

TAMO JUNTO

Cultivando saúde no socioeducativo

MANUAL DE METODOLOGIAS



Instituições envolvidas

Secretaria Municipal de Saúde de Porto Alegre
Fundação de Atendimento Socioeducativo – FASE

Produção, projeto gráfico e diagramação

Vidya Comunicação e Engajamento Social
Fillipe Lenz
Luana Siqueira Machado

Autoria

Renata Leal de Queiroz
Vidya Comunicação e Engajamento Social

Colaboração

Kelly Caroline Costa Portolan
Jaqueline Machado

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
INTRODUÇÃO - EIXO DE AUTONOMIA	6
OFICINA 1 - MAPA DA VIDA (PARTE 1)	7
OFICINA 2 -MAPA DA VIDA (PARTE 2)	11
OFICINA 3 - REDE SOCIAL E REDE REAL	13
OFICINA 4 - APROFUNDANDO: MUNDO INTERNO E MUNDO EXTERNO	18
OFICINA 5 - MASCULINIDADE	20
OFICINA 6 - ADOLESCÊNCIA	25
OFICINA 7 - CORRIDA DOS PRIVILÉGIOS	30
OFICINA 8 - O QUE É SER MULHER?	36
OFICINA 9 - VIOLÊNCIA NO NAMORO	41
OFICINA 10 - RIVALIDADE FEMININA	46
OFICINA 11 - APROFUNDANDO: GÊNERO	52
INTRODUÇÃO: EIXO DE APRENDIZAGEM SOCIOEMOCIONAL	56
OFICINA 12 - CAIXA DE FERRAMENTAS	57
OFICINA 13 - EXPERIMENTANDO FERRAMENTAS	67
OFICINA 14 - MAPA DA MENTE	71
OFICINA 15 - NOMEANDO AS EMOÇÕES	76
OFICINA 16 - AS TRÊS ZONAS	87
OFICINA 17 - SENTIR E DEIXAR SAIR (VERSÃO UNIDADES MASCULINAS)	92
OFICINA 18 - SENTIR E DEIXAR SAIR (VERSÃO UNIDADES FEMININAS)	97
OFICINA 19 - TROCA DE HISTÓRIAS	102
OFICINA 20 - AUTOCOMPAIXÃO	105
OFICINA 21 - CONHECENDO UMA GRANDE AMIGA	111
OFICINA 22 - COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA	116
OFICINA 23 - APROFUNDANDO: DISCUSSÃO SOBRE O FILME DIVERTIDA MENTE (2015)	122
INTRODUÇÃO - EIXO DE PERSPECTIVAS FUTURAS	125
OFICINA 24 - CONSUMO E CONSUMISMO	126
OFICINA 25 - TEIA DE CUIDADO	131
OFICINA 26 - CULTIVAR SONHOS, CULTIVAR SAÚDE	135
OFICINA 27 - MUNDO DO CRIME	138
OFICINA 28 - PLANEJAMENTO DE VIDA (PARTE 1)	142
OFICINA 29 - PLANEJAMENTO DE VIDA (PARTE 2)	146
OFICINA 30 - APROFUNDAMENTO: PERSPECTIVAS FUTURAS	148

INTRODUÇÃO - EIXO DE GERENCIAMENTO DE RISCOS	151
OFICINA 31 - FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO	152
OFICINA 32 - MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E PREVENÇÃO DE IST/HIV	155
OFICINA 33 - PRAZER E CONSENTIMENTO	164
OFICINA 34 - TERMÔMETRO DE RISCO	171
CONCLUSÃO	175
REFERÊNCIAS	176

APRESENTAÇÃO

De outubro de 2020 a setembro de 2021, o projeto “Tamo Junto: cultivando saúde no socioeducativo” construiu e aplicou metodologias de educação em saúde para adolescentes em cumprimento de medida de internação. Este manual é o resultado desse trabalho, e foi construído pensando na continuidade e na sustentabilidade do que foi possível avançar com os adolescentes a partir do projeto.

O Tamo Junto teve o objetivo geral de promover a saúde emocional e física dos adolescentes em cumprimento de medida socioeducativa, oferecendo informações e ferramentas que desenvolvessem autonomia no processo individual e coletivo de cuidado. As 34 oficinas aqui descritas foram construídas tendo em mente, principalmente, o desenvolvimento das habilidades de reconhecimento e manejo das emoções, de consciência crítica na tomada de decisões, de imaginação e planejamento de novos horizontes de vida e de autonomia no gerenciamento de riscos.

Este manual apresenta as metodologias na ordem em que foram pensadas, seguindo uma sequência lógica que começa de discussões em torno do eixo de autonomia, passa pela temática socioemocional, caminha para a discussão de perspectivas futuras e, por fim, conclui com aprendizagens sobre gerenciamento de riscos. Há oficinas para as unidades masculinas e femininas, e enquanto alguns roteiros são aplicáveis com ambos os públicos, outros são restritos a um ou outro.

Cada oficina foi construída para durar em torno de 50 minutos e contém algum tipo de dinâmica geradora de *insight* acompanhada de discussões mediadas sobre os temas. Os roteiros aqui descritos são pensados de forma a possibilitar que qualquer profissional possa aplicar essas oficinas e promover reflexão e aprendizagem tendo em mente os objetivos específicos de cada encontro. Os materiais didáticos das oficinas se encontram no anexo de cada uma delas e, também, na pasta abaixo, em formato PDF:

Pasta do Google Drive com materiais das oficinas para download:

www.drive.google.com/drive/folders/1Cc3Cc9DX_OvYVDIQQYp01oRMnfOpJVhE?usp=sharing

Ao longo dos meses de atividade, o projeto gerou alguns frutos observáveis na ampliação do bem-estar dos adolescentes, possibilitando um caminhar na direção de um melhor cumprimento do objetivo – tão complexo e importante – de socioeducar. Os avanços nesse sentido são constatados na fala de um adolescente em um grupo focal realizado posteriormente a uma sequência de oficinas. Ele explicou como passara a ver a instituição de forma diferente depois de tudo o que viveram e discutiram: “Hoje eu enxergo isso aqui [a FASE] como um colégio. Não como uma cadeia.” Que estas oficinas permitam que avancemos ainda mais nessa direção!

INTRODUÇÃO - EIXO DE AUTONOMIA

Este primeiro eixo trabalha temáticas sociais mais amplas relevantes ao público adolescente, particularmente em contextos de vulnerabilidade social e econômica. Desenvolve consciência crítica sobre o mundo social e oferece informações e ferramentas para fortalecer o senso de agência dos adolescentes diante de realidades desafiadoras.

A premissa do eixo é a de que, para tornar-se sujeito – encontrar um lugar de agência e autonomia diante da própria vida – é preciso tomar consciência dos fatores que assujeitam, ou seja, que limitaram escolhas, possibilidades e horizontes ao longo da história do sujeito. Nesse caso, as oficinas procuram enfatizar as discussões de gênero, classe, raça e temáticas relacionadas à adolescência.

Começar o percurso de oficinas por este eixo tem a vantagem de preparar o terreno para tocar assuntos mais complexos e sensíveis relacionados às emoções, estabelecendo um vínculo entre o facilitador e os adolescentes para que essa exploração seja adentrada com mais segurança no eixo seguinte.



OFICINA 1

MAPA DA VIDA (PARTE 1)

Objetivos

- Proporcionar um momento de apresentação e o reconhecimento mútuo dos participantes através das suas histórias de vida;
- Ampliar a consciência dos adolescentes sobre suas trajetórias sociais individuais;
- Possibilitar aproximações, identificações e reconhecimentos entre os participantes;
- Começar a estabelecer um vínculo de confiança entre os adolescentes e o(s) condutor(es) da oficina.

Materiais

Impressões dos mapas de vida disponíveis no anexo de materiais;
Canetas, canetinhas, etc.

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

A oficina propõe a construção de mapas da vida de cada participante (adolescentes, facilitador(es) e outros presentes). Cada um receberá um modelo do Mapa da Minha Vida, disponível no anexo, onde deverá recuperar da forma como se sentir confortável (com desenhos e/ou palavras) sua trajetória de vida desde o nascimento. A ideia é que cada um possa contar um pouco sobre quem é e de onde veio, adquirindo um pouco de consciência sobre como suas experiências de vida o construíram como sujeito.

A oficina será realizada em duas partes, para possibilitar mais tempo para a construção dos mapas e uma discussão mais aprofundada. Nesse primeiro encontro, os adolescentes podem preencher o mapa até a seção que pede “coisas importantes que eu aprendi”.

Etapas da atividade

Apresentação – 5 min.

Disponha os materiais para os participantes e explique a proposta da atividade:

Vocês já viram um mapa do tesouro? É um desenho que representa o caminho que a gente tem que percorrer para chegar a algum lugar. Um mapa mostra os obstáculos do caminho – uma cordilheira de montanhas, um precipício, uma encruzilhada, uma floresta perigosa – mas também as coisas boas do caminho – onde tem água pra beber, árvores com frutas, sombra pra nos proteger do sol, pontes onde podemos atravessar os rios.

A nossa vida é um pouco como uma trilha que a gente vai seguindo – tem coisas boas que nos ajudam a continuar e coisas difíceis, obstáculos que a gente tem que dar um jeito de atravessar. A gente está no meio desse caminho agora, já passamos por muitas paisagens.

Então agora, para nos conhecermos melhor, vamos contar um pouco da história da nossa vida até aqui através de desenhos e palavras no papel, criando um mapa do caminho que percorremos até chegar onde estamos hoje. Vamos começar do nosso nascimento e seguir até chegar à metade do mapa, na seção “coisas importantes que eu aprendi”. Depois, cada um vai apresentar o seu mapa até onde foi construído e vamos conversar um pouco.

Construção dos mapas – 20 min

Distribua um “Mapa da minha vida” para cada adolescente e materiais para que possam preenche-lo. Explique antes de começarem a escrever/desenhar que vamos tentar contar um pouco sobre nossa história a partir dessas perguntas/temas dispostos no mapa. São eles:

- Onde eu nasci e em que ano que eu nasci
- Quem cuidou de mim (quando você era criança, que pessoas estiveram mais presentes com você? Quem cuidou de você quando era bebê ou criança?)
- Memórias da minha infância (registre livremente algumas memórias da sua infância)
- Uma lembrança da escola (registre uma experiência importante que você teve na escola)
- Pessoas importantes que eu conheci (amigos, família, conhecidos que marcaram a sua vida)
- Um momento de tristeza (pode ser algo pequeno, o importante é que não seja doloroso lembrar)
- Coisas importantes que eu aprendi (quais foram os seus maiores aprendizados nesses primeiros anos de vida?)

Lembretes:

- Enfatize: só é preciso contar o que for confortável dizer. A ideia é que os participantes compartilhem suas histórias com sinceridade de modo a se conhecer melhor, mas é importante assegurá-los de que se eles viveram coisas sobre as quais não querem falar agora, não precisam comentar e nem representar esse assunto nos seus mapas.
- É importante que o condutor da oficina e outras pessoas eventualmente presentes também elaborem e apresentem os seus mapas, incluindo momentos marcantes e dificuldades que enfrentaram em suas próprias vidas. Isso favorecerá a criação de um vínculo e de uma relação de confiança entre os participantes.
- Encoraje os participantes a não compartilharem o que ouvirem ali fora do espaço da oficina.

Partilha – 20 min.

Agora, cada participante terá alguns minutos para contar um pouco sobre a sua história a partir do seu mapa. O condutor da oficina pode começar. É importante criar um ambiente acolhedor para o que quer que seja dito e agradecer depois de cada partilha.

Fechamento – 5 min.

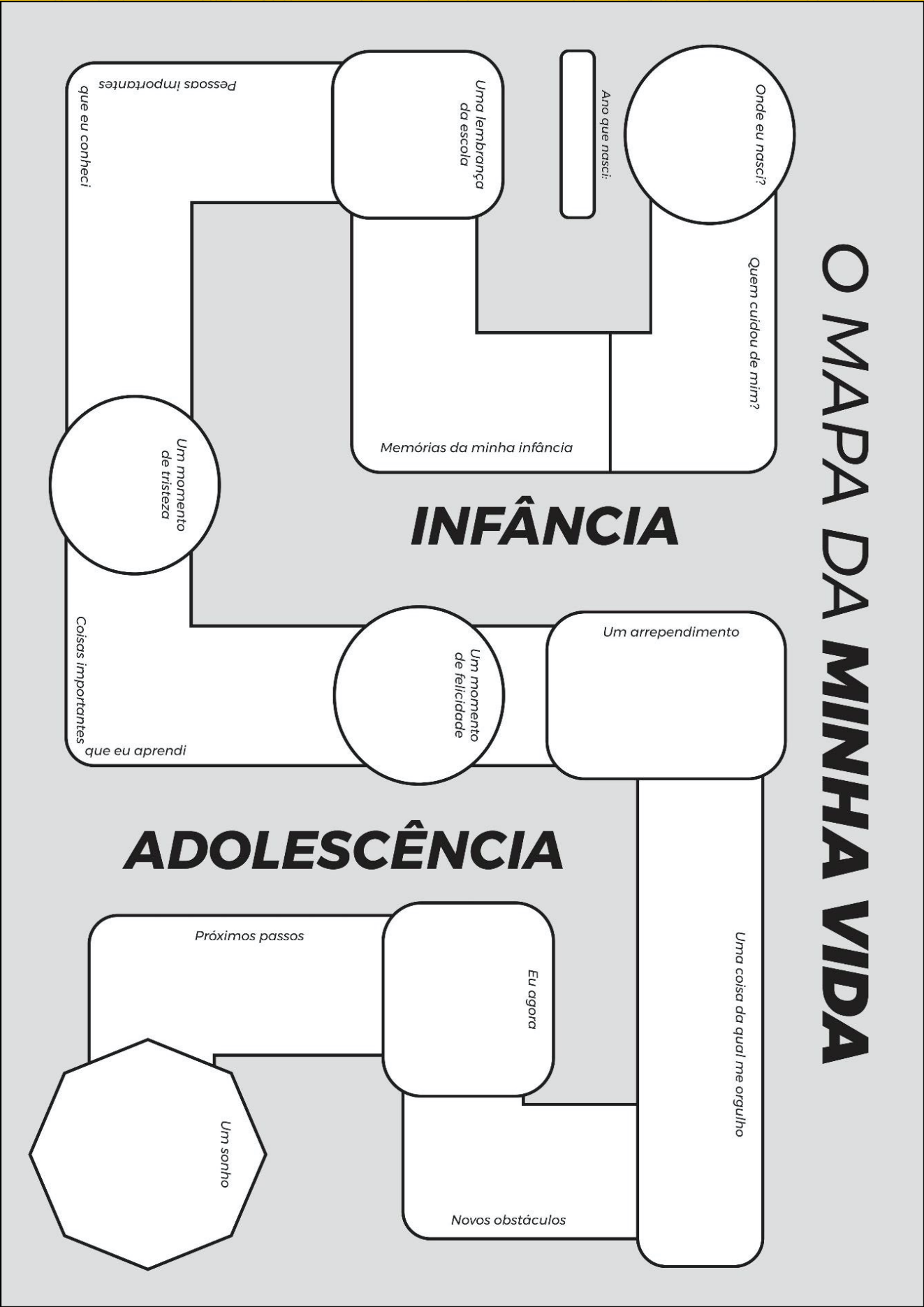
Agradeça novamente pela coragem de cada um de contar um pouco sobre a sua vida.

Como a atividade será continuada no próximo encontro, o encerramento desta oficina pode ser mais breve. Comente sobre como as coisas que vivemos na infância são marcantes para a nossa formação enquanto pessoas, moldando nossa personalidade e as coisas nas quais acreditamos sobre nós mesmos e sobre o mundo.

É importante irmos relembrando aos poucos, na medida do possível, como foi a nossa vida até aqui. Na maior parte do tempo vivemos no automático, seguindo nossos pensamentos e impulsos sem ter tanta consciência de onde vem e porque agimos como agimos e sentimos o que sentimos. Muito disso está relacionado à nossa infância, às nossas experiências marcantes dali – às vezes boas, às vezes muito difíceis. O bom é que sempre existe espaço para crescer e transformar as tendências nossas que começaram ali, porque o caminho continua e vamos encontrando novas paisagens e possibilidades.

ANEXO DE MATERIAIS

O MAPA DA MINHA VIDA





MAPA DA VIDA (PARTE 2)

Objetivos

- Proporcionar um momento de apresentação e o reconhecimento mútuo dos participantes através das suas histórias de vida;
- Ampliar a consciência dos adolescentes sobre suas trajetórias sociais individuais;
- Possibilitar aproximações, identificações e reconhecimentos entre os participantes;
- Começar a estabelecer um vínculo de confiança entre os adolescentes e o(s) condutor(es) da oficina.

Materiais

Impressões dos mapas de vida disponíveis no anexo;
Canetas, canetinhas, etc.

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

A oficina continua a construção de mapas da vida de cada participante iniciada no último encontro. Neste segundo encontro, os adolescentes partem dos mapas que já começaram construir até a seção “coisas importantes que aprendi” e o finalizam.

Etapas da atividade

Apresentação – 5 min.

Relembre o encontro passado recuperando alguns dos pontos que tiverem sido discutidos e explique que hoje completaremos os nossos mapas. De novo, compartilharemos os nossos ao final.

Os pontos que serão trabalhados hoje são:

- Um momento de felicidade (pode ser algo grande ou um momento simples de alegria)
- Um arrependimento (novamente, algo que não seja doloroso rememorar)
- Uma coisa da qual me orgulho (que coisas eu já fiz que me deixaram orgulhoso de mim mesmo?)
- Novos obstáculos (quais foram alguns dos desafios que encontrei na adolescência?)
- Eu agora (onde estou e como me sinto agora?)

- Próximos passos (tenho planos para o meu futuro próximo? Quais são?)
- Um sonho (qual é o tesouro no final do meu mapa? Qual é o meu desejo para o meu futuro?)

Construção dos mapas – 20 min

Devolva os mapas de cada adolescente e permita que sigam na construção dos seus.

Partilha – 20 min.

Cada adolescente tem alguns minutos para compartilhar a segunda metade do mapa que construiu.

Fechamento – 5 min

Para encerrar, peça para que alguns participantes comentem sobre elementos comuns entre as histórias. É importante que os adolescentes percebam que não são tão diferentes, tanto em termos das suas experiências de vida quanto de algumas escolhas que tomaram.

Se possível, você pode ressaltar como diferentes fatores sistêmicos influenciaram as vidas dos participantes – aspectos como classe social, raça e gênero. Uma das habilidades que pode ser trabalhada aqui é a capacidade reflexiva-crítica sobre a própria história, ou seja, a capacidade de reconhecer o que aconteceu com eles e porque chegaram até ali como não só fruto das suas escolhas individuais, mas de uma série de outras influências externas.

Conclua a oficina com a percepção de que todos nós poderíamos ter vivido qualquer uma dessas histórias compartilhadas se tivéssemos sido colocados desde o começo no lugar da outra pessoa. Todos já cometemos erros, mas também já fizemos coisas boas por nós mesmos e pelos outros. Todos somos muito parecidos, apesar de às vezes não parecer.



OFICINA 3

REDE SOCIAL E REDE REAL

Objetivos

- Refletir sobre o funcionamento das redes sociais e seus impactos sobre a saúde emocional dos usuários;
- Introduzir aos adolescentes o conceito de mundo externo x mundo interno a partir da analogia das redes sociais;
- Compreender a vida apresentada nas redes como uma versão editada da realidade;
- Pensar criticamente sobre a “boa vida” retratada nas redes e a “boa vida” real.

Materiais

Matrizes de redes sociais;
Canetas e lápis coloridos;
Revistas, jornais, tesouras e cola (opcional).

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Nesta oficina, os adolescentes serão convidados a preencher dois modelos de perfil de rede social – um retratando a forma editada como nos apresentamos nas redes sociais em geral e o outro retratando a nossa realidade. Os perfis serão de um adolescente imaginário construído pelos participantes.

Etapas da atividade

Apresentação – 5 min.

Comece a oficina convidando a uma breve discussão sobre o que mostramos nas redes sociais. Como perguntas disparadoras possíveis, sugira que reflitam sobre:

- Pra que servem as redes sociais?
 - Aqui, perceba se surgem coisas como “para nos conectar com o mundo/com nossos amigos”, “para acompanhar as vidas das pessoas a nossa volta”, “para compartilhar o que estamos vivendo” – ideias que serão úteis na discussão final.
- Que tipo de coisa postamos nas redes sociais?
 - Guie a discussão de forma que comece a ficar claro o filtro pelo qual a nossa

vida passa até ser compartilhada nas redes. Não postamos necessariamente a nossa realidade, mas a imagem que queremos passar para os outros para sermos admirados e aceitos.

Construção dos perfis – 20 min.

Apresente a atividade explicando que os adolescentes se dividirão em grupos de 4 a 6 pessoas e, utilizando desenhos, escrita e colagens (se houver revistas e jornais disponíveis para isso), construirão dois perfis de um adolescente imaginário. Um representará a imagem que ele passa nas redes sociais. O outro representará a vida real desse mesmo adolescente, incluindo as vivências que ele não compartilha nas redes: rede “fake” social x rede real.

É importante que os alunos coloquem o quantitativo de likes, legendas e hashtags em suas postagens. A ideia é que fique claro como as redes valorizam imagens, padrões e características que nem sempre refletem a realidade.

Discussão – 20 min.

Nessa etapa, cada grupo vai compartilhar um pouco sobre os perfis que construíram e sobre as ideias e percepções que surgiram durante a atividade.

A partir das falas dos grupos, promova uma discussão pautada pelas seguintes perguntas e/ou outras que se aproximem das falas dos adolescentes:

- Quais são as diferenças entre o primeiro (fake) e o segundo (real) perfil?
- A vida do primeiro perfil é real?
- Quando vocês usam as redes sociais, vocês comparam suas vidas com as imagens que os outros mostram ali? Quais são os sentimentos que vocês têm quando estão nas redes sociais?
 - (Dê exemplos: comparamos nosso corpo e nossa beleza com a beleza dos outros? Comparamos nossas roupas com as roupas dos outros? Comparamos as nossas atividades de lazer, nossos amigos, nossa família, nosso/a namorado/namorada, os objetos materiais que temos com os dos outros?) Enfatize que muitas vezes nos comparamos sem nem perceber e isso pode nos fazer sentir mal.
- No dia a dia, vocês acham que estamos mais ocupados e dedicados a vida/rede social ou a vida/rede real?
 - Traga para a discussão o quanto a preocupação com a vida e a validação externa pode nos causar sofrimento e impedir que olhemos para o nosso mundo interno, para o que sentimos de verdade.
- Reflita com os adolescentes: Ser feliz é viver a vida perfeita das redes sociais (ser bonito, rico, popular, estar na moda, etc.)? Existe uma vida perfeita? É possível ser feliz sem viver uma vida “perfeita”? Aqui, a ideia é que os adolescentes cheguem à conclusão de que a felicidade não depende do conjunto de experiências, características e ideais valorizados nas redes e que existe um mundo interno para o qual precisamos olhar.

Fechamento – 5 min.

Conclua com a percepção de que:

- As redes sociais tem a possibilidade de produzir boas experiências (contato com os amigos, proximidade com pessoas que estão longe, etc.) mas também podem ser muito prejudiciais, principalmente para os adolescentes, que estão crescendo com uma imagem irreal do que é uma boa vida e de quem eles precisam ser para terem valor e serem aceitos.
- A vida de ninguém é perfeita como parece ser nas redes. É importante lembrar disso sempre para não sentirmos mal ao comparar quem somos com quem as outras pessoas aparentam ser.
- Assim como temos uma preocupação com nosso mundo externo, com a imagem que passamos para as outras pessoas, é importante refletir também sobre o que se passa no nosso mundo interior, o que sentimos fora das redes e como lidar com estas questões.

ANEXO DE MATERIAIS

f REDE REAL

Nome:
Idade:
Cidade:
Uma frase:

Escreva aqui quem é você:

Minhas característica:

Faça uma lista das coisas que você mais gosta de fazer:

Escrever **Foto/Video/Album** **Ao vivo**

No que você está pensando?

Fotos/Videos **Sentimentos/ati**

Seu nome:
Escreva a legenda aqui:

Cole uma imagem ou faça um desenho aqui

Número de curtidas:

Escreva um comentário



Seu nome:
Escreva a legenda aqui:




Cole uma imagem ou faça um desenho aqui


Número de curtidas:




Escreva um comentário


ANEXO DE MATERIAIS

f REDE SOCIAL  





 Escrever  Foto/Video/Album  Ao vivo


 No que você está pensando?


 Fotos/Videos  Sentimentos/ati 

 **Seu nome:**
Escreva a legenda aqui:





Cole uma imagem ou faça um desenho aqui


Número de curtidas:    



 **Seu nome:**
Escreva a legenda aqui:

Cole uma imagem ou faça um desenho aqui

Número de curtidas:    



Nome:

Idade:

Cidade:

Uma frase:

Escreva aqui quem é você:

Minhas característica:

Faça uma lista das coisas que você mais gosta de fazer:



APROFUNDANDO: MUNDO INTERNO E MUNDO EXTERNO

Nesse encontro, a ideia é aprofundar na conversa sobre a diferença entre o mundo interno e o mundo externo iniciada na última oficina, sobre as redes sociais. Aqui, faremos isso a partir do que os adolescentes trouxeram. É uma forma de medir a aprendizagem deles e também de deixar que se apropriem das ideias discutidas, formulando em suas palavras o que tem sido dito nos encontros.

A proposta é que seja uma conversa mais livre e guiada pelos adolescentes. Antes de iniciar, explique que hoje a palavra ficará mais com eles.

Você pode começar perguntando sobre as três oficinas que já realizamos. O que eles pensaram a partir desses encontros? É importante dar tempo e espaço suficientes para que comecem a se sentir confortáveis pra falar.

Você pode disparar a troca com algumas perguntas e ideias, conforme os exemplos abaixo, e deixar que os adolescentes construam suas respostas com mais tempo, refletindo juntos sobre os assuntos.

1. O que vocês se lembram sobre as últimas oficinas?

Nas duas primeiras oficinas, conversamos sobre alguns dos acontecimentos e eventos que vivemos nas nossas vidas, começando a entender a nossa história até chegar aqui. Na oficina passada, sobre as redes sociais, conversamos sobre como todos nós vivemos em dois mundos: o mundo externo e o mundo interno.

2. O que é o mundo externo?

O mundo externo envolve tudo o que fazemos no dia a dia pra cuidar da nossa sobrevivência e também da nossa imagem: tem a ver com estudar, trabalhar, namorar, comprar, ir pra festas, se exercitar, sair com os amigos, postar nas redes sociais, ficar com a família... Tudo o que fazemos nas relações com outras pessoas e com o mundo exterior de forma geral tem a ver com o mundo externo.

3. E o que é o mundo interno?

O mundo interno envolve tudo o que acontece dentro da gente. São nossos pensamentos, nossas emoções, nossos traumas, nossas dores, nossas lembranças, nossas vontades, nossos sonhos. Tudo isso que acontece dentro da gente compõe o nosso mundo interior, e muitas vezes não aprendemos a cuidar dessa parte tão bem quanto aprendemos a cuidar do mundo exterior.

4. Como está o mundo interno de vocês hoje?

Deixe que os adolescentes expressem um pouco como estão emocionalmente naquele

dia, o que estão se sentindo, no que tem pensado.

5. Vocês acham que nas nossas vidas aprendemos a cuidar mais do mundo interno ou do mundo externo?

Geralmente, na nossa sociedade, focamos mais no mundo externo. Achamos que o que vai nos fazer feliz é termos mais dinheiro, um emprego melhor, uma namorada mais bonita, etc. Tudo isso pode ser bom, mas nada vai adiantar pra nos fazer sentir melhor se o nosso mundo interno estiver malcuidado.

6. O que acontece quando o mundo externo vai bem, mas o mundo interno vai mal?

O que pode acontecer é que temos coisas que deveriam nos fazer felizes, segundo nos ensinam, (ex.: dinheiro, amigos, namorada, etc.) mas continuamos nos sentindo sozinhos, vazios, tristes, desamparados, com raiva... Isso porque não estamos cuidando do nosso mundo interior como deveríamos – das nossas dores, das nossas emoções, etc.

7. É possível que o nosso mundo interno esteja bem mesmo quando o mundo externo vai mal? (É possível se sentir bem e em paz mesmo no meio de uma situação ruim?)

O mundo externo sempre tem um impacto sobre nosso mundo interno – as coisas que acontecem mexem com a gente e com nossas emoções, especialmente quando são coisas muito difíceis e doloridas. Mas conforme vamos aprendendo a cuidar do nosso mundo interno, as situações do mundo externo perdem um pouco da força sobre nós, e percebemos que quanto mais nos cuidamos internamente mais fortes e tranquilos nos sentimos.

8. Como podemos cuidar do nosso mundo externo? E do nosso mundo interno?

Com o mundo externo a gente já sabe mais ou menos como lidar – estudar, trabalhar, se divertir com os amigos – tudo isso tem a ver com cuidar do nosso mundo externo e é muito importante. Mas e o mundo interno, como podemos cuidar?

Exemplos: escrever sobre seus pensamentos e sentimentos; conversar com pessoas de confiança sobre o que você está sentindo; procurar um profissional de saúde mental, como um psicólogo, que pode te ajudar a explorar seu mundo interno; descobrir quais são os seus sonhos e o que você gosta de fazer; experimentar passar mais tempo sozinho fazendo coisas que você gosta de fazer; manter um diário; meditar (a meditação é a prática de permanecer em silêncio, prestar atenção na respiração e observar os pensamentos, voltando sempre ao foco nas sensações do corpo respirando); aprender sobre as suas emoções (faremos isso no decorrer das oficinas).

Cuidar do mundo interno é trazer nosso olhar de volta pra nós mesmos – é tirar o foco de tudo o que está acontecendo no dia a dia e trazê-lo de volta pra nós mesmos, pro que estamos sentindo e pensando, nos ajudando a descobrir quem somos.

Às vezes não vamos conseguir fazer isso sozinhos, porque nosso mundo interno está muito cheio de dores e confusões, e vamos precisar de ajuda. Nesse caso, é importante contar com adultos de confiança, principalmente com profissionais da saúde mental, como psicólogos.



OFICINA 5

MASCULINIDADE

Objetivos

- Introduzir os adolescentes a uma reflexão sobre a masculinidade – o conjunto de características, comportamentos e papéis associados historicamente com o sexo masculino;
- Investigar os estereótipos de gênero e desvelar suas consequências nocivas aos homens;
- Desnaturalizar os atributos culturalmente associados ao masculino;
- Possibilitar que os adolescentes reavaliem comportamentos produzidos pela pressão social de se provarem enquanto homens.

Materiais

Manchetes do Anexo A impressas/escritas em folhas de papel;
Dois pedaços de papel pardo grandes (2 metros por 1 metro);
Caneta hidrográfica grossa;
Pedaços de papel com as características definidas no Anexo B impressas/escritas;
Revistas, jornais, tesouras e cola (opcional).

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Esta oficina vai funcionar em três etapas.

Na **primeira etapa**, um momento introdutório, os adolescentes serão apresentados a alguns dados sobre questões que afetam desproporcionalmente a população masculina no Brasil e no mundo. Na **segunda etapa**, “Coisa de homem ou coisa de mulher?” os adolescentes serão estimulados a identificar e diferenciar os comportamentos e características estimulados e proibidos ou desencorajados nos homens. Na **terceira etapa**, a reflexão do grupo reconduzirá aos dados apresentados inicialmente como consequência dos estereótipos de gênero.

Etapas da atividade

Apresentação – 10 min.

Comece a oficina perguntando aos adolescentes se eles sentem que por serem meninos/homens são tratados diferente das meninas/mulheres no dia a dia. Se houver respostas afirmativas, peça exemplos e se lembre do que for comentado para alimentar a discussão final.

Em seguida, apresente, uma de cada vez, as manchetes descritas no Anexo A a partir das seguintes perguntas:

- Quem vocês acham que faz mais uso abusivo de álcool e drogas, homens ou mulheres? – Apresente as manchetes 1 e 2.
- Quem vocês acham que vive por mais tempo? – Apresente a manchete 3.
- Quem vocês acham que morre mais por acidentes ou homicídios? – Apresente as manchetes 4, 5 e 6.
- Vocês acham que, entre os moradores de rua, a maioria são homens ou mulheres? – Apresente a manchete 7.
- Quem vocês acham que comete a maioria dos assassinatos? – Apresente a manchete 8.
- Nas prisões, a maioria é homem ou mulher? – Apresente a manchete 9.
- E nas unidades socioeducativas? – Apresente a manchete 10.
- Por fim, quem comete mais suicídio, homens ou mulheres? – Apresente a manchete 11.

Pergunte se eles têm ideias sobre o porquê de este ser o cenário. Ouça as respostas e deixe as questões abertas. Elas começarão a ser respondidas ao final da oficina.

Dinâmica “Coisa de homem ou coisa de mulher?” – 10 min.

Coloque os dois pedaços de papel pardo no chão e peça para que um voluntário se deite sobre eles, um de cada vez. O resto do grupo deverá contornar o seu corpo com uma caneta hidrográfica grossa, de forma a desenhar nos dois papéis os contornos de um corpo humano. Escreva ou peça para que escrevam em cima de um dos desenhos a palavra HOMEM e no outro a palavra MULHER. Explique que vamos imaginar que um daqueles corpos é um homem e o outro uma mulher.

A partir daí, pegue os pedaços de papel com as características definidas no Anexo A (um de cada vez e não precisa ser em uma ordem particular), leia um de cada vez em voz alta e pergunte “Quem ..., o homem ou a mulher?” (ex.: “Quem é mais forte, o homem ou a mulher?”). Os adolescentes deverão responder e colar cada um desses papéis no interior dos contornos desenhados. Leia todas as 24 características, uma de cada vez.

Ao final dessa dinâmica, cada desenho provavelmente conterá doze papéis contendo características estereotípicas de cada gênero (no Anexo A, a coluna da esquerda referente ao masculino e a da direita ao feminino).

Pergunte aos adolescentes o que mais é característica de homem. Se eles tiverem novas ideias, acrescente-as aos desenhos.

Discussão – 20 min.

Agora, peça para que os adolescentes observem o que eles definiram como homem e mulher, relendo com eles todas as características atribuídas. Comece uma discussão a partir dos pontos a seguir:

- Porque vocês disseram que os homens são assim (liste algumas características do desenho HOMEM)?
- Aprofunde uma conversa sobre cada característica do desenho HOMEM. Abaixo, algumas perguntas sugeridas para isso:
 - **Forte:** os homens tem que ser sempre fortes? Porque os homens não podem

pedir ajuda (inclusive para mulheres) em momentos difíceis?

- **Trabalha e ganha dinheiro; Sustenta a família:** em um casal, o homem tem que ganhar mais dinheiro que a mulher? Ele precisa sustentar a família sozinho? Quando um homem está desempregado, ele é menos homem por isso?
- **Gosta de mulheres:** todo homem gosta de mulheres? Um homem que sente atração por outros homens é menos homem por isso?
- **Só quer saber de sexo:** os homens tem que querer sexo a todo momento? Se um homem não está afim, ele pode negar? Os homens só querem sexo ou eles também querem se sentir amados, cuidados, respeitados? Um homem pode ter o sonho de casar e ter uma família?
- **Decide as coisas no namoro:** o homem é que manda dentro do relacionamento com a namorada? Ele pode definir o que ela veste, pra onde ela vai, com quem se relaciona?
- **Não tem medo de nada:** Por que os homens não podem expressar o medo deles, pedir ajuda, sair de situações que os assustam?
- **Não se cuida:** Um homem que cuida do seu corpo é “bicha”? Vocês sabiam que os homens vão muito menos ao médico e ao psicólogo do que as mulheres e isso acaba fazendo com que adoeçam gravemente mais e morram mais cedo?
- **Resolve os problemas à força; Mais agressivo e dominador:** nos conflitos, o homem tem sempre que impor sua vontade à força ou ele também pode conversar, entender o outro, ceder?
- **Não demonstra suas emoções; Quando está triste não fala para ninguém:** o homem não pode expressar amor e carinho pelas pessoas de quem ele gosta? Quando está triste ou se sentindo perdido, ele não pode chorar, pedir ajuda, conversar com alguém?

Fechamento – 10 min.

Agora, a ideia é estabelecer uma relação de causalidade entre as características atribuídas ao masculino que os adolescentes talvez vejam como positivas e motivo de orgulho, listadas na coluna da esquerda do Anexo B, e as manchetes apresentadas no início da oficina. A ideia é que percebam que, enquanto algumas características parecem positivas (forte, não tem medo de nada, decide as coisas no namoro), elas tendem a criar um cenário bastante negativo.

Disponha as manchetes listadas em torno do desenho HOMEM.

Recupere as características listadas e demonstre a relação de causalidade que podemos perceber entre elas e as manchetes. Por exemplo:

- **Forte; Não demonstra suas emoções; Quando está triste não fala para ninguém**

Alguém que não pede ajuda, acolhimento, ou recorre a espaços e relações saudáveis para trabalhar suas emoções pode terminar tendo que recorrer a estratégias para anestesiar seu sofrimento – ex.: uso abusivo de álcool e outras drogas. Em casos graves, as pessoas que não pedem ajuda para lidar com suas dores podem terminar sentindo que o suicídio é uma opção. (Manchetes 11, 1 e 4).

- **Mais agressivo e dominador; Resolve os problemas à força; Não tem medo de nada**

Se somos estimulados desde o início da vida a impor nossas vontades à força, resolver conflitos recorrendo à agressividade, não poder demonstrar medo e nos retirar de

situações que nos assustam, podemos recorrer à violência com cada vez mais frequência. Se não somos ensinados a lidar com os conflitos de outras formas, podemos sentir que a única maneira é entrando em uma dinâmica de violência – onde às vezes seremos as vítimas, às vezes os agressores. (Manchetes 5, 8, 9, 10)

- **Não se cuida**

Além da maior incidência de morte por acidente ou por causas violentas, existem dados que apontam que os homens morrem muito mais que as mulheres por falta de prevenção a doenças – em média, eles só recorrem aos serviços de saúde quando os sintomas já estão muito avançados. (Manchete 3)

Encerre a oficina com a compreensão de que essas questões que afetam os homens desproporcionalmente são fruto de comportamentos que são ensinados desde cedo e que podem parecer inofensivos, mas estão alimentando esse cenário das manchetes.

Especialmente na adolescência, pode haver uma cobrança ainda maior de ter esses comportamentos como forma de “se provar” enquanto homem e não mais criança. Por vezes, os adolescentes do sexo masculino se engajam em comportamentos arriscados (brigas, uso de álcool e outras drogas, direção irresponsável de carros, envolvimento com tráfico etc.) porque se sentem pressionados provar sua masculinidade aos seus pares.

Conclua informando que hoje, cada vez mais, existem homens que estão se posicionando de forma contrária a esses estereótipos e provando que seguem sendo homens sem precisar ter comportamentos prejudiciais a si mesmos e aos outros.

ANEXO A - MANCHETES

1. Uso abusivo de álcool mata 3 milhões de pessoas no ano - mais de 75% delas são homens
2. Homens são 84% dos dependentes químicos internados em São Paulo
3. Mulheres vivem em média 7 anos a mais que os homens no Brasil
4. Acidentes de trabalho vitimam duas vezes mais homens do que mulheres
5. Homens são 83% do total de mortos em acidentes e homicídios no Brasil - o sexo masculino corre cinco vezes mais risco de morrer de forma violenta
6. Homens são as principais vítimas de violência no Brasil – 80% das vítimas de homicídio em 2013 foram homens
7. Homens são 80% dos moradores de rua no Brasil
8. Os homens são responsáveis por 95% dos homicídios no mundo
9. Do total de pessoas presas no Brasil, 95% são homens
10. Nas unidades socioeducativas, 96% dos adolescentes internados são do sexo masculino
11. Entre os casos de suicídio no Brasil, 76% são homens

ANEXO B – COISA DE HOMEM OU COISA DE MULHER?

Forte	Frágil
Trabalha e ganha dinheiro	Cozinha, limpa a casa, lava a louça
Sustenta a família	Cuida dos filhos
Gosta de mulheres	Gosta de homens
Só quer saber de sexo	Quer casar e ter filhos
Decide as coisas no namoro	Aceita as decisões do outro no namoro
Não tem medo de nada	Sente medo e pede ajuda
Não se cuida	Gosta de cuidar da aparência
Resolve os problemas na força	Resolve os problemas conversando
Mais agressivo e dominador	Gentil e delicada
Não demonstra suas emoções	Demonstra carinho pelos amigos (abraçar, beijar, elogiar)
Quando está triste, não fala pra ninguém	Chora, desabafa e conversa sobre seus sentimentos



Objetivos

- Possibilitar uma maior clareza sobre os processos psicológicos e sociais característicos da etapa da adolescência;
- Conhecer informações que auxiliem no enfrentamento das dificuldades características da etapa;
- Traçar estratégias para o enfrentamento das dificuldades da etapa.

Materiais

03 quadros brancos pequenos (ou cartolinas)
Pinceis de quadro branco (ou canetas)

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Essa oficina promove uma discussão sobre o que significa ser adolescente, quais os aspectos positivos e negativos dessa etapa do desenvolvimento. Os adolescentes são convidados a pensar sobre essa temática e oicineiro media essa conversa baseando-se nos pontos levantados ao longo do roteiro.

Etapas da atividade

Apresentação – 5 min

Comece a oficina apresentando a temática de hoje – uma discussão sobre a adolescência e as suas características enquanto etapa de vida. Explique que a ideia é conduzir uma discussão livre sobre os positivo e negativo de ser adolescente.

Para aquecer o grupo, peça para que compartilhem o que é ser adolescente. Escreva em um quadro branco/cartolina as palavras e frases mencionadas.

Explique, então, que a adolescência é uma etapa muito importante da vida e também muito desafiadora. Todos passamos por muitas mudanças e dificuldades nessa etapa, que marca a transição da infância para a vida adulta.

Destaque a importância de se entender os processos que vivemos nessa etapa da vida. Quando estamos vivendo a adolescência, em geral não nos damos conta de que muitas das dificuldades e sofrimentos que enfrentamos são relacionados ao nosso desenvolvimento natural nessa etapa. Boa parte do caos que vivemos na adolescência, que por vezes só conseguimos entender como um período conturbado depois, na idade adulta, tem motivações no desenvolvimento do nosso corpo e do nosso cérebro.

É importante entender quais são as características naturais dessa etapa. Isso nos ajuda a relaxar diante dos desafios, sabendo que são passageiros, e a pensar em estratégias para lidar melhor com eles.

Dinâmica – 15 minutos

Divida os adolescentes em três grupos e dê um quadro branco/cartolina e um pincel/caneta para cada grupo.

Explique que cada grupo vai conversar entre si e escrever sobre o lado positivo e o lado negativo de ser adolescente.

Peça para que tracem uma linha na metade do quadro/cartolina e escrevam no topo, de um lado, BOM, e do outro RUIM. De um lado, portanto, irão listar o que sentem que há de bom em ser adolescente – tudo o que gostamos dessa fase da vida. Do outro lado, vamos listar o que é difícil.

Para ajudar nessa reflexão, os adolescentes podem pensar sobre o que mudou desde que deixaram de ser crianças e o que parece mudar uma vez que as pessoas se tornam adultas. Ou seja, o que vivem hoje que é diferente tanto da infância quanto da vida adulta é o que podem entender como características da adolescência.

Dê 10-15 minutos para que os adolescentes façam seus registros, auxiliando os grupos caso surjam dúvidas.

Discussão – 20 min

Para a discussão, deixe que os adolescentes apresentem o que refletiram e registraram, um grupo de cada vez.

Depois de ouvir todos os grupos, compartilhe os pontos mencionados na tabela abaixo, relacionando-os aos que tiverem sido levantado pelos grupos.

O que tem de bom	O que tem de ruim
Descobertas	Insegurança
Maior independência	Menor tolerância a estresse
Construção da identidade	Emoções muito intensas
Criatividade	Impulsividade
Relações sociais ricas	Julgamento comprometido
Maior inteligência	Maior chance de adquirir vícios
Pensamento crítico	Efeitos de substâncias são mais nocivos
Capacidade de se transformar	Sugestionabilidade

Os pontos são detalhados abaixo:

O que tem de bom:

- a. Descobertas.** A adolescência é um período em que muitos mundos novos se abrem e muitas novas experiências se tornam acessíveis – relações amorosas e/ou sexuais podem se desenvolver, há mais liberdade de exploração do mundo, de espaços diferentes, de autodescoberta sobre quem somos e do que gostamos... Na adolescência, nosso cérebro geralmente passa por um grande aumento do desejo por novidades e experiências que dão a sensação de “estar vivo”. Nisso, podemos fazer muitas descobertas positivas.
- b. Maior independência.** A adolescência é o período da vida quando os jovens geralmente se separam do conforto e da segurança dos lares para explorar o mundo e encontrar independência. Isso os ajuda a estabelecerem sua autonomia. Geralmente, nesse período há um salto de autonomia e independência com relação à infância. O adolescente ganha mais autonomia para fazer suas escolhas.
- c. Construção da identidade.** A adolescência é um período de experimentação e de construção da identidade – é um período em que descobrimos/construímos quem somos, e isso pode ser muito positivo, dando um maior senso de pertencimento a uma comunidade e mais autoconfiança.
- d. Criatividade.** Os adolescentes tem uma criatividade aumentada e geralmente conseguem ver as coisas que uma forma inovadora.
- e. Relações sociais ricas.** As relações sociais (especialmente as de amizade e as amorosas) ganham muita importância nessa etapa da vida, e podem ser fonte de bem-estar e crescimento.
- f. Maior inteligência.** Na adolescência, como passamos por muitas novas experiências e novos desafios, nosso cérebro está propenso a aprender muito rapidamente e eficazmente. O que aprendemos e fazemos nessa etapa também tem mais chance de nos acompanhar por toda a vida. Quando o cérebro está crescendo, o que fazemos vai influenciando como ele vai crescendo. É como um músculo, que quanto mais exercitamos, mais se fortalece.
- g. Pensamento crítico.** Os adolescentes são muito questionadores, e isso permite que contribuam para a transformação dos contextos que habitam.
- h. Capacidade de se transformar.** Nessa etapa da vida, o cérebro é muito plástico, ou seja, é muito facilmente transformado. É o melhor momento da vida para aprender e criar hábitos que queremos manter para a vida toda. Também é o melhor momento para abandonar hábitos ruins - isso é mais fácil para adolescentes do que para adultos. Por exemplo, a chance de um adolescente que cometeu atos infracionais se reabilitar é muito maior do que a de um adulto que cometeu crimes.

O que tem de ruim:

- a. Insegurança.** Os adolescentes são, em geral, muito mais inseguros que as crianças e que os adultos. Por não saberem ainda quem são, não terem tanta confiança em si mesmos, e darem tanta importância às suas relações sociais, são muito mais dependentes da aprovação externa e ficam mais abalados em situações de crítica/rejeição/exclusão.
- b. Menor tolerância a estresse.** Os adolescentes ainda não têm muitas ferramentas para lidar com cargas maiores de estresse ou emoções fortes. Por isso, tem maior propensão a desenvolver ansiedade, depressão...

- c. Emoções muito intensas.** Boa parte do que torna a adolescência tão desafiadora é que somos movidos mais pela emoção do que pela razão. Por isso, vivemos cada situação de uma forma muito intensa, e em termos de humor, frequentemente estamos lá em cima ou lá embaixo, e raramente entre os dois. Isso pode gerar momentos de sofrimento muito intensos.
- d. Julgamento comprometido.** Os adolescentes são menos capazes de tomar decisões racionais, levando em conta riscos e consequências. Isso tem a ver com o desenvolvimento do córtex pré-frontal, que é a área do cérebro mais ligada à reflexão, ponderação e ao raciocínio lógico – e que ainda não está plenamente desenvolvida na adolescência. Os adolescentes também tem dificuldade de olhar para o futuro à longo prazo, focando mais nas recompensas imediatas das suas ações. Além disso, por terem maior necessidade de viver emoções fortes e prazer, estão, em geral, dispostos a se arriscar mais.
- e. Impulsividade.** O adolescente tem mais dificuldade de controlar seus impulsos. Em geral, eles dão maior importância às recompensas de suas ações aqui e agora do que às suas consequências pro futuro. Por viverem as emoções de forma muito intensa e também por terem dificuldade de enxergar a longo prazo, tem mais dificuldade de controlar seus impulsos. Os adolescentes também são mais explosivos que os adultos, por terem emoções muito intensas que ainda não aprenderam a manejar.
- f. Maior chance de adquirir vícios.** Como aprendem com muita velocidade e buscam sensações intensas de prazer, os adolescentes têm mais chance de se viciar em qualquer substância – tabaco, álcool, drogas ilícitas... – se as experimentarem. Os cérebros rapidamente aprendem que aquela substância é fonte de prazer e esse comportamento tem mais probabilidade de ser repetido. Além disso, por terem um turbilhão de emoções com as quais nem sempre conseguem lidar, a experiência de uso de drogas pode gerar um alívio rápido que sentem não conseguir de outra forma.
- g. Efeitos de substâncias são mais nocivos.** Como o cérebro ainda está se desenvolvendo nesse período, os efeitos negativos do uso de substâncias são ainda mais graves nessa idade do que na vida adulta. O uso de álcool e outras drogas pode realmente obstruir o desenvolvimento nessa etapa tão importante.
- h. Sugestionabilidade.** Na adolescência, somos mais sugestionáveis – vulneráveis às opiniões dos outros e a influências externas do que os adultos. Ainda não sabemos bem quem somos e no que acreditamos e também sentimos muita necessidade de aprovação externa e pertencimento. Por isso é tão frequente que os adolescentes cedam à pressão e às opiniões dos seus colegas/amigos, inclusive indo contra o que sentem e pensam de verdade.

Fechamento – 10 min

Nunca ficamos totalmente prontos enquanto pessoas, mas na adolescência realmente ainda não nos desenvolvemos totalmente – nem em um nível cerebral. Os adolescentes ainda estão crescendo.

Leva tempo, na vida, para descobrirmos quem somos, o que gostamos de fazer, o que nos faz bem e o que nos faz mal. A adolescência é justamente o período em que fazemos esses testes, experimentamos as coisas com mais liberdade pela primeira vez. Mas essas escolhas devem ser tomadas com cuidado, porque podem ter grandes impactos sobre o resto de nossas vidas.

Pensando nisso e em todas as dificuldades que enfrentamos nessa etapa, como a intensidade das emoções, a menor tolerância ao estresse, a impulsividade e a insegurança, convoque o grupo a encerrar pensando em estratégias para passar melhor por essa etapa da

vida, com menos prejuízos e aproveitando o que ela tem de melhor para oferecer.

Exemplos de estratégias: 1) manter vínculos fortes com adultos de confiança, pessoas que podem apoiá-los a fazer boas escolhas e a lidar com as situações e emoções que enfrentarem; 2) procurar uma comunidade que faça bem – pode ser um time esportivo, um grupo religioso, um grupo musical, ou de qualquer outra atividade que interesse; 3) aprender técnicas de manejo das emoções – isso será aprendido em outras oficinas mais adiante; 4) experimentar diferentes atividades que interessem, cultivar novas habilidades; 5) escolher com algum cuidado nossos amigos, lembrando que serão grandes influências sobre quem nos tornaremos; 6) cuidar bem do corpo – dormir bem, comer bem, evitar fazer uso de substâncias.



OFICINA 7

CORRIDA DOS PRIVILÉGIOS

Objetivos

- Desenvolver consciência sobre os obstáculos enfrentados pelos sujeitos dependendo dos seus marcadores sociais, criando reflexos disso para a forma como o adolescente enxerga a sua própria vida;
- Estimular pensamento crítico sobre as maneiras como fatores sociais mais amplos impactaram as vidas de cada um dos adolescentes, com foco na experiência emocional ligada a esse processo;
- Conscientizar sobre as dificuldades adicionais de ser adolescente em contextos desfavoráveis;
- Favorecer o surgimento de empatia com relação a grupos sociais diferentes.

Materiais

Cartões impressos com as descrições dos personagens do Anexo A (um cartão para cada participante).

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Essa oficina vai trabalhar noções básicas sobre desigualdade através de uma “corrida dos privilégios”. A partir de uma consciência maior sobre os privilégios e dificuldades de cada grupo social, os adolescentes serão estimulados e refletir sobre como a desigualdade cria diferentes formas de ser adolescente – algumas com mais desafios que outras.

Etapas da atividade

Apresentação – 5 min.

Comece a oficina explicando que hoje vamos conversar sobre desigualdade. Pergunte aos adolescentes o que eles entendem por esse termo, deixe que alguns comentem e após uma breve conversa explique que a **desigualdade** é quando alguns recebem mais facilidades, ou **privilégios**, nas suas vidas do que outros. Comente que costumamos pensar a desigualdade somente como financeira, mas existem muitas formas de desigualdade na sociedade, e vamos conversar um pouco sobre elas hoje.

Corrida dos privilégios – 25 min

Distribua aleatoriamente cartões contendo os personagens descritos no Anexo A. Os cartões podem se repetir se o número de adolescentes for maior que o número de personagens.

Explique que todos esses personagens são adolescentes de 16 anos, mas as vidas deles são muito diferentes.

Depois de distribuir os cartões, explique que cada adolescente vai incorporar aquele personagem para a dinâmica. Como um ator, ele ou ela deverá imaginar ao máximo que realmente é aquele personagem, inclusive imaginando como é a sua vida para além do que já está descrito nos cartões. Talvez a sua própria vida tenha algumas semelhanças com a do personagem, e ele pode imaginar mais detalhes para ter uma visão de como seria a vida daquela pessoa.

Reforce que nem todas as informações sobre a vida da pessoa estarão contidas naquele cartão, mas que pela descrição dá pra ter uma ideia de como é a vida dela e completar com a sua imaginação as informações que estão faltando.

Leia todos os cartões em grupo, em voz alta, para garantir que todos entenderam qual é a identidade que vão assumir para aquele jogo. Os personagens poderão se repetir, ou seja, havendo mais de seis pessoas, mais de uma pessoa pode assumir o mesmo personagem. O importante é que cada um receba um cartão, não importando se está repetido.

Dê um minuto para que eles fechem os olhos e imaginem como é ser aquela pessoa. Ofereça como guias as perguntas: quais foram as dificuldades que ela enfrentou? O que ela sente no dia a dia dela?

Pergunte se todos estão prontos.

Agora, posicione os adolescentes lado a lado, formando uma linha reta. Não é possível executar a dinâmica em duas ou três linhas: todos os participantes devem formar uma única linha reta. Explique que você irá dar instruções e, assumindo a identidade do personagem que receberam, os adolescentes deverão agir. As instruções serão “dê um passo à frente” ou “dê um passo atrás”, e só os personagens que responderem afirmativamente às perguntas deverão fazê-lo. Os que não responderem afirmativamente deverão ficar imóveis.

Explique que o nosso objetivo é chegar ao outro lado da sala, mas vamos ver que será mais difícil para uns do que para outros.

Certifique-se de que todos os participantes entenderam a proposta da atividade. Para fazer isso, realize um teste, aplicando comandos como: “Dê um passo à frente se você estiver vestindo uma peça de roupa branca.”; “Dê um passo para trás se você tem mais de 12 anos”; “Dê um passo à frente se você entendeu esta dinâmica.”

Explique o processo individualmente caso algum participante não tenha compreendido a lógica da atividade. Encerradas as dúvidas, informe que dará início à dinâmica e que, caso surja alguma dúvida durante a atividade, basta levantar a mão.

Então, leia as instruções abaixo, uma de cada vez, lembrando que algumas delas exigirão um pouco mais de imaginação dos adolescentes – eles devem se perguntar se aquele personagem que estão encarnando diria sim ou não para aquela instrução, de acordo com as informações que receberam sobre ele.

Reforce que eles não devem responder como eles mesmos, e sim imaginando que são aquele personagem.

1. Se veio de um ambiente familiar que pode te apoiou na sua educação, dê um passo à frente.
2. Se as pessoas que te criaram tiveram que trabalhar à noite, nos finais de semana ou em dois empregos para sustentar a família, dê um passo para trás.
3. Se você pode namorar a pessoa de quem você gosta em público sem sentir medo de ridicularização ou violência, dê um passo à frente.
4. Se você sempre pôde ir ao médico quando precisou, dê um passo à frente.

5. Se o bairro onde você cresceu tinha alta incidência de violência, crime ou tráfico de drogas, dê um passo para trás.
6. Se seguranças de lojas te seguem, vigiando o seu comportamento, dê um passo para trás.
7. Se a sua orientação sexual é utilizada como xingamento, dê um passo atrás.
8. Se você sempre estudou em boas escolas, dê um passo à frente.
9. Se você já foi parado ou revistado pela polícia sem nenhum motivo, dê um passo para trás.
10. Se já passou por períodos onde sua família não tinha dinheiro para comprar comida ou pagar as contas, dê um passo para atrás.
11. Se o seu pai participou ativamente da sua criação, dê um passo à frente.
12. Se você já ficou desconfortável com um comentário sobre sua aparência, mas não sentiu segurança para confrontar a situação, dê um passo para trás.
13. Se teve que trabalhar para ajudar sua família durante a infância ou a adolescência, dê um passo para trás.
14. Se se sente confortável de andar por conta própria pelas ruas dos bairros onde vive, dê um passo à frente.
15. Se já te deram um apelido baseado na sua cor da pele ou outras características físicas, dê um passo à frente.
16. Se você sempre teve dinheiro para lanche e se divertir com os amigos, dê um passo à frente.
17. Se você recebia a ajuda que precisava sempre que tinha dificuldades na escola, dê um passo à frente.
18. Se você teve pai e mãe presentes na sua vida, dê um passo à frente.
19. Se você já foi abordado de forma agressiva pela polícia sem nenhum motivo, dê um passo para trás.
20. Se você nunca sofreu violência dentro de casa, dê um passo à frente.
21. Se você tem um pai ou uma mãe presos, dê um passo para trás.
22. Se você cresceu em um ambiente familiar em que se sentiu seguro e protegido, dê um passo à frente.

Discussão – 15 min

Chame a atenção do grupo para o resultado final da corrida. Quem ficou mais atrás? Por quê?

Aqui, a intenção é que os meninos tenham consciência de que os adolescentes brancos, ricos ou heterossexuais tiveram facilidades e possibilidades que os outros não tiveram – que a depender de classe, raça e sexualidade, os adolescentes podem ter que enfrentar dificuldades e obstáculos a mais.

Explique que todos eles são adolescentes de 16 anos, e que a adolescência sempre é uma etapa difícil nas nossas vidas. Explique que todos têm as mesmas necessidades: **pertencer** – ou seja, ter amigos, uma família amorosa e pessoas de referência que os valorizem e respeitem –; ter **autonomia** – poder realizar desejos seus, ter seus próprios sonhos, fazer suas próprias escolhas –; e **competência** – se sentir confiante, capaz de realizar tarefas, possuidor de talentos. Chame atenção para como, dependendo da nossa identidade, temos mais obstáculos para enfrentar.

Investigue com os adolescentes como eles se sentiram ao longo da atividade – injustiçados? Com raiva? Tristes? Contentes? O que eles perceberam sobre a desigualdade? Eles sentiram identificação com algum dos personagens? Converse um pouco sobre os sentimentos de cada um.

Fechamento - 5 min

Finalize a oficina com a compreensão de que:

Não escolhemos onde nascemos: quem serão os nossos pais, se seremos ricos ou não, se teremos uma vida fácil ou não. Como alguns dos personagens, podemos enfrentar muitos obstáculos na corrida dos privilégios, obstáculos que podem ter nos colocado no caminho que nos trouxe até aqui, à unidade socioeducativa. É importante reconhecer de onde viemos e quais são os desafios adicionais que enfrentamos na nossa adolescência. A corrida não é justa e alguns enfrentam muito mais desafios que outros, mas a vida real é cheia de caminhos novos que podemos descobrir para viver uma adolescência melhor.

ANEXO DE MATERIAIS – PERSONAGENS PARA A

CORRIDA DE PRIVILÉGIOS

Mateus

- Branco;
- Filho único;
- Mora com o pai e a mãe em um bairro rico da cidade;
- Estuda em uma escola particular de elite e, apesar de ter dificuldades em muitas matérias, sempre consegue passar de ano porque recebe apoio dos pais e aulas particulares sempre que precisa;
- É um menino popular no colégio, e para se divertir nos finais de semana vai a festas e ao cinema;
- Recentemente descobriu que sente atração por outros meninos, e não por meninas. Sofre tentando esconder da sua família e dos seus amigos. Se sente angustiado e cada vez mais sozinho.

Pedro

- Branco;
- Mora com a mãe em um bairro de periferia;
- Sua mãe trabalha como empregada doméstica e costureira todos os meses tem que se virar para fechar as contas e sustentar os quatro filhos;
- Detesta ir à escola e cada vez mais pensa em desistir;
- Quando era criança, um tio seu tocou o seu corpo de uma maneira sexual e ele nunca conseguiu falar sobre isso pra ninguém. Sente a maior raiva do mundo desse tio;
- Quer muito ajudar a sua mãe a sustentar os irmãos e fica muito frustrado por não conseguir;
- Toda noite, quando vai dormir, se sente muito sozinho.

João

- Negro;
- Mora com os pais em um bairro rico da cidade;
- Sempre estudou em boas escolas e sempre foi bom aluno;
- É o único menino negro da sua sala, e seus colegas já fizeram comentários desagradáveis sobre o fato de João ser negro, como dizer que ele tem “cabelo ruim”. João fica com muita raiva, mas não consegue pedir para que parem porque tem medo de criar problemas;
- Já foi parado e revistado pela polícia um dia, enquanto voltava para casa a pé depois de visitar um amigo, sem ter tido nenhum comportamento suspeito. Os policiais foram muito agressivos e ele ficou com muita raiva. Chegando em casa chorou muito e pode conversar com seus pais até se acalmar.

Paulo

- Negro;
- Não conheceu os pais. Foi criado pela sua avó, que conta que seu pai foi preso e sua mãe se envolveu com drogas e o deixou quando ele ainda era bebê;
- Sua avó trabalha como diarista e alguns meses mal consegue pagar o aluguel;
- Ainda está cursando o sexto ano na escola porque repetiu de ano algumas vezes;
- Tem bastante dificuldade no colégio, principalmente porque depois da aula trabalha vendendo doces para ajudar a sua avó e não tem tempo de estudar;
- Sente que é excluído pelos colegas da escola por conta das roupas que veste. Fica com muita raiva quando percebe a injustiça com que o tratam.

Vitor

- Branco;
 - Mora na periferia da cidade;
 - Vive com seus pais;
 - Seu pai é um homem violento, que frequentemente bebe, perde a cabeça e agride sua mãe, ele e seus irmãos;
 - Sempre teve problemas na escola.
- Tem explosões de raiva quando se sente injustiçado e recentemente foi expulso da escola por entrar em uma briga;
- Começou a fazer amigos mais velhos no bairro onde mora, alguns deles mexem com tráfico;
 - Nunca teve dinheiro para comprar o que queria ter – roupas, um celular, etc. – e vê no tráfico uma maneira de ter uma vida um pouco melhor;
 - Se sente muito sozinho e que não pode contar com ninguém.

Tiago

- Negro;
- Mora na periferia da cidade com sua mãe e seus irmãos;
- Nunca tiveram muito dinheiro, mas são uma família amorosa;
- Sua mãe trabalha muito para sustentar Tiago e seus dois irmãos;
- Na escola, Tiago tem dificuldades, mas tem ajuda de um irmão mais velho;
- Sua mãe quer que ele se foque ao máximo nos estudos, e por isso não deixa que ele trabalhe ou se envolva em outras atividades;
- Uma vez, foi a um shopping em um bairro rico da cidade e reparou que os seguranças o vigiavam com o olhar por onde ia. Primeiro, sentiu muita raiva dos seguranças que o estavam discriminando. Quando chegou em casa, ficou muito triste e não conversou sobre aquilo com ninguém.



O QUE É SER MULHER?

Objetivos

- Introduzir as adolescentes a uma reflexão sobre gênero – o conjunto de características, comportamentos e papéis associados historicamente aos sexos – e ao que significa ser mulher;
- Desnaturalizar atributos culturalmente associados ao feminino que podem ter consequências nocivas para as mulheres;
- Possibilitar que as adolescentes pensem criticamente sobre comportamentos produzidos pela socialização feminina.

Materiais

Dois pedaços de papel pardo grandes (2 metros por 1 metro);
Caneta hidrográfica grossa;
Cartões com as falas definidas no Anexo A;
Cartões com as 24 características definidas no Anexo B;

COMO VAI FUNCIONAR?

Etapas da atividade

Apresentação – 5 min.

Comece a oficina perguntando às adolescentes se elas sentem que por serem meninas/mulheres são tratadas diferente dos meninos/homens no dia a dia. Se houver respostas afirmativas, peça exemplos e se lembre do que for comentado para alimentar a discussão final.

Pergunte se elas têm ideias sobre o porquê de este ser o cenário. Ouça as respostas e deixe as questões abertas. Elas começarão a ser respondidas ao final da oficina.

Dinâmica “Coisa de homem ou coisa de mulher?” – 10 min.

Coloque os dois pedaços de papel pardo no chão e peça para que uma voluntária se deite sobre eles, um de cada vez. O resto do grupo deverá contornar o seu corpo com uma caneta hidrográfica grossa, de forma a desenhar nos dois papéis os contornos de um corpo humano. Escreva ou peça para que escrevam em cima de um dos desenhos a palavra HOMEM e no outro a palavra MULHER. Explique que vamos imaginar que um daqueles corpos é um homem e o outro uma mulher.

Pegue os pedaços de papel com as características definidas no Anexo A e leia um de cada vez em voz alta, perguntando “Quem ..., o homem ou a mulher?” (ex.: “Quem é mais forte, o homem ou a mulher?”). As adolescentes deverão responder e colar cada um desses papéis

no interior dos contornos desenhados. Leia todas as 24 características, uma de cada vez.

Ao final dessa dinâmica, cada desenho provavelmente conterá doze papéis contendo características estereotípicas de cada gênero (no Anexo B, a coluna da esquerda referente ao masculino e a da direita ao feminino).

Pergunte às adolescentes o que mais é característica de mulher. Se elas tiverem novas ideias, acrescente-as aos desenhos.

Discussão – 20 min.

Agora, peça para que as adolescentes observem o que elas definiram como homem e mulher, relendo juntas todas as características atribuídas. Comece uma discussão a partir dos pontos a seguir:

- Porque vocês disseram que as mulheres são assim (liste algumas características do desenho feminino)?
- Aprofunde uma conversa sobre cada característica do desenho MULHER. Abaixo, algumas perguntas sugeridas para isso:
 - **Frágil:** as mulheres são realmente mais frágeis do que os homens? Quem ensinou isso a elas, e será que se verifica na realidade? Obs.: talvez as meninas atribuam “frágil” aos homens e “forte” às mulheres, reflexo do recorte de raça e classe que atribuí especialmente às mulheres da periferia a chefia do lar e uma dupla jornada de trabalho muito intensa (o trabalho remunerado e os trabalhos domésticos). Nesse caso, surge o estereótipo da mulher “guerreira”, que dá conta de tudo sozinha, e é possível direcionar a discussão ao questionamento: por que as mulheres tem assumido tantas responsabilidades a mais que os homens? Não é justo que dividam os deveres? A mulher tem que dar conta de tudo?
 - **Cozinha, cuida da casa; Fica em casa e cuida dos filhos:** em um casal, a mulher tem que ficar responsável pela casa enquanto o homem trabalha? Ela não é capaz de trabalhar, se sustentar, e com isso ter autonomia pra decidir como quer viver? Se a mulher fica em casa enquanto o homem trabalha, ela passa a depender dele financeiramente. Isso pode gerar problemas no futuro? E se os dois trabalham, ainda assim a mulher tem que ficar responsável pelas tarefas domésticas?
 - **Gosta de homens:** toda mulher gosta de homens? Uma mulher que sente atração por outras mulheres é menos mulher por isso?
 - **Quer casar, ter filhos e ser sustentada:** A mulher tem que querer casar e ter uma família? Ela não pode querer continuar solteira e dedicar sua vida a outras coisas?
 - **Aceita as decisões do outro no namoro:** o homem é quem manda dentro do relacionamento com a namorada? Ele pode definir o que ela veste, pra onde ela vai, com quem se relaciona? Quando a mulher está namorando, ela tem que “obedecer” ao namorado? Por que o homem sente que tem o direito de controlar a mulher dentro de um relacionamento? É possível pensar em um namoro onde os dois tem espaço para se expressar, são respeitados nos seus sentimentos e as decisões são tomadas conversando?
 - **Medrosa:** quando sentimos medo, é ótimo pedir ajuda. Mas será que as mulheres não são tão corajosas quanto os homens?

- **Tem que se cuidar e estar sempre bonita:** a mulher tem que estar sempre preocupada com a sua aparência e em parecer atraente para outras pessoas? Por que somos ensinadas que é tão importante a mulher ser atraente?
- **Se submete à vontade do outro; Gentil e delicada:** as mulheres são em geral ensinadas a abrir mão dos seus desejos e pontos de vista para evitar conflitos. A mulher não pode ser forte, assertiva, se defender e colocar limites?
- **Emotiva demais:** As mulheres são emotivas e sensíveis demais? É um problema sentir e se emocionar?
- **Carente e dependente:** Por que aprendemos que as mulheres precisam estar em um relacionamento para serem completas e felizes? Será que uma mulher não pode ser independente e se bastar sozinha?

Reconhecendo o que nos ensinaram – 10 min.

Peça para que as adolescentes observem novamente o que elas definiram como homem e mulher, relendo juntas todas as características atribuídas. Investigue com elas se acreditam que homens e mulheres são assim por natureza, ou seja, que nascem assim.

Se as respostas foram positivas, ou seja, se a crença prevalente for de que a natureza da mulher é mais delicada, maternal, passiva, fraca, coloque isso em questão.

Traga as falas definidas no anexo A para a discussão. Pergunte se já ouviram aquelas frases ou frases semelhantes ao longo da vida. Explique que aqueles são apenas alguns exemplos de frases que vão ensinando as mulheres vagarosamente sobre como devem se comportar e colocando limites para o que são capazes de fazer.

- **“Você está brava porque está na TPM”:** essa fala está ligada à característica “emotivas demais”, e também à ideia de que são “gentis e delicadas”. Primeiro, ela reforça a ideia de que as mulheres não podem sentir raiva e colocar limites nas situações que as desagradam. Também leva as mulheres a muitas vezes duvidarem dos seus sentimentos, achando que estão exagerando, e a não colocarem limites às situações que as incomodam. Isso está ligado à ideia de que as mulheres devem “aceitar as decisões do outro no namoro” e “se submeter à vontade do outro”, porque a raiva ou a assertividade delas com frequência é desqualificada como um descontrole.
- **“Mulher não grita nem fala palavrão” e “Fecha as pernas!”:** essa fala, novamente, tenta ensinar as mulheres a serem “gentis e delicadas” e reforça um lugar de “fragilidade”, muitas vezes. É através dessas falas que as mulheres vão aprendendo a se comportar de uma maneira contida, silenciosa, muitas vezes reprimindo a sua voz e as suas vontades.
- **“Vestido curto demais, tá pedindo”:** essa fala passa a ideia de que uma mulher tem que se esconder e para evitar que homens a assediem. Isso fala da sexualização excessiva que as mulheres sofrem – um processo que está por trás da violência sexual e que por vezes leva as pessoas a culparem as vítimas de assédio por “provocarem” assediadores.
- **“Mulher tem que se cuidar”;** **“Você é bonita demais para ser inteligente”** e **“Ser mulher é fácil – é só ser bonita”:** essas falas colocam o valor das mulheres na sua beleza física mais que em qualquer coisa. A última delas reforça novamente a dependência das mulheres, passando a ideia de que a única coisa importante na vida de uma mulher é o seu relacionamento amoroso.
- **“Mulher não sabe [...] (ex.: dirigir, jogar futebol, trocar lâmpada, etc.)”:** essa fala desqualifica as mulheres, as infantiliza e as coloca como, de alguma forma, inferiores aos homens. Reforça o estereótipo de que são “carentes e dependentes”, “medrosas”,

“frágeis”, etc.

- “Mulher solteira é enalhada, vai ficar pra tia” e “Não quer ter filhos? Vai se arrepender”: essa fala reforça a ideia de que a felicidade e o bem-estar das mulheres dependem de ter um relacionamento amoroso e uma família, criando a ideia de que são incompletas se não o fazem. Reforça os estereótipos de que são as mulheres que “cozinham e cuidam da casa”, “cuidam dos filhos”, “querem casar e ter filhos”, etc.

Fechamento – 5 min.

Conclua explicando que esses estereótipos, essas características distribuídas nas duas lonas, não tem nada de naturais. Não há nada em uma mulher que a faça menos capaz, mais emotiva, ou dependente dos homens. O que acontece é que ao longo do tempo, as mulheres vão aprendendo a se comportar de certas maneiras.

Essa educação, que chamamos de socialização feminina, acontece tanto por meio de elogios a certas qualidades e não a outras (ex.: elogiar sempre a aparência e não a coragem ou a inteligência de uma menina), quanto por repreensões a determinadas atitudes (ex.: repreender a mulher que usa roupa curta, a que fala palavrão, a que não se arruma, etc.) ou por estímulos a determinados gostos (ex.: estimular as meninas a brincarem de casinha e cozinha desde a infância, a sonharem com contos de fadas e histórias com príncipes encantados que salvam a princesa).

Existem muitos problemas sociais que as mulheres enfrentam por conta dessas imagens do que é ser homem o de que é ser mulher. A violência doméstica (física, sexual, etc.), por exemplo, vem dessa ideia de que a mulher tem que se submeter à vontade do outro, que ela é mais frágil, que depende dos homens.

Conclua explicando que hoje, cada vez mais, mulheres estão se posicionando de forma contrária a esses estereótipos e provando que essas imagens que desqualificam as mulheres são falsas. A ideia não é inverter esses estereótipos, para que as mulheres passem a ter mais poder do que os homens, mas desconstruir esses preconceitos que aprisionam as mulheres em um estereótipo. A resposta à pergunta “o que é ser mulher?” pode ser encontrada por cada uma, com liberdade, autonomia e autenticidade.

ANEXO A - FALAS

“Você está brava porque está na TPM”
“Mulher não grita nem fala palavrão”
“Fecha as pernas!”
“Vestido curto demais, tá pedindo”
“Você é bonita demais para ser inteligente”
“Mulher tem que se cuidar”
“Mulher não sabe [...] (ex.: dirigir, jogar futebol, trocar lâmpada, etc.)”
“Ser mulher é fácil – é só ser bonita”
“Mulher solteira é encalhada, vai ficar pra titia”
“Não quer ter filhos? Vai se arrepender”

ANEXO B – COISA DE HOMEM OU COISA DE MULHER?

Forte	Frágil
Trabalha e ganha dinheiro	Cozinha, cuida da casa
Sustenta a família	Fica em casa e cuida dos filhos
Gosta de mulheres	Gosta de homens
Só quer saber de sexo	Quer casar, ter filhos e ser sustentada
Decide as coisas no namoro	Aceita as decisões do outro no namoro
Não tem medo de nada	Medrosa
Não se cuida	Tem que se cuidar e estar sempre bonita
Impõe sua vontade à força	Se submete à vontade do outro
Mais agressivo e dominador	Gentil e delicada
Não demonstra suas emoções	Emotiva demais
Dá conta da sua vida	Carente e dependente



OFICINA 9

VIOÊNCIA NO NAMORO

Objetivos

- Refletir sobre os diferentes tipos de violência nos relacionamentos íntimos;
- Informar sobre os ciclos típicos da violência nos relacionamentos e sobre a rede de apoio disponível nesses casos;
- Desenvolver a capacidade de identificação da violência em seus estágios iniciais de modo a favorecer que se retirem de relações violentas cedo no seu curso.

Materiais

Cópia do texto da história de Joana e Marcelo.

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Essa vai oficina vai discutir violência contra a mulher, mais especificamente nos relacionamentos íntimos, a partir de uma dinâmica de teatro-fórum. O teatro-fórum é um tipo de teatro do oprimido e funciona da seguinte forma: dramatiza-se uma cena socialmente realista onde um “oprimido” e um “opressor” entram em conflito. A plateia, então, é convidada a entrar em cena, substituir o oprimido e pensar em uma resolução para o problema.

Etapas da atividade

Apresentação – 5 min

Comece explicando que hoje vamos falar sobre violência no namoro. Comece com algumas perguntas em aberto, para começar a discussão.

- No namoro, é normal:
 - Ciúme?
 - Ofender?
 - Gritar?
 - Controlar o que o outro veste?
 - Controlar com quem o outro faz amizade?
 - Bater?
- Vocês já ouviram o ditado “em briga de marido e mulher ninguém mete a colher”? O que ele significa? Concordam com ele? Explique que hoje vamos questionar esse

ditado e descobrir por que, em muitos casos, as brigas nos relacionamentos íntimos precisam sim de intervenção.

Teatro-fórum – 20 min

A história que as adolescentes vão encenar está abaixo, em cinco partes. A proposta é que, primeiro, o facilitador da oficina faça uma leitura de cada uma das cinco partes da peça, parando para uma rápida discussão depois de cada parte (sem encenação nem intervenção da plateia). Depois, as adolescentes serão convidadas a encenar cada uma das 5 partes, com intervenções da plateia em cada uma das partes, inclusive no final, onde podem determinar como termina a peça.

Depois de cada parte consta uma pergunta que você pode fazer para mobilizar uma discussão a partir de cada momento da história. Depois dessa primeira leitura e da discussão de cada parte, a peça deve voltar ao começo e, só então, já conhecendo toda a história, as adolescentes poderão interferir nas cenas. Na parte 5, que termina em aberto, as adolescentes poderão escolher como se encerra a peça.

Explique às adolescentes, então, que vamos fazer uma cena de teatro em cinco partes. Explique que, agora, você vai ler uma parte de cada vez e, ao final de cada parte, o grupo poderá discutir o que está acontecendo com base nas perguntas em negrito.

Parte 1

Joana tem 16 anos e trabalha como ambulante no centro da cidade. Namora o Marcelo há mais de um ano e eles têm um filho de 3 meses de idade.

Uma noite, Joana estava assistindo televisão na sala de sua casa quando Marcelo entrou. Joana o cumprimentou, mas ele a ignorou. Marcelo parecia incomodado. De repente, ele começou a acusá-la de estar de caso com um ambulante que também trabalha no centro. Estava gritando e muito descontrolado.

Eles começaram a brigar, e Joana disse não aguentar mais o ciúme exagerado de Marcelo. Ela disse que seria melhor eles se separarem. Ele a empurrou, deu um soco nela e foi embora.

Pergunta para discussão: na opinião de vocês, Joana estava certa de terminar com o namorado por conta das suas crises de ciúme e do seu descontrole?

Parte 2

No dia seguinte, Joana foi trabalhar.

Lá pelas tantas, Marcelo apareceu com um buquê de rosas vermelhas. Pediu mil desculpas, implorou pra que ela o perdoasse e prometeu nunca mais se descontrolar nem encostar um dedo nela.

Marcelo prometeu, também, procurar um trabalho em que ganhasse melhor para eles poderem alugar uma casa e viverem juntos com o filho.

O sonho de Joana sempre foi ter uma família. Ela ficou emocionada com o gesto e com as palavras e aceitou voltar a namorar com ele.

Pergunta para discussão: Por que vocês acham que Joana aceitou voltar a namorar o Marcelo mesmo depois da violência?

Parte 3

Os próximos três dias foram bons. Marcelo estava muito carinhoso com Joana e até começou a procurar aluguéis onde poderiam morar com o filho.

Um dia, foram sair juntos para dançar. Quando Joana se arrumou, Marcelo ficou irritado e perguntou indignado se Joana ia sair com um vestido tão curto. E ainda de batom vermelho! Disse que ela estava parecendo uma vagabunda.

Ela não queria trocar de roupa, mas não queria estragar a noite deixando Marcelo com raiva. Então vestiu outra roupa e tirou o batom.

Pergunta para discussão: Na opinião de vocês, Marcelo estava certo de reclamar da roupa de Joana? E Joana, estava certa de trocar de roupa?

Parte 4

No dia seguinte, Joana estava em casa quando Marcelo entrou gritando. Dizia que não tinha certeza de que o filho dos dois era dele mesmo e que não iria mais se casar com ela porque ela não passava de uma vagabunda.

Joana tentou acalmá-lo e conversar com ele, mas ele começou a espancá-la.

A mãe de Joana e a vizinha correram para segurar Marcelo que foi embora dizendo que nunca mais queria saber da Joana.

A mãe e a vizinha tentaram levar Joana a um hospital e à Delegacia da Mulher, mas ela não quis ir de jeito nenhum porque não queria complicar a vida de Marcelo.

Pergunta para discussão: Por que Joana ficou mais preocupada em não gerar problema pro Marcelo do que com a sua própria saúde?

Parte 5

Uma semana depois, Marcelo esperou Joana perto da casa dela e implorou por perdão. Disse que sentia muito, que ele a amava muito, mas ela o deixava louco. Disse que nunca mais ia agredi-la.

Como Joana respondeu?

Terminada a primeira leitura da peça (somente com discussão e sem intervenções das adolescentes), explique que vocês irão escolher atrizes para representarem os personagens e encenarem cada cena.

Depois da encenação de cada cena, todas as adolescentes poderão intervir em cada cena, ocupando o lugar de Joana e transformando o que está acontecendo. Elas podem se perguntar: o que Joana poderia fazer nessa situação? Ela precisa de ajuda? Pra quem poderia pedir ajuda?

Ao final dessa etapa de intervenção, vocês podem seguir para a discussão.

Discussão – 20 min

Pontos importantes para trazer à discussão:

1. Tipos de violência tipificados na Lei Maria da Penha

- O que é violência? Que tipos de violência existem?
- Na Lei Maria da Penha, que protege as mulheres da violência doméstica, falamos em 5 tipos de violência.
 - Violência física – ex.: bater; empurrar; estrangular, sacudir, etc. (Enfatize que não é só o espancamento, qualquer uso de força física que agrida é considerado violência física)
 - Violência psicológica – ex.: ameaças, xingamentos, ofensas, manipulação, isolamento, ridicularização, chantagem, etc.
 - Violência sexual – ex.: estupro, limitar as escolhas reprodutivas da mulher (usar métodos contraceptivos, não abortar, etc.), forçar matrimônio, gravidez ou prostituição, etc.
 - Violência patrimonial – controlar o dinheiro, não pagar pensão alimentícia, destruição de documentos pessoais, furto, causar dano proposital a bens pessoais, etc.
 - Violência moral – acusar de infidelidade, xingamentos, desvalorização pelo modo de vestir, críticas mentirosas, etc.
- Na história, Joana sofreu principalmente violência física e moral.

2. Ciclo da violência doméstica

- Por que Joana perdoa Marcelo mesmo com tantas repetições das mesmas situações de violência?
- Joana deve acreditar em Marcelo quando ele diz que vai mudar, mesmo depois de tantas repetições?
- Nem todo namoro violento tem violência física, mas muitos costumam ter a violência psicológica/moral precedendo um ato de violência física. A violência no namoro/casamento costuma seguir o mesmo padrão:
 - i. Fase do encantamento/lua de mel.** É marcada por promessas, carinho, elogios, afeto.
 - ii. Fase do acúmulo de tensão.** O relacionamento vai ficando tenso e começam a surgir ameaças, isolamento dos amigos e da família, medo, controle. Nessa etapa, a vítima costuma sentir tristeza, angústia, ansiedade, medo e desilusão.
 - iii. Fase da explosão.** Acontece o ápice da violência, com violência física e de outros tipos. Nessa etapa, a vítima costuma sentir medo, ódio, solidão, pena de si mesma, vergonha, confusão e dor. Também é comum experimentar insônia, perda de peso, fadiga constante e ansiedade.
 - iv. Fase do perdão.** O agressor pede desculpas, demonstra remorso, promete que vai mudar. Nessa etapa, a vítima pode sentir medo, confusão e culpa. Se a vítima perdoa, o ciclo recomeça e há um retorno à fase de lua de mel. Logo, recomeça a tensão, e assim por diante.
- Na história de Joana e Marcelo, começamos vendo a explosão e a violência, na Parte 1. Na Parte 2, vemos o perdão. Na parte 3, a lua de mel e o acúmulo de tensão. Na

Parte 4, outra explosão. Na Parte 5, dependendo do final que as adolescentes tenham escolhido dar, vemos o perdão ou o fim do ciclo da violência.

É muito importante enfatizar que violências “menores” como insultos, acusações, controle das roupas e da aparência, isolamento dos amigos e da família, não são normais e não devem ser toleradas, porque geram grandes prejuízos para a vítima e já são violências tipificadas na lei. Também são sinais de que aquele relacionamento pode evoluir para agressões físicas.

Fechamento – 5 min

Nenhum relacionamento amoroso faz a mulher sentir medo, ansiedade, culpa, raiva, solidão, tristeza, etc. Os relacionamentos onde isso acontece e onde se observa os comportamentos abordados na oficina não devem ser chamados de amorosos, já que geram mais danos psicológicos e físicos à mulher do que qualquer outra coisa. Ninguém é violento por amor, apesar de esse engano ser difundido no senso comum. Também não são características “naturais” dos homens serem ciumentos, possessivos, controladores, agressivos, etc. – alguns desses comportamentos são inclusive puníveis por lei.

Na oficina “O que é ser mulher”, discutiu-se sobre como as mulheres são ensinadas desde pequenas que precisam de namorados/maridos para serem completas e felizes. Isso é ensinado pelos contos de fadas, pelos filmes de princesa, pelas brincadeiras de casinha, pelas novelas... Muito mais do que os homens, as mulheres são em geral ensinadas que sua felicidade vem do relacionamento amoroso e da família, e que esses devem ser os centros de suas vidas. Pode ter relação com esse processo o fato de tantas mulheres ficarem presas em situações de violência no namoro/casamento.

As mulheres não ficam nos relacionamentos violentos porque “gostam de apanhar”, ou qualquer outra ideia enganosa que se dissemina no senso comum. Elas ficam nos relacionamentos violentos porque é difícil sair desse ciclo da violência. Existe muita manipulação no meio de tudo isso, muitas vezes situações de dependência financeira ou emocional, temor de ameaças, etc.

Mas é possível sair. Informe as adolescentes sobre o que elas podem fazer se um dia se encontrarem em namoros/casamentos com violência (ou qualquer outra relação doméstica com violência) e estiverem com dificuldades de sair:

- Central de Atendimento à Mulher (disque 180). Esse canal 24 horas oferece informações e caminhos para cada situação.
- Delegacia Especial de Atendimento à Mulher (ou qualquer delegacia). Lá, você pode denunciar a agressão e receber vários tipos de medidas protetivas que podem, entre outras coisas, proibir o agressor de chegar perto de você e de pessoas próximas de você; abrigamento, etc.
- Conselho tutelar e CREAS. Lidam com situações de violência (o primeiro especificamente atende crianças e adolescentes).
- Casa da Mulher Brasileira. Integra vários serviços às mulheres vítimas de violência.



RIVALIDADE FEMININA

Objetivos

- Problematizar os sentimentos de rivalidade, competição e inimizade construídos e estimulados entre mulheres;
- Identificar exemplos de rivalidade feminina na música e no dia a dia;
- Imaginar novas formas de relacionamento entre mulheres marcadas por companheirismo, apoio e acolhimento.

Materiais

Impressões das letras das duas músicas no [anexo de materiais](#);
Caixinha de som.

COMO VAI FUNCIONAR?

Etapas da atividade

Apresentação: teste de rivalidade feminina – 10 min

Comece a oficina explicando que você irá fazer algumas perguntas, e as adolescentes deverão refletir sobre as suas respostas individualmente, sem compartilhar em voz alta. As perguntas são as que seguem:

1. Você já se sentiu ameaçada por outra menina porque ela era bonita, engraçada ou inteligente?
2. Você já falou mal de outra menina pelas costas?
3. Você já inventou alguma mentira sobre outra menina para tentar manchar a sua reputação?
4. Você já brigou com alguma menina por conta de um menino?
5. Você já sentiu inveja de alguma menina e torceu pra algo dar errado na vida dela?
6. Você já ficou feliz ao ver outra menina “se dar mal”?
7. Você já se sentiu inferior ao ver alguma amiga se dar bem?
8. Você se pega frequentemente julgando outras meninas pelo que elas vestem, fazem, falam?
9. Você se pega frequentemente comparando sua beleza, sua inteligência ou sua personalidade com a de outras meninas?
10. Você já sentiu que não pode confiar totalmente nas suas amigas mulheres?

Depois de terminado esse teste, explique que se a resposta de algumas ou da maioria dessas perguntas tiver sido “sim”, a cultura da **rivalidade feminina** provavelmente as tem afetado.

A cultura da rivalidade feminina é aquela que ensina as mulheres a se encararem como rivais/competidoras e não como aliadas/parceiras. Ela está presente em muitas relações entre meninas e mulheres, que se veem frequentemente desconfiando, criticando, competindo ou sabotando umas às outras sem mesmo entender bem porquê.

A cultura da rivalidade feminina – que também é fruto do machismo – faz as mulheres se olharem com inveja, medo e ódio, se julgando e se punindo duramente.

Ressalte: as mulheres não são mais falsas, invejosas, competitivas, fofoqueiras, críticas ou inseguras do que os homens por natureza. Frequentemente se veem dessa forma (e têm comportamentos nessa linha) porque isso foi ensinado desde a infância.

Exemplos cotidianos e da cultura:

- Comparação de meninas crianças pelos adultos à sua volta desde a infância – “Fulana é mais bonita”, “Ciclana é mais inteligente”;
- Julgamento pelas roupas que mulheres vestem ou pelo seu comportamento sexual – se têm uma vida sexual mais ou menos ativa (“fulana é piriguete” ou “fulana é puritana”), etc.;
- Julgamento dos corpos e aparências de mulheres – se são mais ou menos magras, se se preocupam mais ou menos com a aparência, etc.
- Julgamento entre mulheres pelas escolhas de vida de cada uma – se resolvem ficar solteiras e/ou não ter filhos, se preferem focar no trabalho a cuidar de uma família, etc.
- Brigas e competições por conta de homens – presente em dezenas de filmes e novelas com triângulos amorosos, etc.;
- Frases como “mulher se arruma para as outras mulheres”, “mulher é fofoqueira”; “não existe amizade feminina verdadeira”.
- Palavras usadas no cotidiano como “falsiane”, “recalcada”, “invejosa”, e outros xingamentos relacionados principalmente à sexualidade de outras mulheres (ex.: vagabunda, piriguete, etc.).
- Histórias infantis e contos de fadas:
 - Cinderela, onde a madrasta tenta arruinar a vida de Cinderela e as irmãs malvadas competem com ela pelo príncipe;
 - Branca de Neve, onde a madrasta compete com Branca de Neve por ter inveja de sua beleza;

Tudo isso vai transmitindo uma mensagem: as mulheres não são de confiança e devem ser entendidas como rivais. Para ser feliz, amada e respeitada nesse mundo, é preciso se engajar nessa competição, lutar e vencer de outras mulheres.

Análise: um exemplo de rivalidade transformada em sororidade – 30 min

Na música também há muitos exemplos de canções que fortalecem a cultura da rivalidade feminina. Um dos hinos desse tipo de relação entre mulheres é a música “Beijinho no ombro”, de Valesca Popozuda. Nessa parte da oficina, vocês irão analisar essa música na sua versão original e, depois disso, a sua versão reescrita posteriormente para reforçar a sororidade e não

a rivalidade entre as mulheres.

Coloque a música para tocar, deixe que as adolescentes a escutem e que compartilhem o que lhes chamou a atenção.

Analise cada estrofe com as adolescentes, como exemplificado abaixo:

*Desejo a todas inimigas vida longa
Pra que elas vejam a cada dia mais nossa vitória*

Valesca se refere a outras mulheres como suas “inimigas”. Por que entendemos outras mulheres dessa forma? Se não nos damos bem com uma mulher, precisamos criar uma relação de inimizade dessa maneira ou é possível resolver conflitos com conversa, respeito e distância? Também faz referência ao prazer de “fazer inveja” em outras mulheres.

*Bateu de frente é só tiro, porrada e bomba
Aqui dois papos não se cria e nem faz história*

Essa seção fala da hostilidade e agressividade entre mulheres. Também fala da percepção de outra mulher como “dois papos”, ou falsa, mentirosa, etc.

*Acredito em Deus e faço ele de escudo
Late mais alto que daqui eu não te escuto
Do camarote quase não dá pra te ver
Tá rachando a cara, tá querendo aparecer*

Essa seção contém algumas ofensas a outra mulher e a coloca em uma posição inferior.

*Não sou covarde, já tô pronta pro combate
Keep calm e deixa de recalque
O meu sensor de piriguete explodiu
Pega sua inveja e vai pra ...
(Rala sua mandada)*

Aqui a música apela para uma ofensa à sexualidade da outra mulher, se referindo a ela como “piriguete”. Frequentemente as mulheres regulam e julgam a sexualidade umas das outras como forma de se diminuir. Valesca também se refere à outra mulher como “recalcada”, invejosa, etc., e à relação entre elas como um “combate”.

*Beijinho no ombro pro recalque passar longe
Beijinho no ombro só pras invejosas de plantão
Beijinho no ombro só quem fecha com o bonde
Beijinho no ombro só quem tem disposição*

O beijinho no ombro geralmente é entendido como um gesto de amor próprio, mas nesse caso ele está sendo usado contra outra mulher, para inferiorizá-la. É bom que nos sintamos seguras e poderosas, mas será que pra fazer isso precisamos diminuir outras mulheres?

A música toda fala de se sentir bem e confiante, mas faz isso diminuindo e atacando outra

mulher. Independentemente do que tenha acontecido entre essas mulheres, será que essa relação de rivalidade, ataque e competição beneficia alguma delas? Será que haveria outra forma de se relacionar que não envolvesse essa inimizade?

Agora, apresente a música “Juntas arrasamos”, e explique que ela é uma nova versão da “Beijinho no ombro”, reescrita por Valesca depois de ela começar a questionar a cultura da rivalidade feminina.

Analise cada estrofe com as adolescentes, como exemplificado abaixo:

*Desejo a todas as amigas vida longa
Unidas, vamos conquistar ainda mais vitórias*

Valesca começa mudando totalmente a ideia do primeiro verso, falando não das suas vitórias pessoais sendo invejadas por outras mulheres, mas de como a união entre elas pode apoiar e beneficiar a todas.

*E vamo em frente, a parceria é nossa onda
Sem intriga, sem caô, amiga colabora*

Ao invés de falar de “tiro, porrada e bomba”, essa parte trata da parceria entre as mulheres como sendo a sua onda. Também fala da colaboração entre amigas e da importância de evitar intrigas.

*A gente junta não precisa de escudo
Voa mais alto, agora as minas tão com tudo*

Nessa parte da música, Valesca se refere a como a união entre mulheres as deixa mais fortes e protegidas – e como também não precisam se defender umas das outras. Também fala do desejo de ver outras mulheres sendo bem sucedidas e “voando mais alto”.

*No camarote tem lugar para você
Sem essa de disputa é bem melhor, você vai ver*

Ao invés de excluir outras mulheres como na versão anterior, Valesca agora as inclui e acolhe no seu círculo, percebendo que ambas ficam melhor sem essa disputa.

*Sororidade aqui é a palavra-chave
Keep calm, vou explicar pra quem não sabe
Sororidade é respeito e união
Entre as mulheres, quem tá nessa sai do chão*

Valesca apresenta a ideia de sororidade pra substituir a cultura da rivalidade feminina. Sororidade significa “irmandade entre mulheres”, e remete à importância da solidariedade feminina, estabelecendo relações de respeito, união, afeto e apoio mútuo. Se a cultura da rivalidade feminina as ensina a serem inimigas e rivais, o movimento pela sororidade procura estimular o oposto – que as mulheres se vejam como parceiras e se ajudem a enfrentar as dificuldades da vida ao invés de se atrapalharem.

Beijinho no ombro, o recalque é passado!

Tamo arrasando, vamos juntas lado a lado!

Beijinho no ombro, eu mando pra competição

Juntas arrasamos, o bonde faz assim com a mão

Como já conversamos em outras oficinas, muitas vezes é ensinado para as mulheres desde a infância que o centro de suas vidas e a principal fonte de bem-estar para elas deve ser o casamento/suas relações amorosas. Antigamente, principalmente, casar com um bom marido era o principal objetivo de uma mulher e o principal sinal do seu sucesso ser uma boa esposa e boa mãe.

Por ser o casamento o principal centro de identidade e realização de uma mulher, era compreensível que ela lutasse (principalmente contra outras mulheres) para conquista-lo e mantê-lo. Esse é um dos motivos por trás da cultura da rivalidade feminina. Quando mulheres consideram que serem desejadas por homens é sua principal fonte de força, valor, conquista e identidade, competir entre elas passa a ser normalizado.

Sobre essa concepção que vem sendo desconstruída, explique: *conforme vamos aprendendo a sonhar com outras coisas e a cultivar nossa própria felicidade independentemente de estarmos em um relacionamento ou não, percebemos que as outras mulheres não são ameaças, mas parceiras nessa jornada.*

Fechamento – 10 min

A rivalidade feminina continua a existir porque as mulheres foram ensinadas a ver outras mulheres como ameaças. Esse é um processo que só dificulta as vidas das mulheres, as deixa menos fortes e mais inseguras, ao invés de ajuda-las e fortalece-las como poderia ser feito com solidariedade e cooperação.

As adolescentes provavelmente têm muitos exemplos de rivalidade feminina em suas vidas – seja perpetuada por elas mesmas ou por outras meninas/mulheres. Isso só acontece por causa dessa cultura que felizmente pode ser transformada pouco a pouco – primeiro pela tomada de consciência sobre esse processo e depois pelas ações cotidianas de cada uma delas.

É possível que mesmo tentando ser mais solidárias e acolhedoras com outras mulheres, as adolescentes ainda encontrem hostilidade e competição vindo delas. Isso é normal, porque nem todas as mulheres se deram conta da importância da solidariedade feminina. É importante ter empatia e compaixão por elas, nesses casos, e não reagir com mais inimizade.

A ideia da sororidade não significa que temos que gostar e nos dar bem com todas as mulheres, mas que é importante ficarmos atentas para não sermos controladas por essas tendências enraizadas de julgar, competir e criticar outras mulheres simplesmente porque estão vivendo suas vidas como querem. Se trata de respeitar, apoiar e se alegrar com a felicidade de outras mulheres, porque não entendemos essa felicidade como um problema ou ameaça. Quando uma mulher está melhor e mais forte isso é benéfico para todas.

ANEXO – MÚSICAS UTILIZADAS

Beijinho no ombro

Desejo a todas inimigas vida longa
Pra que elas vejam a cada dia mais nossa vitória
Bateu de frente é só tiro, porrada e bomba
Aqui dois papos não se cria e nem faz história

Acredito em Deus e faço ele de escudo
Late mais alto que daqui eu não te escuto
Do camarote quase não dá pra te ver
Tá rachando a cara, tá querendo aparecer

Não sou covarde, já tô pronta pro combate
Keep calm e deixa de recalque
O meu sensor de perigete explodiu
Pega sua inveja e vai pra ...
(Rala sua mandada)

Beijinho no ombro pro recalque passar longe
Beijinho no ombro só pras invejosas de plantão
Beijinho no ombro só quem fecha com o bonde
Beijinho no ombro só quem tem disposição

Beijinho no ombro pro recalque passar longe
Beijinho no ombro só pras invejosas de plantão
Beijinho no ombro só quem fecha com o bonde
Beijinho no ombro só quem tem disposição

Juntas arrasamos

Desejo a todas as amigas vida longa
Unidas, vamos conquistar ainda mais vitórias
E vamo em frente, a parceria é nossa onda
Sem intriga, sem caô, amiga colabora

A gente junta não precisa de escudo
Voa mais alto, agora as minas tão com tudo
No camarote tem lugar para você
Sem essa de disputa é bem melhor, você vai ver

Sororidade aqui é a palavra-chave
Keep calm, vou explicar pra quem não sabe
Sororidade é respeito e união
Entre as mulheres, quem tá nessa sai do chão

(Refrão)

Beijinho no ombro, o recalque é passado!
Tamo arrasando, vamos juntas lado a lado!
Beijinho no ombro, eu mando pra competição
Juntas Arrasamos, o bonde faz assim com a mão



APROFUNDANDO: GÊNERO

Esse encontro é dedicado a uma revisão e a um aprofundamento no debate sobre gênero depois de três oficinas dedicadas ao tema:

- *“O que é ser mulher?”, onde refletimos sobre como a sociedade diferencia os homens e as mulheres desde a infância estimulando ou repreendendo certas qualidades a depender do gênero.*
- *“Violência no namoro”, onde refletimos sobre namoros violentos, como identificá-los e porque tantas mulheres se veem presas nesses relacionamentos (e como isso tem a ver com a forma como ensinam as mulheres sobre seu lugar no mundo). Também conversamos sobre como sair do ciclo da violência no namoro.*
- *“Rivalidade feminina”, onde discutimos sobre a cultura de competição entre as mulheres, porque ela prejudica a todas e como é importante se esforçar para construir outros tipos de relação marcadas por parceria, apoio mútuo e união.*

Esse momento pode ser dedicado à troca sobre experiências vividas ou observadas relacionadas a gênero e a machismo. É uma chance de encerrar o trabalho com essa temática de forma mais cuidadosa e direcionada às necessidades e dúvidas do grupo. Seguem algumas sugestões de pontos a serem abordados:

1. Sobre o que conversamos na oficina “O que é ser mulher?”?

- A oficina tratou dos preconceitos e estereótipos relacionados ao que é ser mulher. Descobrimos como as mulheres são treinadas a agir e a pensar sobre si mesmas em sociedade: como mais frágeis, mais carentes, mais dependentes, emotivas, medrosas e submissas do que os homens. Felizmente, muitas mulheres hoje e no passado se rebelaram contra isso e hoje essa imagem do que é ser mulher já vem mudando.
- OBS.: Esse geralmente é um tema delicado, mas é importante explicar que há um processo paradoxal no sexismo que, ao mesmo tempo que infantiliza as mulheres, as sexualiza e objetifica. Ao mesmo tempo em que se infantiliza e tratam as mulheres como seres frágeis, delicados e bondosos, também as sexualizam e objetificam.
- “Sexualizar” significa tratar a mulher como um ser sexual mesmo quando ela não está em um contexto sexual – ex.: cantar mulheres que estão simplesmente andando na rua. “Objetificar” é parecido: significa tratar a mulher não como um ser humano que pensa, sente e tem vontade própria, mas como um objeto (geralmente também com um teor sexual).
- Nessa etapa da discussão você pode pedir para que as adolescentes relembrem músicas de funk, por exemplo, onde a mulher é retratada como esse ser sexualizado e objetificado. Explique que não há nada de errado em viver a sexualidade, e que as mulheres devem ter liberdade para fazerem isso como quiserem. O problema é ser colocada nesse lugar sem contexto e sem consentimento.
- Durante essa discussão, é importante tomar cuidado e se atentar aos sinais verbais e não-verbais de desconforto das adolescentes, já que esses temas frequentemente remetem a violências ou episódios traumáticos.

2. Sobre o que conversamos na oficina “Violência no namoro”?

- Se na oficina anterior conversamos sobre como as mulheres são ensinadas desde pequenas a desejar um namoro/casamento e uma família mais que tudo – e a entenderem isso como o auge do seu sucesso e da sua realização –, nessa oficina descobrimos algumas das consequências mais cruéis desse processo. Muitas mulheres, por darem tanto valor e tanta importância aos relacionamentos amorosos, frequentemente, mesmo sendo destratadas, se veem presas a relações de violência.
- Vimos que não é só a violência física que é punível por lei, mas também a violência psicológica, a moral, a sexual e a patrimonial. Relembre exemplos:
 - Violência física – ex.: bater; empurrar; estrangular, sacudir, etc. (Enfatize que não é só o espancamento, qualquer uso de força física que agrida é considerado violência física)
 - Violência psicológica – ex.: ameaças, xingamentos, ofensas, manipulação, isolamento, ridicularização, chantagem, etc.
 - Violência sexual – ex.: estupro, limitar as escolhas reprodutivas da mulher (usar métodos contraceptivos, não abortar, etc.), forçar matrimônio, gravidez ou prostituição, etc.
 - Violência patrimonial – ex.: controlar o dinheiro, não pagar pensão alimentícia, destruição de documentos pessoais, furto, causar dano proposital a bens pessoais, etc.
 - Violência moral – ex.: acusar de infidelidade, xingamentos, desvalorização pelo modo de vestir, críticas mentirosas, etc.
- Conversamos sobre como as mulheres não ficam em relações de violência porque “gostam de apanhar”, como se diz no senso comum, mas porque estão presas no ciclo da violência (relembre as fases do ciclo: 1) Encantamento/Lua de mel; 2) Aumento da tensão; 3) Explosão; 4) Perdão). Há muita esperança de que o outro mude e manipulação para que a mulher continue a perdoar. Muitas mulheres também se veem em situações de dependência emocional ou financeira do outro ou sentem medo de sair do relacionamento por conta de ameaças.
- Como evitar entrar em um namoro violento?
 - O mais importante é se atentar aos sinais iniciais:
 - Ciúme excessivo – o parceiro muitas vezes disfarça esse ciúme de “amor demais”.
 - Controle – o parceiro regula que roupas a mulher veste, pra onde vai, com quem se encontra, etc. Frequentemente é mascarado de cuidado e preocupação com a segurança ou o bem-estar da mulher.
 - Invasão de privacidade – o parceiro invade o celular ou as redes sociais da mulher, frequentemente justificando o ato com a ideia de que no casal não deve haver segredos ou que a mulher não deveria ter nada a esconder.
 - Isolamento – o parceiro começa a criticar pessoas próximas da mulher e criar intrigas entre elas, frequentemente, também, disfarçando isso de cuidado (ex.: “suas amigas tem inveja de você”, “fulano não te faz bem”, etc.) O objetivo é que ela se afaste da sua rede de apoio e passe a depender somente dele.

- Chantagem emocional – o parceiro ameaça terminar o relacionamento ou usa outras táticas de manipulação para conseguir que a mulher faça o que ele quer.
 - Críticas constantes – o parceiro constantemente aponta os defeitos da mulher (no início de forma muito sutil) disfarçando isso de crítica construtiva.
 - Controle do dinheiro do casal – o parceiro cria uma justificativa para ficar com o dinheiro do casal, afirmando, por exemplo, que entende mais disso do que a mulher. A mulher pode passar a depender da sua permissão para gastar seu próprio dinheiro.
- Pode ser importante evitar depender do parceiro em um relacionamento – tanto emocionalmente (quando o parceiro se torna a única fonte de afeto, aprovação, etc.) quanto financeiramente. A dependência pode dificultar o término da relação, se for necessário.
 - É fundamental estar sempre atenta aos próprios sentimentos – esse relacionamento está te fazendo bem ou mal? Como você se sente na maior parte do tempo? Confusa, ansiosa, assustada, triste? Ou contente, amada, segura e tranquila? Um relacionamento verdadeiramente amoroso não vai te fazer mais mal do que bem – esse é um dos principais sinais de que há algo errado.

3. Sobre o que conversamos na oficina “Rivalidade feminina”?

- Uma das consequências do machismo (essa cultura que ensina que as mulheres são mais frágeis, menos capazes, etc., do que os homens) para as mulheres é uma grande insegurança quanto ao próprio valor, uma profunda dependência da aprovação externa (particularmente masculina) para sentir-se bem. Nesse sentido, na última oficina conversamos sobre como a necessidade aprovação frequentemente produz competição e rivalidade entre as mulheres – as coloca umas contra as outras em uma competição para ser “a melhor” (a mais bonita, a mais inteligente, a mais boazinha, etc.).
- É comum que as mulheres pensem que para se sentirem confiantes e seguras de si mesmas elas tem que disputar ou colocar outras mulheres para baixo, mas isso é uma ilusão – há espaço para todas expressarem suas qualidades sem comparação, mas com apreciação mútua.
- Como já observamos ao longo das oficinas, o sexismo e o machismo prejudicam e impõem muitas dificuldades para as mulheres, desde o preconceito até a violência. As relações de amizade, companheirismo, acolhimento e união entre mulheres, nesse sentido, tem um potencial imenso de apoiar a todas e ajuda-las a avançar. Isso já é aproveitado em muitos contextos, como nas redes de mulheres nas vizinhanças que apoiam na criação dos filhos umas das outras, etc., e pode ser cultivado ainda mais.

4. Como vocês percebem que as três últimas oficinas se conectam entre si?

- Nas três oficinas conversamos sobre gênero e sobre machismo. Começamos refletindo sobre os preconceitos em torno do que é ser homem e do que é ser mulher e descobrimos que, apesar de cada gênero ser ensinado desde a infância a apresentar algumas características e não outras, todos somos livres (ou deveríamos

ser) para experienciar a vida como quisermos. Ainda assim, temos que lidar com as dificuldades que o sexismo (a discriminação baseada no sexo) impõe sobre as mulheres.

- Conversamos sobre duas dessas dificuldades nas duas oficinas seguintes: a violência nos relacionamentos íntimos com homens e a rivalidade feminina. Os estereótipos de gênero e o sexismo criam a impressão em alguns homens de que eles podem controlar e tratar como propriedade suas parceiras, e isso é um dos elementos que produzem violência no namoro. Também produzem uma luta entre mulheres para provarem seu valor e disputarem aprovação social, principalmente dos homens, criando um ambiente de rivalidade feminina.

5. Que medidas estão dentro do nosso controle para lidar com as dificuldades de ser mulher nesse mundo?

- Algumas estratégias que as mulheres podem adotar para lidar com as dificuldades de ser mulher:
 - Buscar construir uma rede de apoio – fortalecer relações com pessoas de confiança, especialmente outras mulheres, e utilizar essa rede para apoiar e proteger umas às outras;
 - Se informar a respeito de mecanismos legais de combate à violência;
 - Buscar apoio psicológico – situações de violência de gênero deixam marcas psicológicas que podem ser cuidadas com o apoio de profissionais;
 - Buscar grupos de apoio para mulheres vítimas de violência de gênero – grupos como estes costumam ser ofertados por ONG's, movimentos sociais, órgãos públicos de saúde, centros de assistência social, entre outros.
 - Explorar atividades, desejos e gostos pessoais – se conhecer melhor e explorar interesses pessoais pode ampliar nossa qualidade de vida, nossa autoestima e diminuir as chances de que permaneçamos em relações que nos fazem mal.

INTRODUÇÃO: EIXO DE APRENDIZAGEM SOCIOEMOCIONAL

O eixo de aprendizagem socioemocional é composto de 12 oficinas que trabalham de forma mais direta a familiarização dos adolescentes com suas experiências internas e emocionais. Mais especificamente, procura-se desenvolver a capacidade de reconhecimento e nomeação das emoções, habilidades relacionais e de autorregulação.

A principal fonte de referência para a elaboração das oficinas desse eixo é o programa Social Emotional and Ethical Learning (SEE Learning). O SEE Learning é um programa educacional de desenvolvimento social, emocional e ético para crianças e adolescentes criado pela Emory University. Foi desenvolvido a partir da colaboração internacional de especialistas em educação, psicologia do desenvolvimento e neurociência e incorpora as mais recentes descobertas científicas sobre o treinamento da atenção, o cultivo de compaixão e o desenvolvimento de resiliência.

Utiliza-se o programa como o principal referencial teórico do eixo principalmente porque se embasa no que há de mais recente na pesquisa científica sobre o trauma e o trabalho com as emoções com indivíduos e comunidades que o experienciaram. O SEE Learning alinha de forma prática e estruturada princípios e técnicas para o trabalho com as experiências emocionais de forma direta e segura para indivíduos e grupos que ainda lidam com consequências de experiências traumáticas, como é o caso de muitos adolescentes no socioeducativo.



CAIXA DE FERRAMENTAS

Objetivos

- Apresentar estratégias de manejo das emoções em momentos de emergência e episódios emocionais muito fortes;
- Promover um espaço de investigação e descoberta dos adolescentes com relação aos recursos internos de bem-estar disponíveis para eles.

Materiais

Lápis de cor;

Uma pasta ou caixa para cada adolescente;

Cartilha contendo as estratégias "Ajuda Agora!" (uma cartilha para cada participante) disponível no [Anexo A](#);

Livretos para o preenchimento dos recursos pessoais de cada adolescente (um livreto para cada participante) disponíveis no [Anexo B](#).

COMO VAI FUNCIONAR?

Etapas da atividade

Apresentação – 5 min

Dê início à oficina explicando que hoje começaremos nossos encontros/conversas sobre as emoções, lembrando as conversas dos últimos encontros em torno das emoções mais difíceis de se lidar.

Todos sabemos que as emoções nem sempre são fáceis de lidar. Quando estamos tomados pela raiva, pelo medo, ou pela tristeza, além de ser uma experiência desconfortável em si mesma, pode gerar muitos problemas dependendo das ações que escolhemos tomar.

Explique que hoje vamos construir uma caixa de ferramentas à qual podemos recorrer sempre que precisarmos de alguma ajuda diante de uma emoção forte. Essa caixa vai conter estratégias e recursos que podemos usar quando estivermos mal, tomados por uma emoção difícil muito forte, como raiva, tristeza ou medo.

Essas estratégias podem parecer bobas ou simples, como se não fossem ajudar de verdade, mas usar essas ferramentas costuma trazer um pouco de conforto ao corpo, e se focamos nessas sensações por um tempinho, dando pra elas um pouco de espaço e tempo, elas podem crescer e se aprofundar.

Isso nos dá um pouco de bem estar e relaxamento mesmo em um momento bastante difícil. Pode ser a diferença entre tomarmos uma decisão ruim no impulso ou ter calma suficiente pra pedir ajuda ou procurar uma saída melhor.

Estratégias "Ajuda Agora!" – 15 min

Primeiro, vamos pensar em estratégias de urgência, pra quando as coisas estiverem tão difíceis que a gente mal consegue pensar. Essas são as estratégias que chamamos de “Ajuda Agora!”, porque nos ajudam a nos sentir um pouco melhor nos momentos mais difíceis – um pouco mais calmos, seguros e presentes.

Explique que algumas funcionam para nós e outras não – vai de pessoa pra pessoa – e que experimentando podemos descobrir alguma que nos ajuda bastante nos momentos em que estamos mais perturbados – com raiva, muito tristes, ansiosos, etc. É importante lembrar também que às vezes uma estratégia funciona uma vez e da próxima vez não. Por isso é importante aprendermos uma variedade delas. Podemos ir testando cada uma e vendo o que funciona pra nós.

Comente que essas estratégias são muito fáceis de realizar, duram poucos segundos e tem um efeito imediato de acalmar um pouco o corpo. Em todas elas, vamos colocar nossa atenção em alguma sensação interna do nosso corpo ou em algum objeto externo, do nosso ambiente. Só de redirecionar nossa atenção pra uma coisa que vemos/ouvimos ou sentimos no presente por alguns segundos, já amenizamos a força da emoção difícil com a qual estamos lidando. Às vezes, vamos precisar repetir algumas delas várias vezes pra começarmos a nos sentir melhor.

Entregue as cartilhas contendo as estratégias possíveis.

Repasse as estratégias com eles, relendo e explicando melhor cada uma:

- **Respire 3 vezes devagar. Note a sensação do ar entrando e saindo pelo seu nariz e as sensações na sua barriga.** *Quando você fica nervoso, alguém já te disse pra respirar? É porque prestar atenção na respiração é algo que naturalmente acalma o nosso corpo. É especialmente bom se conseguirmos fazer respirações mais lentas e profundas. Às vezes é difícil sentir no nosso corpo as sensações da respiração, mas com o tempo vai ficando mais fácil. Quanto mais tempo a gente conseguir passar prestando atenção na nossa respiração, melhor. Mas 3 vezes já podem ajudar bastante. Você pode sentir a sua barriga subindo e descendo, o friozinho do ar entrando pelo seu nariz e saindo mais quente. Tudo isso nos afasta por um minuto da emoção difícil que estamos sentindo e facilita que a gente lide com ela depois. Pode ser muito bom fazer isso antes de dormir, também, como uma maneira de relaxar depois do dia.*
- **Procure e nomeie seis cores e seis formas na sala.** *Esse exercício nos tira um pouco dos nossos pensamentos e nos coloca de volta no presente, no ambiente onde estamos. Vá reparando tanto nas cores dos objetos à sua volta quanto nos formatos das coisas e repita o que você encontrar para si mesmo. Exemplos: você vê uma mesa marrom – repita para si mesmo “marrom, retangular”; você vê um relógio branco na parede – repita para si mesmo “branco, redondo”. Isso vai naturalmente nos tirando da nossa cabeça e nos coloca um pouco mais com o pé no chão, no momento presente.*
- **Toque objetos perto de você. Note suas texturas e temperaturas.** *Esse exercício é um pouco como o anterior, mas ao invés de olhar a gente vai tocar e ao invés das cores, a gente vai focar nas texturas e temperaturas. Quando tocamos uma superfície, ex.: um móvel, uma almofada, uma parede, o que sentimos? Ele é gelado, quente, macio, duro, áspero? Coloque sua atenção nisso.*
- **Olhe em volta da sala. Note o que te chama atenção e nomeie os objetos.** *Essa é outra forma de colocar sua atenção nos seus arredores, dessa vez nomeando os objetos que você vê à sua volta, um por um.*
- **Conte de 20 até zero, de trás pra frente.** *Esse exercício também nos tira um pouco dos pensamentos que estão nos deixando aflitos. A gente leva a nossa atenção a*

uma outra coisa: contar de 20 até zero de trás pra frente, em voz alta ou em silêncio, dependendo da situação.

- **Note três sons diferentes na sala e três sons diferentes do lado de fora da sala.** *Este exercício é como o das cores, coloca a nossa atenção nos nossos arredores e nos deixa mais presentes no momento. Às vezes o ambiente está silencioso, então temos que parar por um tempinho em silêncio para tentar ouvir. Sempre há alguns barulhos acontecendo. A ideia é que você repare em três sons dentro do lugar onde você está (exemplos: o som do seu colega de quarto dormindo, o barulho da sua própria respiração, o barulho da geladeira, se você estiver em casa) e três sons do lado de fora (exemplos: os carros passando lá fora; pessoas conversando ao longe, pássaros cantando).*
- **Beba um copo de água devagar. Sinta a água na sua boca e na sua garganta.** *Essa é outra forma de colocar sua atenção no seu próprio corpo, como a da respiração. Tente prestar o máximo de atenção as sensações do seu corpo, especialmente na boca e na garganta, enquanto você bebe um copo de água. Note a temperatura, se está gelada ou não, se ela te refresca, se é uma sensação prazerosa ou neutra.*
- **Caminhe pelo ambiente reparando na sensação dos seus pés no chão.** *Essa é uma forma de se aterrar no seu ambiente também, sentindo bem os seus pés no chão e focando sua atenção nas sensações das solas dos pés e das pernas.*
- **Aperte as palmas das suas mãos firmemente uma contra a outra ou as esfregue até que fiquem quentes.** *Aqui, você pode direcionar sua atenção às sensações de calor que vão surgir nas suas mãos e ao movimento que você vai fazer com os braços aos esfregar suas mãos.*
- **Empurre seu corpo devagar contra uma parede. Note as sensações nos seus músculos.** *Você pode ficar de frente para a parede e empurrá-la com seus dois braços ou empurrar as suas costas contra ela, sentindo a pressão do seu corpo contra a superfície. Preste atenção nas sensações da sua pele e dos seus músculos.*

Recursos pessoais – 25 min

Explique que agora iremos construir o nosso próprio livreto de recursos pessoais.

Recursos pessoais são coisas externas, internas ou imaginadas, particulares de cada pessoa, que trazem à tona um sentimento de bem-estar, segurança ou felicidade quando trazemos eles à mente. São coisas que, quando trazemos à nossa mente, nos ajudam nos momentos mais difíceis, que nos fazem sentir melhor e mais seguros.

Hoje, vamos cavar um pouco nas nossas memórias pra encontrar esses recursos. Vamos registrar vários tipos de coisa juntos, cada um no seu livreto. Como essas coisas são diferentes pra cada um, cada um vai fazer o seu, com os seus recursos pessoais.

Primeiro, peça para que preencham o papel com **uma memória de bondade.**

- *Todos gostamos de receber bondade de outras pessoas. Relembrar momentos assim pode fazer muito bem, especialmente nos momentos em que estamos “sem fé na humanidade”, digamos, quando a gente sente que não pode contar com ninguém. Vamos tentar lembrar de um dos momentos em que a gente pôde sim contar com alguém.*
- *Tente se lembrar de um momento em que você recebeu bondade de alguém. Pode ser alguém que te deu ajuda quando você precisou. Pode ser alguém que te elogiou ou te disse algo que te fez sentir melhor. Pode ser alguém da sua família, um amigo, um momento na infância, um estranho na rua que foi gentil ou amoroso com você um dia... Pode ser algo muito simples ou muito especial, algo pequeno ou algo*

grande. Lembre da situação inteira onde você estava, o que estava acontecendo, quem foi bondoso com você e como você se sentiu?

- Depois de dar um tempo para que reflitam, peça para que os que já pensaram em algo levantem a mão. Pergunte se alguns deles gostariam de compartilhar as suas memórias rapidamente, para guiar os adolescentes que possivelmente ainda estejam com dificuldade de lembrar.
- Quando todos tiverem pensado em algo, peça que fiquem mais um pouco em silêncio, de olhos fechados e tentem se lembrar: *como foi a situação?* [Dê alguns segundos para que pensem sobre isso]. *Como se sentiram naquele momento?* [Mais alguns segundos]. *Como se sentem agora ao relembrar daquilo?* [Mais alguns segundos].
- Peça para que retratem aquilo desenhando e/ou escrevendo sobre como foi aquele momento. Algo só pra simbolizar aquilo, sem muitos detalhes, mas que quando eles precisarem de um lembrete de um momento de bondade, podem retornar ao livreto e relembrar.

Agora, peça para que se lembrem de **uma pessoa**.

- *Se lembre de alguém de quem você gosta, por quem sente carinho ou amor. Pode ser alguém da sua família, algum amigo, professor, ou qualquer outro conhecido. Idealmente, é alguém com quem você sente que pode contar nos momentos difíceis. O importante é ser alguém com quem você tem uma boa relação e que te traz conforto.*
- Conduza o mesmo processo que conduziu com respeito à memória de bondade – (1) dê um tempo curto para que reflitam; (2) deixe que os que já pensaram em algo compartilhem; (3) peça para que fechem os olhos, pensem naquela pessoa e reparem no que sentem; (4) convide-os a criar uma representação dela com desenho e/ou escrita.

Agora, peça para que se lembrem de **um lugar**.

- *Pense em algum lugar que te traz conforto. A casa de alguém; talvez um lugar que você frequentava na infância; talvez um lugar bonito na natureza – um rio, uma montanha. Um lugar onde você sente paz, aconchego, que te passa uma sensação boa.*
- Também pode ser um lugar imaginário.
- Conduza o mesmo processo: (1) dê um tempo curto para que reflitam; (2) deixe que os que já pensaram em algo compartilhem; (3) peça para que fechem os olhos, pensem naquele lugar e reparem no que sentem; (4) convide-os a criar uma representação dele com desenho e/ou escrita.

Agora, pensei em **uma atividade da qual você gosta**.

- *Pense em alguma coisa que você curte muito fazer, que te distrai um pouco dos problemas. Exemplos: fazer exercício físico, jogar bola, desenhar, ouvir música, escrever, cantar, rezar...*
- Conduza o mesmo processo: (1) dê um tempo curto para que reflitam; (2) deixe que os que já pensaram em algo compartilhem; (3) peça para que fechem os olhos, pensem naquela atividade e reparem no que sentem; (4) convide-os a criar uma representação dela com desenho e/ou escrita.

Agora, pense em **uma memória boa**.

- *Por fim, pense em um momento leve, divertido, e de paz que você já viveu. Pode ser algum passeio que você fez uma vez, um dia divertido com amigos ou com a família. Pode ser também algo mais simples: um dia em que você fez uma piada boa e todo mundo riu, uma vez que você estava com fome e comeu uma comida gostosa... O importante é que tenha te deixado contente, calmo, em paz.*
- Conduza o mesmo processo: (1) dê um tempo curto para que reflitam; (2) deixe que os que já pensaram em algo compartilhem; (3) peça para que fechem os olhos, pensem naquela memória e reparem no que sentem; (4) convide-os a criar uma representação dela com desenho e/ou escrita.

Pode ser interessante que ao longo de todo o processo o educador dê exemplos pessoais para cada item dos recursos. Isso fortalece o vínculo de proximidade e confiança com os meninos e ajuda no esclarecimento de cada ponto.

O livreto conterá algumas páginas em branco onde os adolescentes poderão continuar a registrar as coisas que tem feito bem a eles.

Fechamento – 5 min

Encerre a oficina lembrando como podemos utilizar os recursos:

A forma de usar esses recursos é a seguinte: quando você perceber que está ficando muito mexido com alguma coisa e sentir que precisa frear aquilo, escolha uma dessas coisas que te traz mais conforto e fique com ela em mente por um tempinho, reparando nos sentimentos e sensações que surgem no seu corpo quando você se lembra delas. Elas costumam trazer um pouco de conforto ao corpo de imediato, e quanto mais ficamos com esses sentimentos bons que vem de se lembrar delas, mais eles crescem e se aprofundam. Isso pode nos ajudar a respirar um pouco e ter um pouco mais de calma mesmo em situações mais difíceis. Nesses momentos de muita dor, podemos nos apegar a esses recursos como quem se apega a uma boia no mar. Seguramos neles até a tempestade amenizar.

Ressalte que cada um desses recursos é um tesouro. É valioso. Como tesouros, podemos guardá-los e usá-los quando precisarmos deles. Convide os meninos a continuarem a preencher aquele livreto com coisas que os ajudam nos momentos mais complicados da vida (podem escrever frases que já ouviram ou trechos de músicas que eles acham inspiradores e reconfortantes, por exemplo).

É muito importante registrarmos as coisas legais que nos acontecem e as pessoas boas que encontramos, mesmo que sejam momentos bem simples e curtos. Assim, vai ficando um pouquinho mais fácil encontrar conforto nos nossos momentos de mais desespero e angústia.

ANEXO A – CARTILHA DE ESTRATÉGIAS “AJUDA AGORA!”

Estratégias **AJUDA AGORA**



Respire 3 vezes devagar. Note a sensação do ar entrando e saindo pelo seu nariz e as sensações na sua barriga.



Procure e nomeie seis cores e seis formas na sala.



Toque objetos perto de você. Note suas texturas e temperaturas.



Olhe em volta da sala. Note o que te chama atenção e nomeie os objetos.



Conte de 20 até zero, de trás pra frente.



Note três sons diferentes na sala e três sons diferentes do lado de fora da sala.



Beba um copo de água devagar. Sinta a água na sua boca e na sua garganta.



Caminhe pelo ambiente reparando na sensação dos seus pés no chão.



Aperte as palmas das suas mãos firmemente uma contra a outra ou as esfregue até que fiquem quentes.



Empurre seu corpo devagar contra uma parede. Note as sensações nos seus músculos.



meus
RECURSOS
pessoais



Uma memória de bondade:

Uma pessoa:

02

Um lugar:

O que eu gosto de fazer:

04

Uma memória boa:

05

Frases que me inspiram:

06

07



EXPERIMENTANDO FERRAMENTAS

Objetivos

- Permitir que os adolescentes se familiarizem mais e aprofundem suas relações com seus recursos pessoais e as estratégias “Ajuda Agora!”;
- Criar um terreno favorável e mais seguro para prosseguir com conversas sobre as emoções.

Materiais

Livretos de recursos pessoais de cada adolescente (construídas na oficina anterior);
Papeis e canetas para a construção das “estações” de experimentação das estratégias.

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Este encontro é uma continuação da oficina anterior, onde os adolescentes construíram seus livretos de recursos e exploraram estratégias para momentos de urgência quando as emoções nos sobrecarregam.

Como a utilização dos recursos e estratégias depende de prática para se tornar mais eficaz, é importante oferecer um espaço para que os adolescentes se familiarizem com elas.

Essas estratégias e recursos poderão ser utilizados se, a qualquer momento ao longo do percurso de oficinas, algum adolescente experimentar algum momento difícil internamente. Como as discussões poderão tocar em temas sensíveis, é importante ter em mente estratégias adequadas para esses momentos.

A utilização desses recursos e estratégias é igualmente benéfica nos momentos em que simplesmente queremos trazer um pouco mais de bem-estar ao corpo - talvez no início de cada oficina, por exemplo.

Etapas da atividade

Apresentação - 10 min

Para começar, apresente a proposta do encontro de hoje: que experimentemos um pouco mais as estratégias que conhecemos no encontro passado e que utilizemos alguns dos recursos que definimos.

Relembre os adolescentes de que é importante treinar essas estratégias para que elas sejam cada vez mais eficazes. Elas envolvem colocar nossa atenção nas nossas sensações físicas, se atentar ao que sentimos no corpo, e isso pode ser difícil, de início. É uma habilidade que pode ser praticada.

Hoje, então, vamos prestar atenção nas nossas sensações. Promova uma rápida discussão

entre os adolescentes, com base nas perguntas abaixo, para uma compreensão da proposta.

1. O que é uma sensação?

Sensações são as experiências físicas que sentimos no corpo. São diferentes de sentimentos e emoções – como triste, feliz –, que envolvem nossa mente.

2. Que palavras podem ser usadas para descrever sensações?

Ex.: calor, frio, formigamento, afrouxamento, tensionamento, leveza, abertura, etc. São descritivos mais específicos, diferentes de “me sinto bem/mal/estressado”, por exemplo. Conseguimos localizá-las em partes específicas do corpo também. Por exemplo, podemos sentir sensações de calor no peito, tensionamento no pescoço, formigamento no pé...

3. As sensações do nosso corpo são boas ou ruins?

Sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras. Podem gerar conforto/prazer, desconforto ou podem ser neutras, ou seja, não gerar nem conforto, nem desconforto. Nessas práticas de hoje, vamos focar nas sensações agradáveis ou neutras.

4. É sempre fácil identificar nossas sensações?

Muitas vezes, nossa mente está tão agitada que é difícil colocar nossa atenção no corpo. Mas conseguimos perceber nossas sensações com cada vez mais facilidade conforme vamos treinando essa habilidade do direcionamento da atenção – faremos um pouco disso hoje.

5. Quais os benefícios de colocar nossa atenção nas nossas sensações?

Colocando nossa atenção nas sensações agradáveis e neutras do nosso corpo, nós conseguimos acalmar um pouco a mente em momentos de muita agitação ou sofrimento. Isso pode nos ajudar a nos sentirmos mais seguros, calmos, presentes e/ou felizes.

Experimentando estratégias – 15 min

Essa parte do encontro é dedicada a experimentar as estratégias exploradas na oficina anterior.

Construa e espalhe em volta da sala 8 “estações” para experimentação de algumas das estratégias “Ajuda Agora!” (as oito estações estão descritas logo abaixo).

Explique que vamos percorrer um caminho pelas 8 estações para experimentar cada estratégia juntas. Aqui, a atenção deve estar nas sensações no corpo. A ideia não é só fazer mecanicamente cada uma das ações sugeridas, mas tentar direcionar toda a nossa atenção para as sensações que aparecem no nosso corpo quando experimentamos aqueles gestos.

Peça para que os adolescentes percebam se surgem emoções agradáveis, desagradáveis ou neutras. É interessante que eles experimentem cada estratégia em silêncio, para não distrair a atenção de outros colegas das suas próprias sensações.

Vocês podem passar por todas as estações juntos, com você explicando cada uma delas e dando um tempo para que o grupo todo as realize, ou, se sentir que funciona melhor, os adolescentes podem percorrer livremente na ordem que preferirem. Nesse caso, é interessante que você, antes de iniciar a dinâmica, explique qual é a proposta de cada estação, sempre lembrando que a ideia é que percebam se surgem sensações agradáveis, desagradáveis ou neutras enquanto e depois que a realizam. Se surgirem sensações agradáveis ou neutras, eles podem focar nelas.

Ocasionalmente, durante a experimentação, você pode pedir para que os adolescentes descrevam em voz alta que sensações estão notando.

1. Estação da respiração: Respire três vezes devagar notando as sensações na sua barriga e no nariz
2. Estação das cores e formas: Procure e nomeie 6 cores e 6 formas na sala
3. Estação dos objetos: Olhe em volta da sala, observando o que te chama a atenção. Nomeie esses objetos
4. Estação da contagem: Conte de 20 até zero, de trás pra frente
5. Estação dos sons: Note três sons diferentes dentro da sala e três sons diferentes fora dela
6. Estação da caminhada: Caminhe um pouco pelo espaço, notando a sensação dos seus pés no chão
7. Estação das mãos: Aperte as palmas das suas mãos firmemente uma contra a outra ou as esfregue até ficarem quentes
8. Estação da parede: Empurre seu corpo devagar contra uma parede (de costas ou de frente)

Depois que o grupo todo tiver experimentado todas as estratégias, pergunte que sensações surgiram. Surgiram sensações desagradáveis? Neutras? Agradáveis? Em quais estações surgiram sensações agradáveis? Peça para que contem de quais gostaram mais.

Relembre que essas estratégias são para usarmos em momentos quando nos sentimos mal, com muitas emoções difíceis, quando o falatório da mente está nos angustiando. Elas tiram nossa atenção dos pensamentos e a colocam nas sensações do corpo, o que tende a nos acalmar e nos dar um pouco de conforto. Podemos ter que usar várias seguidamente para começarmos a nos sentir melhor.

Utilizando recursos – 15 min

Na segunda parte da oficina, experimentamos utilizar os recursos pessoais que cada adolescente definiu no último encontro. Devolva os livretos de recursos de cada adolescente. Explique que vamos experimentar como podemos usar esses recursos no nosso dia a dia, sempre que precisarmos nos sentir um pouco mais presentes, seguros e confortáveis.

Peça para que escolham algum dos recursos do livreto, algo que dá conforto e alegria para eles, e olhem para ele por alguns segundos. Então, peça para que fechem os olhos ou olhem para o chão. Conduza uma pequena prática silenciosa de atenção, a exemplo do seguinte roteiro:

1. *Traga esse recurso a mente, e tente imaginá-lo com o máximo possível de detalhes.*
 - Se é uma pessoa, lembre bem do rosto dela, da sua voz.
 - Se é uma memória de bondade, se lembre dos detalhes daquela cena, onde você estava, que pessoas estavam presentes, como você se sentiu quando foram bondosos com você.
 - Se for um lugar, lembre dos detalhes do espaço, do cheiro.
 - Se for uma atividade que você gosta de fazer, se lembre de como é estar ali, de como você se sente quando a realiza.
 - Se for uma memória boa, se lembre de onde você estava, quem estava com você, como você se sentiu naquele momento.
2. Como você se sente quando pensa nesse recurso?

3. Que sensações surgem no seu corpo nesse momento? (Ex.: Alguma sensação de calor, frescor, formigamento, relaxamento, tensionamento, peso ou leveza? Em que parte(s) do corpo?)
4. Alguma dessas sensações que você notou é agradável/positiva? É boa de sentir, é confortável? Se não, será que nota alguma sensação neutra (algo que não é positivo, mas também não é negativo)?
5. Coloque sua atenção na sensação positiva ou neutra e fique com ela por um tempo. Sinta essa sensação agradável ou neutra e veja se ela se mantém igual, se se transforma...
6. Encerre a prática.

Fechamento - 10 min

Termine o encontro abrindo para que os adolescentes compartilhem como foi pensar naquele recurso. Sentiram sensações agradáveis, desagradáveis ou neutras? (É importante notar que pode ter sido desagradável – talvez pensar em uma memória boa, por exemplo, tenha gerado inclusive sentimentos de saudade e tristeza – e não tem problema. O importante é termos vários recursos e irmos testando qual funciona melhor dependendo do dia.)

Investigue como se sentem agora, em comparação ao começo da oficina, e deixe que conversem um pouco sobre isso para encerrar o encontro.



MAPA DA MENTE

Objetivos

- Familiarizar os adolescentes com o conceito de mundo interno;
- Apresentar formas de se conhecer melhor o mundo interno (ou a mente);
- Esclarecer os benefícios desse processo.

Materiais

Impressões do “Mapa da mente” disponíveis em anexo (1 impressão para cada adolescente);
Lápis ou canetas.

COMO VAI FUNCIONAR?

Etapas da atividade

Apresentação – 10 min

Comece convidando os adolescentes a olharem ao seu redor. Olhem ao redor de vocês. O que vocês veem? Que objetos, que pessoas, que cores? Como é a sala onde estão? Dê um tempo para que os adolescentes comentem sobre o que está em volta.

Refleta com o grupo: este é o mundo exterior. É tudo o que está em torno de nós, o que vemos, ouvimos, cheiramos, tocamos.

Mas este não é o único mundo em que habitamos. Vivemos também um mundo dentro de nós: nosso mundo interior.

Peça para que os adolescentes digam o que entendem com a expressão “mundo interior”. Depois de ouvi-los, explique que o mundo interior é tudo o que habita dentro de nós. Ele contém nossos pensamentos, sentimentos, sensações, desejos, imaginação, memórias, crenças, esperanças, sonhos... Todo mundo tem um mundo interior único e cada pessoa só consegue ver o seu. Também podemos entendê-lo como a nossa mente.

Todos os dias temos milhares de pensamentos, sentimentos, memórias, desejos... Até quando dormimos, nossa mente continua ativa, com imagens, pensamentos, sentimentos... Muitas vezes, nossos pensamentos e sentimentos nos sobrecarregam e podem nos fazer sofrer. Podemos sentir que nossa mente está correndo pra lá e pra cá o dia inteiro e que não temos um minuto de descanso dela. Isso é normal, todos já vivenciamos momentos assim, e podemos aprender a lidar com esse mundo interno, ou a nossa mente. Assim, vamos sofrer menos com a agitação do nosso mundo interior.

Assim como abrimos os olhos e vemos o mundo exterior, também conseguimos nos concentrar e colocar nossa atenção no nosso interior para ver o que está acontecendo dentro da gente. Quanto mais tempo dedicamos a olhar pra esse mundo interior, melhor o

compreendemos e melhor conseguimos lidar com ele.

Dinâmica – 30 min

Reflexão guiada – 15 min

Como conseguimos enxergar nossa mente/mundo interior? Podemos fazer isso de várias formas, mas, geralmente, ajuda fecharmos os olhos pra fazer isso, principalmente no começo, quando estamos começando a descobrir esse mundo. Podemos ir para um lugar silencioso, sem muitas distrações, e tirar um tempo para observar como está nosso mundo interno. No começo, podemos experimentar fazer perguntas para nós mesmos, em voz baixa, que vão nos ajudando a clarear o que está acontecendo no nosso interior.

Vamos experimentar olhar para o nosso mundo interior agora, com a ajuda de algumas perguntas. Explique que você vai conduzir uma rápida investigação sobre o mundo interior com os adolescentes através de uma reflexão guiada.

Você pode seguir o seguinte roteiro nessa investigação:

1. *Feche os olhos ou olhe para uma superfície neutra (o chão, uma mesa, a parede...).*
2. *É importante que estejamos um pouquinho mais calmos para conseguirmos olhar para o mundo interior, então essa reflexão pode sempre começar com alguns exercícios de respiração. A respiração profunda naturalmente nos acalma um pouco e nos deixa mais presentes no momento.*
3. *Coloque sua atenção na sua respiração, e tome algumas respirações profundas. Note as sensações do ar entrando pelo nariz e enchendo a barriga, depois saindo pela boca e esvaziando a barriga.*
4. *Quanto mais profunda e lenta a respiração, mais podemos relaxar. Por isso, vamos experimentar um ritmo diferente de respiração agora, mais lento. Vamos inspirar o ar pelo nariz por quatro segundos, segurar o ar por quatro segundos, soltar o ar pelo nariz por quatro segundos e segurar por quatro segundos, depois recomeçar.*
5. *Guie a respiração nesse ritmo, contando os tempos em voz alta (inspire por um, dois, três, quatro, segure por um, dois, três, quatro, expire por um, dois, três, quatro, e segure por um, dois, três, quatro. Inspire por um, dois, três, quatro...) Vocês podem repetir essa respiração 4-6 vezes.*
6. *Agora, vou fazer algumas perguntas sobre o mundo interior de vocês. Vejam o que conseguem encontrar como respostas a partir delas. Não se preocupem se não encontrarem respostas ou as palavras certas para descrever o que sentem. Pode ser, também, que não percebam nada, e também não tem problema. Podem só observar o que acontece.*
7. *Se em algum momento da reflexão vocês começarem a se sentir sobrecarregados pelos seus pensamentos ou emoções, podem interromper a prática, abrir os olhos e trazer à mente um dos seus recursos pessoais, que trabalhamos nas últimas oficinas. Traga ele à mente com detalhes e coloque sua atenção nas sensações físicas que surgem a partir disso. Também podem experimentar as estratégias “Ajuda Agora!”*
8. *Vamos começar observando nosso corpo. Pergunte para si mesmo: Como estão as minhas **sensações físicas**? Como está o meu corpo? Estou me sentindo tenso, cansado, relaxado...? Alguma parte do meu corpo dói ou incomoda? Quando paro para sentir meus pés, minhas pernas, minha barriga, minhas costas, meus ombros, meu pescoço, meu rosto... Que sensações consigo notar? [pause depois de cada pergunta, dando alguns segundos para que reflitam].*

9. *Agora, vamos olhar para os nossos **desejos**. Tem algum desejo que está falando alto pra você? Talvez você esteja com fome, com sede, com sono ou inquieto, querendo levantar e se movimentar. Isso são desejos. Observe se surgem outros. Talvez você perceba desejos mais profundos, como um desejo de ir pra casa. Apenas observe o que surge. [novamente, dê pausas depois de cada pergunta para que tenham tempo de se observar].*
10. *Agora, vamos olhar para os nossos **sentimentos**. Se pergunte: Como eu estou me sentindo agora? Estou sentindo alguma emoção forte? Raiva, tristeza, medo ou ansiedade, tédio...? Talvez várias emoções ao mesmo tempo? Me sinto confortável e tranquilo? Talvez incomodado e inquieto? Apenas observe com curiosidade os sentimentos que surgem. [Novamente, dê pausas depois de cada pergunta para que tenham tempo de se observar].*
11. *Agora, olhamos para os nossos **pensamentos**. Essa parte talvez seja um pouco mais difícil, porque não costumamos entender os pensamentos como algo separado de nós, para o qual podemos olhar. Normalmente, no nosso dia a dia, estamos imersos em pensamentos o tempo todo, e sequer percebemos: estou pensando nisso ou naquilo. Isso é normal. Agora, o desafio é olharmos para eles como algo diferente de nós, como convidados que entram nas nossas mentes, mas são sempre passageiros. Vêm e vão. Podemos observar os pensamentos indo e vindo. Se pergunte: que pensamentos estão presentes agora? Tem algum pensamento que está falando alto para mim? Observe se você está pensando em alguma coisa que aconteceu no passado ou imaginando algo que pode acontecer no futuro. Quase sempre, nossos pensamentos são sobre o passado ou sobre o futuro. Veja se você consegue identificar um ou dois pensamentos. [Novamente, dê pausas depois de cada pergunta para que tenham tempo de se observar].*

Terminada a reflexão, os adolescentes podem voltar a abrir os olhos e compartilhar um pouco sobre como foi a experiência. Como se sentiram? Acharam que foi fácil ou difícil observar o mundo interior? Deixe que conversem um pouco sobre suas experiências.

Mapeando a mente – 15 min

Agora, para a segunda etapa da atividade, distribua os modelos de “Mapa da mente” disponíveis no [anexo de materiais](#).

Explique que, agora, para nos ajudar a enxergar nosso mundo interior, vamos construir um mapa das nossas mentes hoje. Será um pouco como fizemos na atividade “Mapa da vida”, mas nos voltando somente aos nossos pensamentos, sentimentos e desejos no momento presente.

Convide cada adolescente a registrar em palavras o que descobriu na atividade, preenchendo seus desejos na nuvem “eu quero”, seus sentimentos na nuvem “eu sinto” e seus pensamentos na nuvem “eu penso”.

Depois que terminarem seus mapas, convide-os a olharem novamente os mapas. Explique: *pode ser que a gente olhe para o mapa e se surpreenda com o quanto a nossa mente está agitada, deprimida ou confusa. Não tem problema. Procurem olhar para esse registro somente com curiosidade, se lembrando sempre de que nós não somos esses conteúdos da nossa mente - que esses pensamentos, sentimentos e desejos são sempre passageiros.*

Se os adolescentes quiserem, eles podem olhar para os seus mapas e fazer uma aspiração para si mesmos de que, no futuro, suas mentes sejam cada vez mais um espaço de tranquilidade e bem-estar.

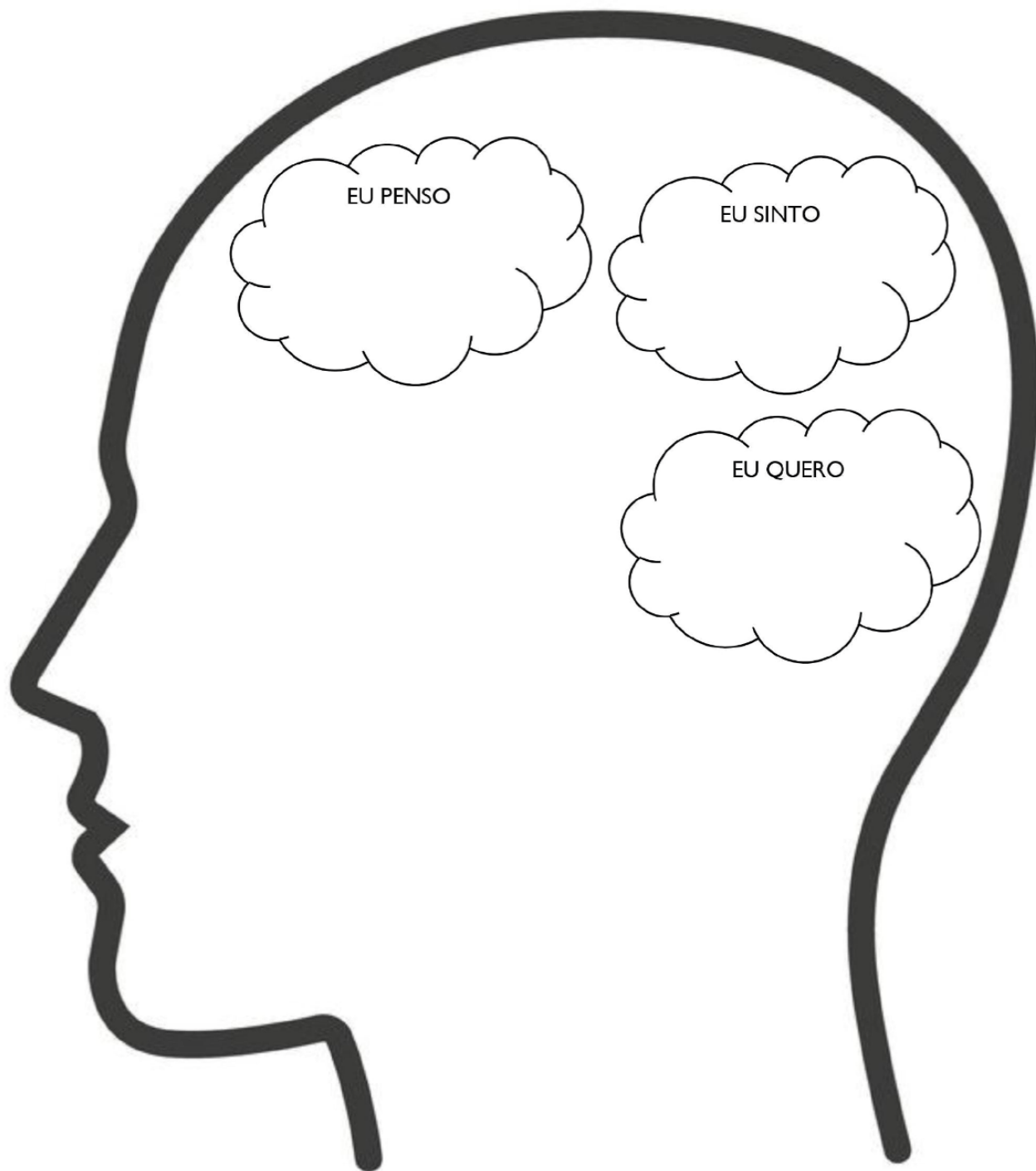
Fechamento – 10 min

Termine a oficina com a seguinte observação: *Por que usamos nuvenzinhas pra escrever nossos pensamentos, sentimentos e desejos no modelo do mapa da mente? Porque os pensamentos, sentimentos e desejos, assim como as nuvens no céu, estão sempre mudando, surgindo e desaparecendo. Mesmo os que parecem estar conosco há muito tempo sempre desaparecem em algum momento. Com o tempo, podemos aprender a observá-los assim como observamos as nuvens no céu: com tranquilidade e distanciamento. Somos a pessoa observando os pensamentos, e não os pensamentos em si. Se lembrar disso sempre pode nos ajudar a sofrer menos com os nossos pensamentos.*

No momento, vocês estão cumprindo medidas socioeducativas de internação, e provavelmente tem muitos pensamentos e emoções ligados a esse momento das suas vidas. Mas em breve vocês estarão lá fora, no mundo, novamente. Seus pensamentos, sentimentos e desejos vão mudar. Independentemente de onde cada um de vocês esteja, é importante se lembrar de tirar um tempinho pra olhar pro seu mundo interior de vez em quando, observar seus pensamentos e sentimentos, se lembrar que você não é esses conteúdos e que eles são sempre passageiros.

Quanto mais praticamos essa visão interior, melhor ficamos em perceber esse mundo. Podemos começar achando muito difícil ou que não está funcionando, mas com o tempo, se tiramos um tempo para observar nosso mundo interior com frequência, vamos ficando melhores em observá-lo. Nas próximas oficinas, vamos continuar olhando para o mundo interior, mais especificamente, para as nossas emoções.

MAPA DA MENTE





NOMEANDO AS EMOÇÕES

Objetivos

- Instrumentalizar os adolescentes para reconhecerem e nomearem as cinco emoções básicas em si mesmos e nos outros;
- Reconhecer as experiências emocionais como naturais, não escolhidas/deliberadas, passageiras e que comunicam necessidades.

Materiais

Materiais impressos (nomes das emoções, expressões faciais, reações fisiológicas, mensagens, impulsos associados e gatilhos comuns), disponíveis no Anexo.

COMO VAI FUNCIONAR?

Etapas da atividade

Apresentação – 10 min

Comece a oficina apresentando a ideia do encontro de hoje: vamos falar sobre as cinco principais emoções que todas sentimos ao longo de nossas vidas: raiva, medo, tristeza, alegria e nojo.

Primeiro, ofereça algumas características básicas das emoções. Explique que:

- **Com cada emoção vem um conjunto de sensações físicas.** Elas não são experiências só psicológicas, mas envolvem o corpo todo, com sensações mais ou menos agradáveis, às vezes bastante desconfortáveis.
- **Temos emoções sobre coisas que importam para nós.** Se sentimos alguma coisa forte, é porque alguma coisa que consideramos importante para o nosso bem-estar está em jogo.
- **As emoções vêm depois do que chamamos de “gatilhos”:** são as situações ou eventos que disparam na nossa mente uma emoção. Os gatilhos são diferentes pra cada pessoa, e às vezes podem gerar várias emoções ao mesmo tempo. Por exemplo, se um amigo briga conosco, podemos sentir raiva e tristeza ao mesmo tempo.
- **Na maior parte do tempo, não escolhemos o que sentimos** – as emoções vêm muitas vezes sem o nosso controle.
- **Frequentemente, não temos consciência sobre nossas emoções até depois da experiência.** Ou seja, não nos damos conta de que estávamos morrendo de raiva, por exemplo, até depois da situação já ter terminado e a gente já ter reagido com raiva.

- **Quando não nos damos conta do que estamos sentindo na hora, é muito provável que a gente não consiga parar pra pensar em como agir, e só vá no impulso daquela emoção.** Por isso é importante aprender a reconhecer os sinais de cada emoção, pra que a gente perceba logo de cara: “estou com raiva”, ou “estou triste”, e tomar decisões que vão nos ajudar a resolver a situação ao invés de piorá-la.
- Hoje, vamos ver algumas das características de cada emoção, para que consigamos identifica-las quando aparecerem – tanto em nós mesmas quanto nos outros.

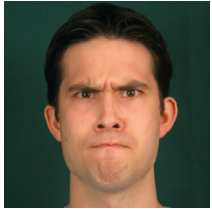

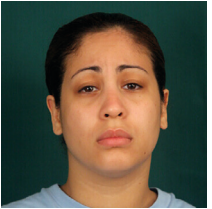


Dinâmica – 20 min

Disponha os nomes das 5 emoções separadas no chão, com algum espaço entre elas. Os adolescentes vão atribuir características a cada uma delas, para que depois tenham uma visão geral dos gatilhos comuns, dos efeitos fisiológicos, das expressões faciais, das mensagens, dos impulsos e dos propósitos de cada uma delas.

Separe as características por seções: junte todos os gatilhos, todas as expressões faciais, todos os efeitos no corpo, etc. Os adolescentes vão parear cada um com a sua respectiva emoção. Nesse primeiro momento, deixe que eles definam livremente como vão atribuir cada característica.

1. Comece distribuindo os **gatilhos comuns**: explique que você vai entregar algumas descrições de situações para os adolescentes e eles vão dizer o que sentiriam em cada uma daquelas situações. Entregue todas de uma vez e deixe que eles definam sozinhos, com a sua ajuda para ler e interpretar qualquer coisa, caso seja necessário.
2. Depois, entregue as **expressões faciais** e deixe que os adolescentes identifiquem a emoção que cada uma expressa.
3. Entregue os **efeitos no corpo** e peça para que tentem reconhecer quais são os efeitos de cada emoção no corpo. Explique que algumas vão ter mais efeitos que outras, nessa nossa dinâmica.
4. Entregue as **mensagens** de cada emoção e explique que, nessa parte, eles vão imaginar que cada emoção tem uma voz e está passando uma mensagem. O que cada emoção diria?
5. Distribua os **impulsos** e peça para que pensem sobre as vontades que vêm com cada emoção. Quando estou com raiva, dá vontade de quê? Quando estou com nojo, dá vontade de quê?
6. Agora, explique que cada emoção tem um **propósito** – elas tentam nos ajudar a evitar o que pode nos machucar e nos aproximar do que nos faz bem. Podemos pensar que cada emoção procura nos ajudar em algum sentido. Peça para que os adolescentes reflitam sobre o que cada emoção nos ajuda a fazer e distribuam os cartões dos propósitos de acordo.

	Raiva	Medo	Tristeza	Alegria	Nojo
Gatilhos comuns	Alguém gritou comigo e me desrespeitou	Uma aranha enorme passou perto do meu pé	Algo que eu queria muito não deu certo	Alguém me elogiou	Sinto um cheiro muito ruim
	Alguém está me atrapalhando a fazer o que eu quero	Um cachorro raivoso vem correndo na minha direção	Sinto que não tenho com quem contar	Alguém foi bondoso comigo	Comi alguma coisa e percebi que está estragada

	Raiva	Medo	Tristeza	Alegria	Nojo
Expressões faciais					
Efeitos no corpo	Tremores	Mãos suadas	Choro	Sorriso	Enjoo
	Coração acelerado	Suor	Ombros pesados	Corpo relaxado	Nariz enrugado
	Tensão nos ombros	Coração acelerado	Olhar baixo	Leveza	Estômago revirado
	Calor no rosto	Falta de ar	Nó na garganta	Leveza	
	Rosto vermelho	Respiração acelerada	Dor no peito	Rosto relaxado	
	Tensão na mandíbula	Calafrios	Cansaço/falta de energia		
Mensagens	"Saia do meu caminho!"	"Alguém me ajuda!"	"Preciso de consolo e conforto"	"Isso é bom!"	"Preciso sair de perto disso!"
Impulsos	Quero bater em alguma coisa	Quero fugir	Quero chorar	Quero sorrir	Quero vomitar
	Quero me vingar	Quero gritar	Quero ficar sozinho	Quero que a situação continue	Quero sair de perto da situação
Propósitos	Te ajudo a colocar limites	Te ajudo a evitar ameaças	Te ajudo a receber apoio	Te ajudo a descobrir o que te faz bem	Te ajudo a evitar o que é tóxico

Discussão – 15 min

Releia todas as características com os adolescentes e comente sobre como os organizaram. Há várias possibilidades, e eles podem ter atribuído gatilhos diferentes a situações diferentes. Comente sobre como isso é pessoal, que talvez outra pessoa diria que o gatilho X produz a emoção Y, diferente deles.

Explique que, em geral:

- Os **gatilhos da raiva** estão ligados a situações em que nos sentimos invadidos, desrespeitados ou agredidos.
- Os **gatilhos do medo** tendem a estar ligados a situações que vemos como ameaça ao nosso bem-estar (explique aqui que o medo e a raiva estão muito ligados, e que às vezes sentimos raiva porque estamos assustados e sentimos que precisamos nos defender).
- Os **gatilhos da tristeza** tendem a estar ligados a situações de perda, desilusão, decepção ou solidão. Explique que a tristeza também está ligada à raiva, que às vezes ficamos tão tristes e nos sentimos tão frágeis que transformamos aquilo em raiva, porque assim nos sentimos mais fortes e no controle. O contrário também pode acontecer – sentimos tanta raiva que nos deprimimos.

- Os **gatilhos da alegria** tendem a estar ligados a experiências positivas fisicamente (comer alguma coisa gostosa, por exemplo) ou a sentimentos de pertencimento e conexão com outras pessoas.
- Os **gatilhos do nojo** tendem a estar ligados a situações ou coisas que percebemos como tóxicas – tanto fisicamente, no caso de uma comida estragada, quanto emocionalmente. Às vezes, quando presenciamos uma situação onde alguém é muito cruel com outra pessoa, sentimos nojo, por exemplo.

Se necessário, corrija algumas das atribuições, especialmente no que tange às expressões faciais, às mensagens e aos propósitos. Na parte de efeitos no corpo, alguns dos efeitos da raiva e do medo são iguais. Talvez as adolescentes tenham atribuído “tremores” ou “tensão nos ombros” ao medo ou “respiração acelerada” à raiva, e é interessante comentar como podem estar presentes em ambos.

Refleta com as adolescentes sobre o propósito de cada emoção. Explique que elas têm uma importância para a nossa sobrevivência – tentam nos apontar o que nos faz bem e nos afastar do que nos faz mal. É muito importante ouvir as mensagens que elas tentam nos passar sem, contudo, seguir impulsos que podem ser destrutivos. Exemplifique:

- O **propósito da raiva** é nos ajudar a colocar limites. Ela nos indica que nos sentimos desrespeitados, que talvez precisemos dizer “não” a essa situação e colocar limites para o outro. Mas podemos fazer isso de muitas formas – o impulso geralmente é de agressão, mas podemos nos retirar da situação até a emoção passar, por exemplo.
- O **propósito do medo** é nos ajudar a evitar ameaças. Ele tenta nos proteger de situações que podem nos fazer mal. É importante ouvir a mensagem do medo e avaliar como vamos responder – vamos fugir? Vamos pedir ajuda? Às vezes vem o impulso de brigar, será que é a melhor forma de reagir?
- O **propósito da tristeza** é sinalizar para as outras pessoas que precisamos de conforto e apoio. Ela é uma emoção que nos ajuda a receber apoio, nesse sentido. Muitas vezes, temos vontade de ficar sozinhos quando estamos tristes, mas ela é uma emoção que pode passar muito mais rápido com a ajuda de pessoas de confiança.
- O **propósito da alegria** é indicar pra você as coisas que te fazem bem. Em geral, ela nos indica o que nos traz bem-estar.
- O **propósito do nojo** é indicar as situações que são tóxicas ao nosso corpo ou à nossa mente. Mas nem sempre precisamos seguir os impulsos que ele traz, por exemplo, podemos ter nojo de salada, mesmo sendo algo que faz bem à saúde.

Fechamento – 5 min

Reforce o ponto feito na introdução: *as emoções são como óculos através do qual olhamos pro mundo. Se estamos com raiva, vamos ver tudo como se fosse uma agressão contra a gente, e vamos ter vontade de revidar. Se estamos com medo, vamos sentir que tudo é uma ameaça e que estamos sempre em risco.*

Se não nos damos conta de que estamos no meio de uma emoção, frequentemente vamos no impulso do que ela nos manda fazer. Mas se percebemos que estamos usando aqueles óculos, e que por isso estamos vendo tudo daquele jeito, podemos escolher como responder.

Percebemos que estamos no meio de uma emoção – usando aqueles óculos – pelos efeitos no nosso corpo, pelos pensamentos que surgem, e pelos impulsos. Nos outros, percebemos as emoções principalmente pelas expressões faciais e pelo tom de voz.

Com o tempo e com a prática, podemos ir descobrindo quais são os principais gatilhos que

nos pegam, e podemos criar consciência do que sentimos já desde o começo do processo. Por exemplo, se alguém pisa no meu pé, sei que vou sentir raiva, e por isso consigo já desde o começo evitar ser cruel com a outra pessoa, que pode ter feito aquilo por acidente e não merece ser maltratada por isso.

Sempre temos direito de nos sentirmos como nos sentimos – se vem uma emoção pra nós, ela deve ser acolhida. O importante é que tomemos cuidado com como vamos responder a ela. Explique que conversaremos mais sobre isso em outras oficinas.

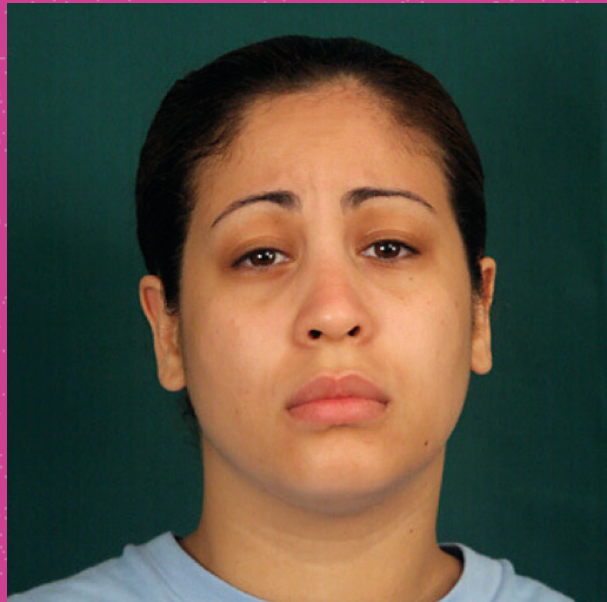
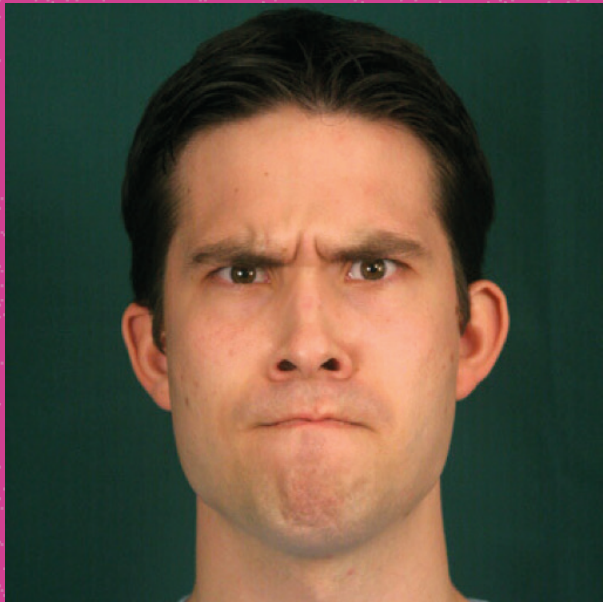
Raiva

Tristeza

Alegria

Nojo

Medo



Alguém gritou comigo e me desrespeitou

Alguém está me atrapalhando a fazer o que eu quero

Uma aranha enorme passou perto do meu pé

Um cachorro raivoso vem correndo na minha direção

Algo que eu queria muito não deu certo

Sinto que não tenho com quem contar

Alguém me elogiou

Alguém foi bondoso comigo

Senti um cheiro muito ruim

Comi alguma coisa e percebi que está estragada

Te ajudo a colocar limites

Te ajudo a evitar ameaças

Te ajudo a descobrir o que te faz bem

Te ajudo a receber apoio

Te ajudo a evitar o que é tóxico

Quero bater em alguma coisa

Quero me vingar

Quero ficar sozinha

Quero chorar

Quero gritar

Quero fugir

Quero sorrir

Quero continuar na situação

Quero vomitar

“Saia do meu caminho!”

Quero sair de perto da situação

“Alguém me ajuda!”

“Preciso de consolo e conforto”

“Isso é bom!”

“Preciso sair de perto disso!”

Sorriso

Tremores

Nó na garganta

Coração acelerado

Rosto vermelho

Tensão nos ombros

Falta de ar

Mãos suadas

Calor no rosto

Nariz enrugado

Calafrios

Enjoo

Corpo relaxado

Coração aquecido

Rosto relaxado

Coração acelerado

Cansaço/falta de energia

Choro

Tensão na mandíbula

Leveza

Suor

Olhar baixo

Ombros pesados

Respiração acelerada

Estômago revirado

Dor no peito



AS TRÊS ZONAS

Objetivos

- Possibilitar uma maior consciência sobre o funcionamento das emoções a partir das noções de “zona OK”, “zona alta” e “zona baixa”;
- Instrumentalizar as adolescentes para reconhecerem seus episódios emocionais intensos.

Materiais

Quadro branco e pincel ou cartolina e caneta;
Figurinhas das emoções (anexo de materiais);

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

A oficina vai trabalhar com o modelo das três zonas – zona alta, zona baixa e a zona “OK” - para ilustrar como o corpo opera em episódios emocionais intensos.

A zona alta está ligada à hiperexcitação e a sentimentos de agitação, raiva, ansiedade, medo e mania; a zona baixa, à hipoexcitação e a sentimentos de letargia, depressão, dormência, isolamento ou solidão. A zona OK, também chamada de zona da resiliência ou zona do bem-estar, é o estado intermediário entre as duas, e está ligada a sentimentos de calma, atenção, maior bem-estar e à capacidade de tomar decisões mais conscientes. Nela, é possível sentir uma variedade de emoções mais ou menos confortáveis, mas o sujeito se sente capaz de lidar com as dificuldades que se apresentam. Também é marcada pela possibilidade de voltar a um estado de bem-estar com maior facilidade.

Etapas da atividade

Apresentação – 5 min

Explique que hoje vamos conversar três estados gerais nos quais entramos no nosso dia a dia: a zona alta, a zona baixa e a zona OK.

Desenhe no quadro branco as três zonas, separadas por duas linhas horizontais. Nomeie a de cima como “Zona alta”, a do meio como “Zona OK” e a de baixo como “Zona baixa”.

Explique que entramos nessas duas zonas, a de cima e a de baixo, quando nossas emoções saem um pouco do controle. A zona de cima é aquela em que entramos quando estamos muito agitadas, ansiosas, com raiva ou muito assustadas; enquanto a zona de baixo, quando nos sentimos muito tristes, cansadas, sozinhas, desamparadas.

A zona do meio, que chamamos de “Zona OK” ou “Zona do bem-estar”, é onde ficamos quando nos sentimos OK. Podemos viver uma série de emoções nessa zona – podemos ficar

felizes, irritadas, decepcionadas – e ainda nos sentimos OK, sob controle, capazes de tomar decisões. Só subimos pra zona alta ou descemos pra zona baixa quando alguma coisa acontece que nos deixa realmente abaladas e afeta nosso corpo de uma maneira muito intensa. Recupere aqui os efeitos físicos discutidos na oficina “Nomeando as emoções”: na zona alta podemos sentir o coração acelerado, suor, o rosto quente ou vermelho, a respiração curta e rápida; na zona baixa podemos sentir exaustão, um nó na garganta, dores no peito, etc.

As três zonas – 25 min

Explique que você irá ler uma história sobre uma adolescente de 16 anos chamada Ana. Vamos acompanhar um dia na vida dela e pensar um pouco sobre como ela pode estar se sentindo a cada momento do dia. Também vamos observar quando ela está na zona “OK” e quando ela entra na zona alta ou na zona baixa, e designar figurinhas para cada emoção que ela pode estar sentindo.

Peça para que as adolescentes sinalizem quando algum evento puder ter sido um gatilho para uma emoção – um acontecimento que faz a personagem se sentir menos segura, estressada, ou algo do gênero – e, para representá-lo no quadro, você pode desenhar um raio seguido da figurinha representativa da emoção que a personagem pode ter sentido.

Cada tópico da história termina com um potencial gatilho. Leia a história a seguir e pare ao final de cada tópico para indagar se aquele evento pode ter sido um gatilho, se as adolescentes não o sinalizarem. Se elas interpretarem que sim, marque um raio no quadro e pergunte qual emoção a personagem pode ter sentido. Que sensações podem ter aparecido no seu corpo? O que ela pode ter pensado?

Peça para que escolham uma figurinha que represente como ela se sente entre as figurinhas disponibilizadas. Quando as adolescentes a escolherem, pergunte onde entre as três zonas está aquela emoção. É importante que elas percebam as três zonas como um gradiente, e que é possível subir e descer no interior da zona da resiliência, sentir várias emoções e ainda assim se sentir OK. Você pode traçar uma linha pontilhada no quadro para indicar as subidas e descidas da personagem entre as três zonas ao longo da história. Abaixo, há palavras possíveis para identificar cada uma das figurinhas disponíveis no anexo de materiais:

Zona alta	 Muito brava, revoltada, furiosa	 Ansiosa, angustiada, nervosa	 Desesperada, em pânico, apavorada			
Zona ok	 Alegre, feliz, animada	 Irritada, agoniada, incomodada	 Apaixonada, encantada, amorosa	 Decepcionada, frustrada, confusa	 Entediada, aborrecida, impaciente	 Calma, contente, tranquila
Zona baixa	 Triste, chateada, desanimada, solitária	 Preocupada, sem esperança, desamparada	 Em luto, deprimida, exausta			

Entre colchetes após cada tópico da história há possibilidades de termos que você pode usar para explorar os sentimentos da personagem depois de cada situação, de acordo com as respostas das adolescentes.

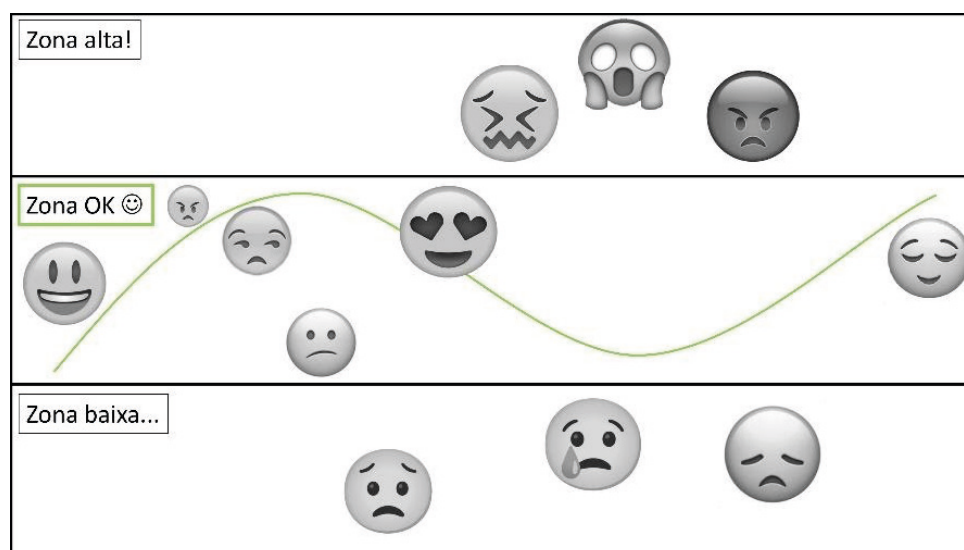
1. Ana acorda em sua casa de manhã, depois de dormir bem essa noite. Ela olha para o relógio e fica aliviada ao ver que não está atrasada para a aula. [Contente, calma, tranquila].
2. Ana se levanta, se veste, escova os dentes e segue para a cozinha. Na cozinha, encontra sua mãe. Ana está prestes a dizer “bom dia” quando sua mãe grita furiosa com ela por não ter lavado a louça na noite anterior. [Frustrada, irritada, revoltada, triste].
3. Ana dá um jeito de sair logo para a escola para evitar aquela situação. Ela caminha até a parada e espera por 1 hora no frio até que o ônibus chegue. [Irritada, entediada, aborrecida].
4. O ônibus finalmente chega, Ana entra a bordo e segue para a escola. Chegando lá, encontra alguns colegas conversando. Ela os cumprimenta quando chega e, por algum motivo, eles parecem ignorá-la. Continuam conversando como se ela não estivesse ali. De repente, uma das meninas do grupo olha para ela e pergunta “nossa, Ana, o que aconteceu com seu cabelo hoje? Tá horrível!” [Chateada, confusa, com raiva, envergonhada]
5. O sinal toca e Ana segue para a primeira aula do dia. No caminho, dá de cara com Pedro, o menino de quem ela gosta. Pedro dá “oi” pra ela e sorri. [Apaixonada, nervosa]
6. Chegando na sala, a professora anuncia que vai devolver as notas da prova que fizeram na semana passada. Ana sente o coração acelerar. Ela teve muita dificuldade na prova e não sabe se foi bem. [Ansiosa, desesperada]
7. Quando recebe a sua nota, Ana vê que tirou uma nota muito baixa. [Decepcionada, chateada, frustrada]
8. Ana se sente muito desanimada e nem vê o resto da aula passar. Quando o sinal toca, ela sai da sala e vai caminhando devagar para o banheiro. Enquanto caminha, de repente, ela vê Pedro do outro lado do corredor beijando uma menina. [Triste, decepcionada, chateada, exausta]
9. Ana continua andando até a o banheiro, quando de repente a colega que havia dito que seu cabelo estava feio resolve trombar com ela no corredor, e ainda coloca a culpa na Ana. Ana sente seu rosto ficando quente e seu corpo se tensionando. Quando ela se dá conta, está gritando com a menina. [Furiosa, muito brava].
10. Ana se sente muito mal, pensa que não vai conseguir aguentar o resto do dia e decide ir embora da escola. Ela vai caminhando em direção a saída, sem saber bem para onde ir. Ela gostaria de ter alguém para conversar sobre o que está sentindo, mas não sabe a quem recorrer. [Solitária, desamparada].
11. Ana decide voltar pra casa. Chegando lá, exausta, deita na cama e adormece. [deprimida, exausta, triste].
12. Só acorda à noite, com sua mãe chegando em casa. Ela se aproxima de Ana e pede desculpas por ter ficado estressada pela manhã. Explica que está muito cansada e com alguns problemas no trabalho, e que descontou isso na Ana sem querer. Ana responde que entende que ela estava estressada e agradece pelo pedido de desculpas. [Calma, aliviada].
13. A mãe de Ana pergunta como foi o seu dia, e Ana explica que foi difícil. Conta que uma colega foi grosseira com ela, que foi mal em uma prova e que viu o menino

de quem ela gosta com outra menina. A mãe de Ana a ouve desabafar por algum tempo. Ela diz que sente muito que essas coisas tenham acontecido, que a ama muito e que sabe que tudo vai se resolver no final. Explica que pode ajudar Ana a estudar para a próxima prova e que Ana pode conversar com a colega para explicar que ficou chateada e também pedir desculpas por ter explodido. Depois a abraça e sugere que assistam um pouco de TV juntas. [Calma, aliviada]

14. Depois desse longo dia, Ana se deita na cama para dormir, cansada. Ela sente a maciez do travesseiro debaixo da sua cabeça e sente seu corpo mais relaxado e confortável. [Calma, aliviada].

Troquem brevemente sobre as impressões quanto à história. Pergunte sobre estratégias que Ana poderia ter tomado depois de cada um daqueles “gatilhos” para se sentir um pouco melhor. Pergunte também sobre o final da história, e o que fez Ana voltar para a sua “zona OK”. Pergunte se as adolescentes também se reconhecem entrando e saindo das três zonas ao longo do dia.

Exemplo de como pode ter ficado o quadro depois da dinâmica, com a possibilidade de adicionar uma linha pontilhada para indicar as subidas e descidas ao longo da história:

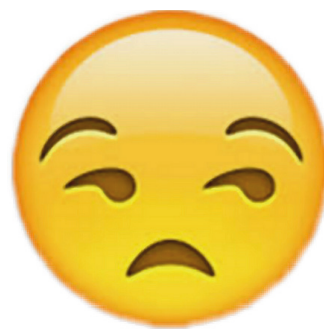


Fechamento – 5 min

Explique que todos nós entramos e saímos das três zonas ao longo do dia, e que o que podemos fazer para diminuir o nosso desconforto nos momentos de zona alta e zona baixa é descobrir pequenas estratégias para voltar a nos sentirmos mais calmos e presentes.

Essas estratégias podem incluir as que experimentamos na oficina da Caixa de Ferramentas. Para finalizar, você pode deixar que as adolescentes também compartilhem o que costumam fazer para se sentirem melhor quando entram na zona alta ou na zona baixa.

ANEXO DE MATERIAIS





OFICINA 17

SENTIR E DEIXAR SAIR

(VERSÃO UNIDADES MASCULINAS)

Objetivos

- Reconhecer dificuldades que enfrentaram nas suas vidas e como produziram emoções;
- Refletir sobre tendências habituais de se lidar com as emoções;
- Conhecer e imaginar novas possibilidades e estratégias para se lidar com as emoções;
- Experimentar uma pequena prática de aspiração positiva.

Materiais

01 balão;
01 bombinha de encher balão;
Impressão do poema “Balada para não dormir”, de Lourenço Diaféria.

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Essa oficina procura trabalhar com os adolescentes a importância de se reconhecer e expressar as emoções como passo fundamental no cultivo de bem-estar emocional. A ferramenta de aprendizagem utilizada é a de um balão que se enche até estourar, como metáfora para o processo de sentir sem encontrar formas saudáveis de expressar/d Descarregar emoções e sentimentos.

Etapas da atividade

Abertura - 10 min

Abra a oficina explicando que hoje vamos conversar sobre emoções difíceis. Explique que esse é um tema por vezes difícil, mas que é muito importante de expressar e discutir. Reforce que, a qualquer momento, se alguém se sentir desconfortável, pode sinalizar isso para o facilitador – podem experimentar, então, utilizar alguma das estratégias ou recursos da caixa de ferramentas.

Explique que você vai ler um poema e, enquanto escutam, eles devem tentar prestar atenção nos sentimentos que aparecem para eles. Pergunte se sabem o que o termo “de menor” significa –explique que é uma forma antiquada de falar das crianças e dos adolescentes que estão na rua, em situação de vulnerabilidade ou no crime (muitas vezes usada de forma pejorativa).

Peça para que fechem os olhos. Leia o poema “Balada para não dormir”, de Lourenço Diaféria.

Quando terminar, peça para que abram os olhos. Pergunte: *Vocês se identificam com esse menino “de menor”? Em quais momentos? O que chamou atenção de vocês?* Relembre trechos específicos e peça para que eles também o façam, trazendo pra roda o que chamou a atenção.

Agora, guie a discussão para começar a conversa sobre as emoções. Pergunte: *O que esse menino deve sentir no dia a dia dele? Os adolescentes vão listar: raiva, ódio, tristeza, solidão...* Pergunte: *Como vocês acham que ele lida com essas emoções? O que ele faz com elas?*

Deixe que compartilhem um pouco – as respostas podem apontar para o que eles mesmos fazem com suas emoções.

Guie a discussão lembrando a oficina sobre masculinidade: *vocês se lembram da oficina sobre o que é ser homem? Como ensinam os homens a lidar com as emoções?* Guie-os para lembrar que, em geral, se cobra dos homens que enterrem as suas emoções, engulam, deixem de sentir.

Dinâmica - 15 min

Explique que você irá exemplificar de uma forma prática o que acontece conosco se, ao longo do tempo, continuamente engolirmos o choro e enterrarmos o que a sentimos.

Pegue o balão e a bombinha. Explique que para cada situação difícil que já tivermos vivido, vamos dizer o que sentimos e dar uma bombeada no balão, exemplificando como as emoções vão se acumulando no nosso peito toda vez que a gente as “engole”. Talvez os adolescentes não sejam muito específicos nas suas respostas, do tipo “eu me sinto mal”. Tente conduzi-los a nomear as emoções (os principais exemplos são raiva, tristeza e medo, mas você pode expandir para frustração, vergonha, culpa, desespero, arrependimento e outros).

Peça para que respondam: *o que você sente...*

- *Quando um professor é injusto com você ou te humilha na escola*
- *Quando um colega é grosseiro com você ou te discrimina*
- *Quando todo mundo tem dinheiro pra comprar uma roupa legal, um celular, menos você*
- *Quando você é “enxertado” (o policial implanta droga ou arma para enquadrar o adolescente)*
- *Quando um policial te humilha ou te agride*
- *Quando uma pessoa que você ama te machuca ou é violenta com você*
- *Quando você perde alguém que você ama – um pai, uma mãe, um amigo*
- *Quando alguém próximo de você é agredido ou assassinado*
- *Quando alguém te trai ou te passa a perna*
- *Quando você faz alguém que você ama sofrer*
- *Quando você sente que não é amado*
- *Quando você faz algo no impulso e se arrepende depois*
- *Quando você se sente desprezado ou sem importância*
- *Quando você não se sente capaz ou esperto o suficiente pra fazer alguma coisa*
- *Quando você olha pro seu futuro e só consegue ver coisas ruins*

Vá enchendo o balão de ar até estourar.

Discussão - 15 min

Explique: *Podemos querer não sentir nada, nos distrair, enterrar aquilo no fundo do peito. Mas se não achamos uma forma de deixar aquilo sair, as emoções continuam lá. E uma hora se acumulam tanto que podemos “explodir”.* (Exemplifique: explodimos no nosso surto de raiva, na nossa depressão, na nossa violência contra outra pessoa, na nossa crise de ansiedade...)

Questione: *como, então, podemos deixar essas coisas saírem do peito?*

Ouçã as respostas e vá introduzindo aos poucos as seguintes estratégias para deixar sair, sempre perguntando o que acham daquilo e se aquilo é viável pra eles:

- Chorar
- Conversar sobre aquilo com um adulto de quem você gosta e respeita
- Procurar um psicólogo (existem lugares que atendem de graça – se possível, liste alguns da região para os adolescentes)
- Bater ou gritar em um travesseiro
- Escrever sobre aquilo
- Conversar com amigos de confiança sobre aquilo

Explique: *não aguentamos sozinhos o peso da vida. Precisamos pôr as coisas pra fora de alguma forma, especialmente conversando com outras pessoas. Essas coisas vão devagar aliviando nosso peito.*

Explique que o espaço das oficinas pode servir para isso também – para que expressem o que está guardado e que precisa ser dito, na medida em que se sentirem confortáveis para isso.

Fechamento - 10 min

Para encerrar, procure conversar com os adolescentes sobre o sentimento de desesperança. Explique que, por vezes, temos a sensação de não ter saída. No caso dos adolescentes, pode haver a sensação de que uma vez que se está “no crime” não há o que fazer. Reconheça como é difícil lidar com a sensação de que não há saída – de que se está numa situação muito ruim e não há como sair. Estamos presos.

Continue apontando que não tem problema se sentir assim, que há momentos na vida em que realmente não vemos saída – o que não significa que ela não exista.

O momento final da oficina é dedicado à realização de aspirações sinceras do facilitador pra os adolescentes e dos adolescentes para si mesmos. A prática da aspiração positiva é especialmente útil nos momentos de desesperança, porque nos reconecta com nossa capacidade de sonhar futuros melhores mesmo nas circunstâncias mais difíceis.

Faça você, primeiro, uma aspiração positiva sincera para os adolescentes: (Exemplo: *eu desejo que vocês encontrem a coragem para tomar as melhores decisões possíveis lá fora. Que vocês encontrem a ajuda de que vocês precisarem a cada momento – em vocês mesmos e nos outros.*)

Reforce: *tudo bem vocês não verem uma saída agora. Há momentos da vida que a realmente não vemos saída. Mas agora, antes de encerrar, queria pedir para que vocês façam um desejo em voz alta para si mesmos, um de cada vez, mesmo que você não saiba*

se pode realmente se concretizar. Diante de todas as dificuldades que você enfrenta, o que você deseja para si mesmo?

Explique que sempre é possível nos reconectar com nossa esperança a partir dessa prática da aspiração positiva. Dê um tempo para que pensem. Depois que os adolescentes que se sentirem confortáveis tiverem compartilhado o seu desejo, sugira que todos fechem os olhos, respirem fundo e repitam em silêncio para si mesmos o seu desejo. Agradeça e encerre a oficina.

ANEXO DE MATERIAIS

“Balada para não dormir”, de Lourenço Diaféria:

Eu não sou criança.
Eu sou de menor.
Criança tem pai, tem mãe, tem irmão.
Eu sou de menor.
De menor tem a vida.
Criança tem livro
com figura colorida.
De menor tem o código.
Eu sou de menor.
Criança aparece em anúncio bonito
pedindo brinquedo.
De menor não tem disso.
De menor é no dedo puxando o gatilho.
Criança tem disco do Carequinha
e do Balão Mágico.
Eu sou de menor.
Eu escuto o Afanásio.
Criança tem idade, faz aniversário,
apaga as velinhas.
Eu sou de menor.
Eu já nasci grande,
sem mês e sem ano,
apago velhinhas.
Criança é bobinha.
Eu sou de menor,
imponho respeito.
Criança tem gênio.
Eu tenho manias.
Eu sou de menor.
Criança tem clube.
Eu sou de menor.
Eu tenho minha “gang”.
Criança tem sítio com pato, galinha, vaca,
bezerro, carneiro, cabrito.
Eu sou de menor.
Eu tenho tudo isso, mas ganho no grito.
Criança mergulha no azul da piscina.
Eu sou de menor.
Eu nado, me afogo, na funda lagoa.
Eu sou de menor.
Se toco na banda, ninguém me elogia,
prestigia.
Se engraxo sapato, ninguém diz: “legal”.
Eu sou de menor.
Criança depende do bolso do pai.
Eu sou de menor.
Eu guardo automóvel com cara de anjo,

divido a grana com os caras marmanjos.
Me viro, me arranjo.
Como pastel, tomo caldo de cana,
descolo hambúrguer de gente bacana.
Eu sou de menor.
Atravesso vitrô,
eu furo parede,
eu cavo buraco,
eu salto muralha,
eu miro no alvo,
derrubo cigarro,
endireito cano de curva espingarda,
sento na borda da escada rolante,
levanto os dois braços na montanha-
russa.
Frequento os cinemas da avenida
Ipiranga,
e tudo que passa eu já sei de cor.
Eu sou de menor.
Nada tem graça.
Às vezes me escalam para ser criança.
É tarde demais.
Eu sou de menor.
Já morreu o sol da aurora da vida,
saudades não tenho.
Eu sou de menor.
Sou a vidraça quebrada, pela pedra do
adulto.
Sou o rosto molhado com a água da
chuva.
Sou fliperama, o barraco, a marquise,
sou dois olhos mordendo a luz da vitrina,
escândalo sou sem a mó do moinho.
Eu sou o trapo enxotado da loja,
o cara suspeito empurrando carrinho.
Sou o discurso jamais realizado.
Sou a face clara da fortuna escondida.
Sou o cão magrela do epular desperdício.
Sou o lado contrário do cabo da faca.
Sou a garrafa vazia jogada no mar,
que volta coberta de restos da morte.
Eu sou a resposta que não espera
perguntas.
Aqui estou. Nada mais sinto.
Apenas digo: Cuidado!
Não sou criança. Meu nome é: de menor.



SENTIR E DEIXAR SAIR (VERSÃO UNIDADES FEMININAS)

Objetivos

- Reconhecer dificuldades que enfrentaram nas suas vidas e como produziram emoções;
- Refletir sobre tendências habituais de se lidar com as emoções;
- Conhecer e imaginar novas possibilidades e estratégias para se lidar com elas;
- Introduzir uma pequena prática de aspiração positiva.

Materiais

01 balão;
01 bombinha de encher balão;
Impressão do texto retirado de “Esmeralda - por que não dancei”, de Esmeralda do Carmo Ortiz.

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Essa oficina procura trabalhar com as adolescentes a importância de se reconhecer e expressar as emoções como passo fundamental no cultivo de bem-estar emocional. A ferramenta de aprendizagem utilizada é a de um balão que se enche até estourar, como metáfora para o processo de sentir sem encontrar formas saudáveis de expressar/d Descarregar emoções e sentimentos.

Etapas da atividade

Abertura - 10 min

Abra a oficina explicando que hoje vamos conversar sobre emoções difíceis. Explique que esse é um tema por vezes difícil, mas que é muito importante de expressar e discutir. Reforce que, a qualquer momento, se alguém se sentir desconfortável, pode sinalizar isso para a facilitadora – podem experimentar, então, utilizar alguma das estratégias ou recursos da caixa de ferramentas.

Explique que você vai ler um texto e, enquanto escutam, elas devem tentar prestar atenção nos sentimentos que surgem. Explique que o texto que você vai ler faz parte de um livro chamado “Esmeralda - porque não dancei”, que é uma autobiografia de uma adolescente que conviveu com a violência desde que nasceu, morou na rua, foi viciada em crack, e passou várias vezes pela Febem. Nesse livro ela tenta entender porque não “dançou” (morreu, foi

presa, etc.) e conta como se recuperou e se reconstruiu. Hoje ela é jornalista.

Peça para que fechem os olhos. Leia os trechos do livro “Esmeralda - por que não dancei” de Esmeralda do Carmo Ortiz.

Quando terminar, peça para que abram os olhos. Pergunte: *Vocês se identificam com a história da Esmeralda? Em quais momentos? O que chamou atenção de vocês?* Relembre trechos específicos e peça para que elas também o façam, trazendo pra roda o que chamou a atenção.

Agora, guie a discussão para começar a conversa sobre as emoções. Pergunte: *O que essa menina deve sentir no dia a dia dela?* As adolescentes vão listar: raiva, ódio, tristeza, solidão... Alguns momentos que você pode ressaltar: violência na infância, raiva da mãe, medo e desamparo por não ter com quem contar na rua, raiva pela injustiça e violência que sofria na rua e na Febem, rejeição por não ser desejada para adoção, solidão, tristeza e carência de afeto e segurança.

Pergunte: *Como vocês acham que ela lida com essas emoções? O que ela faz com elas?* Deixe que respondam um pouco.

Dinâmica - 15 min

Explique que você irá exemplificar de uma forma prática o que acontece com a gente se a gente ficar engolindo o choro e enterrando o que a gente sente, ao longo do tempo.

Pegue o balão e a bombinha. Explique que para cada situação difícil que a gente já tiver vivido, vamos dizer o que sentimos e vamos dar uma bombeada no balão, exemplificando como as emoções vão se acumulando no nosso peito toda vez que a gente as “engole”. Talvez as adolescentes não sejam muito específicas nas suas respostas, do tipo “eu me sinto mal”. Tente nomear as emoções (os principais exemplos são raiva, tristeza e medo, mas você pode expandir para frustração, vergonha, culpa, desespero, arrependimento e outros).

Peça para que respondam: *o que você sente...*

- *Quando uma professora é injusta com você ou te humilha na escola*
- *Quando uma colega é grosseira com você ou te discrimina*
- *Quando todo mundo tem dinheiro pra comprar uma roupa legal, um celular, etc., menos você*
- *Quando uma autoridade te humilha ou te agride*
- *Quando uma pessoa que você ama te machuca ou é violenta com você*
- *Quando você perde alguém que você ama – um pai, uma mãe, um amigo*
- *Quando alguém próximo de você é agredido*
- *Quando alguém te trai ou te passa a perna*
- *Quando você faz alguém que você ama sofrer*
- *Quando você sente que não é amada*
- *Quando você faz algo no impulso e se arrepende depois*
- *Quando você se sente desprezada ou sem importância*
- *Quando você não se sente capaz ou esperta o suficiente pra fazer alguma coisa*
- *Quando você olha pro seu futuro e só consegue ver coisas ruins*

Vá enchendo o balão de ar até estourar.

Discussão - 15 min

Explique: *Podemos querer não sentir nada, nos distrair, enterrar aquilo no fundo do peito. Mas se não achamos uma forma de deixar aquilo sair, as emoções continuam lá. E uma hora se acumulam tanto que podemos “explodir”.* (Exemplifique: explodimos no nosso surto de raiva, na nossa depressão, na nossa violência contra outra pessoa, na nossa crise de ansiedade...)

Questione: *como, então, podemos deixar essas coisas saírem do peito?*

Ouçã as respostas e vá introduzindo aos poucos as seguintes estratégias para deixar sair, sempre perguntando o que acham daquilo e se aquilo é viável pra elas:

- Chorar
- Conversar sobre aquilo com um adulto de quem você gosta e respeita
- Procurar um psicólogo (existem lugares que atendem de graça – se possível, liste alguns da região para as adolescentes)
- Bater ou gritar em um travesseiro
- Escrever sobre aquilo
- Conversar com amigos de confiança sobre aquilo

Explique: *não aguentamos sozinhas o peso da vida. Precisamos pôr as coisas pra fora de alguma forma, especialmente conversando com outras pessoas. Essas coisas vão devagar aliviando nosso peito.*

Explique que o espaço das oficinas pode servir para isso também – para que expressem o que está guardado e que precisa ser dito, na medida em que se sentirem confortáveis para isso.

Fechamento - 10 min

Para encerrar, procure conversar com as adolescentes sobre o sentimento de desesperança. Explique que, por vezes, temos a sensação de não ter saída de circunstâncias difíceis que enfrentamos na vida. Não tem problema se sentir assim - há momentos na vida em que realmente não vemos saída – o que não significa que ela não exista.

O momento final da oficina é dedicado à realização de aspirações sinceras da facilitadora pra as adolescentes e das adolescentes para si mesmas. A prática da aspiração positiva é especialmente útil nos momentos de desesperança, porque nos reconecta com nossa capacidade de sonhar futuros melhores mesmo nas circunstâncias mais difíceis.

Faça você, primeiro, uma aspiração positiva sincera para as adolescentes: (Exemplo: *eu desejo que vocês encontrem a coragem para tomar as melhores decisões possíveis lá fora. Que vocês encontrem a ajuda de que vocês precisarem a cada momento – em vocês mesmas e nos outros.*)

Reforce: *tudo bem vocês não verem uma saída agora. Há momentos da vida que a realmente não vemos saída. Mas agora, antes de encerrar, queria pedir para que vocês façam um desejo em voz alta para si mesmas, um de cada vez, mesmo que você não saiba se pode realmente se concretizar. Diante de todas as dificuldades que você enfrenta, o que você deseja para si mesma?*

Explique que sempre é possível nos reconectar com nossa esperança a partir dessa prática da aspiração positiva. Dê um tempo para que pensem. Depois que as adolescentes que se sentirem confortáveis tiverem compartilhado o seu desejo, sugira que todas fechem os olhos,

respirem fundo e repitam em silêncio para si mesmas o seu desejo. Agradeça e encerre a oficina.

ANEXO DE MATERIAIS

Trechos adaptados do livro “Esmeralda - por que não dancei”, de Esmeralda do Carmo Ortiz

A casa onde eu nasci era um barraco. Um barraco grande. Tinha uma cama, e acho que nem televisão tinha. Era um lugar muito sujo, tinha até rato. Não era um lugar adequado pra uma criança nascer, eu acho, mas vai fazer o quê?

Em casa, minha mãe me batia. Quando estava bêbada e quando estava sóbria. O álcool fazia ela ter problemas de nervos. Eu me sentia presa num mundo desconhecido onde toda a minha família sofria, inclusive eu. Isso me dava uma raiva muito grande.

Esmeralda começa a fugir de casa e passar períodos fora, morando na rua. Toda vez que ela volta pra casa, com esperança de que sua mãe tenha melhorado, ela se decepciona, porque tudo continua como era antes. Chega um ponto em que Esmeralda vai morar na rua de vez, com 10 anos. Sobre isso, ela conta:

Eu tinha que ficar esperta na rua, mas todo dia eu apanhava ou as meninas tomavam o meu dinheiro. Nesse tempo ninguém me protegia. Era muito difícil na rua. Às vezes alguém queria tomar o meu dinheiro e também apanhava, outras vezes eu estava dormindo, de madrugada, no maior frio, e eles tomavam a minha coberta e saíam correndo. A lei era esta: apanhar até aprender a se defender.

Esmeralda começa a ser levada para a Febem frequentemente. Ela conta, sobre uma dessas internações:

Era um lugar pequeno. Todos ficavam misturados, no quarto dormia um monte de gente, tinha mulheres e meninas pequenininhas. Era um banheiro só pra muita gente, e vivia entupido. A gente trocava de roupa três vezes por semana. A roupa ia pra lavanderia, voltava, a gente colocava as roupas, mas todas meio sujas. Pra tomar banho era horroroso, eram horas na fila. Tinha três chuveiros, mas só um funcionava. Isso pra aquele montão de pessoas. Cada uma tomava banho, passava o sabonete rapidinho, quando tinha sabonete, e se trocava. Muitas usavam a mesma escova de dentes.

Quem aprontava ali apanhava, por qualquer coisa que fosse. Era a maior humilhação. Eu ia me familiarizando, porque tinha meninas ali, algumas maiores, que eram bambambãs mesmo, de tráfico, chefe de quadrilha, que a gente tinha que respeitar. Eu começava a sentir a estrutura de poder lá dentro da Febem.

Só sei que, hoje, família para mim sou eu e Deus. Porque não sei o que é amor de família, só o amor-próprio. Se eu não me amasse, ainda estaria naquela vida. Não é egoísmo da minha parte pensar em mim, mas acontece que minha família nunca passou pra mim afeto, segurança e amor. Em todo aquele tempo que passei na rua, fui perdendo o pouco desses sentimentos que eu tinha.

Hoje eu não tenho contato com a minha família. Eles não me procuram e eu não procuro eles. Só com o meu irmão, e às vezes. Minha família só vai existir quando eu fizer a minha. Família são as pessoas com quem eu trabalho, com quem eu estudo. Eu não sei o que é uma família, só vou saber quando construir a minha.



TROCA DE HISTÓRIAS

Objetivos

- Naturalizar os processos de sentir e conversar sobre as emoções;
- Fortalecer olhares de compreensão mútua entre os adolescentes;
- Possibilitar uma escuta empática do outro;
- Cultivar um olhar resolutivo e compassivo com relação às experiências emocionais;
- Familiarizar os adolescentes com alguns tipos de gatilhos comuns para cada emoção;
- Iniciar uma conversa sobre as diferenças entre respostas mais ou menos construtivas aos episódios emocionais.

Materiais

Pequenos papéis contendo os nomes das emoções a serem sorteadas para cada dupla.

COMO VAI FUNCIONAR?

Etapas da atividade

Apresentação – 10 min

Dê início à oficina explicando que a proposta hoje é continuarmos a pensar sobre as emoções. Continuaremos a pensar sobre o que mexe conosco, sobre como é experienciar cada emoção e sobre o que podemos fazer a partir delas. Explique que, hoje, faremos essa conversa a partir de histórias pessoais de cada um dos participantes da oficina.

Peça para que os meninos se dividam em duplas – de preferência, que fiquem em um par com alguém que ainda não conhecem tão bem e não com o companheiro de quarto ou alguém mais próximo. Se formarão no máximo 6 duplas, mas idealmente o número de participantes não deve exceder 10 pessoas, ou seja, 5 duplas. Se houver um número ímpar, pode se formar um trio ou oicineiro pode formar uma dupla com um dos adolescentes.

Separe as duplas de forma mais esparsa pela sala, para que possam se ouvir mais privadamente.

Sorteie uma emoção para cada dupla usando pequenos papeis – cada dupla poderá pegar um aleatoriamente. Dependendo do número de pessoas na sala, haverá mais ou menos duplas e, portanto, mais ou menos emoções a serem sorteadas. Por ordem de prioridade, devem constar – raiva, tristeza, medo, alegria, amor e nojo.

Explique para o grupo que, agora, cada dupla irá trocar histórias rápidas sobre uma situação em que viveram aquela emoção. Ressalte que é melhor que sejam histórias mais simples, de

momentos corriqueiros, e não de situações muito difíceis da vida que sejam dolorosas de lembrar.

Ao final dessa troca, cada um irá contar para o grupo a história do outro como se fosse sua. Dê um exemplo – se minha dupla me conta uma história que acontece quando estava esperando o ônibus, eu vou contar para o grupo maior, “um dia, quando eu estava esperando o ônibus...”, ou seja, como se tivesse acontecido comigo.

Explique que, enquanto o outro estiver contando a sua história, a ideia é ficarmos em silêncio, sem interromper ou demonstrar reações. Vamos ouvir o outro sem fazer comentários. Lembre-os de que devem prestar o máximo possível de atenção, já que depois da troca deverão relatar para o grupo maior a história do colega com naturalidade, como se fosse sua.

Troca de histórias – 10 min

Cada dupla poderá trocar suas histórias ao longo desses 10 minutos.

Se mantenha atento às duplas, tirando dúvidas e acompanhando como estão se saindo.

Discussão – 25 min

Agora, ao longo de 25 minutos, cada pessoa contará a história da sua dupla como se tivesse acontecido a si.

Faça pontuações depois de cada relato em torno dos seguintes pontos, recapitulando o que foi aprendido na oficina “Nomeando as emoções”:

- Qual foi o **gatilho** daquela experiência emocional, ou seja, qual era a situação e o que aconteceu para provocar aquela resposta emocional?
- Como foi a **experiência** daquela emoção? No corpo, o que a pessoa deve ter sentido? Como ela viveu aquela emoção?
- Qual foi a **resposta** da pessoa? Como a pessoa lidou com aquela emoção?
- Como a situação terminou? Como a resposta da pessoa transformou a situação?
- A resposta ajudou a resolver a situação? – Enfatize para o grupo que todos estamos aprendendo a lidar com nossas emoções, já que na maioria das vezes ninguém nos ensinou a fazer isso. Frequentemente vamos responder às situações de uma forma que acaba complicando ainda mais as coisas – e tudo bem, estamos aprendendo.

Estimule o grupo a imaginar respostas diferentes, possivelmente mais construtivas, para os episódios relatados.

Nessa situação, que elementos estavam fora do controle da pessoa que a viveu (ex.: a conduta das outras pessoas envolvidas) e o que estava ao alcance dela (ex.: se retirar da situação, responder dessa ou de outra maneira, etc.)?

Estimule os adolescentes a contribuir com comentários e propostas de respostas possíveis para os episódios emocionais dos outros.

Fechamento – 5 min

Finalize a oficina comentando que as emoções são uma parte inevitável de estar vivo – que qualquer pessoa saudável sentirá muitas emoções agradáveis e desagradáveis ao longo de sua vida. Não sentir não é uma opção. O que é uma opção é como escolhemos lidar com nossas emoções em cada situação – e com frequência vamos errar e tomar decisões das

quais nos arrependemos depois, e tudo bem, é uma jornada longa de aprendizagem.

Reforce exemplos possíveis de estratégias úteis para se lidar com as emoções aflitivas discutidas:

- Raiva: Se retirar da situação, dar um tempo para a cabeça esfriar, respirar fundo algumas vezes, beber um copo de água (ao invés de insultar, agredir, começar uma discussão)
- Tristeza: Pedir ajuda, conversar com alguém, lembrar pessoas ou memórias que nos confortam, fazer alguma coisa que nos diverte (ao invés de reprimir, se envergonhar ou manter silêncio sobre aquilo)
- Medo: Respirar fundo, pedir ajuda, se retirar da situação (ao invés de reprimir, congelar, se forçar a fazer algo que assusta).

AUTOCOMPAIXÃO



Objetivos

- Apresentar o conceito de autocompaixão – a postura bondosa, encorajadora e amorosa com relação a si mesmo – e a sua importância;
- Evidenciar os problemas de uma postura não-compassiva consigo e os benefícios de uma postura compassiva;
- Experimentar exercícios práticos de autocompaixão;
- Construir coletivamente falas de autocompaixão que atuem como referência positiva para o diálogo interno dos adolescentes.

Materiais

Cartolinas com modelos disponíveis no [anexo de materiais](#) desenhados ou impressos;
Canetas.

COMO VAI FUNCIONAR?

Etapas da atividade

Apresentação – 15 min

Faça uma breve apresentação da proposta de hoje a partir dos pontos abaixo:

- **Humanidade compartilhada:**
 1. Por algum motivo, toda vez que falhamos, cometemos erros, e vivemos dificuldades, não só sofremos como nos sentimos isolados, sozinhos no nosso sofrimento, sem nos dar conta de que todos compartilhamos das dores da vida. A dor que eu sinto em momentos difíceis é a mesma que você sente em momentos difíceis. As circunstâncias são diferentes, o grau da dor é diferente, mas todos a sentimos, sem exceção.
 2. Sugira que os adolescentes olhem em volta, de forma que enxerguem cada pessoa presente na sala, e reforce que todos ali enfrentam seus problemas, seus desafios, cometem erros, sofrem.
 3. Todos sofremos, todos enfrentamos dificuldades, todos cometemos erros e precisamos de ajuda com frequência. Isso é o que chamamos de “humanidade compartilhada” – todos somos falíveis e compartilhamos das necessidades de amor, acolhimento, cuidado, bondade, porque nenhum de nós é perfeito, invencível e todo-poderoso.

- **A dificuldade de se reconhecer vulnerável:**

1. O problema é que, muitas vezes, nos é ensinado que temos que nos dedicar ao cuidado dos outros e jamais que temos que nos cuidar também. Ensinam principalmente aos homens, frequentemente, que querer e precisar de cuidado, amor, acolhimento e bondade é sinal de fraqueza, e que, portanto, um homem de verdade deve suprimir essas necessidades.
2. Por isso, uma dificuldade que os homens costumam enfrentar quando se veem vulneráveis é a vergonha – a vergonha de não ser “homem” o bastante, no sentido de forte, inabalável, invencível, etc. E, assim, quando um homem se sente vulnerável, ele pode engolir as suas dores, não procurar ajuda e sequer reconhecer para si mesmo que está sofrendo. Isso pode gerar sentimentos muito fortes de solidão e isolamento.
3. Existe uma grande diferença entre ser fraco e estar frágil ou vulnerável. Ter momentos de fragilidade e vulnerabilidade é totalmente natural, humano e esperado, porque frequentemente nos vemos tristes, impotentes, desapontados ou perdidos diante de acontecimentos da vida. Frequentemente precisaremos de acolhimento e cuidado, porque não damos conta de tudo sozinhos. É um ato de muita coragem reconhecer isso.

- **Introduzir a noção de compaixão:**

1. Quando alguém de quem gostamos está sofrendo, costumamos oferecer acolhimento, cuidado e bondade para ele/ela. Chamamos isso de **compaixão**: tudo o que oferecemos de bom para alguém quando queremos aliviar a dor dele ou dela. Isso pode tomar a forma de consolo, conselhos, ajuda, abraço, escuta, e tantas outras coisas. São cuidados que podemos tomar com outras pessoas de quem gostamos quando elas estão em momentos de fragilidade, e que costumam ajuda-las a se sentirem melhor.
2. E quando nós mesmos estamos em um momento de dor ou fragilidade, nos sentindo perdidos, tristes, com raiva... O que podemos fazer?

- **Introduzir a noção de autocompaixão:**

1. Podemos aprender a mostrar compaixão a nós mesmos, a nos tratar como trataríamos uma pessoa de quem gostamos muito e a quem queremos bem. Chamamos isso de **autocompaixão**: ter uma postura compreensiva, encorajadora e bondosa consigo mesmo, reconhecendo que o sofrimento e a inadequação são parte da condição humana.
2. **Autocompaixão** é diferente de **autoestima**, porque essa última tende a envolver uma autoavaliação baseada em qualidades externas de sucesso e adequação. A autocompaixão não depende de nada disso – podemos ter autocompaixão conosco mesmo quando fracassamos, quando cometemos erros, quando decepcionamos outras pessoas. Essa autocompaixão surge da confiança de que todos os seres humanos tem momentos de fragilidade, e que mesmo assim todos somos merecedores de compreensão e bondade.
3. Isso não significa que vamos deixar de buscar nos melhorar enquanto pessoas, mas que vamos lidar com nossos erros e sofrimentos com menos raiva, vergonha, crítica e autodepreciação.

Reconhecendo o crítico interior – 15 min

Nessa etapa, a ideia é reconhecer com os adolescentes a figura do crítico interior: a

voz interna de cobrança, autodepreciação, crítica e desencorajamento que muitas vezes adotamos conosco.

Investigue com os adolescentes quais são os sentimentos e pensamentos que podem surgir diante das seguintes situações:

- Recebo uma nota baixa
- Sou rejeitado por um interesse romântico
- Sou demitido
- Fracasso em alguma coisa que eu queria muito
- Cometo um erro e decepiono as pessoas à minha volta

Será que podem surgir falas como:

- “Nossa, sou muito [burro, feio, ridículo, ruim, etc.]”
- “Nunca vou conseguir”
- “Não sirvo pra nada”
- “Só faço besteira”
- “Não sei porque ainda tento”

Todo mundo tem um crítico interior: uma voz interna que toma nossas falhas e dores como um grande problema pessoal e não como uma parte natural da vida. Essa voz nos faz sentir que estamos sozinhos com a nossa dor e que tem algo de errado conosco.

Identificando e registrando falas do crítico interior:

Proponha, então, que os adolescentes registrem em uma cartolina ou em um quadro branco as falas mais comuns desse crítico interior. A ideia é que, reconhecendo como as falas são frequentes e semelhantes entre todos do grupo, eles possam começar a observá-las com um pouco mais de distanciamento e um pouco menos de identificação.

As falas podem seguir o exemplo das anteriores e introduzir novos tipos de falas críticas e desencorajadoras.

Enfatize que essas falas tendem a só nos atrapalhar e nos fazer sentir pior – não nos ajudam a lidar com as dores e dificuldades naturais de ser humano. A boa notícia é que podemos aprender a falar conosco de uma forma mais bondosa e autocompassiva, de uma forma que realmente nos ajude não só a nos sentirmos melhor, mas a atravessarmos as dificuldades com mais rapidez e inteligência.

Prática – 10 minutos:

Agora, a proposta é experimentar uma prática muito simples para os momentos em que estamos sofrendo e precisamos de acolhimento. A prática tem duas etapas: 1) toque calmante; e 2) bondade amorosa para nós mesmos.

Explique que é normal que essas práticas pareçam estranhas, ridículas, entediantes, engraçadas, ou sem sentido da primeira vez que fazemos. Eles podem sentir vergonha de fazê-las, podem sentir vontade de rir, tudo isso é esperado. Mas convide-os a serem corajosos e experimentarem. Explique que, com o tempo, vamos notando os bons efeitos dessas práticas.

Conduza as práticas a exemplo do roteiro abaixo:

1. Toque calmante

- Peça para que os adolescentes se sentem em uma posição confortável.
- Sugira que fechem os olhos e respirem profundamente algumas vezes.
- Explique que o convite é que experimentem fazer um gesto que dê um pouco de conforto e segurança a eles. Sugira os gestos a seguir:
 - Colocar uma mão no coração
 - Colocar as duas mãos no coração
 - Colocar uma mão no rosto
 - Bater suavemente as mãos nos seus braços
 - Cruzas os braços e se dar um abraço suave
 - Dar as mãos (segurar uma mão na outra suavemente)
- Explique que podem experimentar vários toques até que encontrem um que seja realmente reconfortante.

2. Bondade amorosa para nós mesmos

- Agora, mantendo o toque calmante, peça para que os adolescentes experimentem repetir as seguintes frases para si mesmos, baixinho ou mentalmente, uma a uma.
 - Que eu possa estar seguro
 - Que eu possa estar em paz
 - Que eu possa ser bondoso comigo
 - Que eu possa me aceitar como eu sou
- Dê um tempo para a absorção de cada frase e peça para que mantenham a respiração suave ao longo do processo. Recomende que deixem as palavras serem absorvidas.
- Repita cada frase quantas vezes achar necessário. Ao final, deixe que prestem atenção na respiração por alguns momentos e encerre a prática.

Deixe que os adolescentes conversem um pouco sobre como foi a experiência. Como se sentiram em cada etapa da prática? Como foi fazer o gesto calmante? E a etapa dos enunciados de bondade amorosa?

Explique que podem fazer qualquer uma dessas etapas a qualquer momento, e que talvez seja mais fácil em momentos quando estiverem sozinhos, para poderem se concentrar nas sensações sem se preocupar com o olhar dos outros.

Discussão e fechamento – 10 min

Agora, a ideia é pensar em formas melhores de falar consigo mesmo em momentos difíceis. Assim, sempre que perceberem que o crítico interno está falando alto demais, os adolescentes podem tentar conversar consigo mesmos como conversariam com alguém que amam e a quem querem bem.

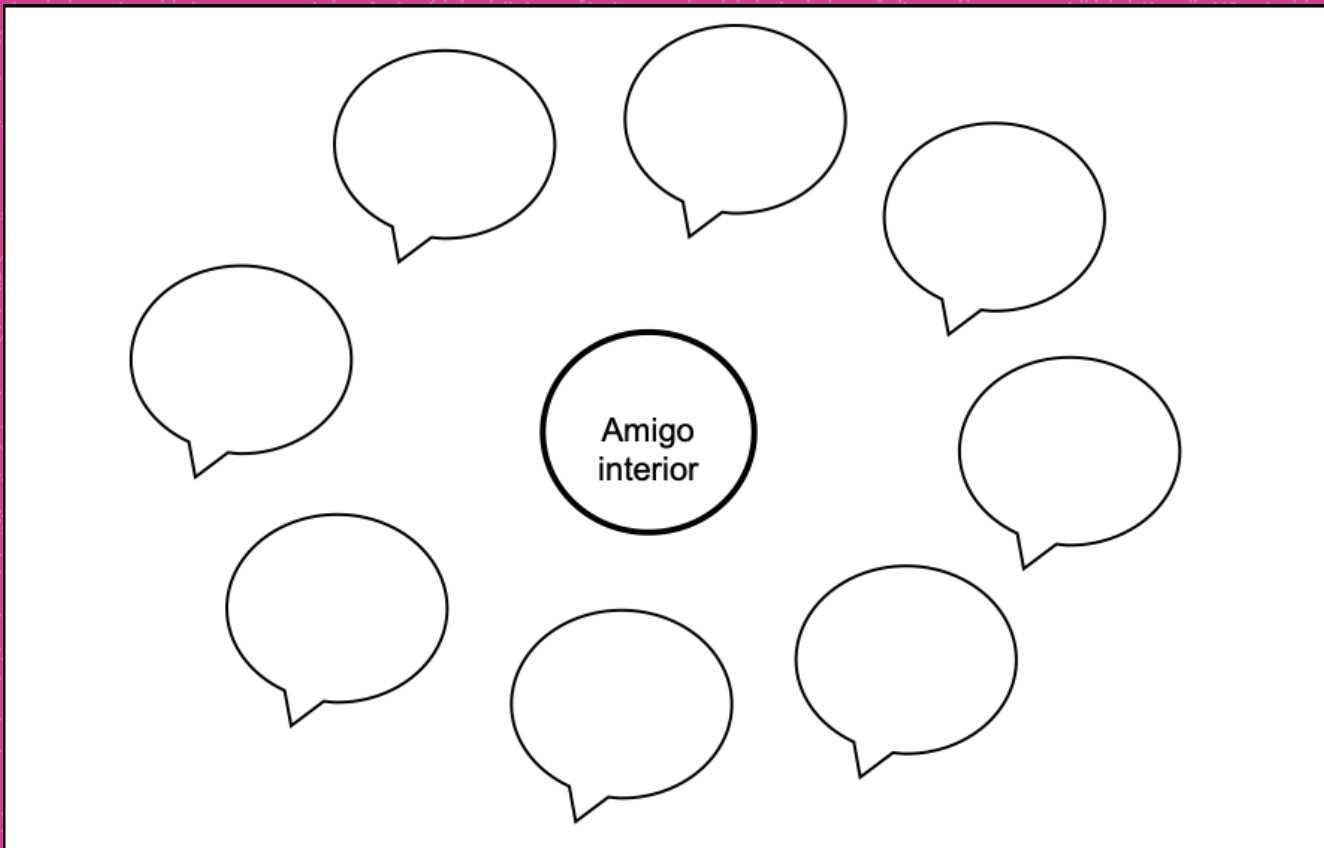
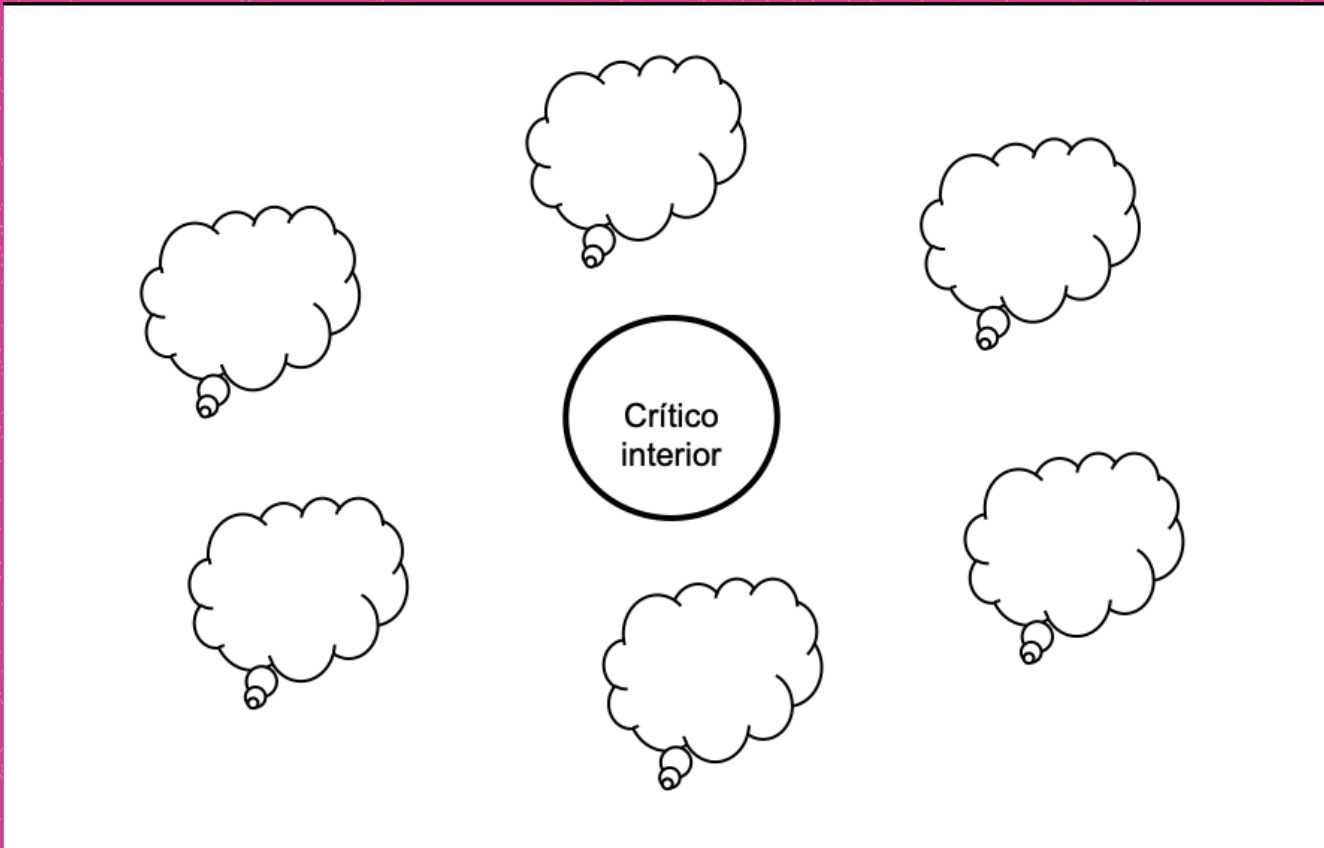
Identificando e registrando falas do amigo interior:

Para fechar, portanto, preencham juntos o segundo modelo do anexo com as falas do “amigo interior”, construindo falas de apoio, encorajamento, acolhimento, etc. Sugestões:

- “Todos cometemos erros”
- “Eu sei quantos obstáculos você já teve que enfrentar”
- “Ninguém é perfeito”
- “Você está crescendo e aprendendo, e isso é admirável”
- “Eu sei que as coisas podem melhorar”
- “Todos temos momentos ruins”

Quando se virem sofrendo, seja por algo que eles mesmos fizeram ou por algo que aconteceu a eles que estava fora do controle, que se lembrem da humanidade compartilhada, da vulnerabilidade de todos nós e da nossa necessidade de cuidado. Diante do sofrimento, podemos nos compreender e nos acolher ao invés de nos maltratar ainda mais. Uma forma de fazer isso é através das práticas que fizemos juntos e das falas de autocompaixão exemplificadas acima.

ANEXO DE MATERIAIS





CONHECENDO UMA GRANDE AMIGA

Objetivos

- Apresentar o conceito de autocompaixão – a postura bondosa, encorajadora e amorosa com relação a si mesma – e a sua importância;
- Evidenciar os problemas de uma postura não-compassiva consigo e os benefícios de uma postura compassiva;
- Experimentar exercícios práticos de autocompaixão;
- Elencar coletivamente falas de autocompaixão que atuem como referência positiva para o diálogo interno das adolescentes.

Materiais

Papel pardo ou cartolinas grandes;
Canetas grossas;
Tintas guache (opcional).

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

A oficina procura apresentar uma postura autocompassiva por meio da qual as adolescentes podem se relacionar consigo mesmas. O encontro trabalha com a ideia de que elas podem se tornar suas melhores amigas, e, assim, se cuidar, se confortar, se proteger e prover emocionalmente para si mesmas.

Etapas da atividade

Apresentação – 10 min

Comece perguntando às adolescentes se elas têm uma melhor amiga, ou se sentem que são as melhores amigas de alguém. Pergunte como são essas relações. Como elas tratam as suas melhores amigas e como suas melhores amigas as tratam? (Se elas não reconhecerem relações de amizade ou de amor como essas nas suas vidas, peça para que as imaginem: como melhores amigas devem se tratar? Como pessoas que se amam devem se tratar?) Peça para que detalhem as qualidades dessas relações – talvez surjam palavras como “apoio”, “cuidado”, “encorajamento”, “amizade”, “carinho” ...

Peça para que as adolescentes pensem, então, nos momentos em que essa grande amiga estava com alguma dificuldade na sua vida, se sentindo muito triste, rejeitada, ou qualquer outro sofrimento. Peça para que se lembrem, então, de como responderam a essa situação. O que disseram para essa amiga? Que tom de voz usaram com ela? Como se relacionaram com esse momento de dificuldade dela? Talvez surjam palavras como “consolo”, “conforto”,

“ajuda”, “abraço”, “escuta”, “colo”, “conselho” ...

A partir daí, introduza a palavra “compaixão” à conversa. Pergunte às adolescentes se elas sabem o que é compaixão, e proponha a definição de compaixão como tudo isso que oferecemos de bom para alguém quando queremos aliviar a dor dele ou dela. Isso pode tomar a forma de consolo, conselhos, ajuda, abraço, escuta, e tantas outras coisas. Geralmente, conseguimos ser compassivo com nossos amigos.

Agora, guie a discussão para a relação das adolescentes consigo mesmas. Investigue: será que nos tratamos da mesma forma como tratamos as nossas melhores amigas ou as pessoas que amamos? Quando enfrentamos dificuldades, oferecemos compaixão pra nós mesmas (apoio, consolo, acolhimento, etc.)?

Peça para que as adolescentes se lembrem de algum momento, por exemplo, em que tentaram fazer alguma coisa e não conseguiram, por exemplo:

- Recebo uma nota baixa
- Sou rejeitada por um interesse romântico
- Sou demitida
- Fracasso em alguma coisa que eu queria muito
- Cometo um erro e decepciono as pessoas à minha volta

Pergunte: como elas se sentiram naquela ocasião? E como falaram consigo mesmas? Deixe que reflitam um pouco. Será que disseram ou pensaram coisas como:

- “Nossa, como eu sou burra!”
- “É claro que eu não consegui, eu sou horrível nisso”
- “Eu nem deveria ter tentado”
- “Não sei fazer nada direito”

Agora reflita com elas: *se uma grande amiga estivesse na mesma situação, vocês fariam assim com ela? Como será que responderiam a essa dificuldade que ela enfrenta?*

Deixe que percebam a diferença entre como falam com pessoas queridas e como falam consigo mesmas. Em suma, guie a reflexão das adolescentes para a descoberta de que muitas vezes nos tratamos com cobrança, raiva, agressividade, autocrítica, impaciência – e que jamais faríamos isso com uma grande amiga.

Explique: *a boa notícia é que podemos aprender a fazer amizade conosco. Podemos ir aprendendo a nos olhar com bondade e paciência, com todos os nossos erros e imperfeições, e nos ajudar no que precisamos para nos sentirmos melhor. Podemos fazer isso a qualquer momento, independente da situação. Vamos explorar algumas formas de fazer isso hoje.*

Duas faces da autocompaixão: doçura e força – 30 min

Enfatize que podemos aprender a ser nossas próprias melhores amigas e, diante do nosso sofrimento, olhar para dentro e perguntar: *do que preciso para me sentir melhor?*

Exemplifique algumas das várias formas como um amigo pode nos ajudar quando precisamos. *Se estamos tristes, um amigo pode nos abraçar, fazer cafuné... Se estamos confusos, ele ou ela pode nos ouvir desabafar e nos ajudar a entender o que estamos sentindo. Se estamos doentes, ele/ela pode levantar e sair para comprar um remédio. Se estamos desanimados, ele/ela pode nos elogiar, nos encorajar, nos motivar, nos ajudar a*

nos sentirmos mais fortes.

Explique: às vezes, diante do nosso sofrimento, precisamos de mais doçura. Precisamos de alguém que nos acolha, nos acalme, nos conforte. Às vezes, precisamos de mais força – de alguém que nos coloque pra cima, nos proteja, se levante para mudar aquela situação, vá atrás do que precisamos para nos sentirmos melhor. Podemos aprender a oferecer tanto doçura quanto proteção e segurança para nós mesmas.

Agora, vocês farão um exercício de autocompaixão do campo da suavidade/doçura e outro da força. Nessa parte da oficina, apresente e conduza uma experimentação das duas práticas a seguir:

Primeira prática – 10 minutos

A primeira prática é muito simples e tem três etapas: 1) rotulando emoções, que trabalha a validação da emoção sentida; 2) toque calmante; e 3) bondade amorosa para nós mesmas.

1. Rotulando emoções

- Peça para que as adolescentes sentem em uma posição confortável e fechem os olhos. Peça para que tragam à memória algum sofrimento ou desconforto que tenham vivido na última semana – alguma tristeza, frustração, angústia, medo, vergonha (nada muito doloroso, um sofrimento leve ou moderado). Peça para que se lembrem da situação que gerou essa emoção com alguns detalhes. Quem está envolvido? O que está acontecendo? Dê algum tempo para que o façam.
- Em seguida, peça para que vejam qual é a emoção que surgiu e se conseguem dar um nome pra ela. Você pode guiá-las nesse processo, dando algumas sugestões: é medo? Raiva? Tristeza? Confusão? Ansiedade? Solidão? Vergonha? Frustração? Explique que podem surgir várias emoções ao mesmo tempo, e peça para que elas identifiquem qual é a mais prevalente e foquem nela.
- Dê algum tempo para que elas identifiquem o que estão sentindo.
- Então, peça para que repitam o nome da emoção em voz baixa para si mesmas, em um tom de voz gentil e compreensivo, e repitam: “Estou sentindo [emoção]. É difícil pra mim sentir isso nesse momento. Isso dói.”

2. Toque calmante

- Agora, explique que o convite é que experimentem fazer um gesto que dê um pouco de conforto e segurança a elas. Sugira os gestos a seguir:
 - Colocar uma mão no coração
 - Colocar as duas mãos no coração
 - Colocar uma mão no rosto
 - Bater suavemente as mãos nos seus braços
 - Cruzas os braços e se dar um abraço suave
 - Dar as mãos (segurar uma mão na outra suavemente)
- Explique que podem experimentar vários toques até que encontrem um que seja realmente reconfortante.

3. Bondade amorosa para nós mesmas

- Agora, mantendo o toque calmante, peça para que as adolescentes experimentem repetir as seguintes frases para si mesmas, baixinho ou mentalmente, uma a uma.
 - Que eu possa estar segura
 - Que eu possa estar em paz
 - Que eu possa ser bondosa comigo
 - Que eu possa me aceitar como eu sou
- Dê um tempo para a absorção de cada frase e peça para que mantenham a respiração suave ao longo do processo. Recomende que deixem as palavras as abraçarem, que as absorvam.
- Repita cada frase quantas vezes achar necessário. Ao final, deixe que prestem atenção na respiração por alguns momentos e encerre a prática.

Deixe que as adolescentes conversem um pouco sobre como foi a experiência. Como se sentiram em cada etapa da prática? Como foi reconhecer a emoção que estão sentindo e como ela dói? Como foi o toque calmante? E a etapa dos enunciados de bondade amorosa?

Explique que podem fazer qualquer uma dessas etapas a qualquer momento, e que talvez seja mais fácil em momentos quando estiverem sozinhas, para poderem se concentrar nas sensações sem se preocupar com o olhar dos outros.

Segunda prática: Carta para mim mesma – 20 min

Nessa prática, as adolescentes irão construir coletivamente uma carta compassiva para si mesmas. A prática pode ser feita individualmente, com cada pessoa construindo uma carta para si, mas para facilitar o processo, pode ser feita em conjunto. A ideia é que seja construída em um papel pardo ou cartolina grande e decorada/enfeitada, de uma maneira que fique bonita e possa ser pendurada em algum lugar da unidade para servir de referência às adolescentes.

- A primeira etapa é criar uma amiga imaginária. Explique que elas imaginarão uma amiga que é infinitamente inteligente, sábia, amorosa e generosa. Alguém que as ama independente do que aconteça. É natural que haja dificuldade nessa etapa da prática, mas o importante é que elas consigam imaginar uma pessoa bondosa e gentil para personificar o aspecto compassivo de si mesmas.
- Agora, explique que vocês irão imaginar que essa pessoa está escrevendo uma carta para cada uma das participantes, e nessa carta ela expressa o quanto gosta de cada uma delas e o quanto tem fé em cada uma. É uma carta que vai encorajá-las, motivá-las e ajudá-las a se sentirem mais fortes.
- Se tiverem dificuldades de pensar em frases para a carta, sugira que se lembrem de como tratam suas amigas, as pessoas de quem gostam, e como expressam afeto e encorajamento nessas relações.
- Procure guiar o texto para não conter elogios descontextualizados que podem parecer falsos para algumas adolescentes (ex.: você é linda, você é ótima, etc.), mas frases mais amplas, que reconheçam a força de todas as participantes.
- A carta pode conter algumas das frases (ou semelhantes) usadas na prática de bondade amorosa. Outras sugestões de falas autocompassivas que podem constar na carta:

- “Todos cometemos erros”
 - “Eu sei quantos obstáculos você já teve que enfrentar”
 - “Ninguém é perfeito”
 - “Você está crescendo e aprendendo, e isso é admirável”
 - “Eu sei que as coisas podem melhorar”
 - “Estarei sempre aqui, independente do que aconteça”
 - “Eu tenho orgulho de você”
- Vocês podem começar a carta com “Queridas [nomes de todas as participantes]” e assinar a carta como “Uma grande amiga”.
 - Deixe que as adolescentes decorem a carta como quiserem.

Fechamento – 10 min

Deixe que as adolescentes contem como se sentiram com as duas práticas. Relembre que essa amiga da carta está sempre acessível – são elas mesmas mostrando compaixão para si mesmas.

Ressalte que é normal ter dificuldades nessas práticas. Muitas vezes, é muito difícil ser bondosa consigo mesma. Isso nos deixa desconfortáveis e por vezes nos faz lembrar de todas as vezes em que precisávamos que alguém fosse bondoso conosco e não recebemos esse cuidado. Pode demorar um tempo até que consigam fazer boas amizade consigo mesmas, mas aos poucos isso vai acontecer.

Aos poucos vamos virando nossas próprias grandes amigas. Descobrimos que somos capazes de nos cuidar, nos acolher, nos proteger como talvez outras pessoas não tenham feito. Descobrimos que mesmo as nossas partes mais machucadas, raivosas, tristes, mesmo as partes das quais menos gostamos, podem ser abraçadas e cuidadas por ninguém menos que nós mesmas. E quem não gostaria de ter sempre consigo o seu melhor amigo, alguém que te acolhe, acalma, conforta, encoraja e protege independente do que aconteça?

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Objetivos

- Treinar a capacidade de identificação de sentimentos e necessidades em si e nos outros;
- Desenvolver habilidades interpessoais de comunicação com base no método da Comunicação Não-Violenta.

Materiais

Sem materiais necessários.

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Essa oficina utiliza uma variação da dinâmica de teatro fórum para exemplificar formas mais ou menos construtivas de se comunicar diante dos conflitos nas relações. Os adolescentes são convidados a encenar quatro cenas de conflito em relacionamentos, a identificar que emoções e necessidades estão em jogo e a pensar em formas mais ou menos construtivas de resolver a situação.

Etapas da atividade

Apresentação – 15 min

Inicie a oficina explicando que hoje vamos conversar sobre comunicação não-violenta – um método criado para resolver conflitos nas relações. Essa forma de se comunicar nos oferece um caminho para 1) escutar os outros com mais profundidade; 2) nos expressarmos sem machucar ninguém, mas também sem engolir sapo; e 3) encontrar soluções para os conflitos.

Para introduzir a importância da habilidade de se comunicar de forma não-violenta, você pode abordar os seguintes pontos:

1. Humanidade compartilhada

- Todos enfrentamos dificuldades e sofrimentos nas nossas vidas. Cada um enfrenta seus obstáculos particulares, mas a vivência do sofrimento é compartilhada por todos nós.
- Todos experienciamos as mesmas emoções (raiva, tristeza, alegria, medo, nojo) em variados graus ao longo de nossas vidas;
- Todos temos necessidades parecidas (ex.: nos sentirmos respeitados, valorizados, amados, protegidos, seguros, tranquilos, livres...) que, quando

frustradas ou ameaçadas, podem produzir emoções fortes;

- Todos estamos aprendendo a lidar melhor com nossas emoções – de forma mais construtiva e menos destrutiva – e às vezes falhamos nesse processo.
- Também nem sempre sabemos expressar o que queremos nas relações. Ex.: podemos querer que o outro nos acolha e, ao invés de pedir isso, reclamamos e gritamos, esperando que ele entenda o que queremos mesmo que não deixemos isso claro.

2. Compaixão

- Compreendendo que todos temos necessidades parecidas, todos temos dificuldades e por vezes não sabemos lidar com nossas emoções, podemos passar a enxergar que não há motivo para nos entendermos como inimigos na maior parte dos conflitos;
- Nos conflitos, podemos passar a entender que o outro está simplesmente pedindo ajuda para se sentir melhor na situação, ainda que faça isso de uma forma agressiva ou confusa. Ambos estamos buscando nos sentir melhor e ter nossas necessidades satisfeitas;
- Podemos, então, descobrir nossa capacidade de empatia pelo outro. Empatia é a nossa capacidade de imaginar e compreender o que o outro está sentindo, nos colocar no lugar dele;
- Quando entendemos que o outro é como nós e que, nos conflitos, também está sofrendo, podemos pensar em caminhos para atender a ambos.

3. Comunicação não-violenta

A comunicação não-violenta (CNV) é uma forma de fazer isso. Funciona da seguinte forma:

- Toda vez que entramos em uma briga ou temos um desentendimento com alguém, o que está por trás disso é o confronto entre duas formas diferentes de ver a situação e os sentimentos e necessidades de cada um.
- Para resolver conflitos, podemos aprender a ouvir e a expressar quatro pontos claramente:

1. Observação

O primeiro passo é entender o que nós e o outro estamos observando da situação: o que aconteceu pra disparar essa situação de conflito? O que cada um está enxergando da situação?

2. Sentimentos

O segundo passo é compreender o que nós e o outro estamos sentindo. Que emoções estão presentes pra cada um? Que sentimentos surgiram pra cada um?

3. Necessidades

O terceiro passo é identificar quais são as necessidades que estão em jogo: o que nós e o outro queremos, do que precisamos? Que necessidade cada um de nós sente que não está sendo atendida naquela situação?

4. Pedido

Por fim, fazemos um pedido concreto e objetivo que nos ajudará a nos

sentirmos melhor naquela situação. Também aprendemos a identificar o que o outro está pedindo, mesmo que ele expresse isso de uma forma confusa.

Teatro-fórum – 30 min

1. A dinâmica será dividida em três etapas, enumeradas abaixo.
2. Convide os adolescentes a encenarem cada uma das 4 cenas descritas abaixo, imaginando e **encenando, primeiro, uma resolução destrutiva** ao conflito de cada uma das cenas – uma forma de lidar com a situação que só deixaria as coisas piores.
3. Relembre os quatro componentes da CNV e promova uma discussão que procure **identificar quais os sentimentos e necessidades** de cada personagem em cada cena.
4. Convide os adolescentes a **encenarem resoluções construtivas e não-violentas** para os conflitos de cada cena, com base nos quatro componentes da CNV.

As cenas são:

- **Cena 1**

Você teve um dia muito difícil e cansativo. Quando chega em casa, exausto e precisando dormir, sua mãe começa a gritar com você, reclamando que você deixou a casa bagunçada antes de sair.

- **Cena 2**

Você desabafou coisas pessoais com um(a) amigo(a) próximo(a). No dia seguinte, ouviu ele(a) contando o que você disse para outra pessoa. Ele(a) te diz que não sabia que o que você disse era segredo.

- **Cena 3**

Você estava indo mal em uma matéria da escola, mas estudou bastante para a prova e tirou uma boa nota. Porém, o professor não acredita que você realmente estudou e se dedicou, e te acusa de colar, ameaçando te reprovar.

- **Cena 4**

Sua(seu) namorada(o) termina o relacionamento inesperadamente. Você não tinha observado nenhum sinal de que isso poderia acontecer e foi pego desprevenido.

A **primeira etapa**, da encenação inicial de uma resolução destrutiva, procura estabelecer o contraste entre o que muitas vezes é nossa reação instintiva ao conflito (acusar, xingar, julgar, criticar, reclamar, agredir) e a comunicação não-violenta (que escuta além do que está sendo dito, identifica sentimentos e se expressa com clareza e sem agressividade).

Para ajudar na **segunda etapa** da dinâmica, onde o grupo tenta identificar os sentimentos e necessidades de cada um dos personagens, a tabela abaixo traz algumas possibilidades/dicas do que pode estar em jogo.

	Sentimentos	Necessidades
Cena 1 (você + mãe)	Você <ul style="list-style-type: none">• Irritado• Com raiva• Impaciente• Saturado	Você <ul style="list-style-type: none">• Descanso• Aceitação• Respeito• Compreensão

	Sentimentos	Necessidades
Cena 1 (você + mãe)	<p>Mãe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Irada • Impaciente • Aborrecida • Frustrada 	<p>Mãe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoio • Ordem/organização • Respeito • Compreensão
	<p>Você</p> <ul style="list-style-type: none"> • Triste • Com raiva • Confuso • Constrangido • Desapontado 	<p>Você</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consideração • Empatia • Honestidade • Respeito
Cena 2 (você + amigo/a)	<p>Amigo(a)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Constrangido • Aborrecido 	<p>Amigo(a)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compreensão • Aceitação
	<p>Você</p> <ul style="list-style-type: none"> • Irado • Frustrado • Nervoso • Aborrecido • Desencorajado 	<p>Você</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confiança • Respeito • Apreciação • Encorajamento
Cena 3 (você + professor)	<p>Professor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desconfiado • Relutante • Irritado 	<p>Professor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Honestidade • Respeito
	<p>Você</p> <ul style="list-style-type: none"> • Triste • Desorientado • Desapontado • Frustrado 	<p>Você</p> <ul style="list-style-type: none"> • Segurança emocional • Amor • Consideração • Empatia
Cena 3 (você + namorada/o)	<p>Namorada(o)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desconfortável • Triste • Nervosa(o) 	<p>Namorada(o)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autonomia • Compreensão • Respeito

Para ajudar na **terceira etapa** da dinâmica, onde elaboramos mensagens não-violentas, a tabela abaixo oferece algumas possibilidades/exemplos. Cada uma das mensagens não-violentas contém as quatro informações base da CNV (observação, sentimento, necessidade e pedido), e é importante enfatizar a presença de todos na mensagem que os adolescentes criarem.

	Exemplos de comunicação destrutiva	Exemplos de comunicação construtiva (não-violenta)
Cena 1 (você + mãe)	“Me deixa em paz! Você só reclama! Não está vendo que estou exausto?”	Mãe, estou vendo que você está chateada porque eu não arrumei a casa. Estou me sentindo irritado porque tive um dia difícil e estou precisando descansar. Você precisa que eu arrume a casa agora ou posso fazer isso amanhã cedo?
Cena 2 (você + amigo/a)	“Seu traíra! Não apareça mais na minha frente. Vai ter volta!”	Fulano(a), eu vi você contando o que eu te falei em privado pra outra pessoa. Estou me sentindo desapontado e irritado porque eu preciso sentir que posso confiar em você. Você pode me explicar por que contou o meu segredo pra outra pessoa?
Cena 3 (você + professor)	“Por que você não acredita em mim? Seu canalha! Nunca mais volto pra sua aula, você é um péssimo professor!”	Professor, eu estou vendo que você está desconfiado de que eu colei nessa prova. Estou me sentindo irritado, frustrado, e desencorajado, porque preciso de confiança e respeito. Me esforcei para conseguir tirar essa nota e fiz isso de uma forma honesta. Podemos pensar em alguma forma de eu te provar que não coleiei?
Cena 4 (você + namorada/o)	“Não acredito que você está fazendo isso comigo! Você partiu meu coração!”	Fulana(o), estou vendo que você não estava feliz com nosso namoro. Estou me sentindo triste e confuso porque preciso me sentir seguro e amado nas minhas relações e essa notícia me pegou desprevenido. Você pode me explicar o que aconteceu e se podemos fazer alguma coisa pra nos reconciliarmos?

Fechamento – 5 min

É inevitável que, durante nossas vidas, entremos muitas vezes em conflitos com outras pessoas. Inevitavelmente nos sentiremos desapontados, irritados e frustrados com as pessoas. Da mesma forma, as pessoas podem se sentir desapontadas, irritadas, chateadas ou frustradas conosco.

Nunca vamos conseguir eliminar as pessoas que nos incomodam de nossas vidas – sempre teremos que lidar com pessoas que consideramos difíceis. Por isso, é importante trabalhar a nossa capacidade de resolver conflitos com o mínimo de danos possível para nós mesmos e para os outros. Isso envolve ter empatia e compaixão pela outra pessoa, procurando compreendê-la no mundo dela mesmo quando isso for difícil.

Nem sempre a nossa iniciativa de conversar de forma não-violenta vai transformar

imediatamente os conflitos – pode ser que o outro demore a amenizar o tom ou que não o faça. Mas se comunicar dessa forma aumenta muito as chances de compreendermos, sermos compreendidos e pensarmos em uma solução eficaz.

APROFUNDANDO: DISCUSSÃO SOBRE O FILME DIVERTIDA MENTE (2015)

Essa oficina consiste em uma discussão tendo como base o filme Divertida Mente (2015), que conta a história de uma pré-adolescente atravessando um momento difícil de vida. Ela vivia uma vida tranquila e feliz até que os pais decidem mudar de cidade. Nessa nova cidade, nada é como ela gostaria e isso gera muito sofrimento

1. Por que, quando a Riley está se apresentando na frente da turma, ela começa a chorar?

No filme, é porque a Tristeza está tocando nas memórias alegres e transformando elas em tristes. Podemos entender isso a partir da saudade que a Riley sente da sua vida antiga – como ela perdeu essas coisas que antes eram alegres para ela, se lembrar disso agora a deixa triste. A Alegria tenta evitar isso, mas é natural e faz parte da vida – inevitavelmente vamos perder coisas que nos fazem felizes (pessoas, lugares, objetos, empregos, etc.), e se lembrar delas depois pode nos deixar tristes. Não precisamos fugir dessa tristeza, porque, como descobrimos no final do filme, sentir a tristeza da perda é o que nos permite seguir em frente.

2. O que vocês acharam do momento em que as “ilhas de personalidade” começam a cair?

As ilhas de personalidade representam as coisas mais importantes para nós, que nos tornam quem somos (para Riley, a personagem, era a família, a amizade, a sinceridade, o hockey e a bobeira). O momento em que as vemos caindo parece representar os momentos da vida em que tudo desaba, inclusive quem pensávamos ser. Nesses momentos, tudo do que gostávamos, o que valorizávamos, parece perder o sentido. Ficamos perdidas, não sabemos quem somos, sequer entendemos o que estamos sentindo. Isso é muito natural na adolescência, e também pode acontecer em outros momentos da vida. No final do filme, vemos que era só uma etapa, e que a Riley cria novas, maiores e mais bonitas ilhas.

3. Qual é a importância da Tristeza no filme?

No começo do filme, vemos a Alegria e as outras emoções tentando limitar as ações da Tristeza – querem excluí-la da vida da Riley porque acham que ela será mais feliz assim. Quando a Tristeza cria uma “memória base” (que são as memórias mais marcantes das nossas vidas) triste, a Alegria tenta se livrar dela, o que causa toda a confusão que joga a Alegria e a Tristeza para fora da sala de comando.

Vemos a importância da Tristeza primeiro quando ela acolhe o amigo imaginário da Riley que está chorando porque ela o está esquecendo. A Alegria tenta animá-lo, mas não consegue, porque ele só precisa de um tempo para chorar e de alguém que o escute e compreenda seus sentimentos. Quando a Tristeza faz isso, ele se sente melhor.

Depois, no lixo de memórias, a Alegria se depara com uma das memórias mais felizes da

Riley – ela estava triste porque tinha perdido um jogo, e é por causa disso que os pais e os amigos vêm acolhe-la e cuidar dela. Ela percebe então que os momentos de tristeza são naturais e criam conexão com os outros – nos sentimos frágeis e outras pessoas podem nos acolher e nos confortar.

A tristeza não é ruim em si mesma. É uma emoção muito importante que, quando acolhida, pode fazer muito bem a nós mesmas e às nossas relações. A tristeza faz parte de uma vida feliz.

4. O que vocês acharam do momento em que a Alegria cai no buraco do esquecimento? Há momentos da vida em que nossa alegria parece sumir?

Momentos como esse também acontecem. Nossa Alegria pode ficar sumida por alguns tempos, e às vezes podemos sentir que ela realmente deixou de existir. Em momentos muito difíceis da vida, como o que a Riley enfrenta no filme, podemos nos sentir muito sozinhas e perdidas, como se nunca mais fossemos nos sentir alegres. Nesses momentos, é importante procurar ajuda de outras pessoas – inclusive de profissionais da saúde mental, como psicólogos.

5. Por que só a Tristeza consegue tirar da cabeça da Riley a ideia de fugir?

Enquanto tentavam reprimir a Tristeza, evitar que ela participasse e tocasse nas memórias, a Riley não conseguia entender o que estava sentindo e expressar isso para os pais. Quando a Tristeza e a Alegria foram embora, quem ficou no controle foi a Raiva, que via como única saída expressar todo o sofrimento que ela sentia em forma de agressão. Também é a Raiva que decide fugir de casa.

A Raiva não conseguia expressar pros pais que estava se sentindo mal e precisava de ajuda (porque esse é um papel da Tristeza) e só conseguia afastá-los. Quando as emoções tentam tirar a ideia de fugir da cabeça de Riley, não conseguem mais, e todo o painel de controle para de funcionar. O Medo diz, então, que “os sentimentos da Riley já eram”.

Às vezes, quando evitamos muito sentir uma emoção, isso pode nos desconectar de todas as outras também – ficamos apáticas, anestesiadas. Vemos isso na cena em que Riley está no ônibus e não consegue sentir nem medo, nem tristeza, nem raiva, nem alegria. Pra sair desse estado de apatia, ela precisou sentir a tristeza que estava evitando desde o começo. Quando a Tristeza assume o controle, ela consegue voltar aos pais, se expressar e receber conforto.

6. O filme termina com a Alegria falando “a Riley fez 12 anos, o que poderia acontecer?”. Será que tudo vai fluir bem dali em diante?

Momentos de dificuldade e crise fazem parte da vida – especialmente na adolescência, que a Riley ainda está começando a experienciar. A nossa vida envolve ter que lidar com situações difíceis e com as nossas emoções. Isso faz parte, e sempre podemos procurar ajuda para atravessar momentos mais difíceis com mais facilidade.

Como este é o último encontro do eixo de aprendizagem socioemocional, o final dessa oficina pode ser dedicado a uma recapitulação do que tem sido discutido nas últimas oficinas sobre as emoções. Quando explicam em suas próprias palavras o que têm aprendido, as ideias passam a fazer mais sentido e podem ser incorporadas mais integralmente. É

importante dar tempo e espaço suficientes para que comecem a se sentir confortáveis pra falar. Você pode se guiar pelas perguntas abaixo.

- 1. O que vocês pensaram a partir desses encontros sobre as emoções? Como vocês têm se sentido depois das nossas conversas?**
- 2. Ao longo desses dias, vocês se lembraram alguma vez do que temos conversado? Podem contar em que situações?**
- 3. Vocês tiveram a chance de aplicar alguma das estratégias ou se lembrar de algum dos recursos pessoais de vocês aqui? Podem contar como foi?**
- 4. Vocês acham que dá pra aplicar as estratégias e recursos que aprendemos na rua?**

INTRODUÇÃO - EIXO DE PERSPECTIVAS FUTURAS

Este eixo procura desenvolver com os adolescentes a habilidade crucial de sonhar. Mais especificamente, trabalha-se a identificação de perspectivas e desafios em relação ao futuro e a elaboração de planejamentos realistas para o enfrentamento das dificuldades e para o avanço na direção de novos horizontes e sentidos de vida.

É sabido que a imaginação tem um grande potencial enquanto ferramenta de enfrentamento de situações difíceis, tendo inclusive um papel importante na sobrevivência ao trauma para muitos sujeitos. A capacidade de imaginar futuros diferentes de um presente difícil pode potencialmente oferecer recursos internos para o atravessamento de desafios.

O conjunto de metodologias que compõe este eixo, portanto, identifica e dá forma aos sonhos, valores e desejos dos adolescentes, estimulando-os cultivarem sua imaginação a respeito do futuro. Além disso, trabalha a criatividade dos adolescentes para identificarem obstáculos e mobilizarem recursos internos e externos para se aproximarem de visões de futuro positivas.



CONSUMO E CONSUMISMO

Objetivos

- Diferenciar consumo de consumismo no sentido supérfluo;
- Compreender o que caracteriza a sociedade do consumo;
- Gerar consciência sobre os processos internos que movimentam o impulso de consumir;
- Fortalecer uma perspectiva crítica com relação à sociedade de consumo e do bem-estar ligado à posse de bens materiais.

Materiais

01 cartolina ou quadro branco;
Canetas;
Cópias da letra da música “Resposta ao funk ostentação” (disponível no Anexo de materiais)
Caixinha de som ou celular para tocar a música.

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

A juventude é uma etapa marcada pela necessidade de pertencimento e de construção de uma identidade, e na sociedade de consumo isso está fortemente atrelado à habilidade de participar do ciclo de consumo de bens materiais. A cultura consumista tem efeitos particularmente graves sobre jovens em vulnerabilidade socioeconômica, que por questões de classe tem limitações à forma como podem participar desse ciclo e, portanto, se sentir valiosos, pertencentes, etc. Desenvolver criticidade com relação a essa cultura pode ajudá-los a fazer escolhas mais autônomas.

Tendo isso em mente, a primeira parte desta oficina é uma discussão dedicada a desvelar as necessidades emocionais para além dos bens materiais que os impulsos de consumo supérfluo em geral escondem. Na segunda parte, por meio da análise de uma letra de música, procuramos olhar para a centralidade do consumo em nossas vidas com criticidade e começar a imaginar outras formas de viver.

Etapas da atividade

Apresentação – 10 min

Comece perguntando aos adolescentes o que eles entendem pelas palavras “consumo” e “consumismo”. Ouça as definições que oferecem.

Explique que o consumo tem a ver com o acesso a bens materiais e a sua utilização. Isso pode ser tanto de coisas necessárias pra viver (comida, água, roupas, etc.) quanto de bens que compramos não por necessidade, mas porque eles nos despertam desejo por algum motivo.

Já a palavra consumismo tem a ver com um consumo exagerado, um hábito (ou vício) de comprar e possuir muito mais do que o necessário porque isso produz algum tipo de bem-estar. A nossa sociedade, de uma forma ampla, é consumista.

Como já conversamos, nossa sociedade é profundamente desigual. Tem gente que não tem dinheiro para comer, e tem gente que tem milhões parados no banco. Por isso, quando falamos de consumismo, falamos do consumo de bens supérfluos, ou seja, que não tem a ver com as nossas necessidades, e sim com desejos. E ainda que muita gente que não tenha dinheiro pra ser consumista, da mesma maneira são afetados pela sociedade de consumo.

Explique que a sociedade de consumo tem a ver com o lugar central do consumo nas nossas vidas hoje. *No nosso mundo, somos ensinados que consumir dá alegria e bem-estar – as propagandas nos ensinam que o caminho para ser feliz é comprar tais e tais produtos. Quem não tem dinheiro pra consumir na nossa sociedade em geral não é percebido como tendo prestígio diante do coletivo. Também somos ensinados que a nossa identidade vem do que consumimos – dependendo das roupas que vestimos, por exemplo, fazemos parte de tal ou tal grupo.*

Sugira que os adolescentes compartilhem se identificam a influência dessa cultura em suas vidas, e se reconhecem em si mesmos o desejo de “ostentar”, “gastar” e “consumir”. Explique que agora vamos refletir sobre o **porquê** desse desejo.

O que eu quero quando eu quero alguma coisa? – 20 min

O objetivo desse momento de reflexão é investigar mais a fundo de onde vem o impulso e o desejo de consumir alguma coisa (dentre os bens de consumo supérfluo), ou seja, porque desejamos o que desejamos. Vamos investigar o que realmente queremos quando queremos determinados objetos.

Peça para que os adolescentes exemplifiquem: *quais são alguns dos objetos que vocês mais têm vontade de comprar?*

É importante lembrar que vários adolescentes do grupo podem vir de classes econômicas bastante desfavorecidas, e, portanto, podem mencionar objetos não supérfluos (ex.: uma casa, uma geladeira, etc.) Como a discussão é sobre o consumo supérfluo, peça para que elas foquem nos objetos que desejam só por desejar, por acharem bonito, estiloso, e não por necessidade. Talvez surjam respostas como “tal tênis”, “tal roupa”, “tal celular”, etc.

Peça para que desenhem no centro da cartolina alguns desses objetos.

Agora, convide o grupo a refletir por que desejam tais objetos. Que tipo de qualidade/benefício associam com ele? O que aquele objeto traz consigo? A função do objeto em si provavelmente pode ser desempenhada por outros, (ex.: um tênis caro de marca poderia ser substituído por um sapato barato; um celular grande e caro provavelmente pode ser substituído por um celular barato, que também sirva para comunicação) então por que queremos aquele em particular? O que aquele objeto vai nos dar, pra além do próprio objeto?

Escrevam os motivos em volta do objeto desenhado na cartolina. Se as adolescentes estiverem com dificuldade de pensar, ajude-as sugerindo:

- Fazer parte de um grupo
- Ficar bonito/estiloso
- Ser mais atraente pra interesses românticos

- Se divertir
- Fortalecer uma identidade
- Ser admirado/valorizado

Agora, reflita com o grupo: isso que está em volta do objeto não é banal e desnecessário – são necessidades reais do ser humano, principalmente na adolescência. Ser valorizado socialmente, se sentir bonito, fazer parte de um grupo, ser amado, curtir, se divertir e se sentir pertencente são elementos de saúde e bem-estar, principalmente nessa etapa da vida. O problema é que, na sociedade de consumo, nos ensinam que para conseguir essas coisas temos que comprar X ou Y, vestir X ou Y, participar desse mundo do consumo excessivo.

Enfatize com o grupo que não há nenhum problema em consumir coisas como essas. Não estamos demonizando o consumo. Mas precisamos ter clareza de que o que buscamos quando buscamos um desses objetos não é esse objeto em si, mas alguma coisa que achamos que ele vai nos trazer.

É importante ter consciência disso porque frequentemente nos damos conta depois de algum tempo de que aquele objeto não trouxe nenhum bem-estar duradouro. Talvez tenha gerado algumas sensações boas temporariamente, mas logo ele volta a ser só um objeto e passamos a desejar outra coisa.

Essa é outra característica da sociedade do consumo: ela está sempre em movimento, os objetos mais valorizados do momento logo logo serão substituídos por outros. É um ciclo que nunca termina.

É importante pensar se e em que medida queremos participar dessa dinâmica: gastar as nossas vidas nessa busca que nunca termina, uma hora querendo tal tênis, depois, quando ele não é mais o tênis do momento, outro tênis, e assim por diante.

As necessidades que queremos suprir são outras, são essas que escrevemos em torno dos objetos, e não os objetos em si. Será que tem alguma outra forma de suprimos elas? De nos sentirmos bem, pertencentes, amados e valorizados, sem ter que consumir esses objetos do centro? Faça essa investigação com o grupo.

Refletindo com música – 15 min

Pergunte ao grupo se eles conhecem músicas de funk ostentação: o subgênero dentro do funk que foca suas letras no consumo e na ostentação de riqueza. Se possível, peça para que deem exemplos de algumas dessas músicas.

Explique ao grupo: muita gente tem criticado essa forma de viver que escraviza as pessoas na busca por objetos, que coloca quem não tem dinheiro para consumir como inferior e o consumo como o centro da vida. Uma música chamada “Resposta ao funk ostentação” fala muito claramente disso.

Coloque para tocar a música de Edu Krieger, disponível no anexo, distribuindo cópias da letra para que as adolescentes possam acompanhar.

Depois de ouvirem a música, peça para que os adolescentes comentem os pontos mais marcantes, compartilhado também se concordam ou não com o autor.

Pontos que você pode abordar na discussão:

- *Você ostenta o que não tem*
Pra tentar parecer mais feliz
Mas não sabe que pra ser alguém

Tem que agir ao contrário do que você diz

O que o autor quer dizer com “para ser alguém tem que agir ao contrário do que você diz”? O sentido que a sociedade de consumo dá à importância e ao valor individual pode ter a ver com conquistas e riquezas pessoais, mas o autor da música parece falar o contrário: ao invés de “ostentar” sozinho tentando parecer mais feliz, talvez o contrário seja mais importante. Talvez cuidar das outras pessoas, compartilhar essa riqueza, etc.?

- *Você pensa que tem liberdade*

Exibindo riqueza e poder

Mas não vê que na realidade

O sistema é que lucra usando você

É realmente livre a pessoa que tem dinheiro, mas gasta sua vida correndo atrás do bem de consumo do momento? Será que é mais livre quem não se sente inferiorizado e nem menos importante por não possuir o bem de consumo do momento, e por isso pode se dedicar a outras coisas mais valiosas?

Quem ganha com o consumismo? As pessoas ou o “sistema” que lucra?

- *Que legal sua conquista*

Sua história de vida também

Mas seu papo é tão consumista

Que faz de você um artista refém

Dessa pose fajuta e falida

Que só finge aumentar autoestima

Infeliz de quem sobe na vida

E não sabe o que faz quando chega lá em cima

Nesse verso, o autor diz que a autoestima baseada na “ostentação” - ou seja, a sensação de valor pessoal que vem de se mostrar rico e poderoso - é falsa. Os adolescentes concordam? Será que a autoestima verdadeira é baseada em quê?

Em seguida, a música comenta sobre como, uma vez que o sujeito “chega lá em cima”, ou seja, enriquece e aparentemente tem tudo o que sonhava, não sabe o que faz com toda essa riqueza, e talvez se sinta tão vazio e desimportante quanto antes.

Fechamento - 5 min

Cabe a cada um observar o quanto é afetado pela cultura do consumismo, observando se se sente inferior quando não consegue “ostentar” ou se está procurando bem-estar duradouro através do consumo de bens que logo perdem o brilho.

Aponte que há muita gente, jovens inclusive, que tem decidido não participar mais desse jogo e encontrar felicidade, bem-estar, realização, importância e pertencimento em outros lugares. Cabe a cada um dos adolescentes se perguntar quais são seus sonhos mais profundos, para além do consumo, e pensar como pode caminhar nessa direção – nos dedicaremos a isso nas nossas próximas oficinas do eixo.

ANEXO DE MATERIAIS

Resposta ao funk ostentação - Edu Krieger

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=4aJwV8cWxDM>

Você ostenta o que não tem
Pra tentar parecer mais feliz
Mas não sabe que pra ser alguém
Tem que agir ao contrário do que você diz

Você pensa que tem liberdade
Exibindo riqueza e poder
Mas não vê que na realidade
O sistema é que lucra usando você

E o sistema tem a cor
Do racismo e da escravidão
Cada vez que você dá valor
À roupinha de marca e à ostentação
A elite burguesa e branca
Que é dona das lojas de grife
Se dá bem, pois você bota banca
Mas é o sistema que aumenta o cacife

Clipe norte-americano
De artista que faz hip hop
Você quer imitar por engano
Pensando que assim vai ganhar mais ibope
É a regra do capitalismo
Eles querem que a gente consuma
Pra vivermos à beira do abismo
A gente pra eles é porra nenhuma

Você pensa que é modelo
Pras crianças da comunidade
Sinto muito, mas devo dizê-lo
Que o que você faz é uma puta maldade
Se o moleque não tem condição
De entrar nesse mundo grã-fino
Isso pode virar frustração
E você vai foder com o pobre menino

Que pra ter um tênis foda
Pode até assaltar um playboy
Pois se fica excluído da moda
Recebe desprezo e isso lhe dói
E as mulheres que dão atenção
Que te cobrem de beijo e afeto
Valem menos do que seu cordão
Pois você trata elas pior que objeto

Quem batalha pra viver
E botar a comida na mesa
De repente te vê na TV
Dirigindo carrão e exibindo riqueza
Ostentando pra ter atenção
E achando que isso é maneiro
Sem saber que essa ostentação
Faz o branco do banco ganhar mais dinheiro

Negro tem que ter poder
Negro tem que ser protagonista
Tem que estar no jornal, na TV
No outdoor e na capa de toda revista
Mas não tem a menor coerência
Ostentar um anel de brilhante
Isso só vai gerar violência
Inveja e recalque no seu semelhante

Que legal sua conquista
Sua história de vida também
Mas seu papo é tão consumista
Que faz de você um artista refém
Dessa pose fajuta e falida
Que só finge aumentar autoestima
Infeliz de quem sobe na vida
E não sabe o que faz quando chega lá em cima



OFICINA 25

TEIA DE CUIDADO

Objetivos

- Reconhecer como gestos de cuidado e a bondade sustentam a vida humana;
- Fortalecer um sentimento de comunidade e interdependência no nível humano;
- Propiciar o surgimento de uma identidade conectada e pertencente a essa rede, e não isolada e focada em conquistas pessoais.

Materiais

1 cartolina com três círculos desenhados, conforme o exemplo no roteiro;
Canetas.

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Por “cuidado”, entende-se a forma de relação com o outro e com o mundo fundada na percepção da interdependência entre os seres, na compaixão e na bondade. Embora muitos adolescentes tenham experienciado negligência ou violência em variados graus ao longo de suas vidas, algum tipo de cuidado foi experienciado por todos, pois ele é fundamental para a sobrevivência de cada um.

Essa oficina procura chamar atenção ao fato de que o cuidado fundamenta e possibilita a vida e é oposto à violência/crueldade, etc. O reconhecimento da teia de cuidado e da sua importância nas histórias pessoais pode produzir uma maior motivação para contribuir e fortalecer relações desse tipo. A oficina se organiza em torno da construção conjunta de um modelo dessa teia.

Etapas da atividade

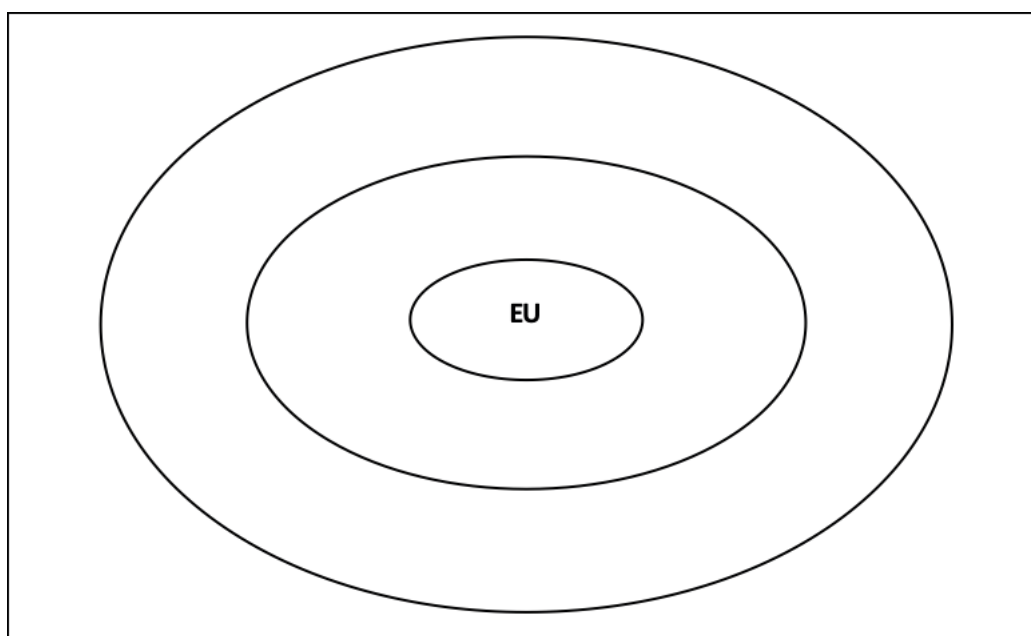
Os cuidados recebidos na infância – 15 min

Explique aos adolescentes que hoje vamos começar com uma reflexão simples: vamos tentar pensar juntos, com o máximo de detalhe possível, sobre todos os cuidados que uma pessoa tem que receber na infância para sobreviver com saúde.

Sugestões: amamentação, troca de fraldas, banho, colo, remédios, médico, alimentação, água, apoio para aprender a andar, roupas, calor quando faz frio. Alguém ensinando a não encostar a mão no fogo, a não enfiar o dedo na tomada, a olhar antes de atravessar a rua. Alguém cozinhando, limpado, lavando as roupas.

Pensem inclusive sobre frequência (ex.: amamentação várias vezes ao dia), de forma a dar uma dimensão da quantidade de gestos de cuidado recebidos. Comecem pensando desde o nascimento e aos poucos vão inserindo os cuidados recebidos na infância.

Registrem todos esses cuidados em tópicos no primeiro círculo da cartolina, em torno do “EU”.



Refleta com os adolescentes: *todo mundo foi cuidado por alguém quando bebê e criança, senão não teríamos sobrevivido. Vocês concordam?* Explique que nascemos muito frágeis e dependemos totalmente do cuidado de outras pessoas pra nos desenvolver, até ganharmos um pouco de autonomia.

Muito provavelmente há adolescentes no grupo que sofreram muita negligência em termos de cuidado na infância. Mas é importante que eles percebam que, ao menos o básico, alguém foi capaz de oferecer a eles, senão não teriam sobrevivido. A ideia desse exercício é reconhecer o cuidado e a bondade que recebemos, ainda que seja pouco em comparação ao que idealmente teríamos recebido.

Reforce aos adolescentes, principalmente se surgirem dificuldades de pensar sobre gestos de cuidado e bondade recebidos: é importante reconhecer os cuidados que não recebemos também, perceber como as pessoas que cuidaram da gente falharam e como isso nos afetou, porque assim vamos entendendo um pouco mais sobre a nossa história e de onde viemos. Mas hoje vamos dedicar esse encontro pra focar no que pudemos receber, apesar de tudo.

Refleta com os adolescentes: nem sempre pensamos sobre isso, e é muito importante lembrar de todo o cuidado que recebemos. Mesmo nos momentos mais difíceis, onde presenciamos crueldade e violência, podemos nos lembrar dessa outra face da vida, que cuida, que é bondosa, e que nem sempre fala tão alto quanto a face da violência, mas está sempre ali agindo.

A teia de cuidado que nos sustenta – 15 min

A ideia agora é estender a reflexão anterior para a adolescência e a vida adulta.

Geralmente percebemos com mais facilidade que precisamos de cuidado e bondade dos outros na infância, mas o fato é que isso segue sendo verdade para o resto das nossas vidas. Vamos ver como isso acontece pegando o exemplo de vocês agora, aqui na unidade socioeducativa.

Registrem no terceiro círculo da cartolina, então, todos os cuidados e gestos de bondade que recebem ali na unidade. Reforce que eles podem pensar, como provavelmente pensam, que aquele é um lugar muito ruim e que preferiam estar em casa. Ainda que pensem assim,

muitas pessoas estão envolvidas no cuidado deles ali. Pensem primeiro nos exemplos mais simples.

- Sugestões: alguém compra comida para eles. Alguém cozinha para eles. Alguém mantém a unidade limpa, lava as roupas, os banheiros, os quartos. Alguém planeja aulas e oficinas pra eles.

Existem, ainda, pessoas que sequer conhecem, mas que cuidam deles ainda assim. Por exemplo:

- Alguém que não conhecem plantou, irrigou, cuidou e colheu a comida que comemos hoje. Alguém construiu as estradas onde essa comida foi transportada até uma feira ou um mercado. Alguém dirigiu o caminhão que a transportou.
- Alguém fabricou e alguém comprou os pratos, copos e talheres que usamos para comer.
- Alguém criou o encanamento que traz água até nós. Várias pessoas fazem o tratamento da água pra ela chegar limpa e potável até nós.
- Alguém costurou as roupas que vestimos.
- Alguém construiu a cama onde dormimos.
- Alguém projetou e várias pessoas construíram esse prédio, que hoje os abriga.
- Há uma equipe muito grande de técnicos, coordenadores, etc., muitos dos quais eles nem conhecem, que estão sempre pensando e discutindo sobre como melhorar o cuidado oferecido na FASE.
- A FASE como é hoje é fruto do trabalho de muitas pessoas que lutaram pra melhorar a condição do tratamento aos adolescentes que cometeram atos infracionais. Ainda é ruim, mas já é muito melhor do que era há algumas décadas. Essas pessoas que nem conhecemos estavam pensando na gente, no nosso bem estar – cuidaram de nós.

Observe como essa teia nunca termina: todas essas pessoas que hoje nos cuidam, conhecidas e desconhecidas, foram cuidadas também, e assim por diante, criando uma teia quase infinita de pessoas se cuidando e apoiando até chegar a você.

Pergunte aos adolescentes se eles acreditam que seria possível viver sem o cuidado e a bondade de outras pessoas. *Como seria o mundo se todo mundo só cuidasse de si mesmo e ninguém se apoiasse? Os bebês sobreviveriam? As crianças, os adolescentes, adultos e idosos sobreviveriam? Como seria a vida de vocês? Novamente, é possível que os adolescentes não se sintam cuidados por ninguém, nem sintam que recebem bondade de ninguém. Mas lembre-os de que se isso fosse verdade eles não estariam ali, e que, com discutimos, o cuidado e a bondade são muitas vezes silenciosos, e acontecem sem que nos demos conta.*

Explique aos adolescentes que os seres humanos sempre dependeram dessa grande teia de cuidado, onde todos se apoiam uns aos outros, senão não sobreviveríamos. Precisamos de ajuda a vida toda, ninguém consegue existir sozinho. Somos parte de uma teia onde, quanto mais as pessoas se apoiam, melhor todo mundo vive.

O meu lugar na teia – 10 min

Agora vamos direcionar essa reflexão pra nós mesmos. Como nós contribuímos pra essa teia de bondade?

Conduza uma pequena reflexão silenciosa. Peça para que os adolescentes fechem os olhos

e se lembrem de um momento em que fizeram algo bondoso pra outra pessoa. Para ajudá-los, dê exemplos simples da sua vida, ex.: Reforce que você, enquanto oficinheiro, já presenciou momentos de bondade e cuidado de todos eles, coisas tão simples quanto dar “boa noite” ao entrar, abrir uma porta pra alguém, ou até mesmo evitar fazer mal a outra pessoa (conter o impulso de xingar, de agredir, de fazer mal – isso também vem da bondade).

Peça para que se lembrem desse momento em silêncio e de como se sentiram. Às vezes não sentimos nada, mas muitas vezes cuidar de alguém e fazer um gesto de bondade nos faz sentir mais leves, mais alegres. Isso reforça ainda mais a importância do cuidado em nossas vidas – tanto de recebe-lo quando de oferece-lo.

Se alguém quiser compartilhar em que gesto de cuidado/bondade pensou, deixe que o faça.

Fechamento: como eu quero contribuir daqui pra frente? – 5 min

Encerre com um comentário sobre a natureza cíclica tanto da violência quanto do cuidado:

- *O mais difícil sobre a violência, a crueldade, etc., é que elas viram ciclos: quem viveu muita violência, tende a repetir isso com outras pessoas, e assim por diante. Por exemplo, homens que cometem violência doméstica, por exemplo batendo nas duas esposas e/ou nos seus filhos, na maior parte das vezes sofreram violência doméstica na infância. É um ciclo que tende a ir levando a mais sofrimento, espalhando e fazendo ele crescer, atingir mais pessoas.*
- *Sempre é possível interromper esses ciclos. Se sofremos violência dentro da nossa casa, na nossa família, podemos tomar a decisão e trabalhar para não alimentar mais isso. Podemos pensar que esse ciclo de violência que começou lá atrás, talvez com nossos pais, avós ou tataravós, termina em nós.*
- *Da mesma forma como a violência e a crueldade se tornam ciclos que vão se alimentando e expandindo, alcançando mais e mais pessoas, o cuidado também. Quando reconhecemos o quanto fomos cuidados, mesmo de formas pequenas, e o quanto isso foi importante e nos permitiu sobreviver, vai se criando aos poucos uma vontade de retribuir isso pro mundo, de oferecer mais disso pra outras pessoas e ajudar isso a crescer e se expandir.*
- *Podemos encontrar outras formas de viver e lidar com as nossas emoções de raiva, frustração, tristeza e assim por diante que levem a menos violência, como já começamos a conversar nos nossos últimos encontros. E assim vamos quebrando ciclos antigos e ampliando essa teia de cuidado.*

Você pode fazer um comentário que vincule esta oficina à oficina “Consumo e consumismo”: *mais do que ser rico, famoso, bonito, bem sucedido, popular: talvez o mais importante seja o quanto conseguimos cuidar das pessoas à nossa volta (incluindo nós mesmos), o quanto somos capazes de ajudar quem precisa de ajuda (incluindo nós mesmos) e diminuir o sofrimento das pessoas nesse mundo (que é muito).*

Termine questionando: se é tão importante pra nós sermos ajudados, recebermos cuidado e bondade em momentos de sofrimento, então porque não dedicar nossas vidas a oferecer isso pra tantas outras pessoas que também sofrem?

CULTIVAR SONHOS, CULTIVAR SAÚDE

Objetivos

- Desenvolver um olhar crítico para as representações de felicidade centradas na riqueza e no consumo;
- Gerar consciência sobre os valores e desejos pessoais dos adolescentes
- Fortalecer a construção de uma visão de felicidade e bem-estar pessoais como recursos de saúde.

Materiais

Cartolina;
Tesouras;
Cola-bastão;
Revistas;
Canetas.

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Sonhar é uma das habilidades mais importantes de se cultivar para promover saúde, resiliência e capacidade de enfrentamento das dificuldades para adolescentes. Segundo todas as pesquisas, a capacidade de imaginar futuros melhores está fortemente associada à superação de traumas e circunstâncias difíceis.

Essa oficina funciona em duas etapas. Na primeira, desconstrói-se antigas ideias e representações sobre a felicidade – geralmente centradas no consumo. Na segunda, conversa-se sobre a importância de sonhar e construir visões próprias do que é ser feliz.

Etapas da atividade

O que é a felicidade? – 20 min

Peça para que o grupo pense junto sobre o que significa a palavra “felicidade”. O que entendem por felicidade? As respostas podem surgir em torno de “bem-estar”, “paz”, “liberdade”.

Depois de ouvir as respostas, guie a discussão para a pergunta: **o que a mídia, a sociedade, e as propagandas dizem que vai nos fazer feliz?** Ou seja, o que a sociedade prega como o caminho para ser feliz? As respostas podem surgir em torno das ideias de consumo, riqueza material, poder, status, fama, família de comercial de margarina...

Escreva essa pergunta disparadora no topo de uma cartolina. Peça para que utilizem as revistas para recortar imagens que representem esses ideais que a sociedade construiu sobre

o que é ser feliz e o que traz felicidade. Criem uma colagem com essas imagens, palavras e desenhos.

Depois de concluído o cartaz, aponte os temas principais ali dentro, refletindo tanto sobre o bem-estar centrado no consumo que provavelmente aparece quanto outros elementos que possam surgir.

Comece a questionar se aquelas coisas do cartaz de fato trazem felicidade. *As pessoas ricas, famosas e poderosas são necessariamente felizes? Fomos ensinados desde cedo que se perseguirmos essas coisas do cartaz, seremos felizes, e muita gente faz de tudo para chegar lá. O que vocês acham disso? Deixe que a discussão aconteça.*

Pergunte: *na experiência de vocês, são essas coisas que nos fazem felizes mesmo ou não?*

As respostas poderão confirmar um ideal de felicidade centrado na riqueza e no consumo ou poderão ter um teor mais crítico. Você pode despertar o senso crítico dos adolescentes perguntando sobre pessoas ricas que tomam remédios psiquiátricos, cometem suicídio, etc.; sobre pessoas que vivem de maneira bastante simples e não hesitariam em dizer que são felizes; sobre a impermanência da riqueza e dos bens de consumo; sobre os momentos mais felizes das vidas dos adolescentes e o que eles envolveram. Procure apontar como não existe uma relação de dependência entre possuir o que está retratado no cartaz e ser feliz.

Sugira que coloquemos esse cartaz em questão, em dúvida, já que não parece ser garantido que ele aponta um caminho a um bem-estar duradouro. Você pode desenhar um ponto de interrogação no cartaz, para indicar um questionamento dessas representações.

A importância dos sonhos pessoais – 15 min

Explique: *existe uma ideia vendida do que é ser feliz (rico, famoso, etc.), mas talvez a felicidade seja diferente pra cada um, cada um tenha uma definição diferente sobre o que é. É importante termos clareza sobre o que ela é pra gente, sobre o que valorizamos enquanto indivíduos, o que nos faz bem.*

Recupere as primeiras duas oficinas, que trabalharam com as histórias de vida de cada um. *Lá, conversamos sobre a vida como esse mapa do tesouro, se lembram? Um mapa do tesouro mostra um caminho que temos que trilhar para chegar ao tesouro. Ele é cheio de obstáculos, mas vamos atravessando porque tem alguma coisa pela qual vale a pena continuar. E naquela oficina conversamos sobre como a vida também é um pouco assim. Conversamos sobre algumas das coisas que encontramos na nossa história de vida, boas e ruins, e como fomos lidando com elas.*

Provoque a reflexão: *o que nos faz seguir caminhando? Porque não desistimos quando encontramos obstáculos, mesmo os mais difíceis?*

Deixe que os adolescentes discutam o assunto. Pontue que se eles chegaram até aqui deve haver alguma coisa que os inspira a seguir atravessando os obstáculos. *Assim como o explorador em busca do tesouro vai atravessando os obstáculos porque quer chegar a um tesouro, a gente também vai atravessando as dificuldades da nossa vida porque queremos e temos esperança de chegar a algum lugar.*

Refleta com eles: *podemos dizer que o que nos mantém caminhando mesmo quando as coisas estão difíceis são nossos sonhos, nossos desejos, as coisas que queremos para nossas vidas, para as pessoas que amamos e também para o mundo. Podemos dizer que são nossas imagens pessoais do que é ser feliz e estar bem e uma esperança de que a gente pode alcançar esse lugar um dia. Essas imagens são nossos sonhos, e eles têm esse poder de nos dar energia pra seguir em frente, guiados por eles.*

Pergunte se os adolescentes têm algum sonho para o futuro, tanto um futuro próximo quanto um mais distante. Podem ser pra si mesmos ou para o mundo, podem parecer

concretizáveis ou não. Explique que eles podem “viajar”, realmente imaginar o que querem sem se preocupar com o que é possível. Se houver dificuldades nesse processo de imaginação, ressalte que às vezes, no início, pode ser difícil sonhar, porque muitas vezes essa não é uma qualidade estimulada na gente. Mas que quanto mais treinamos essa habilidade, mais criativos e imaginativos ficamos – e melhores os efeitos desse sonho para nos inspirar, nos dar ânimo e energia.

Retorne ao cartaz contendo as representações da felicidade centrada na riqueza. Indague: *se estamos em dúvida se essas coisas realmente nos levarão a um bem-estar duradouro, o que pode nos levar até lá? E como é esse bem-estar, essa felicidade?* Convide-os a pensar em sonhos que não se centrem no consumo como os do cartaz.

Se desejarem, podem compartilhar esses sonhos com o grupo.

Fechamento – 5 min

Depois da rodada de compartilhamento, explique: *Nem sempre está claro para nós quais são nossos sonhos e desejos. E às vezes vamos perseguindo alguma coisa achando que aquilo é o que queremos, mas na verdade, no fundo, queremos outra coisa. Por exemplo, vamos perseguindo a ideia da fama quando na verdade só queremos nos sentir aceitos, amados e pertencentes à comunidade. É importante termos clareza sobre o que queremos nessa vida, porque aí podemos fazer escolhas que têm mais a ver com esses nossos sonhos e perdemos menos tempo perseguindo coisas que não vão nos levar aonde queremos ir.*

Convide os adolescentes a manterem esses sonhos vivos em suas mentes, a cuidar deles, cultivá-los e ampliá-los daqui pra frente.

MUNDO DO CRIME

Objetivos

- Cultivar consciência a respeito das motivações para o envolvimento com o “mundo do crime” e dos riscos e consequências desse envolvimento;
- Fortalecer um senso de empoderamento, agência e escolha diante de experiências com o “mundo do crime”;
- Imaginar saídas do “mundo do crime” e/ou traçar estratégias para reduzir danos.

Materiais

Cartolina ou quadro branco
Canetas ou pincel

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Essa oficina se divide em três partes. Na primeira, promovemos uma discussão mediada sobre as vantagens e desvantagens do envolvimento com o “mundo do crime”, procurando elencar as motivações por trás do “embolamento” de forma direta e honesta.

Na segunda parte, identificamos que variáveis estão sob o controle dos adolescentes e que variáveis não estão, procurando criar uma postura de agência diante de alguns aspectos das suas experiências. Muitos adolescentes se sentem presos nesse mundo e, por isso é fundamental ter clareza sobre as variáveis que estão sob o seu controle.

Focando nessas variáveis é possível traçar estratégias para se “desembolar” e/ou reduzir danos. Na terceira parte da oficina, portanto, vinculamos as duas partes anteriores: procuramos construir estratégias para se obter vantagens parecidas com as mencionadas na primeira parte através do foco nas variáveis que estão dentro do controle dos adolescentes.

Etapas da atividade

Apresentação – 5 min

Dê início à oficina provocando os adolescentes a compartilharem o que entendem por “mundo do crime”. Deixe que compartilhem as imagens, experiências e representações que surgem em torno desse termo e explique que hoje conversaremos sobre essa temática.

Vantagens e desvantagens – 15 min

Começamos uma discussão olhando da forma mais franca e direta possível para as motivações do envolvimento dos adolescentes com o “mundo do crime”. A ideia é permitir

que os adolescentes expressem de forma bastante genuína o que faz alguém ficar no “mundo do crime” e o que faz alguém sair. Quais são os fatores/vantagens que atraem as pessoas para esse mundo e as mantém “emboladas”? E quais os fatores/desvantagens que são difíceis de lidar lá dentro, que impulsionam as pessoas a quererem sair?

Essa conversa pode ser registrada por escrito ou somente dialogada. Alguns pontos que o facilitador pode levantar para movimentar a discussão são:

Possíveis vantagens:

- Irmandade, amizade, apoio
- Pertencimento
- Dinheiro
- Proteção
- Adrenalina
- Diversão
- Poder
- Reconhecimento
- Identidade
- Respeito na comunidade

Possíveis desvantagens:

- Risco de morrer
- Risco de ser preso
- Risco de se machucar seriamente
- Ficar “marcado”
- Colocar pessoas próximas em risco
- Fazer mal a outras pessoas
- Ansiedade/medo
- Culpa
- Relacionamentos e amizades pouco confiáveis
- Instabilidade financeira
- Dificultar um futuro fora do crime

O que está dentro do meu controle? – 15 min

Nessa etapa da oficina, mais do que discutir com os adolescentes sobre a experiência do “mundo do crime” enquadrando-a como uma escolha que devem fazer de forma binária – escolhendo ficar ou sair –, procuramos construir uma visão mais ampla que leve em consideração ampliar seu bem-estar e das pessoas do entorno.

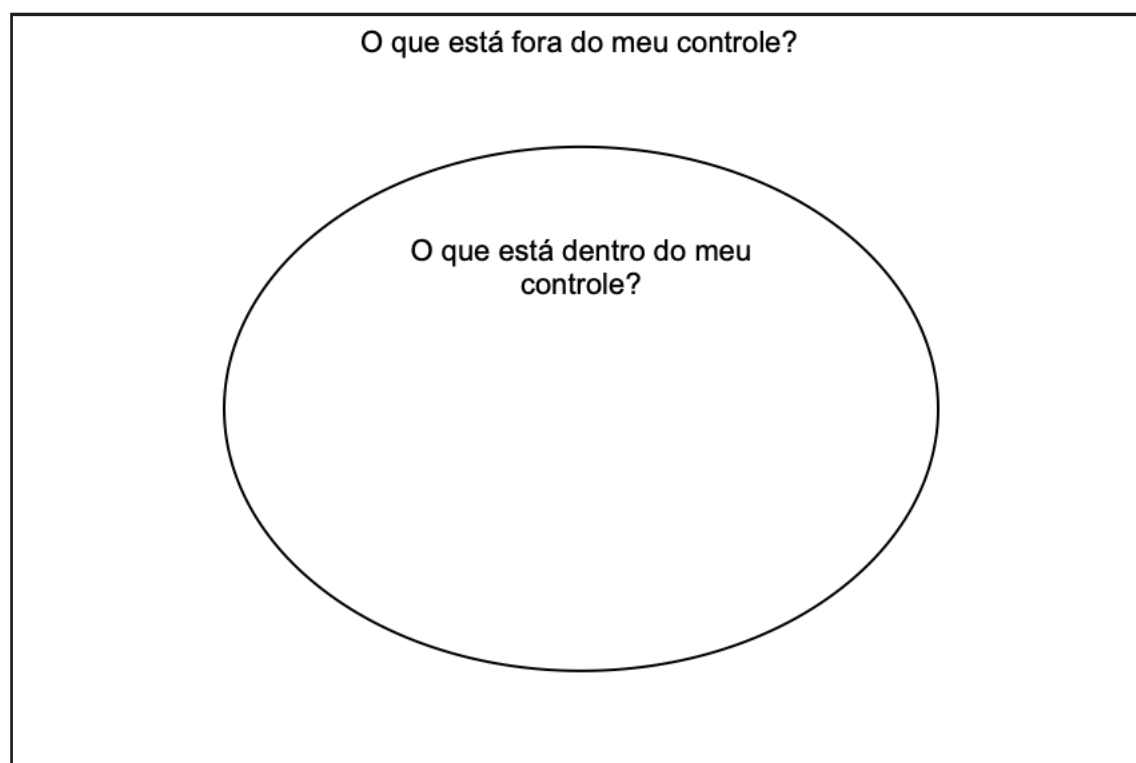
A pergunta que guia essa discussão é relativa aos fatores que os adolescentes controlam ou não diante do envolvimento que tem no presente com atividades ilícitas.

Um dos relatos que os adolescentes trazem com frequência quando tratam da imaginação de novos futuros é de que se sentem presos ao mundo do crime: já estão “marcados” tanto pelas pessoas que integram esse mundo quanto pela comunidade em geral, incluindo

instituições do Estado como a polícia.

Diante disso e compreendendo esta oficina dentro do eixo mais amplo de perspectivas futuras, procuramos, nesta etapa da atividade, empoderar os adolescentes olharem com clareza para o que está ao seu alcance fazer para se protegerem, ampliarem seu bem-estar e o das pessoas no entorno – se possível, construindo uma saída do “embolamento”.

Construímos, então, um modelo que contempla o que está dentro do nosso controle e o que não está, como exemplificado abaixo:



A discussão pode se pautar nas desvantagens elencadas na etapa anterior. Diante dessas desvantagens, riscos e dificuldades, o que está sob nosso controle o que não está? Pode-se começar a construção do modelo pela área externa ao círculo, reconhecendo e registrando as variáveis que não estão sob o controle dos adolescentes. Essa é uma etapa importante para que não se trabalhe com uma versão idealizada da realidade e para que a discussão se torne realmente fidedigna e útil.

É importante deixar que os adolescentes guiem essa etapa segundo o que enxergam de suas vidas, mas alguns exemplos de variáveis que podem ser mencionadas são:

Fora do meu controle:

- Meu passado
- Como os outros me veem
- As ações de outras pessoas
- Consequências de ações passadas

Dentro do meu controle:

- Investir nos meus talentos
- Voltar à escola
- Imaginar/buscar/sonhar outras formas de ganhar dinheiro

- Como lido com minha raiva
- Como lido com minha frustração
- Os amigos que escolho manter
- Buscar espaços onde me sinto bem (arte, esporte, religião, etc.)
- Buscar ajuda de profissionais de saúde mental
- Me afastar de algum espaço ou grupo de pessoas

Estratégias – 10 min

Focando nas variáveis que estão sob nosso controle, sempre é possível tomar medidas para se relacionar melhor com as circunstâncias. Nessa etapa da oficina, nos perguntamos se é possível encontrar outras formas de obter vantagens parecidas que não envolvam os riscos e consequências do envolvimento com o “mundo do crime”.

Essas estratégias – a ideia é que sejam bastante práticas – dependerão muito das vantagens elencadas pelos adolescentes e das variáveis que estão sob seu controle.

Perguntas que podem guiar essa discussão:

- Será que podemos encontrar essas mesmas vantagens que listamos em outros espaços, sem esses riscos e desvantagens? Onde?
- Será que podemos viver esse “embolamento” com menos risco pra nós mesmos e para os outros?
- Quem ou o quê poderia nos ajudar a nos “desembolarmos”? Como podemos usar o que está sob nosso controle para caminhar nessa direção?

Fechamento – 5 min

Há muitas coisas que não controlamos nas nossas vidas, mas, como pudemos ver com a dinâmica, há um conjunto de fatores que estão sob nosso controle. Se focamos neles e nos dedicamos a imaginar formas de mobiliza-los, podemos nos surpreender com as novas respostas e caminhos que surgem.

PLANEJAMENTO DE VIDA (PARTE 1)

Objetivos

- Propiciar a estruturação de visões positivas de futuros de médio e longo prazo;
- Possibilitar a organização de um plano para se aproximar delas;
- Desenvolver consciência sobre fatores dificultadores e imaginar formas de manejá-los;
- Materializar os próximos passos e ações concretas que aproximam da visão de futuro desejada.

Materiais

Cópias do modelo individual de planejamento (1 pra cada adolescente – disponível no [Anexo de materiais](#));
Lápis e borrachas ou canetas.

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Estabelecer planos de ação para o futuro próximo e o distante cria as primeiras condições para que um adolescente trilhe um caminho autônomo e possivelmente distinto do que foi pré-determinado pelas suas condições sociais.

Independente do sonho imaginado, apoiar a criatividade dos adolescentes para mobilizar recursos e imaginar um plano possível é empoderador. Essa oficina, portanto, trabalha com a construção de um planejamento de vida individual de cada participante.

Etapas da atividade

Abertura – 5 min

Relembre com os adolescentes que já conversamos algumas vezes sobre a importância de sonhar e de como é importante ter clareza sobre os nossos sonhos. Esse é um tema que tem estado presente nas discussões durante todo o percurso de oficinas até aqui.

Comece recuperando a oficina “História de vida”. Ali, os adolescentes foram convidados a construir um mapa de suas vidas, um instrumento que permitia que vissem com um pouco mais de clareza pontos marcantes das suas histórias de vida. Ao final do mapa, havia um espaço para que pensassem no futuro, em um sonho ou visão para como gostariam que a vida seguisse dali em diante. Refletiram sobre o que os trouxe até aqui e para onde poderiam ir agora. Ali, já começaram a pensar sobre desejos e possibilidades pro futuro.

Depois, na oficina “Consumo e consumismo”, conversamos sobre como nossa sociedade

entende a capacidade de consumir bens materiais como uma das grandes marcas de valor, status e pertencimento. Por causa disso, somos ensinados a desejar vários bens de consumo e muitos dos nossos sonhos passam a girar em torno de riqueza, status, consumo, etc. Daí, refletimos sobre outra forma de viver que tenha a ver com outros sonhos, outros valores, com dar importância a outras coisas.

Na oficina “Teia de Cuidado” refletimos sobre como somos parte de uma grande teia de pessoas se ajudando e cuidando umas das outras, e como é por causa disso que sobrevivemos até hoje e podemos continuar vivendo. Refletimos juntos sobre como dependemos uns dos outros pra viver, até de pessoas que nem conhecemos, e sobre como é importante que essa teia de cuidado continue funcionando e funcione cada vez melhor pra que todos possam viver bem. Começamos a pensar sobre como nós já contribuimos pra essa teia e como queremos contribuir daqui em diante.

Depois, na oficina “Cultivando sonhos, cultivando saúde”, conversamos sobre como ter sonhos pro futuro é o que nos permite atravessar os momentos difíceis, e por isso é importante se dedicar a sonhar: a imaginar e cultivar uma visão de um futuro bom que te entusiasma e te dá vontade de seguir em frente. Também conversamos sobre como esses sonhos que a sociedade de consumo nos ensina a ter (ex.: fama, riqueza, etc.) não são de nenhuma forma garantia de uma vida feliz, e por isso temos que realmente investigar o que queremos de verdade e o que significa uma felicidade para cada um de nós.

Explique que hoje, então, cada um dos adolescentes será convidado a dar um pouco mais de forma e descrever em mais detalhes alguns de seus sonhos. Daí, vamos construir um plano para pensar sobre os passos que podem dar pra alcançá-los.

Construção da primeira parte do planejamento de vida – 40 min

Distribua os modelos dos planejamentos de vida – um para cada adolescente – e lápis ou canetas.

Explique que você irá guiar o preenchimento, explicando para o grupo como devem preencher cada espaço, dando um tempo para que o façam (em torno de 5 minutos para cada seção) e seguindo adiante para a próxima seção. Nesse primeiro encontro, vamos preencher apenas a primeira parte do mapa, até a seção “O que eu preciso fazer”. No segundo encontro finalizaremos o planejamento.

Comecem preenchendo a primeira seção: **“Meus valores: o que eu acho mais importante na vida?”**. Aqui, explique que vamos escrever, em palavras soltas ou em algumas frases, as coisas que achamos mais importantes pra nós, que nos orientam na nossa vida e nas nossas escolhas e que queremos que estejam bastante presentes no nosso futuro. Explique que os valores de cada um são diferentes, que são pessoais, e que são uma das partes mais importantes para fazer um planejamento de vida, porque é com base neles que a gente decide todas as outras coisas (onde queremos chegar, como vamos orientar nossas escolhas, etc.). Perguntas para orientar a reflexão dos adolescentes:

- Quando eu penso em uma vida feliz, o que eu vejo?
- Quais são as coisas que eu considero mais valiosas na vida?
- O que eu gostaria que estivesse sempre presente na minha vida?

Na seção **“Onde quero estar daqui a 20 anos?”** explique que os adolescentes devem pensar de forma mais concreta sobre o tipo de vida que querem estar levando daqui a 20 anos. Faça o cálculo com eles para descobrir com que idade estarão, para que fique mais fácil imaginar. Peça para que deem detalhes, se possível, mas a ideia dessa seção é ser ainda bastante ampla, considerando que trata de um futuro distante (nas próximas seções os planos ganharão um

pouco mais de concretude). Explique que podem sonhar bem alto, mas que a ideia é que pensem em um futuro na direção do qual podem agir e tomar decisões. Por exemplo, não é interessante pensar em coisas como “ganhar na loteria”, coisas que dependem somente de sorte e do que não está ao alcance deles. *Estamos pensando em um futuro que depende mais das nossas ações e menos de outras pessoas ou de sorte. Perguntas para orientar:*

- O que quero estar fazendo?
- Com quem quero estar?
- Onde quero morar?
- Como quero estar me sentindo?
- Com o que quero estar trabalhando?
- Como quero passar os meus dias?

Na seção “**Onde quero estar daqui a 5 anos?**”, convide os adolescentes a pensarem em um futuro mais próximo, dali a 5 anos. Perguntas para orientar:

- O que preciso estar fazendo daqui a 5 anos se quiser estar em 20 anos na visão anterior?
- O que quero estar fazendo? (Ex.: Trabalhando? Terminando a escola? Fazendo faculdade?)
- Com quem quero estar?
- Como quero estar me sentindo?
- O que quero que tenha mudado na minha vida com relação a hoje?

Agora, na seção “**O que preciso fazer?**” a ideia é dar ainda mais materialidade ao planejamento. Explique que vamos pensar sobre as principais coisas que precisamos fazer para chegar a essas nossas visões de futuro, tanto a de 5 anos quanto a de 20 anos. Por exemplo, se em 20 anos quero ser professor, tenho que cursar pedagogia ou algum outro curso na universidade. Se quero estar me sentindo em paz e feliz, talvez eu precise mudar algumas coisas na forma como estou vivendo hoje (o quê? Peça para que comecem a especificar).

- Na subseção “**enquanto estou na unidade**” peça para que foquem em tudo o que podem fazer ali dentro, enquanto estão cumprindo medida. Exemplos: posso aprender um pouco sobre como lidar melhor com minhas emoções, posso pedir ajuda dos profissionais aqui dentro (psicólogos, enfermeiros, médicos, pedagogos), posso aprender exercícios (de respiração ou atenção) para me acalmar, posso aprender coisas novas sobre o mundo, posso evitar entrar em confusões.
- Na subseção “**quando sair da unidade**”, peça para que listem as coisas mais importantes que precisam preceder os sonhos de dali a 5 ou 20 anos.

Fechamento - 5 min

Para encerrar, explique que a próxima oficina será dedicada a completar o resto do planejamento e sugira que, até lá, os adolescentes sigam pensando e dando forma aos seus sonhos de futuro.

PLANEJAMENTO DE VIDA

Meus valores: O que eu acho mais importante na vida?

Onde eu quero estar daqui a 20 anos?

Onde eu quero estar daqui a 5 anos?

O que eu preciso fazer:

Enquanto estou na unidade

Quando sair da unidade

Próximos passos:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Dificuldades

Como lidar com as dificuldades?

Quem pode me ajudar?

PLANEJAMENTO DE VIDA (PARTE 2)

Objetivos

- Propiciar a estruturação de visões positivas de futuros de médio e longo prazo;
- Possibilitar a organização de um plano para se aproximar delas;
- Desenvolver consciência sobre fatores dificultadores e imaginar formas de manejá-los;
- Materializar os próximos passos e ações concretas que aproximam da visão de futuro desejada.

Materiais

Cópias do modelo individual de planejamento (1 pra cada adolescente);
Lápis e borrachas ou canetas.

COMO VAI FUNCIONAR?

Etapas da atividade

Abertura – 5 min

Explique aos adolescentes que, agora, já tendo uma visão clara do que queremos alcançar a médio e longo prazo, vamos seguir construindo nossos planejamentos de vida, focando em antecipar as dificuldades que podemos enfrentar no caminho e reconhecer recursos que podemos mobilizar para enfrentá-las.

Investigue com os adolescentes se houve alguma mudança nas suas visões de futuro do último encontro para cá e se gostariam de alterar ou incluir alguma coisa das seções anteriores. Se sim, encoraje que o façam.

Construção do planejamento de vida – 40 min

Devolva os planejamentos de vida de cada adolescente, distribuindo também lápis e canetas. Explique que continuaremos a traçar nossos planos, preenchendo as seções que faltam.

Na seção “**Dificuldades**”, investiguem quais são os problemas que eles podem enfrentar enquanto tentam chegar às visões de dali a 5 ou 20 anos. Explique que é importante antecipar os obstáculos que possivelmente enfrentarão, ainda que não possamos prever todos.

Nessa seção, é importante investigar com sinceridade os nossos medos e os desafios que podemos encontrar, olhando tanto para as nossas experiências passadas quanto imaginando como a vida pode ser daqui pra frente.

Podemos começar a pensar em formas de contorná-los ou lidar com esses problemas

e desafios na seção “**Como lidar com as dificuldades?**”. Nessa seção, é muito importante dar mais atenção individual a cada adolescente para pensar de forma criativa em como mobilizar os recursos que individualmente têm. Podem surgir dificuldades muito grandes e aparentemente sem solução total, e nesses casos é possível recorrer a estratégias de redução de danos.

Na próxima seção “**Quem pode me ajudar?**” também será importante dar atenção mais individualizada, caso alguns adolescentes estejam com dificuldades de pensar em pessoas que queiram e possam ajudá-los. Em último caso, sugira que coloquem instituições, como CRAS e CREAS, órgãos públicos, etc. Nessa etapa, como na anterior, se algum adolescente realmente não conseguir pensar em formas de lidar com suas dificuldades ou em pessoas que podem ajudar, pode deixar essas seções em branco, mas é fundamental reforçar que *no momento* não conseguimos pensar em nada, mas é importante que ele siga pensando em possibilidades, porque há sempre algo que pode ser feito (talvez não para solucionar as dificuldades, mas para amenizar o sofrimento que elas geram, etc.)

Por fim, depois de contemplar todos esses elementos do planejamento, procure estabelecer com os adolescentes quais são 5 os **próximos passos** que devem tomar para se aproximar um pouco mais daquela visão. As próximas 5 coisas (ou seja, ações provavelmente pequenas, coisas que farão em um futuro próximo, dentro ou fora da unidade). Por exemplo: conversar com alguém sobre o problema que estou enfrentando, me matricular em tal curso, pedir ajuda para passar em tal prova, etc. Reforce a importância de desconstruir nosso maior sonho em pequenos passos e ações práticas e executáveis, senão podemos nos paralisar por não enxergar caminhos possíveis na sua direção.

Fechamento – 5 min

Provavelmente, muita coisa vai mudar ao longo do tempo, surgirão novos desafios, novos desejos, novas oportunidades. Então é importante irmos sempre adaptando e atualizando esse planejamento.

Explique que na vida não está tudo sob nosso controle. Nesse exercício, procuramos pensar sobre o tipo de coisa que podemos fazer para nos aproximar de visões que nos agradam para os nossos futuros, mas muita coisa depende de outros fatores também, que não conseguimos controlar (as ações de outras pessoas, o acaso, etc.). Por isso, é importante não se frustrar demais quando as coisas não acontecem como imaginamos e aprender a se adaptar às novas condições, sonhar coisas novas. Há muitas boas vidas possíveis, e se um sonho não der certo, algum outro vai dar.

APROFUNDAMENTO: PERSPECTIVAS FUTURAS

A proposta desse encontro é discutir os impactos dos sonhos pessoais no mundo, procurando estimular os adolescentes a vincularem seus planejamentos de futuro a objetivos éticos que levem em conta os impactos que desejem gerar para o social como um todo. Como os outros “Aprofundamentos”, a conversa pode tomar a direção que os adolescentes desejarem em torno do eixo de perspectivas futuras.

A discussão pode começar com uma recapitulação das cinco oficinas anteriores. É interessante que, para essa oficina, os adolescentes tenham acesso aos seus planejamentos de vida, construídos nas oficinas 28 e 29. Você pode começar pedindo para que o grupo recupere o que aprendeu em cada uma das oficinas anteriores:

1. Oficina de consumo e consumismo

Aqui, refletimos sobre como somos ensinados a buscar bem-estar, satisfação, pertencimento e um senso de valor próprio através do consumo. Descobrimos que na verdade, quando desejamos muito algum objeto (um tênis, um celular, uma roupa da moda, etc.) o que procuramos não é exatamente aquele bem material em si, e sim as necessidades mais profundas que achamos que ele vai suprir (a necessidade de pertencer, de se sentir bonito/atraente, de fortalecer uma identidade, etc.). Descobrimos, também, que essas necessidades não costumam ser supridas de verdade com o consumo, porque a sociedade de consumo está sempre em movimento e todos os objetos logo perdem o significado e a importância que tinham antes. É um ciclo que nunca termina e que pode nos prender em uma corrida eterna, nos tirando a atenção de outras coisas que realmente importam para nós.

2. Oficina da teia de cuidado

Essa oficina foi dedicada a uma reflexão sobre o cuidado que permite que todos nós tenhamos sobrevivido até hoje e continuemos a viver. Aqui, começamos a pensar sobre como é importante reconhecer o cuidado que recebemos, ainda que a vida tenha sido muito difícil até aqui. Refletimos sobre como talvez a única coisa que permita a existência de coisas boas no mundo seja a bondade das pessoas umas com as outras, e sobre como nossa vida depende disso. No final, começamos a pensar sobre como já contribuimos para essa teia de cuidado e bondade, e como gostaríamos de seguir contribuindo daqui em diante.

3. Oficina dos sonhos

Nessa oficina, conversamos sobre a importância de sonhar e sobre como esses sonhos são muitas vezes a única coisa que nos mantem seguindo em frente nos momentos difíceis. Conversamos sobre como sonhar sempre é possível, mas que no começo pode ser difícil, porque muitas vezes nas nossas vidas não somos estimulados a imaginar futuros melhores.

4. Oficinas de planejamento de vida

Nessas oficinas, refletimos sobre nossos valores pessoais e, com base nisso, elaboramos

planejamentos de vida, dando um pouco mais de concretude aos nossos sonhos para o futuro de médio e longo prazo. Começamos a imaginar passos concretos que podemos tomar para alcançá-lo desde já.

5. Nos últimos encontros, pensamos sobre nossos sonhos pessoais. É importante lembrar que tudo o que fazemos gera um impacto para o resto do mundo, e nossos sonhos não são diferentes. Vocês concordam?

Se escolhermos trabalhar como professores, teremos um impacto X no mundo. Se escolhermos entrar para a política, teremos um impacto Y. Se escolhermos trabalhar no tráfico, teremos um impacto Z. O que fazemos não impacta só a nós, mas a todos que estão à nossa volta.

6. Olhando para os seus planejamentos de vida, quais são os impactos que os seus sonhos vão gerar pro mundo? São positivos ou negativos? Vão ajudar a vida de quem está ao seu redor? Em que medida?

Deixe que os adolescentes reflitam sobre isso e compartilhem. Todas as escolhas que fazemos afetam as outras pessoas e o mundo à nossa volta. Podem afetá-los de uma forma positiva ou negativa, geram impactos que se desdobram para além da nossa vida pessoal. Por isso, agora vamos tentar pensar no impacto que gostaríamos de gerar no mundo a partir dos sonhos que queremos perseguir.

7. Quais os impactos que gostaríamos de gerar para o mundo?

Aqui, a ideia é que os adolescentes imaginem o futuro que desejariam para o mundo – as transformações que gostariam de ver acontecer para que o mundo fosse melhor. Talvez surjam ideias como “menos pobreza”, “menos desigualdade”, “menos violência”, “mais justiça”, etc. Se conseguirem pensar nas causas que as tocam de forma mais específica – do tipo, me incomoda a má qualidade da educação, a violência policial, a pobreza, a falta de saneamento básico, a violência contra a mulher, etc. – talvez consigam começar a vincular seus sonhos pessoais aos impactos sociais que gostariam de gerar. Isso pode se dar de uma maneira mais explícita, como entrar para a política ou para movimentos sociais, ou de uma maneira mais sutil, como manter boas relações familiares e na comunidade. Ambas são formas válidas de construir melhores futuros.

Perguntas que podem guiar essa conversa:

- a. Temos nossos sonhos e planos pessoais, mas quais são os nossos sonhos para o mundo?**
- b. O que mais te deixa frustrado entre os problemas que o mundo enfrenta hoje? Quais são as injustiças e problemas que você vê acontecendo no mundo que mais te incomodam e revoltam?**
- c. O que você poderia fazer para ajudar a melhorar essas questões? Você gostaria de se dedicar a isso?**

Se nossos sonhos estão vinculados a causas que realmente nos tocam, costumamos ter maior comprometimento e persistência na busca por alcançá-los. Quando conseguimos descobrir um sonho que conecta nossos valores pessoais com o que sabemos fazer e o que o

mundo precisa, realmente nos engajamos no nosso projeto.

INTRODUÇÃO - EIXO DE GERENCIAMENTO DE RISCOS

Este eixo procura oferecer informações e ferramentas para a prevenção e gestão dos riscos relacionados ao momento da juventude. Mais especificamente, trabalha as temáticas de saúde sexual e reprodutiva, prevenção a IST/HIV/Hepatite B e C e questões ligadas ao uso abusivo de álcool e outras drogas.

O eixo se orienta pela premissa ética e estratégica da redução de danos, visando minimizar danos e prejuízos associados a situações de risco. Equipar os adolescentes com informações e ferramentas para que tomem decisões que previnam ou diminuam os riscos associados ao uso de substâncias, por exemplo, pode ser mais eficaz do que adotar uma abordagem focada somente na interrupção do uso.

Entende-se que a falta de informação e de espaços para uma discussão franca sobre saúde sexual e reprodutiva e o uso de substâncias são alguns dos principais contribuintes para situações de risco na adolescência. A proposta aqui é trabalhar da forma mais clara e direta possível as temáticas, promovendo a autonomia de cada participante na gestão de riscos. Quando os adolescentes pensam de forma autônoma sobre os riscos que assumem e desenvolvem suas próprias estratégias de proteção, a reflexão sobre essas temáticas é mais profunda e eficaz.



FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO

Objetivos

- Discutir as diferentes motivações para o uso de drogas;
- Identificar fatores de risco no uso de álcool e outras drogas e em outras atividades;
- Descobrir novos fatores de proteção para atividades que envolvem riscos para o bem-estar físico e mental.

Materiais

Cartolinas ou quadro branco;
Canetas ou pinceis de quadro.

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Esta oficina é baseada na oficina “O que me dá prazer”, elaborada por Maria Adrião¹. A atividade consiste em uma discussão sobre atividades prazerosas, seus fatores de risco e de proteção.

Essa oficina se apoia na premissa ética e estratégica da redução de danos, fazendo uma abordagem do fenômeno das drogas que procura minimizar os prejuízos associados ao seu uso. Equipar os adolescentes com informações e ferramentas para tomarem decisões que previnam ou diminuam os riscos associados ao uso de drogas é por muitas vezes mais eficaz do que adotar uma abordagem focada somente na interrupção do uso.

Aqui, tratamos o uso de álcool e outras drogas como uma dentre várias práticas que podem envolver riscos à saúde física e mental dos usuários. Quando os adolescentes pensam de forma autônoma sobre os riscos e desenvolvem suas próprias estratégias de proteção, a reflexão sobre o uso de drogas é mais profunda e eficaz.

Etapas da atividade

Apresentação e questionamento inicial – 10 min

Comece apresentando a proposta de discutir sobre o uso de drogas hoje.

O primeiro passo poderá ser o questionamento: por que usamos drogas? Respostas possíveis poderão ser “para esquecer problemas”; “para fugir do tédio”; “para escapar da timidez e da insegurança”; “para buscar diversão ou prazer”; “pela adrenalina”; “por necessidade de experimentar emoções novas e diferentes”. Em geral, usamos drogas porque elas nos dão

¹ Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Adolescentes e jovens para a educação entre pares: álcool e outras drogas. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alcool_outras_drogas.pdf>

algum tipo de alívio, prazer ou satisfação.

Investigue com os adolescentes se eles consideram que existem riscos envolvidos no uso de drogas, e se consideram se existe uma diferença entre usar e abusar delas. Provoque uma discussão sobre a diferença entre um uso “controlado” e um uso abusivo.

Explique que, como todos devem saber, o uso abusivo de álcool e outras drogas pode gerar muitas consequências ruins: prejuízos físicos (danos cerebrais, cirrose, câncer, perda de dentes etc.), emocionais e psicológicos (conflitos com os pais, ansiedade, isolamento etc.).

Ressalte que não só as drogas, mas quase sempre as coisas que nos dão prazer têm riscos envolvidos. Enfatize que estes riscos podem ser reduzidos de forma a evitar situações que nos prejudiquem.

Dinâmica: fatores de risco e de proteção – 20 min

Explique que vamos fazer uma dinâmica pra pensar em algumas das coisas que nos dão prazer, quais são os riscos envolvidos em cada uma delas e o que podemos fazer pra evitá-los.

Divida o grupo em grupos menores de 3 ou 4 adolescentes. Distribua cartolinas divididas em três colunas intituladas **prazer**, **risco** e **proteção**.

Convide os adolescentes a preencher primeiro a coluna do **prazer**. Peça para que listem ali em torno de 5 ou 6 atividades ou momentos que dão prazer, incluindo ou não usar algum tipo de droga (ex.: comer, fumar, beber, transar, dormir).

Agora, guie-os para que pensem juntos sobre quais são os **riscos** envolvidos em cada uma das atividades listadas, ou seja, quais as condições ou variáveis associadas à possibilidade de ocorrência de resultados negativos à saúde, ao bem-estar e ao desempenho social do adolescente. Por exemplo, quando um(a) adolescente é usuário(a) de maconha, ele(a) pode ter aumentada a probabilidade de desenvolver uma doença pulmonar, mas o uso de maconha também pode trazer outras consequências, tais como conflitos com os pais, perda de interesse na escola, culpa e ansiedade.

Em seguida, guie-os para pensar sobre a coluna **proteção**: aquelas variáveis que protegem as pessoas dos riscos envolvidos com as atividades, ou seja, de situações que podem agredi-las física, psíquica ou socialmente, garantindo um desenvolvimento saudável. Por exemplo, ter com quem conversar sobre o uso de álcool e outras drogas, ter acesso aos serviços e ações de saúde, frequentar espaços de lazer e cultura, participar de atividades educativas, praticar atividades físicas.

Discussão – 15 min

Peça para que cada grupo apresente seu cartaz, explicando um pouco sobre os riscos percebidos e as formas de se proteger deles.

Pontue as falas sugerindo novos riscos envolvidos e especialmente novas formas de proteção.

- Exemplos de fatores de risco, no geral: comportamento violento; má alimentação; má qualidade de sono; acidentes; doenças; dificuldades cognitivas; evasão escolar; gravidez; ISTs.
- Exemplos de fatores de proteção, no geral: utilização de métodos contraceptivos; redução da quantidade de drogas ingeridas; manter uma alimentação adequada; vínculos familiares e de amizade fortes.

Complemente os quadros com outros possíveis fatores de riscos e de proteção específicos

a cada atividade. Por exemplo:

Dirigir

Fatores de risco: Dirigir embriagado, bater o carro, atropelar alguém, se machucar.

Fatores de proteção: Obedecer às normas do trânsito, usar cinto de segurança, não ingerir álcool e outras drogas antes de dirigir.

Fumar

Fatores de risco: câncer de pulmão, doenças de coração.

Fatores de proteção: reduzir o número de cigarros por dia, utilizar filtro.

- **Transar**

Fatores de risco: gravidez indesejada, infecção com IST/HIV.

Fatores de proteção: usar preservativo, usar outros métodos contraceptivos, transar sem penetração.

- **Atividades no crime**

Fatores de risco: se machucar ou morrer, receber medida socioeducativa.

Fatores de proteção: se afastar de determinados grupos, regiões ou pessoas.

Fechamento - 5 min

Explique: há muitos motivos para o uso de álcool e outras drogas e há muitas pequenas estratégias que podemos tomar para reduzir os danos do uso e do abuso na adolescência.

Para que os fatores de proteção sejam implementados na prática, precisamos ter espaços para conversar sem constrangimento sobre sexualidade, prevenção e redução de danos no uso de álcool e outras drogas, como o próprio ambiente das oficinas. Esses espaços também vão funcionar como fatores de proteção.

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E PREVENÇÃO DE IST/HIV

Objetivos

- Conhecer diferentes formas de contracepção e prevenção de IST/HIV com suas vantagens e desvantagens;
- Informar e fortalecer um senso de responsabilidade com relação ao uso de preservativos.

Materiais

Impressões de imagens dos métodos contraceptivos (disponíveis no [Anexo de materiais](#))

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Essa oficina busca informar os adolescentes sobre os riscos associados às relações sexuais com e sem o uso de métodos contraceptivos e de prevenção a IST/HIV. Informar os adolescentes sobre toda a gama de opções com relação a métodos contraceptivos é aumentar as possibilidades de que façam sexo seguro – aumentam as chances de que encontrem métodos que se adequem às suas condições e preferências pessoais.

O preservativo masculino é particularmente eficiente, já que é um dos mais acessíveis métodos contraceptivos e eficaz tanto para prevenir gravidez indesejada quanto para a proteção contra IST/HIV. Por isso, é necessário desconstruir mitos com relação ao seu uso (diminui o prazer, é desnecessária no sexo anal, etc.) e fortalecer a compreensão dos adolescentes a respeito da necessidade do seu uso.

A oficina, portanto, se divide em duas partes. Na primeira, apresenta e informa sobre uma variedade de métodos contraceptivos e de prevenção a IST/HIV. Na segunda, foca especificamente no uso da camisinha, promovendo um debate que simula a negociação do seu uso por parte de um casal.

Etapas da atividade

Apresentação – 5 min

Comece explicando que hoje discutiremos sobre métodos contraceptivos e de prevenção de IST/HIV.

Apresentando a ideia de direitos sexuais e reprodutivos, explique que, assim como os adultos, os adolescentes e jovens têm o direito de decidir se e quando desejarão ter filhos, bem como o direito de explorarem a sua sexualidade de forma protegida de gravidez indesejada e contração de IST/HIV. Para que possam exercer livremente esse direito, é preciso que estejam

bem informados e equipados para utilização de métodos contraceptivos e de prevenção.

Conhecendo métodos contraceptivos – 20 min

Comece perguntando sobre as diferentes formas de evitar a gravidez e prevenir a contração de IST/HIV. Peça para que listem os métodos que conhecem. Convide cada adolescente que citar um método a explicar brevemente como funciona.

Em seguida, disponha no chão as imagens dos 10 métodos contraceptivos disponíveis no anexo B. Peça para que eles tentem identificar cada um.

Com referência a cada um que eles identificarem, dispare as perguntas: evita gravidez? Protege contra IST/HIV? Quais são suas vantagens e desvantagens? Promova essa discussão apoiado pela tabela disponível em anexo, procurando abordar todos os métodos ali listados e deixando claro seu grau de eficácia tanto para contracepção quanto para prevenção de contração de IST/HIV. É especialmente importante tratar do coito interrompido (de forma a deixar clara sua baixa eficácia), dos preservativos masculino e feminino, do DIU e dos métodos hormonais.

É importante mencionar, ainda, que existem ainda outros métodos de prevenção à IST/HIV, como as profilaxias pré e pós exposição (PrEP e PEP) ao vírus do HIV.

Negociação do uso da camisinha – 20 min

Explique que só há dois métodos que previnem tanto contra gravidez indesejada quanto contra contração de IST/HIV: o preservativo feminino e o masculino.

Se isso já tiver sido mencionado na conversa anterior, lembre que talvez eles tenham uma concepção de que o sexo com camisinha é menos prazeroso ou até incômodo. Não é incomum que nas relações sexuais, uma das partes pressione para não utilizar a camisinha, apesar dos riscos que isso acarreta. Geralmente o parceiro que não quer utilizar a camisinha tem algumas falas sobre o porquê disso.

Peça para que os adolescentes se dividam em dois grupos (diferencie-os espacialmente na sala). Explique que vocês irão simular uma conversa entre um casal, onde um grupo vai ficar responsável por trazer as falas que procuram justificar a não utilização da camisinha e o outro os argumentos que defendem a sua utilização.

Deixe que a dinâmica da conversa aconteça e, se necessário, sugira as seguintes falas e argumentos:

Falas comuns contra o uso da camisinha	Argumentos a favor do uso de camisinha
Diminui o prazer	O prazer no sexo não está relacionado com o uso ou não de camisinha. O prazer pode até se intensificar, principalmente no caso da mulher, porque a camisinha pode diminuir o atrito na penetração.
Incomoda/machuca	Há camisinhas de tamanhos diversos e elas são elásticas para se adequar com conforto ao tamanho do pênis, quando colocadas corretamente. Também é possível aplicar lubrificantes para diminuir algum desconforto.

Falas comuns contra o uso da camisinha	Argumentos a favor do uso de camisinha
Dá pra transar sem camisinha com segurança desde que se faça coito interrompido	O coito interrompido não é um método contraceptivo eficaz. Há altas chances tanto de engravidar quanto de contrair uma IST/HIV.
Não é eficaz	A camisinha, se utilizada corretamente, é um dos métodos contraceptivos mais seguros, com 98% de eficácia.
Eu não tenho nenhuma IST	É raro que ambos os parceiros estejam com todos os testes atualizados e em dia. Além disso, há a possibilidade de uma gravidez indesejada no caso de relações heterossexuais.
Eu sou infértil	Nem sempre essa é uma condição com 100% de impossibilidade de gravidez. Além disso, ainda há o risco de contração de IST/HIV.
A mulher não está no período fértil	É difícil calcular com segurança até onde vai o período fértil – ainda há chances de engravidar mesmo quando os cálculos apontam que a mulher não está nessa fase do ciclo. Além disso, ainda há o risco de contração de IST/HIV.

Fechamento – 5 min

Encerre com as compreensões:

- Muitos adolescentes têm dificuldade de tomar decisões com relação ao uso de métodos contraceptivos. Isso se dá por seja falta de acesso a informação, seja porque há alguma proibição com relação a sexo na família ou nos grupos que a pessoa frequenta; por vergonha; por não saber como acessar os métodos ou por pressão dos parceiros para não os utilizar.
- Felizmente, nas unidades de saúde é possível tanto conversar com profissionais de saúde sobre alternativas viáveis para se proteger quanto conseguir preservativos masculinos e femininos. Nos casos de exposição a IST/HIV, também há cuidados disponíveis para o pós-exposição.
- O interesse maior pela sexualidade é uma parte muito natural da etapa da adolescência e cada adolescente pode se informar e equipar para ter as condições de tomar boas escolhas.

ANEXO – TABELA DE APOIO PARA DISCUSSÃO

Método contraceptivo	Tipo e ação	Vantagens	Desvantagens
<p>Comportamental ou natural</p> <p>Envolve práticas que dependem basicamente do comportamento do homem ou da mulher e da observação do próprio corpo.</p>	<p>Tabelinha</p> <p>Ajuda a calcular o período em que a mulher estará fértil, ou seja, o período em que ela ovulará, pela contagem dos dias entre um ciclo menstrual e outro. O ciclo menstrual começa no primeiro dia da menstruação e termina na véspera da menstruação seguinte. Em média, o período fértil, em que a mulher não deve ter relações sem prevenção para a gravidez, vai do 10º ao 20º dia do ciclo menstrual, a depender da duração deste (se menor ou maior que 28 dias).</p> <p>Muco Cervical</p> <p>O muco é uma secreção produzida pelo colo do útero e tem como função umedecer a vagina. Às vezes, ele aparece na calcinha, sendo incolor e sem cheiro. Ao aprender sobre as diferenças na aparência do muco em cada período do ciclo menstrual, podemos saber quando é o período fértil.</p> <p>Temperatura</p> <p>Por meio da temperatura corporal, é possível identificar o período de ovulação da mulher, ou seja, quando ela está fértil. O corpo feminino sofre um aumento discreto da temperatura no período da ovulação.</p> <p>Coito interrompido</p> <p>É o ato do homem de, segundos antes da ejaculação, retirar o pênis e ejacular fora da vagina da mulher. Esse método tem muitas falhas e não é considerado seguro.</p>	<p>Todos esses métodos permitem um maior conhecimento do próprio corpo.</p>	<p>Não protegem das DST/HIV aids.</p> <p>Não são suficientemente eficazes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nem sempre os ciclos são regulares (principalmente entre as adolescentes); • Necessitam de autoconhecimento e muita atenção na observação do corpo; • Exigem condições de saúde perfeitas; • Pelo alto índice de falha, o coito interrompido não deve ser considerado um método contraceptivo.
<p>Mecânicos</p> <p>Impedem a entrada do espermatozóide ou evitam a implantação do óvulo no útero</p>	<p>DIU</p> <p>Objeto de plástico especial, coberto por alguma substância, seja por um fio de cobre bem fino (mais comum), seja por hormônio. É colocado, dentro do útero, por um profissional de saúde, preferencialmente durante o período menstrual, quando o orifício do colo do útero está mais aberto. O cobre bloqueia a atividade do espermatozóide, dificultando seu acesso ao óvulo e evitando a gravidez.</p>	<p>É um método bastante eficaz e cômodo. Após a sua inserção no útero, o DIU pode permanecer no corpo da mulher de cinco a dez anos. Habitualmente é recomendado para mulheres que já tiveram pelo menos um filho.</p>	<p>Não protege das DST/HIV/aids. Requer acompanhamento médico periódico, porque o DIU aumenta a possibilidade de inflamações.</p>

Método contraceptivo	Tipo e ação	Vantagens	Desvantagens
<p>Barreira</p> <p>São os que utilizam produtos ou instrumentos que fazem uma barreira, impedindo o contato dos espermatozoides com o óvulo.</p>	<p>Diafragma</p> <p>É uma capa de silicone ou látex, colocada pela própria mulher no fundo da vagina antes da relação sexual para cobrir o colo do útero. Para usar esse método, deve-se procurar um ginecologista para obter informações sobre o uso correto e medir o fundo do colo do útero, pois existe um tamanho específico de diafragma para cada mulher.</p> <p>Preservativo Masculino</p> <p>Também chamado de condom ou camisinha. Trata-se de um saquinho de látex fino que impede a passagem de espermatozoides para o útero. A camisinha deve ser colocada com o pênis ereto, antes de qualquer contato com a vagina. Ao colocá-la na ponta do pênis, aperte o "bico" da camisinha para que saia todo o ar, evitando que estoure durante a relação. Vá desenrolando-a até a base do pênis (como colocar uma meia enrolada no pé). Atenção: camisinhas masculinas são descartáveis. Verifique o prazo de validade e não a guarde no bolso da calça ou na carteira para não danificá-la.</p> <p>Preservativo Feminino</p> <p>É também chamada de camisinha feminina. Trata-se de um saquinho macio e transparente, que deve ser colocado antes da relação sexual para revestir internamente a vagina e a parte externa da vulva, protegendo os grandes lábios. Para colocá-la, retire-a da embalagem e aperte o anel menor, formando um oito. Introduza no fundo da vagina, deixando o anel maior de fora. A penetração deve ocorrer dentro da camisinha. Depois da relação é só torcer, puxar e jogar fora.</p>	<p>O diafragma não atrapalha a relação sexual, pois, em geral, homens e mulheres nem notam a sua presença; não faz mal à saúde, nem interfere no ciclo menstrual; protege o colo do útero de eventuais lesões e infecções durante a relação sexual; não é descartável e possui durabilidade entre 2 e 3 anos desde que higienizado adequadamente; possui custo baixo e pode ser usado junto com o preservativo masculino, aumentando a proteção.</p> <p>A camisinha masculina, além de evitar uma gravidez, protege dos riscos da contaminação pelo HIV e outras DST. A camisinha masculina permite ainda que o homem participe ativamente da contracepção. Não requer receita médica e é fácil comprá-la em farmácias ou adquiri-la em postos de distribuição gratuita dos serviços de saúde.</p> <p>A camisinha feminina, além de evitar uma gravidez, protege dos riscos da contaminação pelo HIV e outras DST. A camisinha feminina oferece maior autonomia para a mulher, garantindo proteção independentemente do parceiro e, também, não requer receita médica.</p>	<p>O diafragma não protege das DST/HIV/aids, devendo ser usado em combinação com a camisinha masculina.</p> <p>O preservativo masculino e o preservativo feminino não têm desvantagens</p>
<p>Químicos</p> <p>Substâncias químicas que, quando colocadas na vagina, matam ou imobilizam os espermatozoides.</p>	<p>Espermicidas</p> <p>Matam ou imobilizam os espermatozoides. Devem ser colocados na vagina até uma hora antes da relação sexual. O tempo de atuação do produto é de duas horas, e é preciso reaplicá-lo no caso de relações sexuais repetitivas.</p>	<p>Quando associado ao preservativo ou ao diafragma, tem uma boa eficácia. Não prejudica o ciclo menstrual.</p>	<p>O uso isolado do espermicida tem alto índice de falhas e também não previne das DST/aids.</p>

Método contraceptivo	Tipo e ação	Vantagens	Desvantagens
<p>Hormonais</p> <p>São comprimidos ou injeções feitos com hormônios sintéticos, derivados dos naturais.</p>	<p>Pílula oral</p> <p>São comprimidos feitos com substâncias químicas semelhantes aos hormônios encontrados no organismo feminino. Impedem a ovulação e, portanto, a gravidez. As pílulas vêm em cartelas com 21 ou 24 comprimidos e devem ser usadas diariamente, no mesmo horário. A primeira deve ser tomada no primeiro dia da menstruação. Depois de tomar todas as pílulas da cartela, deve-se iniciar uma nova cartela somente após um intervalo (de sete dias se cartela de 21 comprimidos ou de quatro dias se cartela de 24 comprimidos), independentemente da menstruação, quando a mulher se esquece de tomar a pílula, deve tomá-la assim que se lembrar e continuar tomando o restante na mesma hora que vinha tomando anteriormente. Nesses casos, deve-se associar o preservativo masculino ou feminino, já que o índice de falhas aumenta. Antes de tomar qualquer medicamento, consulte um(a) médico(a).</p> <p>Pílula vaginal</p> <p>É um método à base de hormônios artificiais que inibem a ovulação. Basta colocar a pílula na vagina, diariamente, para que seja absorvida pelo organismo. Antes de tomar qualquer medicamento, consulte um médico.</p> <p>Injeção hormonal</p> <p>Contém uma dosagem mais elevada de hormônios, que são liberados aos poucos na corrente sanguínea e têm efeito prolongado contra a ovulação. Pode ser aplicada mensal ou trimestralmente. Sempre deve ser utilizada com orientação médica.</p> <p>Implante hormonal</p> <p>O implante subcutâneo é um método à base de hormônios artificiais que não permite à mulher ovular, impedindo-a de ficar grávida. Deve ser aplicado por um médico. O implante reduz o ciclo menstrual, tendendo a suprimi-lo, de modo que a mulher passa a não menstruar.</p>	<p>Usados corretamente, todos os métodos hormonais são eficazes para evitar uma gravidez</p>	<p>Todas essas opções requerem disciplina para tomar as injeções, os comprimidos ou aplicar o comprimido na vagina todos os dias e na mesma hora. Esse método não protege das DST/HIV/aids.</p>

Método contraceptivo	Tipo e ação	Vantagens	Desvantagens
<p>Cirúrgico ou esterilização</p> <p>Não é exatamente um método contraceptivo, mas uma cirurgia que se realiza no homem ou na mulher com a finalidade de evitar definitivamente a concepção. A esterilização feminina é mais conhecida por laqueadura ou ligação de trompas; a masculina, por vasectomia.</p>	<p>Laqueadura</p> <p>É uma cirurgia que corta ou amarra as trompas uterinas, impedindo a passagem do óvulo para o útero. Dessa forma, impede o encontro do óvulo com o espermatozóide. Para realizar esse procedimento, é preciso procurar um médico. Para fazer uma laqueadura, é necessário: ter pelo menos 25 anos e/ou no mínimo dois filhos; participar de reunião de planejamento reprodutivo e passar por entrevista com assistente social.</p> <p>Vasectomia</p> <p>É uma cirurgia feita no pênis, em que o canal deferente é cortado ou amarrado, para impedir a passagem dos espermatozoides na ejaculação. Mesmo após a cirurgia, o homem continua expelindo o sêmen, só que sem espermatozoides. Para realizar esse procedimento, é preciso procurar um médico. Para fazer uma vasectomia, é necessário: ter pelo menos 25 anos e/ou no mínimo dois filhos; participar de reunião de planejamento reprodutivo e passar por entrevista com assistente social. Vale lembrar que a vasectomia NÃO altera a função sexual do homem, nem causa impotência sexual.</p>	<p>A eficácia é bastante alta.</p>	<p>É um método definitivo e com pouca chance de reversibilidade. Não protege das DST/HIV/aids.</p>

Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Adolescentes e jovens para a educação entre pares: sexualidades e saúde reprodutiva. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

ANEXO DE MATERIAIS

Imagens dos métodos contraceptivos e de prevenção

(Em ordem: tabelinha, DIU, diafragma, preservativo masculino, preservativo feminino, espermicida, pílula anticoncepcional oral, anel vaginal, injeção hormonal e implante hormonal).



SUNDOY	MONDAY	TUESDAY	1	2	3	4	5
	6	7	8	X	X	X	X
X	X	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			







PRAZER E CONSENTIMENTO

Objetivos

- Refletir em conjunto sobre o prazer nas relações sexuais na perspectiva de promoção da saúde sexual e da igualdade de gênero;
- Informar sobre o significado de consentimento nas relações sexuais;
- Complexificar a compreensão de consentimento e de violência sexual.

Materiais

Texto em anexo – “Consentimento é como chá” (disponível no [Anexo de materiais](#))

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Na discussão sobre sexo e sexualidade, é fundamental complexificar a compreensão sobre prazer e consentimento, tratando diretamente ambos os temas da forma mais clara possível. A evitação da discussão desses temas é o que produz desinformação e, potencialmente, em suas piores consequências, violência sexual.

Esta oficina, portanto, começa com uma discussão sobre prazer nas relações sexuais, explicando como está associado a comunicação, confiança e segurança. Depois, entra em uma discussão aprofundada que complexifica o que entendemos como violência sexual e consentimento, oferecendo informações para que os adolescentes saibam identificar quando o outro consente ou não nas relações.

Etapas da atividade

Abertura – 5 min

Explique aos adolescentes que hoje vamos discutir sobre prazer e consentimento no sexo.

Comece lançando a pergunta aos adolescentes: *por que as pessoas fazem de sexo?*

Talvez surjam respostas como “pra sentir prazer”, “pra reproduzir”, “pra se conectar com outra pessoa”, “para se divertir”. Enfatize que fazemos sexo porque é algo positivo e prazeroso para todos os envolvidos. O sexo só cumpre seu propósito de ser uma atividade prazerosa quando há desejo e prazer de ambos os lados. E há algumas coisas que podemos fazer para torná-lo uma experiência ainda melhor.

Conversa sobre prazer – 15 min

Comece apresentando alguns dos possíveis obstáculos ao prazer no sexo: a falta de

educação sexual real, que se dá muitas vezes de forma falha pela pornografia; a falta de informação sobre o prazer (principalmente o feminino), a pressão sobre os homens para provarem sua masculinidade no sexo e a falta de educação sobre consentimento.

Você pode começar a conversa com o assunto da pornografia. Provavelmente, todos ali já assistiram ou assistem regularmente algum tipo de pornografia na internet.

Frequentemente, essa é a principal fonte de informação/“educação” sobre sexualidade para os jovens. O problema é que, em geral, a pornografia retrata um sexo onde o homem é o centro/protagonista e a mulher é o objeto do sexo (nos casos das relações heterossexuais). Boa parte dos filmes contém até mesmo violência e agressividade contra a mulher.

Ter esse tipo de modelo para a relação sexual prejudica tanto homens quanto mulheres, porque dificulta a maior comunicação e uma exploração mais livre do prazer sexual de ambos. A melhor forma de tornar o sexo mais prazeroso para ambas as partes é lidar com ele de uma forma leve, manter uma boa e aberta comunicação e ter tranquilidade para experimentar e descobrir do que cada um gosta.

Para além de tudo isso, um dos principais problemas e obstáculos ao prazer no sexo – e que pode torná-lo um ato não de prazer, mas de violência – é a falta de clareza sobre o que significa consentimento.

Aprendendo sobre consentimento – 25 min

A imagem de “violência sexual” geralmente disseminada no senso comum é a do estupro com muita violência física, geralmente por parte de um desconhecido. Mas a violência sexual é na verdade qualquer ato sexual que uma das partes não dê consentimento para realizar.

Pergunte aos adolescentes se sabem o que é consentimento e, depois de ouvir as respostas, explique: consentir é dizer sim (expresso e entusiasmado) verbal ou não-verbalmente. Por outro lado, não consentir é dizer “não” verbal ou não-verbalmente OU não dizer “sim” (não expressar verbal ou não-verbalmente o desejo de manter uma relação). Exemplifique, perguntando se consideram que os exemplos abaixo são exemplos de violência sexual:

- Forçar a(o) namorada(o)/esposa(o) a transar, mesmo que ela(e) diga que não está afim ou está cansada(o);
- Durante o sexo uma das partes dá sinais de que quer parar, por qualquer motivo que seja, mas a outra parte não para e a força a continuar;
- Duas pessoas flertam a noite toda, mas na hora de transar uma delas desiste. A outra pessoa a força, dizendo que agora já a seduziu e a deixou excitada, então tem que continuar;
- Uma das partes pagou um encontro caro/um quarto de hotel/uma viagem e por isso cobra sexo mesmo sem a outra parte querer.
- Uma das partes quer usar camisinha, mas a outra força um sexo desprotegido;
- Uma das partes tira a camisinha durante o sexo sem avisar/perguntar para o outro;
- Uma das partes está dormindo, desmaiada ou muito bêbada e a outra parte induz uma relação sexual;
- Uma das partes força atos sexuais por entender que o “não” da outra pessoa é “charme” ou “se fazer de difícil”;
- Implorar tanto até que a outra parte é vencida pelo cansaço e, mesmo desconfortável e sem querer, aceita fazer algum ato sexual específico;
- Um marido chantageia a esposa para transar, dizendo que se ela não o satisfizer ele

procurará outra mulher, ou que se ela não quiser é porque não o ama mais;

- Durante o sexo, uma das partes está visivelmente desconfortável, assustada, ausente ou começa a chorar, mas a outra parte continua a relação porque não ouviu um “não” verbal explícito;

Todos os exemplos acima são exemplos de violência sexual. A violência sexual é tudo que acontece depois de um “não” – que pode ser verbal, não verbal, ou simplesmente pela condição física da pessoa (está bêbada, dormindo, inconsciente, etc.). E violência sexual é crime.

Se a outra pessoa estiver dormindo, inconsciente, muito bêbada ou sob efeito de outras drogas, qualquer ato sexual é violência sexual. Se a pessoa não está consciente o suficiente para dizer “não”, força-la quando não pode consentir é violência sexual.

Além disso, o consentimento pode ser retirado a qualquer momento da relação, não importa se são namorados ou casados, se a pessoa que deixou de consentir foi quem iniciou a relação, se a outra parte está perto de ter um orgasmo, etc. Depois de um “não”, tudo o que acontece é violência sexual.

Dados apontam que a maioria dos homens que comete violências sexuais não é de pessoas cruéis e sádicas da forma como tendemos a imaginar – mas sim homens comuns que muitas vezes sequer entendem que cometeram uma violência. Por isso é importante entender exatamente o que é consentimento e não-consentimento.

Dê exemplos de “não” verbais e não-verbais, para que fique claro aos adolescentes o que significa não consentir.

Exemplos de “não” verbais:

- “Agora não”
- “Estou cansada”
- “Não estou afim”
- “Não estou me sentindo bem”
- “Acho melhor pararmos”
- “A gente bebeu demais”
- “Não estou gostando”
- “Está doendo”
- “Mudei de ideia”
- “Não sei...”
- “Eu quero, mas...”
- “Pare”

Exemplos de possíveis “não” não-verbais:

- Balançar a cabeça em negação
- Não se mexer
- Ficar em silêncio
- Empurrar o outro pra longe
- Se encolher com o toque

- Expressões faciais de tristeza ou medo
- Corpo tenso e rígido
- Evitação de contato visual
- Choro

Na dúvida, sempre pare e pergunte “você quer parar?” ou “você quer continuar?”. Se a resposta não for um “sim” ativo e entusiasmado, pare. Pra manter uma relação sexual, é preciso que ambas as partes digam “sim” (sem pressão ou manipulação), verbal ou não-verbalmente.

Você pode dar exemplos de “sim” verbais e não-verbais:

Exemplos de “sim” verbais:

- “Eu quero muito”
- “Isso está ótimo”
- “Tenho certeza”
- “Quero continuar”

Possíveis exemplos de “sim” não-verbais (sempre enfatize que não é interessante confiar somente nos sinais não verbais de outra pessoa, que podem ser mal interpretados. É sempre importante perguntar e ouvir se há consentimento expresso e claro):

- Contato visual direto
- Iniciativa
- Toque ativo
- Sorriso e risada
- Corpo relaxado
- Expressões faciais tranquilas
- Sons de prazer

Reforce: Fique atento aos sinais não-verbais da outra parte. Se ela estiver visivelmente desconfortável, triste, ou ausente, pare. Isso é uma forma não-verbal de dizer “não”, e continuar depois do “não” é violência sexual. Fingir que não está vendo que a outra pessoa quer parar é escolher cometer uma violência sexual.

Explique: ninguém gosta de ouvir um não, principalmente quando se está animado e muito afim de continuar. Pode ser frustrante, mas absolutamente nada justifica prosseguir com um ato sexual sem consentimento – isso é violência e é punível por lei. Ninguém pode ser forçado a manter relações sexuais com outra pessoa em contexto nenhum. Nesses casos, respeite a vontade da outra parte e entenda que sexo sem prazer e desejo no melhor dos casos não tem graça nenhuma no pior dos casos pode ser uma violência e gerar muito sofrimento para outra pessoa. Não é muito melhor transar com a certeza de que a outra pessoa realmente quer estar com você?

Para finalizar essa discussão, e reforçar alguns dos pontos abordados, leia o texto do [Anexo de materiais](#), “Consentimento é como chá”.

Fechamento – 5 min

As relações sexuais são uma chance de explorar sensações de prazer – inclusive o prazer de dar prazer a outra pessoa. Sexo sem comunicação, sem consentimento e sem prazer de ambas as partes pode se tornar uma experiência muito ruim.

Por isso, o mais importante durante as relações sexuais é manter um canal de comunicação claro e aberto entre as duas partes. Sexo é sobre dar e receber prazer reciprocamente, e é preciso estar sempre atento para os sinais da outra pessoa. É importante deixar a outra parte sempre confortável para se expressar e dialogar sobre o que pode melhorar. Essa é a melhor forma de garantir que a relação sexual será prazerosa para ambos.

ANEXO DE MATERIAIS

Consentimento é como chá – de Emmeline May

Disponível em: <https://buzzfeed.com.br/post/por-que-o-consentimento-sexual-e-como-oferecer-uma-xicara-de-cha-a-alguem>

Parece que muitas, mas MUITAS pessoas não conhecem o significado da palavra "consentimento".

Aparentemente muitas pessoas têm um problema em entender que, antes de fazer sexo com alguém – ou seja, todas as vezes que você vai fazer sexo com outra pessoa – é necessário assegurar que ela(e) também quer fazer sexo com você. Isso vale para homens, mulheres e no geral. Ou seja, se estiver começando uma transa, se certifique de que a pessoa realmente quer isso. Não é difícil. Sério.

Mas, se ainda for difícil para você compreender essa ideia, apenas imagine que, em vez de transar, você está oferecendo uma xícara de chá para a pessoa.

Você diz: "Ei, você quer uma xícara de chá?", e ela responde: "Meu deus, mas é claro que sim, eu ADORARIA uma xícara de chá! Obrigada!", e assim vocês sabem que ela quer uma xícara de chá.

Agora, se você perguntar: "Ei, você gostaria de uma xícara de chá?", e a pessoa hesitar e disser: "Eu não tenho certeza...", então você pode preparar ou não uma xícara de chá, mas saiba que a pessoa pode não beber, e, se esse for o caso – preste atenção nessa parte –, você não pode obrigá-la a beber. Além disso, não pode culpá-la pelo seu esforço de preparar um chá na esperança de que ela aceitasse; só aceitar o fato que ela não quer beber. E também não é só porque você preparou o chá que tem o direito de observá-la bebendo.

Se ela disser: "Não, obrigada", então não prepare o chá. De jeito nenhum. Não prepare o chá para a pessoa, não a faça beber, não fique chateado por ela não querer.

Ela só não quer tomar chá, ok?

E ela pode dizer: "Sim, por favor, que gentil de sua parte", e, assim que o chá ficar pronto, mudar de ideia e não querer mais.

Claro, isso é meio chato quando você já fez todo o esforço de preparar um chá, mas ela não tem nenhuma obrigação de bebê-lo. Ela queria o chá, agora mudou de ideia. Às vezes as pessoas mudam de ideia durante o tempo que demora para ferver a água na chaleira, preparar o chá e por aí vai. E não há problema nenhum a pessoa mudar de ideia, e você continua não tendo o direito de vê-la tomando chá, embora tenha tido o trabalho de prepará-lo.

Se ela estiver inconsciente, não prepare o chá. Pessoas inconscientes não querem chá e não podem responder à pergunta "Você quer chá?" porque estão inconscientes.

Tá legal, talvez ela estivesse consciente quando você perguntou se ela queria uma xícara de chá, e ela aceitou, mas no tempo que você levou para ferver a água na chaleira e preparar o chá, ela ficou inconsciente.

Nesses casos, você deveria simplesmente deixar o chá de lado, verificar se a pessoa está bem e – essa é a parte importante – não fazê-la beber o chá. Ela já havia dito sim, é claro, mas pessoas inconscientes não querem chá.

Se alguém aceitou o chá, começou a bebê-lo e desmaiou antes de terminar, não force o chá garganta abaixo da pessoa. Retire a xícara de chá e verifique se a pessoa está bem. Porque pessoas inconscientes não querem chá. Pode confiar.

Se alguém disse "sim" para o chá em sua casa no último sábado, isso não significa que ela quer que você prepare chá todas as vezes. Ela não quer que você apareça do nada na casa dela, prepare mais chá e a force a tomar dizendo: "mas você quis chá na semana passada!", ou acordar e sentir você empurrando chá goela abaixo dizendo: "mas você quis chá ontem à noite!".

Achou essa uma analogia boba? Sim, afinal, todo mundo sabe que não faz sentido obrigar uma pessoa a tomar chá só porque ela aceitou uma xícara na semana passada. E é claro que você não forçaria chá goela abaixo de uma pessoa inconsciente só porque ela disse que queria 5 minutos atrás, quando ainda estava consciente.

No entanto, se você pode entender que é ridículo forçar alguém a beber chá quando a pessoa não quer, e se é capaz de sacar quando a pessoa não quer chá, por que é difícil entender isso quando se trata de sexo?

Seja com chá ou com sexo, consentimento é fundamental.

TERMÔMETRO DE RISCO



Objetivos

- Conscientizar sobre o gradiente de risco envolvendo várias situações comuns à adolescência;
- Informar sobre formas de prevenção à contração de IST/HIV, à gravidez indesejada e a prejuízos físicos ou mentais gerados por todo tipo de situação de risco;
- Promover autonomia no gerenciamento de riscos.

Materiais

3 impressões do Termômetro de Risco (disponível no Anexo);
1 lápis de cor ou canetinha verde;
1 lápis de cor ou canetinha amarelo;
1 lápis de cor ou canetinha vermelho.

COMO VAI FUNCIONAR?

Introdução

Essa oficina também se apoia na premissa ética e estratégica do gerenciamento de riscos, e se volta ainda mais diretamente para a aprendizagem sobre os maiores ou menores riscos envolvidos em algumas situações e cenas comuns na adolescência.

A proposta desse encontro é reforçar e enfatizar alguns dos pontos discutidos nas oficinas “Fatores de risco e proteção” e “Métodos contraceptivos e de prevenção a IST/HIV.” Ela trabalha com a identificação de situações de risco de maior ou menor grau e o preenchimento de termômetros que representem a intensidade dos riscos envolvidos em cada uma.

Etapas da atividade

Apresentação – 10 min

Comece explicando: *como já conversamos em outra oficina (“Fatores de risco e de proteção”), a maior parte das coisas que consideramos prazerosas têm algum risco envolvido. Transar, usar substâncias que nos alteram, comer, dirigir, etc; são exemplos disso.*

Contudo, como também já discutimos, existem muitas coisas escolhidas que podemos fazer para evitar situações de risco ou para reduzi-lo em cada situação.

Nem sempre temos total autonomia pra fazer escolhas que nos protegem – existem situações de pressão, violência, chantagem emocional, etc. que podem nos colocar em situações de risco. Por exemplo: Pode haver situações em que nosso grupo social nos pressiona a beber ou usar alguma droga, e torna-se difícil dizer não, mesmo que não queiramos.

Contudo, em boa parte do tempo temos alguma autonomia pra fazer escolhas, e elas podem nos colocar em situações de maior ou menor risco.

Dinâmica – 30 min

Explique que, hoje, faremos uma dinâmica pra entender como determinadas situações e comportamentos aumentam ou não os riscos à nossa saúde e ao nosso bem-estar.

Peça para que os adolescentes se dividam em três grupos e numere cada um dos grupos.

Distribua uma impressão do Termômetro de Risco para cada grupo. Escreva o número de cada grupo no termômetro, para que eles se lembrem qual o seu número.

Para o **grupo 1**, entregue o lápis de cor/canetinha **vermelho**.

Para o **grupo 2**, entregue o lápis de cor/canetinha **amarelo**.

Para o **grupo 3**, entregue o lápis de cor/canetinha **verde**.

A ideia dessa ordem é que haja um paralelo das situações de alto risco com o vermelho, das de risco mediano com o amarelo e das de menor risco com o verde.

Pergunte: *um termômetro geralmente mede o quê?* Os adolescentes devem responder que é a temperatura ou o calor. Explique que, nessa nossa atividade, o termômetro vai medir o tamanho do risco ao próprio bem-estar que alguém está vivendo conforme toma suas decisões.

Peça para que os adolescentes imaginem três adolescentes de 16 anos. É sábado à noite e eles estão em uma festa com os amigos.

Cada grupo vai representar um desses adolescentes e as escolhas que ele fez naquela noite. O grupo 1 vai representar o adolescente 1, o grupo 2 o adolescente 2 e o grupo 3 o adolescente 3.

Explique que você irá ler, uma de cada vez, as escolhas que cada adolescente fez naquela noite e cada grupo irá colorindo pouco a pouco o termômetro conforme forem interpretando que aquilo aumenta ou não os riscos que o adolescente está correndo.

Leia a primeira linha da tabela abaixo (Ficar muito bêbado; beber um pouco de cerveja; não beber), um de cada vez, para garantir que os adolescentes entenderam. No caso do grupo 1 (“ficar muito bêbado”), os adolescentes podem colorir com o lápis/canetinha vermelho a base de termômetro, indicando que o risco aumentou. No caso do grupo 2 (“beber um pouco de cerveja”), os adolescentes podem colorir com o lápis/canetinha amarelo apenas metade da base do termômetro, indicando que o risco aumenta só um pouco. No caso do grupo 3 (“não beber”), os adolescentes não precisam colorir nada, já que o risco não aumentou.

Repita essa dinâmica, devagar e discutindo cada ponto, com todas as linhas abaixo, explicando porque cada um dos pontos representa maior ou menor risco.

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Ficar muito bêbado	Beber um pouco de cerveja	Não beber
Entrar em uma briga com violência física	Entrar em uma discussão verbal	Beijar na boca
Usar drogas como cocaína, crack, etc.	Fumar cigarro	Não fumar
Fazer sexo anal sem camisinha	Fazer sexo oral sem camisinha	Fazer sexo oral com camisinha

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Fazer sexo com penetração sem nenhum método contraceptivo	Fazer sexo com penetração com coito interrompido	Fazer sexo com penetração com camisinha
Usar drogas injetáveis compartilhando agulhas	Fumar maconha	Não usar nenhuma droga
Dirigir alcoolizado	Pegar carona com alguém desconhecido	Voltar pra casa de ônibus com os amigos

Fechamento – 10 min

Pergunte aos adolescentes qual dos adolescentes têm mais risco de ter se machucado, contraído uma IST/HIV ou de ter uma gravidez indesejada depois daquela noite.

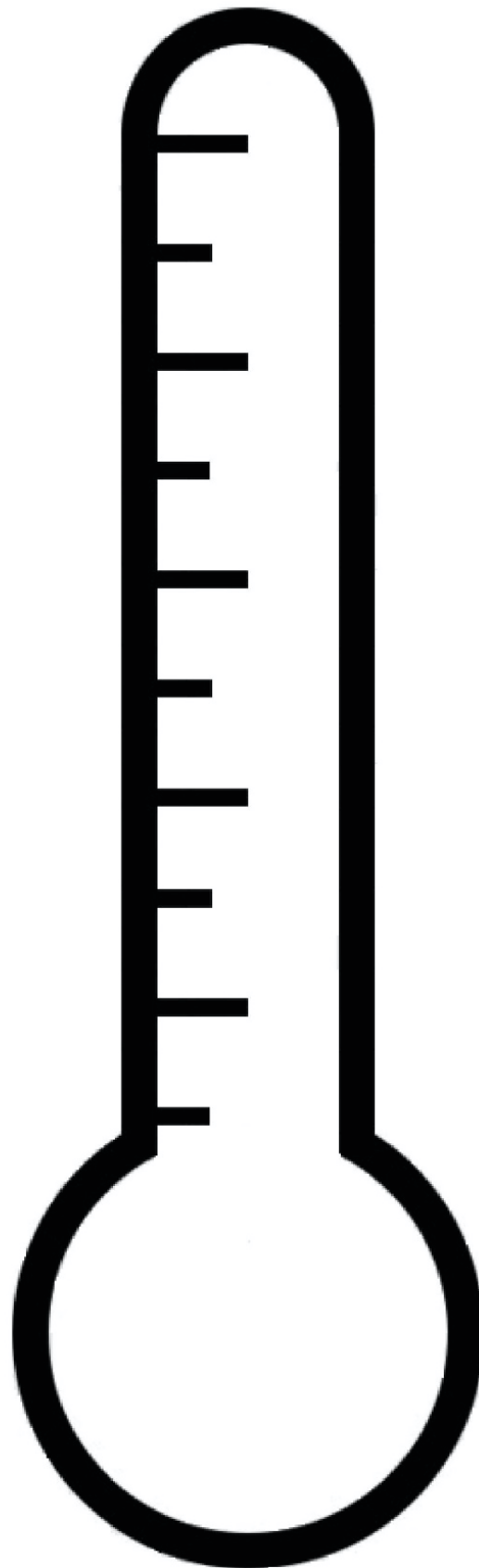
O resultado final da dinâmica provavelmente será: o grupo 1 com o termômetro todo preenchido; o grupo 2 com em torno da metade preenchida e o grupo 3 com o termômetro quase em branco.

A ideia é evidenciar algumas das principais situações de risco que os adolescentes podem enfrentar, bem como dar uma noção de um gradiente de riscos maiores ou menores (ex.: fazer sexo anal sem camisinha é mais arriscado do que fazer sexo oral sem camisinha em termos do risco de contrair IST/HIV, mas esse último também apresenta riscos).

Explique que, em muitos casos, situações de risco vão se encadeando uma na outra. Por exemplo, ficar muito bêbado ou usar drogas muito fortes pode aumentar a probabilidade de entrar em uma briga ou fazer sexo desprotegido. Contudo, se na vida real nos encontramos em uma das situações de risco do grupo 1, sempre é possível tomar medidas para não aumentar ainda mais o risco: ex.: se estiver alcoolizado, não dirigir; se usar uma droga injetável, não compartilhar agulhas; se fizer sexo desprotegido, procurar um posto de saúde e tomar a PEP e a pílula do dia seguinte, etc.

ANEXO DE MATERIAIS

TERMÔMETRO DE RISCO



CONCLUSÃO

O projeto Tamo Junto entende que o contexto de internação pode ser um espaço privilegiado de transformação dos adolescentes que acolhe, na medida em que há tempo, espaço e recursos para desenvolver um ambiente de sanidade, reflexão, aprendizagem e cultivo de novas formas de cuidar de si e se relacionar.

A juventude é uma riqueza de cada sociedade que deve ser cuidada, orientada e fortalecida na sua potência de transformação social. Os adolescentes em conflito com a lei, independente de quem sejam, tem o direito de acessar esse tipo de cuidado. O projeto Tamo Junto procurou caminhar nessa direção.

Para apoiar a continuidade do projeto, ao longo dos meses de julho e agosto de 2021 foi realizado um curso de instrumentalização de agentes socioeducativos voltado para o aprofundamento dos conteúdos abordados nas oficinas. A condução das oficinas pode se qualificar na medida em que os facilitadores se familiarizam e aprofundam em primeira mão nos conteúdos e práticas abordados.

Essas videoaulas foram organizadas em uma playlist do Youtube que segue disponível para apoiar a aplicação das metodologias deste manual.

Playlist de videoaulas do curso de instrumentalização de agentes:

www.youtube.com/playlist?list=PLxIE6CG8Ne-aDMwHKrPORcr6_JPgnGKAZ

A equipe do Tamo Junto aspira que este manual contribua verdadeiramente para que o sistema socioeducativo cumpra cada vez melhor o seu papel social de oferecer o cuidado e as condições necessárias para que os adolescentes em conflito com a lei se reconstruam enquanto sujeitos e cidadãos. Que essas oficinas possam contribuir para acolher, incluir, informar, enriquecer e expandir o potencial e as qualidades de cada adolescente que chega ao socioeducativo.

REFERÊNCIAS

Emory University. Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics. *Social, Emotional and Ethical Learning: Educating the Heart and Mind. Middle School Curriculum*, 2019.

Emory University. Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics. *Social, Emotional and Ethical Learning: Educating the Heart and Mind. Late Elementary School Curriculum*, 2019.

Jensen, Frances. *The Teenage Brain: A Neuroscientist's Survival Guide to Raising Adolescents and Young Adults*. Harper, 2015.

Neff, Kristin & Germer, Christopher. *Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo*. Porto Alegre: Artmed, 2019.

Ortiz, Esmeralda. *Esmeralda: porque não dancei*. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2001.

Papalia, Diane & Feldman, Ruth. *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: AMGH Editora, 2013.

Rolim, Marcos. *A formação de jovens violentos: estudo sobre a etiologia da violência extrema*. Curitiba: Appris, 2016.

Rosenberg, Marshall. *Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. São Paulo: Ágora, 2006.

Siegel, Daniel. *Cérebro adolescente: o grande potencial, a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos*. São Paulo: Editora nVersos, 2016.

TAMO JUNTO

Cultivando saúde no socioeducativo