

Cuidando da sua mente

Orientações para professores sobre o manual voltado para estudantes para o autocuidado em saúde mental.

“Cuidando da sua mente” é um manual digital ilustrado voltado para os estudantes com dicas sobre autocuidado em saúde mental, envolvendo diversos temas.

O objetivo é levar informações simples que incentivem os adolescentes e jovens a desenvolverem habilidades de autocuidado em saúde emocional e mental, assim como identificarem quando é necessário buscar ajuda.

O manual foi publicado em duas versões:

- Uma para adolescentes de 11 a 14 anos
- Outra para jovens de 15 a 18 anos

O conteúdo é basicamente o mesmo, com pequenos ajustes da linguagem e das ilustrações para os diferentes públicos.

O manual traz os seguintes temas:

- *O que fazer quando estou muito ansioso?*
- *O que fazer quando estou sofrendo bullying?*
- *O que fazer quando não consigo me concentrar nos estudos?*
- *O que fazer quando não consigo dormir bem?*
- *Qual o limite saudável para o uso de celular e jogos eletrônicos?*
- *O que fazer quando fico muito triste?*
- *Como posso cuidar melhor de mim para ficar bem?*
- *Como ajudar um amigo que está com problemas emocionais?*
- *Qual é o momento certo de buscar ajuda?*

Além das informações e de uma série de dicas, o manual sugere práticas baseadas em Mindfulness (Atenção Plena), com orientações sobre o uso do foco e da respiração como alternativa para acalmar e centrar.

As práticas estão disponíveis em áudios que poderão ser acessados pelos estudantes a partir de links disponíveis no manual.

ORIENTAÇÕES AOS PROFESSORES

Embora o manual tenha sido desenvolvido para o uso dos estudantes voltado ao autocuidado, os conteúdos poderão igualmente ser trabalhados na escola e na sala de aula com diferentes ações.

Como é um manual digital, os estudantes podem acessá-lo pelo celular, tornando mais fácil consultarem quando quiserem e precisarem.

SUGESTÕES:

- **Rodas de conversa:** trazer um dos temas do manual e propor que os estudantes compartilhem suas experiências em relação ao assunto, lendo com os estudantes o conteúdo e propondo que comentem de que maneira o conteúdo se conecta as suas experiências.
- **Em grupos:** Dividir a turma em grupos para lerem diferentes partes do conteúdo e discutirem sobre seu conteúdo, relacionando com suas experiências, fazendo depois o compartilhamento no grupo maior do que puderam aprender como novas estratégias para aquela situação. Poderá ser proposto que os estudantes pesquisem sobre o assunto em outras fontes para o compartilhamento.
- **Com toda a escola:** Propor que cada turma trabalhe um dos temas do manual e explorem com diferentes expressões artísticas. Culminará com uma exposição para toda a escola e para as famílias, com os estudantes apresentando seus temas e finalizando com a palestra de um profissional de saúde mental para a comunidade escolar. Também é uma oportunidade de dar maior protagonismo aos estudantes, propondo que eles próprios pensem em como poderiam utilizar o conteúdo do manual para mobilizar a escola.

ORIENTAÇÕES AOS PROFESSORES

Certamente você terá outras ideias de como utilizar este manual junto a seus estudantes.

Compartilhe conosco suas ações e experiências pelo e-mail: cuidedasuamentemanual@gmail.com

Aproveite o conteúdo deste material para a promoção da saúde emocional e mental em sua escola!