

**Universidade Federal de Ciências
da Saúde de Porto Alegre
Programa de Pós-Graduação em
Ensino na Saúde**

#Adole#Sente:

**Construindo espaços de
saúde mental com
adolescentes**

Autoras:

Liliana Raphaela Brandim Goergen

Cleidilene Ramos Magalhães

Fulvia Silva Spohr

2023



#Adole#Sente: Construindo espaços de saúde mental com adolescentes

Autoras:

Liliana Raphaela Brandim Goergen

Cleidilene Ramos Magalhães

Fulvia Silva Spohr



Descrição Técnica do Produto

Origem do produto: Trabalho de Dissertação intitulado #ADOLE#SENTE - Oficinas de Promoção da Saúde Mental com as Adolescências.

Área de conhecimento: Ensino.

Público-alvo: Profissionais da saúde, educação, técnicos da assistência social e profissionais que atuam na infância e juventude.

Categoria deste produto: Informativa, apresentando elementos teóricos, técnicos e metodológicos para planejamento para criar espaços de saúde mental em seus locais de atuação.

Finalidade: Auxiliar profissionais na criação de espaços colaborativos de saúde mental com adolescentes, bem como oferecer subsídios de criação e planejamento para promoção de ações educativas em saúde mental.

Estruturação do Produto: 1 Introdução, 2 #Adole#Sente, 3 Contextualizando, 4 Conceitos de Educação Emocional, 5 Introdução às Competências Emocionais, 6 Determinantes e Condicionantes da Saúde, 7 Sou profissional.. O que posso fazer?, 8 Em resumo, 9 Como construir uma metodologia participativa, 10 Metodologia, 11 Planejamento didático, 12 Metodologia das Oficinas, 13 A primeira Oficina, 14 Identificando as demandas, 15 E as próximas oficinas?, 16 Planner – Modelo de ação educativa, Por fim e não menos importante, Referências Bibliográficas.

Elementos Pré-textuais: Apresentação. **Pós-Textuais:** Referências.

Registro do Produto/Ano: #Adole#Sente: Construindo espaços de saúde mental com adolescentes © 2023 por Liliana Raphaela Brandim Goergen; Cleidilene Ramos Magalhães; Fulvia Silva Spohr é licenciada sob Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. Para visualizar uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Avaliação do Produto: Realizada por especialistas.

Disponibilidade: Irrestrita, preservando-se os direitos autorais bem como a proibição do uso comercial do produto.

Divulgação: Em formato físico e digital.

Instituições envolvidas: Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre.

Idioma: Português

Cidade: Porto Alegre

País: Brasil

Desenvolvido com o programa Canva, versão gratuita.



Apresentando a ideia...

Eu sou a Liliana R. B. Goergen, psicóloga que atua na saúde pública e na assistência social, com interface na educação. São 7 anos de experiência nesse campo. Atuo em duas cidades no interior do Rio Grande do Sul.

Nesta cartilha irei compartilhar minha pesquisa de mestrado profissional que consistiu em propor uma ação educativa com adolescentes com a finalidade de promover a educação emocional. No entanto, esta cartilha está direcionada para profissionais e como podem construir espaços de cuidado com os adolescentes.

Na minha trajetória percebo a dificuldade de vários profissionais em desenvolver atividades colaborativas com os adolescentes. Muitas vezes recai sobre o psicólogo, o exercício de elaborar atividades sobre saúde mental, quando na verdade, todos os profissionais, de diversas áreas, podem desenvolver ações que beneficiam a saúde mental de qualquer público-alvo. A interatividade proposta acontece quando o profissional desperta no adolescente, a reflexão da aprendizagem. Seja uma música, um folder, um teatro, um filme ou uma roda de conversa, a ideia é colaborar para crescer e construir uma nova forma de pensar sobre saúde mental.

Essa cartilha tem como objetivo ajudar profissionais, principalmente os que desenvolvem algum tipo de atividade com adolescentes, a criar espaços de cuidado em conjunto com os jovens, visando promover a saúde mental, protagonismo, autonomia e muitas outras formas de cuidado.

Sumário

1	Introdução	4
2	#Adole #Sente	5
3	Contextualizando... ..	6
4	Conceitos de Educação Emocional	8
5	Introdução às Competências Emocionais	9
5.1	Modelos de Competências Emocionais	10
6	Determinantes e Condicionantes de Saúde	13
7	Sou o profissional.. O que posso fazer?	14
7.1	Profissional da Educação	15
7.2	Profissional da Saúde	16
7.3	Profissionais Técnicos da Política de Assistência Social ...	17
7.4	Outros Atores	19
8	Em resumo... ..	20
9	Como construir uma Metodologias Participativa?	21
9.1	Metodologia Participativa: Elementos-Chaves	22
9.2	Sua vez... ..	25
10	Metodologia	26
10.1	Sua vez... ..	27
11	Planejamento Didático	28
11.1	Sua vez... ..	29
12	Metodologia das Oficinas	30
12.1	Sua vez... ..	31
13	A Primeira Oficina	32
13.1	Sua vez... ..	33
14	Identificando as demandas	34
14.1	Sua vez... ..	36
15	E as próximas oficinas?	37
15.1	Exemplo... ..	38
16	Planner - Modelo de Ação Educativa	40
16.1	Sua Vez... ..	41
16.2	Sua Vez... ..	42
	Por fim e não menos importante... ..	43
	Referências Bibliográficas	44

1 INTRODUÇÃO

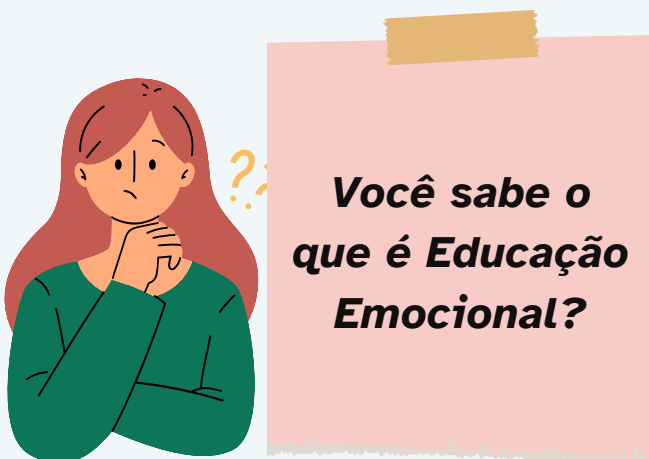
A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013) conceitua a saúde mental como “um estado de bem-estar em que o indivíduo realiza suas capacidades, supera o estresse normal da vida, trabalha de forma produtiva e frutífera e contribui de alguma forma para sua comunidade”. É reconhecida como elemento integrante da saúde geral e como um direito básico e fundamental e como “um componente essencial da cobertura de saúde universal”.

A educação emocional, como um componente da saúde mental, é crucial para o desenvolvimento dos adolescentes, fornecendo ferramentas para compreender e lidar com suas emoções de forma saudável.

Durante essa etapa, eles enfrentam desafios emocionais significativos, como pressões acadêmicas, problemas familiares e incertezas sobre o futuro. A falta de habilidades emocionais adequadas pode resultar em baixa autoestima, dificuldades de relacionamento e problemas de saúde mental.

A educação emocional oferece uma abordagem preventiva, capacitando os adolescentes a compreender e gerenciar suas emoções, o que leva a tomadas de decisão conscientes, relacionamentos saudáveis e resiliência diante dos desafios. Além disso, contribui para um ambiente de aprendizado e convivência saudável nas escolas.

É essencial que os profissionais reconheçam a importância da educação emocional e a integrem em suas práticas, e essa cartilha visa fornecer recursos e estratégias para capacitá-los nesse processo.





2 #Adole#Sente

A adolescência é uma **fase crucial** do desenvolvimento humano, marcada por uma série de **transformações**. Durante esse período, a saúde mental desse público torna-se uma questão de **extrema importância**. É uma época em que muitos jovens estão lidando com **pressões internas e externas** que podem afetar sua estabilidade emocional.

Além disso, a adolescência é uma fase de **descoberta da identidade e da própria individualidade**. A diversidade é um elemento intrínseco a essa etapa da vida, onde os jovens estão explorando sua **sexualidade, valores e crenças**. É essencial que haja um ambiente acolhedor e inclusivo para que eles possam se sentir seguros e confiantes em expressar quem são.

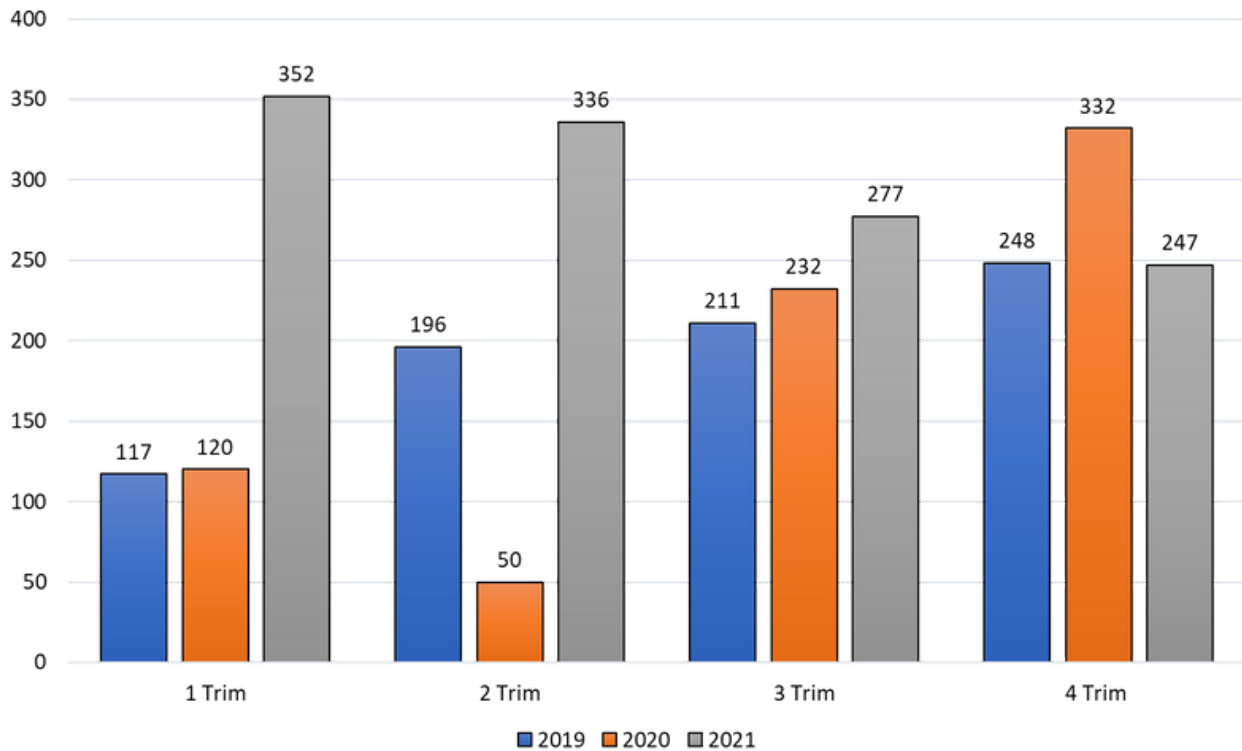
Os adolescentes dessa pesquisa totalizam **19 participantes**. Quanto ao **gênero** têm-se um total de 7 adolescentes que se identificam com o feminino e 12 que se identificam com o gênero masculino. Quanto **as escolas**, 9 são alunos da escola **municipal** e 10 são da escola **estadual**. Quanto a **idade**, há alunos de 13 anos a 18 anos. Quanto ao ano escolar, 10 alunos cursavam o **7º ano**, 7 alunos cursavam o **8º ano** e 02 alunos cursavam o **9º ano**. Quanto ao núcleo familiar temos as seguintes configurações familiares: moram com **genitores biológicos**, genitores de **coração**, com **avô e avó** ou com **apenas um** dos genitores. São adolescentes que em sua maioria moram no **campo** e outra parte na **cidade, em bairros próximo ao centro**.

É fundamental promover uma **compreensão holística** para a adolescência, considerando a saúde mental. Os adolescentes precisam de um ambiente de **apoio** que valorize a **individualidade** e promova a **inclusão**, onde eles se sintam seguros para buscar ajuda e expressar suas emoções.



3 CONTEXTUALIZANDO...

Gráfico 01 – Índices de Atendimento



Fonte: Autora (2023).

O gráfico 01 demonstra o número de atendimentos pela primeira vez, em saúde mental, nos anos de 2019, 2020 e 2021 em um município gaúcho, no qual foi realizada a pesquisa que deu origem a este produto educacional.

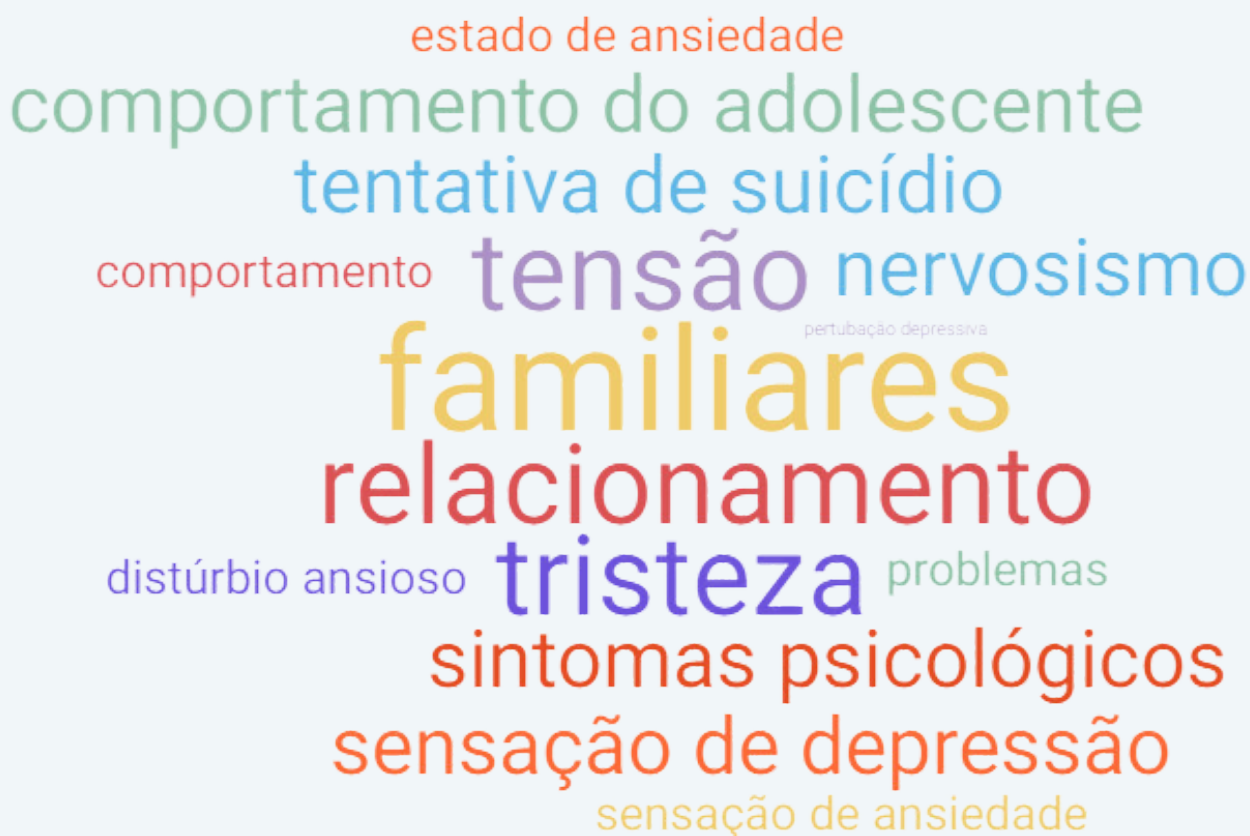
Observou-se uma crescente significativa em todos esses anos, exceto no 2 trimestre de 2020, pois nesse período foi decretado a pandemia e os órgãos institucionais estavam se reorganizando aos parâmetros de saúde.





No Gráfico 02 encontra-se as principais demandas de atendimento nesses anos, especificadamente do público adolescente, conforme tabela do E-SUS (prontuário eletrônico utilizado na rede de saúde pública no Estado do Rio Grande do Sul).

Gráfico 02 - Índice de Demandas



Fonte: Autora (2023).



4 Conceitos de Educação Emocional

Salovey; Mayer (1990)

A habilidade de **gerenciar** sentimentos e emoções, **discernir entre eles e usar** essa informação para **distinguir** entre pensamentos e ações próprias.

Goleman (1995)

A inteligência emocional consiste na **capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar** as emoções, tanto em si mesmo quanto nos outros

Bisquerra Alzina (2011)

É um **processo educativo, contínuo e permanente**, que se propõe a **potencializar o desenvolvimento de competências emocionais** essenciais para o desenvolvimento humano com o **propósito de capacitar** para a vida e gerar bem-estar pessoal e social

A educação emocional é um conceito macro que abrange vários micros conceitos. Na próxima seção entenderemos melhor!!



5 Introdução às Competências Socioemocionais

CONCEITO

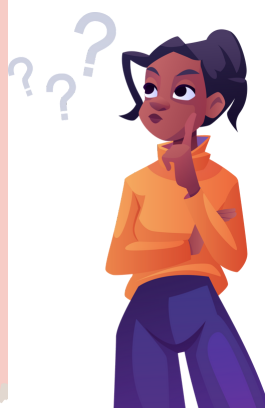
A terminologia competência, aponta, de acordo com Alzina; Perez-Escoda (2007, p. 63) para o seguinte conceito: “A capacidade de mobilizar adequadamente o conjunto de conhecimentos, habilidades, competências e atitudes necessárias para executar diversas atividades com um certo nível de qualidade e eficácia”.

O termo competência está relacionado a uma integração entre o saber, com a habilidade de saber-fazer, a partir de uma atitude de saber ser e estar.

Isso implica não apenas a aquisição de conhecimento técnico, mas também a importância de atitudes e posturas que contribuem para a eficácia e qualidade na execução das atividades. A compreensão desse conceito de competência é fundamental para a promoção da saúde mental de adolescentes. As competências socioemocionais desempenham um papel crucial nesse processo, capacitando-os a lidar com desafios emocionais de maneira saudável e construtiva, o que é essencial para seu bem-estar e desenvolvimento ao longo da adolescência e da vida adulta."

Os modelos de competências emocionais consistem na parte prática de como desenvolver a educação emocional!!

Apresentaremos uma lista de modelos diferentes, mas você, profissional, tem a liberdade de escolher um modelo pronto ou criar um modelo que se adapte a sua realidade, pensando em seus jovens!



5.1 Modelos de Competências Socioemocionais

MODELOS DE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

A seguir será listada a representação de uma amostra da variedade de abordagens e modelos existentes na literatura científica.

Cada modelo enfatiza diferentes aspectos, mas todos compartilham a visão de que essas competências são importantes para o desenvolvimento integral dos indivíduos e para a sua capacidade de lidar com as demandas do mundo real.

BNCC (BRASIL, 2015)

A BNCC reconhece a importância das competências socioemocionais para o desenvolvimento integral dos estudantes. Embora não utilize explicitamente o termo "competências socioemocionais", o documento aborda aspectos relacionados ao desenvolvimento socioemocional dos estudantes como parte das competências gerais a serem desenvolvidas ao longo da educação básica.

Dentro das competências gerais, a BNCC destaca a importância do desenvolvimento de habilidades socioemocionais como parte do processo educativo. Isso inclui o estímulo ao **autoconhecimento**, à **autorregulação emocional**, ao desenvolvimento de **empatia**, ao estabelecimento de **relações saudáveis** e ao exercício da **resolução de problemas** de forma colaborativa.

Modelo das Cinco Competências Socioemocionais de CASEL:

O Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) propôs um modelo amplamente difundido que inclui cinco competências socioemocionais fundamentais: **autoconhecimento**, **autorregulação**, **habilidades sociais**, **consciência social** e **tomada de decisões responsáveis**.



Modelo de Competências Socioemocionais de Daniel Goleman (1995)

Identificou cinco áreas de competências socioemocionais: **autogerenciamento, consciência social, automotivação, empatia e habilidades sociais.**

Modelo de Competências Socioemocionais de Durlak et al (2011)

Durlak e colaboradores propuseram um modelo que engloba competências socioemocionais agrupadas em três domínios: **habilidades intrapessoais** (autoconhecimento, autorregulação, motivação), **habilidades interpessoais** (empatia, habilidades sociais) e **habilidades de tomada de decisão responsável.**

Modelo das Competências Socioemocionais de Elias et al (1997)

Maurice Elias e colaboradores propuseram um modelo que inclui habilidades socioemocionais como **autoconhecimento, autorregulação, conscientização social, tomada de perspectiva, resolução de problemas, comunicação efetiva e habilidades de enfrentamento.**

Modelo de Competências Socioemocionais da OCDE (2015)

A Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) desenvolveu um modelo de competências socioemocionais que inclui competências como **autorregulação emocional, empatia, cooperação, resolução de problemas, tomada de decisões e pensamento crítico.**

Ao ter contato com esses modelos, você pode ir pensando e anotando:
Quais competências os jovens com que trabalho precisam desenvolver?



Abaixo será descrito o modelo utilizado nessa cartilha!
O modelo é de acordo com Bisquerra (2000) que propõe cinco grandes dimensões das competências emocionais.

Modelo de Competências Socioemocionais de Bisquerra Alzina (2000)

- **Consciência Emocional:** corresponde a estar ciente das próprias emoções e perceber o clima emocional de uma circunstância específica;
- **Regulação Emocional:** consiste no autogerenciamento das emoções e ser consciente das integrações entre emoção, cognição e comportamento;
- **Autonomia Pessoal:** consiste na capacidade da pessoa manejar suas próprias emoções a favor da autoestima e de uma atitude positiva por exemplo;
- **Competência Social:** consiste em estabelecer relacionamentos saudáveis e;
- **Competências para a vida e bem-estar:** refere a atitudes responsáveis e adequadas para manejos de situações pessoais, familiares, sociais e entre outros.

6 Determinantes e Condicionantes da Saúde

Lei 8.080 (BRASIL, 1990)

Art. 3º A **saúde** tem como **fatores determinantes e condicionantes**, entre outros, a *alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais*; os níveis de saúde da população expressam a organização social e econômica do País.

Os determinantes sociais podem **afetar** a saúde mental dos adolescentes.

De acordo com a OPAS* alguns **fatores de risco** são:

= qualidade de vida em casa;

= relações com seus pares;

= desejo de maior autonomia;

= maior acesso e uso de tecnologias;

= violência (física, psicológica, financeira, moral e sexual);

Alguns dados de acordo com a OPAS*:

- A depressão é uma das principais causas de doença e incapacidade entre adolescentes;
- O suicídio é a terceira principal causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos;
- As consequências de não abordar as condições de saúde mental dos adolescentes se estendem à idade adulta, prejudicando a saúde física e mental e limitando futuras oportunidades;
- A gravidez na adolescência continua a ser um dos principais fatores que contribuem para a mortalidade materna e infantil e para o ciclo de doenças e pobreza.

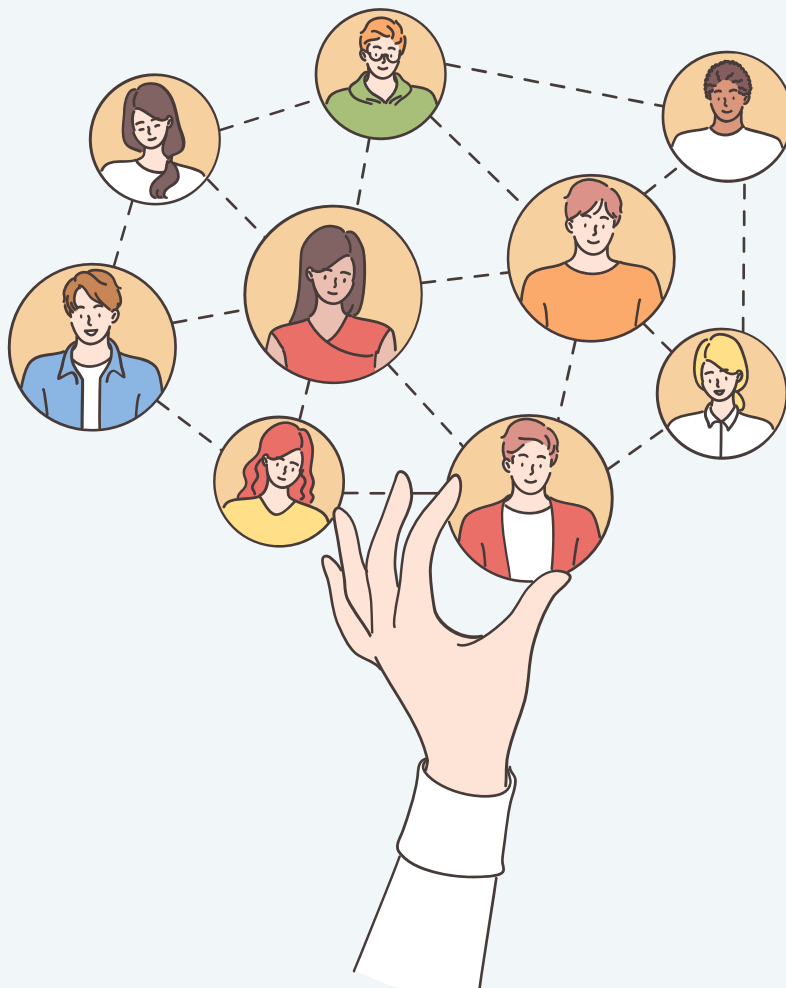
Fonte:

*<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-do-adolescente>

*<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>



7 Sou o profissional.. O que posso fazer?



A promoção da educação emocional de adolescentes envolve a participação de diversos profissionais.

Cada um desempenhando um papel importante na formação e no desenvolvimento socioemocional.

7.1 Profissionais da Educação



**EDUCADORES /
ORIENTADORES /
SUPERVISORES**



- Eles podem criar um ambiente de sala de aula seguro e acolhedor, **estabelecendo relações de confiança** com os alunos.
- Os educadores/ orientadores/ supervisores podem ensinar habilidades socioemocionais, como a **empatia**, a **comunicação efetiva**, o **trabalho em equipe** e a **resolução de conflitos**.
- Eles também podem **fornecer oportunidades** para a autorreflexão e a expressão emocional, integrando a educação emocional nas atividades curriculares e na interação diária com os alunos.



7.2 Profissionais da Saúde

EQUIPES MULTIPROFISSIONAIS DA SAÚDE MENTAL



- Eles podem fornecer **acolhimento individual, em grupo ou familiar**, ajudando os jovens a lidar com questões emocionais e a **desenvolver estratégias** de enfrentamento saudáveis.
- Possibilita um **espaço seguro** para explorar suas emoções, melhorar seu autoconhecimento e construir habilidades socioemocionais para enfrentar os desafios da vida.

EQUIPES MULTIPROFISSIONAIS DA SAÚDE EM GERAL

- Eles podem **fornecer informações** sobre o bem-estar emocional, saúde mental e a importância do autocuidado.
- Além disso, podem **identificar sinais de alerta** de problemas emocionais e encaminhar os adolescentes para **serviços especializados**, quando necessário.





7.3 Profissionais Técnicos da Política da Assistência Social



EDUCADORES SOCIAIS

- Eles podem **desenvolver e facilitar atividades educativas** que abordem questões emocionais e promovam o autoconhecimento, a empatia e a resiliência nos adolescentes.
- Os educadores sociais podem **utilizar técnicas lúdicas**, como jogos, dinâmicas de grupo e expressão artística, para estimular a exploração emocional e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

OFICINEIROS

- Eles podem **oferecer oficinas sobre inteligência emocional**, habilidades de comunicação, resolução de conflitos, manejo do estresse e outras competências socioemocionais relevantes.
- Os oficinairos podem **criar um ambiente seguro e acolhedor** onde os adolescentes possam explorar suas emoções, aprender estratégias de autorregulação emocional e praticar habilidades de relacionamento interpessoal.





ASSISTENCIA SOCIAL

- Eles podem **fornecer apoio individual ou em grupo**, oferecer aconselhamento e encaminhar os jovens para serviços adequados.
- Os assistentes sociais também podem **trabalhar em conjunto com a escola e a família para criar um ambiente de apoio emocional**, identificando recursos e estratégias que promovam o desenvolvimento socioemocional dos adolescentes.

CONSELHO TUTELAR

- Os conselheiros tutelares **têm a responsabilidade de proteger os direitos das crianças e adolescentes**, atuando em situações de vulnerabilidade e violência.
- Na promoção da educação emocional, eles **podem identificar** casos de abuso emocional, negligência ou outras situações que afetem o bem-estar emocional dos adolescentes.
- Eles **podem encaminhar** os jovens e suas famílias para serviços especializados, como psicólogos, assistentes sociais ou programas de apoio emocional, garantindo que recebam a assistência necessária.



7. 4 Outros Atores dessa Rede

LIDERES COMUNITÁRIOS



- Eles podem oferecer suporte emocional, mentoria e oportunidades de engajamento comunitário, ajudando os adolescentes a desenvolver habilidades socioemocionais, estabelecer conexões positivas e encontrar significado em suas vidas.

ARTES E ESPORTES

- Através de atividades esportivas ou artísticas, os adolescentes podem aprender a lidar com emoções, desenvolver habilidades de trabalho em equipe, autoconfiança e resiliência.



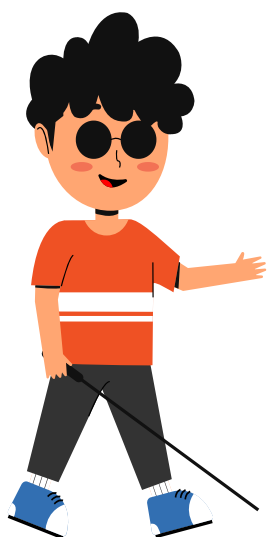
8 Em resumo...

**Você conheceu
minha pesquisa!**

**Conheceu os conceitos de
Educação Emocional.**

**Conheceu vários modelos
de Competências
Emocionais.**

**E viu o que pode fazer
enquanto profissional de
algum setor..**



**Agora que você conheceu
a parte teórica, você vai
construir a parte
prática!!!
Vamos lá?!**



9 Como construir uma Metodologia Participativa?

A metodologia participativa é uma **abordagem de ensino** que envolve **ativamente** os participantes no processo de aprendizagem, permitindo que **contribuam** para a construção do conhecimento.



O **facilitador atua como mediador**, estimulando o diálogo e a participação igualitária. Essa metodologia **valoriza a diversidade de ideias e experiências**, promovendo a autonomia e o empoderamento dos participantes.



Pode ser **aplicada em diferentes contextos**, como salas de aula e projetos comunitários, e é particularmente eficaz na educação emocional de adolescentes.



Em resumo, essa abordagem busca **colocar os jovens no centro do processo educacional**, promovendo o desenvolvimento socioemocional e capacitando-os a se tornarem agentes de transformação em suas vidas e comunidades.

Você sabe quais são os elementos necessários para uma metodologia participativa?



9.1 Metodologia Participativa: Elementos-Chaves

DIÁLOGO ABERTO:

Isso envolve **ouvir atentamente** as experiências e perspectivas dos adolescentes, **permitindo que eles compartilhem** suas emoções, preocupações e desafios.

O **diálogo** é uma forma de **incentivar** a expressão emocional e **promover** a empatia e a compreensão mútua.



PARTICIPAÇÃO ATIVA:

Eles podem ser convidados a **compartilhar** suas experiências pessoais, **reflexões** e **opiniões** sobre temas emocionais relevantes.

Isso promove o **senso de pertencimento** e **empoderamento**, permitindo que os jovens se tornem protagonistas do seu próprio crescimento emocional.



A partir desses pontos, você deve analisar se suas atividades possuem esses elementos.



EXPERIÊNCIAS PRÁTICAS:

Os adolescentes podem participar de atividades vivenciais, jogos, dramatizações, exercícios de relaxamento, expressão artística, entre outros, que os ajudam a explorar suas emoções, desenvolver habilidades de autorregulação emocional e praticar estratégias de resolução de problemas.

REFLEXÃO:

Eles são encorajados a questionar suas próprias reações emocionais, a identificar padrões e a buscar maneiras saudáveis de lidar com as emoções.

A autorreflexão promove o autoconhecimento e a autorreflexão crítica, fundamentais para o desenvolvimento emocional.

A metodologia participativa é complexa, mas na prática vai sendo aperfeiçoando e cada profissional vai realçando conforme seus jovens e sua realidade.



TRABALHO EM GRUPO:

As atividades em grupo **promovem a empatia, a compaixão e o desenvolvimento de habilidades sociais emocionais**, como a comunicação eficaz, a cooperação e a resolução de conflitos.

APLICAÇÃO PRÁTICA:

A metodologia participativa busca **garantir que os conhecimentos e habilidades adquiridos sejam aplicados na vida cotidiana dos adolescentes**. Eles são incentivados a transferir o aprendizado emocional para suas relações interpessoais, tomada de decisões, enfrentamento de desafios e busca de bem-estar emocional



Você possui alguma dificuldade em inserir algum desses elementos em suas atividades com os jovens? _____



9.2 Sua vez... ELEMENTOS-CHAVE

Circule quais elementos-chave você conseguiu desenvolver:

**Diálogo
Aberto**

**Experiências
Práticas**

**Trabalho em
Grupo**

**Participação
Ativa**

Reflexão

**Aplicação
Prática**

Circule quais elementos-chave você tem dificuldade de desenvolver:

**Diálogo
Aberto**

**Experiências
Práticas**

**Trabalho em
Grupo**

**Participação
Ativa**

Reflexão

**Aplicação
Prática**

Essas perguntas tem como objetivo avaliar o clima de do seu ambiente de trabalho com a juventude. Examine com cuidado.

10 METODOLOGIA

Considerando o contexto mencionado apresentado no início dessa cartilha, me questionei:

- Como posso auxiliar os adolescentes a desenvolverem recursos emocionais?
- Como eles podem lidar com suas próprias dificuldades?

✓ Público-Alvo

- Na elaboração da minha ação eu trabalhei com **um grupo específico**:
 - Com os adolescentes de duas escolas do município, com alunos dos **7, 8 e 9 anos**.
 - Participaram das oficinas **19 estudantes entre 12 a 18 anos**, regularmente matriculados nos anos finais do ensino fundamental.
 - A participação ocorreu de **forma voluntária**, mediante concordância dos pais ou responsáveis, ocorrendo durante as atividades escolares.
- A proposta foi organizada considerando uma **carga horária total de 09 horas de atividade em cada escola**, distribuídas em 06 atividades.
- Foi proposta uma Oficina denominada **MoviMente-Se** que consiste em promover com os alunos a autonomia, criatividade, pensamento crítico e desenvolvimento de competências emocionais.

Comece a pensar em qual contexto será realizado sua ação e qual é seu público alvo? _____



10.1 Sua vez...

Toda ação parte de alguma inquietação, quais são as suas?

- _____

- _____

✓ **Desenhando sua ação....**

- **Onde você pensa em realizar sua ação/encontro?**

Ex: Escola? No Cras? No salão comunitário? No posto de saúde? Na praça?

- **Quem é seu público?**

Ex: Adolescentes do sexo feminino; Adolescentes homoafetivos? Adolescentes PCD? Independe do gênero?

- **Qual a idade do seu público?**

Ex: Dos 12 aos 14? Dos 12 aos 17 anos? Dos 15 aos 17?
Apenas com 13 anos?

- **Qual o seu objetivo de trabalho?**

Ex: Desenvolver autonomia nos estudantes? Desenvolver pensamento crítico? Desenvolver proatividade? Desenvolver resolução de problemas? Melhor a comunicação?

- **Serão quantos encontros? Qual carga horária?**

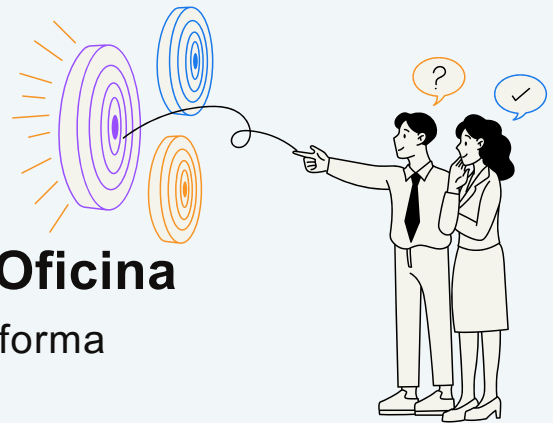
EX: Um encontro de 1h30min? Três encontros de 50min?
Seis encontros de 1h30? Dez encontros de 30min?

11 Planejamento Didático

✓ Planejamento Didático das Atividades

O planejamento didático das atividades foi organizado de maneira a oportunizar o desenvolvimento do pensamento crítico e o protagonismo dos participantes por meio

- da escuta,
- do diálogo,
- da problematização e
- emergência de temas geradores comuns à realidade vivida pelos adolescentes em uma sistematização e construção compartilhada dos conhecimentos.



✓ Planejamento Didático da Oficina

Cada uma das oficinas foi planejada de forma

- participativa,
- considerando os conhecimentos prévios dos participantes,
- articulados ao eixo norteador do estudo: **desenvolvimento da educação emocional.**

Meu eixo norteador foi o desenvolvimento da **educação emocional.** Qual o seu?

11.1 Sua vez...

Planejamento Didático das Atividades

Esse tópico diz respeito ao seu papel enquanto facilitador do trabalho:

Quais estratégias você utilizará para promover a escuta, o diálogo, a problematização?

- Você pode utilizar ideias como sorteio de falas (consiste em entregar números ou letras e sortear para estimular o compartilhamento de opinião);

Planejamento Didático da Oficina

Esse tópico diz respeito ao funcionamento da oficina:

- Quanto tempo?
- Quais os objetivos do encontro?
- O que você espera que os adolescentes desenvolvam nesse encontro?
- Quais serão as atividades propostas?
- Como os adolescentes participarão?
- Qual o eixo norteador? (O meu foi o desenvolvimento da educação emocional e o seu?)



12 Metodologia das Oficinas

Aqui vamos retomar um aspecto da minha pesquisa que consistiu nas Oficinas MoviMente-Se. Por ser uma metodologia participativa, eu e os adolescentes trabalhamos em conjunto na construção das atividades. No entanto, há um roteiro prévio que eu disponibilizo para apreciação dos estudantes.

✓ Primeira Oficina - Como aconteceu?

- Recepção dos adolescentes;
- Explicação dos objetivos;
- Estabelecimento das regras;
- Atividade de descontração para o grupo;
- Questionamento inicial: "**saber o que eles acham que são suas demandas, suas dificuldades**" e conversar abertamente sobre os assuntos que eles trouxeram a tona.
- Elencar demandas;
- Técnica Árvore do Problema;
- Reflexão do encontro;
- Definir tema do próximo encontro;



✓ Exemplo de Regras Estabelecidas

• REGRAS ESTABELECIDAS:

1. *Ser sincero pelo menos ali;*
2. *Não falar lá fora sobre o que foi falado ali dentro;*
3. *Não ofender um ao outro;*
4. *Se houver um comentário ofensivo será realizado uma intervenção para avaliar o caso;*
5. *Não falar palavrão.*

✓ Objetivos da Oficina

- Explicar o que serão as oficinas e o propósito dos encontros;
- Identificar as demandas elencadas pelos jovens;
- Proporcionar um ambiente seguro e descontraído;

Ao final de cada oficina, fica pré-estabelecido o tema proposto para a próxima oficina.

12.1 Sua vez ...

✓ Primeira Oficina - Como vai acontecer?

- Como será a recepção?
- Quais os objetivos?
- Mediar os adolescentes na criação de regras;
- Que atividade você pode fazer para descontrair inicialmente? (essa atividade é opcional!!)
- Qual o questionamento inicial?
- Qual técnica ou atividade você vai desenvolver?
- Elaboração da reflexão do encontro; (fica a seu critério utilizar alguma dinâmica).
- Definir tema do próximo encontro (se houver);

✓ Objetivos da Oficina

- _____
- _____
- _____

✓ Exemplo de Regras Estabelecidas

1. _____
2. _____
3. _____

Lembre-se que você é um facilitador!!
Seu papel é instigar o jovem a pensar e tomar decisões conscientes.
Se você perceber algo, utilize de questionamentos para levar o adolescente a pensar se o que ele propõe é saudável ou está adequado ao contexto.

13 A Primeira Oficina

✓ Primeira Oficina - Elencando Demandas

Com a finalidade de abrir o diálogo para as necessidades dos jovens, parte-se de um questionamento inicial:

- O meu foi: **"o que eles acham que são suas demandas, suas dificuldades"**.
- Como mediador é importante estar atento, pois nesse momento eles trouxeram para o grupo suas dificuldades quanto a fase do desenvolvimento, sexualidade, relações interpessoais..
- Também realizei outros questionamentos como:
 - O que você acha que faz essa dificuldade piorar?
 - Como você faz para amenizar essa dificuldade?
 - O que você acha que é isso?
 - Por que você acha que se sente assim?
 - Para quem você procura ajuda?

Após essa fala inicial, pedi que os adolescentes entrassem em consenso sobre cinco demandas, pois teríamos um encontro para trabalhar cada demanda.

Exemplo de demandas:

- Estresse
- Dificuldade de ter um relacionamentosaudável com os pais;
- Vergonha de falar em público;
- Perdão;
- Empatia;





13.1 Sua vez...



Primeira Oficina - Elencando Demandas

Com a finalidade de abrir o diálogo para as necessidades dos jovens, parte-se de um questionamento inicial:

- Qual o questionamento inicial?
-
-

- Que outros questionamentos você pode fazer?
 - O que você acha que faz essa dificuldade piorar?
 - Como você faz para amenizar essa dificuldade?
 - O que você acha que é isso?
 - Por que você acha que se sente assim?
 - Para quem você procura ajuda?

Agora é a hora dos seus adolescentes trabalharem:

Quais as demandas estabelecidas?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

A partir das demandas, vamos aprender a utilizar a Árvore do Problema.



14 Identificando as Demandas



Primeira Oficina - Técnica Árvore do Problema

A primeira oficina tem como objetivo conhecer a realidade dos adolescentes e fazer o levantamento de suas demandas.

Foi utilizado a técnica **Modelo da Árvore de Problemas** que tem como objetivo levar o adolescente a refletir sobre os seus problemas/dilemas para desenvolver projetos que proporcionem ressignificar e compreendê-los.

Modelo Árvore de Problemas:

A Árvore de Problemas parte da identificação da ideia principal do problema e segue buscando diferenciar fatores que são causas e fatores que são consequências daquele problema identificado.

O Diagrama de Árvore é uma ferramenta simples, fácil de ser utilizada e de fácil manuseio, por se adequar aos diversos ambientes, contextos e áreas de atuação, além do melhor desempenho no processo de identificação da causa raiz, fundamental para qualquer método de solução de problemas (ORIBE, 2004).

A seguir, faremos o detalhamento de como utilizar esse modelo.



✓ Primeira Oficina - Técnica **Árvore do Problema**

Para a realização da Técnica, é necessário que os jovens tenham elencados as demandas a serem resolvidas.

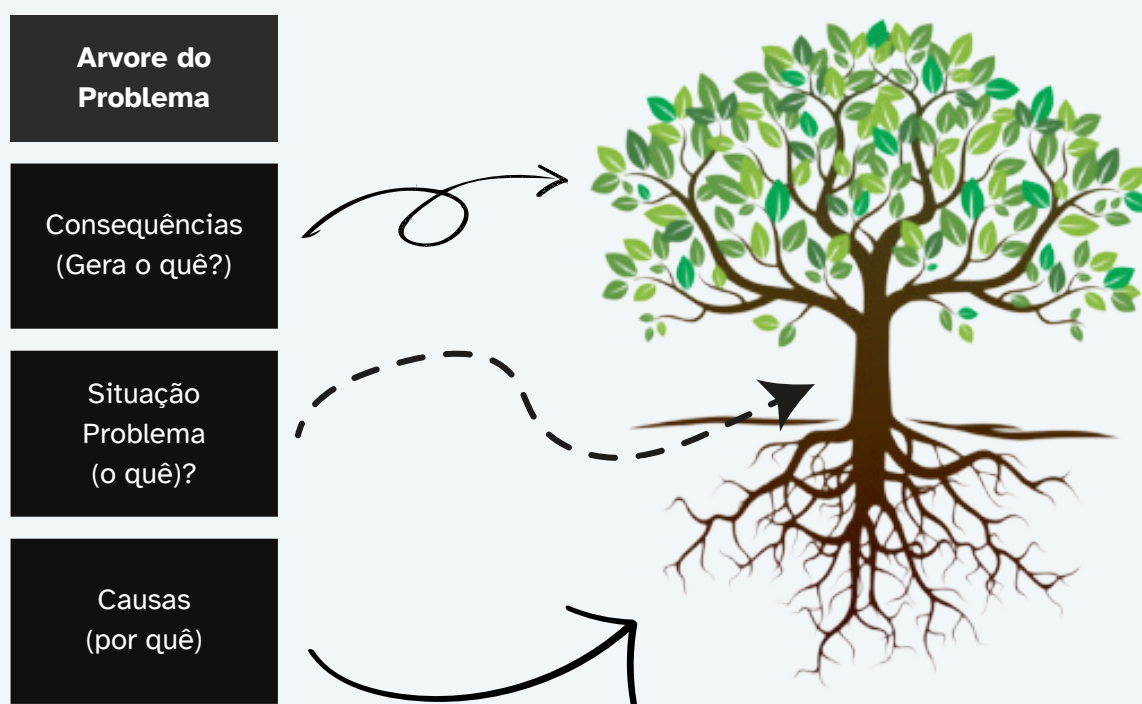
Exemplo de demandas:

Estresse - Vergonha de falar em pública - Bullying - Falta de Empatia

Dentre aqueles listados, deve-se escolher um, considerado importante e possível de ser solucionado na ação ou em um dos encontros.

Escolhido aquele que vai ser o problema central, parte-se para a construção da árvore de problemas:

- Escreva em um papel o problema central. Este será o **tronco da árvore**;
- Acima do problema central, pergunte "Quais são os efeitos ou consequências desse problema?". As respostas são os efeitos ou consequências, que formam a **copa da árvore**;
- Abaixo do problema central são colocados quadrinhos com os problemas que representam as causas, razões ou fatores geradores do problema central. Formam **as raízes da árvore**.
- É justamente nas raízes que o projeto deve atuar.



14.1 Sua vez

✓ Primeira Oficina - Técnica Árvore do Problema

Qual a demanda que vai ser trabalhada?

Obs: pode ser realizada a árvore para apenas um encontro, ou em todos os encontros para cada demanda ou para uma ação específica;

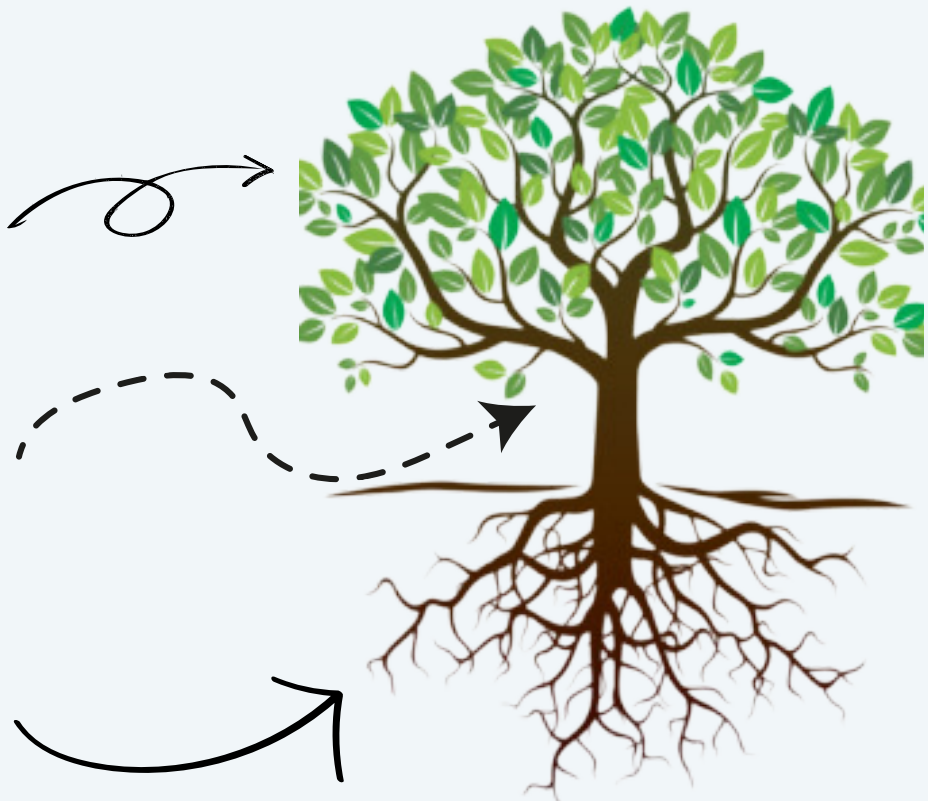
AGORA DESCREVA ABAIXO:

**Árvore do
Problema**

2) Quais os efeitos
ou consequências
desse problema?

1) Qual o
problema?

3) Quais as
causas?





15 E as próximas oficinas?

Relembrando que a temática da próxima oficina será combinada previamente na oficina anterior, para que os adolescentes tenham tempo para pesquisar e propor algum tipo de ideia para o próximo encontro.

✓ Da segunda a sexta oficina...

AS OFICINAS TIVERAM A SEGUINTE ESTRUTURA:

1. Abertura - Apresentação da temática;
2. O que eles sabem sobre isso?
 - Momento de dialogo aberto, esclarecendo dúvidas, acolhendo opiniões;
3. O que eles fazem para lidar/resolver essa dificuldade?
 - Instigar o método de cada um, validando, e a partir do grupo, fazendo perceber o que o outro faz ou deixa de fazer;
4. Construção da atividade, a partir da **pergunta mediadora**: Como vamos trabalhar essa temática aqui?

AO PROFISSIONAL CABE RELACIONAR A DEMANDA DO ADOLESCENTE COM O OBJETIVO DA AÇÃO, NESTE CASO, PROMOVER A EDUCAÇÃO EMOCIONAL.

PERGUNTAS NORTEADORAS:

- Essa demanda está relacionada com qual competência emocional?
- A partir dessa demanda, como vamos desenvolver esta ou aquela competência?



A partir dessa estrutura, a seguir você verá um exemplo.

15.1 Exemplo...

Segue um exemplo da segunda oficina, conforme estrutura mencionada anteriormente.

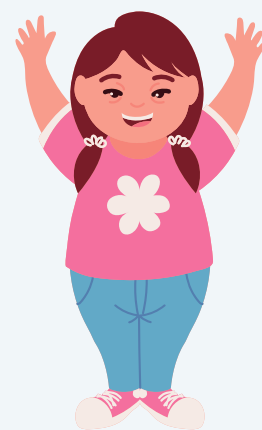
Utilize esse roteiro para o momento prático da sua ação.

✓ Segunda Oficina

✓ Escola Delta

- **TEMÁTICA ESCOLHIDA PELOS ADOLESCENTES:**
 - Emoções;
 - **COMPETÊNCIA EMOCIONAL A SER DESENVOLVIDA PELA MEDIADORA:**
 - Consciência Emocional.
- **COMO ACONTECEU?**
 - Inicialmente foi apresentado a temática "**Emoções**" e pensado a respeito: "**o que eles entendem por emoções?**".
 - Trouxeram **as seguintes respostas** "adrenalina", "alegria", "felicidade", "ansiedade", "não gostar de vir pra escola".
 - Cada adolescente contribuiu dizendo:
 - Se essas emoções faziam parte dos seus dias;
 - Em quais momentos eles percebiam;
 - Quais emoções eles julgavam ruim ou desconfortável;
 - Quais eles consideravam boas e o porquê.
 - A partir das respostas, propus "**Como podemos trabalhar esse tema?**", uma aluna sugeriu **uma peça de teatro** para exemplificar as emoções.
 - O teatro trouxe a tona emoções como tristeza, suicídio, amor, raiva. Todos participaram do teatro. Na hora foi montado a ideia, as cenas, personagens e falas.

Tempo de Duração: 1h30min.





✓ Atividades

Neste exemplo, o **teatro** foi proposto como atividade.

- Ela é uma potente atividade educativa pois permitiu que os adolescentes pudessem pensar acerca das situações que cercam uma determinada situação, criando um enredo que tem um início, meio e fim, um encadeamento lógico e que pode ser alterado quando se questionado os ‘fins’ dados aos personagens.
- Nesta atividade, a história original propôs um fim suicida, mas quando questionado que outros fins se poderiam dar, os estudantes foram instigados a refletirem na situação em si, nas emoções envolvidas e na criação de conclusões alternativas, consistindo no exercício prático do desenvolvimento da consciência emocional, pois da mesma forma pode ser aplicado na vida pessoal, oportunizando agir diferente, tendendo para hábitos saudáveis.

ATENÇÃO!

- É importante reiterar aos profissionais que nem sempre todos os participantes das oficinas são proativos na proposição de ideias, pois nessa segunda oficina muitos adolescentes trouxeram como resposta o “silêncio” e o “não sei”, além de olhar um para o outro, esperando que alguém desse uma sugestão.

Considero essa parte importante, pois muitos alunos alegam não saber o que fazer ou sugerir. Isso é um dos indicadores da pobreza emocional e criativa dos nossos alunos. Você pode auxiliar ajudando a pensar em outras ideias...



16 Planner - Modelo Ação Educativa

Uma ação educativa consiste na abordagem de um conteúdo em diversas situações:

a) ação com apenas um encontro;

- Exemplo: Ação de Educativa de Saúde Mental com os alunos do 9 ano da Escola Alfa;
 - Palestra com Roda de Conversa com duração de 30min.
 - Com data, hora e local confirmado.

b) uma ação, cujo conteúdo é o mesmo, mas que contempla vários locais.

- Exemplo: Ação sobre IST (Infecção por Doenças Sexualmente Transmissíveis) em todas as turmas do 9 ano de todas as escolas municipais.
 - Palestra com Roda de Conversa com duração de 30min em todas as turmas de todas as escolas.
 - Pode ser feito pelo mesmo profissional ou por profissionais de diferentes áreas;

c) uma ação, cujo conteúdo pode ser diferente, mas que contempla apenas um local.

- Exemplo: Ação Educativa com o 8 ano.
 - Tema: Abordando cuidados em saúde: Saúde Mental, Saúde Bucal, Saúde do Homem, Saúde da Mulher...
 - Período: Todas as quartas;
 - Duração: 40min;
 - Pode ser feito pelo mesmo profissional ou por profissionais de diferentes áreas;

Você pode adaptar a ação para o que condiz com sua realidade.



16.1 Sua vez ...

Nome da Ação:	
Público-Alvo:	
Local:	
Tempo de Duração da Atividade:	
Objetivo(s):	
Encontro 1: (Descrição das Atividades)	
Profissional Responsável pelo Encontro 1	
Material a ser utilizado:	

16.2 Sua vez ...

Encontro 2: (Descrição das Atividades)	
Profissional Responsável pelo Encontro 2	
Material a ser utilizado:	
Encontro 3: (Descrição das Atividades)	
Profissional Responsável pelo Encontro 3	
Material a ser utilizado:	
Encontro 4: (Descrição das Atividades)	
Profissional Responsável pelo Encontro 4	
Material a ser utilizado:	

Por fim e não menos importante...

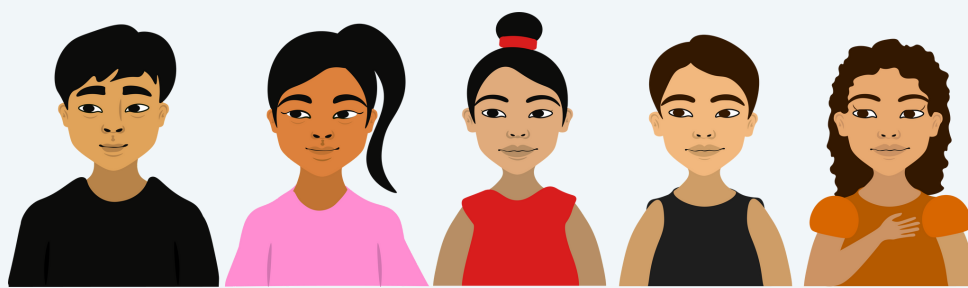
Nossa cartilha está chegando ao final e você está cada vez mais preparado para trabalhar com adolescentes.

Inicialmente apresentei para você a minha motivação como profissional da saúde pública. De tempos em tempos precisamos rever nossas metodologias de acesso e participação com esse público. A adolescência nos anos 90 é diferente dos anos 2000, que é diferente do anos 2010 e que é diferente agora, no ano 2023.

Nessa fase do desenvolvimento, a educação emocional desempenha um papel vital. Os adolescentes estão aprendendo a lidar com uma ampla gama de emoções intensas. A educação emocional oferece ferramentas para que eles possam reconhecer e expressar essas emoções de maneira saudável, além de desenvolver habilidades de resiliência, empatia e autoconhecimento.

Lembre-se, você conhece melhor do que eu a realidade dos seus jovens! Muitas pesquisas e atividades tem intuito de ir ao adolescente e ouvi-lo, mas poucos propõe intervenções reais que podem proporcionar uma transformação em suas realidades. Existe uma diversidade de projetos para juventudes, com boas intenções até, mas poucos pararam para ouvir quais são seus anseios; na maioria das vezes, nós, especialistas, é que propomos e decidimos por eles, e não damos a oportunidade de ajudá-los a serem autônomos, a validar suas ideias e até mesmo questionar suas motivações.

Que você, colega de trabalho, possa abrir espaço para o diálogo e para as tentativas de aprendizagem.



Referências Bibliográficas

ALZINA, Rafael Bisquerra. **Educación emocional y bienestar**. Barcelona: Praxis. (2000)

ALZINA, Rafael Bisquerra. Educación emocional. ***Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers***. (337), 5-8, 2011. Disponível em: <<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/272>>.

ALZINA, Rafael Bisquerra; PÉREZ ESCODA, Núria. Las Competencias Emocionales. ***Educación XX1***. 10, pp. 61-82, 2007. Disponível em: <<http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>>.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base nacional comum curricular**. Brasília, DF: MEC, 2015

CASEL - <https://casel.org/>

DURLAK, J. A.. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. ***Child Development***, 82(1), 405–432, 2011.



Referências Bibliográficas

DURLAK, Joseph A. (Ed.). **Handbook of social and emotional learning: Research and practice**. Guilford Publications, 2015.

ELIAS, M. J. et. al. Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. Alexandria, Va: **Association for Supervision and Curriculum Development**; 1997.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

OCDE (Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômicos). **Estudos da OCDE sobre competências. Competências para o progresso social: o poder das competências socioemocionais**. – São Paulo: Fundação Santillana, 2015. Disponível em: <https://www.opee.com.br/competencias-para-o-progresso-social/>.

Organização Mundial da Saúde. Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030 [Internet]. Geneva: OMS; 2013 [consultado em 20 de dezembro de 2021]. Disponível em:

https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_10Rev1-sp.pdf

ORIBE, C. Y. Diagrama de Árvore: a ferramenta para os tempos atuais. **Banas Qualidade**, São Paulo: Editora EPSE, ano XIII, n. 142, março 2004, p. 78-82

SALOVEY, Peter, MAYER, John D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211, 1990.

