

“Como você está?”

Adolescentes e Saúde Socioemocional

Hugo Monteiro Ferreira (Org.) vol.1



Ficha Catalográfica

COMO VOCÊ ESTÁ? Adolescentes e Saúde Socioemocional. Hugo Monteiro Ferreira Doutor, Organizador, (Meio Eletrônico) – Recife PE : Universidade Federal Rural de Pernambuco-UFRPE, 2021.

E-book, formato PDF, 29 páginas
ISBN 978-65-993713-0-1 .

1ª Edição – Fevereiro de 2021. GETIJ- Grupo de Estudos da Transdisciplinaridade, da Infância e da Juventude – GETIJ UFRPE.



Sobre a publicação

Este e-book fundamenta-se na análise dos resultados da pesquisa “Como você está?”. Pesquisa desenvolvida pelo GETIJ – Grupo de Estudos da Transdisciplinaridade, da Infância e da Juventude –, entre abril e setembro do ano de 2020. O objetivo da pesquisa foi analisar como a Covid-19 atingiu as questões socioemocionais de meninas e meninos, entre 11 a 18 anos de idade. Foram 5 eixos estruturados - e subdivididos em 37 perguntas, tendo sido 1601 respondentes, naturais das 5 regiões brasileiras, sendo a região Nordeste a de maior alcance e prevalência em termos de resposta. As orientações presentes neste e-book se destinam a adolescentes e objetivam auxiliar a meninas e meninos no que diz respeito à educação socioemocional, elemento, no nosso entendimento, essencial a uma vida saudável.

Sobre o grupo de pesquisa

O GETIJ – Grupo de Estudos da Transdisciplinaridade, da Infância e da Juventude é um grupo de pesquisa cadastrado na Plataforma Lattes do CNPq – Diretório de Grupos de Pesquisa, desde o ano de 2015 e certificado na mesma época pela Universidade Federal Rural de Pernambuco. O Grupo se interessa sobremaneira pelas temáticas relacionadas ao sofrimento de crianças, adolescentes e jovens. O GETIJ tem cerca de 25 pesquisas em nível strictu sensu concluídas e mais de 10 pesquisas em andamento. A liderança do Grupo é dos professores Hugo Monteiro Ferreira (Líder) e Wagner Lins Lira (Vice-líder). Entre os pesquisadores e as pesquisadoras, temos estudantes de graduação e de pós-graduação, colaboradores das redes de ensino pública e privada, professores/as estrangeiros/as vinculados/as à Universidade do Minho e ao ICE. O GETIJ pode ser encontrado nas redes sociais: Facebook e Instagram.



Coordenador da Pesquisa e Organizador do Ebook

Este e-book foi organizado pelo professor Hugo Monteiro Ferreira, coordenador da pesquisa “Como você está”? Professor Hugo é pesquisador na área interdisciplinar educação e psicologia, dedicando-se aos estudos de sofrimento socioemocional de crianças, adolescentes e jovens. Professor Hugo é coordenador do Núcleo do Cuidado Humano da UFRPE e cofundador do Instituto Menino Miguel da mesma IFES. No ano de 2014, foi finalista do Prêmio Jabuti, e idealizou e coordenou a pesquisa “Geração do Quarto: Quando Crianças e Adolescentes nos ensinam a amar”.

Reitor e vice – reitor da Universidade Federal Rural de Pernambuco – (UFRPE)

Marcelo Brito Carneiro Leão

Gabriel Rivas de Melo

Autores/as do E-book

Ana Beatriz da Silva Carmo

Ana Luiza Guedes Alves

Bruno César de Farias Melo

Evellyn Lapa Falcão de Carvalho

Ellayne Pereira Ramos

Gitana Carvalho Danyalgil

José Arthur da Silva Santos

Maria Luiza de Oliveira Wanderlei

Mateus Francisco da Silva

Pedro Rodrigo da Silva

Raíssa Auanne dos Santos

Wagner Lins Lira

Gustavo Jaime Filizola

Ywanoska Maria Santos da Gama

Virgínia Cavalcanti Pinto

Veridiana Alves de Sousa Ferreira Costa

Diagramador

José Arthur da Silva Santos



SUMÁRIO

Introdução	06
Capítulo 1: Você e a Nossa Escuta	08
Autoras : Maria Luiza de Oliveira Wanderlei; Ana Luiza Guedes Alves; Ana Beatriz da Silva Carmo	
Capítulo 2: Você Não Está Sozinho/a!!!	10
Autora e autores : Gustavo Jaime Filizola; Wagner Lins Lira; Virgínia Cavalcanti Pinto; Mateus Francisco da Silva	
Capítulo 3: Você, a Escola e a Família	13
Autoras/autor : Yvanoska Maria Santos da Gama; Veridiana Alves de Sousa Ferreira Costa; José Arthur da Silva Santos	
Capítulo 4: Você, a Internet e as Redes Digitais	17
Autora/autores : Pedro Rodrigo da Silva; Ellayne Pereira Ramos; Hugo Monteiro Ferreira	
Capítulo 5: Você e a Mente Serena	20
Autoras : Raíssa Auanne dos Santos; Gitana Carvalho Danyalgil; Evellyn Lapa Falcão de Carvalho .	
Conclusão	22
Lista de contatos	23

INTRODUÇÃO

Este e-book foi escrito para você, adolescente, e tem a finalidade de ajudar você a pensar sobre como é importante termos cuidado com a nossa saúde socioemocional. A Covid-19 mudou o planeta Terra, colocou 4,5 bilhões de pessoas em isolamento e/ou distanciamento social, alterou o modo de vida de crianças, adolescentes, jovens e adultos e trouxe muita incerteza, insegurança, dúvida, medo, dor e sofrimento.

Em abril de 2020, o GETIJ – Grupo de Estudos da Transdisciplinaridade, da Infância e da Juventude lançou uma pesquisa (campanha) chamada Como você está?, cujo objetivo principal foi saber como você se encontrava emocionalmente em meio à Pandemia gerada pelo Novo Coronavírus. 1603 pessoas entre 11 e 18 anos de idade responderam 37 perguntas, alocadas em 5 eixos-temáticos.

As 37 perguntas foram apresentadas por meio de um questionário online aplicado com a ajuda de muitas escolas de todas as regiões brasileiras. Depois que recebemos as respostas, organizamos grupos de trabalho internos ao GETIJ para que fossem analisadas as respostas e a partir dessas análises, organizássemos encaminhamentos: o que faríamos para colaborar com vocês, adolescentes. Das muitas possibilidades que tratamos, duas se apresentaram como viáveis: (1) realizarmos dois seminários, um voltado para adolescentes e um voltado para famílias e escolas e (2) organizarmos dois e-books, um direcionado às adolescências e outro voltado para as famílias e as escolas nas quais as adolescências vivem e convivem.

Este e-book está organizado em 5 capítulos, todos curtos, com linguagem acessível, escritos de modo que você possa ter neles, textos orientadores, colaborativos e cooperativos. Os autores e as autoras dos textos tiveram muito cuidado para que você se identificasse com os temas e com o modo como esses temas foram tratados. Esperamos que você goste e que esse material, de verdade, ajude você!!!

1. Capítulo

Você e a Nossa Escuta

Autoras:

Maria Luiza de Oliveira
Wanderlei

Ana Luiza Guedes Alves
Ana Beatriz da Silva Carmo

1. Você e a Nossa Escuta

Como você está hoje? Quais as emoções e os sentimentos experimentados por você nesses dias de Pandemia? Sabemos que você tem sentido ansiedade, medo, angústia, desespero, insegurança, mas também sabemos que você tem tentado ficar bem, mudar as emoções, experimentar sentimentos que lhe tragam esperança e bem-estar. A gente leu suas respostas aos questionários e quer dizer para você: *estamos aqui, caso você queira falar.*

É muito importante que você identifique as suas emoções e os seus sentimentos, fale sobre elas e eles e compreenda que todas as pessoas, aquelas das quais você gosta, aquelas das quais você não gosta, seus amigos, suas amigas, a galera, também têm emoções e sentimentos.

Você é uma pessoa tomada por emoções. Elas estão presentes em tudo o que você faz, às 24h do dia. Quando você fica triste, quando você tem ansiedade, quando você briga com um amigo, uma amiga, quando você não concorda com o que dizem sobre você e quando você não entende por que sua família não é “perfeita”. A vida é sempre emocional e mesmo quando não temos essa consciência, as emoções estão presentes no nosso dia a dia e nem sempre sabemos como “lidar” com elas.

Sendo assim, sempre que você estiver diante de uma dificuldade, lembre que é possível encontrar uma saída, uma saída que não seja violenta nem com você e nem com nenhuma outra pessoa, uma saída que seja saudável. A violência traz dor e sofrimento para todos/as com ela envolvidos/as. Então, se você experimentar alguma situação em que o sofrimento não é fácil de “segurar”, é legal que você reflita: *Eu posso sair dessa situação e alguém pode me ajudar, alguém realmente confiável.*

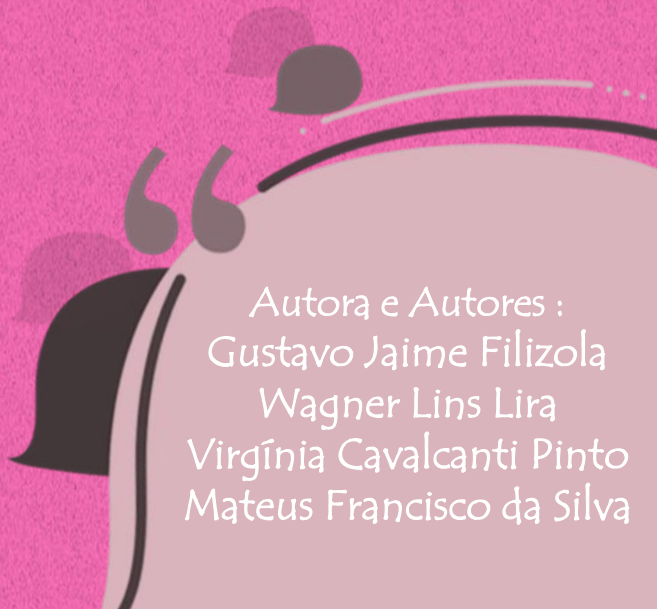
Esse alguém realmente confiável, não devem ser pessoas violentas e nem pessoas que oprimam você. Alguém realmente confiável é quem possa ajudar você a sair da situação de sofrimento, sem que esse sofrimento gere mais violência e sem que você se sinta pressionado/a, constrangido/a. Alguém que escute você e possa, nessa escuta, não julgar, não condenar, não aconselhar com ideias violentas, não criar ilusões e nem querer fazer você se afastar de sua família, de sua escola, de seus amigos e de suas amigas.

A gente quer escutar você, se você quiser falar com a gente. A gente é a equipe do Núcleo do Cuidado Humano da UFRPE, a equipe do GETIJ – Grupo de Estudos da Transdisciplinaridade, da Infância e da Juventude, a equipe do Instituto Menino Miguel!!! Nossa intenção é que você confie em nós e, caso sinta necessidade e sinta desejo, ligue para nós, mande mensagem via direct de nossas contas no Instagram ou mesmo nos procure por meio de e-mails.

Não sabemos se você já pensou no que significa escutar? Escutar, talvez seja diferente de ouvir. Escutar você é tentar não julgar, não avaliar, não criticar, porém acolher você. A escuta que acolhe é a que não compara com outra pessoa, que entende que cada pessoa é única no mundo e que o nosso dever nessa vida é ajudar, é colaborar, é cooperar para que o mundo seja justo, seja cuidadoso, seja amoroso com todo mundo. E então? Se precisar ajuda, estamos aqui!!!

2. Capítulo

Você Não Está Sozinho/a!!!



Autora e Autores :
Gustavo Jaime Filizola
Wagner Lins Lira
Virgínia Cavalcanti Pinto
Mateus Francisco da Silva

2. Você Não Está Sozinho/a!!!

Você sabia que a adolescência é uma fase do desenvolvimento humano cheia de descobertas e transformações?

Nesses processos, temos sempre dois lados que se apresentam: o primeiro deles é que você, adolescente, está em pleno crescimento de suas potencialidades. O segundo, por sua vez, é que todas essas mudanças podem causar uma série de instabilidades em suas vidas, não é mesmo? É que agora há a necessidade de adaptação às modificações físicas, comportamentais, sociais, culturais e psicológicas. E isso nem sempre é uma tarefa fácil, não é verdade?

Além disso, passar por esse processo em tempos de isolamento social, não é uma tarefa simples, visto que tendemos a pensar que temos que enfrentar esse tipo de situação sozinhos/as. Essa compreensão errônea pode gerar sentimentos de ansiedade, angústia, medo e solidão que até podem evoluir para uma depressão. Então, é importante que estejamos atentos e atentas ao que sentimos para detectarmos esses sentimentos caso eles apareçam. Se aparecerem, não fiquem em silêncio, peça ajuda!!!

É crucial que cuidemos de nós mesmos e nós mesmas, especialmente de nossa saúde mental, pois quando nos sentimos equilibrados/as, fica mais fácil organizar a vida e compreender que as tristezas, as frustrações e as perdas que fazem parte dela. Com a saúde mental “em dia”, conseguimos lidar melhor com as adversidades e potencializamos nossa capacidade de enfrentamento em relação às dificuldades.

Tudo bem! Entendemos que essa nem sempre é uma tarefa fácil para se realizar sozinho/a. E não há problema algum em buscar ajuda. Isso, aliás, é um sinal de maturidade e crescimento. Então, quem pode te ajudar nesse momento?

Instituições que compõem a rede de proteção das crianças e adolescentes, o Núcleo do Cuidado Humano (NCH) da UFRPE que possui um trabalho de escuta e acolhimento via telefone, sua própria família ou algum familiar mais próximo, um/a professor/a, um/a colega, um/a gestor/a, um/a coordenador/a ou qualquer outro/a profissional da comunidade escolar. Caso você perceba que necessita de uma ajuda mais específica, você pode solicitar, via instituição ou família, um acompanhamento da área de saúde, como o da psicologia ou psiquiatria, por exemplo.

Além de toda essa rede, é importante lembrar o trabalho do Centro de Valorização da Vida (CVV) que auxilia adolescentes e adultos durante os processos de sofrimento emocional. Esta ONG presta serviço de acolhimento gratuito através de diversas modalidades (telefone, chat online, e-mail), com objetivo de levar apoio emocional utilizando a comunicação não-violenta, criando espaço de escuta sigilosa e sem julgamento, disponibilizando contato 24 horas por dia.

Você não está sozinho e existem várias possibilidades de ajuda e acolhimento. Fique ligado/a! Atualmente, o UNICEF criou em parceria com um grupo de profissionais preocupados com você, adolescente, um canal chamado “Pode Falar”. Esse canal foi feito para “escutar” você e pode ser acessado 24h por dia em qualquer lugar do Brasil, em qualquer lugar do mundo. Você poderá encontrar o endereço no “Pode Falar” na última página desse nosso e-book!!!

3. Capítulo

Você, a Escola e a Família

“

Autoras e Autor :
Ywanoska Maria Santos da
Gama
Veridiana Alves de Sousa
Ferreira Costa
José Arthur da Silva Santos

3. Você, a Escola e a Família

Durante essa Pandemia, muitas famílias precisaram se reorganizar. Além dos diferentes e dos infinitos formatos de composição de famílias, nós ainda tivemos que nos adaptar a arranjos “provisórios”, para preservar, por exemplo, os idosos, as pessoas com algum problema crônico de saúde ou com imunidade mais vulnerável. Profissionais de saúde que atuam na linha de frente do combate à Covid-19, precisaram, de uma hora pra outra, se manter distantes de seus pais, de seus filhos, para protegê-los.

Claro que isso confunde nossa cabeça: isolamento como forma de cuidar, de amar, de respeitar. Muito louco isso. Nosso cérebro registra, mas nem sempre nossos sentimentos processam bem essa informação, não é mesmo? Numa coisa, a gente precisa concordar: rotina faz falta, não é? Ela nos ajuda a organizar nossos espaços e nossa cabeça. Então, nesse período, as pessoas passaram pelo impacto da quebra das rotinas cotidianas e agora, precisam (precisam mesmo!) estabelecer uma nova rotina para prosseguir seus dias e não perder de vista, suas necessidades de sono, de alimentação, de estudos, contato com amigos, diversão, cuidados e higiene pessoal, atividades domésticas.

As pessoas (adolescentes) com quem conversamos na pesquisa Como você está? se queixaram muito da mudança em todos esses hábitos, principalmente em relação aos estudos, à diversão e ao sono. Estudar nesse período tem sido um desafio que nos atinge de formas diferentes, porque cada pessoa vive uma realidade. As condições de acesso à internet são precárias para grande parte da população e a própria escola também está buscando formas de se adaptar a um novo modelo de ensino. Então, você não precisa se cobrar tanto e achar que tudo está perdido. Estamos todas e todos aprendendo, inclusive aprendendo a aprender nesses tempos difíceis.

Para uns, ler pode ser um caminho interessante. Para outros, pode ser assistir a vídeos, lives, ouvir podcasts. Para outros, ainda, fazer anotações e marcar os destaques naquilo que estuda, é uma opção legal... Você já procurou observar qual o seu estilo? Qual a sua melhor forma de estudar? Pense nisso! Experimente diferentes possibilidades e observe o que é mais atraente para você. As pessoas são diferentes e aprendem de modos diferentes, portanto precisam de formas próprias de estudar.

E a diversão? Como ela mudou, não é? Não poder sair com amigos e amigas, não poder ir a festas, pegar um cinema, sair por aí despreocupado/a. Isso também está mexendo com a cabeça de muita gente, principalmente de pessoas adolescentes e jovens. Mas se a gente pensar bem, que outras formas de diversão, descobrimos nesse período? Quais as atividades que você e sua turma descobriram que nunca tinham imaginado antes, ou não davam tanto valor? Com toda certeza, você, seus amigos e suas amigas podem usar muita criatividade para procurar formas de se divertir sem se expor ao Coronavírus, sem sair de casa e mesmo sem estar perto fisicamente.

Diante de tudo isso, o sono de muita gente ficou alterado. Se no começo era bem legal poder dormir muito e recuperar o sono atrasado, com o passar dos dias, a gente foi confundindo o relógio biológico e misturando os horários, se ocupando para passar o tempo e perdendo a rotina de sono. E então o que vem? Cansaço, irritação, uma fadiga sem fim... dormir é fundamental para nossa saúde. Que tal você analisar como está o seu sono? Como pode melhorar? Que coisas estão atrapalhando sua rotina de dormir e acordar?

Outras mudanças que adolescentes que participaram de nossa pesquisa sinalizaram estão relacionadas à alimentação, higiene pessoal (o que também implica cuidar de si) e comunicação com os amigos. Com o isolamento social imposto pela pandemia, o convívio social também mudou. Se antes, o convívio maior do público adolescente era com seu grupo de amigos, agora passou a ser mais intenso e por mais tempo com a família, com aqueles que dividem o mesmo espaço de residência.

Essa convivência pode ser tranquila para alguns, mas também pode ser encarada por outros como mais entediante. Por outro lado, muita gente também nos contou que está sendo até mais divertida! Como está sendo pra você? O que você tem feito com sua família que não fazia antes? Que lições da pandemia sua família poderá levar, melhorando a convivência?


Claro que há aquelas famílias onde a convivência ficou mais tensa, com mais conflitos. Afinal, são muitas crises ao mesmo tempo: riscos de contágio, perdas de pessoas queridas, mudanças radicais de rotina, muita gente convivendo por mais tempo dentro de casa e, o que é muito sério, muitos problemas financeiros afetando as famílias e deixando as pessoas mais sensíveis e estressadas. Apesar disso, a maioria dos adolescentes nos disseram não haver violência na convivência entre as pessoas nesse período de Pandemia.

Encontramos informações de um relativo aumento de discussões, bate-boca, xingamentos. Os conflitos envolvendo adolescentes e outras pessoas da família são exemplos disso. Podemos fortalecer a via do diálogo, da cooperação (ajudando nas atividades da casa, que são de todas as pessoas que nela vivem), colocando-nos no lugar do outro e, assim, evitando as agressões ou qualquer forma de violência. Estreitar laços é um caminho de crescimento e saúde. De que forma você tem colaborado com sua família? Sua família tem apoiado você? Vocês buscam dialogar, ajudar-se mutuamente?

Você pode não ter pensado ainda em muitas das perguntas que lançamos aqui. Algumas pessoas ainda não conseguem responder a essas questões. Mas elas são importantes para pensarmos em como estamos vivendo, para entender nossos sentimentos, para pensarmos em alternativas de superação, para reorganizar nossa cabeça em relação a nossa própria rotina e nossos projetos, porque isso VAI PASSAR! E a gente quer estar bem para prosseguir, não é mesmo?

4. Capítulo

Você, a Internet e as Redes Digitais



Autora e Autores
Pedro Rodrigo da Silva
Ellayne Pereira Ramos
Hugo Monteiro Ferreira

4. Você, a Internet e as Redes Digitais

Você faz parte de uma geração caracterizada pelo contato cada vez mais precoce com tecnologias de comunicação digital, como celulares, tablets, microcomputadores e televisores que se conectam em tempo real através da *internet*. Se tiver 13 anos ou mais e o consentimento de seus pais ou responsáveis, talvez tenha uma conta no Facebook, no Twitter, no YouTube, no WhatsApp e/ou no Instagram.

Você possivelmente gosta de jogos *online*, vê vídeos dos/as seus/suas artistas preferidos/as, assiste a filmes e séries, ouve músicas, mantém um *blog*, participa de uma sala de aula virtual, faz pesquisas no Google e em plataformas com conteúdo científico... Seu domicílio, portanto, faz parte dos 79% de domicílios brasileiros com acesso à *net*¹, dado que não revela, todavia, nem as desigualdades na distribuição desse acesso entre os diversos segmentos populacionais de nosso país, nem a qualidade da conexão.

A pandemia da COVID-19 evidenciou ainda mais que, apesar dos/as milhões de excluídos/as eletronicamente, a rede mundial de computadores oferece infinitas possibilidades para os/as internautas que querem e conseguem “velejar nesse infomar”, como canta Gilberto Gil em *Pela Internet*. Quantas vezes não constatamos, de março de 2020 para cá, os inúmeros benefícios que essas tecnologias nos propiciaram, não é verdade?

¹Dado da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - Tecnologia da Informação e Comunicação (Pnad Contínua TIC) 2018.

Por exemplo, começando pela possibilidade de nossos pais e nossas mães realizarem o chamado *home office*, expondo-se menos ao risco de serem contaminados/as pelo Novo Coronavírus; o contato com parentes e amigos/as distantes, alguns/mas deles/delas, de fato, sozinhos/as em suas moradias; a compra de alimentos, refeições e medicamentos via *sites* especializados, levados até a porta dos/as clientes pelos/as indispensáveis entregadores/as; as consultas médicas e psicológicas; a realização de cursos na modalidade Educação a Distância; as aulas remotas etc.

É difícil imaginar a manutenção das relações humanas sem tudo isso, antes e depois deste histórico ano de 2020.

É inegável que sentiríamos e enfrentaríamos de outra maneira os efeitos da Pandemia se não existissem tais facilidades. Ocorre que a intensificação da nossa presença na *internet* nos últimos anos e meses, com a inevitável multiplicação de horas em frente às telas dos aparelhos, trouxe problemas também. Para as crianças e adolescentes, pessoas em etapa especial de desenvolvimento biopsicossocial, a mesma ferramenta que oportuniza uma consulta pediátrica remota, se usada excessivamente, pode afetar a visão, a audição, o sono, a atenção, o aprendizado, aumentar o risco de problemas de saúde mental, de comportamentos auto-lesivos, de exposição a drogas lícitas e ilícitas.

Neste contexto pandêmico, você com certeza ouviu falar que há casos de pessoas que ficam muito ansiosas e até depressivas por causa da quantidade de notícias com conteúdo hipernegativo. Para aquelas que apostam nos jogos eletrônicos como um refúgio, um tipo de realidade paralela, a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID 11) incluiu o uso abusivo dessas diversões e passatempos como transtorno que pode causar vício².

²Conferir em: <<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentify%2f1448597234>>. Acesso em 04/10/2020.

Há muitos outros riscos envolvidos no mau uso das mídias digitais. Sabemos que na *internet* muita coisa não é o que parece ser. Quantos casos de perfis falsos nas redes sociais, de notícias falsas – as ditas *fake news* – a enganar ou confundir pessoas de boa-fé e leitores/as menos críticos/as? Quantos casos de jogos e *games* maliciosos criados por gente mal intencionada que quer induzir crianças e adolescentes desavisados/as a praticarem atos violentos contra si próprias/os? Quantos casos de *bullying* e *cyberbullying* envolvendo crianças e adolescentes, na condição tanto de vítimas como de ofensores/as?

Não queremos amedrontar você. Desejamos que nada disso lhe aconteça. Também não pretendemos demonizar as tecnologias da informação e da comunicação. Como já demos a entender, esses instrumentos inventados pela humanidade com o intuito de aproximar as pessoas nunca foram ou serão exclusivamente bons ou ruins em si. Depende de cada indivíduo fazer uso adequado ou inadequado deles, lembrando que ninguém está imune de responsabilização caso prejudique voluntária ou até involuntariamente alguém. CUIDADO e RESPEITO são duas palavras-chave, duas bússolas para não naufragarmos nesse mar às vezes agitado ou até inavegável chamado *internet*.

Enquanto não plenamente capazes, inclusive perante o Estatuto da Criança e do Adolescente, menores de idade devem acolher e prestar obediência às orientações de seus pais, mães, responsáveis legais e adultos/as em geral, sempre que esses/essas agirem visando à manutenção da saúde integral e à educação dos/as membros/as das novas gerações. São medidas preventivas que integram a preparação dos/as mais jovens para o desejável convívio saudável e pacífico em sociedade.

Deste modo, nós que fazemos o Grupo de Estudos da Transdisciplinaridade, da Infância e da Juventude – GETIJ, seguindo as recomendações recentemente atualizadas da Sociedade Brasileira de Pediatria⁴, aconselhamos você a se cuidar e a buscar a mediação de seu pai, mãe ou outro/a parente adulto/a mais próximo/a, professor/a ou qualquer pessoa de sua confiança, a fim de usar com segurança as mídias e redes digitais.

Na condição de cidadãs e cidadãos, crianças e adolescentes também podem contribuir para tornar o ambiente virtual mais seguro, denunciando possíveis violações e crimes contra os direitos humanos na *internet*. Peça apoio de um/a maior de idade que consiga avaliar melhor irregularidades e utilizem o *site* da SaferNet Brasil, especializado nestes assuntos cibernéticos: <<https://new.safernet.org.br/>>. O DISQUE 100 e o aplicativo para celulares e tablets PROTEJA BRASIL, da UNICEF, são excelentes canais para proteção de crianças e adolescentes e outras populações mais vulneráveis no Brasil.

Não se esqueça, você não está sozinho/a! A gente se vê, ouve e fala... pela *internet*, nas redes sociais do GETIJ, do Núcleo do Cuidado Humano e do Instituto Menino Miguel, todos vinculados à Universidade Federal Rural de Pernambuco!

³ Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf. Acesso em: 04/10/2020.

5. Capítulo

Você e a Mente Serena

Autoras:

Raíssa Auanne dos Santos
Gitana Carvalho Danyalgil
Evellyn Lapa Falcão de
Carvalho

5. Você e a Mente Serena

Durante a Pandemia, em meio a tantas mudanças, inseguranças e preocupações, fomos obrigados a buscar estratégias para lidar com as incertezas e as impossibilidades. No entanto, isso não é algo tão fácil de ser feito. Concordam?

Em meio a um contexto turbulento, nossa mente parece também ter embarcado num emaranhado de sentimentos e de sensações que, muitas vezes, aumenta o nível de ansiedade a ponto de gerar angústia, dificuldades no sono, mudanças de comportamento, irritabilidade, oscilações de humor, e várias outras coisas que podem trazer dificuldade para sua saúde mental.

Vamos imaginar a seguinte situação: um avião em pleno voo passando por uma forte tempestade, gerando com isso turbulência, medo, sensação de morte iminente e muita preocupação em relação à quando e como esse avião irá aterrissar. Você é passageiro e está passando pela referida situação.

Assustador, não é? Mas imagine agora que você é o piloto que controla esse avião. Está nas suas mãos o equilíbrio desse voo e a melhor aterrissagem possível. Para isso ocorrer, é preciso aprender a pilotar o avião. Certo?

De forma semelhante, ocorre com nossos pensamentos, mesmo em meio a tempestades, é importante que a gente busque estratégias e tenhamos conhecimento sobre nossos sentimentos e nossas emoções para que possa vivenciá-los/as da melhor forma e assim atravessar as dificuldades que contextos adversos nos trazem.

A Pandemia é um deles. Mas, como lidar com tudo isso? Vamos sugerir algumas estratégias para aprender a pilotar esse “avião”:

- Busque reconhecer, aceitar e nomear o que está sentindo. Reprimir ou tentar ignorar pode ter uma consequência muito danosa para sua saúde mental;

- Suas emoções existem para serem cuidadas. Observe-as. Na medida em que você as reconhece, elas passam a não te ameaçar tanto, e só assim você conseguirá educá-las e transformá-las;

- Uma forma de acolher os sentimentos e as emoções que surgem, é estando atentos e atentas a elas. A meditação pode ser um excelente exercício para melhorar sua atenção e compreensão do seu mundo interno. É muito comum que surjam diversos pensamentos durante a meditação, e, neste caso, não se deve brigar com eles, e sim deixá-los vir e depois partir. Com o tempo e a prática, mais fácil se concentrar melhor e evitar pensamentos;

- Em momentos de maior aflição, não se esqueça de sua principal aliada: a respiração! Tente respirar fundo e mais devagar, uma dica é contar até 4 durante a inspiração, e fazer o mesmo para expiração, isso poderá garantir um equilíbrio na quantidade de oxigênio e gás carbônico no seu organismo e evitar a hiperventilação, que é responsável por sensações de desconforto como tremores e formigamentos;

- Crie rituais para dormir. Para uma boa noite de sono, podem ser necessários alguns cuidados, tais como a diminuição do uso de eletrônicos próximos ao horário de dormir, evitar refeições pesadas no jantar, um banho relaxante, um leite quente ou um chá, uma leitura leve em material impresso. Todas essas atividades podem ajudar seu cérebro a entender que está na hora de desacelerar para dormir;

- Procure se exercitar. Exercícios físicos quando feitos de forma adequada, ajudam no reequilíbrio de hormônios que provocam relaxamento. Ao praticar exercícios a liberação de endorfina nos traz sensação de bem-estar;

- Defina uma rotina. Isso pode te ajudar a organizar e aproveitar melhor seu dia. E claro, não esqueça de incluir aí atividades prazerosas. Filmes, livros, músicas, a arte de forma geral, tem um potencial enorme de ser suporte emocional e de auxílio para ressignificar contextos desafiadores.

E por fim, não se esqueça de sua rede de apoio, família, amigos e até profissionais da área de saúde mental. Se precisar de ajuda, todos encontrarão um jeito de auxiliar você.

CONCLUSÃO

Chegamos até aqui, você pode ler o e-book, compreender as reflexões, entender as orientações e analisar que é possível melhorar a qualidade da sua saúde socioemocional, é possível contar com a ajuda de pessoas e instituições e de que se você necessitar de ajudar, não deve se isolar, ficar em silêncio, porém falar, dizer, registrar o que você sente, o que deixa você bem, o que não deixa, o que se pode ser feito para mudar a situação.

A adolescência é um momento da vida que nos coloca diante de desafios, muitas vezes, completamente novos, difíceis de solução, mas, ao mesmo tempo, importantes para que possamos errar, acertar, viver sentimentos e emoções fundamentais para as nossas experiências e aprendizagens. É legal a gente perceber que a adolescência é nossa, é singular, não precisa seguir padrões ou modelos, podemos ser únicos/as.

A singularidade que temos na adolescência é percebida por nossas famílias, por nossas escolas e quando essa singularidade não é respeitada, então, de maneira geral, sofremos com o desrespeito. A violência do não-respeito a quem somos exportos nos faz muito mal, e se estamos “muito mal”, é importante que conversemos, que falemos sobre essa sensação, esse estado socioemocional.

Nada é para sempre, nem as coisas boas e nem as coisas ruins, nem as alegrias e nem as tristezas, tudo, nessa vida humana, tem dia de começo e dia de acabar. Assim, se alguma coisa nos incomoda e nos adocece, é essencial que tentemos compreender que essa “coisa” não é eterna e poderá terminar, se falarmos, se dissermos o que estamos sentindo, o que não gostamos.

Se situações nos incomodam, nos machucam, nos desrespeitam, então devemos dizer que não queremos essas situações e que queremos viver em paz, em harmonia, com alegria e boas sensações. A Covid-19 nos trouxe vários desafios, inúmeras dificuldades, momentos que não prevemos. Talvez você precise conversar sobre isso com alguém ou talvez você conheça alguém que precise.

Aqui, na última página, como já dissemos, há uma lista com nomes de instituições, números de telefone, endereços, espaços virtuais, todos trabalham para ajudar você nessa empreitada que tem sido o dia-a-dia durante a Pandemia. Quando fizemos este e-book, sabíamos, pelas respostas que lemos e analisamos, o quanto ele poderia colaborar com adolescentes que estão precisando de ajuda socioemocional.

Lista de Contatos

- Núcleo do Cuidado Humano – UFRPE
Contato: (81) 3320.6640
E-mail do setor: nch@ufrpe.br
- DQV – Departamento de Qualidade de Vida
Contato: (81) 3320-6155
E-mail do setor: dqv.sugep@ufrpe.br
- PROGESTI – Pró-Reitoria de Gestão Estudantil e Inclusão
Contato: (81) 3320-6088
- CVV – Centro de Valorização da Vida
Contato telefônico : 188
- Canal Pode Falar
<https://www.podefalar.org.br/>



“Como você
está?”

Adolescentes e Saúde
Socioemocional
vol.1