

# SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

## GUIA E FICHAS DE ATIVIDADE



Equipe Regional dos Mensageiros da Paz







## **SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA GUIA E FICHAS DE ATIVIDADE**

### **Texto:**

Equipe Regional dos Mensageiros da Paz do Rio Grande do Sul

### **Revisão:**

Emilio Moriguchi

Jaqueline Ferreira dos Reis

Manuela Kanan

Escritório Regional dos Escoteiros do Brasil - Região Escoteira do Rio Grande do Sul

### **Diagramação:**

Manuela Kanan

Escritório Regional dos Escoteiros do Brasil - Região Escoteira do Rio Grande do Sul

### **Capa:**

Felipe Zanini e Rihan Salazar

### **Fotografias:**

Áquila Paz da Rosa

Carlos Dutra

Eduardo Riboli Pereira

Felipe Zanini

Leonardo de Jorgi

Maurício Soares

Midian Cristina

Rafael Marconatto

Rihan Salazar

Samuel Kliemann

Diretoria Regional de Métodos Educativos do Rio Grande do Sul

Michele Müller

Porto Alegre - Rio Grande do Sul

Setembro de 2020

## Introdução

Vivemos um momento desafiador com a Pandemia Mundial de COVID-19. Pode ser um gerador de grandes dificuldades ou de grandes transformações, dependendo de como cada um vai viver e conviver neste período. Tudo isto não é diferente no Movimento Escoteiro. Precisamos ressignificar nossas práticas, criando novas possibilidades para manter a nossa essência. O ME nos traz a importância de desenvolver ao longo da trajetória seis áreas: física, intelectual, social, afetiva, espiritual e caráter. Para vencermos este desafio, precisamos cuidar destas dimensões. Cada uma delas vai exigir nossa atenção e nosso investimento para manter todas em equilíbrio, preservando nossa saúde integral e principalmente nossa saúde mental.

Este material vai oferecer a vocês um mergulho em diferentes possibilidades para vencer este desafio, proporcionando transformações que poderão passar a fazer parte de seu cotidiano. Tudo vai passar e o que queremos que fique é aquilo que vamos aprender com esta experiência.

*Jaqueline Ferreira dos Reis*

*Psicóloga e Escotista*





## Ajudando na saúde mental de jovens no escotismo

Saúde mental é um assunto que pode parecer complexo ou intimidante. Porém, como qualquer pessoa pode ter um problema de saúde mental, ser capaz de falar sobre isso é importante para nós todos. Você não precisa ser um especialista em saúde mental. Frequentemente, pequenas ações diárias podem fazer uma grande diferença. O escotismo possui um papel importante em dar suporte à saúde mental dos jovens, como visto em uma pesquisa que mostrou que jovens escoteiros acabam tendo uma saúde mental melhor quando adultos (Dibben, Playford & Mitchell, 2016).

**Um em cada 4 adultos e 1 em cada 8 jovens possuem um problema de saúde mental.**

### O que é saúde mental?

Saúde mental se refere à maneira como nós pensamos, sentimos e agimos. Todo mundo tem saúde mental, assim como todos tem saúde física, e nós precisamos cuidar delas. Se você passa por um período difícil com sua saúde mental, talvez você perceba que as maneiras com que você frequentemente pensa, sente ou age se tornam muito difíceis, ou até impossíveis, de se lidar.

### Identificando sinais e sintomas

Como um adulto voluntário, você não é responsável por diagnosticar problemas de saúde mental nem precisa ser um expert em saúde mental, mas você pode perceber comportamentos ou sinais de que um jovem em seu grupo aparenta estar com dificuldades. Isso pode incluir:

- Estar triste ou frequentemente chateado
- Evitar amigos ou eventos sociais
- Não curtir atividades que curti antes
- Ser incapaz de realizar tarefas normais ou lidar com o estresse diário
- Estar inquieto / agitado
- Mudar seus hábitos alimentares
- Abusar de bebidas alcoólicas ou drogas
- Estar bravo / irritado por longos períodos de tempo
- Ter pensamentos paranóicos
- Auto-mutilação
- Falar sobre suicídio

Se você está preocupado com o bem-estar de um jovem, tente acalmá-lo e conversar com ele e com seus pais / responsáveis.





## Como começar uma conversa

### Faça a sua pesquisa

Saber sobre o que é saúde mental e bem-estar irá ajudá-lo a se sentir confiante para começar uma conversa e responder questões que eles podem ter.

### Crie um espaço seguro para eles se abrirem

Este deve ser um lugar onde eles se sintam confortáveis e você dificilmente irá se distrair. Lembre-se sempre de seguir a Política de Proteção Infanto-juvenil.

### Ouçã

Deixe eles saberem que este é o momento para eles falarem, e que você está ali para eles. Evite oferecer soluções na hora e pergunte o que eles pensam que poderia ajudá-los.

### Seja aberto

Algumas pessoas sentem dificuldade em falar sobre saúde mental e bem-estar. Estar aberto e gentilmente encorajar as conversas ajuda a tornar a saúde mental um assunto cotidiano sobre o qual as pessoas acabam se sentindo mais confortáveis para falar sobre.

### Seja honesto

Eles talvez tenham perguntas sobre saúde mental e bem-estar, e você talvez não tenha todas as respostas. Seja honesto sobre não saber e pense como você irá dar seguimento.

### Encoraje-os a buscarem ajuda

Encoraje os jovens a falarem com seus pais ou responsáveis, ou com um médico ou psicólogo, sobre como estão se sentindo. Se você está preocupado que um jovem esteja em risco de se ferir (ou ferir aos outros), você precisa passar essa informação adiante. Informe o jovem, sempre que possível, que você é obrigado a transmitir quaisquer preocupações que possam ocorrer. Combine com ele como você irá informar aos seus pais e/ou responsáveis - você irá fazer isso diretamente ou irá dar suporte para que o próprio jovem faça isso?

## Promovendo uma boa saúde mental em seu grupo

Assim como em nossa saúde física, há coisas que nós podemos fazer para melhorar a nossa saúde mental. As cinco maneiras de bem-estar foram pesquisadas minuciosamente, e há evidências que mostram que podem melhorar a nossa habilidade em nos sentirmos e funcionarmos bem. As cinco maneiras são:

**Conecte-se** ...com pessoas ao seu redor, sua família, amigos e vizinhos. Reserve cinco minutos para perguntar a uma pessoa como ela realmente está. Passe tempo em reuniões que fortaleçam os relacionamentos entre escotistas e jovens.



**Seja ativo** ...fazendo algo que seu grupo todo possa aproveitar junto. Você não precisa ser um atleta profissional para ser ativo. Caminhar, fazer uma trilha, passar um tempo jardinando, pedalar ou até dançar. Encontre uma atividade que você se divirta enquanto pratica. Lembre-se de seguir as normas de segurança durante o período de pandemia e dê preferência para atividades que possa fazer em casa.

**Observe** ...o que há ao seu redor e o que está acontecendo agora, como por exemplo a troca de estações ou a vizinhança. Pergunte para outros o que teve de bom em seu dia.

**Continue aprendendo** ...e tente algo diferente. Complete uma insígnia ou especialidade que una o grupo, pesquise mais sobre escoteiros ao redor do mundo ou um assunto importante para ser debatido em grupo.

**Doe** ...para os outros, para se sentir bem consigo mesmo. Comece um projeto comunitário ou seja voluntário em alguma ação local. Lembre-se de seguir as normas de segurança durante o período de pandemia e dê preferência para atividades que possa fazer em casa.



## Como ser gentil com você mesmo

O autocuidado é sobre 'cuidar de si mesmo em todos os aspectos; saúde emocional e mental também', explica Suzy Reading, psicóloga, autora e especialista em bem-estar.

Praticar o autocuidado nos torna mais resilientes e nos capacita a lidar com os obstáculos que a vida lança em nosso caminho. Há diferentes formas de se autocuidar - e não há apenas uma maneira correta de fazer isso.

Não depende apenas de fazer grandes ações que irão mudar a sua vida, - às vezes são as pequenas coisas que fazem com que um dia péssimo não pareça ser tão ruim. Apesar do que você ouve com frequência, não precisa envolver um monte de mimos e não precisa ser caro - há muitas coisas simples que você pode fazer que não custam um centavo. Obviamente, o autocuidado não substitui o suporte e o cuidado profissional em saúde mental. O autocuidado pode ajudar alguém, independentemente do que está acontecendo em sua vida, mas nem sempre é suficiente - e está tudo bem. Se você acha que precisa de mais apoio, procure seu médico, psicólogo ou um Centro de Atenção Psicossocial - CAPS. Para ajuda imediata, ligue para o CVV - 188.

### Passo por passo

Suzy desenvolveu um modelo para ajudar as pessoas a identificar maneiras práticas para cuidar de si mesmas. O modelo tem oito seções e é baseado em psicologia positiva (que estuda o que faz a vida valer a pena). Esse é adaptado de um modelo já existente, apenas adicionando coisas como movimento e nutrição. Suzy incentiva as pessoas a se divertirem com o modelo - muitas técnicas de autocuidado se espalham por



algumas seções dele, e você pode renomeá-las, focar nos seus favoritos ou adicionar os seus próprios.

A última coisa que precisamos entender para não ficarmos presos a obstáculos é que o autocuidado é mais difícil para algumas pessoas do que para outras. Vá no seu ritmo, no que é melhor para você e também no que é acessível.

## Coma e mexa-se

É bastante óbvio que a forma como comemos e nos movemos afeta nossa saúde - mas é importante para o nosso bem-estar mental e emocional também.

Perceba como seu corpo funciona. Você está realmente com fome ou na realidade está precisando de outra coisa? É interessante entender as nossas necessidades, o que sentimos e como isso afeta nosso organismo em cada momento. Se você come rápido demais e/ou fazendo outras coisas ao mesmo tempo, que tal tentar focar só na comida? Aprecie cada sabor e textura, desligue-se das coisas ao redor que estejam atrapalhando esse momento e esteja em um ambiente apropriado, como uma cozinha ou mesa de jantar. Analise como essas mudanças alteraram o seu modo de comer e vá adaptando à sua realidade para melhorar um pouco a cada dia.

Da mesma forma, é preciso desenvolver um relacionamento pacífico e agradável com o exercício físico. Não se trata de se exercitar para mudar a aparência do seu corpo, e nem de ser algo que você "deveria estar" fazendo. Trata-se de ver como as diferentes formas de movimento nos fazem sentir, ouvindo nossos corpos e descobrindo o que funciona melhor para nós.

Existem muitas maneiras diferentes de você se mover; você não precisa necessariamente virar um craque de futebol ou correr uma maratona. Você tem um jardim? Cuidar das plantas e cortar a grama podem ser ideias para movimentar seu corpo nesse momento. Está isolado em casa? Dance pelo quarto ou tente passe o aspirador de pó pelos cômodos. Encontre a sua maneira de se mover que faça com que seu corpo (e mente) se sinta melhor. Por que não tentar algo novo e depois dedicar algum tempo para verificar como isso fez seu corpo e sua mente se sentirem?

## Dormir, relaxar e respirar

Pode ser difícil relaxar quando estamos mais conectados do que nunca. A atenção plena (também conhecida como mindfulness) e a meditação estimulam o sistema nervoso parassimpático - um feixe de nervos que acalma nossa sensação de "lutar ou fugir" e garante que nosso corpo continue bem com as suas funções cotidianas, como a digestão.



Conversamos com Emily Mitchell, gerente de programas (e professora) do The Mindfulness Project. Ela diz: "Jon Kabat-Zinn definiu a atenção plena como prestar atenção de uma maneira particular, com um propósito, no momento presente e sem julgamento". Emily aconselha que qualquer pessoa que conduza uma sessão completa de mindfulness deva ser treinada, mas diz que as pessoas podem começar a aprender com algumas coisas realmente curtas, como 'FOFBOC' (acrônimo em inglês que significa 'feet on floor, bum on chair') - sentando-se e percebendo a sensação de 'pés no chão, bumbum na cadeira' ou percebendo com atenção algumas respirações profundas.

Pode ser complicado introduzir esses conceitos, especialmente com escoteiros mais jovens. Algumas pessoas usam um brinquedo leve e fofinho: deite-se no chão e coloque-o sobre o estômago, depois observe como ele se move para cima e para baixo, dependendo da sua respiração.

Outras maneira de aplicar a atenção plena é com a comida, como um chocolate por exemplo. Comece com os olhos, porque a visão é o sentido mais rápido de processar. Mova lentamente pelas suas mãos, escute (tente quebrar o chocolate), cheire e saboreie. Tenha tempo para pensar em como está se sentindo, o quão desafiador está sendo, o que está percebendo e como descrever tudo isso. Algumas pessoas sentem o gosto na cor, outras percebem sabores particulares e ainda tem pessoas que lembram de algum momento em que estiveram. E outras pessoas podem achar torturante comer o chocolate tão lentamente, mas está tudo bem, isso faz parte da prática também. Dica: use pratos e guardanapos, a não ser que queira que tudo derreta nas suas mãos.

## Felicidade

O objetivo do autocuidado não é ser feliz o tempo todo, mas pode ser útil em perceber as pequenas coisas que ajudam o seu humor. Podem ser as mais simples como colocar seu par de meias favoritas, apreciar flores bonitas, ou repetir palavras que tenham significado para você. Algumas atividades podem também nos ajudar a aproveitar as nossas vidas e o mundo ao nosso redor.

Uma das favoritas da Suzy é saborear tudo ao nosso redor - se jogar em algo que seja agradável para você e colocar nisso toda a nossa atenção. Observar atentamente a tudo que está lá fora, perceber a maneira como os sabores combinam em algum alimento ou jogar algum jogo online e se sentir conectado com a equipe. É ter atenção plena no que lhe faz feliz e em descobrir outras coisas que podem lhe dar a mesma sensação.

Praticar a gratidão é outra maneira de autocuidado. Além de agradecer às pessoas por coisas específicas, também pode ser um sentimento de gratidão pelo mundo (ou um ser superior, se esse é o seu tipo de coisa). Algumas pessoas mantêm um diário de gratidão e anotam algumas coisas pelas quais agradecem a cada dia, para ajudá-las a adquirir o hábito de perceber o que é bom. Você pode fazer isso com um caderno que você já possui, alguns





pedaços de papel ou até mesmo nas notas do seu telefone. Em grupo, você pode tentar uma caçada de gratidão, onde as pessoas procuram algo que gostam de ver, algo que as lembra de seus amigos, algo que as faz rir e um presente para alguém.

Essas atividades não consertam magicamente as coisas - mas também não é disso que se trata o autocuidado. O autocuidado é cuidar de nós mesmos, abastecer nossas energias e encontrar coisas que nos deem suporte quando a vida não está indo do nosso jeito.

## Mecanismos de enfrentamento

Os mecanismos de enfrentamento são tão diversos quanto as pessoas que os utilizam - diferentes abordagens e técnicas combinam para qualquer pessoa. Quando as coisas dão errado, ou mudam inesperadamente, esses mecanismos nos ajudam a lidar com a situação e com os nossos sentimentos. Especialmente quando se é jovem, nós nos encontramos 'querendo remover as emoções difíceis', diz Suzy, porém é preciso lembrar que existe tempo e lugar para todas as emoções.

Embora nem todas as emoções sejam agradáveis, elas geralmente têm um objetivo - a raiva, por exemplo, pode nos ajudar a defender a nós mesmos e aos nossos valores, enquanto a tristeza pode nos lembrar do que é importante. Quando adultos, podemos ouvir o que os jovens estão nos dizendo e ajudá-los a identificar, expressar e se mover através das emoções.

A primeira coisa a fazer é reconhecer sentimentos. A alfabetização emocional - a capacidade de entender e expressar nossas emoções - é uma habilidade que se desenvolve com a idade. Os escotistas podem ajudar os jovens a começar a identificar emoções: se alguém lhe disser que sua pioneiria não está ficando do jeito certo, você pode dizer 'isso parece realmente frustrante' e se alguém entrar correndo na atividade, sorrindo e falando sem parar, você pode sugerir que ele 'pareça estar muito animado'. Pensar em como os personagens de uma história estão se sentindo ou expressando suas emoções para que outros possam adivinhar pode ajudar as pessoas a desenvolver as ferramentas necessárias para nomear seus sentimentos.

Expressar emoções é outra habilidade importante que vem com a idade, pois aprendemos estratégias como respirar e contar até três quando estamos frustrados, zangados ou ansiosos (ou usando palavras ou desenhos para mostrar aos outros como estamos nos sentindo). Pode ser útil que os escotistas cuidem (e elogiem) os jovens usando estratégias positivas. Com o tempo, podemos começar a pensar se uma emoção (e sua intensidade) é apropriada - mas "podemos entender isso à medida que as crianças crescem", explica Suzy. "Quando a idade é apropriada."

Depois de reconhecermos, nomearmos e expressarmos um sentimento, podemos começar a superá-lo abrindo espaço para outros sentimentos. "Agilidade emocional" descreve a capacidade de fazer isso. Podemos



ajudar os jovens a perceber que as emoções (boas e ruins) não duram para sempre e que suas personalidades não são definidas por suas emoções. Por exemplo, observe como alguém se sentiu ansioso antes de entrar em uma canoa, mas agora se sente orgulhoso e cansado - ou como alguém se sente irritado e frustrado com os colegas de equipe, mas agora se sente mais calmo e feliz porque o jogo foi divertido.

## Encontrando tempo

Está tudo bem, você pode estar pensando, mas quando devo encontrar tempo para cuidar de mim mesmo? Às vezes, o autocuidado pode parecer menos importante do que "fazer coisas". Como quando você tem exames e provas, é fácil descartar e ir deixando para depois.

Perceba o tempo que você está gastando em um hábito menos importante (como assistir repetidas vezes a mesma série de comédia ou percorrer sites online vendo coisas que você não pode pagar) e cuide-se. "Eu costumava acordar e verificar e-mails ou mídias sociais", diz Meredith. Agora, ela medita. "Em vez de tentar adicionar algo a mais ao meu dia, peguei coisas que não estavam ajudando e coloquei algo melhor no lugar".

Finalmente, você pode adicionar o autocuidado à sua vida, ajustando-o às suas atividades diárias. "Como você pode fazer essas coisas com um maior senso de ternura, bondade ou consciência?", pergunta Suzy.

Pode ser tão simples quanto perceber os sabores em seu jantar ou desfrutar da companhia de um amigo, ou pode estar fazendo um esforço para ser mais compassivo com seu corpo ao usar um bom sabão no chuveiro. Essas coisas não levam tempo extra - elas apenas nos permitem mostrar a gentileza que precisamos (e merecemos) no dia a dia... porque todos nós precisamos de um pouco de gentileza extra algumas vezes.

## Cinco maneiras de ajudar os jovens a se sentirem melhores

Queremos ajudar a equipar uma nova geração com as habilidades necessárias para ajudá-las a se recuperar diante das adversidades.

Segundo uma pesquisa realizada pela YouGov, a maioria dos pais acredita que a vida é mais difícil para os jovens do que 20 anos atrás - e isso foi antes da crise atual. 96% dos pais acreditam que é importante que os seus filhos aprendam habilidades para lidar com as pressões do dia a dia.

Como uma resposta prática, estamos compartilhando nossas cinco maneiras de os jovens se recuperarem mais facilmente. Todos os pais e responsáveis podem usar essas técnicas simples para ajudar seus filhos a desenvolver sua resiliência, mesmo que não sejam escoteiros.





## 1. Experimente algo novo (e esteja preparado para falhar).

Agora é a hora perfeita para experimentar algo, porque ninguém vai ver! Seu filho pode escrever um poema, pintar um quadro, aprender uma dança, experimentar um novo idioma - os resultados não importam, é apenas divertido experimentar.

## 2. Aprenda e transmita uma habilidade.

Depois de experimentar algumas coisas novas, eles devem encontrar algo que desejam manter. Há mais recursos gratuitos do que nunca para ajudá-los (incluindo as atividades dos Escoteiros Online) e mais maneiras do que nunca de compartilhar suas habilidades no final, seja pelo YouTube, histórias do Instagram ou pelo Facebook Live - qualquer coisa! Lembre-se de manter a segurança da Internet em mente!

## 3. Converse com alguém diferente de você.

Isso é algo que é melhor ser supervisionado por um adulto, mas há muitas maneiras de se conectar com novas pessoas, mesmo dentro de casa. Muitas pessoas idosas estão sozinhas, especialmente no momento, e ligar para residentes idosos locais pode ajudar, principalmente para ver se está tudo bem e se precisam de alguma coisa. Converse com seus vizinhos e familiares por telefone ou videochamada, isso é uma pequena ação que pode transformar o dia de outra pessoa.

## 4. Consiga algo como parte de uma equipe.

Cada família precisa se unir a isso, então por que não trabalhar em suas habilidades em trabalhar em equipe? Você pode fazer um projeto de artesanato em conjunto, limpar a casa e o jardim ou aprender uma dessas novas habilidades juntos - o importante é apoiar-se mutuamente. Você também pode trabalhar em equipe pela internet com sua tropa em atividades online.

## 5. Aprenda a se levantar, começar de novo e se recuperar.

Essa é uma das coisas mais essenciais a se aprender quando jovem. Se eles tiveram um dia ruim - perderam a paciência com o irmão, acidentalmente arruinaram tudo que estavam fazendo ou ficaram chateados com as notícias - mostre a eles como deixar isso para trás, começar de novo e enfrentar um novo dia com o máximo de positividade possível e algumas lições aprendidas. Saber que não há problema em ter dias ruins e aprender a como lidar com eles os ajudará a curto prazo e, principalmente, a longo prazo.

Você sabia? Pesquisas de 2016, realizadas no Reino Unido, mostram que as pessoas que são escoteiras têm 15% menos probabilidade de desenvolver doenças mentais ou depressão na meia-idade. Mais de dois terços dos pais (67%) também concordam que ser escoteiro ajuda os jovens a desenvolver resiliência.

Com mais de um século de experiência ajudando jovens a desenvolver habilidades para a vida, estamos determinados que, nesses tempos difíceis, podemos ajudar as pessoas a lidar - e prosperar.

### Referências às estatísticas no artigo:

Enquete YouGov com 1,000 adultos do Reino Unido entre 7 e 11 de novembro de 2019. Porcentagens baseadas em quem opinou.

Estudo apoiado pelo Economic and Social Research Council, publicado no Journal of Epidemiology and Community Health (Outubro de 2016)

## Nove maneiras de lidar com o estresse

Para ajudar você a sair do outro lado da crise sorrindo, reunimos uma lista de nove pequenas coisas que são adequadas para toda a família e que podem ajudá-lo a combater o estresse.

A vida está bem estressante no momento. Existem os medos óbvios sobre a saúde, o trabalho também tornou-se uma preocupação, as atualizações das notícias são quase constantes e, além disso, a maioria das famílias agora precisa compartilhar o espaço (às vezes muito limitado) juntos, o tempo todo. Mas existem maneiras de lidar - nós garantimos.

### Respire

Parece simples, mas a primeira coisa a fazer quando você sente um aumento no estresse é respirar fundo algumas vezes - provavelmente é a coisa mais fácil e rápida de fazer. Concentrar-se na respiração pode ajudar a tirar a mente do que está incomodando e acalmar o corpo. Se você tem dificuldade para diminuir a sua respiração, tente um aplicativo como o Calm ou Headspace, que possui meditações guiadas gratuitas para lhe ajudar. Você também pode tentar algo como a técnica 8-4-7, exalando pela boca por oito segundos, inspirando pelo nariz por quatro segundos, segurando-o por sete segundos e então repetindo.

### Seja amigo do estresse

Um estudo descobriu que acreditar que o estresse é ruim para você aumenta o impacto negativo do estresse em seu corpo. O outro lado é acreditar que o estresse pode ser positivo, e isso reduz drasticamente esse impacto negativo - incrível, certo? [Assista a este TED Talk da psicóloga Kelly McGonigal](#) para aprender a reformular como você vê o estresse e torná-lo seu amigo.

### Expresse-se

Se você estiver se sentindo estressado, encontre um espaço privado (se possível) e ligue para um amigo ou membro da família para conversar. É um pouco clichê, mas um problema resolvido pode realmente ser um problema pela metade - você não está nessa situação sozinho e, depois de compartilhar **s e u s** sentimentos, há outra pessoa que pode ajudá-lo a chegar ao outro lado.





Conversas em vídeo provaram-se ser mais benéficas para a mente do que as chamadas telefônicas, então tente usar um aplicativo como o Houseparty (onde amigos e familiares podem 'participar da festa' e entrar no bate-papo a qualquer momento) - talvez não seja a melhor opção para um bate-papo particular, mas é perfeito para quando você está com vontade de conversar), ou o Zoom, onde você pode adicionar fundos virtuais (ótimo para quando você quer fingir que está na praia ou em uma montanha), ou até um bate-papo por vídeo do Skype, FaceTime ou Whatsapp. Ver um novo rosto amigável pode ser tudo o que você precisa para se sentir melhor no momento.



Se você não tem ninguém fora de casa para chamar ou não está afim de conversar, tente escrever seus sentimentos. Você pode manter um diário de quarentena ou apenas escrever uma lista do que está acontecendo (ou como você se sente). Colocar as coisas no papel pode realmente ajudar a clarear sua mente e, quando tudo estiver melhor, você poderá começar a planejar algumas soluções.

### Coma ou beba algo gostoso

Não importa se você é inimigo das frutas ou devoto das nozes e sementes - existem muitos alimentos que contêm vitaminas e minerais que podem ajudar a aliviar o estresse. Cozinhar algo também ajuda muitas pessoas a relaxar. Observar os ingredientes combinarem e mudarem à medida que se transformam em um bolo, barra de cereais ou uma sopa pode ser realmente calmante. Se você não estiver com fome, uma bebida quente reconfortante geralmente é relaxante também. Experimente algo sem cafeína (como chá de camomila ou menta), especialmente se você está estressado antes de ir para a cama e precisa se acalmar para conseguir dormir.

### Ria

Às vezes, a melhor maneira de lidar com o estresse é tirar as coisas da cabeça. Graças às maravilhas da Internet, você sempre está a um clique de distância de um cachorro analisando comida humana, gatos caindo de cima das coisas ou um GIF engraçado para colocar um sorriso em seu rosto.

### Descanse um pouco

O estresse afeta seu corpo e o descanso é vital para recarregar a energia. Permita-se relaxar e deixe tempo suficiente para uma boa noite de sono. Uma rotina para dormir pode realmente ajudar - parar de rolar pelas mídias sociais antes de ir para a cama e fazer algo que acalma, como ler ou colorir.

## Afagar um animal de estimação

Foi demonstrado que a interação com os animais diminui os níveis de cortisol (um hormônio relacionado ao estresse) e diminui a pressão sanguínea. O tamanho não importa aqui - um hamster pode ser tão calmante quanto um Dogue Alemão. Se você não tem um animal de estimação em casa, pode simplesmente passear pelo bairro, na esperança de encontrar um amigo peludo.

## Faça um pouco de exercício físico

Se você puder (ou seja, se você tem um espaço no jardim ou na varanda), sair para o ar livre pode ser um ótimo alívio do estresse. Atualmente, algumas cidades já permitem uma corrida curta, a pé ou de bicicleta todos os dias, e é importante que você faça isso, se puder. Uma caminhada rápida consome energia (o que pode ser ótimo se o estresse o deixa irritado) e pode ajudá-lo a se concentrar novamente. Lembre-se de manter dois metros de distância entre você e os outros, usar máscara de proteção e lavar as mãos assim que chegar em casa.

## Acenda uma vela

Seu cheiro suave e a chama tremeluzente fazem das velas um parceiro perfeito para uma noite relaxante. O aroma de laranja pode ajudar a reduzir o estresse, a lavanda pode ajudar a relaxar e a baunilha pode melhorar o seu humor. Qual é o seu perfume favorito?

Essas dicas não resolvem as grandes coisas, mas esperamos que elas tornem sua rotina mais gerenciável. Se você ainda estiver estressado e sobrecarregado, entre em contato com o seu profissional de saúde mental ou com o com o Centro de Valorização da Vida - CVV pelo [chat](#) ou telefone 188.





## Fichas de Atividade

Para colocar em prática as dicas e ensinamentos explicados nos artigos, juntamos nove fichas de atividade sobre o assunto, todas adaptadas para serem realizadas online.

- [Cinco maneiras de bem-estar - Origami abre e fecha](#)
- [Construa uma caixa de bem-estar](#)
- [Desafio Desconecte-se](#)
- [Desafio do autocuidado](#)
- [Feliz ou triste](#)
- [Hora da atenção plena](#)
- [Pote da calma](#)
- [Sinta-se bem - Origami abre e fecha](#)
- [Uma melhor saúde mental para todos - performance teatral](#)

Se desejar, caso você aplique e/ou realize as atividades propostas, nos envie um feedback sobre como os participantes se sentiram, qual o resultado obtido e quaisquer outras informações que acredita serem relevantes, para o email [mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br](mailto:mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br). Assim podemos avaliar o nosso trabalho e melhorar os próximos projetos.

### Material original produzido pela The Scout Association

Este material foi traduzido e adaptado pela Equipe Regional dos Mensageiros da Paz - Região Escoteira do Rio Grande do Sul, com orientação da psicóloga Jaqueline Ferreira dos Reis.

### Referências bibliográficas e créditos:

- [5 ways to help young people bounce back](#) - The Scout Association - ilustração por Scout Editions
- [9 ways to deal with stress](#) - The Scout Association
- [How to Be Kind to Yourself](#) - escrito por Annabel Rose - ilustração por Pui Lee para Scout Editions
- [Mental Health Support Resources](#) - The Scout Association



 Ramo Lobinho,  Ramo Escoteiro,  Ramo Sênior

## CINCO MANEIRAS DE BEM-ESTAR - ORIGAMI ABRE E FECHA



### Informações:

Duração: 30 min

Local: Interno / Em casa

Participantes: Pares ou Grupos

### Área de Desenvolvimento:

 Social  Intelectual

### Progressão Pessoal:

Ao realizar esta atividade os jovens estão desenvolvendo os seguintes itens da sua progressão pessoal:



#### Ramo Lobinho

**Competência Intelectual (I1 a I3)** - Demonstra interesse por aprender e por conhecer e manipular novos objetos.

**Competência Intelectual (I6 a I9)** - Demonstra contínuo progresso em suas habilidades manuais.

**Competência Intelectual (I10 a I12)** - Se expressa artisticamente por meio de diferentes linguagens: música, dança, dramatização e artes visuais.

**Competência Intelectual (I17 a I21)** - Se expressa bem, procura usar corretamente o nosso idioma e consegue narrar fatos vividos e demonstrar o que sabe fazer, o que pensa e o que sente.

**Competência Caráter (C11 a C12)** - Mostra-se alegre com o sucesso dos outros.

**Competência Afetiva (A1 a A3)** - Demonstra capacidade de fazer novos amigos e relaciona-se bem com todos os (as) lobinhos (as) e com os "velhos lobos".

**Competência Afetiva (A6 a A7)** - É espontâneo(a) em seus sentimentos e emoções, sendo capaz de conversar sobre seus medos, alegrias e tristezas.

**Competência Afetiva (A14 a A16)** - Procura ser um bom amigo para seus irmãos e irmãs, amigos e amigas e ajuda os novos lobinhos a se integrarem na alcateia.



#### Ramo Escoteiro

**Pista e Trilha – Competência Intelectual 8** - Sei buscar informações que me ajudam a analisar problemas e encontrar soluções, procurando minhas próprias leituras e relacionando com as coisas que me acontecem.

**Pista e Trilha – Competência Intelectual 12** - Conheço várias técnicas de comunicação e sei utilizar algumas delas.

**Pista e Trilha – Competência Intelectual 13** - Procuo desenvolver minhas habilidades manuais.

**Pista e Trilha – Competência Caráter 18** - Escuto os conselhos que recebo do meu grupo de amigos e respeito as decisões que tomamos, mesmo quando penso de maneira diferente.

**Rumo e Travessia – Competência Intelectual 9** - Organizo atividades criativas para serem realizadas com meu grupo de amigos.

**Rumo e Travessia – Competência Intelectual 11** - Manifesto meus interesses e aptidões artísticas, contribuindo com o bom ambiente nas atividades.



#### Ramo Sênior

**Competência 1** - Cuido da minha saúde, evito hábitos que possam comprometê-la, e aceito a minha





imagem corporal, compreendendo as diferenças físicas e psicológicas entre homens e mulheres.

**Competência 9** - Exponho minhas criações artísticas.

**Competência 18** - Consigo controlar progressivamente meus sentimentos e emoções, compartilhando-os com meus amigos e aceito sem depressões meus insucessos.

## Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):



**3** - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades



**10** - Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles

## Material:

- Tesoura
- Folha de papel A4
- Canetas ou lápis

## Antes de começar:

Decida como você explicará as 'Cinco maneiras de bem-estar'. Dependendo do seu público, convém encontrar alguns itens para representá-los, por exemplo, uma bola para representar 'estar ativo' e um telefone para representar 'conectar'.

Imprima modelos de origami suficientes para cada pessoa ter um. Como alternativa, qualquer quadrado de papel também funciona; as linhas no modelo apenas facilitam um pouco o processo.

## Descrição da Atividade:

### Fale sobre as cinco maneiras de bem-estar

**1.** A pessoa que lidera a atividade deve usar as "Cinco maneiras de bem-estar" a seguir para ajudar a explicar como encontrar cinco coisas que ajudam a aumentar o bem-estar. Todos podem adivinhar que tipos de coisas poderiam estar na lista, antes que a pessoa que lidera a atividade lhes dissesse.

Essas não são as únicas maneiras de aumentar o bem-estar, então outras respostas que fazem sentido também devem ser aceitas. Você pode enfatizar gentilmente que, embora essas coisas sejam ótimas, fazê-las não garante que alguém não sofra problemas de saúde mental. Essas coisas por si só podem não ser suficientes para ajudar a melhorar sua saúde mental.

**2.** Para cada maneira, todos devem trabalhar juntos para pensar em alguns exemplos de coisas que fazem ou gostariam de fazer.

### Faça o origami abre e fecha

**1.** Todos devem seguir estas instruções para criar o origami. A pessoa que lidera a atividade pode ajudar todos a executar cada passo.

**2.** Pegue o modelo e recorte o quadrado. Se estiver usando um papel retangular, corte-o no formato de um quadrado. Dobre um canto até o seu lado adjacente. Use uma tesoura para cortar os retângulos que estiverem sobrando. O resto do papel terá um formato de um quadrado.

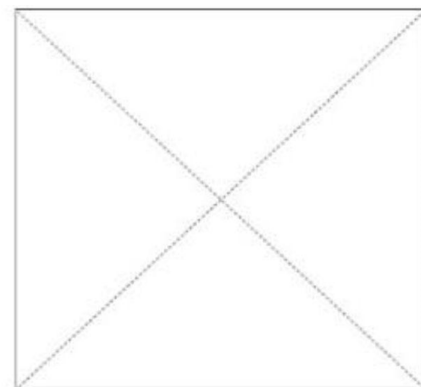
**3.** Coloque o modelo voltado para baixo, para que você não veja nada que está escrito ou desenhado. Dobre o canto superior direito para que ele encoste no canto esquerdo. Após fazer a dobradura, desfaça-a para deixar o papel reto novamente. Pegue o canto superior esquerdo e dobre-o até o canto inferior direito. Dobre o papel com as unhas antes de desdobrá-lo.

**4.** Dobre o papel ao meio em cada lado. Leve a borda superior até a inferior e faça a dobradura. Desdobre o papel para que ele fique plano e gire-o em um ângulo de 90 graus. Dobre a nova borda superior até a inferior e depois desdobre novamente. O papel terá quatro linhas que se cruzam no meio como um 'X'. Verifique se está dobrando sempre na mesma direção. Se não estiver, o origami não vai dar certo.

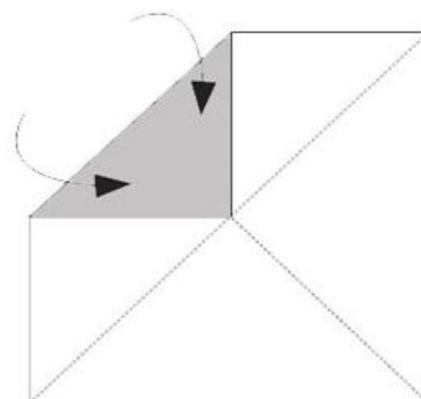
**5.** Posicione os cantos do papel no centro. Comece com um dos cantos inferiores e dobre-o até o meio do papel, na interseção das dobras. Pressione a dobra com a unha para que a linha fique bem definida. Gire o papel em um ângulo de 90 graus e dobre o outro canto inferior até o centro. Continue girando e dobrando o papel até criar um quadrado pequeno com quatro triângulos. Use a ponta de uma colher ou de uma régua se o papel não ficar dobrado após pressioná-lo com as unhas.

**6.** Gire o papel e dobre cada canto até o centro. Vire o papel no lado inverso para não ver as dobras aparentes. Pegue um dos cantos e dobre-o até o meio, no ponto de interseção das dobras. Use os dedos para pressionar o papel. Vire-o e dobre cada canto até o meio para fazer um quadrado menor.

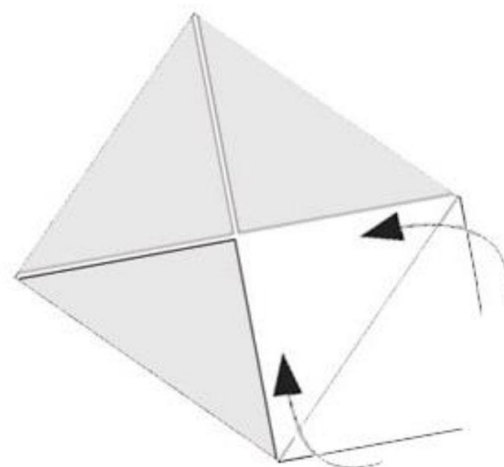
1



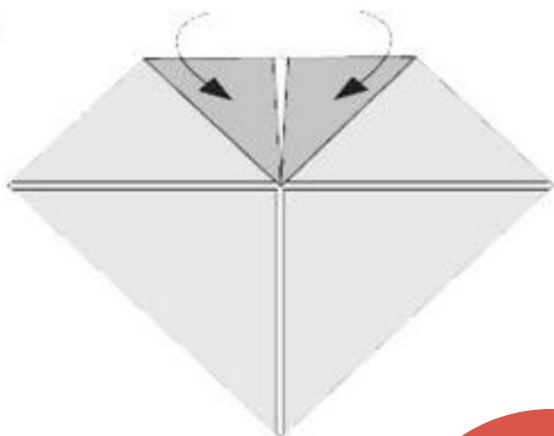
2



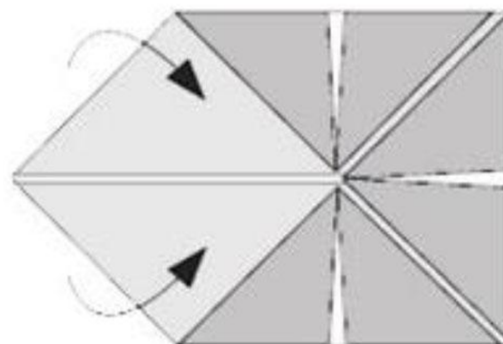
3



4

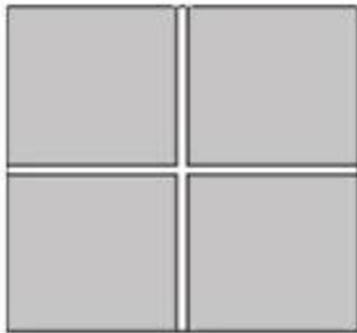


5

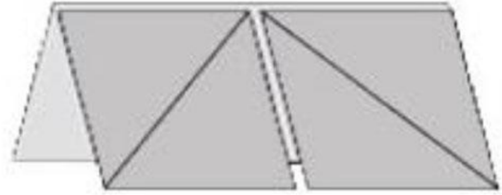




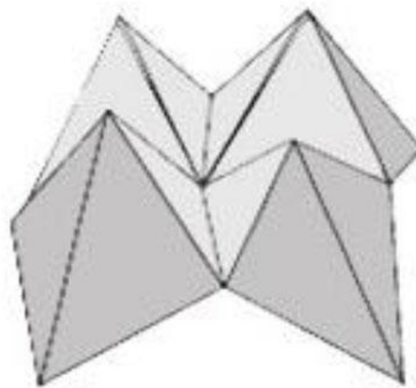
6



7



8



**7.** Coloque números em cada triângulo na ordem crescente. Comece com o número 1 no menor triângulo superior esquerdo do abre e fecha. Escreva os números em ordem crescente no sentido horário em volta dos triângulos. Termine com o número 8 no último triângulo do lado esquerdo. Cada um dos triângulos menores representa metade do triângulo maior. Se quiser separá-los, desenhe uma linha ao redor das dobras.

**8.** Escreva as frases na parte de trás das abas. Abra os triângulos 1 e 2 e escreva uma frase curta atrás de cada número. Todos devem escrever ou desenhar um conselho sobre "Pensar positivo" embaixo de cada um dos triângulos numerados.

Repita o processo para cada número e crie oito frases diferentes em cada um. Feche os triângulos após escrever todas. Desenhe uma linha ao longo das dobras se quiser fazer frases que não estejam conectadas.

**9.** Vire o abre e fecha e pinte os quadrados. Vire o papel para que os quatro quadrados pequenos fiquem para cima. Escolha cores diferentes para cada quadrado. Deixe a pintura secar completamente antes de começar a jogar. Se não tiver canetinhas, escreva o nome da cor no quadrado.

**10.** Dobre o brinquedo ao meio para que os quadrados fiquem para o lado de fora. Gire o abre e fecha para que os números fiquem virados para cima. Dobre a borda superior até a inferior para que dois quadrados coloridos fiquem na parte de cima.

**11.** Coloque os dedos dentro dos quadrados para manusear o brinquedo. Levante os quadrados para conseguir encaixar seus polegares na parte inferior dos dois quadrados e o indicador nos dois de cima. Após colocar os dedos nos quadrados, pressione os cantos em direção ao centro para que cada quadrado tenha um formato de cone. Os quatro cantos irão se encontrar no meio do abre e fecha. Cuidado para não dobrar ou cortar o papel no local errado quando estiver fazendo a montagem.



## Como jogar:

**1.** Escolha uma cor e diga-a em voz alta enquanto abre e fecha o brinquedo. Selecione uma cor na parte superior do abre e fecha. Em seguida, diga em voz alta e abra o brinquedo a cada letra que pronunciar. Alterne a direção de abertura do brinquedo de cima para baixo ou da esquerda para a direita. Quando falar a última letra, deixe-o aberto.

Por exemplo, se você escolher a cor vermelha, diga "V" e abra o brinquedo em uma direção. Em seguida, diga "E" e abra-o no outro lado. Continue fazendo esse processo até chegar na última letra.

**2.** Quando o brinquedo estiver aberto, olhe dentro dele e veja os quatro números. Escolha um dos números e conte abrindo e fechando-o da mesma forma. Deixe o abre e fecha aberto na posição que estiver quando terminar a contagem. Se escolheu um número par, o abre e fecha ficará na mesma posição inicial. Mas, se for um ímpar, você poderá escolher números diferentes.

**3.** Escolha outro número dentro do abre e fecha para selecionar uma frase. Retire seus dedos da parte de trás e levante a aba para ler. Leia em voz alta para que todos possam ouvir.

**4.** Pode ser jogado em pares (ou pequenos grupos), revezando para usar suas caixas de diálogo. Em uma videochamada pode ser jogado em turnos ou sortear a ordem entre os participantes, utilize a imaginação.

Todos devem manter seus origamis guardados - podem precisar deles para outra atividade ou mostrar a outra pessoa sobre como melhorar o seu humor.

## ANEXOS:

- [Modelo para imprimir do origami abre e fecha](#)
- [Tutorial com imagens de como fazer o origami](#)

## 5 maneiras de bem-estar

### Conectar

Sentir-se próximo e valorizado por outras pessoas é realmente importante. Não importa quantos anos você tem - as relações sociais promovem o bem-estar e agem como um amortecedor contra problemas de saúde mental. Passe algum tempo com outras pessoas importantes como a família e os amigos. Converse com as pessoas (em vez de apenas enviar uma mensagem) - deixe que elas saibam o que você está fazendo e como está se sentindo, depois pergunte como elas estão e realmente ouça a resposta delas. Por que não planejar uma atividade juntos online?

### Ser ativo

Atividade física regular ajuda pessoas de todas as idades. Não precisa ser uma atividade organizada e de ritmo acelerado, como futebol ou pilates. Uma caminhada no jardim, um jogo ativo, yoga ou dança são todas as maneiras de se mover. Ser ativo ao ar livre é ótimo, se você puder. Lembre-se de seguir as normas de segurança e de saúde. Às vezes, é bom ficar sozinho, mas você também pode usar a atividade para se conectar com outras pessoas, até online.

### Prestar atenção

Pode ser fácil tentar fazer muitas coisas ao mesmo tempo ou fazer uma atividade sem realmente pensar nisso. Quando puder, diminua a velocidade e concentre-se realmente no que está fazendo. Dar atenção a coisas como artesanato, jogos ou histórias pode ajudá-lo a se sentir mais calmo e aproveitar o momento. Por que não olhar pela janela e prestar atenção ao que tem ao seu redor, experimentar uma nova comida e ver como é o sabor ou realmente só se concentrar na próxima coisa que você for fazer?

### Aprender

Aprender algo novo pode fazer você se sentir orgulhoso de si mesmo, e pode ser uma ótima maneira de conhecer







novas pessoas e se divertir. Se você gosta de livros e quebra-cabeças, ótimo - mas se não, por que não tentar aprender algo um pouco mais prático? Você pode aprender um novo truque de futebol, cozinhar algo novo ou explorar uma nova habilidade.

## Dar

Às vezes, outras pessoas são as melhores para melhorar o humor. As pessoas que estão mais interessadas em ajudar os outros têm maior probabilidade de se considerar felizes. Pesquisas mostram que apenas fazer um ato de bondade por semana durante seis semanas está associado a um aumento no bem-estar! Eles não precisam ser gestos enormes: uma pequena nota para um amigo ou fazer uma tarefa extra em casa seria um ótimo lugar para começar.

## Reflexão:

Esta atividade ajuda a todos a saber como viver de forma saudável. Todo mundo tem saúde mental, portanto, as cinco maneiras de bem-estar são para todos (embora algumas pessoas podem preferir alguns deles, e nem todos se dão bem com todas as maneiras). Alguém tem uma maneira favorita de aumentar seu bem-estar? Alguma delas foi surpreendente? Alguém tentará fazer algumas coisas para aumentar seu bem-estar depois dessa atividade?

Essa atividade também foi uma chance de desenvolver habilidades. Muitas das cinco maneiras de bem-estar precisam que as pessoas desenvolvam habilidades - conectar precisa que as pessoas façam perguntas (e ouçam as respostas); para prestar atenção pode ser necessário que algumas pessoas tentem várias vezes - muitas coisas em nosso mundo podem nos distrair! Muitas pessoas não sabem sobre as cinco maneiras de bem-estar - alguém tem alguma ideia de como compartilhar com outras pessoas?

## Dicas:

- Seja sensível se alguém tiver experiência com problemas de saúde mental. Informe-os (e seus pais ou responsáveis) com antecedência sobre a atividade e descubra se há algum tópico que você deva evitar.
- Todo mundo tem maneiras diferentes de melhorar seu bem-estar - coisas diferentes funcionam para pessoas diferentes e tudo bem. Lembre a todos que as cinco maneiras de bem-estar não são as únicas e que nem todos precisam aproveitar todas as atividades.
- Certifique-se de que as pessoas saibam que os problemas de saúde mental são complicados e nem sempre podem melhorar com as atividades de bem-estar. Isso não é culpa da pessoa e não há problema em precisar de mais suporte para cuidar da sua saúde mental - conversar com um adulto de confiança, um médico ou psicólogo é um ótimo lugar para começar. Tenha algumas informações em mãos caso alguém queira saber mais sobre como procurar ajuda.
- Seja criativo com os origamis - estimule aos participantes usarem sua imaginação deixar eles tão coloridos quanto quiserem.
- Supervisione os jovens adequadamente quando eles estiverem usando tesouras, ou peça aos adultos responsáveis presentes. Armazene todos os objetos afiados com segurança, fora do alcance dos jovens.
- Todas as atividades devem ser gerenciadas com segurança. - Faça uma avaliação de risco e tome as medidas apropriadas para reduzir o risco. Sempre obtenha aprovação para a atividade e mantenha uma supervisão adequada.

## Esta atividade tem como objetivo:

Viva saudavelmente - Ganhe consciência e habilidades práticas para cuidar de seu corpo e mente.

Desenvolva habilidades - Adquira uma variedade de habilidades práticas e modernas úteis para a escola, o trabalho e sua vida social.





## **Bibliografia:**

- [Five ways to wellbeing chatterbox](#)
- [Como fazer um abre e fecha - Wikipédia](#)

## **Considerações:**

Essa ficha de atividade foi desenvolvida pela **Equipe Regional dos Mensageiros da Paz - Rio Grande do Sul**. Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail [mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br](mailto:mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br).  
Ficha publicada em 14/09/2020.







 Ramo Lobinho,  Ramo Escoteiro,  Ramo Sênior e  Ramo Pioneiro

## CONSTRUA UMA CAIXA DE BEM-ESTAR



### Informações:

Duração: 4 hora

Local: Interno / Em casa

Participantes: individual

### Área de Desenvolvimento:

**C** Caráter **A** Afetivo **E** Espiritual

### Progressão Pessoal:

Ao realizar esta atividade os jovens estão desenvolvendo os seguintes itens da sua progressão pessoal:



#### Ramo Lobinho

**Competência Intelectual (I13 a I16)** - Desenvolve capacidade para pesquisar, interrogar e descobrir as causas dos fenômenos que observa e soluções para pequenos problemas.

**Competência Intelectual (I17 a I21)** - Se expressa bem, procura usar corretamente o nosso idioma e consegue narrar fatos vividos e demonstrar o que sabe fazer, o que pensa e o que sente.

**Competência Caráter (C8)** - Aceita os conselhos dos pais, professores e escotistas que o(a) ajudem a ser melhor.

**Competência Afetiva (A6 a A7)** - É espontâneo(a) em seus sentimentos e emoções, sendo capaz de conversar sobre seus medos, alegrias e tristezas.

**Competência Espiritual (E9 a E10)** - Demonstra prazer em ajudar o próximo e sabe aceitar ajuda dos outros.



#### Ramo Escoteiro

**Pista e Trilha – Competência Intelectual 12** - Conheço várias técnicas de comunicação e sei utilizar algumas delas.

**Pista e Trilha – Competência Caráter 14** - Procuo me conhecer cada vez mais, analisando as críticas que recebo e definindo ações para melhorar dia a dia.

**Pista e Trilha – Competência Afetiva 19** - Compreendo meus sentimentos e sei a quem procurar quando estou triste e confuso.

**Rumo e Travessia – Competência Afetiva 19** - Procuo dominar meus medos, raivas ou inseguranças, e compartilho meus sentimentos e emoções com meus amigos.



#### Ramo Sênior

**Competência 1** - Cuido da minha saúde, evito hábitos que possam comprometê-la, e aceito a minha imagem corporal, compreendendo as diferenças físicas e psicológicas entre homens e mulheres.

**Competência 13** - Posuo capacidade de autocrítica, procurando identificar minhas capacidades e limitações e a partir delas projetar melhorias para minha vida.

**Competência 14** - Realizo ações para melhoria pessoal a partir de metas elaboradas em minhas auto-avaliações e consigo avaliar os resultados alcançados.



## Ramo Pioneiro

**Competência 5** - Expressa com coerência seus pensamentos e respeita a diversidade de opiniões na busca de um entendimento mútuo.

**Competência 7** - Reconhece suas capacidades e procura superar as suas limitações, aceitando-se com autocrítica e mantendo uma boa imagem de si mesmo.

**Competência 11** - Mantém um estado interior de liberdade, equilíbrio e maturidade emocional, praticando uma conduta assertiva para com os outros.

**Competência 20** - Busca, por intermédio de sua espiritualidade, uma ligação com um Ser Supremo.

## Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):



**3** - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades

## Material:

- Canetas ou lápis coloridos
- Folhas de papel A4
- Cola
- Tesoura
- Materiais para artesanato (por exemplo: adesivos, outros tipos de papel, fitas coloridas, etc)
- Caixa de papelão (por exemplo uma caixa de sapato)
- Itens para preencher a caixa de bem-estar

## Antes de começar:

- Decida se você fará uma ou duas caixas grandes para que todos possam compartilhar (por exemplo, durante as reuniões e viagens como acampamentos) ou caixas individuais para cada integrante ter em casa.
- Essas instruções são para criar uma caixa menor, mas é fácil adaptá-las para criar caixas maiores para as pessoas compartilharem.
- Dependendo da sua escolha, você precisará encontrar uma caixa grande ou muitas caixas pequenas. (Caixas de sapatos funcionam bem para caixas individuais - você pode pedir às pessoas para encontrá-las em casa. Algumas lojas de calçados também podem oferecer algumas. Porém, vale lembrar que qualquer caixa serve.)

## Importante:

- A saúde mental é complicada - atividades positivas de bem-estar nem sempre melhoram os problemas de saúde mental. Isso não é culpa de ninguém e está tudo bem precisar de mais suporte para problemas de saúde mental. Lembre às pessoas que podem conversar com um adulto de confiança, um médico, psicólogo ou com o CVV - Centro de Valorização da Vida. São bons pontos de partida em busca de ajuda.
- Seja sensível se alguém tiver experiência com problemas de saúde mental. Informe-os (e seus pais ou responsáveis) com antecedência sobre a atividade e descubra se há algum tópico que você deva evitar. As pessoas só precisam compartilhar o quanto quiserem. Ninguém precisa compartilhar seus segredos ou sentimentos mais profundos se não se sentir à vontade - eles ainda podem conversar sobre seu bem-estar e coisas que os ajudam no seu dia a dia.
- Tudo bem se as pessoas quiserem manter parte de sua caixa particular - elas não precisam compartilhar tudo o que incluíram.

## Descrição da Atividade:

### Planejar a caixa:

1. Todos devem pensar em mensagens que os fazem se sentir bem. Os participantes têm citações favoritas ou







letras de músicas? O que eles diriam a um amigo que está tendo um dia ruim? (Esta é uma ótima oportunidade para conversar sobre saúde mental. Incluímos algumas dicas no final desta ficha.)

**2.** Alguém deve anotar as mensagens sugeridas pelos participantes - elas serão úteis mais tarde.

**3.** Todos devem pensar em objetos que os façam se sentir felizes ou relaxados. Eles devem escolher coisas pequenas o suficiente para caber em uma caixa de sapatos ou na caixa que tiverem disponível. As coisas podem ser ligadas às ideias das "Cinco maneiras de bem-estar" a seguir, que faça lembrar de uma memória favorita, ajude a fazer uma atividade relaxante ou apenas as faz rir. (Por exemplo, um livro favorito, um pequeno brinquedo fofinho, lápis e papel para colorir, uma foto engraçada com amigos ou animal de estimação, fidget toys como o fidget spinner, uma lista de filmes favoritos, bolas anti estresse, itens com um cheiro agradável ou esmaltes para unhas. Estas são apenas algumas ideias - há muitas outras opções excelentes.)

**4.** Todos devem planejar como conseguir esses itens para criar uma caixa de bem-estar, de preferência dentro de casa. Certifique-se de que as pessoas saibam que ficarão com as caixas para si em casa, assim podem se sentir mais confortáveis no que escolher para colocar dentro.

### Fazer a caixa:

**1.** Todos devem cobrir a caixa - papel de embrulho funciona bem, mas pode ser com pedaços de tecido, revistas velhas, tinta, etc. É o momento de utilizar a criatividade e o material que tiver disponível. Eles devem cobrir a tampa separadamente, para que ela ainda possa abrir e fechar.

**2.** Todos devem decorar sua caixa. Eles devem se sentir livres para serem criativos - o que os faz se sentirem felizes, seguros ou calmos?

**3.** Todos devem escrever ou desenhar mensagens positivas em pedaços de papel e colocá-los em suas caixas. Os participantes podem dar ideias para os outros sobre que mensagens ou desenhos colocar.

**4.** Todos devem preencher sua caixa com outros itens restantes.

### Compartilhar as caixas:

**1.** Os participantes devem se revezar para mostrar a todos sua caixa e compartilhar algumas das coisas em que a colocaram. (Se quiserem, as pessoas podem compartilhar por que escolheram determinados itens - esses itens as fazem se sentir de uma certa maneira específica ou são vinculadas a uma das cinco maneiras de bem-estar?)

**2.** Todos devem estar atentos a tendências ou ideias semelhantes - muitas pessoas incluíram o mesmo item ou itens muito parecidos?

**3.** A pessoa que lidera a atividade deve lembrar a todos que suas caixas podem ser um 'trabalho em andamento' - elas podem retirar coisas e adicionar coisas novas como e quando quiserem, talvez quando suas coisas favoritas mudarem ou tentarem novas maneiras de relaxar.

### ANEXOS:

[5 maneiras de bem-estar](#)

### Conectar

Sentir-se próximo e valorizado por outras pessoas é realmente importante. Não importa quantos anos você tem - as relações sociais promovem o bem-estar e agem como um amortecedor contra problemas de saúde mental. Passe algum tempo com outras pessoas importantes como a família e os amigos. Converse com as pessoas (em vez de apenas enviar uma mensagem) - deixe que elas saibam o que você está fazendo e como está se sentindo, depois pergunte como elas estão e realmente ouça a resposta delas. Por que não planejar fazer uma atividade juntos online?

### Ser ativo

Atividade física regular ajuda pessoas de todas as idades. Não precisa ser uma atividade organizada e de ritmo





acelerado, como futebol ou pilates. Uma caminhada no jardim, um jogo ativo, yoga ou dança são todas as maneiras de se mover. Ser ativo ao ar livre é ótimo, se você puder. Lembre-se de seguir as normas de segurança e de saúde. Às vezes, é bom ficar sozinho, mas você também pode usar a atividade para se conectar com outras pessoas, até online.

## **Prestar atenção**

Pode ser fácil tentar fazer muitas coisas ao mesmo tempo ou fazer uma atividade sem realmente pensar nisso. Quando puder, diminua a velocidade e concentre-se realmente no que está fazendo. Dar atenção a coisas como artesanato, jogos ou histórias pode ajudá-lo a se sentir mais calmo e aproveitar o momento. Por que não pela janela e prestar atenção ao que tem ao seu redor, experimentar uma nova comida e ver como é o sabor ou realmente só se concentrar na próxima coisa que você for fazer?

## **Aprender**

Aprender algo novo pode fazer você se sentir orgulhoso de si mesmo, e pode ser uma ótima maneira de conhecer novas pessoas e se divertir. Se você gosta de livros e quebra-cabeças, ótimo - mas se não, por que não tentar aprender algo um pouco mais prático? Você pode aprender um novo truque de futebol, cozinhar algo novo ou explorar uma nova habilidade.

## **Dar**

Às vezes, outras pessoas são as melhores para melhorar o humor. As pessoas que estão mais interessadas em ajudar os outros têm maior probabilidade de se considerar felizes. Pesquisas mostram que apenas fazer um ato de bondade por semana durante seis semanas está associado a um aumento no bem-estar! Eles não precisam ser gestos enormes: uma pequena nota para um amigo ou fazer uma tarefa extra em casa seria um ótimo lugar para começar.

## **Reflexão:**

Esta atividade ajudou a todos a aumentar seu bem-estar? Todo mundo se sente triste às vezes, e todo mundo já teve dias ruins. Os participantes pensam que suas caixas os ajudarão a se recuperar quando as coisas ficarem difíceis? Lembre-se de que tudo bem se atividades positivas de bem-estar não ajudarem muito: as pessoas sempre podem procurar um adulto, um médico ou psicólogo de confiança. Por que os participantes optaram por colocar esses itens em suas caixas? Foi fácil pensar em itens e mensagens que podem ajudar quando as coisas parecem complicadas?

Essa atividade também incentivou as pessoas a se importarem. Alguém fez ou escreveu algo para a caixa de outra pessoa? Como se sentiu - foi mais fácil ou mais difícil do que escrever uma mensagem para sua própria caixa? Os participantes podem pensar em alguém que possa realmente se beneficiar de uma caixa de bem-estar? Como eles poderiam compartilhar o que aprenderam com outras pessoas? Talvez todos possam trabalhar para fazer mais caixas para pessoas que precisam delas, ou eles podem conversar com seus amigos sobre a ideia e incentivá-los a fazer suas próprias caixas de bem-estar em casa.

## **Variações:**

- Mude o nível do desafio: Você pode colocar um tema nas caixas - por exemplo, 'apenas coisas artesanais', 'natureza', 'literatura' ou 'sentidos' (usando texturas, cheiros, ruídos e assim por diante).

## **Dicas:**

- Se o grupo já tentou as atividades Cinco maneiras de bem-estar - Origami abre e fecha ou Fazer uma pausa (ou eles planejam realizá-las), as caixas de bem-estar são um ótimo lugar para armazenar caixas de bate-papo e jarros de atenção plena.





- Por que não fazer mais caixas de bem-estar para dar aos outros? As pessoas podem escolher uma pessoa específica (como um membro da família ou amigo) e personalizar a caixa para elas, ou você pode fazer algumas doações para projetos locais de apoio à saúde mental, clubes juvenis ou escolas.

### **Esta atividade tem como objetivo:**

Melhorar o bem-estar - Sinta-se feliz, satisfeito com sua vida e saiba que as coisas que você faz valem a pena.

Cuidado - Ajude outras pessoas, pense sobre seus sentimentos e se preocupe com o impacto de suas ações.

### **Bibliografia:**

Essa ficha é uma adaptação da atividade '[Build a wellbeing box](#)' publicada pela The Scout Association em parceria com a Mind.

### **Considerações:**

Essa ficha de atividade foi desenvolvida pela **Equipe Regional dos Mensageiros da Paz - Rio Grande do Sul**

Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail [mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br](mailto:mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br)

Ficha publicada em 23/04/2020.





 Ramo Escoteiro,  Ramo Sênior

## DESAFIO DESCONECTE-SE

### Informações:

**Duração:** 15 min - 1 hora

**Local:** Interno / Em casa

**Participantes:** individual

### Área de Desenvolvimento:

**S** Social **C** Caráter **E** Espiritual

### Progressão Pessoal:

Ao realizar esta atividade os jovens estão desenvolvendo os seguintes itens da sua progressão pessoal:



#### Ramo Escoteiro

**Pista e Trilha – Competência Física 5** - Dedico ao estudo tempo suficiente, e uso meu tempo livre para participar de atividades recreativas e variadas.

**Pista e Trilha – Competência Intelectual 8** - Sei buscar informações que me ajudam a analisar problemas e encontrar soluções, procurando minhas próprias leituras e relacionando com as coisas que me acontecem.

**Pista e Trilha – Competência Caráter 14** - Procuo me conhecer cada vez mais, analisando as críticas que recebo e definindo ações para melhorar dia a dia.

**Rumo e Travessia – Competência Física 5** - Sei distribuir meu tempo para atividades de estudo, convivência familiar, com amigos e sei escolher o que fazer no meu tempo livre.

**Rumo e Travessia – Competência Intelectual 8** - Posso analisar uma situação a partir de diferentes pontos de vista estimulando meus amigos para que façam o mesmo.

**Rumo e Travessia – Competência Caráter 14** - Sei fazer uma auto-avaliação e procuro ser cada vez melhor, ajudando meus amigos a fazerem o mesmo.



#### Ramo Sênior

**Competência 4** - Valorizo o meu tempo, adequando-o às minhas obrigações, compromissos familiares e sociais, sem abrir mão dos momentos de descanso e lazer.

**Competência 13** - Posso capacidade de autocrítica, procurando identificar minhas capacidades e limitações e a partir delas projetar melhorias para minha vida.

**Competência 14** - Realizo ações para melhoria pessoal a partir de metas elaboradas em minhas auto-avaliações e consigo avaliar os resultados alcançados.

### Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):



**3** - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades

### Material:

- Canetas ou lápis
- Folhas de papel
- Smartphone ou tablet
- [Ficha Desconecte-se](#)

## Antes de começar:

• Prepare folhas 'Desconecte-se' suficientes para cada pessoa. Podem ser impressas ou produzidas à mão, cortando um grande círculo do cartão e dividindo-o em 24 segmentos. Os jovens devem estar com o material preparado antes da aplicação da atividade.

## Descrição da Atividade:

### Qual é o tempo que você fica em frente às telas?

1. Todos devem pensar nos diferentes dispositivos digitais que usam. Podem pensar em telefones, tablets, laptops e computadores, videogames e televisão.
2. Todos devem pensar nos benefícios do tempo em frente às telas. Por exemplo: É uma ótima maneira de se comunicar e socializar com os amigos (incluindo jogar), acessar informações (incluindo pesquisar e estudar), fazer compras online, se divertir ou aprender (através da leitura ou assistindo a tutoriais).
3. Todos devem conversar sobre por que é importante equilibrar o tempo em frente às telas e o tempo ao ar livre e/ou offline. É importante abrir espaço para outras atividades, como esportes e atividades criativas; também é importante passar tempo com as pessoas cara a cara. O tempo longe das telas ajuda a desenvolver habilidades de confiança e comunicação, permite descansar os olhos e auxilia a saúde mental positiva.
4. Todos devem pensar em quanto tempo gastam nas telas todos os dias. Lembre as pessoas para serem sinceras - não há espaço para julgamento nesta atividade. (Se os participantes tiverem seus próprios telefones, eles poderão baixar um aplicativo (apropriado para a idade) para rastrear quanto tempo gastam no telefone. Eles também podem usar caneta e papel para anotar uma estimativa de quanto tempo gastam nas telas por dia.)
5. Todos devem pensar em como ajustar os seus dispositivos para obterem um melhor 'bem-estar digital'. Isso pode incluir o ajuste da luz azul, o uso dos modos noturno ou de diminuição de luz automática, ou a definição de limites de tempo. Se os participantes estiverem com seus telefones, eles poderão explorar as configurações e fazer alterações durante a atividade.

### Defina o desafio

1. Todos devem trabalhar juntos para pensar em maneiras de controlar o seu tempo em frente às telas. Algumas soluções incluem colocar alguns limites, por exemplo, desligar o telefone à noite, remover os dispositivos digitais do quarto ou ter um tempo definido sem tela antes da hora de dormir (ou depois que acorda pela manhã).
2. Todos devem trabalhar juntos para pensar em idéias de "tempo offline", sem estar em frente às telas de dispositivos digitais. Não há respostas certas ou erradas aqui - coisas diferentes atraem pessoas diferentes. (Incluimos algumas ideias abaixo, caso você fique preso nesta etapa.)
3. A pessoa que lidera a atividade deve fornecer a todos uma folha 'Desligue-se', ou instruir em como fazer a sua própria, além de explicar o desafio: A cada hora que passam nas telas, devem passar uma hora fazendo algo offline (e sem nenhuma tela digital). É importante enfatizar que, para esta atividade, a escola, o trabalho e o tempo de estudos não contam, porque os jovens não costumam ter muita escolha em relação a estas atividades. Eles devem realizar os desafios em seu tempo livre - antes e depois da escola e/ou trabalho, nos intervalos e nos fins de semana.

### Aceite o desafio

1. Todos devem levar a planilha "Desligue-se" para casa. Eles devem pintar um segmento do relógio para cada hora de tempo livre. Eles devem usar cores ou padrões diferentes para distinguir o tempo online do tempo offline.
2. Todos devem preencher a folha por um período de 24 horas. Para um desafio extra, pode ser aplicado durante mais de um dia ou até uma semana inteira.
3. Todos devem levar a planilha "Desligue-se" para a próxima reunião e compartilhar com os demais. Os participantes devem comparar como enfrentaram o desafio - isso foi complicado? Quais foram as melhores atividades sem tela que eles tentaram? Alguém fez algo realmente fora da sua zona de conforto e/ou que nunca tenha tentado antes?

## Ideias de atividades offline:

### Ao ar livre (lembre-se de seguir as normas e decretos de segurança durante o isolamento social):

- Mova-se da maneira que você se sentir melhor (por exemplo, caminhar, correr ou pedalar)
- Tente um esporte
- Organize algum jogo
- Jardinagem
- Caminhe com o seu cachorro

### Seja criativo

- Faça ou construa alguma coisa
- Desenhe ou pinte
- Tente um novo artesanato
- Dance
- Aprenda uma nova língua
- Tire algumas fotos
- Cante ou toque alguma música
- Escreva alguma coisa

### Seja prático

- Conserte alguma coisa
- Arrume, limpe ou organize algo
- Pinte ou recicle alguma coisa
- Aprenda algo novo
- Desenvolva uma nova habilidade
- Ajude alguma campanha voluntária à distância

## ANEXOS:

[Ficha Desconecte-se](#)

## Reflexão:

Esta atividade tem como objetivo viver de maneira saudável e melhorar o bem-estar. O equilíbrio é realmente importante quando se trata de bem-estar. A tecnologia pode ser positiva, mas pode assumir e ocupar muito a vida das pessoas. Alguém já experimentou efeitos negativos de ficar online por muito tempo? Talvez as pessoas tenham sofrido dores de cabeça, dores nos olhos, tenham se sentido ansiosas ou mal-humoradas ou até desconectadas. Alguém já experimentou FOMO - 'fear of missing out' (é o medo de que se não estiver conectado, estará perdendo alguma coisa. É um dos sinais de estar viciado nas redes sociais)? Não há uma solução fácil, mas se afastar dos dispositivos para fazer outra coisa ou passar tempo com as pessoas pode ajudar. As redes sociais nem sempre são um verdadeiro reflexo da vida - a vida de ninguém é perfeita (mesmo as das celebridades mais famosas). O exercício também é muito importante para a saúde e o bem-estar, por isso é essencial que as pessoas encontrem algo que funcione para elas. Exercício e tecnologia podem até andar juntos, por exemplo, utilizar um aplicativo para aprender a se exercitar ou meditar, ouvir podcasts durante o exercício ou coisas como o geocaching.

## Variações:

- As pessoas também podem usar um programa digital, gráficos ou modelos online para rastrear seu tempo (embora precisem equilibrar o tempo online com o tempo offline!).
- Você pode anotar ideias e fazer listas de atividades sem dispositivos digitais para que todos possam usar.
- Vá mais longe: Se alguém é especialmente habilidoso em programação ou criação de jogos, pode criar um





aplicativo ou jogo para que todos possam acompanhar o tempo em frente às telas digitais. Você pode dar a todos uma vantagem no tempo offline participando de uma atividade como um jogo de tabuleiro, caminhada, hobby ou esporte. Saia para o ar livre se puder (e guarde telefones e outros dispositivos em algum lugar seguro). Todos podem pensar em como se sentem afastados de seus telefones - eles podem se sentir ansiosos ou fora de contato no início. Ajude todos a se concentrarem em desfrutar do ar livre, passando alguns momentos respirando e apreciando o ambiente.

- Torne a atividade acessível e inclusiva para todos: nem todo mundo terá acesso a todos os diferentes dispositivos digitais selecionados - tente não presumir que todos tenham o mesmo acesso ou o mesmo conhecimento a respeito. O suporte digital ou o uso de telas online para acessibilidade obviamente não conta como "tempo online" para corresponder às atividades offline. Você pode discutir como a tecnologia (e os dispositivos) são ótimos para acessibilidade. Nem todo mundo tem o mesmo acesso ao espaço ou atividades ao ar livre - ajude as pessoas a encontrar opções que funcionem para elas e lembre a todos de não julgar.

## Dicas:

- Segurança online: Supervisione os jovens quando estiverem online e dê conselhos sobre como manter a segurança.
- Todas as atividades devem ser gerenciadas com segurança. Faça uma avaliação de risco e tome as medidas apropriadas para reduzir o risco que possa ocorrer. Sempre obtenha aprovação para a atividade e avise os responsáveis dos jovens para uma supervisão adequada.
- Todos podem trabalhar juntos para fazer ajustes em seus dispositivos (e em suas rotinas) para tornar tudo um pouco mais saudável para eles. Eles podem explorar os melhores aplicativos para ajudá-los, se quiserem. Coisas diferentes funcionam para pessoas diferentes, então todos devem experimentar para encontrar o que é melhor para si.

## Esta atividade tem como objetivo:

Viver saudavelmente - Obter consciência e habilidades práticas para cuidar de seu corpo e mente.

Melhorar o bem-estar - Sinta-se feliz, satisfeito com sua vida e saiba que as coisas que você faz valem a pena.

## Bibliografia:

- [Switch Off Challenge](#)
- [Ficha Desligue-se](#)

Essa ficha é uma adaptação do Switch off Challenge publicado pela The Scout Association em parceria com a Nominet.

## Dicas de leitura sobre o FOMO

- [O que é FOMO - Fear of Missing Out - revela o medo de ficar por fora nas redes sociais](#)
- [FOMO - Fear of Missing Out](#)
- [Síndrome de FOMO - O que é Fear of Missing Out](#)

## Considerações:

Essa ficha de atividade foi desenvolvida pela **Equipe Regional dos Mensageiros da Paz - Rio Grande do Sul**

Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail [mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br](mailto:mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br)

Ficha publicada em 14/09/2020.



## Ramo Escoteiro

# DESAFIO DO AUTOCUIDADO

### Informações:

Duração: 20 min

Local: Interno / Em casa

Participantes: Individual

### Área de Desenvolvimento:

 Social  Intelectual

### Progressão Pessoal:

Ao realizar esta atividade os jovens estão desenvolvendo os seguintes itens da sua progressão pessoal:



#### Ramo Escoteiro

**Pista e Trilha – Competência Intelectual 8** - Sei buscar informações que me ajudam a analisar problemas e encontrar soluções, procurando minhas próprias leituras e relacionando com as coisas que me acontecem.

**Pista e Trilha – Competência Caráter 14** - Procuo me conhecer cada vez mais, analisando as críticas que recebo e definindo ações para melhorar dia a dia.

**Pista e Trilha – Competência Caráter 18** - Escuto os conselhos que recebo do meu grupo de amigos e respeito as decisões que tomamos, mesmo quando penso de maneira diferente.

### Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):



**3** - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades

### Material:

• Canetas ou lápis

### Antes de começar:

A pessoa que lidera a atividade deve se certificar de que cada participante tenha uma cópia do "Planejador do desafio de saúde" ou folhas de papel para escrever o seu. Deve haver uma para cada pessoa do grupo.

### Descrição da Atividade:

Todos devem ter seus planejadores prontos para iniciar a atividade e colocar seu nome nele. Todos devem olhar para o planejador e escolher um dos desafios de cada uma das seções "Experimente algo novo", "Alcance as recomendações" e "Ir além". Eles devem marcar as caixas "Marque seus desafios" ao lado dos desafios que eles escolheram.

Todos devem pensar em outro hábito saudável que possam experimentar para cada seção. Se puderem, cada pessoa deve pensar em algo novo (que nunca havia feito antes), algo recomendado (por exemplo, comer cinco frutas ou vegetais por dia) e algo em que tenha que se esforçar mais na busca pela saúde!

Se alguém não conseguir pensar em outro hábito saudável, pode marcar uma das outras caixas da seção e tente um desses desafios.



A pessoa que lidera a atividade deve observar o grupo enquanto escolhem seus próprios hábitos saudáveis. Todos devem concordar com a pessoa que lidera a atividade em escolher o dia ou dias em que deverão alcançar as metas dentro do desafio durante a semana. Certifique-se de que essas metas sejam desafiadoras e alcançáveis.

## Reflexão:

O grupo propôs desafios saudáveis a serem completados nas próximas semanas. Que diferença isso faria no seu estilo de vida se você adicionasse um ou dois hábitos saudáveis à sua rotina diária? Por que é importante ter equilíbrio no seu estilo de vida, incluindo o que você come, bebe e faz? O uso do planejador tornou mais fácil lembrar de fazer algo saudável?

Uma seção do planejador era para novos desafios. Alguém já fez alguma das coisas na seção "Tente algo novo"? Quem escolheu algo que geralmente luta para se lembrar de fazer? O uso do planejador tornou mais fácil lembrar de fazer essas atividades?

## Dicas:

- Vá mais longe - Desafie os participantes que atingirem suas metas para tentar novos desafios ou concluir suas metas originais toda semana, durante um mês. Veja se os desafios de alguém se tornam hábitos.
- Estimule a liderança - Permita que o grupo escolha seus próprios desafios e quão difíceis eles serão.
- Todos podem escolher mais ou menos desafios por mais ou menos dias, dependendo de quanto eles acham que podem e conseguem fazer.

## Esta atividade tem como objetivo:

Viva saudavelmente - Ganhe consciência e habilidades práticas para cuidar de seu corpo e mente.

Melhore o bem-estar - Sinta-se feliz, satisfeito com sua vida e saiba que as coisas que você faz valem a pena.

## Bibliografia:

- [Self-health challenge](#)
- [Planejador original](#)

## Considerações:

Essa ficha de atividade foi desenvolvida pela **Equipe Regional dos Mensageiros da Paz - Rio Grande do Sul**

Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail [mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br](mailto:mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br)

Ficha publicada em 14/09/2020.





## Ramo Lobinho

# FELIZ OU TRISTE



### Informações:

**Duração:** 30 min

**Local:** Interno / Em casa

**Participantes:** Em grupo

### Área de Desenvolvimento:

**A** Afetivo **S** Social

### Progressão Pessoal:

Ao realizar esta atividade os jovens estão desenvolvendo os seguintes itens da sua progressão pessoal:



#### Ramo Lobinho

**Competência Intelectual (I10 a I12)** - Se expressa artisticamente por meio de diferentes linguagens: música, dança, dramatização e artes visuais.

**Competência Intelectual (I17 a I21)** - Se expressa bem, procura usar corretamente o nosso idioma e consegue narrar fatos vividos e demonstrar o que sabe fazer, o que pensa e o que sente.

**Competência Afetiva (A6 a A7)** - É espontâneo(a) em seus sentimentos e emoções, sendo capaz de conversar sobre seus medos, alegrias e tristezas.

### Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):



**3** - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades

**10** - Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles

### Material:

- Materiais de artesanato (por exemplo, papel colorido, folha de papel A4, adesivos)
- Cola PVA
- Fita adesiva
- Canudos de papel
- Canetas coloridas ou lápis de cor
- Canetas ou lápis

### Antes de começar:

- Não é necessário ter todos os itens acima. Os participantes podem fazer com o material que já possuem.

### Descrição da Atividade:

1. Peça a todos que criem uma placa com rosto feliz e um triste, usando os materiais fornecidos ou que já possuem. Isso pode ser feito desenhando um rosto feliz em um lado de um prato e um rosto triste no outro lado, ou em folhas de papel A4. Use a imaginação.
2. Esses sinais serão usados para identificar coisas que os deixam felizes e tristes.
3. O velho lobo deve preparar uma lista de exemplos de coisas que podem deixar as pessoas felizes ou tristes. Essa lista pode ser lida tanto pelos velhos lobos, quanto pelos próprios jovens.



## Alguns exemplos:

- Ter uma discussão com os amigos
- Enfrentar problemas na escola
- Um animal de estimação estar doente
- Um membro da família estar doente
- Exames / Provas
- Dever de casa
- Praticar esportes
- Ir aos escoteiros (ou outros grupos sociais)
- Passar um tempo com amigos ou familiares
- Comer pizza!

**4.** Depois de cada exemplo, todos devem mostrar seu sinal de feliz ou triste, dependendo de como o exemplo os faz sentir.

**5.** Após 5 a 10 exemplos, todos devem discutir por que disseram que certas coisas os deixam tristes e onde procuram apoio quando se sentem desanimados (família, amigos, professor etc.).

**6.** Lembre a todos que eles podem usar seus rostos felizes ou tristes em outras sessões ou em casa, se quiserem contar a alguém como se sentem.

## Reflexão:

Essa atividade nos ajuda a explorar como as coisas diferentes nos fazem sentir e nos torna mais confiantes para falar sobre o que nos faz felizes ou tristes. Estar à vontade para falar sobre como nos sentimos pode melhorar nosso bem-estar e nos tornar mais felizes. Pense em uma coisa que te faz feliz. Pode ser brincar no parque, férias ou até mesmo comer pizza com os amigos. Agora pense no que você poderia fazer para realizar essa atividade com mais frequência ou de maneiras diferentes. Por exemplo, viagens regulares para ver amigos ou jogar ao ar livre mais.

## Dicas:

- **Cola e solventes** - Supervisione os jovens adequadamente quando estiverem usando cola e produtos solventes. Verifique se há ventilação suficiente. Esteja ciente de quaisquer condições médicas que possam ser afetadas pelo uso de cola ou solvente e faça os ajustes necessários.
- **Objetos pontiagudos** - Ensine os jovens a usar objetos pontiagudos com segurança. Supervisione-os adequadamente por toda parte. Armazene todos os objetos cortantes com segurança, fora do alcance dos jovens.
- **Lixo e reciclagem** - Todos os itens devem estar limpos e adequados para esta atividade. Todas as atividades devem ser gerenciadas com segurança. Faça uma avaliação de risco e tome as medidas apropriadas para reduzir o risco. Sempre obtenha aprovação para a atividade e tenha supervisão adequada.

## Esta atividade tem como objetivo:

Melhore o bem-estar - Sinta-se feliz, satisfeito com sua vida e saiba que as coisas que você faz valem a pena. Seja mais feliz - seja alegre, divirta-se e ame sua vida.

## Bibliografia:

Essa ficha é uma adaptação da atividade '[Happy or Sad](#)' publicada pela The Scout Association em parceria com Mind, SAMH e Inspire NI.

## Considerações:

Essa ficha de atividade foi desenvolvida pela **Equipe Regional dos Mensageiros da Paz - Rio Grande do Sul**

Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail [mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br](mailto:mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br)

Ficha publicada em 14/09/2020.





 Ramo Lobinho,  Ramo Escoteiro,  Ramo Sênior e  Ramo Pioneiro

## HORA DA ATENÇÃO PLENA



### Informações:

**Duração:** 10 min

**Local:** Interno / Em casa

**Participantes:** Em grupo ou individual

### Área de Desenvolvimento:

**A** Afetivo **C** Caráter

### Progressão Pessoal:

Ao realizar esta atividade os jovens estão desenvolvendo os seguintes itens da sua progressão pessoal:



#### Ramo Lobinho

**Competência Intelectual (I1 a I3)** - Demonstra interesse por aprender e por conhecer e manipular novos objetos.

**Competência Caráter (C9 a C10)** - Sabe o que deve fazer e aceita que ainda não lhe é permitido fazer algumas coisas.

**Competência Afetiva (A8 a A9)** - Compartilha o que é seu com os outros e colabora com as ações de ajuda ao próximo.



#### Ramo Escoteiro

**Pista e Trilha – Competência Caráter 14** - Procuo me conhecer cada vez mais, analisando as críticas que recebo e definindo ações para melhorar dia a dia.

**Pista e Trilha – Competência Social 31** - Participo de atividades voltadas para a paz e a compreensão entre os seres humanos.

**Pista e Trilha – Competência Espiritual 33** - Participo de atividades de reflexão e celebrações religiosas.

**Rumo e Travessia – Competência Intelectual 8** - Posso analisar uma situação a partir de diferentes pontos de vista estimulando meus amigos para que façam o mesmo.



#### Ramo Sênior

**Competência 13** - Posso capacidade de autocrítica, procurando identificar minhas capacidades e limitações e a partir delas projetar melhorias para minha vida.

**Competência 31** - Procuo refletir diariamente sobre a relação de coerência entre meus atos e os valores de minha crença religiosa, especialmente diante das decisões mais importantes de minha vida.



#### Ramo Pioneiro

**Competência 7** - Reconhece suas capacidades e procura superar as suas limitações, aceitando-se com autocrítica e mantendo uma boa imagem de si mesmo.

**Competência 11** - Mantém um estado interior de liberdade, equilíbrio e maturidade emocional, praticando uma conduta assertiva para com os outros.

### Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):



**3** - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades





## Material:

- Um objeto com textura e/ou aroma

## Antes de começar:

- Essa atividade funciona bem no início ou no final de uma sessão - ou talvez ambas, se der certo!
- Pense no espaço mais calmo que você pode usar. Não importa se está dentro ou fora (a menos que o tempo esteja ruim). Online, cada participante pode encontrar o lugar mais calmo em suas casas.
- Antes da sessão, peça a todos que tragam pelo menos um objeto que tenha uma fragrância (agradável) ou uma textura interessante - ou ambos. Deve ser algo com que eles se sintam felizes por outras pessoas tocarem, sentirem e cheirarem. Alguns bons exemplos incluem barras de sabão, velas perfumadas, óleos de aromaterapia e frutas como laranjas ou kiwis. No caso da atividade ser online, cada participante deve separar mais de um objeto. Para atividade presencial, disponibilize algumas peças extras, caso alguém perca ou esqueça seu objeto.

## Descrição da Atividade:

1. Todos devem sentar-se em círculo com o objeto que trouxeram com eles. Online, os participantes devem acessar a chamada, com seus objetos à mão.
2. Todos devem fechar os olhos e pensar em silêncio por 60 segundos. Eles devem usar esse tempo para tentar deixar de lado tudo o que aconteceu durante o dia (por exemplo, qualquer conflito na escola) e se concentrar no fato de estarem ali. Ninguém precisa falar ou fazer barulho.
3. Todos devem manter os olhos fechados, sentir e cheirar seu objeto. Eles devem tentar se concentrar em perceber o máximo possível em seus sentidos. Todos fazem isso por cerca de 60 segundos. Novamente, eles não precisam fazer barulho.
4. Todos devem silenciosamente abrir os olhos e, sem falar, passar seu objeto para a pessoa à sua esquerda. Online, devem pegar o próximo objeto separado.
5. Quando todos tiverem um novo objeto, eles devem repetir a etapa três.
6. Todos devem repetir as etapas de três a cinco, até terem experimentado diversos objetos diferentes.
7. Todos devem abrir os olhos e devolver os objetos com calma aos seus donos.

## Reflexão:

Essa atividade é uma chance para todos melhorarem seu bem-estar. Nessa atividade, a atenção plena trata do uso de um objeto para ajudar as pessoas a prestarem atenção ao momento, sem julgar. A atenção plena estimula o sistema nervoso parassimpático - um feixe de nervos que acalma a resposta de "lutar ou fugir" do corpo. Alguém achou que a atenção plena os ajudou a se sentirem conectados ao corpo? Às vezes, pode ajudar as pessoas a perceber coisas, por exemplo, a dor de um joelho machucado ou um sentimento persistente de raiva de uma discussão. Os participantes podem comparar como se sentiram antes e depois da atividade? Espera-se que as pessoas se sintam mais calmas e talvez com mais conhecimento também.

Essa atividade também precisa que todos se importem. Pode ser complicado ficar quieto por um minuto inteiro. O que teria acontecido se alguém tivesse ignorado as instruções de propósito e não tentado o máximo possível para ficar quieto? O barulho deles teria impactado todos que tentassem participar (mas lembre-se de que, desde que alguém faça o melhor possível, não há problema - não se trata de ficar irritado ou culpar outras pessoas). Como foi a sensação de as pessoas compartilharem o objeto que trouxeram com outras? Como os participantes podem ajudar outras pessoas a se acalmarem?



## Variações:

- **Mude o nível do desafio:** Você pode alterar o período de tempo com cada objeto, se as pessoas acharem muito difícil se concentrar por tanto tempo ou sentem que podem se concentrar por mais tempo.
- **Torne acessível:** Se alguém achar especialmente difícil ficar parado e quieto, pense em alguma estratégia que os ajude. Talvez eles precisem entender o objetivo da atividade, usar uma prancha de balanço, um fidget toy ou ter a chance de sair para fazer uma pausa.

## Bibliografia:

Essa ficha é uma adaptação da atividade '[Mindfulness Time](#)' publicada pela The Scout Association em parceria com Mind, SAMH e Inspire NI.

## Considerações:

Essa ficha de atividade foi desenvolvida pela **Equipe Regional dos Mensageiros da Paz - Rio Grande do Sul**. Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail [mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br](mailto:mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br).  
Ficha publicada em 14/09/2020.





 Ramo Lobinho,  Ramo Escoteiro,  Ramo Sênior e  Ramo Pioneiro

## POTE DA CALMA

### Informações:

**Duração:** 1 hora

**Local:** Interno / Em casa

**Participantes:** individual

### Área de Desenvolvimento:

**C** Caráter **A** Afetivo

### Progressão Pessoal:

Ao realizar esta atividade os jovens estão desenvolvendo os seguintes itens da sua progressão pessoal:



#### Ramo Lobinho

**Competência Intelectual (I1 a I3)** - Demonstra interesse por aprender e por conhecer e manipular novos objetos.

**Competência Intelectual (I6 a I9)** - Demonstra contínuo progresso em suas habilidades manuais.

**Competência Intelectual (I17 a I21)** - Se expressa bem, procura usar corretamente o nosso idioma e consegue narrar fatos vividos e demonstrar o que sabe fazer, o que pensa e o que sente.



#### Ramo Escoteiro

**Pista e Trilha – Competência Intelectual 11** - Participo com entusiasmo das atividades artísticas de minha Tropa.

**Pista e Trilha – Competência Intelectual 13** - Procuo desenvolver minhas habilidades manuais.

**Pista e Trilha – Competência Afetiva 19** - Compreendo meus sentimentos e sei a quem procurar quando estou triste e confuso.

**Pista e Trilha – Competência Social 31** - Participo de atividades voltadas para a paz e a compreensão entre os seres humanos.

**Rumo e Travessia – Competência Intelectual 11** - Manifesto meus interesses e aptidões artísticas, contribuindo com o bom ambiente nas atividades.

**Rumo e Travessia – Competência Intelectual 13** - Melhoro minhas habilidades manuais.



#### Ramo Sênior

**Competência 9** - Exponho minhas criações artísticas.

**Competência 13** - Possuo capacidade de autocrítica, procurando identificar minhas capacidades e limitações e a partir delas projetar melhorias para minha vida.

**Competência 14** - Realizo ações para melhoria pessoal a partir de metas elaboradas em minhas auto-avaliações e consigo avaliar os resultados alcançados.



#### Ramo Pioneiro

**Competência 5** - Expressa com coerência seus pensamentos e respeita a diversidade de opiniões na busca de um entendimento mútuo.

**Competência 7** - Reconhece suas capacidades e procura superar as suas limitações, aceitando-se com autocrítica e mantendo uma boa imagem de si mesmo.

**Competência 9** - Reconhece nos grupos sociais dos quais participa um apoio para o seu crescimento



e para a realização do seu projeto de vida, construindo-o de acordo com os valores expressos na Lei e na Promessa Escoteira.

**Competência 12** - Constrói sua felicidade pessoal no amor, servindo desinteressadamente ao próximo.

**Competência 21** - Agrega os princípios espirituais de sua crença à sua conduta, estabelecendo coerência entre sua fé, sua vida pessoal e sua participação social.

## Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):



**3** - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades

## Material:

- Material para artesanato (exemplo: lenços de papel, adesivos, palitos de sorvete, etc)
- Cola transparente PVA
- Potes limpos e transparentes com tampa hermética ou estanque, ou seja, que não vaze o conteúdo ao manusear ou uma garrafa pet transparente de 500 ml.
- Toalhas
- Mesas
- Jarra grande com água morna
- Glitter ecológico
- Colheres
- Régua
- Canetas hidrográficas

## Antes de começar:

- A pessoa que lidera a atividade deve garantir que todos os frascos estejam limpos e transparentes. Eles devem usar uma régua e uma caneta para marcar pontos em cada frasco a cerca de um ou dois centímetros de altura partindo da base.
- A pessoa que lidera a atividade deve orientar aos participantes para reunirem os itens em suas casas: materiais de artesanato, jarras, glitter, colheres e toalhas, em uma mesa grande com uma superfície lisa. Deve haver um frasco por pessoa e um para a pessoa que lidera a atividade.

## Descrição da Atividade:

**1.** A pessoa que lidera a atividade deve explicar ao grupo o que é "atenção plena". Explique que eles farão seus próprios frascos de atenção plena para praticá-la.

A atenção plena é uma técnica que você pode aprender, que envolve um esforço especial para perceber o que está acontecendo no momento presente (em sua mente, corpo e arredores) sem julgar nada. O objetivo é ajudá-lo a ser mais consciente de si, mais calmo e menos estressado, sentir-se mais capaz de escolher como responder aos seus pensamentos e sentimentos e lidar com pensamentos difíceis e inúteis.

**2.** Cada pessoa deve encher o pote com a cola de PVA até o ponto marcado (entre um e dois centímetros de altura da base) e adicionar uma colher de sopa de glitter em seu pote.

**3.** Água morna deve ser adicionada ao pote até cerca de 2 cm do topo. Os lobinhos devem pedir ajuda aos seus pais ou responsáveis. Cada pessoa deve mexer o conteúdo da jarra com uma colher de sopa e fixar a tampa no pote. Certifique-se de que a tampa esteja bem presa e teste para garantir que nenhum conteúdo vaze. Seque o pote com uma toalha para remover qualquer água derramada ou condensação.

**4.** A pessoa que lidera a atividade deve preparar seu próprio frasco da mesma maneira, antes de demonstrar a técnica de atenção plena ao grupo. Fique em pé e segure o pote bem na sua frente com as duas mãos. Agite o frasco por trinta segundos e depois pare. Observe o brilho dentro do pote continuar se movendo até que você se acalme novamente.



5. A pessoa que lidera a atividade deve explicar que o glitter é como os seus pensamentos e sentimentos, enquanto o pote é como sua mente. Muitas vezes, pode ser bom deixar as coisas se acalmarem, para que você possa relaxar, pensar nas opções e tomar decisões inteligentes.

6. Todos devem estender os frascos e sacudi-los por trinta segundos, tomando cuidado para não deixá-los cair. Depois de trinta segundos, todos devem parar, sentar e assistir o brilho em seus frascos em silêncio até que se acalmem. Eles devem usar esse tempo para respirar profundamente, se acalmar e se concentrar.

7. Convide o grupo a guardar seus potes e usá-los nos momentos em que se sentem estressados, ansiosos ou infelizes.

## Reflexão:

Após a confecção de alguns potes de atenção plena, reflita com o grupo. Eles gostaram de fazer os frascos eles mesmos? Muitas pessoas vão guardar os potes em casa?

Agitar os frascos ajuda a colocar as coisas em perspectiva, colocando você do lado de fora e olhando para sua própria cabeça. O que o grupo viu acontecendo em seus potes? Alguém já se sentiu do jeito que o pote era - com os pedaços de glitter girando e mudando? Será útil para alguém, de vez em quando, relaxar e analisar a situação em que está?

## Dicas:

- Cola e solventes - Supervisione os jovens adequadamente quando estiverem usando cola e produtos solventes. Verifique se há ventilação suficiente. Esteja ciente de quaisquer condições médicas que possam ser afetadas pelo uso de cola ou solvente e faça os ajustes necessários.

- Vá mais longe - Considere usar diferentes formas ou tamanhos de glitter para representar diferentes aspectos da vida (por exemplo, pensamentos, sentimentos, interesses, responsabilidades).

- Pode ser a primeira vez que um jovem explora a questão da saúde mental ou pensa em falar com alguém sobre isso. Se um jovem compartilhar seus próprios problemas de saúde mental, deixe claro que ele pode conversar com você depois. Ajude-o a conversar com um adulto de confiança, um médico ou psicólogo, é um ótimo lugar para começar. Tenha algumas informações em mãos, caso alguém queira saber mais sobre como procurar ajuda.

- Todos podem se sentar ou ficar em pé para esta atividade, o que for mais confortável.

- Ajude qualquer pessoa que precise de ajuda com os materiais de artesanato.

- Procure orientação sobre saúde mental para os líderes da atividade.

## Esta atividade tem como objetivo:

Cuidado - Ajude outras pessoas, pense sobre seus sentimentos e se preocupe com o impacto de suas ações.

Melhore o bem-estar - Sinta-se feliz, satisfeito com sua vida e saiba que as coisas que você faz valem a pena.

## Bibliografia:

Essa ficha é uma adaptação da atividade '[Take a shake break](#)' publicada pela The Scout Association em parceria com a Mind.

## Considerações:

Essa ficha de atividade foi desenvolvida pela **Equipe Regional dos Mensageiros da Paz - Rio Grande do Sul**

Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail [mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br](mailto:mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br)

Ficha publicada em 23/04/2020.



## Ramo Lobinho

# SINTA-SE BEM - ORIGAMI ABRE E FECHA

### Informações:

**Duração:** 30 min

**Local:** Interno / Em casa

**Participantes:** Individual

### Área de Desenvolvimento:

**A** Afetivo **I** Social

### Progressão Pessoal:

Ao realizar esta atividade os jovens estão desenvolvendo os seguintes itens da sua progressão pessoal:



### Ramo Lobinho

**Competência Intelectual (I1 a I3)** - Demonstra interesse por aprender e por conhecer e manipular novos objetos.

**Competência Intelectual (I6 a I9)** - Demonstra contínuo progresso em suas habilidades manuais.

**Competência Intelectual (I10 a I12)** - Se expressa artisticamente por meio de diferentes linguagens: música, dança, dramatização e artes visuais.

**Competência Intelectual (I17 a I21)** - Se expressa bem, procura usar corretamente o nosso idioma e consegue narrar fatos vividos e demonstrar o que sabe fazer, o que pensa e o que sente.

**Competência Caráter (C11 a C12)** - Mostra-se alegre com o sucesso dos outros.

**Competência Afetiva (A1 a A3)** - Demonstra capacidade de fazer novos amigos e relaciona-se bem com todos os (as) lobinhos (as) e com os "velhos lobos".

**Competência Afetiva (A6 a A7)** - É espontâneo(a) em seus sentimentos e emoções, sendo capaz de conversar sobre seus medos, alegrias e tristezas.

**Competência Afetiva (A14 a A16)** - Procura ser um bom amigo para seus irmãos e irmãs, amigos e amigas e ajuda os novos lobinhos a se integrarem na alcateia.

### Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):



**3** - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades

### Material:

- Folhas de papel A4
- Canetas coloridas ou lápis de cor

### Antes de começar:

• Você não precisa usar o modelo do origami disponibilizado na Bibliografia. Qualquer quadrado de papel funciona da mesma forma, as linhas no modelo apenas facilitam o acompanhamento.

### Descrição da Atividade:

#### Pense positivo:

1. Todos devem se unir em pares ou em pequenos grupos. Eles devem pensar e sugerir frases que acalmam



as pessoas, que as animam ou fazem com que se sintam melhores, se estiverem cansadas ou tristes ou se tiveram um dia ruim.

**2.** Todos devem tomar nota de algumas delas, para lembrá-los quando chegar a hora de adicionar ao origami. Os participantes podem pensar em bons conselhos, como "respire fundo cinco vezes" ou lembretes úteis, como "você é amado" ou "lembre-se de quando você brincou o dia todo no jardim". As pessoas podem desenhar ou alguém pode escrever em nome de todos.

### Faça o origami abre e fecha

**1.** Todos devem seguir estas instruções para criar o origami. A pessoa que lidera a atividade pode ajudar todos a executar cada passo.

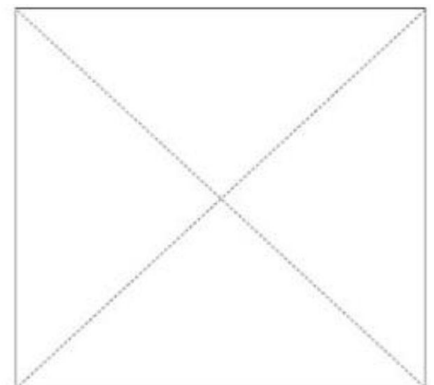
**2.** Pegue o modelo e recorte o quadrado. Se estiver usando um papel retangular, corte-o no formato de um quadrado. Dobre um canto até o seu lado adjacente. Use uma tesoura para cortar os retângulos que estiverem sobrando. O resto do papel terá um formato de um quadrado.

**3.** Coloque o modelo voltado para baixo, para que você não veja nada que está escrito ou desenhado. Dobre o canto superior direito para que ele encoste no canto esquerdo. Após fazer a dobradura, desfaça-a para deixar o papel reto novamente. Pegue o canto superior esquerdo e dobre-o até o canto inferior direito. Dobre o papel com as unhas antes de desdobrá-lo.

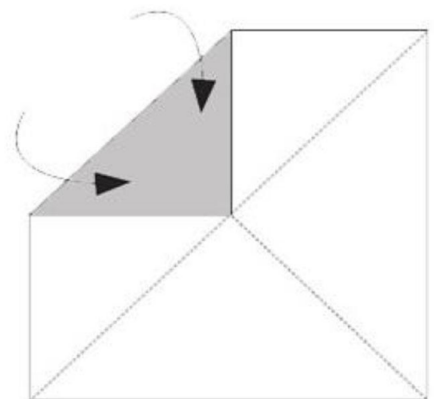
**4.** Dobre o papel ao meio em cada lado. Leve a borda superior até a inferior e faça a dobradura. Desdobre o papel para que ele fique plano e gire-o em um ângulo de 90 graus. Dobre a nova borda superior até a inferior e depois desdobre novamente. O papel terá quatro linhas que se cruzam no meio como um 'X'. Verifique se está dobrando sempre na mesma direção. Se não estiver, o origami não vai dar certo.

**5.** Posicione os cantos do papel no centro. Comece com um dos cantos inferiores e dobre-o até o meio do papel, na interseção das dobras. Pressione a dobra com a unha para que a linha fique bem definida. Gire o papel em um ângulo de 90 graus e dobre o outro canto inferior até o centro. Continue girando e dobrando o papel até criar um quadrado pequeno com quatro triângulos. Use a ponta de uma colher ou de uma régua se o papel não ficar dobrado após pressioná-lo com as unhas.

1

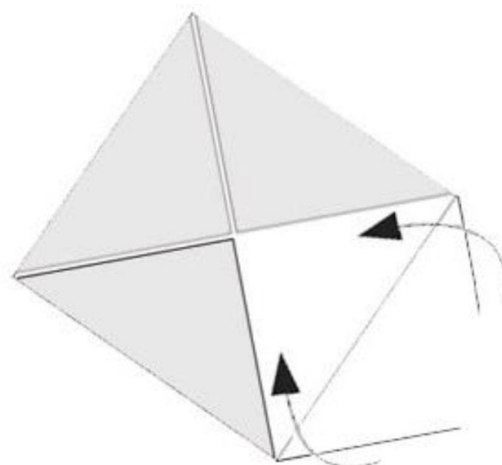


2

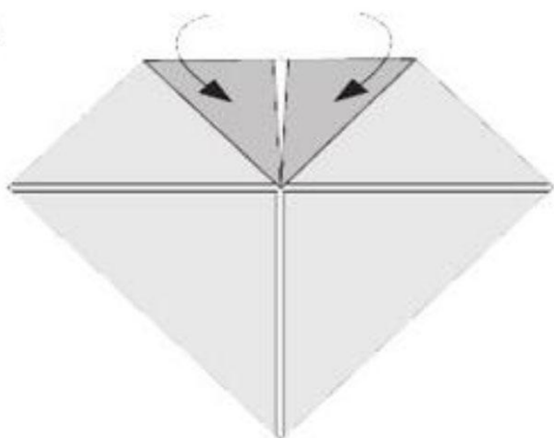


6. Gire o papel e dobre cada canto até o centro. Vire o papel no lado inverso para não ver as dobras aparentes. Pegue um dos cantos e dobre-o até o meio, no ponto de interseção das dobras. Use os dedos para pressionar o papel. Vire-o e dobre cada canto até o meio para fazer um quadrado menor.

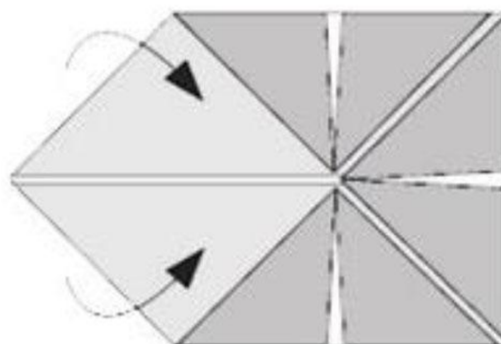
3



4



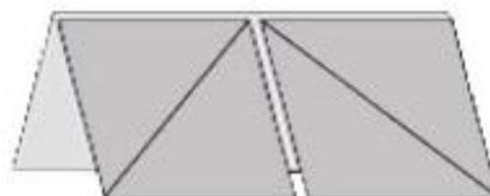
5



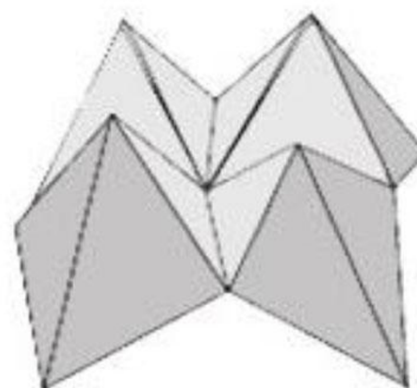
6



7



8





- 7.** Coloque números em cada triângulo na ordem crescente. Comece com o número 1 no menor triângulo superior esquerdo do abre e fecha. Escreva os números em ordem crescente no sentido horário em volta dos triângulos. Termine com o número 8 no último triângulo do lado esquerdo. Cada um dos triângulos menores representa metade do triângulo maior. Se quiser separá-los, desenhe uma linha ao redor das dobras.
- 8.** Escreva as frases na parte de trás das abas. Abra os triângulos 1 e 2 e escreva uma frase curta atrás de cada número. Todos devem escrever ou desenhar um conselho sobre "Pensar positivo" embaixo de cada um dos triângulos numerados.  
Repita o processo para cada número e crie oito frases diferentes em cada um. Feche os triângulos após escrever todas. Desenhe uma linha ao longo das dobras se quiser fazer frases que não estejam conectadas.
- 9.** Vire o abre e fecha e pinte os quadrados. Vire o papel para que os quatro quadrados pequenos fiquem para cima. Escolha cores diferentes para cada quadrado. Deixe a pintura secar completamente antes de começar a jogar. Se não tiver canetinhas, escreva o nome da cor no quadrado.
- 10.** Dobre o brinquedo ao meio para que os quadrados fiquem para o lado de fora. Gire o abre e fecha para que os números fiquem virados para cima. Dobre a borda superior até a inferior para que dois quadrados coloridos fiquem na parte de cima.
- 11.** Coloque os dedos dentro dos quadrados para manusear o brinquedo. Levante os quadrados para conseguir encaixar seus polegares na parte inferior dos dois quadrados e o indicador nos dois de cima. Após colocar os dedos nos quadrados, pressione os cantos em direção ao centro para que cada quadrado tenha um formato de cone. Os quatro cantos irão se encontrar no meio do abre e fecha. Cuidado para não dobrar ou cortar o papel no local errado quando estiver fazendo a montagem.

## Como jogar:

**1.** Escolha uma cor e diga-a em voz alta enquanto abre e fecha o brinquedo. Selecione uma cor na parte superior do abre e fecha. Em seguida, diga em voz alta e abra o brinquedo a cada letra que pronunciar. Alterne a direção de abertura do brinquedo de cima para baixo ou da esquerda para a direita. Quando falar a última letra, deixe-o aberto.

Por exemplo, se você escolher a cor vermelha, diga "V" e abra o brinquedo em uma direção. Em seguida, diga "E" e abra-o no outro lado. Continue fazendo esse processo até chegar na última letra.

**2.** Quando o brinquedo estiver aberto, olhe dentro dele e veja os quatro números. Escolha um dos números e conte abrindo e fechando-o da mesma forma. Deixe o abre e fecha aberto na posição que estiver quando terminar a contagem. Se escolheu um número par, o abre e fecha ficará na mesma posição inicial. Mas, se for um ímpar, você poderá escolher números diferentes.

**3.** Escolha outro número dentro do abre e fecha para selecionar uma frase. Retire seus dedos da parte de trás e levante a aba para ler. Leia em voz alta para que todos possam ouvir.

**4.** Todos devem entrar em pares (ou pequenos grupos) e revezar-se para usar suas caixas de diálogo. Em uma videochamada pode ser jogado em turnos ou sortear a ordem entre os participantes, utilize a imaginação. Todos devem se revezar no uso de seus origamis para dar aos amigos algum incentivo e conselho.

Todos devem manter seus origamis guardados - podem precisar delas para outra atividade ou mostrar a outra pessoa sobre como melhorar o seu humor.

## Reflexão:

Essa atividade ajudou todos a pensar em maneiras de melhorar o humor e a se sentirem mais confiantes. Às vezes, as pessoas não se sentem bem, e tudo bem - mas pode ser realmente útil ter algumas ideias para voltar a fazer coisas que nos animam.







Todos devem sentar-se junto com seus origamis. Eles devem falar sobre os conselhos e idéias dentro deles. Por que é importante poder pedir conselhos ou idéias a outras pessoas? Às vezes, as pessoas se sentem chateadas ou tristes e é difícil para elas se animarem - contatar um amigo ou adulto de confiança pode ajudar. Quando as pessoas podem usar suas caixas de diálogo? Elas podem usá-las para si mesmos ou quando alguém (por exemplo, um amigo ou irmão) parece triste ou solitário. Se alguém está realmente triste ou chateado, geralmente é melhor contar a um adulto.

## Dicas:

- **Mude o nível do desafio:** De que outra forma você poderia usar o origami abre e fecha? Talvez você possa usar um para ajudá-lo a escolher jogos e atividades. Faça alguns origamis a mais para manter em sua alcateia para as pessoas usarem se sentirem tristes ou solitárias.
- **Torne acessível:** os participantes podem desenhar ou outras pessoas podem ir se ajudando
- **Leve mais longe:** Esta é uma ótima introdução para outras atividades que se concentram sobre saúde mental e no bem-estar.
- **Estimular a liderança:** As pessoas podem escolher suas próprias mensagens para escrever em suas caixas de bate-papo - todos podem escolher idéias que concordam com esse trabalho para elas.

## Esta atividade tem os seguintes objetivos:

Aumente a auto-estima - Seja confiante, entenda seus pontos fortes e seu valor, e tenha uma atitude positiva em relação a si mesmo.

Seja mais feliz - seja alegre, divirta-se e ame sua vida.

## Bibliografia:

Essa ficha é uma adaptação da atividade '[Feel better chatterboxes](#)' publicada pela The Scout Association.

[How to make a chatterbox](#)

[Chatterbox template](#)

## Considerações:

Essa ficha de atividade foi desenvolvida pela **Equipe Regional dos Mensageiros da Paz - Rio Grande do Sul**

Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail [mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br](mailto:mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br)

Ficha publicada em 14/09/2020.



 Ramo Lobinho,  Ramo Escoteiro

## UMA MELHOR SAÚDE MENTAL PARA TODOS - performance teatral



### Informações:

Duração: 30 min

Local: Interno / Em casa

Participantes: Em equipe

### Área de Desenvolvimento:

 Social  Intelectual

### Progressão Pessoal:

Ao realizar esta atividade os jovens estão desenvolvendo os seguintes itens da sua progressão pessoal:



#### Ramo Lobinho

**Competência Intelectual (I10 a I12)** - Se expressa artisticamente por meio de diferentes linguagens: música, dança, dramatização e artes visuais.

**Competência Intelectual (I17 a I21)** - Se expressa bem, procura usar corretamente o nosso idioma e consegue narrar fatos vividos e demonstrar o que sabe fazer, o que pensa e o que sente.

**Competência Afetiva (A6 a A7)** - É espontâneo(a) em seus sentimentos e emoções, sendo capaz de conversar sobre seus medos, alegrias e tristezas.



#### Ramo Escoteiro

**Pista e Trilha – Competência Intelectual 8** - Sei buscar informações que me ajudam a analisar problemas e encontrar soluções, procurando minhas próprias leituras e relacionando com as coisas que me acontecem.

**Pista e Trilha – Competência Intelectual 11** - Participo com entusiasmo das atividades artísticas de minha Tropa.

**Pista e Trilha – Competência Intelectual 12** - Conheço várias técnicas de comunicação e sei utilizar algumas delas.

**Rumo e Travessia – Competência Intelectual 9** - Organizo atividades criativas para serem realizadas com meu grupo de amigos.

**Rumo e Travessia – Competência Intelectual 11** - Manifesto meus interesses e aptidões artísticas, contribuindo com o bom ambiente nas atividades.

**Rumo e Travessia – Competência Caráter 17** - Entendo que é importante ser verdadeiro, agindo de acordo com o que se pensa e se comprometendo com aquilo em que se acredita.

### Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):



**3** - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades



**10** - Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles

### Material:

- Roteiro 'Uma saúde mental para todos'
- Smartphone, computador, tablet ou câmera

## Antes de começar.

A pessoa que lidera a atividade deve fornecer uma cópia do 'script de performance dramática' a cada membro do grupo, online ou impresso.

## Descrição da Atividade:

1. Todos devem se dividir em equipes pequenas, por meio de grupos em apps de mensagens ou salas de videochamada. A atividade também pode ser adaptada para todos os participantes em uma só chamada. A pessoa que lidera a atividade deve selecionar uma passagem do roteiro 'Uma melhor saúde mental para todos' para cada equipe, disponível a seguir. (Grupos menores podem realizar as passagens todos juntos, com uma pessoa fazendo cada passagem. Grupos maiores podem ser divididos em dois, com cada metade apresentando seu próprio desempenho de todo o roteiro para o outro grupo assistir.)
2. Cada equipe deve decidir as falas e a atuação da sua passagem, buscando a melhor forma de representá-la. Alguns grupos podem querer fazer sua passagem juntos, enquanto outros podem atuar um cenário que se relaciona de alguma forma com o que eles estão dizendo. Dê aos grupos cerca de dez minutos para decidir o que eles farão e mais dez minutos para o ensaio.
3. Após os preparativos, a pessoa que lidera a atividade deve reunir os grupos na ordem em que as passagens estão listadas no roteiro. Começando com 'Narrador 1', os grupos devem executar suas passagens juntos, terminando com 'Narrador 9.' A atuação pode ser gravada e unida em um vídeo, publicando-o nas redes sociais.

## Roteiro 'Uma melhor saúde mental para todos'

### Narrador 1

O que significa saúde mental? Você consegue se lembrar de um momento em que se sentiu feliz e positivo sobre si mesmo? Você consegue se lembrar de um momento em que se sentiu preocupado ou deprimido com alguma coisa?

Bem, esta é a sua saúde mental! É como nós pensamos, sentimos e reagimos.

### Narrador 2

Quando temos uma boa saúde mental, como com sentimentos felizes, podemos nos sentir positivos sobre nossas vidas e desejar passar o tempo com nossos amigos e familiares. Quando temos uma saúde mental que não está boa, como com sentimentos tristes, podemos ficar chateados ou com raiva e não querer conversar com amigos ou familiares.

### Narrador 3

No passado, as pessoas pensavam que se você tivesse um problema de saúde mental, nunca se sentiria melhor. Você pode conhecer pessoas que ainda sentem isso. Talvez você sinta que isso é sobre você. Saúde mental é como a saúde física. Todo mundo tem e precisa cuidar dela.

### Narrador 4

Se você caísse e se machucasse, você iria ao hospital, contaria ao médico o que aconteceu e verificaria para garantir que você não tem ossos quebrados.

É o mesmo que para a nossa saúde mental.

### Narrador 5

Se você está se sentindo triste ou preocupado e não tem certeza de como se sentir melhor ou está lutando para lidar com isso, é importante conversar com alguém para que você possa obter a ajuda e o suporte certos para sua saúde mental.

### Narrador 6

Nós todos somos diferentes. Todo mundo experimenta muitos sentimentos, pensamentos e emoções como parte de sua vida normal. Mas como e quando os temos podem ser realmente diferentes, dependendo de

quem somos.

## Narrador 7

Alguns de nós podem achar isso mais difícil de lidar. Isso pode ser devido à nossa educação e infância, experiências passadas ou às coisas que estão acontecendo em nossas vidas agora. É por isso que é importante conversar com alguém que o conheça muito bem, como seus pais ou responsáveis, professor ou amigos ou alguém como seu médico ou psicólogo, que saiba sobre saúde mental. Eles podem te ajudar.

## Narrador 8

Se seus sentimentos, pensamentos e reações estão atrapalhando a maneira como você deseja viver, se você sente que as coisas não estão certas, se você sente que precisa de ajuda, você pode pedir.

## Narrador 9

Lembre-se, todos nós temos saúde mental, precisamos cuidar dela e podemos fazer a diferença.

## Reflexão:

O grupo vai desenvolver uma passagem de um roteiro sobre saúde mental. Pergunte aos seus jovens: De sua própria passagem ou de uma das outras, alguém aprendeu algo novo sobre saúde mental? Eles levarão o que aprenderam para repassar a quem precisa - talvez alguém que tenha mais dificuldade de pedir ajuda?

Depois de aprender suas passagens individuais, o grupo realizou suas performances juntos. Todo mundo gostou da performance? em que maneiras diferentes o grupo pensou para entregar sua atuação?

## Variações:

- Grupos menos confiantes podem ler sua passagem juntos ou fazer um roteiro das ações para a performance com instruções da pessoa que lidera a atividade.
- O grupo pode ensaiar suas performances juntos e se preparar para se apresentar novamente na frente da família e dos amigos, ou para gravar e montar um vídeo mais elaborado.
- Estimule a liderança: Permita que os grupos decidam como irão executar sua parte do script.

## Dicas:

- Os atores iniciantes podem não querer ler o restante do roteiro para a performance, se tiverem aprendido suas falas. Lembre-os de levar os scripts com eles novamente quando a atividade terminar, para que eles possam ler as outras passagens.
- A área da atividade deve estar livre de riscos. Explique as regras do jogo detalhadamente e tenha uma maneira clara de comunicar que o jogo deve parar quando necessário.
- Torne acessível: Certifique-se de que as atuações sejam adequadas para se executar / ser observadas por pessoas com diferenças sensoriais.
- Certifique-se de que a pessoa que lidera a atividade tenha orientações de saúde mental apropriadas.

## Esta atividade tem como objetivo:

Desenvolva suas crenças - Tenha confiança e respeito por sua própria fé, crenças e atitudes.

Cuidado - ajude outras pessoas, pense sobre seus sentimentos e se preocupe com o impacto de suas ações.

## Bibliografia:

[Better mental health for all - performance](#)

[Better mental health for all - performance - script](#)

## Considerações:

Essa ficha de atividade foi desenvolvida pela **Equipe Regional dos Mensageiros da Paz - Rio Grande do Sul**

Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail [mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br](mailto:mensageirosdapaz@escoteirosrs.org.br)

Ficha publicada em 14/09/2020.