

## MANUAL DE ORIENTAÇÃO PARA GESTORES E PROFESSORES

### PREZADO EDUCADOR,

Este material foi elaborado com o objetivo de fornecer as orientações necessárias para a realização das atividades do Dia D, uma ação proposta pela Seduc-SP para conscientizar, promover discussões e refletir sobre a da valorização da vida e a prevenção ao suicídio na escola em que você atua.

Cabe destacar que este material é um apoio, subsídio para o planejamento do Dia D na escola, mas também poderá apoiar no planejamento de ações para outros dias, uma vez que os temas “Valorização da Vida” e “Prevenção ao Suicídio” deverão ser trabalhados de forma contínua e articulados com o Currículo.

A escola tem toda autonomia para planejar e desenvolver esse dia atentando-se para a comunidade escolar, sua realidade e necessidade. É imprescindível que toda a equipe escolar – gestores, funcionários, professores e estudantes, converse sobre o assunto “Prevenção ao Suicídio” ao longo das atividades propostas para esse dia.

Não esquecer que o Estado é Laico!



### INFORMAÇÕES GERAIS

- **Ação:** Setembro Amarelo – Dia D – Valorização da Vida.
- **Data de realização:** 10 de setembro de 2019.

Observação: Caso na data de 10 de setembro, a escola não tenha aula devido a feriado municipal ou outro motivo, a escola deve se organizar para que o Dia D aconteça tão logo as aulas sejam retomadas.



### OBJETIVOS DO DIA D

- Desenvolver atividades de acolhimento, de sensibilização, de autoconhecimento e de percepção e respeito ao outro.
- Estimular o diálogo e a continuidade de ações sobre a da valorização da vida e a prevenção ao suicídio com um olhar mais humano e ameno.

AO FINAL DESTA AÇÃO, AS ESCOLAS DEVERÃO APRESENTAR UM RELATÓRIO SOBRE AS ATIVIDADES REALIZADAS NO DIA D. AS ORIENTAÇÕES SOBRE O CORRETO PREENCHIMENTO E A ENTREGA DO RELATÓRIO SERÃO DIVULGADAS POSTERIORMENTE.



## PAPEL DO EDUCADOR

É papel do educador contribuir para o alcance dos objetivos propostos pela ação Dia D, sendo responsável pelo planejamento das ações do dia, acolhimento dos estudantes na chegada à escola, organização das atividades e pela orientação dos estudantes na execução dessas atividades.

Para o desenvolvimento das atividades é interessante que a escola busque junto aos parceiros que já tem ou outros que possam surgir de novos contatos para que o tema seja tratado de forma responsável, respeitosa e com a especificidade do mesmo.

Observação: Gestores, como está a relação da escola com a rede protetiva no entorno da sua Unidade Escolar? Se ainda não tem parceria com essas instituições, pode ser um bom momento para procurá-las.



## COMO PREPARAR O DIA D

- Monte em conjunto com os colegas – gestores, funcionários e professores, um Roteiro de Atividades específico para os segmentos de estudantes da escola: Anos Iniciais, Anos Finais e Ensino Médio, visando um desenvolvimento adequado do tema articulado à realidade e maturidade dos estudantes de cada um desses segmentos.
- Programe a sequência e o tempo de cada atividade - caso opte por utilizar as atividades sugeridas neste roteiro, lembre-se que é importante analisá-las antes de colocar em prática e, se necessário, adaptá-las para a série/ano bem como a realidade da escola em que atua. Nessa adaptação atente-se às condições de espaço físico e materiais necessários para o desenvolvimento adequado de cada atividade proposta.
- Organize todo o material necessário para o bom andamento das atividades.
- Imprima uma cópia do roteiro de atividades para cada educador.
- Imprima uma cópia deste manual e deixe disponível em local acessível e visível para toda a equipe escolar consultar, se necessário.
- Sugira que todos os participantes utilizem uma peça de roupa ou acessório amarelo.
- Providencie que as atividades realizadas sejam registradas – por funcionários, professores ou estudantes. Os registros destas atividades podem subsidiar debates, rodas de conversa e a construção de um painel ou mural sobre as ações realizadas no Dia D como também na sua continuidade.

### OUTRAS CONSIDERAÇÕES:

- Organização dos estudantes – haverá mudança de sala? Distribuição de forma diferente?
- Acolhimento – descrever o que será feito, responsáveis e materiais necessários
- Vídeo Institucional (disponível no *hotsite*  
<http://www.escoladeformacao.sp.gov.br/portais/Default.aspx?tabid=8960>)

- Vídeo “Papo Reto – de estudante para estudante” (disponível no *hotsite* <http://www.escoladeformacao.sp.gov.br/portais/Default.aspx?tabid=8960>)
- Atividades do dia – roteiro de ações com tempo, materiais necessários e responsáveis
- Encerramento das atividades – descrever o que será feito, responsáveis e materiais necessários.



## ORIENTAÇÃO E ACOMPANHAMENTO DAS ATIVIDADES

Diferentes educadores podem ficar responsáveis por momentos específicos da programação elaborada, mas é importante que todos estejam alinhados e com orientações claras sobre como conduzir e acompanhar as atividades.

A condução de cada atividade pressupõe que o educador:

- apresente as instruções para seu desenvolvimento, conforme as orientações contidas no Roteiro de Atividades;
- organize e controle o tempo;
- garanta que os momentos previstos no roteiro sirvam para a interação e a socialização dos participantes;
- acompanhe a participação e as discussões do grupo, de modo a identificar pontos de concordância e discordância entre os participantes;
- oriente a dinâmica de apresentação dos resultados dos grupos, quando indicado no roteiro, de forma que as diferentes posições sejam expostas e consideradas na síntese da turma;
- construa uma síntese do que foi apresentado pela turma, quando indicado no roteiro. Recomendamos que a síntese seja lida em voz alta aos participantes, para que eles confirmem se ela representa com fidelidade a discussão do grupo. Esse conteúdo poderá ser utilizado como guia para futuros debates sobre o tema.



## ATIVIDADES

A programação do Dia D envolve um momento de acolhimento dos estudantes, a abertura da programação, a realização de atividades específicas elaboradas ou selecionadas pela equipe de educadores da escola e um encerramento.

Neste manual, estão apresentadas algumas possibilidades de atividades, como:

- Jogo cooperativo
- Jogos de mesa
- Oficina
- Gincana
- Painel

- Roda de conversa
- Apresentação de material de prevenção
- Criação de canal de diálogo e identificação de demandas e encaminhamentos
- Discussão sobre a continuidade do trabalho voltado ao tema no cotidiano escolar
- Exposição com os registros feitos pelos estudantes durante a ação (painel, mural, vídeo, áudio etc.)

Essas atividades podem ser organizadas de diversas maneiras na programação do Dia D. É importante destacar que este material é apenas uma referência.

Além das sugestões apresentadas aqui, você também pode consultar o **Manual Prevenção Também se Ensina (FDE) – Versão on-line<sup>1</sup>**, capítulo – *E se fosse com você?* Nele, as Atividades 1, 2 e 3 apresentam oficinas e textos que podem ser adaptados para o tema e assuntos relacionados.



## TIPOS DE JOGOS

- **Jogos cooperativos** – aproximação dos estudantes. Exemplos:
  - **Sem perdedores** – todos os participantes do jogo formam uma só equipe com um objetivo a ser alcançado coletivamente.
  - **De inversão** – o resultado depende da participação e do esforço coletivo. Se o jogo for uma partida de futsal, sempre que um participante marca um gol, ele passa a fazer parte da equipe contrária.
  - **De resultado coletivo** – jogos de equipe com foco no desenrolar do jogo. No caso do voleibol, toda vez que o jogador passa a bola para o campo contrário ao seu, ele muda de equipe. Desse modo, há uma mistura constante dos participantes, que não podem deixar cair a bola.
- **Jogos de mesa** – concentração, raciocínio lógico, respeito às regras e aos colegas (saber vencer e saber perder/lidar com a frustração). Exemplos:
  - **Tabuleiro** – xadrez, dama, jogos de percurso e outros.
  - **Oficina de confecção de jogos** com materiais recicláveis. O professor deverá levantar o conhecimento prévio dos estudantes a respeito desse tipo de jogo.
- **Gincana** – estimular o lado cooperativo dos estudantes. Exemplos:
  - **Bambolê no círculo** – a turma é organizada em círculo, o tempo todo de mãos dadas; um bambolê é colocado no braço de um dos participantes e deve passar por todos os participantes no menor tempo possível, sem que as mãos se soltem.
  - **Bola ao ar** – também em círculo, com fitas no punho, como pulseiras em elo, ligando um estudante a outro. O professor lança uma bola grande de plástico no meio do círculo, que deve ser rebatida e mantida no ar o maior tempo possível.

<sup>1</sup> Disponível em: <<https://www.fde.sp.gov.br/PagePublic/Interna.aspx?codigoMenu=183>>. Acesso em: 05 set. 2019.



## ACOLHIMENTO E INÍCIO DAS ATIVIDADES

### MUDE ALGO NA ESCOLA OU NA SALA DE AULA!

- **Organize** as carteiras em círculos e sente-se com os estudantes, dizendo que este é um dia especial, quando a escola debate a valorização da vida de cada um e de todos.
- **Explique que o mês de setembro** é o mês de Prevenção ao Suicídio e de Valorização da Vida.
- **Cole na lousa** o símbolo do “Setembro Amarelo”.
- **Escreva frases** como “Você é importante para mim”, “Sua vida me importa”, “Eu me importo com você”, “Sua vida é valiosa” e “Me interessa por sua vida”.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES (ABERTURA E FECHAMENTO)

### Abertura

Apresente a programação do dia e um vídeo, texto ou imagem que sensibilize os estudantes para o tema.

Sugestões:

- **Elena** <http://www.elenafilme.com/mobilizacao-social/saude/>
- **Motivação** <https://www.youtube.com/watch?v=hMA-SQ9uMEI>

### Fechamento

Para fechar as atividades do dia, o grupo poderá assistir a um dos vídeos:

- **Setembro Amarelo - Jotha Rox (Videoclipe oficial)**  
<https://www.youtube.com/watch?v=oiEYHX2AUCE>
- **Setembro Amarelo? | Quebrando a Caixa** <https://youtu.be/sWrDxRFfJdY>

Em seguida, em um círculo e de mãos dadas, os estudantes ouvem do professor: **“Uma escuta, uma palavra amiga e um apoio podem salvar uma vida. Juntos somos mais fortes.”**

Poderão fazer um minuto de silêncio e, depois, uma salva de palmas, com um abraço para finalizar.

## SUGESTÕES DE JOGOS E SEUS OBJETIVOS



### Expressão das emoções e sentimentos

Tipo	Número	Jogo/Atividade	Objetivos
1	COMUNICAÇÃO	Os estudantes irão comunicar como compartilham seus sentimentos e conhecer o modo de expressar de seus colegas.	1) Perceber como expressa suas emoções e sentimentos 2) Conhecer como outros expressam
2	TUDO PARA FORA	A partir do filme "Estou bem" do Projeto Dove, os estudantes procurarão perceber suas emoções e sentimentos e nomeá-los em um papel mantendo-se anônimos. As folhas serão lidas depois por todos.	1) Perceber e identificar suas emoções e sentimentos. 2) Ter consciência sobre os sentimentos dos colegas, aprendendo a acolhê-los.
3	EXPERIÊNCIAS AFETIVAS RELACIONADAS À ALEGRIA	Será proposto que os estudantes recordem momentos de alegria e possam identificar como eles mesmos e os colegas expressam esta emoção.	1) Poder reconhecer momentos de alegria e o que os gerou. 2) Perceber suas expressões emocionais e dos colegas.
4	EXPRESSÃO GRÁFICA DA ALEGRIA	Os estudantes desenharão em um lado da folha um menino ou menina alegre e do outro lado escreverão os motivos que causaram esta alegria.	1) Reconhecer as expressões corporais da alegria. 2) Entrar em contato e reconhecer causas para esta emoção.

### 1. COMUNICAÇÃO

#### Objetivos:

- Permitir que os estudantes compartilhem seu modo de comunicar os sentimentos em diferentes momentos.
- Que possam conhecer como os demais se expressam.
- Favorecer a ampliação da escuta.

#### Material necessário:

- Folhas de papel sulfite
- Canetas

**Duração:** 1 aula (45 minutos)

#### Orientações:

1. Proponha que os estudantes **reflitam** e **registrem** como preferem comunicar um sentimento ou emoção:

**ESCRITA   DESENHO   CONVERSA**

2. Como se expressam/comunicam quando se sentem:

**FELIZES   TRISTES   PREOCUPADOS   FRUSTRADOS   ANSIOSOS**



3. Peça que se sentem em trios e compartilhem o que refletiram e registraram:
  - cada um terá dois minutos para contar o que registrou. Os demais ouvirão em silêncio, sem comentar.
  - passados dois minutos, o professor pedirá que outro estudante do trio se expresse, e assim mais uma vez, para que todos participem.
  - quando os três estudantes tiverem lido o que escreveram, terão mais dois minutos para discutir entre eles o que perceberam como semelhantes e diferentes.
4. Peça que todos voltem para o grupo maior e compartilhem como foi a experiência: o que acharam parecido e o que viram como diferente na partilha feita pelos colegas?
5. Pergunte ao grupo: é mais fácil nos comunicar quando temos uma emoção ou sentimento agradável/bom ou quando temos um sentimento difícil/ruim?

Pergunte ao grupo: o que podemos fazer para escutar melhor quando um amigo ou colega está comunicando uma dor?

## 2. TUDO PARA FORA

### Material necessário:

- Caixa fechada, com uma abertura por onde seja possível inserir folhas do tamanho A4 dobradas ao meio.
- Canetas coloridas.
- Uma folha A4 para cada estudante.

### Orientações:

1. Em primeiro lugar, o professor assiste com a turma o vídeo: "Estou bem" | Projeto Dove pela Autoestima, em parceria com Cartoon Network<sup>2</sup>.
2. Em seguida, convida os estudantes a desenhar uma grande boca em sua folha A4. Dentro da boca desenhada, palavras que representem como se sentem (não é preciso colocar o nome no papel).
3. Quando terminarem, todos depositam as folhas em uma caixa grande com uma placa em que se lê: "Tudo para fora".
4. O grupo faz um grande círculo na sala;
5. O professor balança a caixa, abre-a em frente à turma e cada estudante pega um dos papéis para ler em voz alta. Cada um lê o que está escrito no papel que tirou e conversam que, a partir daquele momento, os sentimentos são de todos e que juntos podem acolher o que foi "colocado para fora".

Simbolicamente, a turma se abraça e juntos gritam: "Fica bem porque estou com você!".

---

<sup>2</sup> Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=IfDleBTvT5Y>>.

### 3. EXPERIÊNCIAS AFETIVAS RELACIONADAS À ALEGRIA. SUA EXPRESSÃO ORAL E GESTUAL.<sup>3</sup>

#### Objetivos:

- Detectar a capacidade inicial que os estudantes têm para tomar consciência de seus próprios estados de ânimos.
- Evocar e expressar diferentes situações nas quais se tenha experimentado alegria.
- Usar a linguagem oral e gestual como instrumentos que ajudam a tomar a consciência das manifestações próprias à alegria e a comunicá-las.
- Descentrar-se do próprio ponto de vista e tomar consciência de que pessoas diferentes manifestam um mesmo sentimento de diferentes maneiras.

#### Orientações:

- a. O professor reúne os estudantes em roda e faz as seguintes perguntas disparadoras:
  - Como se pode saber que alguém está alegre?
  - Nota-se alegria no rosto? Você faz alguma coisa com o resto do corpo: com os braços, com as mãos, com as pernas, com o tronco?
  - Quais gestos uma pessoa costuma fazer quando está alegre?
  - Por que às vezes estão alegres?
  - Recordam-se da última vez em que se sentiram alegres?
  - O que os fez sentir-se alegres?
  - Quais situações os deixam de bom humor e os fazem ficar mais alegres?
- b. Depois da conversa, o docente pode convidar os estudantes a escreverem um texto sobre como a alegria pode estar presente na rotina da escola.

#### Fechamento

- Analisar a variedade das manifestações por meio das quais se pode expressar a alegria.
- Tomar consciência da existência das múltiplas causas que podem provocar a alegria.
- Diferenciar as causas e as manifestações de um sentimento.

#### Orientações:

- a. O professor reúne a turma em roda para uma conversa acerca dos trabalhos que foram feitos. Explicitar as semelhanças e as diferenças das causas do sentimento da alegria.
- b. Após a conversa, perguntar para os estudantes como eles sugerem a construção de um “Mural da Alegria”.

O professor anota as sugestões e a turma constrói o mural coletivamente.

---

<sup>3</sup> Adaptada de: SASTRE, G. MORENO, M. *Resolução de conflitos e aprendizagem emocional: Gênero e transversalidade*. São Paulo: Moderna.

#### 4. EXPRESSÃO GRÁFICA DA ALEGRIA E DAS CAUSAS QUE A ORIGINAM. DESENHO E ESCRITA.<sup>4</sup>

Observação: Esta atividade é indicada para estudantes dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental. Contudo, pode ser aplicada com estudantes mais velhos, de acordo com os ajustes que o docente considerar necessários.

##### Objetivos:

- Aprofundar a análise dos próprios sentimentos, aprendendo a diferenciar e a coordenar os distintos elementos que os configuram.
- Usar o desenho e a escrita como instrumentos para aprender a diferenciar e a coordenar o sentimento com suas manifestações e causas.

##### Orientações:

- a. O professor solicita aos estudantes que desenhem ou escrevam, na parte direita da folha, um menino ou uma menina alegre;
- b. Pede também que representem, do lado esquerdo, o motivo da alegria da personagem.

##### Fechamento

- Analisar a variedade das manifestações por meio das quais se pode expressar a alegria.
- Tomar consciência da existência das múltiplas causas que podem provocar a alegria.
- Diferenciar as causas e as manifestações de um sentimento.

##### Orientações:

- c. O professor reúne a turma em roda para uma conversa acerca dos trabalhos que foram feitos. Explicitar as semelhanças e as diferenças das causas do sentimento da alegria.
- d. Após a conversa, perguntar para os estudantes como eles sugerem a construção de um "Mural da Alegria".

O professor anota as sugestões e a turma constrói o mural coletivamente.



## Aprender a oferecer e pedir apoio e ajuda

Tipo	Número	Jogo/Atividade	Objetivos
5	A MENSAGEM	Metade dos estudantes escreverá angústias e o outro grupo palavras de conforto que ao final serão trocadas, envolvendo todo o grupo.	1) Aprender a pedir e oferecer ajuda 2) Perceber que palavras de apoio e conforto fazem bem a quem diz e a quem recebe
6	BARALHO DO GRUPO	Os estudantes escreverão conselhos para algum tipo de problema, que depois serão lidos e comentados no grupo, que criará um "mural de conselhos".	1) Refletir sobre possíveis soluções para problemas diversos, seus e dos demais 2) Ter a oportunidade de ouvir a sugestão de outros para seus problemas

<sup>4</sup> Adaptada de: SASTRE, G. MORENO, M. *Resolução de conflitos e aprendizagem emocional: Gênero e transversalidade*. São Paulo: Moderna.

7	AMARELOU?	Debater a proposta do Setembro Amarelo e outras informações sobre a campanha de prevenção ao suicídio. Propor fazer uma tela com tinta amarela como sinal de compromisso de apoio mútuo.	1) Aumentar o conhecimento sobre a campanha do Setembro Amarelo. 2) Enfatizar a importância de dar apoio a quem passa por um sofrimento emocional ou psicológico.
8	DENTRO DE UM ABRAÇO	Ouvirão a música "dentro de um abraço" e a partir da letra desenvolver algumas atividades de interação e troca.	1) Ressaltar a importância do abraço como gesto de afeto e de conforto 2) Expandir os gestos de afeto para outros dentro e fora da escola.

## 5. A MENSAGEM

\* baseada na atividade elaborada pelo professor Rilton Vianna.

**Objetivo:** dar oportunidade aos estudantes de dar e de receber ajuda, fortalecendo os vínculos, a empatia e o sentimento de pertencimento.

### Material necessário:

- Tiras de papel
- Canetas
- Duas sacolas (plásticas ou de outro material) para colocar o que os estudantes escreveram nas tiras

**Duração:** 1 aula (45 minutos)

### Orientações:

1. Divida os estudantes em Grupo 1 e Grupo 2.
2. Para os estudantes do Grupo 1, peça que escolham e escrevam em uma tira de papel uma angústia (real ou fictícia). Eles não precisam se identificar.
3. Peça aos estudantes do Grupo 2 que escrevam frases de conforto, de apoio e de encorajamento. Para se inspirarem, podem pensar que escreverão para alguém que enfrenta problemas em casa, ou de autoestima, de solidão ou de exclusão.
4. Junte, em sacolas diferentes, os papéis do Grupo 1 e do Grupo 2. Peça que cada estudante do Grupo 1 pegue um dos papéis escritos pelo Grupo 2, e que cada estudante do Grupo 2 pegue um papel escrito pelo Grupo 1.
5. Forme um grande círculo com todos os estudantes. Peça que alguém que esteja com o papel de uma "angústia" o leia em voz alta. Em seguida, diga que aqueles que se sentirem identificados com a angústia (ou com algo parecido) se levantem (ou levantem a mão).
6. Pergunte se alguém, entre os que estão com uma frase de conforto, sente que sua frase poderia ajudar naquela situação. Peça que leia para o colega que se identificou com o sentimento de angústia. Se houver mais de um estudante que se identificou com o sentimento de angústia, peça que outro que tenha uma frase de conforto leia sua frase (ou diga uma frase que considere que pode ajudar na situação).
7. Quem leu a frase de conforto dará um abraço em quem a ouviu. No final da leitura de todos os papéis, proponha que todos se abracem e abracem alguém que sintam que precisa.
8. Diga que este é um momento de confiança, amizade e compartilhamento. No final, proponha que cada um diga uma palavra ou frase que represente este momento.



*Observação:* caso os estudantes não manifestem sua identificação com o sentimento de angústia lido, o professor poderá combinar que cada estudante representará alguém com aquele sentimento, começando pelo primeiro à sua direita na roda. Esta pessoa então ouvirá a frase de conforto e dará um abraço ou fará um gesto de afeto dirigido a quem leu.

## 6. BARALHO DO GRUPO<sup>5</sup>

**Objetivo:** Integrar todos os participantes da forma como chegaram ao grupo.

**Material necessário:** Fichas de papel e canetas

### Orientações:

1. Cada integrante recebe um pedaço de papel e escreve um conselho para si mesmo ou para alguém que esteja passando por um de problema. Todas as mensagens são entregues ao focalizador (ou quem estiver conduzindo a atividade), que vai misturá-las e devolver aos integrantes do grupo.
2. Cada um lê o conselho que pegou e fala um pouco sobre a possível identificação que teve com o conselho. Independentemente de ter a ver com a realidade de quem pegou o conselho, peça que diga de que forma acredita que ele pode ser útil.
3. Para terminar, abra a possibilidade de o grupo compartilhar sensações e ideias. Peça para que os estudantes criem hashtags ou um desenho, uma frase que remetam ao conselho. Eles podem sugerir outras formas de registro. É interessante que todos da escola tenham acesso aos registros: sugere-se criar um varal de conselhos.

### *Regras básicas:*

- Não se identifique;
- Não identifique a pessoa do conselho;
- Escreva de modo legível;

O foco da mensagem deve ser positivo.

## 7. AMARELOU?

### Material necessário:

- Tinta guache amarela.
- Telas grandes de pintura ou cartolinas.
- Papel toalha e lenços umedecidos (opcional, se a turma estiver próxima a uma torneira onde possam lavar as mãos).

### Orientações:

1. Em roda, o professor deve lembrar a turma que setembro é o mês em que nosso país faz um movimento especial de prevenção ao suicídio.
2. Explicar breves dados sobre o suicídio como, por exemplo:
  - A Organização Mundial da Saúde aponta que o suicídio é a segunda causa de morte que mais atinge os jovens de 15 a 29 anos no mundo.
  - No Brasil, uma pessoa comete suicídio a cada 45 minutos – triste realidade que não deve ser negada, mas tratada como um problema de saúde pública.

---

<sup>5</sup> Fonte: <[https://redearacati.files.wordpress.com/2013/11/jogos\\_cooperativos\\_02.pdf](https://redearacati.files.wordpress.com/2013/11/jogos_cooperativos_02.pdf)>.



3. Conversar com os estudantes sobre o que eles pensam que pode levar uma pessoa a “desistir de viver” (evitar o termo “se matar”, porque o foco de nossa campanha é a VIDA).
4. Perguntar se há pessoas na turma que estariam dispostas a estender a mão para apoiar algum(a) colega da escola que estivesse se sentindo triste ou se mantendo isolado(a). Explicar que nenhum deles é um psicólogo e nem precisam fazer muita coisa, pois muitas vezes as pessoas só querem ser ouvidas e sentir que alguém se importa com elas.

Todos os estudantes que se comprometerem a “estender a mão” vão carimbar suas mãos com tinta amarela na tela que ficará exposta na porta de cada sala de aula (ou outro espaço apropriado para inspirar novas ações).

## 8. DENTRO DE UM ABRAÇO

### Material necessário:

- Música “Dentro de um abraço”, do grupo Jota Quest, em áudio ou vídeo
- Aparelho de som ou vídeo projetor conectado a um computador

### Orientações:

1. Ouça com os estudantes a música “Dentro de um abraço”, do grupo Jota Quest. Se for possível, podem também assistir ao videoclipe disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=IUO-o\\_Bq8AY](https://www.youtube.com/watch?v=IUO-o_Bq8AY)>.
2. Convide a turma a preparar um mural com o tema: “Tudo que a gente sofre num abraço se dissolve” utilizando fotos impressas dos estudantes se abraçando (as imagens também podem ser divulgadas na página do Facebook ou perfil do Instagram, se a escola tiver autorização de uso de imagem dos estudantes).
3. A turma organiza um “Dia do abraço”, em que as pessoas que passarem pela rua da escola ganharão um abraço (ficará melhor se os estudantes prepararem placas com mensagens do tipo: “abraço grátis”). Outra opção é realizar a atividade em alguma praça ou local público próximo à escola (com a devida autorização das famílias dos estudantes).
4. A escola também pode promover um grande abraço coletivo no pátio e cada estudante pode ser desafiado a abraçar pelo menos dois colegas da escola, com quem nunca tenham conversado, em cada dia da semana.
5. Como “tarefa de casa”, os estudantes serão convidados a dar um abraço bem forte em um membro da família, com duração mínima de 20 segundos. O professor ou professora pode explicar para a turma que há muitos estudos<sup>6</sup> que indicam que o abraço tem um efeito terapêutico, como se fosse um remédio, especialmente se for mais demorado.
6. No dia seguinte o(a) docente promove um momento para que os estudantes comentem como foi a experiência.

**Atenção!** Esta atividade requer a autorização de uso de imagem e voz dos estudantes.

---

<sup>6</sup> Um exemplo desses estudos está disponível no artigo: REZENDE, Diogo; ALICE, Tânia. Performers sem Fronteiras, uma plataforma clínico-performativa de ações em arte relacional. *Fractal, Rev. Psicol.*, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, p. 196-202, ago. 2017. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-02922017000200196&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-02922017000200196&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 02 set. 2019.

## Refletir sobre preconceitos e julgamentos

Tipo	Número	Jogo/Atividade	Objetivos
9	O RÓTULO	Serão coladas etiquetas com diversas qualidades/defeitos na testa de todos os estudantes, que passarão a tratar-se de acordo com a etiqueta que está na testa do outro.	1) Perceber que uma característica só não define toda a pessoa 2) Refletir sobre como preconceitos nos afastam de pessoas que nem conhecemos.

### 9. O RÓTULO

**Objetivo:** Favorecer a reflexão sobre como tendemos a “rotular” as pessoas e tratá-las a partir de julgamentos, limitando nossa possibilidade de conhecê-las melhor.

**Material necessário:**

- Etiquetas adesivas (em quantidade correspondente ao número de estudantes)
- Canetas (para escrever nas etiquetas)

**Duração:** 1 aula (45 minutos)

**Orientações:**

1. Escreva, em etiquetas adesivas, adjetivos diversos (na atividade, haverá uma etiqueta para cada estudante da turma). Alguns exemplos:

BONITO, INTELIGENTE, BURRO, RELAXADO, PROBLEMÁTICO, SIMPÁTICO, FALANTE, SONHADOR, FEIO, DESATENTO, ESQUECIDO, ATRAENTE, PERIGOSO, TRISTE, RAIVOSO, ESQUISITO, CARINHOSO, EXCLUÍDO, POPULAR, COMPORTADO, BAGUNCEIRO

2. Proponha que todos fiquem em pé e formem um círculo. Diga que você colará uma etiqueta na testa de cada um e que ninguém poderá dizer diretamente o que está na testa do outro.
3. Em seguida, peça que formem duplas e conversem, procurando tratar o outro de acordo com a etiqueta que ele tem na testa. Cada um tentará adivinhar qual é seu “rótulo”.
4. A cada um minuto, os membros das duplas são trocados, repetindo a instrução de tratar o outro segundo o que está escrito em sua testa.
5. O jogo termina quando todos adivinharem qual é seu próprio “rótulo”.

**REFLEXÃO:** Sentem-se em círculo e pergunte como se sentiram sendo tratados de determinada forma. Como é receber um rótulo “ruim”? Uma única característica é capaz de definir uma pessoa?

Peça que, um a um, cada estudante olhe para o colega que está duas cadeiras à sua direita e diga uma qualidade que vê nele, levantando-se e dando um abraço OU fazendo outro gesto de afeto. Fazer este processo até que todos os estudantes tenham falado, incluindo o professor na atividade.



## Conhecer melhor os colegas e criar novas identificações

Tipo	Número	Jogo/Atividade	Objetivos
10	JOGO DOS IGUAIS	Os estudantes se agruparão a partir de perguntas que o professor fará, conhecendo outros aspectos da vida dos colegas e podendo se identificar em diferentes momentos.	1) Conhecer outras informações sobre os colegas. 2) Perceber que há coisas que os igualam e outras que os diferenciam dos demais colegas.
11	IDENTIDADE DO GRUPO	Os estudantes responderão a várias perguntas sobre suas preferências e opiniões, que depois serão comparadas com os colegas para ver semelhanças e diferenças.	1) Conhecer outras informações sobre os colegas. 2) Perceber que há coisas que os igualam e outras que os diferenciam dos demais colegas.
12	PLANETA EU	Escreverão uma lista do que gostam e do que não gostam e depois comparar sua lista com a dos colegas.	1) Conhecer-se melhor. 2) Conhecer melhor os colegas e o que o identifica e diferencia dos demais.

### 10. JOGO DOS IGUAIS<sup>7</sup>

**Objetivo:** Reconhecer as pessoas. Proporcionar um ambiente seguro e onde elas possam se identificar.

**Material necessário:** Fita crepe

**Orientações:**

1. O focalizador (ou quem estiver conduzindo a atividade) (ou quem estiver conduzindo a atividade) divide o espaço com uma fita crepe no chão.
2. Ele faz algumas perguntas. Quem responder SIM passa para o lado oposto, utilizando a linha de fita crepe como referência. Os demais permanecem no local.

*Sugestões de perguntas:*

- Quem tem cachorro?
  - Quem tem irmãos?
  - Quem tem filhos
  - Quem tem namorado(a)?
  - Quem tem avós vivos?
  - Quem tem experiência na área de esporte?
  - Quem sabe andar a cavalo?
  - ... outros assuntos, que podem ou não ter relação direta com o trabalho proposto.
3. Por fim, é possível abrir espaço para que o grupo compartilhe sensações, ideias etc.

Observação: esse jogo é muito importante para a busca da identidade do grupo. Os integrantes se sentem iguais, encontram seus iguais e se descobrem. Isso é importante para o inter-relacionamento de todos. Pode ser utilizado inclusive com grupos fortalecidos e que se conhecem há bastante tempo.

<sup>7</sup> Fonte: <[https://redearacati.files.wordpress.com/2013/11/jogos\\_cooperativos\\_02.pdf](https://redearacati.files.wordpress.com/2013/11/jogos_cooperativos_02.pdf)>.

## 11. IDENTIDADE DO GRUPO<sup>8</sup>

**Objetivo:** Reconhecimento dos iguais para formação de grupo. Sintonia do grupo.

**Material necessário:** Papel e caneta

**Orientações:**

1. Cada integrante responde as seguintes perguntas individualmente em uma folha de papel:
  - Se eu pudesse ser vitorioso em alguma profissão (esporte), qual escolheria?
  - Se eu tivesse que viver em alguma estação (primavera, verão, outono ou inverno), qual seria?
  - Se eu pudesse mandar meu professor para algum lugar, para onde seria?
  - Se eu pudesse ser um instrumento, qual seria?
  - Se eu pudesse vencer um desafio atual, qual seria?
  - Se eu pudesse curar uma doença, qual seria?
  - Pelo que estou encantado agora?
  - Qual a expectativa em relação a esse trabalho?
  - O que quero ou preciso resolver?
  - Se eu pudesse eliminar um preconceito da face da terra, qual seria?
2. Depois, cada um vai conferir com os outros a quantidade de respostas iguais ou similares.

Para terminar, o grupo poderá compartilhar sensações, ideias etc.

## 12. PLANETA EU<sup>9</sup>

**Objetivo:** Esta é uma atividade que oportuniza aos estudantes o autoconhecimento. É assim, conhecendo-se, comparando as diferenças entre o que pensam e o que gostam, que eles poderão tomar consciência das singularidades entre os pares. Ao mesmo tempo que esse tipo de atividade favorece a diminuição de preconceitos, também possibilita ao sujeito falar de si mesmo, de maneira que, com o tempo e com a ajuda de outras atividades, também consiga falar dos seus sentimentos.

**Material necessário:**

- Uma ficha para cada estudante (sugestão no Anexo I)
- Cronômetro (pode ser o do celular)
- Lápis e borracha

**Orientações:**

1. Os estudantes preenchem a primeira coluna da ficha (“do que eu mais gosto”) conforme o tempo estipulado no cronômetro (sugere-se de um a três minutos).
2. Repete-se o processo com a segunda coluna (“do que eu não gosto”).
3. Quando terminarem o preenchimento de toda a ficha, os estudantes partilham suas respostas em duplas, refletindo especialmente se há itens que um deles gosta que está relacionado na lista do que o outro não gosta.

---

<sup>8</sup> Fonte: <[https://redearacati.files.wordpress.com/2013/11/jogos\\_cooperativos\\_02.pdf](https://redearacati.files.wordpress.com/2013/11/jogos_cooperativos_02.pdf)>.

<sup>9</sup> Adaptado de: TOGNETTA, L. R. P. A construção da solidariedade e a educação do sentimento na escola. Campinas, SP: Mercado das Letras, São Paulo: Fapesp, 2003, p. 165-167.

O professor faz um fechamento refletindo com a turma sobre a importância de respeitarmos a diversidade de opiniões e os gostos das pessoas.



## Autoconhecimento e lidando melhor com suas emoções

Tipo	Número	Jogo/Atividade	Objetivos
13	FALANDO SOBRE VOCÊ...	Os estudantes pensarão e contarão no grupo o que é mais valioso em suas vidas. Depois compartilharão situações que geraram sentimentos ou emoções difíceis, refletindo em como podem comunicar melhor como se sentem com as pessoas envolvidas.	1) Refletir sobre o que é importante e mais valioso em suas vidas. 2) Poder rever situações difíceis e buscar melhor estratégias de comunicação com as pessoas envolvidas.
14	CAIXA DE SEGREDO	Os estudantes pensarão em coisas que lhes causam medo e desenharão o mesmo várias vezes, cada vez em tamanho menor, colocando ao final em uma caixa trancada.	1) Reconhecer seus medos. 2) Poder refletir sobre a importância de não se deixar paralisar e dominar por eles.
15	O REPOLHO E A ROSA	Os estudantes desenharão em duas folhas diferentes como nasce um repolho e como nasce uma rosa, sendo proposta a associação com situações que os fizeram se fechar e outros que os levaram a abrir-se. Refletirão sobre o texto "O repolho e a rosa".	1) Perceber que algumas situações levam a fechar-se para os outros e para o mundo e outras levam a abrir-se. 2) Refletir sobre as emoções envolvidas e como reconhecer e ampliar as experiências de abertura.

### 13. FALANDO SOBRE VOCÊ...

É importante que, na rotina da sala de aula, o professor sensibilize e auxilie os estudantes a expressarem seus sentimentos, inclusive os que estão relacionados às tristezas e aos incômodos. É preciso que todos aprendam a utilizar uma comunicação verbal clara, honesta e empática, que reconheça e valorize os sentimentos presentes e possa constituir-se numa via saudável para lidar com conflitos interpessoais ou do sujeito com ele mesmo.

#### Material necessário:

- Papel, caneta e suporte
- Folhas grandes de papel pardo (opcional)

#### Orientações:

1. O professor convida o grupo a refletir brevemente: "O que é mais valioso em sua vida?".
2. Conforme os estudantes vão expressando suas ideias e sentimentos coletivamente, o docente anota em local visível as contribuições de todos (na lousa ou cartaz de papel pardo).
3. O professor pede, então, que cada um lembre de algo que foi dito ou feito por outra pessoa que lhe provocou sentimentos desagradáveis (**Atenção!** É preciso pedir cuidado para que seja selecionada uma situação nem muito banal e nem muito grave).
4. Informar que cada participante pode, a qualquer momento, interromper o exercício se perceber que está precisando se cuidar.

5. A seguir, algumas perguntas sugestivas para serem respondidas coletivamente, com base na lembrança dessa situação. É importante que o professor dê algum exemplo hipotético para auxiliar na compreensão e na condução do processo.
  - Qual ou quais foram os sentimentos que essa situação provocou em você?
  - O que você disse a você mesmo, em pensamento, que gerou esses sentimentos?
  - O que a pessoa fez concretamente (na prática), que lhe provocou esses sentimentos?
  - O que é muito valioso/importante para você que não foi considerado nessa situação?
  - Que pedido você poderia fazer a essa pessoa para que esse valor fosse atendido/respeitado?
6. O professor precisa oportunizar espaço para percepções e reflexões dos participantes sobre o exercício.
7. Destacar a importância de os estudantes ficarem atentos e respeitarem os seus próprios sentimentos e os dos outros.

Sugerir que cada estudante pense em uma maneira respeitosa e clara de comunicar como está se sentindo em situações que geram sentimentos que os incomodam.

#### 14. CAIXA DE SEGREDO

*No caso desta atividade ser utilizada com estudantes dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, recomendamos que seja utilizado o livro Caixa de Segredo<sup>10</sup>. O texto está disponível no anexo 2.*

##### **Material necessário:**

- Caixa de tamanho médio – se possível, com cadeado.
- Uma folha de papel A4 para cada estudante.
- Canetas coloridas ou lápis de cor.

##### **Orientações:**

1. O professor orienta os estudantes a escreverem ou desenharem no alto do papel, em tamanho bem grande (mas que não ocupe toda a folha), qual é o seu principal medo.
2. No caso de adolescentes, pode-se solicitar que escrevam ou desenhem o que traz medo quando pensam no futuro (sair de casa, primeiro emprego, não ter dinheiro etc.).
3. Na sequência, eles devem ser orientados a “diminuírem o medo”, escrevendo ou desenhando repetidamente, cada vez em tamanho menor, até ficar tão pequeno que ninguém consiga ler/entender.
4. Depois, deverão dobrar o papel o máximo que conseguirem e depositar na caixa, simbolizando a prisão dos medos retratados na folha.

O professor, especialmente dos adolescentes, precisa explicar que não há o que fazermos com o medo do futuro, mas podemos diariamente fazer esse exercício mental de diminuir e prender o medo, para que ele não tome conta da nossa vida e nos impeça de ser feliz.

---

<sup>10</sup> TOGNETTA, L. R. P. Caixa de segredo. Americana, SP: Adonis, 2018.

## 15. O REPOLHO E A ROSA

O texto de referência encontra-se no Anexo 3 deste manual.

### Material necessário:

- Duas folhas de papel A4 para cada estudante;
- Vídeo projetor conectado a um computador para exibir o texto “O Repolho e a Rosa”.
- Caixinha fechada, com pétalas de rosa (em número suficiente para que cada estudante pegue uma pétala no final da atividade).

### Orientações:

1. Na primeira folha, os estudantes são incentivados a desenhar ou escrever como nasce um repolho.
2. O professor dirige a discussão no sentido de os estudantes entenderem que um repolho nasce com as folhas todas abertas e, com o tempo, elas vão se fechando uma sobre a outra.
3. Depois, o docente pede que os estudantes virem a folha e escrevam sobre situações que aconteceram em sua vida que fizeram com que eles fossem se fechando (situações em que foram excluídos, perderam alguém, sofreram uma decepção etc.).
4. Na outra folha de sulfite, os estudantes desenharam como nasce uma rosa. O docente provoca a reflexão de que o botão de rosa vai se abrindo até que forma uma flor harmoniosa.
5. Depois de desenharem, viram a folha e escrevem sobre situações da vida em que se sentiram felizes e motivados a se abrirem.
6. Quando os estudantes terminarem os desenhos, o professor apresenta, com o auxílio do projetor, o texto: “O Repolho e a Rosa” (disponível no anexo 3). Ao final do texto, o docente perguntará quem da turma quer ser repolho e quem quer ser rosa.

Diante de uma maioria que afirmar que quer ser rosa, o docente passará a “Caixa surpresa” com pétalas de rosa, para que cada estudante pegue uma.

## 16. JOGO COOPERATIVO

### Objetivo:

- Promover um momento de união do grupo em que podem ser trabalhados valores como:
  - Alegria e entusiasmo pela brincadeira do grupo (diversão entre erros e acertos).
  - Harmonia na busca do ritmo grupal.
  - Parceria e respeito para caminhar junto com o outro.

### Material necessário:

- Espaço amplo.
- Círculos no chão (bambolês, círculos desenhados de giz ou barbantes) em número igual ao de participantes, dispostos em um grande círculo.

### Orientações:

1. Cada participante ocupa um bambolê ou círculo desenhado no chão.
2. A música tradicional dos “Escravos de Jó” é cantada com algumas modificações – “Amigos de Jó jogavam caxangá. Tira, põe, deixa ficar, festeiros com festeiros fazem Zigue, Zigue, Zá (2x)”.
3. O grupo vai fazendo uma coreografia, ao mesmo tempo em que canta a música:
  - A cadência das passadas é marcada pelas letras maiúsculas na música – “aMigos de Jó joGavam caxanGá.”: são quatro passos simples em que cada um vai pulando nos círculos que estão à sua frente.

- "Tira": cada um pula para o lado de fora do círculo em que está.
- "Põe": retorna para o círculo.
- "Deixa ficar": permanece no círculo, agitando os braços erguidos.
- "fesTeiros com fesTeiros": dois passos para a frente, nos círculos.
- "fazem Zigue, Zigue, Zá": o primeiro passo "Zigue" é dado à frente, no próximo círculo; o segundo "Zigue" retorna ao círculo anterior; e o "Zá" segue novamente para a frente.

Observação: Este jogo-dança é uma brincadeira divertida que exige uma certa concentração do grupo para perceber qual é o ritmo a ser adotado. É prudente começar mais devagar e, se o grupo for respondendo bem ao desafio, sugerir o aumento da velocidade.

## 17. VOLEIBOL DIVERTIDO<sup>11</sup>

### Objetivos:

- Jogar voleibol, modificando as regras para que se torne um jogo cooperativo.
- Favorecer a cooperação e fortalecer as relações interpessoais do grupo.

### Material necessário:

- Uma corda elástica ou uma corda feita com tiras de tecido colorido.
- Uma bola (que poderá ser de voleibol ou outra mais leve, dependendo do grupo).

### Orientações:

1. O professor e um outro adulto seguram uma corda atravessada na quadra e os times se colocam um de cada lado da corda, explicando que o objetivo é não deixar a bola cair no chão (assim como no voleibol).
2. Os dois times juntos devem somar 25 pontos (é possível combinar que a partida se encerre ao completar menos pontos, dependendo do tempo que tiverem disponível).

Enquanto os participantes jogam, os adultos com a corda podem movimentar-se, a fim de que a quadra se modifique a cada instante. Ou seja, além de se moverem pelo jogo, os jogadores precisarão estar atentos às mudanças físicas que a quadra vai sofrendo à medida que a corda vai sendo movimentada.



## Estabelecer objetivos futuros

Tipo	Número	Jogo/Atividade	Objetivos
18	TRILHANDO O SEU CAMINHO	Os estudantes desenharão o contorno dos pés e escreverão dentro de cada um dos objetivos que têm daqui para a frente, compartilhando depois com o grupo.	1) Pensar em objetivos para o futuro. 2) Refletir sobre ações necessárias e assumir o compromisso com seus objetivos.

<sup>11</sup> Adaptado da Edição de Agosto/Setembro de 2002 da Revista Jogos Cooperativos, p. 19. Disponível em: <https://jogoscooperativos.wordpress.com/>



## 18. TRILHANDO O SEU CAMINHO

**Objetivo:** Encontrar o desafio comum do grupo

**Material necessário:** Papel e caneta

**Orientações:**

1. Cada integrante desenha o contorno de um de seus pés, ou pede ajuda para alguém.
2. Dentro dele, coloca a resposta para a pergunta “Qual o seu caminho daqui para a frente?” (definir um objetivo pessoal).
3. O participante coloca sua resposta nos próprios pés e, em seguida, partilha sua resposta com o colega ao lado.
4. Em seguida, todos os desenhos e respostas são colados na parede. O professor pode abrir espaço para compartilhamento de sensações, ideias etc.
5. A atividade termina com um desafio: esforçar-se durante uma semana (ou mês) para trabalhar para atingir seu objetivo pessoal.

*Observação: O desafio pode ser renovado no final do período, se o estudante achar necessário.*



### AÇÕES PARA O DIA A DIA

#### Canal de diálogo na escola e continuidade de ações

- ✓ Com o auxílio dos estudantes, identificar formas de criar um canal de diálogo na escola para discussão dos seus sentimentos e vulnerabilidades: Qual o melhor formato? Como garantir o anonimato de quem pergunta?
- ✓ Discutir a produção de material, pelos estudantes, para divulgação das ações do Dia D (vídeo, mural etc.).
- ✓ Mapear as demandas da escola para os próximos passos e continuidade de ações para discussão da valorização da vida e da prevenção ao suicídio no cotidiano escolar.



## ANEXO 1

Ficha sugestiva – O Planeta Eu I

Meu nome: \_\_\_\_\_

	Do que eu mais gosto	Do que eu não gosto
Cor		
Animal		
Música		
Filme		
Canal do Youtube		
Série da TV ou da internet		
Hora do dia		
Dia da semana		
Roupa		
Comida		
Doce		
Salgado		
Cheiro		
Apelido		
Lugar		
Esporte		

## ANEXO 2

### Texto extraído do livro infantil “Caixa de Segredo”

Referência: TOGNETTA, L. R. P. *Caixa de segredo*. Americana, SP: Adonis, 2018.

Pedro tinha uma caixa. Uma caixa de papelão. Mas não era uma caixa qualquer. Era uma caixa de estimulação. E quer saber o que havia nela? Eu não conto fácil, não.

Para saber o que havia lá dentro, você vai ter de abrir e adivinhar. Posso começar?

Se abrir devagarinho, sai correndo um motorzinho que vai te sentar e os dentes escovar!

Se abrir de repente, cuidado, isso não é gente! Sai de lá um bicho grandão, é ele, o bicho papão!

Se abrir com muita força, é perigoso se assustar. A bruxa que mora aí dentro à noite vem te avisar.

Se abrir com um furinho, lá de dentro você vai ouvir: \_\_Corre que eu vou te pegar! É o ladrão que vai te assaltar!

Se abrir com determinação, vai ter uma confusão. Aranha, abelha e lagartixa, barata, lesma e escorpião.

Se abrir com muita calma, vai ouvir a mãe a gritar e a criança, desesperada a chorar: \_\_ E se ela me deixar?

Se abrir dando três pulinhos, um palhaço assustador entre em cena, sim, senhor!

Se abrir com atenção, sai de dentro do avião que vai logo decolar e com ele te levar!

Se abrir lado por lado, e lá dentro nada enxergar, pode prestar atenção pois é escuridão!

Pois é. Já descobri o segredo da caixa do amigo Pedro?

É isso mesmo, é o medo. São todos pequeninos e, se você não guardar direitinho eles não vão fugir.

Agora, o maior medo de todos não vai dar para não sentir: é pior que medo do escuro, é o medo do futuro.

Este, só tem um jeito, já que não dá para aguardar. O jeito, Pedro, é enfrentar.

## ANEXO 3

### DINÂMICA DO REPOLHO E DA ROSA

Quantas vezes “estou” como um “repolho”. Minha condição perfeitamente humana me faz nascer aberto para a vida, para me descobrir e descobrir os outros. Mas essa mesma condição humana muitas vezes me faz não permitir errar, dizer o que sinto, o que penso, o que me angustia, o que me deixa ansioso, o que me enraivece... e desse mesmo jeito, não conseguir ajudar quem se angustia, quem sente raiva... E isso tudo faz me fechar como um repolho, que embrulha as folhas cada vez mais em busca de defesa.

Quando me sinto repolho, me fecho, não permitindo que as pessoas se aproximem de mim. Sinto-me repolho quando eu não estou aberta às mudanças, quando tenho medo do novo, medo do outro, medo de mim mesmo e por isso, não estou aberta a ajudar os outros... Então, engulo minhas raivas, minhas frustrações, meus medos, e fecho-me no meu EU-repolho.

Porém, a vida nos ensina que podemos ser como uma rosa. Meu desabrochar é vagaroso e terno quanto o desabrochar de suas pétalas porque vou me conhecendo a cada dia. Sinto que posso me abrir e dizer às pessoas o que me deixa triste e alegre, o que me angustia, o que me dá raiva, o que me deixa feliz!

Sinto-me rosa quando sou capaz de, com delicado perfume, colocar a minha raiva para fora de mim, sem ferir os outros com espinhos, mas também não permitindo que os seus espinhos me machuquem. Assim, como rosa, posso me “co-mover” com o outro que ainda não conseguiu ser rosa, quando sou capaz de entendê-lo, e ajudá-lo a resolver seus problemas, acolhendo, estando do seu lado.

Sinto-me rosa porque me abro para novas descobertas e mantenho o meu estado de disposição para buscar o que é melhor para mim e para o outro e, assim, encontrar diferentes formas de ser rosa... E você o que deseja ser? Repolho ou rosa?

*Luciene Regina Paulino Tognetta*



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FUKUMITSU, Karina O. Vídeo: Prevenção, posvenção e acolhimento da vida. Disponível em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=9LooSGaJSAQ>>. Acesso em: 05 set. 2019.

MANUAL PREVENÇÃO TAMBÉM SE ENSINA (FDE). Versão *on-line* disponível em:

<<https://www.fde.sp.gov.br/PagePublic/Interna.aspx?codigoMenu=183>>. Acesso em: 05 set. 2019.

NADEEM, Erum et al. The role of teachers in school-based suicide prevention: A qualitative study of school staff perspectives. **School mental health**, v. 3, n. 4, p. 209-221, 2011.

SUICIDE PREVENTION RESOURCE CENTER. Preventing Suicide The Role of High School Teachers.

Disponível em: <<https://www.sprc.org>>. Acesso em: 05 set. 2019.

WASSERMAN, Danuta et al. School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. **The Lancet**, v. 385, n. 9977, p. 1536-1544, 2015.