

10

Atividades

SETEMBRO

Amarelo!





Atividade Árvore das Sentimentas

Objetivo: Sensibilizar os alunos sobre a importância de reconhecer e expressar seus sentimentos e emoções, bem como o papel da empatia no apoio mútuo.

Materiais:

- Uma árvore grande feita de papelão ou papel kraft fixada na parede ou em um painel.
- Folhas de papel coloridas (preferencialmente em tons de amarelo) cortadas em formato de folhas de árvore.
- Canetas coloridas.
- Fitas adesivas ou alfinetes para prender as folhas na árvore.

Procedimento

Introdução:

Converse com a turma sobre o significado do Setembro Amarelo e a importância da prevenção do suicídio. Fale sobre a relevância de reconhecer nossos sentimentos, de falar sobre eles e de buscar ajuda quando necessário.

Dinâmica:

Distribua as folhas de papel para cada aluno.

Peça para que cada aluno escreva ou desenhe algo que representa um sentimento ou emoção que tenha sentido nos últimos dias. Pode ser algo positivo, como alegria ou gratidão, ou algo desafiador, como tristeza ou ansiedade.

Após escreverem ou desenharem, os alunos deverão se aproximar da árvore e fixar sua folha nela.

Encoraje os alunos a compartilharem seus sentimentos com a classe, se sentirem confortáveis. Isso pode ser feito de forma voluntária.

Reflexão em Grupo:

Depois que todos tiverem colocado suas folhas na árvore, conduza uma discussão em grupo. Aqui estão algumas perguntas para guiar a conversa:

Como você se sentiu ao compartilhar seu sentimento?

Como se sentiu ao ouvir sobre os sentimentos dos colegas?

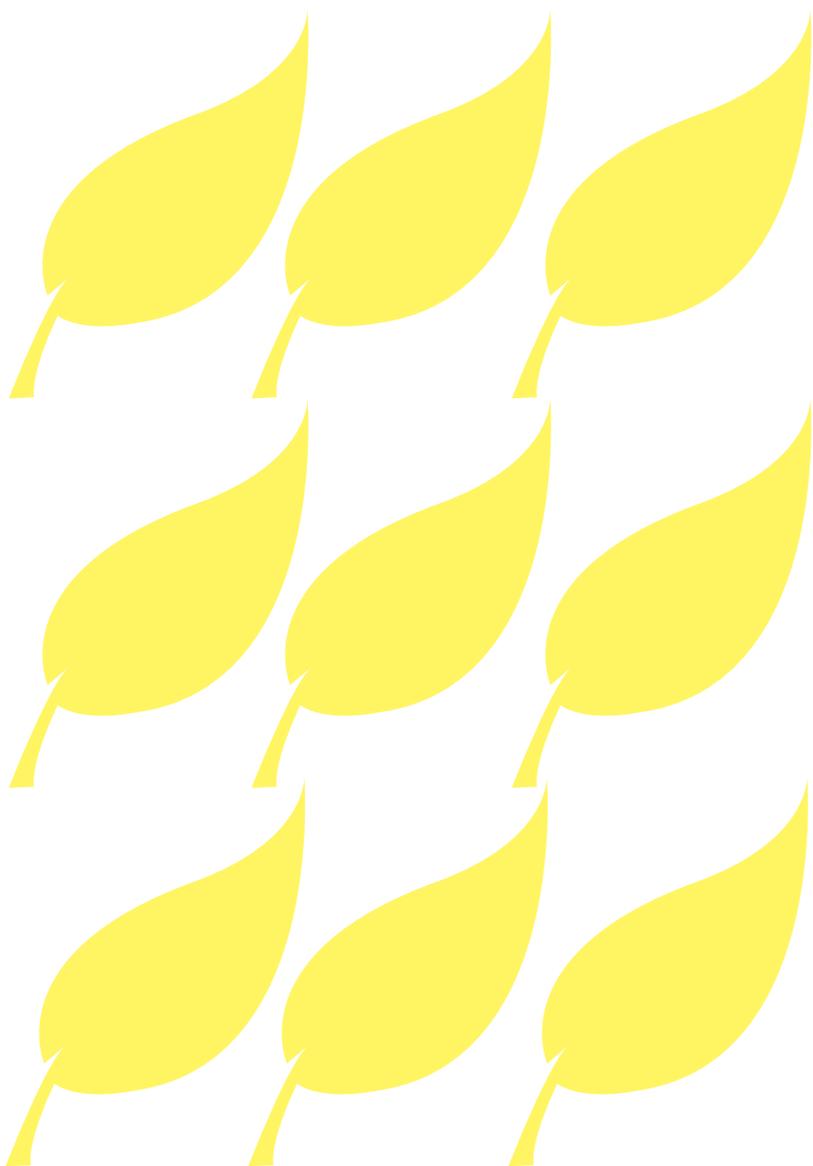
O que podemos fazer para apoiar uns aos outros quando nos sentimos tristes ou desafiados?

Qual a importância de reconhecer e expressar nossos sentimentos?

Conclusão:

Reafirme a importância do apoio mútuo, da empatia e do respeito pelos sentimentos dos outros.

Destaque a relevância de buscar ajuda e conversar com alguém quando nos sentimos sobrecarregados ou tristes. Encoraje os alunos a sempre lembrarem da "Árvore dos Sentimentos" e da comunidade solidária que eles criaram na sala de aula.





Atividade Teia da Solidariedade

Objetivo: A atividade tem como objetivo promover a consciência sobre a saúde mental, a importância da solidariedade e do apoio mútuo. A dinâmica envolve a criação de uma "Teia da Solidariedade", onde os alunos poderão compartilhar mensagens de encorajamento uns aos outros.

Materiais:

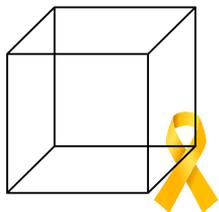
- Um novelo de lã ou barbante de várias cores.
- Pequenos pedaços de papel.
- Canetas coloridas ou marcadores.

Procedimento

- Reúna os alunos em um círculo.
- Explique que irão criar uma "Teia da Solidariedade" juntos.
- Comece segurando o final do barbante e explique que cada pessoa irá segurar o barbante e, em seguida, passar o novelo para outra pessoa, depois de compartilhar uma mensagem de encorajamento ou uma forma de cuidar da saúde mental.
- Antes de passar o novelo, o aluno pode escrever uma mensagem positiva em um pedaço de papel e prender na teia com um nó ou laço.

- Continue passando o novelo de pessoa para pessoa até que todos tenham participado e uma "Teia da Solidariedade" tenha sido criada entre o grupo.
- Quando todos terminarem, peça aos alunos para refletirem sobre como a teia representa a conexão e o apoio entre eles.

Conclusão: Conclua a atividade reforçando a importância de oferecer apoio e encorajamento uns aos outros e de cuidar da própria saúde mental. Explique que, assim como a teia, estamos todos conectados e o apoio mútuo é essencial para o nosso bem-estar.



Cubo das Emoções

Objetivo: A atividade tem como objetivo promover a discussão sobre diferentes emoções e maneiras de lidar com elas de forma saudável. O cubo funcionará como um dado que os alunos lançarão para discutir e refletir sobre várias emoções.

Preparação:

1. Em cada face do cubo, escreva o nome de uma emoção diferente. Exemplo: Felicidade, Tristeza, Raiva, Ansiedade, Gratidão, Calma.
2. Em uma folha de papel separada, prepare algumas perguntas ou atividades relacionadas a cada emoção. Por exemplo:
 - Felicidade: Compartilhe algo que te fez feliz recentemente.
 - Tristeza: O que você faz para se sentir melhor quando está triste?
 - Raiva: Qual é uma maneira saudável de expressar raiva?
 - Ansiedade: O que te ajuda a se acalmar quando você está ansioso?
 - Gratidão: Diga algo pelo qual você é grato.
 - Calma: Compartilhe uma técnica que você usa para se acalmar.

Como Jogar:

- Reúna os alunos em um círculo.
- Explique que cada lado do cubo representa uma emoção diferente.
- Peça a um voluntário para jogar o cubo e, em seguida, responda a pergunta ou realize a atividade relacionada à emoção que caiu para cima.
- O jogo continua com o próximo aluno jogando o cubo e assim por diante.
- Após todos terem uma chance, abra uma discussão sobre as diferentes emoções e as maneiras que os alunos compartilharam sobre como lidar com elas.

Conclusão: Conclua a atividade enfatizando a importância de entender e expressar nossas emoções de maneira saudável. Encoraje os alunos a usar as técnicas compartilhadas por seus colegas para lidar com suas próprias emoções. Reafirme a importância de pedir ajuda quando necessário e oferecer apoio aos outros.

Felicidade



Tristeza



Raiva



Ansiedade

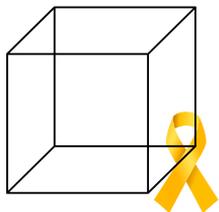


Gratidão



Calma





Cubo da Bem-Estar

Objetivo: A atividade tem como objetivo incentivar a prática de ações positivas que contribuem para o bem-estar mental e físico. Cada face do cubo terá uma categoria diferente de atividade de bem-estar.

Materiais:

- Um cubo grande feito de cartolina ou outro material leve.
- Canetas coloridas ou marcadores.

Preparação:

1. Em cada face do cubo, escreva uma categoria diferente de atividade de bem-estar. Exemplo: Atividade Física, Relaxamento, Expressão Criativa, Conexão Social, Gentileza, Reflexão.
2. Prepare uma lista de atividades simples para cada categoria. Por exemplo:
 - Atividade Física: pular corda, fazer alongamento, dançar.
 - Relaxamento: respiração profunda, meditação, ouvir música relaxante.
 - Expressão Criativa: desenhar, escrever um poema, tocar um instrumento musical.
 - Conexão Social: ligar para um amigo, agradecer a alguém, dar um abraço (se apropriado).

- Gentileza: elogiar alguém, ajudar alguém, fazer um ato de bondade.
- Reflexão: escrever em um diário, pensar sobre algo pelo qual é grato, estabelecer uma meta positiva.

Como Jogar:

- Reúna os alunos em um círculo.
- Explique que cada lado do cubo representa uma categoria diferente de atividade de bem-estar.
- Peça a um voluntário para jogar o cubo e, em seguida, escolher e realizar uma atividade da categoria que caiu para cima.
- O jogo continua com o próximo aluno jogando o cubo e assim por diante.
- Após todos terem uma chance, abra uma discussão sobre como cada atividade fez os alunos se sentirem e a importância de praticar o autocuidado regularmente.

Conclusão: Conclua a atividade reforçando a importância de cuidar de nosso bem-estar mental e físico todos os dias. Encoraje os alunos a incorporar as atividades de bem-estar que experimentaram durante o jogo em sua rotina diária.

Atividade Física



Relaxamento



Expressão Criativa



Conexão Social



Gentileza



Reflexão





Cérebro e Emoções

Objetivo: A atividade tem como objetivo ensinar aos alunos sobre o funcionamento do cérebro, como ele processa emoções e a relação entre saúde mental e saúde física. Além disso, a atividade também promoverá a conscientização sobre a importância de cuidar da saúde mental.

Materiais:

- Papel branco ou cartolina
- Lápis de cor ou canetinhas
- Tesoura
- Cola
- Folhas impressas com um desenho simples do cérebro humano (um para cada aluno).

Procedimento

Introdução:

- Comece a aula explicando sobre o Setembro Amarelo e a importância da prevenção do suicídio e do cuidado com a saúde mental.
- Fale sobre a conexão entre saúde mental e saúde física e como o cérebro desempenha um papel fundamental nisso.

Explicação:

- Explique sobre as diferentes partes do cérebro e suas funções, dando especial atenção às áreas relacionadas às emoções e ao controle de humor, como o sistema límbico.
- Discuta como certos hormônios e neurotransmissores, como a serotonina e a dopamina, influenciam nossos sentimentos e comportamentos.

Atividade Prática:

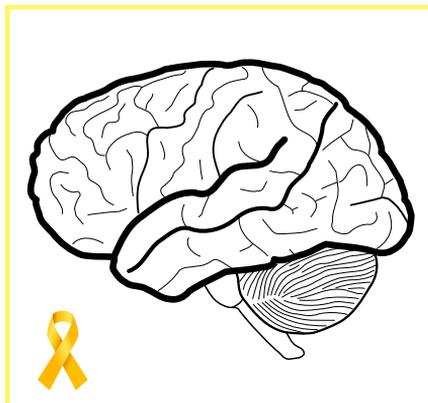
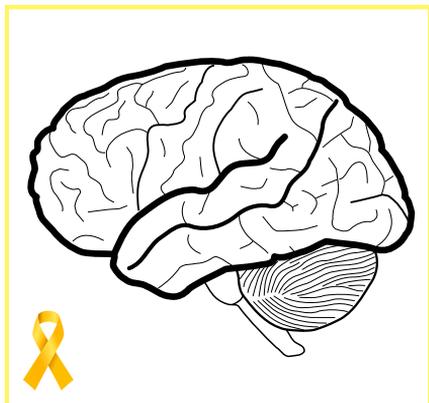
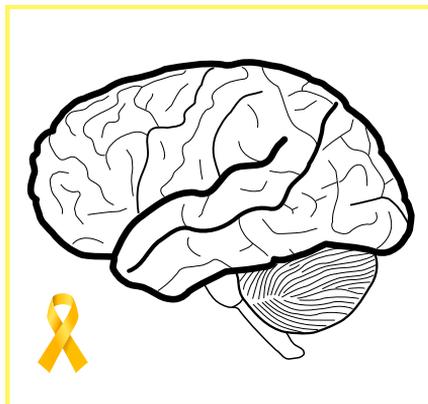
- Distribua as folhas impressas com o desenho do cérebro humano para cada aluno.
- Peça para os alunos colorirem as diferentes partes do cérebro e rotulá-las com suas funções, com foco especial nas áreas relacionadas ao controle das emoções.
- Em seguida, peça para que eles recortem o cérebro e cole em um papel branco ou cartolina.
- Depois, peça para que os alunos desenhem ou escrevam ao lado do cérebro algumas ações ou atividades que podem contribuir para a saúde mental, como praticar esportes, meditar, conversar com amigos, entre outros.

Discussão:

- Peça para alguns voluntários compartilharem seus desenhos e as atividades que eles listaram para promover a saúde mental.
- Discuta como essas atividades podem influenciar o funcionamento do cérebro e, conseqüentemente, nossos sentimentos e emoções.

Conclusão:

- Reafirme a importância de cuidar da saúde mental e física e como ambas estão interligadas.
- Incentive os alunos a incorporarem atividades que promovam a saúde mental em suas rotinas diárias.
- Encoraje os alunos a buscar ajuda se estiverem se sentindo sobrecarregados ou tristes.





Jogo Apoio Solidário

Objetivo: O objetivo do jogo é promover a conscientização sobre a saúde mental e a importância de oferecer e buscar apoio. O jogo incentivará os jogadores a compartilhar sentimentos, oferecer conselhos e praticar a empatia.

Materiais:

- Conjunto de cartas dividido em três categorias:
 1. Cartas de Sentimentos: Essas cartas terão sentimentos ou emoções escritas nelas, como "ansiedade", "felicidade", "tristeza", "raiva", etc.
 2. Cartas de Ação: Essas cartas terão ações que os jogadores devem realizar, como "diga algo que te faz feliz", "compartilhe um momento que te deixou ansioso", "ofereça um conselho para alguém que está se sentindo triste", etc.
 3. Cartas de Apoio: Essas cartas terão mensagens positivas e encorajadoras, como "você é importante", "você é forte", "é ok pedir ajuda", etc.

Procedimento

Imprima e recorte as cartas. Você pode criar o número de cartas que achar necessário para cada categoria. Misture todas as cartas e coloque-as em um monte com o lado do texto virado para baixo.

Como Jogar:

1. Os jogadores se sentam em círculo e o monte de cartas é colocado no centro.
2. Sorteie quem irá começar o jogo. O jogador começa o jogo pegando uma carta do topo do monte e lendo em voz alta.
3. Dependendo da categoria da carta, o jogador realizará a ação indicada:
 - Carta de Sentimentos: O jogador que pegou a carta deve compartilhar um momento em que se sentiu daquela maneira. Por exemplo, se a carta diz "ansiedade", o jogador pode compartilhar um momento em que se sentiu ansioso.
 - Carta de Ação: O jogador deve realizar a ação indicada na carta. Por exemplo, se a carta diz "diga algo que te faz feliz", o jogador deve compartilhar algo que o faz feliz.
 - Carta de Apoio: O jogador que pegou a carta deve oferecer a mensagem de apoio a outro jogador de sua escolha. Por exemplo, se a carta diz "você é importante", o jogador pode dizer "você é importante" para outro jogador.
4. Após realizar a ação, o jogador coloca a carta em um monte de descarte e o jogo passa para o próximo jogador.
5. O jogo continua até que todas as cartas sejam usadas ou até que os jogadores decidam encerrar o jogo.

Para uma turma de 36 alunos, você vai querer ter cartas suficientes para que o jogo possa ser jogado de maneira significativa e envolvente.

Vamos considerar que cada aluno terá a oportunidade de pegar pelo menos 3 cartas durante o jogo:

1. Uma "Carta de Sentimentos"
2. Uma "Carta de Ação"
3. Uma "Carta de Apoio"

Isso daria um total de 108 cartas para a turma inteira (36 alunos x 3 cartas cada).

As 108 cartas estão divididas da seguinte maneira:

- 36 Cartas de Sentimentos: 12 sentimentos diferentes, sendo 3 de cada.
- 36 Cartas de Ação: 12 cartas de ação diferentes, sendo 3 de cada.
- 36 Cartas de Apoio: 12 cartas de apoio, sendo 3 de cada.

Se você achar que o jogo pode ser muito longo com 108 cartas, você pode reduzir o número de cartas para 2 por aluno (72 cartas no total) ou até mesmo 1 por aluno (36 cartas no total) e ajustar a distribuição das cartas de cada categoria de acordo. O objetivo é promover a discussão e a conscientização sobre a saúde mental, então ajuste o número de cartas e a distribuição de acordo com o que você acha que será mais eficaz e envolvente para seus alunos.

Cartas de sentimientos

Ansiedade



Ansiedade



Ansiedade



Alegria



Alegria



Alegria



Tristeza



Tristeza



Tristeza



Raiva



Raiva



Raiva



Gratidão



Gratidão



Gratidão



Solidão



Solidão



Solidão



Estresse



Estresse



Estresse



Confiança



Confiança



Confiança



Medo



Medo



Medo



Esperança



Esperança



Esperança



Frustração



Frustração



Frustração



Alívio



Alívio



Alívio



Cartas de ação

Compartilhe uma História: Conte sobre um momento em que você se sentiu realmente feliz.



Compartilhe uma História: Conte sobre um momento em que você se sentiu realmente feliz.



Compartilhe uma História: Conte sobre um momento em que você se sentiu realmente feliz.



Ofereça um Conselho: Dê um conselho para alguém que está se sentindo muito estressado.



Ofereça um Conselho: Dê um conselho para alguém que está se sentindo muito estressado.



Ofereça um Conselho: Dê um conselho para alguém que está se sentindo muito estressado.



Prática de Gratidão:
Diga três coisas pelas
quais você é grato.



Prática de Gratidão:
Diga três coisas pelas
quais você é grato.



Prática de Gratidão:
Diga três coisas pelas
quais você é grato.



Respiração Profunda:
Faça três respirações
profundas, inspirando
pelo nariz e
expirando pela boca.



Respiração Profunda:
Faça três respirações
profundas, inspirando
pelo nariz e
expirando pela boca.



Respiração Profunda:
Faça três respirações
profundas, inspirando
pelo nariz e
expirando pela boca.





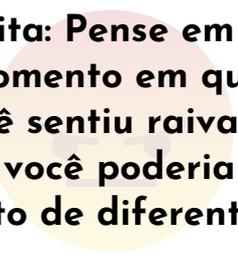
Elogie Alguém: Dê um elogio sincero a alguém da sala.



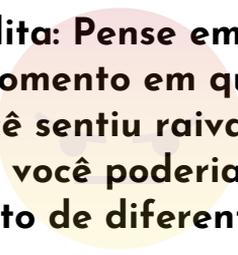
Elogie Alguém: Dê um elogio sincero a alguém da sala.



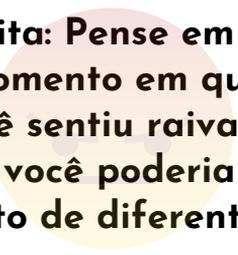
Elogie Alguém: Dê um elogio sincero a alguém da sala.



Refleta: Pense em um momento em que você sentiu raiva. O que você poderia ter feito de diferente?



Refleta: Pense em um momento em que você sentiu raiva. O que você poderia ter feito de diferente?



Refleta: Pense em um momento em que você sentiu raiva. O que você poderia ter feito de diferente?



**Expressão Artística:
Desenhe algo que te
faz sentir calmo.**



**Expressão Artística:
Desenhe algo que te
faz sentir calmo.**



**Expressão Artística:
Desenhe algo que te
faz sentir calmo.**



**Prática de
Mindfulness: Feche os
olhos e preste
atenção na sua
respiração por um
minuto.**



**Prática de
Mindfulness: Feche os
olhos e preste
atenção na sua
respiração por um
minuto.**



**Prática de
Mindfulness: Feche os
olhos e preste
atenção na sua
respiração por um
minuto.**



**Estabeleça um
Objetivo: Diga um
objetivo pequeno que
você tem para a
próxima semana.**



**Estabeleça um
Objetivo: Diga um
objetivo pequeno que
você tem para a
próxima semana.**



**Estabeleça um
Objetivo: Diga um
objetivo pequeno que
você tem para a
próxima semana.**



**Demonstre Empatia:
Compartilhe uma
maneira de mostrar
empatia quando
alguém está triste.**



**Demonstre Empatia:
Compartilhe uma
maneira de mostrar
empatia quando
alguém está triste.**



**Demonstre Empatia:
Compartilhe uma
maneira de mostrar
empatia quando
alguém está triste.**



**Prática de Auto-
cuidado: Diga algo
gentil sobre si mesmo.**



**Prática de Auto-
cuidado: Diga algo
gentil sobre si mesmo.**



**Prática de Auto-
cuidado: Diga algo
gentil sobre si mesmo.**



**Peça Ajuda: Pratique
pedir ajuda sobre
algo, não importa
quão pequeno seja.**



**Peça Ajuda: Pratique
pedir ajuda sobre
algo, não importa
quão pequeno seja.**



**Peça Ajuda: Pratique
pedir ajuda sobre
algo, não importa
quão pequeno seja.**



Cartas de apoio



**Você é Importante:
Suas ações e
presença têm um
impacto positivo no
mundo.**



**Você é Importante:
Suas ações e
presença têm um
impacto positivo no
mundo.**



**Você é Importante:
Suas ações e
presença têm um
impacto positivo no
mundo.**



**Você é Forte: Você
tem a força para
superar os desafios
que enfrenta.**



**Você é Forte: Você
tem a força para
superar os desafios
que enfrenta.**



**Você é Forte: Você
tem a força para
superar os desafios
que enfrenta.**



**É Ok Pedir
Ajuda: Pedir
ajuda é um sinal
de força, não de
fraqueza.**



**É Ok Pedir
Ajuda: Pedir
ajuda é um sinal
de força, não de
fraqueza.**



**É Ok Pedir
Ajuda: Pedir
ajuda é um sinal
de força, não de
fraqueza.**



**Você é Capaz:
Você tem a
habilidade de
alcançar seus
objetivos.**



**Você é Capaz:
Você tem a
habilidade de
alcançar seus
objetivos.**



**Você é Capaz:
Você tem a
habilidade de
alcançar seus
objetivos.**

**Você é
Valorizado: Você
é importante e
merece ser
tratado com
respeito e
carinho.**



**Você é
Valorizado: Você
é importante e
merece ser
tratado com
respeito e
carinho.**



**Você é
Valorizado: Você
é importante e
merece ser
tratado com
respeito e
carinho.**



**Você é Amado:
Há pessoas que
se importam e te
amam, mesmo
que não pareça.**



**Você é Amado:
Há pessoas que
se importam e te
amam, mesmo
que não pareça.**



**Você é Amado:
Há pessoas que
se importam e te
amam, mesmo
que não pareça.**





**Você é
Suficiente: Você
é bom o
suficiente do
jeito que é. Não
precisa ser
perfeito.**



**Você é
Suficiente: Você
é bom o
suficiente do
jeito que é. Não
precisa ser
perfeito.**



**Você é
Suficiente: Você
é bom o
suficiente do
jeito que é. Não
precisa ser
perfeito.**



**É Ok Sentir: É
normal ter uma
ampla gama de
emoções e está
tudo bem em
expressá-las.**



**É Ok Sentir: É
normal ter uma
ampla gama de
emoções e está
tudo bem em
expressá-las.**



**É Ok Sentir: É
normal ter uma
ampla gama de
emoções e está
tudo bem em
expressá-las.**



**Você Pode
Superar: Você
tem a resiliência
para superar as
adversidades.**



**Você Pode
Superar: Você
tem a resiliência
para superar as
adversidades.**



**Você Pode
Superar: Você
tem a resiliência
para superar as
adversidades.**



**Seja Gentil
Consigo Mesmo:
Trate-se com a
mesma gentileza
e compreensão
que você oferece
aos outros.**



**Seja Gentil
Consigo Mesmo:
Trate-se com a
mesma gentileza
e compreensão
que você oferece
aos outros.**



**Seja Gentil
Consigo Mesmo:
Trate-se com a
mesma gentileza
e compreensão
que você oferece
aos outros.**



**Você Merece
Felicidade: Você
merece ser feliz
e é possível
alcançar a
felicidade.**



**Você Merece
Felicidade: Você
merece ser feliz
e é possível
alcançar a
felicidade.**



**Você Merece
Felicidade: Você
merece ser feliz
e é possível
alcançar a
felicidade.**



**Seus Sentimentos
São Válidos: O
que você está
sentindo é
importante e
merece ser
reconhecido.**



**Seus Sentimentos
São Válidos: O
que você está
sentindo é
importante e
merece ser
reconhecido.**



**Seus Sentimentos
São Válidos: O
que você está
sentindo é
importante e
merece ser
reconhecido.**



Ideias de murais Setembro Amarelo

Mural de Mensagens Positivas



Objetivo: Criar um mural interativo onde os alunos possam escrever mensagens positivas e encorajadoras uns para os outros, promovendo a conscientização sobre a importância do apoio e da positividade para a saúde mental.

Materiais:

- Papelão grande ou folhas de papel kraft (para a base do mural).
- Papéis coloridos reciclados.
- Canetas coloridas.
- Fitas adesivas ou cola.
- Tesoura.

Procedimento

Preparação:

- Com a ajuda dos alunos, cubra uma parede ou um painel com o papelão ou papel kraft. Este será o fundo do mural.
- Corte os papéis reciclados em formas diferentes, como corações, estrelas, flores, etc.

Criação:

- Inicie a atividade explicando a importância do Setembro Amarelo e da saúde mental.
- Peça para cada aluno escrever uma mensagem positiva ou encorajadora em um dos papéis coloridos. Por exemplo, "Você é forte", "É ok pedir ajuda", "Você é importante", etc.
- Em seguida, os alunos deverão colar suas mensagens no mural.

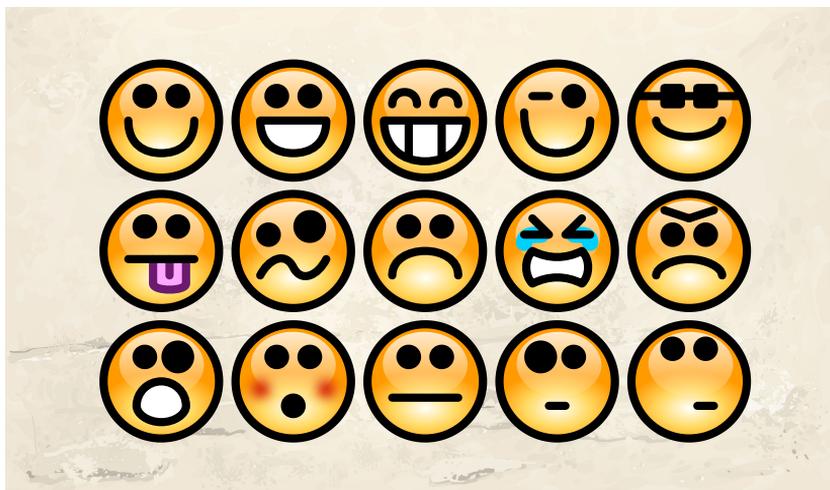
Finalização:

- Quando todos tiverem colocado suas mensagens, permita um tempo para que os alunos possam ler as mensagens de seus colegas.
- Encoraje os alunos a levarem as mensagens a sério e a oferecerem apoio uns aos outros.



Ideias de murais Setembro Amarelo

Mosaico de Emoções



Objetivo: Criar um espaço para os alunos expressarem seus sentimentos através de arte, utilizando material reciclável para construir um mosaico coletivo.

Materiais:

- Papelão ou painel de madeira (para servir como base do mural)
- Retalhos de tecido, pedaços de papel de revistas ou jornais velhos
- Cola, fita adesiva ou grampeador
- Tampas de garrafas plásticas ou botões
- Canetas coloridas ou marcadores

Passos

Planejamento:

- Reserve uma parede ou espaço na sala de aula para o mural.
- Corte o papelão ou painel de madeira em um tamanho apropriado para o espaço.

Introdução e Discussão:

- Fale sobre o Setembro Amarelo e a importância de discutir saúde mental.

Criação do Mosaico:

- Divida os alunos em pequenos grupos e distribua retalhos de tecido e pedaços de papel de revistas ou jornais.
- Peça para cada aluno escolher uma emoção ou sentimento para representar em seu pedaço de mosaico. Eles podem desenhar, escrever palavras ou criar colagens.

Montagem:

- Após a criação dos pedaços do mosaico, os alunos devem colar ou grampear suas criações na base de papelão ou madeira.

Detalhes Finais:

- Use tampas de garrafas plásticas ou botões para criar contornos ou separações entre os pedaços do mosaico, destacando cada obra.

Apresentação e Reflexão:

- Conclua com uma sessão de reflexão onde os alunos podem compartilhar o que aprenderam ou sentiram durante a atividade.



Ideias de murais *Setembro Amarelo*

Árvore da Vida Compartilhada



Objetivo: Criar uma árvore onde cada folha representa uma mensagem de apoio ou um recurso para melhorar a saúde mental, usando material reciclável.

Materiais:

- Galhos secos ou varas (para fazer a árvore)
- Fios ou cordas
- Folhas feitas de papel reciclado ou cartolina
- Canetas coloridas
- Vasos ou caixas de papelão (para servir como base para a árvore)

Passos

Planejamento:

- Escolha um local para colocar sua "Árvore da Vida Compartilhada".

Introdução e Discussão:

- Fale sobre o Setembro Amarelo e a importância do apoio mútuo e da comunicação aberta sobre saúde mental.

Montagem da Árvore:

- Use galhos secos ou varas e um vaso ou caixa de papelão para montar a árvore. Se necessário, use fios ou cordas para amarrar os galhos e mantê-los firmes.

Criação das Folhas:

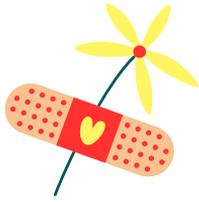
- Distribua folhas feitas de papel reciclado ou cartolina para os alunos.
- Peça para escreverem mensagens de apoio, conselhos ou recursos úteis para a saúde mental.

Colocação das Folhas:

- Peça aos alunos para pendurarem suas folhas nos galhos da árvore, criando uma "Árvore da Vida Compartilhada".

Apresentação e Reflexão:

- Convide a turma para uma discussão em grupo sobre as mensagens na árvore e como elas podem ajudar alguém que está passando por dificuldades emocionais.



Curativos da Saúde Mental

Objetivo: Promover a conscientização sobre a importância da saúde mental e o significado do movimento Setembro Amarelo de forma lúdica e interativa.

Materiais necessários:

1. Caixinha de band-aids vazia.
2. Band-aids amarelos (pode ser apenas a parte de papel, sem o adesivo).
3. Caneta permanente ou adesivos com mensagens.

Passos da atividade:

- **Preparação:** Imprima, recorte e dobre a caixinha e os curativos.", "Faça algo que te traga alegria", etc.
- **Apresentação do Setembro Amarelo:** Comece a atividade explicando brevemente o que é o movimento Setembro Amarelo. Fale sobre a importância de discutir a saúde mental, de buscar ajuda quando necessário e de apoiar as pessoas ao nosso redor.
- **A Caixinha de Cuidados Amarelos:** Mostre a caixinha de band-aids e explique que ela simboliza os cuidados que devemos ter com a nossa saúde mental, assim como cuidamos de feridas físicas. Explique que cada band-aid amarelo contém uma mensagem ou dica valiosa para cuidar da nossa mente.

- **Escolha dos Band-aids:** Peça aos participantes que, um por um, escolham um band-aid amarelo da caixinha. Eles podem escolher aleatoriamente ou olhar e escolher conscientemente aquele que mais ressoa com eles no momento.
- **Compartilhando e Refletindo:** Após todos terem escolhido seus band-aids, peça que compartilhem a mensagem que encontraram. Pergunte como aquela mensagem se relaciona com suas vidas, como podem aplicá-la e como se sentiram ao ler algo positivo.
- **Montagem da Caixinha:** Conforme os participantes compartilham, peça que coletem os band-aids amarelos escolhidos na parte de dentro da tampa da caixinha vazia, formando uma espécie de colagem de mensagens de cuidado e apoio.
- **Lembrança para Casa:** Incentive os participantes a levarem a caixinha com eles como uma lembrança visual e prática dos cuidados com a saúde mental. Eles podem escolher um band-aid sempre que precisarem de um lembrete de autocompaixão e apoio.
- **Encerramento:** Finalize a atividade reforçando a importância de cuidar da saúde mental, de buscar ajuda quando necessário e de ser solidário com os outros. Incentive os participantes a compartilharem o que aprenderam com a atividade com amigos e familiares.



Tampa da caixa
dobre nas linhas pontilhadas



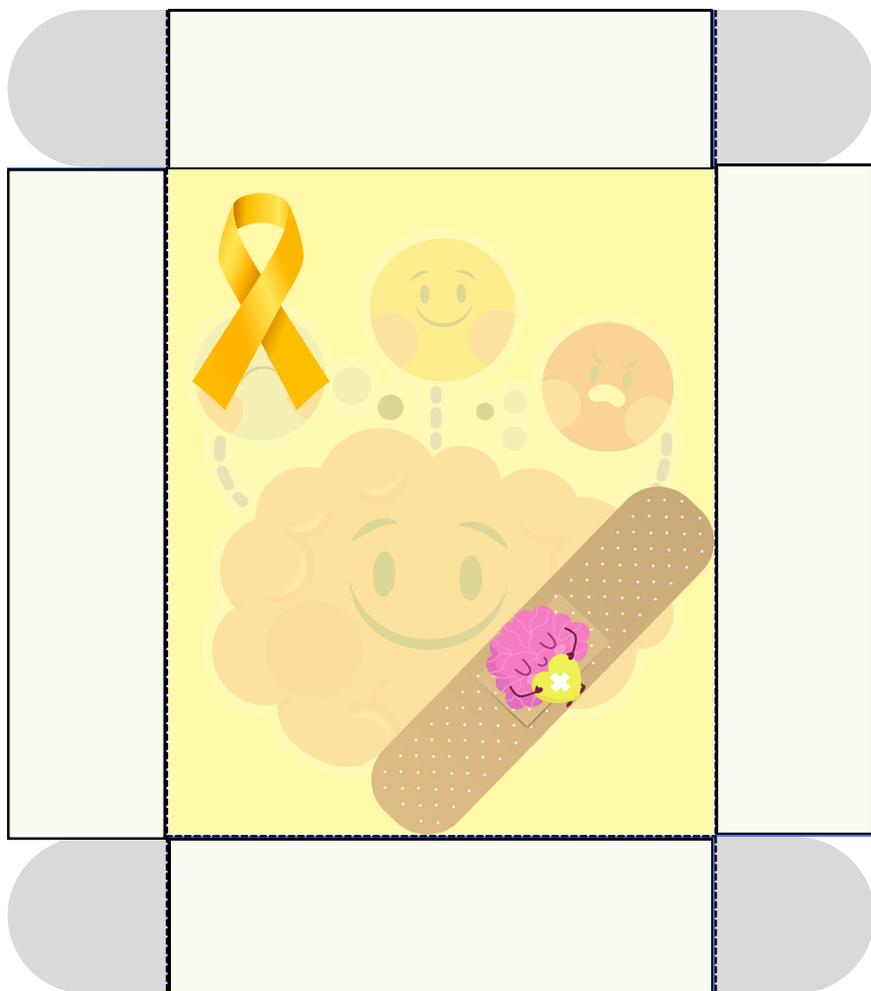
CURATIVOS

Curativos da
saúde mental





Fundo da caixa
dobre nas linhas pontilhadas





Seja gentil consigo mesmo, está
fazendo o melhor que pode.

Todas as emoções são importantes
e válidas.

Você é suficiente, exatamente como
é.

Cada dia é uma nova
oportunidade.

Seja um amigo para si mesmo.

Você é mais forte do que pensa.



É ok sentir todas as emoções,
não apenas as positivas.

Seja grato pelas pequenas
coisas.

Lembre-se, é apenas um dia
ruim, não uma vida ruim.

Você é amado e valorizado.

Você é importante e suas
experiências são válidas.

Cada passo, não importa quão
pequeno, é progresso.



Está tudo bem em dizer não..

Está tudo bem em ter limites e expressá-los..

Lembre-se de praticar a gratidão..