parlamento jovem
Minas 2022

Saúde Mental do Jovem

#maisjovensnapolitica

Caderno de atividades

Apoio:
PUC Minas

Realização:
30 anos Escola do Legislativo
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DE MINAS GERAIS
Câmaras Municipais Parceiras

APRESENTAÇÃO

O Caderno de Atividades é um material de referência para estimular a elaboração ou a realização de oficinas sobre o tema e subtemas do **Parlamento Jovem de Minas 2022**.

Ao todo, há oito oficinas sugeridas. A concepção das atividades se orientou pelos princípios da simplicidade, da variabilidade e da maleabilidade. Dessa maneira, acreditamos que poderão ser replicadas, adaptadas ou servir de inspiração para a realização de atividades de formação junto aos jovens participantes da atual edição do PJ Minas, nas mais diversas condições e realidades encontradas nos municípios participantes.

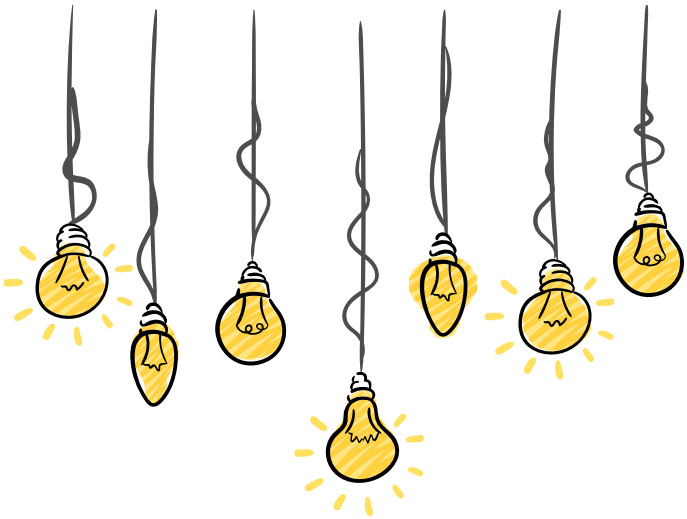
Como em qualquer prática formativa, é fundamental que os monitores que irão conduzir as atividades façam leituras prévias e busquem aprender sobre os temas trabalhados. Também pode ser útil a busca de parceiros com experiência e formação na área para o desenvolvimento de parte das oficinas com temáticas específicas sobre o tema da saúde mental dos jovens e seus subtemas.

Sempre que realizar as atividades, lembre-se de registrá-las e compartilhar as melhores experiências no espaço de Boas Práticas que está no Módulo Gestão, na plataforma de EAD da ELE/ALMG.

Este caderno de atividades foi desenvolvido pela equipe da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais – PUC Minas, revisado e formatado pela equipe da Escola do Legislativo da ALMG – ELE/ALMG.

TEMA GERAL:
SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

OFICINA: Chuva de ideias – iniciando o tema "Saúde Mental dos Jovens"



- **Duração:** Aproximadamente 1 hora e 30 minutos.
- **Materiais:** Folhas de papel Kraft ou folhas brancas; canetinhas coloridas.
- **Objetivos:** Explorar os conhecimentos prévios dos participantes sobre a temática do PJ Minas 2022 e mobilizá-los para outras atividades formativas do projeto.

Passo-a-passo

1º momento: Organizar os participantes em grupos menores para discussão prévia entre eles. O ideal é que cada grupo tenha uma **média de 10 integrantes**, distribuídos, preferencialmente, de maneira aleatória. Se o número de integrantes for pequeno, a sugestão é fazer um único grupo.

2º momento: Apresentar os objetivos da oficina e explicar a sua dinâmica geral. A atividade se inicia com a entrega para cada grupo de trabalho de canetinhas coloridas e uma folha de papel Kraft com o tema do **PJ Minas em 2022**.

Os adolescentes/jovens serão convidados a refletirem sobre quais informações eles possuem sobre o tema do projeto e seus três subtemas.

Em seguida, eles serão orientados a distribuírem as informações em três colunas diferentes, conforme apresentado abaixo:

Isso eu sei.	Tenho Dúvida.	Não Sei – Vamos aprender juntos?

É importante que cada grupo possa ir anotando todas as questões que foram levantadas, por cada um de seus membros. O objetivo não será buscar saber o que está certo ou errado. Mas, sim, permitir que o grupo possa apresentar quais informações prévias possuem sobre o tema e seus subtemas.

3º momento: Finalizadas as conversações e os registros (recomendamos que seja reservado uns 30 minutos para isso), cada grupo será convidado a apresentar rapidamente o resultado do seu trabalho para todos.

Após a apresentação de todos os grupos deve se reservar um tempo para o debate geral. Ao longo das conversações, o responsável pela atividade (monitor) poderá, caso tenha os conhecimentos necessários, apresentar alguns esclarecimentos, corrigir algumas compreensões equivocadas, problematizar simplificações ou preconceitos.

Essa atividade poderá constituir uma importante ferramenta de engajamento dos jovens e de planejamento para futuras atividades do projeto, já que mapeia conhecimentos, dúvidas e interesses do grupo.

Observação: Se houver apenas um grupo na oficina, o momento de apresentação poderá ser adaptado para o formato de um bate-papo com o monitor da atividade.

Sugestão de bibliografia:

Documento: Texto base sobre o tema e subtemas do PJ Minas 2002 (recurso digital). Documento de referência produzido pela Coordenação Estadual do projeto, com apoio da PUC Minas. Disponível em: https://www.almg.gov.br/export/sites/default/educacao/parlamento_jovem/2022/documentos/texto-base/saude-mental-texto-base2022.pdf

Vídeo: Programa Pensando em Minas: Saúde mental dos jovens (aproximadamente 1 hora e 40 minutos de duração). Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=UCatSdLJE5g.

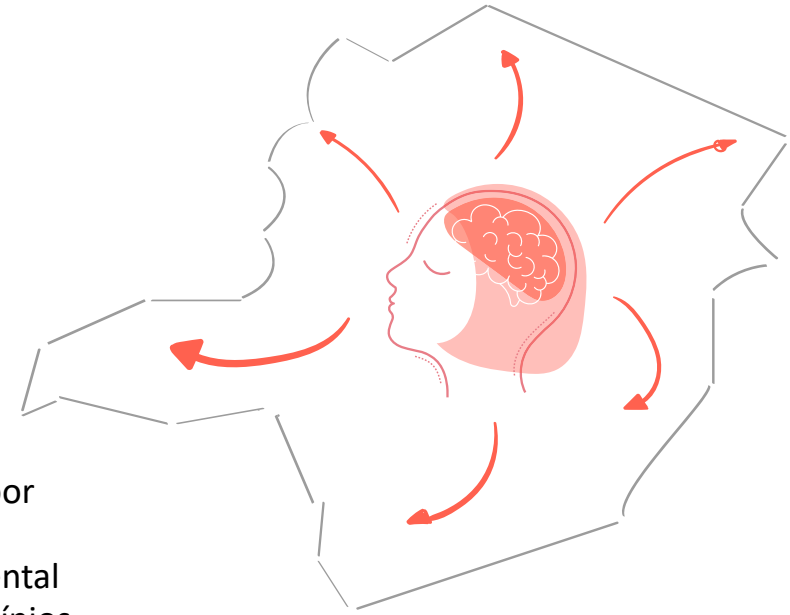
Artigo: SAMPAIO, Mariá L.; BISPO JÚNIOR, José P. Entre o enclausuramento e a desinstitucionalização: a trajetória da saúde mental no Brasil. Trabalho, Educação e Saúde, v. 19, 2021, e00313145. DOI: 10.1590/1981-7746-sol00313 https://www.scielo.br/j/tes/a/9ZyYcsQnkDzhZdTdHRtQttP/?format=pdf&lang=pt

SUBTEMA 1

POLÍTICAS PÚBLICAS DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO EM SAÚDE MENTAL

OFICINA 1 – Saúde Mental em Mapas

- **Duração:** Aproximadamente 2 horas e 20 minutos. Essa atividade acontecerá em dois momentos / dias diferentes.
- **Materiais:** Folha(s) A2, lápis, canetas, canetinhas coloridas, régua, pincel atômico vermelho e mapa impresso da cidade.
- **Objetivo:** Incentivar os jovens participantes a descobrirem, por meio de uma tarefa prática, as políticas públicas de saúde mental que existentes nos seus municípios.



Passo a passo

1º dia – 1 hora

Sensibilização e Preparação (20 minutos): Informar aos participantes sobre os objetivos da atividade e como será a sua dinâmica em dois momentos. A primeira etapa da atividade consistirá em organizar uma roda de conversa e lançar questionamentos se os estudantes conhecem quais são as políticas públicas de saúde mental no município e iniciar um debate sobre o assunto.

Conversação (40 minutos): Para organizar os diálogos, iniciar com uma breve explicação sobre o assunto (Políticas Públicas de Saúde Mental). Será preciso que o monitor se prepare antecipadamente para a atividade e tenha, em mãos, algumas informações previamente levantadas sobre a temática, sobre as políticas e equipamentos existentes no município. Uma boa roda de conversa deve buscar explorar os conhecimentos que o grupo trouxer e acrescentar novas informações e dados para que o grupo possa aprender, coletivamente, com a dinâmica. O monitor pode sistematizar as informações que forem sendo levantadas pelo grupo, ou pode solicitar que os próprios partici-

pantes contribuam para a sistematização das principais políticas públicas que surgirem nas conversações (construção de uma memória coletiva).

A roda de conversa se encerrará com um desafio: os alunos deverão pesquisar (em pequenos grupos ou individualmente) no intervalo de 1 ou 2 semanas (avaliar a melhor temporalidade de acordo com as características do grupo e dinâmica do projeto no local) os equipamentos públicos que oferecem serviços gratuitos para a população, voltados para a saúde mental no município: hospitais, CAPS, Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT), Unidades de Acolhimento (UA) ou Unidade de Pronto Atendimento (UPA), Ambulatórios Multiprofissionais de Saúde Mental, Comunidades Terapêuticas.

2º dia – 1 hora e 20 minutos

Socialização e debate (30 minutos): Os participantes serão convidados a compartilhar com os presentes os equipamentos que foram pesquisados, com breve relatos sobre o que foi levantado / observado. Conforme os relatos forem sendo realizados, sugere-se a identificação no mapa do município, com pincel atômico, a localização do equipamento.

Produzindo um cartaz (30 minutos): A atividade seguinte será a construção de um cartaz coletivo (Folha A2) com uma síntese de todos os equipamentos pesquisados. O monitor deve estimular o grupo a pensar a melhor forma de construir esse cartaz com base nas informações levantadas e socializadas.

Encerramento (20 minutos): Para encerrar a atividade mostre o mapa e cartaz produzidos. Ao final, estimule os jovens a relatarem sobre os pontos mais interessantes da atividade do dia, das aprendizagens construídas. Cada aluno deve contar sua experiência de maneira resumida em uma roda de conversa.

Observação: Nos municípios em que a rede de saúde mental não possui os equipamentos de referência para atendimento à saúde mental, como CAPS, Casas Terapêuticas e outros, a atividade poderá ser adaptada. Nesse caso, poderá ser desenvolvida por meio da realização de entrevistas com profissionais de saúde, tendo como objetivo identificar como o município acolhe os casos que necessitam de atendimento de urgência em saúde mental, e como é realizado o acompanhamento destes. Esse pode ser, inclusive, um ponto de problematização com os participantes desses municípios no momento da socialização das informações levantadas em campo.

Materiais complementares:

Caderno: Caderno de Atenção Básica: Saúde Mental (recurso digital – 173 páginas). Produzido pelo Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde. Publicado em 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_34_saude_mental.pdf

Cartilha: Residências terapêuticas: o que são, para que servem (recurso digital – 20 páginas). Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde. Publicado em 2004. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/120.pdf

Manual: Centros de Atenção Psicossocial e Unidades de Acolhimento como Lugares da Atenção Psicossocial nos Territórios. (recurso digital - 45 páginas). Publicado em 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/centros_atencao_psicossocial_unidades_acolhimento.pdf

Manual: Manual sobre o cuidado à saúde junto a população em situação de rua. Departamento de Atenção Básica (recurso digital – 100 páginas). Brasília: Ministério da Saúde. Publicado em 2012. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/geral/manual_cuidado_populalcao_rua.pdf

Notícia: Projeto cria programa de saúde mental no SUS em razão da pandemia. Publicada pelo portal da Câmara dos Deputados em 2021. Disponível em: https://www.camara.leg.br/noticias/746404-projeto-cria-programa-de-saude-mental-no-sus-em-razao-da-pandemia/

Relatório: Saúde Mental no SUS: Cuidado em Liberdade, Defesa de Direitos e Rede de Atenção Psicossocial. Relatório de Gestão 2011-2015. Ministério da Saúde: Brasília. Publicado em 2016. Disponível em: Microsoft Word – Relatório Gestão 2011-2015 FINAL 2.docx (saude.gov.br)

Materiais de apoio:

Site: Portal do IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponibiliza acesso a recursos digitais de mapas dos municípios. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/geociencias/downloads-geociencias.html?caminho=cartas_e_mapas/mapas_municipais/colecao_de_mapas_municipais/2020/

Site: Saúde Mental. Mantido pelo Ministério da Saúde do Brasil. Disponível em: Saúde mental — Português (Brasil) (www.gov.br)

Site: Saúde Mental. Mantido pela Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais. Disponível em: https://www.saude.mg.gov.br/saudemental

OFICINA 2 – Desvendando o CAPS

- **Duração:** Aproximadamente 2 horas e 20 minutos. Essa atividade acontecerá em dois momentos.
- **Materiais:** Computador, caixa de som e projetor multimídia (para projeção de vídeo). Folhas A4 brancas e coloridas, lápis, canetas, pincel atômico, lápis de cor, giz de cera, revistas, gravuras, cola branca, durex colorido etc. (para produção de cartilhas).
- **Objetivo:** Conhecer o CAPS (Centro de Atendimento Psicossocial) da cidade, o que as pessoas conhecem e pensam sobre o assunto a partir de entrevistas feitas pelos participantes e de uma roda de conversa.

Passo a passo

1º dia (50 minutos)

Sensibilização e Preparação (20 minutos): Informar aos participantes sobre os objetivos da atividade e como será a sua dinâmica em dois momentos. Em seguida, passar o vídeo **"Papo Saúde - Conheça o CAPS"** (*link* do vídeo no material de apoio).

Debate a partir de questões observadas no vídeo (40 minutos): Questionar e fomentar o debate entre os participantes a partir das questões: o que eles conhecem sobre o CAPS da cidade? Como ele funciona? O monitor deve permitir que os participantes relatem se já tiveram alguma experiência (direta ou indireta) com o CAPS e quais são as atividades são desenvolvidas nele. O monitor deve conduzir essa atividade com cuidado para evitar que relatos pessoas, caso surjam, não reforcem preconceitos ou estereótipos que possam existir.

Após o debate, deverá ser proposto aos participantes a realização de entrevistas com seus familiares para se levantar informações sobre os conhecimentos que possuem sobre o CAPS. A entrevista poderá ser estendida para grupos de amigos ou conhecidos. O monitor deverá contribuir para a estruturação das perguntas e a organização desse levantamento junto ao grupo, explicitando que os resultados das entrevistas serão socializados no segundo dia da atividade.

2º Dia (1 hora e 50 minutos)

Socialização das entrevistas (30 minutos): Momento que os participantes deverão compartilhar as informações obtidas com as entrevistas. Para essa atividade o ideal é a organização de uma roda de conversa. Cada um poderá relatar como foi seu trabalho e as principais informações obtidas, não sendo necessário identificar as pessoas que foram entrevistadas.

A socialização poderá ser orientada pelas questões:

- As pessoas entrevistadas conhecem o CAPS e a rede de atenção à saúde mental?
- Elas apresentaram algum questionamento sobre a forma como os atendimentos às questões relacionadas à saúde mental estão organizados no município?
- Houve o relato de alguma experiência próprias de busca de atendimento em saúde mental? Como foi?
- Qual o aprendizado do grupo sobre as questões encontradas nas entrevistas?

Produção de cartilhas (60 minutos): A turma será dividida em grupos de até 8 pessoas. Cada grupo produzir uma cartilha informativa do CAPS da cidade (para a cartilha será disponibilizado os materiais indicados). Cada cartilha deverá conter informações que descreva o funcionamento do CAPS, endereço, dia e horário de atendimento etc. O monitor deve incentivar a criatividade dos participantes e contribuir para que a redação seja clara e objetiva. Os alunos poderão produzir as cartilhas da forma que acharem melhor.

Observação: Se houver estrutura técnica, e os participantes forem bons usuários de informática, pode se avaliar a substituição da produção manual das cartilhas por produções digitais, através do fornecimento de computadores com programas de edição de textos, imagens, acesso à internet e impressora colorida.

Encerramento (20 minutos): Será o momento dos grupos apresentarem suas cartilhas. Ao final, deverá se estimular os jovens a relatarem os pontos mais interessantes da atividade e das aprendizagens construídas. A socialização com os resultados pode ser feita em outro dia, caso o grupo demande maior tempo para a produção dos materiais.

Materiais de apoio:

Site: Listagem dos CAPS, para consulta / pesquisa, por estado e municípios. *Site* mantido pelo Ministério da Saúde do Brasil. Importante ferramenta de apoio para pesquisa sobre esse equipamento nas localidades. Disponível em: https://sage.saude.gov.br/paineis/planoCrack/lista_caps.php?output=html&

Vídeo: Conhecendo o CAPS (aproximadamente 2 minutos de duração). Realizado pelo Telessaúde SC. Apoio: UFSC | SUS | Ministério da Saúde. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=1rNueM-JqCQ

Referências bibliográficas complementares:

Artigo: QUEIROZ, Yasmin Livia; FERREIRA, Cintia Bragheto e SILVA, Alerrandra Manuela Ferreira. Práticas em um CAPS de Minas Gerais. Revista da SPAGESP (2013). Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677--29702013000200010&script=sci_abstract

Documentário: Eu não sou louco (vídeo – aproximadamente 15 minutos de duração). Publicado em: 2014. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=14wnzV6elDI

Documento: Referências Técnicas para a Atuação de Psicólogas(os) no CAPS – Centro de Atenção Psicossocial (recurso digital). Publicação do Conselho Federal de Psicologia e Conselho Regional de Psicologia. Brasília (2013). Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2013/11/CAPS_05.07.pdf

Documento: Saúde mental no SUS: os centros de atenção psicossocial (recurso digital – 84 páginas). Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde. Publicado em 2004. Disponível em: http://www.ccs.saude.gov.br/saude_mental/pdf/sm_sus.pdf

Podcast: CAPS – Centro de Atenção Psicossocial. Psiquiatria à Deux- episódio 34, produzido pelos médicos psiquiatras Rondinelli Salvador Silva e Yara Garcia Silva. Publicado em: 2021. Duração: aproximadamente de 16 min. Disponível em: https://open.spotify.com/episode/3EihpxODptlLg63R6yOkow?si=5DfC6-wERXO--JM06VYOAsA&utm_source=whatsapp

OFICINA 3 – Manicômio de Barbacena: O Holocausto Brasileiro.

- **Duração:** Aproximadamente 3 horas e 30 minutos (dividido em dois momentos distintos).
- **Materiais:** Papel branco, lápis ou canetas, computador, projetor multimídia, caixa de som.
- **Objetivo:** Sensibilizar os jovens sobre a evolução das políticas de saúde mental no Brasil, principalmente no que diz respeito aos tratamentos de forma hospitalar e manicomial, que eram comuns antes da reforma psiquiátrica.

Passo a passo

1º dia (2 horas)

Sensibilização e Preparação (30 minutos): O oficineiro deverá fazer uma breve apresentação para os alunos sobre a definição de política pública de saúde mental e como elas operam / funcionam. Posteriormente, deverá apresentar uma breve contextualização histórica dessas políticas, a sua evolução, dando ênfase ao tratamento hospitalar e manicomial, que é o tema desta oficina. Depois disso, ele irá colocar a música "Minha Sina", de Luizinho Gonzaga, que trata sobre a realidade dos pacientes dos manicômios e da luta antimanicomial e pela luta para a reforma psiquiátrica.

Projeção do Filme (1 hora e 25 minutos): Momento destinado à exibição do longa: "Manicômio de Barbacena: O Holocausto Brasileiro".

É interessante pensar no fornecimento de algum petisco (pipoca, biscoitos ou balas) e bebidas leves (se houver estrutura e o espaço da projeção comportar alimentação).

Após a exibição do filme é possível que se continue com as próximas etapas. Mas devido ao tempo total de projeção, é recomendável interrupção e continuidade em um próximo encontro.

2º Dia (1 hora e 30 minutos)

Recuperação do filme e produção de texto (30 minutos): Neste momento, os alunos serão agrupados da forma que o oficineiro julgar a melhor (em duplas, trios ou pequenos grupos) e eles irão deverão produzir pequenos textos sobre a temática da oficina. Para estimular a atividade o monitor

pode iniciar relembrando alguns conceitos apresentados no primeiro dia, passagens importantes do filme e da música.

Para fins de orientação, recomende que os textos tenham de 10 a 20 linhas e que seja priorizada a qualidade da redação.

Debate e Socialização (40 minutos): Em seguida, os participantes serão convidados a socializarem as suas produções, apresentando oralmente os pontos de destaque de cada texto elaborado. Deve ser estimulado a conversão e o comentário ao final de cada apresentação, ou a cada bloco de apresentações.

Finalização (20 minutos): Ao final da oficina, o oficineiro irá fazer um resumo das discussões e os jovens terão a oportunidade de falarem o que acharam da oficina e o que aprenderam com ela.

Materiais de apoio:

Filme: Bicho de Sete Cabeças (vídeo – duração aproximada 1h e 24 minutos). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=F6Yky54edpo (também disponível no Netflix).

Áudio da música: Minha Sina – de Luizinho Gonzaga (apenas áudio – duração aproximada de 2 minutos). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=f4DyVlZ-3Dk

Letra da música

Ai meu compradre
Vou contá o que aconteceu
Numa terra em que meu Deus
Desviou o seu olhar
Eu que vivia numa cidade de louco
Gente pobre condenada
A muita fome e muito mais
E eu jogado que nem bicho
Que nem lixo
Debaixo de um viaduto
Vivendo como animal
Um certo dia
Não agüentei tanta loucura
Saí louco pela rua
Nu em pelo a gritar
Ai, ai, ai
E me prenderam
Me cuspiram, me bateram
Mutilaram minha vida
Me tiraram do lugar
E me jogaram dentro de uma viatura
Que pulava feito mula

Quando vai desembestar
E me jogaram num lugar
Cheio de muros
No meio de muita gente
Que era pra eu me curar
Naquele páteo a minha cura demorava
E era gente que andava
E não saía do lugar
Me colocaram
Dentro de um quarto forte
Onde eu vi a minha morte
Me abraçando devagar
Depois tomei descarga de eletrochoque
Perdi todos os meus sentidos
E acordei ainda lá
O tempo corre, o tempo voa
Mas não passa
Tô perdendo a minha raça
A vontade de lutar
E todo mundo procurando a loucura
Onde está a minha loucura
A loucura onde é que tá
Ai,ai,ai.

Linha do tempo: A evolução das políticas em saúde mental no Brasil. Publicado no site do NEXO em 2021. Disponível em: https://pp.nexojornal.com.br/linha-do-tempo/2021/A-evolu%C3%A7%C3%A3o-das-pol%C3%ADticas-em-sa%C3%BAde-mental-no-Brasil

Materiais complementares:

Livro: ESVIAT, Manuel. Reforma Psiquiátrica. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 1999. (Livro impresso).

Livro: FOUCAULT, Michel. História da loucura na Idade Clássica. São Paulo: Editora Perspectiva, 1978. (Livro impresso)

Entrevista: Saúde mental. Publicada no portal UOL. Entrevista conduzida pelo médico Dráuzio Varela com o Dr. Valetim Gentil. 2012. Disponível em: https://drauziovarella.uol.com.br/entrevistas-2/saude-mental-entrevista/

SUBTEMA 2:

ESTRATÉGIAS DA COMUNIDADE PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

OFICINA 1 – Reflexões sobre saúde mental

Duração: 1 hora e 30 minutos

Materiais: Computador, projetor multimídia, powerpoint, folhas com sentimentos impressos (tamanho A6), papel e caneta (para anotações dos grupos durante as atividades da oficina).

Objetivo: Essa oficina se divide em duas partes, sendo a primeira um esforço para entender o que os jovens pensam sobre saúde mental e esclarecer eventuais dúvidas e corrigir alguns equívocos, a segunda consiste en discutir maneiras mais eficientes para lidar com alguns sentimentos negativos.

Passo a passo:

1º) Apresentação da oficina e roda de conversa introdutória (1h): Com o intuito de introduzir os jovens a um melhor entendimento sobre o tema da saúde mental e como promovê-la, de forma individual e coletivamente, essa primeira parte é destinada a uma discussão introdutória sobre a temática. Esse debate pode ser feito em uma roda de conversa em que, por meio de perguntas direcionadas ao grupo, será colocado em pauta temas importantes para a reflexão coletiva. O monitor deve se preparar para a condução dessa atividade. O ideal e criar um espaço que favoreça, de forma ordeira e respeitosa, o espaço de fala para todos os que quiserem dialogar sobre as questões anunciadas. Para complementar esse momento, o monitor pode utilizar algumas imagens ilustrativas e palavras-chaves (projetadas em uma apresentação em powerpoint), a fim de ilustrar as conversações e contribuir para a fixação dos principais conceitos e ideias.

Questões sugeridas (para adaptação ou elaboração de novas questões):

1. O que é saúde mental?
2. É importante cuidar da saúde mental? Dê sua opinião.
3. Qual o seu papel para ajudar a prezar pela saúde mental do próximo?
4. Quais hábitos prejudicam nossa saúde mental?
5. Quais hábitos contribuem para nossa saúde mental?
6. O que você faz no seu dia a dia para cuidar da sua saúde mental?

2°) Dinâmica de fixação (30 minutos): A segunda parte da oficina buscará estimular os jovens a fixarem as ideias que foram discutidas anteriormente. Sugere-se dividir os participantes em grupos pequenos (de 5 a 10 pessoas) e distribuir, aleatoriamente, folhas com alguns sentimentos negativos impressos. Podem ser distribuídos cerca de 3 folhas com sentimentos para cada grupo. Eles deverão ser orientados a conversar entre si para buscarem sugerir alternativas para lidar os sentimentos apresentados. Devem pensar o que poderia ser feito no nível da família e comunidade, do ponto de vista prático, no dia a dia.

Sugestão de sentimentos:

Indicar que cada grupo terá cerca de 20 minutos para as conversações internas. Transcorrido esse tempo, um representante de cada grupo irá socializar uma síntese das sugestões apresentadas. O monitor deve buscar estimula a fala dos participantes e, se possível, destacar as sugestões mais interessantes do ponto de vista de elaboração e viabilidade de implementação prática na localidade.

Importante: Ao longo da conversa o monitor da oficina deve se atentar em corrigir eventuais equívocos e estigmas que possam surgir sobre o tema.

Materiais de apoio:

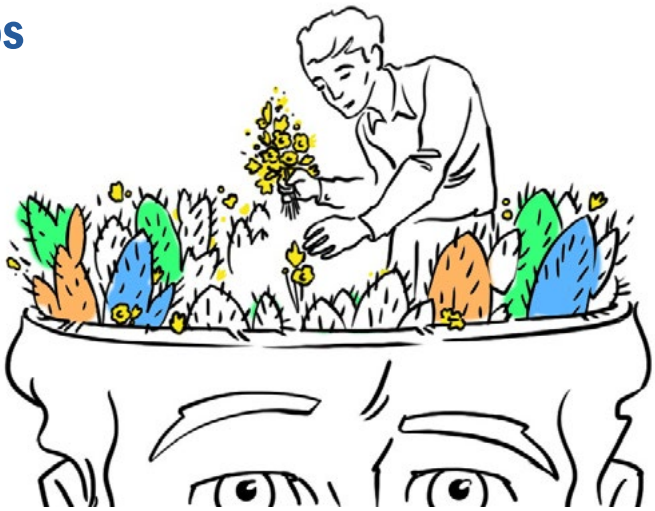
Cartilha: Janeiro Branco: Por uma cultura da saúde menta. Recurso digital, produzido pela Universidade Federal Rural da Amazônia (16 páginas). Disponível em: https://proaes.ufra.edu.br/images/Cartilha_Janeiro_Branco_UFRA_2021_1.pdf

Site: 5 dicas para cuidar da saúde mental e emocional o ano todo. Publicado pela PUC São Paulo em 2021. Disponível em: https://www.pucrs.br/blog/5-dicas-para-cuidar-da-saude-mental-e-emocional-o-ano-todo/

Portal: Saúde mental. Produzido pela UFMG, contêm uma diversidade de materiais: vídeos, dados, informações, textos, links. Disponível em: https://www.ufmg.br/saudemental/saude-mental/o-que-e-saude-mental/

Site: Saúde Mental. Produzido e mantido pelo Hospital Albert Einstein: Disponível em: https://www.einstein.br/saudemental

OFICINA 2 – Rede Conectados



Duração: As atividades estruturadas abaixo, ao contrário das demais, compõem um ciclo integrado de ações e oficinas, de diversos tipos, voltados para o fomento de atividades de estudo, debate e ação ligadas ao subtema 2. Por esse motivo, não há estimativa de duração geral, pois as atividades foram pensadas para durarem cerca de 4 semanas.
Essa proposta poderá ser tomada como modelo para organização de outro ciclo formativo (mais compacto) ou apropriada em partes, de acordo com o interesse ou a capacidade de implementação local.

Materiais: Computador, acesso à internet, cartolinas para elaboração de cartazes, material para escrita diverso e artigos de decoração.

Objetivos: Sensibilizar os participantes do projeto a voltarem o olhar para o seu entorno e realizarem um levantamento sobre situações que podem ser promotoras de saúde ou de doença e propor intervenções que possam ser promotoras de saúde mental. A proposta é que essa aproximação com a comunidade aconteça em três etapas que compreendem: "conectar, explorar e transformar", conforme passo a passo que segue.

Passo a passo:

Conectando com o SEU meio:

Essa etapa consiste na identificação dos alunos, sobre a sua própria comunidade, dos desafios e oportunidades que ela dispõe para a promoção da saúde mental local. Sendo assim, ela se estrutura conforme descrito abaixo:

Roda de Conexão: No dia da apresentação do subtema 2, reservam-se **45 minutos**, divididos em **3 tempos de 15 minutos**. Essa fase consistirá em um compartilhamento entre os jovens, que deverão ser organizados em três ou quatro grupos distintos (que serão mantidos como grupos de referência ao longo dessa dinâmica), de suas experiências pessoais sobre os meios nos quais estão inseridos (família, escola, etc), e o que visualizam como situações desafiadoras e promotoras da saúde mental. Inicialmente, cada grupo contará com **15 minutos** para esse mapeamento. Após o primeiro tempo, os grupos se reorganizam com novos componentes dos outros grupos e repetem a mesma dinâmica. No terceiro tempo, também

de **15 minutos**, cada grupo irá socializar para os demais os seus principais achados e discussões.

Para fomentar o debate durante os dois primeiros sets, **sugerem-se as seguintes questões**, que poderão ser adaptadas, de acordo com a necessidade:

1. Quais espaços você enxerga como benéficos para a saúde mental? Por quê?
2. É possível melhorar a experiência de vivência nesses locais? Se sim, como?
3. Quais espaços você enxerga como NÃO benéficos para a saúde mental? Por quê?
4. O que poderia melhorar para que esses espaços se tornassem promotores de saúde mental?
5. Você considera que existam momentos, locais, oportunidades ou experiências que melhorem a saúde mental? Se sim, pontue os que você consegue ter acesso no seu dia a dia.
6. O que você considera que falta na sua comunidade para ela promover a sua saúde mental?

Explorando NOSSO meio:

Essa etapa se propõe a colocar as questões em prática nos meios de vivência e interação social de cada um dos jovens integrantes do PJ Minas. Ela se inicia e garante sua parte exploratória durante o intervalo da reunião da 1ª etapa e sua subsequente.

Desse modo, por meio de pesquisas locais, buscas na internet, entrevista com familiares e amigos, além de outro mecanismos de exploração que considerarem interessantes, desde que apresentadas a origem das informações coletadas, cada grupo deverá levantar dados, cenários, projetos e ações que já ocorrem em seus meios sociais e de vivência cotidiana que:

1. São benéficos para a saúde mental da comunidade;

2. Não são benéficos para a saúde mental da comunidade.

Uma vez levantada essas informações, elas deverão ser colocadas em discussão entre o grupo no encontro da semana 2 (cronograma geral apresentado abaixo). Durante as discussões das informações investigadas pelos jovens, os grupos deverão ser orientados para a filtragem e a seleção daquelas que considerarem mais relevantes e/ou emergentes frente à realidade local. Uma vez selecionadas, deverão ser organizadas, justificando-se

a sua relevância em relação ao subtema e descrever, de modo claro e objetivo, o modelo de operação (se projetos/ações), ou a sua natureza (se dados/ informações).

A partir desse ponto, cada grupo deverá iniciar a idealização de uma apresentação[1] desse levantamento de base comunitária, suas considerações e uma análise **SWOT**[2]. Ou seja, deverão organizar uma matriz que considere Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças dos cenários identificados. Para esse exercício poderão ser utilizados os materiais para elaboração de cartazes. A apresentação deverá ser feita para toda equipe do PJ.

Exemplo de uma matriz SWOT

FORÇAS Fatores internos e positivos desse levantamento	**FRAQUEZAS** Fatores internos e negativos desse levantamento
OPORTUNIDADES Fatores externos e positivos desse levantamento	**AMEAÇAS** Fatores externos e negativos desse levantamento

Transformando o meio:

Nessa etapa final, a partir de toda experiência pregressa, os grupos deverão propor projetos de intervenção comunitária, especialmente de pequeno porte, que poderão ser realizados pelos integrantes dos grupos (podendo contar com rede de parceiros e apoiadores locais diversos).

As intervenções podem variar de modelo e forma. Podem ser pensadas: a abertura de contas para publicação de conteúdo especializado no Instagram; campanhas comunitárias com a produção de cartazes; organização de mutirões de apoio psicológico feitos em praças públicas com parceria com órgãos especializados e/ou universidades.

Pede-se a observância da viabilidade prática e acessível da implementação da ideia diante dos recursos disponíveis para o grupo e suas comunidades, além da possibilidade de extensão da proposta como mecanismo legislativo. O intuito é a criatividade. Vale lembrar: a criatividade é a capacidade de resolver problemas. Por isso, cada uma das proposições deve focar em um problema em específico que tenham mapeado ao longo das etapas anteriores e agirem incisivamente para melhora e/ou superação desse problema pautado.

---

1 A ser realizada no encontro da semana 3.
2 Maiores informações sobre essa metodologia disponíveis no material de apoio.

Dito isso, o projeto de cada grupo deverá buscar responder às **seguintes questões**:

1. Qual o problema identificado e por que ele é um problema?
2. Quem é o grupo afetado pelo problema escolhido?
3. Onde esse grupo está localizado? O que fazem? Quais são os canais que se pode acessá-los?
4. O problema é causado por quais agentes? Caracterize-os pontuando o seu grau de influência para a ocorrência do problema.
5. Qual a solução levantada para o problema?
6. Por que ela resolve o problema?
7. O grupo afetado pode considerar a solução realmente um mecanismo de superação do problema identificado? Por quê?
8. Como será implementada a solução?
9. O que precisa para implementar a solução?
10. A solução contará com parceiros? Se sim, quais?
11. Como pode-se avaliar a eficiência da execução da solução e sua capacidade de alterar a realidade do grupo-problema?
12. A solução proposta pode crescer além da proposta? Como? Delimite passos de atuação.
13. Existe alguma questão ainda em aberto para execução da solução?

Discuta novas questões necessárias para implementação da solução proposta pelo grupo.

Proposta de Cronograma

O cronograma a seguir leva em consideração um cenário de encontros semanais para a realização do Parlamento Jovem de Minas, em que a contagem se inicia a partir da introdução do subtema 2.

Quando	O que	Duração ideal
Encontro I - Semana 1	Roda de Conexão	45 minutos divididos em 3 tempos de 15 minutos cada
Intervalo I - Semana 1-2	Exploração de campo	1 semana
Encontro II - Semana 2	Análise e tratamento de informações	Tempo de rendimento produtivo da interação, reservando, no mínimo, 30 minutos do tempo total
	Orientação sobre apresentação e SWOT e início da interação prática	30 minutos no mínimo

Quando	O que	Duração ideal
Intervalo II - Semana 2-3	Formulação de apresentação/ SWOT	1 semana
Encontro III - Semana 3	Apresentação de pesquisa	10 minutos para cada grupo
	Discussões e proposições criativas do projeto de intervenção	Tempo restante do encontro
Intervalo III - Semana 3-2	Discussões e proposições criativas do projeto de intervenção	1 semana
Encontro IV - Semana 4	Apresentação de projeto de intervenção	15 a 20 minutos para cada grupo
	Discussões finais e considerações sobre implementação	Tempo restante do encontro
Próximas Semanas (a mencionarar)	Implementação e melhoria do projeto	Tempo necessário avaliado pela organização local para cada projeto

Materiais de apoio:

Site: Aprenda o que é análise SWOT. Produzido pela Rock Content apresenta texto e recursos digitais de apoio. Disponível em: https://rockcontent.com/br/blog/como-fazer-uma-analise-swot/.

Cartilha: Análise SWOT (recurso digital). Produzida pelo SEBRAE com orientações sobre Análise SWOT. Disponível em: https://www.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/Anexos/ME_Analise-Swot.PDF.

Portal: Saúde mental. Produzido pela UFMG, contêm uma diversidade de materiais: vídeos, dados, informações, textos, links. Disponível em: https://www.ufmg.br/saudemental/saude-mental/o-que-e-saude-mental/

Site: Saúde Mental. Produzido e mantido pelo Hospital Albert Einstein: Disponível em: https://www.einstein.br/saudemental

Texto: O que você precisa saber sobre projetos sociais? Publicado pelo SEDEC em 2021. Disponível em: https://sedec.org.br/o-que-voce-precisa-saber-sobre-projetos-sociais-2/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=projeto_social&utm_term=projetos-sociais&utm_content=blog&gclid=CjwKCAiAs92MBhAXEiwAXTi25-aIf4SyIbYlH9wv5rubps5h9RMrGAsa1B_ME-8Zn1kaiFsMglDG4lBoCcrUQAvD_BwE

Texto: O que é *problem solving*? A metodologia para resolver problemas. Publicado pela Voitto em 2021. Disponível em: https://www.voitto.com.br/blog/artigo/problem-solving

Texto: 3 técnicas de *problem solving*. Publicado pelo site Na Prática em 2020. Disponível em: https://www.napratica.org.br/tecnicas-consultoria-problem-solving/

SUBTEMA 3:
USO SAUDÁVEL DAS NOVAS TECNOLOGIAS

OFICINA 1 – Conhecendo o próprio "perfil"

Objetivo: Sensibilizar os participantes sobre o uso abusivo das tecnologias de interação e comunicação, sobretudo das redes sociais, a partir do auxílio de materiais como texto e/ou vídeo, além da realização de dinâmica conjunta.

Duração: aproximadamente 1 hora.

Tendo em vista que, para a realização da dinâmica os jovens deverão participar ativamente da discussão, seria adequado a realização da dinâmica em grupos com 5 a 10 pessoas (cada).

Materiais: Folhas com perguntas impressas, lápis e canetas, textos e/ou vídeos.

Passo a Passo:

Explicação e realização da atividade (30 minutos): Para a realização da atividade, os participantes deverão responder uma série de perguntas sobre o uso particular das redes sociais. A folha de perguntas, constante nesta oficina, deverá ser entregue pelo monitor aos participantes. Após a entrega da folha, o monitor deverá ler em conjunto as perguntas e orientar os participantes a responderem individualmente, além de esclarecer eventuais dúvidas sobre o conteúdo das perguntas. Para estimular o interesse dos jovens, o monitor por meio do auxílio de materiais como vídeo e/ou texto deverá buscar fazer um diálogo sobre os benefícios do uso comedido das redes sociais.

Momento de debate (20 minutos): Após o momento de exposição de textos e/ou vídeos, o monitor deverá encorajar os jovens a discutirem o conteúdo dos materiais apresentados. Caso algum jovem se sinta confortável, o monitor deverá encorajá-lo a relatar uma história que tenha sobre o uso das redes sociais. Esse momento tem a finalidade de incentivar os jovens a refletirem sobre o próprio uso de redes sociais, pensando nos seus benefícios e malefícios.

Encerramento (10 minutos): Para o encerramento da atividade, o monitor deverá fazer uma última provocação aos participantes. Resgatando o registro dos participantes na folha de perguntas, o monitor deverá ouvi-los sobre o quanto e de que forma o registro contribuiu para ajudá-los a se localizarem nas discussões sobre o uso das novas tecnologias.

Material de apoio:

Lista de perguntas (Sugestão para adequação ou modificação)

1) Com que frequência você utiliza as redes sociais e outras tecnologias?

( ) Até 1 vez na semana
( ) 2 vezes por semana
( ) 3 ou mais vezes por semana
( ) Todos os dias

2) Quantas redes sociais você possui e utiliza ativamente?

( ) Nenhuma no momento
( ) Apenas uma rede social
( ) 2 ou mais redes sociais

3) Em uma escala de 1 a 10, o quanto você se sente incomodado quanto não pode acessar redes sociais no momento que deseja?

( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6 ( )7 ( )8 ( )9 ( )10

4) Qual foi o tempo máximo que ficou sem usar as redes sociais em um mesmo dia?

( ) No máximo 3 horas
( ) Até 5 horas
( ) 5 ou mais horas
( ) Já fiquei sem usar o dia todo

5) Você tem o costume de combinar o uso das redes sociais simultaneamente com a realização de outras tarefas no decorrer do dia?

( ) Sim, sempre
( ) Sim, às vezes
( ) Nunca.

6) Você sente que o uso das redes sociais prejudica a realização de suas tarefas do dia a dia?

( ) Sim, sempre
( ) Sim, às vezes.
( ) Nunca.

7) Se sim (sempre ou às vezes), por quê?

_____

8) Você possui expectativas de encontrar amizades pelas redes sociais?

( ) Sim
( ) Não

9) Como você classifica, numa escala de 1 a 10, a necessidade de passar tempos crescentes envolvido com redes sociais e/ou jogos pela internet?

( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6 ( )7 ( )8 ( )9 ( )10

10) Você notou alguma perda de interesse por outros meios de divertimento por causa do uso de tecnologias?

( ) Sim, um pouco
( ) Sim, muito
( ) Não

11) Os seus pais/responsáveis possuem algum tipo de restrição em relação aos horários que você utiliza redes sociais e outras tecnologias?

( ) Sim
( ) Não

12) Por fim, o quanto você se sente dependente das redes sociais e outras tecnologias em uma escala de 1 a 10?

( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6 ( )7 ( )8 ( )9 ( )10

Sugestão de outros materiais para fomentar as discussões:

Vídeo: Canal Futura. Os efeitos da presença da tecnologia no cotidiano dos jovens. (vídeo – aproximadamente 6 minutos). Disponível em: https://youtu.be/QU_F2fCKqmU

Vídeo: Saber Coletivo. Como as redes sociais prejudicam seu cérebro (E como evitar). (vídeo – aproximadamente 10 minutos). Disponível em: https://youtu.be/9x5cP0hJy6w

Artigo: SOUZA, Karlla. XIMENES, Mônica. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. V. 3 n. 3 (2019): Revista Educação, Psicologia e Interfaces. Disponível em: https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156 Acesso em 03 de dez. de 2021.

OFICINA 2 – Pressões e visões sobre as redes sociais

Duração: 1 horas e 30 minutos

Material: Vídeo "Como as redes sociais roubam sua atenção e seu tempo?" (*link* no material de apoio), cartões vermelhos e verdes feitos com cartolina ou papel cartão.

Objetivo: Fomentar o debate sobre as pressões, os riscos, os problemas e os constrangimentos que podem ser causados ou vivenciados pelos jovens quando utilizam intensivamente das redes sociais como espelho" para a organização da vida e busca por pares.

Número de Pessoas: Essa atividade é mais adequada para grupos menores, com no máximo 20 pessoas.

Passo a passo:

Sensibilização para o tema (10 minutos): O monitor deve explicar o objetivo e a dinâmica da atividade. Serão distribuídos para cada participante um par de cartões (um verde e um vermelho). Os cartões serão utilizados para sinalizar a todos os presentes a posição / resposta de cada participante para cada pergunta apresentada feita pelo monitor. Se a resposta for sim, deverá ser apresentado o cartão verde. Para as respostas negativas, o cartão vermelho. O monitor deverá estimular a observação sobre os possíveis padrões de respostas após cada uma das perguntas. Dependendo das reações dos participantes pode ser estimulado que para que alguns falem a respeito de suas vivências.

Dinâmica (60 minutos): Os participantes, preferencialmente, devem ser organizados em círculo. O monitor, localizado no centro, fará pelo menos 10 perguntas. O monitoro deve conseguir fomentar breves relatos, trocas de opiniões, breves análises e comentários a partir dos padrões que respostas que forem surgindo após a leitura de cada pergunta.

Perguntas sugeridas:

- Você passa em média quanto tempo, por dia, nas redes sociais (facebook, instagram, tiktok, whatsapp, etc)?

  ( ) Em média até 3 horas
  ( ) Em média 4h
  ( ) Mais de 5h

- Você já se sentiu como se tivesse que mudar algo em você por conta das redes sociais?
- Você já sofreu algum tipo exclusão ou constrangimento durante suas interações nas redes sociais?
- Você sente, ou já sentiu, algum tipo de ansiedade ou algum tipo de pressão pelo uso das redes sociais?
- Você pensa que deveria haver algum tipo de mudança sobre as interações nas redes sociais?
- Você já se comportou, alguma vez, de forma preconceituosa nas redes sociais?
- Você já se comportou, alguma vez, de forma agressiva nas redes sociais?
- Já presenciou episódios de racismo e outras formas de preconceito nas redes sociais?
- Quantas horas você dorme, em média, por noite?

  ( ) Menos de 8h
  ( ) Mais de 8 horas

- Você avalia que as redes sociais reduzem o seu tempo de sono ou prejudicam você ter uma boa noite de sono?

Em seguida, convidar os participantes para assistirem ao vídeo: **"Como as redes sociais roubam sua atenção e seu tempo?"** (aproximadamente 14 minutos de duração). A proposta é que as questões apresentadas no vídeo e as perguntas do início da oficina possam facilitar a discussão do grupo sobre os desafios e problemas enfrentados no uso das redes sociais. Após o final do vídeo, os participantes deverão ser estimulados a refletirem sobre como os jovens pensam nos impactos das redes sociais nas suas vidas e nas suas interações com as outras pessoas.

Elementos apresentados no vídeo podem ser resgatados pelos próprios participantes, tais como o aumento da ansiedade, problemas de sono, cansaço excessivo, falta de concentração além de comportamentos prejudiciais como o cyberbullying, exclusão, constrangimentos que podem ser induzidos ou formados a partir do uso excessivo das redes sociais.

Encerramento (20 minutos): O grupo deve ser convidado a fazer uma síntese das discussões. Pode ser pedido que cada um expresse, em poucas palavras, o que aprenderam com a atividade e como a oficina poderia contribuir para repensas seus hábitos de uso das redes.

Materiais Complementares:

Vídeo sugerido para a oficina: Como as redes sociais roubam seu tempo e sua atenção? Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=C0rG0D6QXZk

Artigo: CORBANEZI, Elton Sociedade do cansaço. Tempo Social [*online*]. 2018, v. 30, n. 03 , pp. 335-342. Disponível em: https://doi.org/10.11606/0103-2070.ts.2018.141124 Acesso em 01 de dezembro de 2021.

Vídeo: Como a vida moderna esgota a sua mente | Teoria do Superestímulo (vídeo – aproximadamente 13 minutos de duração). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=rrXFBSD0nRw

Vídeo: Philipe Peters – O vazio existencial que é o instagram (vídeo – aproximadamente 6 minutos de duração). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=hpSAMszeg-w

OFICINA 3 – Um mundo do faz de conta e os riscos para a autoimagem

Objetivo: Discutir o uso das redes sociais e seus possíveis impactos na autoimagem dos jovens

Duração: cerca de 1 horas e 40 minutos

Materiais: Folhas de papel em branco ou pautado para anotações dos participantes, lápis, borracha e/ou caneta, reportagens impressas (disponíveis nos materiais de apoio), equipamento para projeção de fotos e vídeo (computador, caixa de som e projetor). Para o vídeo também poderá ser disponibilizado o link para que os integrantes possam assisti-lo nos seus próprios celulares.

Passo a passo:

Sensibilização (20 minutos): A oficina inicia-se com a apresentação de algumas fotografias. A apresentação das imagens pode acontecer por meio de powerpoint ou através de fotografias impressas (tamanho A4 coloridas) distribuídas aos participantes. O objetivo das imagens é sensibilizar os participantes a observarem as semelhanças e diferenças que as pessoas retratadas apresentam (podem ser observados estilo de roupas, fotografia em preto e branco, postura corporal, expressão das pessoas, entre outros).

A proposta é que o grupo reconheça a fotografia como o "congelamento" de um determinado momento social e histórico, mas que por meio das fotos não é possível saber detalhes das vidas das pessoas fotografadas.

Atividade (60 minutos): Após esse momento, convidar os participantes para assistirem ao vídeo "O vazio existencial que é o instagram" (aproximadamente 6 minutos de duração). Após o vídeo, dividir o grupo da oficina em grupos menores (de 5 a 10 pessoas por grupo). Distribuir para cada grupo cópias impressas de um dos dois textos disponibilizados nos materiais de apoio. Não há problemas haver mais de 2 grupos formados e haver repetição de um mesmo texto para mais de dois grupos.

Solicitar aos participantes que leiam os textos e iniciem uma discussão em cada grupo relacionando os elementos que são discutidos no vídeo com as informações contidas no texto recebido. Devem buscar refletir como a busca "por pares nas redes sociais" impactam na construção da nossa autoimagem.

As discussões podem ser orientadas por (questões indutoras):

- Apresentação dos participantes de casos negativos ou positivos de como os conteúdos postados nas redes influenciam a percepção dos jovens, ou a forma como buscam experiências no cotidiano.
- Por que alguns conteúdos viralizam nas redes sociais mais do que outros?
- O que os jovens buscam consumir nas redes sociais?
- Quais são os impactos dessas formas de consumo na forma como os jovens constroem as imagens sobre si mesmos?

O uso das novas tecnologias e, principalmente, das redes sociais aumentou drasticamente a exposição das pessoas a determinados padrões de beleza, de comportamento e de consumo, quase sempre inatingíveis. A busca por enquadramento destes padrões pode levar as pessoas à frustração e a terem uma imagem deturpada de si.

Ao final das discussões dos grupos, os integrantes devem preparar uma síntese. Essa síntese será brevemente compartilhada para todos os presentes.

Encerramento (20 minutos): O monitor deve comentar a dinâmica e destacar os pontos de maior relevância em relação ao subtema do PJ Minas. Pode sugerir uma questão de encerramento, pedindo para os participantes pensarem alguns caminhos que os jovens poderiam percorrer para não caírem nas "armadilhas do mundo do faz de conta".

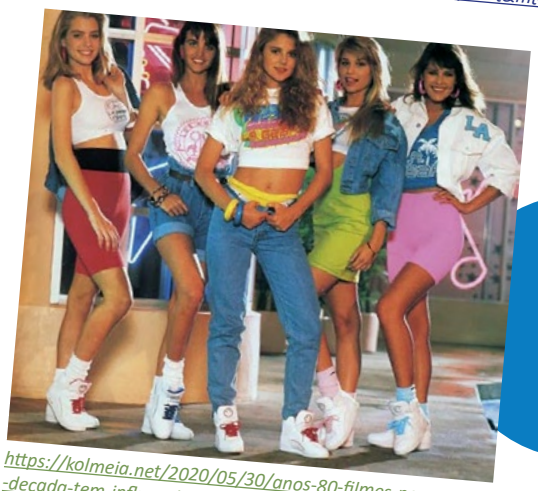
Materiais de apoio:

Exemplos de imagens que podem ser utilizadas:

https://www.fashionbubbles.com/historia-da-moda/fotos--originais-dos-anos-50/

https://br.pinterest.com/pin/335940453446121769/?d=t&mt=login

https://www.letras.mus.br/blog/musicas-anos-70-nacionais



https://kolmeia.net/2020/05/30/anos-80-filmes-por-que-a--decada-tem-influenciado-tanto-a-cultura-pop-atual/

https://patoge.com.br/eu-amo-jeans/looks-dos-anos-90-que-sao--perfeitos-para-2019/

https://revistaglamour.globo.com/Lifestyle/Must-Share/noti-cia/2017/08/especial-anos-2000-os-filmes-que-marcaram-decada.html

https://pingback.com/mariaclara/a-moda-de-cada-decada-2000-e-2010

https://www.eutotal.com/tendencias-moda/

Matéria / Texto 1:
Filtros do Instagram: como afetam a autoimagem do jovem?

Criado pelo brasileiro Mike Krieger e pelo americano Kevin Systrom, o Instagram surgiu em 2010. Tão rápido como um passe de mágica, a rede social ganhou milhões de adeptos em todo o planeta. Inicialmente, os filtros do Instagram eram usados de forma divertida e apenas para "se fantasiar", com orelhinhas e bigode de bichinhos ou com óculos coloridos e divertidos.

No entanto, logo os efeitos deixaram de ser brincadeiras inofensivas e se transformaram em recursos usados para mudar completamente a aparência e distorcer a autoimagem dos usuários. Assim sendo, neste post, você vai saber como os filtros do Instagram afetam a autoestima, as relações sociais e colocam em risco a saúde mental dos jovens.

Aproveite a leitura!

O que são os filtros do Instagram?

Os filtros são ferramentas que utilizam efeitos de câmera acoplados a recursos de tecnologia de realidade aumentada para modificar a imagem real. Desse modo, os usuários conseguem alterar a imagem do próprio rosto ao aplicar um filtro utilizando a câmera frontal do seu smartphone.

Além disso, quando a ideia é alterar a imagem do local onde está, basta fazer a foto com a câmera traseira. Tais modificações e interferências ficam gravadas nas imagens fotografadas, que são os conhecidos efeitos do filtro do Instagram. Tais recursos possibilitam alterar, por exemplo, cor dos olhos, brilho, maquiagens e o formato do rosto ou do corpo.

Essas possibilidades evidenciam que o crescente desenvolvimento tecnológico é um dos marcos mais relevantes da contemporaneidade. As pessoas estão cada vez mais conectadas e alinhadas às inovações. Assim, a internet deixou de ser apenas um meio de comunicação e passou a modificar o comportamento, a influenciar o estilo de vida e os relacionamentos sociais.

Como eles contribuem para a distorção da autoimagem dos jovens?

Quanto aos impactos do uso de redes sociais, um dos aspectos mais observados é a exposição espetaculizada e irreal da autoimagem. Ainda que cada usuário faça isso de modo diferente, os objetivos têm um denominador comum: a busca de aceitação por meio da construção de uma imagem ficcionada.

Dentro desse contexto, os filtros possibilitam uma situação paradoxal: o usuário precisa esconder o seu "eu" verdadeiro, em troca da exposição do "eu" que gostaria de ser. No entanto, esse comportamento sinaliza uma vertente — cada vez mais presente — e preocupante: o efeito negativo sobre a autoestima e os prejuízos emocionais associados a ele.

O mau uso das redes sociais e a adesão aos modismos que, muitas vezes, são influenciados por celebridades e mecanismos midiáticos, podem agravar o surgimento de distúrbios de personalidade, como o borderline. Salvo exceções, a busca de curtidas na plataforma objetiva mimetizar a sensação de vazio existencial, sentimentos de tristeza, angústia e depressão.

Logo, há uma notável influência do uso de filtros do Instagram sobre a autoimagem de seus usuários. Grupos mais vulneráveis, como adolescentes e jovens da geração Z, são os mais prejudicados. Além dos riscos de afetar a autoestima, os conflitos típicos da idade potencializam as ameaças do desenvolvimento de transtornos de personalidade.

Quais problemas mentais podem ocorrer?

Listamos as principais consequências do mau uso dos recursos disponíveis em redes sociais, como o Instagram. Observe!

Distúrbios alimentares

Com a influência da globalização e o avanço dos meios de comunicação, observou-se uma transformação do padrão estético idealizado pela sociedade. Esse novo modelo passou a preconizar uma imagem corporal magra e, de preferência, o mais próximo possível do que se acredita ser a perfeição.

A adoção de um comportamento alimentar com dietas rígidas e mudanças drásticas é motivada pelo desejo de pertencimento social, com vistas à percepção de uma autoimagem positiva. Sendo assim, muitos não se preocupam com as consequências ruins, desde que sua aparência se encaixe no ideário contemporâneo.

Por tal razão, adolescentes e jovens adotam mudanças radicais no estilo de vida e se esquecem da intrínseca relação entre alimentação e saúde mental. Bulimia, anorexia e outros desajustes nutricionais são exemplos dos prejuízos causados por esse estilo de vida. Logo, é necessário incentivar a busca de suporte profissional especializado para ajudar quem se encontra nessa situação.

Transtornos emocionais

O uso prejudicial de filtros do Instagram está associado ao surgimento de distúrbios psicológicos, principalmente, crises depressivas, ansiedade e dificuldade para lidar com a frustração. No afã de atingir seus “objetivos virtuais”, os usuários ignoram a própria realidade e se esquecem de cuidar de sua saúde física e emocional.

Um estudo realizado por cientistas britânicos — e publicado em um artigo da Universidade Federal de Viçosa (MG) — abordou os impactos negativos decorrentes da relação entre Instagram e saúde mental de jovens entre 14 e 24 anos de idade. Os problemas mais apontados na rede foram o *bullying*, a solidão e a distorção da imagem corporal.

O objetivo dessa pesquisa foi a avaliação do efeito das mídias sociais sobre o comportamento dos jovens participantes. Assim como acontece por aqui, no Reino Unido, a situação também é preocupante. Entre os aplicativos analisados, o Instagram foi eleito a pior rede social em relação aos agravos sobre a saúde emocional e mental dos usuários.

Prejuízos afetivos, sociais e profissionais

Pessoas que utilizam muito os filtros do Instagram acabam perdendo um tempo precioso e que poderia ser utilizado de forma mais construtiva. Por esse motivo, o excesso no tempo de tela em busca da criação de uma imagem perfeita pode gerar prejuízos na vida afetiva, social e profissional.

Nessas circunstâncias, ocorre uma inversão de prioridades: o compartilhamento de imagens é visto como a atividade mais importante. Contudo, quando o usuário decide buscar o que acredita ser a perfeição, mais próxima da aparência computadorizada, há o apelo para cirurgias plásticas e para modificações drásticas no estilo de vida.

Como você percebeu, muitos são os efeitos negativos do mau uso das redes sociais sobre a saúde mental. A necessidade constante de aprovação dos pares é um dos pilares que sustentam as mudanças comportamentais, que levam a prejuízos como a distorção da autoimagem.

Portanto, o cuidado com as emoções e o incentivo à reflexão sobre os efeitos dos filtros do Instagram na vida moderna também pode ajudar a contornar esse problema. Contudo, é preciso encaminhar os jovens para acompanhamento com profissionais especializados, a fim de prevenir desordens mentais decorrentes dessa busca incessante pela perfeição

Texto Disponível em: https://hospitalsantamonica.com.br/filtros-do-instagram/#:~:text=Pessoas%20que%20utilizam%20muito%20os,vida%20afetiva%2C%20social%20e%20profissional.

Matéria / Texto 2:
Como as redes sociais afetam a sua visão de si mesmo

Kelly Oakes
Da BBC Future

Se você dá uma olhada no Instagram ou no Facebook sempre que tem um tempinho, você está longe de ser o único.

Mas você já se perguntou como todas aquelas imagens dos corpos de outras pessoas - sejam elas um clique das férias de um amigo ou a selfie de academia de uma celebridade – podem estar afetando a maneira como você vê sua própria imagem?

Fotos e outros posts em redes como Facebook e Instagram estariam afetando a maneira como você vê sua própria imagem?

Muito tem sido estudado ao longo dos anos sobre como os principais meios de comunicação apresentam padrões de beleza irreais na forma de celebridades retocadas com Photoshop ou modelos de moda extremamente magras. Agora que influenciadores enchem nossas redes sociais, é fácil imaginar que também essa mídia seja nociva quando se trata de imagem corporal.

Mas a realidade é mais sutil, e pode haver maneiras de você organizar seu feed do Instagram de modo a se sentir mais feliz em sua própria pele - ou, pelo menos, de modo a impedir que você se sinta pior.

Impacto da imagem

As pesquisas sobre redes sociais e imagem corporal ainda estão em seus estágios iniciais e a maioria dos estudos é correlacional. Isso significa que não podemos provar se, por exemplo, o Facebook faz com que alguém tenha sentimentos negativos sobre sua aparência ou se as pessoas que estão preocupadas com a aparência têm mais probabilidade de usar o Facebook.

Dito isso, o uso das redes sociais parece estar relacionado com preocupações com a imagem do corpo. Uma revisão sistemática de 20 artigos publicados em 2016 identificou que atividades baseadas em fotos, como rolar a tela do Instagram ou postar fotos de si mesmo, são particularmente problemáticas quando acompanhadas de pensamentos negativos sobre o próprio corpo.

Atividades online como rolar a tela do Instagram foram relacionadas com uma sensação mais negativa sobre o próprio corpo

Mas há muitas maneiras diferentes de usar as redes sociais – você está apenas consumindo o que os outros publicam, ou você está editando e fazendo o upload de selfies? Você está seguindo amigos próximos e familiares, ou uma lista imensa de celebridades e influenciadores?

As pesquisas indicam que as pessoas com quem nos comparamos são a chave para a questão.

"As pessoas estão comparando suas aparências às das pessoas nas imagens do Instagram, ou em qualquer plataforma em que elas estejam, e muitas vezes acabam se julgando inferiores", diz Jasmine Fardouly, pesquisadora de pós-doutorado da Universidade Macquarie em Sydney, Austrália.

Em uma pesquisa com 227 universitárias, as mulheres relataram que tendem a comparar negativamente a própria aparência com as de amigas distantes e com celebridades, mas não com membros da família, enquanto navegam no Facebook. O grupo de comparação que tinha a ligação mais forte com as preocupações com a imagem corporal era o de amigas distantes ou conhecidas.

Pesquisa apontou que olhar para celebridades fez as mulheres participantes se sentirem mal sobre seus corpos - mas ver imagens de pessoas conhecidas têm uma ligação ainda mais forte com preocupações

Fardouly relaciona isso ao fato de as pessoas apresentarem uma versão unilateral de suas vidas online. Se você conhece bem uma pessoa, saberá que ela está mostrando apenas seus melhores lados, mas se ela for apenas uma "conhecida", você não terá nenhuma outra informação para avaliar aquelas imagens.

Influência negativa

Quando se trata do círculo mais amplo de influenciadores e perfis que você segue, nem todos os tipos de conteúdo são iguais.

Pesquisas mostram que imagens de "fitspiration" (jogo de palavras em inglês que significa "inspiração fitness") em especial – que normalmente apresentam pessoas bonitas fazendo exercícios, ou pelo menos fingindo fazer – podem fazer com que você tenha um julgamento mais rígido de si mesmo.

Amy Slater, professora associada da Universidade de West England, no Reino Unido, publicou um estudo em 2017 no qual 160 universitárias viam imagens de #fitspo (versão reduzida de #fitspiration), citações de autocompaixão ou uma mistura de ambas, todas provenientes de perfis reais do Instagram.

Aquelas que viram apenas o #fitspo marcaram menos pontos no quesito autocompaixão, mas aquelas que viram citações de autocompaixão (como "Você é perfeita do jeito que é") foram mais gentis com elas mesmas, e se sentiram melhor com relação aos seus corpos.

Para aquelas que viram tanto as imagens de #fitspo quanto as de citações de autocompaixão, os benefícios destas últimas pareceram superar os pontos negativos das imagens de #fitspo.

Olhando citações de autocompaixão nas redes sociais, as pessoas se sentem melhor sobre si mesmas

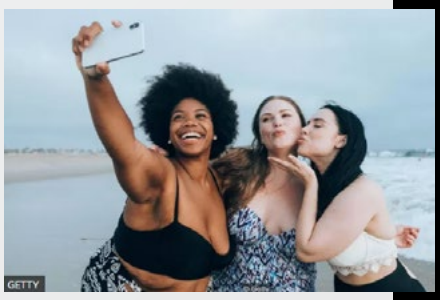
Outro estudo, publicado no início deste ano, envolveu expor 195 mulheres jovens a conteúdo positivo sobre o corpo, postado por contas populares na rede social como a @bodyposipanda, além de fotos mostrando mulheres magras em biquínis ou equipamentos de ginástica, e imagens neutras da natureza.

Os pesquisadores descobriram que expor mulheres a conteúdos #bodypositive - "corpo positivo", em tradução literal, é um movimento das redes sociais que busca promover o amor próprio e a pluralidade da beleza - do Instagram pareceu aumentar a satisfação que sentem com seus próprios corpos.

"Essas duas coisas juntas (mensagens de autocompaixão e #bodypositive) começam a demonstrar que pode haver algum conteúdo que seja realmente útil para a imagem corporal", diz Slater.

Mas também pode haver um aspecto negativo em relação às imagens positivas sobre o corpo: elas ainda se concentram no corpo. O mesmo estudo constatou que as mulheres que viram fotos positivas sobre o corpo ainda se objetificavam.

Isso pôde ser observado quando foi solicitado que as participantes escrevessem 10 frases sobre elas mesmas depois de olharem as imagens. Quanto mais focadas na aparência as frases eram, em vez de habilidades ou personalidade, mais alto a participante pontuava no quesito auto-objetificação.



Quando participantes de um estudo viram posts positivos sobre o corpo, se sentiram melhor sobre elas mesmas - mas tinha um porém

Isso significa que quando alguém escrevia "Eu sou bonita", o comentário acabava sendo inserido "no mesmo bolo" de coisas negativas que as pessoas diziam sobre seus corpos. Entretanto, essas pessoas podem ter uma visão mais ampla sobre de onde vem sua beleza, incluindo atributos interiores e físicos, diz Slater.

De qualquer forma, essa fixação com aparência é uma crítica a esse movimento de visão positiva sobre o corpo que parece válida. "É sobre amar seu corpo, mas continua sendo um grande foco na aparência", afirma Fardouly.

Paixão por selfies

Quando se trata de postar nossas próprias imagens nas redes sociais, as selfies parecem ser o caminho.

Durante um estudo publicado no ano passado, Jennifer Mills, professora associada da Universidade York, no Canadá, pediu a universitárias que

fizessem uma selfie em um iPad e a publicassem no Facebook ou no Instagram. Um grupo só podia fazer uma foto e publicá-la sem edição, mas o outro grupo tinha a chance de fazer quantas fotos quisesse e retocar sua selfie usando um aplicativo.

Mills e seus colegas observaram que todas as participantes se sentiram menos atraentes e menos confiantes depois de postarem as selfies do que quando entraram no experimento - inclusive aquelas que tinham permissão para editar suas fotos o quanto quisessem.

Em um experimento, as mulheres se sentiram pior sobre si mesmas depois de postar uma selfie – mesmo quando faziam retoques

"Mesmo elas podendo fazer com que o resultado final pareça 'melhor', elas ainda focam em aspectos de que não gostam em sua aparência", afirma a professora.

Algumas participantes quiseram saber se alguém tinha curtido a foto antes de decidirem como se sentiam sobre a postagem, apesar de a questão das interações não fazer parte do estudo.

"Há essa sensação de ansiedade (ao postar uma foto) e, em seguida, você recebe a aprovação de outras pessoas de que você está bonita", diz Mills. "Mas esse sentimento não dura muito e você faz outra selfie."

Em trabalhos anteriores publicados em 2017, pesquisadores descobriram que passar muito tempo retocando selfies pode ser um sinal de que alguém está sofrendo com alguma insatisfação com o próprio corpo.

Ainda assim, algumas grandes lacunas permanecem na pesquisa sobre redes sociais e imagem corporal.

A maior parte do trabalho até agora tem se concentrado em mulheres jovens, já que tradicionalmente elas têm sido o grupo mais afetado por preocupações com a imagem corporal. Mas pesquisas incluindo homens estão começando a mostrar que eles não estão imunes.

Por exemplo, um estudo descobriu que os homens que relataram olhar o conteúdo do #fitspo masculino com mais frequência disseram que comparavam a sua própria aparência à dos outros com mais frequência, e se preocupavam mais em ter músculos.

Homens que olham o conteúdo do #fitspo se preocupam mais com seus próprios músculos

Pesquisas de longo prazo também são um próximo passo importante, porque os experimentos de laboratório só conseguem fornecer uma imagem superficial de possíveis efeitos. "Não sabemos ao certo se, com o passar do tempo, as redes sociais terão um efeito cumulativo sobre as pessoas ou não", diz Fardouly.

Então, por enquanto, como você deveria organizar seus próprios feeds nas redes sociais se não quiser acabar se sentindo mal com seu corpo?

Mills tem uma dica que deve funcionar para todos: guarde seu telefone.

"Faça uma pausa e participe de outras atividades que não têm nada a ver com a aparência ou façam você se comparar com outras pessoas", diz ela.

Foco demasiado na aparência, nas redes sociais, pode ser prejudicial, segundo pesquisadora. Ela sugere um feed mais equilibrado

Outra coisa boa a se fazer seria analisar criticamente quem você está seguindo. Se você se deparar com um fluxo interminável de fotos focadas na aparência da próxima vez que navegar pelo seus feeds nas redes sociais, adicione um pouco de natureza ou viagem nessa mistura.

Afinal de contas, abrir mão das redes sociais provavelmente é um passo grande demais para a maioria das pessoas - especialmente enquanto os efeitos do uso em longo prazo ainda não estão claros. Mas encontrar paisagens inspiradoras, comida deliciosa e cachorros fofos para preencher seu feed do Instagram pode ajudar você a lembrar que há mais coisas na vida do que sua aparência.

Texto Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/vert-fut-47625592

Materiais Complementares:

Vídeo: Philipe Peters – O vazio existencial que é o instagram (vídeo - aproximadamente 6 minutos de duração). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=hpSAMszeg-w

Livro impresso: HARARI, Yuval. Sapiens: Uma Breve História da Humanidade. Editora L&PM, 2020.

Cartilha. Uso inteligente da tecnologia. Publicada pela Secretaria da Família (Brasil – recurso digital – 20 páginas). Disponível em: https://www.dependenciadeinternet.com.br/cartilha_uso_tecnologia_v5.pdf