

OFICINA · 10 A 14 ANOS

Dá pra contar.

Uma conversa sobre sentir, entender e pedir ajuda.



Antes da gente começar.

- Ninguém é obrigado a falar de si.
- O que é falado aqui fica aqui.
- Não existe sentimento errado.
- Quem precisar sair um pouco, pode.
- Se alguém estiver correndo risco, eu conto para um adulto que possa ajudar.

Quando perguntam como você está, o que você responde?

Bem. Mal. Normal.

TRÊS PALAVRAS SÃO POUCAS

**Sobrecarregado · irritado · sozinho · com vergonha · com medo · ansioso ·
cansado de tudo · aliviado · animado · confuso · magoado · culpado ·
orgulhoso · seguro · perdido · com raiva · tranquilo · sem energia**

Quanto mais palavras você tem, mais fácil é explicar.

E quando você consegue explicar, fica muito mais fácil alguém te ajudar.

ONDE VOCÊ SENTE?

Quando você fica nervoso, o que acontece no seu corpo?

- Barriga. Peito. Garganta. Mãos. Cabeça.
- Cada pessoa sente num lugar. Nenhum está errado.
- E tem gente que não sente num lugar — percebe que fica quieta, ou agitada, ou sem fome.

Esse sinal do corpo é um aviso. Ele não diz o que fazer, mas diz que é hora de falar com alguém.



O TERMÔMETRO

Nem tudo tem o mesmo tamanho.

- Verde — chateado. Passa em algumas horas ou num dia.
- Amarelo — pesado. Dura dias, atrapalha dormir, comer, prestar atenção. Aqui já é hora de contar.
- Vermelho — grande demais. Aqui é na hora, com um adulto, no mesmo dia.

E tem ajuda de verdade — sempre.



AGORA A PARTE MAIS IMPORTANTE

Escreva três adultos.

- Três pessoas a quem você poderia contar algo importante.
- E onde você encontra cada uma.
- Três, porque uma pode estar viajando, ocupada — ou ser justo a pessoa do problema.

E quando é um amigo que conta?

Quase sempre o primeiro a saber é um amigo. Não um adulto.

TRÊS PASSOS

O que fazer.

- Escuta. Você não precisa ter resposta. Ficar junto já é muito.
- Não guarda segredo. Tem segredo que machuca quem guarda.
- Conta para um adulto. Se o primeiro não levar a sério, conta para o segundo.

“Eu não vou contar para todo mundo. Eu vou contar para alguém que pode ajudar.”

Contar não é trair. É o que um amigo de verdade faz.

E não é sua responsabilidade manter alguém bem. Você é amigo, não é o tratamento.

Sentir coisas difíceis não é defeito e não é fraqueza.

- Todo mundo sente. A diferença está em conseguir contar.
- CVV · 188 — ligação gratuita, 24 horas, todos os dias.
- Também por chat em [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br)

Em emergência: SAMU 192.