

ROTEIRO DE CONDUÇÃO · 10 A 14 ANOS

Dá pra contar

Oficina de habilidades socioemocionais e busca de ajuda – 50 a 60 minutos.

50 a 60 min

Até 25 alunos

12 slides

Paula Lins

Fonoaudióloga · CRFa 1-13828 RJ

@paulalinsrj

Na Rota do Afeto

Projeto Social do Instituto Greenspan Floortime Brasil

CNPJ 68.802.225/0001-03



Na Rota do Afeto
capacitando e interagindo pelo mundo

O que esta oficina é

E, principalmente, o que ela não é.

Esta oficina trabalha **habilidades**: ampliar vocabulário emocional, reconhecer sinais no próprio corpo, identificar adultos de confiança e saber o que fazer quando um amigo conta algo grave.

Ela **não** é uma palestra sobre suicídio, não apresenta estatísticas, não exhibe casos, não usa vídeo dramático e não pede que os participantes compartilhem experiências pessoais difíceis.

Por que este recorte

Para esta faixa, as diretrizes de prevenção recomendam trabalho universal de habilidades socioemocionais e de busca de ajuda. Abordagens centradas no tema, em formato expositivo, não demonstram eficácia nessa idade e trazem riscos que a versão por habilidades não traz.

A contribuição específica

Quem não tem palavra para o que sente não consegue pedir ajuda. Ampliar essa capacidade é medida preventiva — e é o que a oficina faz.

Escopo profissional

Conduzir esta oficina não é fazer triagem de risco, avaliação de saúde mental ou intervenção em crise — isso é competência de outros profissionais. O que a oficina faz é **ensinar habilidades e abrir caminho para o relato**.

Antes da oficina

Nada disto é opcional.

- ✓ **Acordo formal com a escola** sobre objetivo, formato e conteúdo.
- ✓ **Comunicação prévia às famílias**, com canal para dúvidas.
- ✓ **Profissional de saúde mental disponível no dia** — psicólogo escolar, orientador ou equipe de saúde.
- ✓ **Protocolo de encaminhamento por escrito**: quem aciona, quem comunica a família, em quanto tempo.
- ✓ **Lista de contatos da rede local** impressa e em mãos.
- ✓ **Turma de até 25**, cadeiras móveis, sem plateia de adultos.

O que não fazer, em nenhuma circunstância

- ✗ Descrever métodos, mesmo que perguntem.
- ✗ Apresentar o ato como alívio, descanso ou solução.
- ✗ Usar estatística de choque, imagem dramática ou trilha emocional.
- ✗ Contar caso real, próprio ou de terceiro.
- ✗ Pedir que compartilhem experiências pessoais em voz alta.
- ✗ Prometer sigilo.
- ✗ Deixar a turma sem fechamento ou sair sem estar disponível depois.

Passo 1 · Combinado

5 minutos · slide 2

Escreva os combinados no quadro e leia em voz alta. O último é o mais importante:

“Se eu souber que alguém está correndo risco, eu vou contar para um adulto que possa ajudar. Isso não é dedurar — é cuidar.”

Por que dizer isso desde o começo

Prometer sigilo e depois romper destrói a confiança da pessoa em pedir ajuda — inclusive no futuro. Avisar antes preserva a relação e cumpre o dever de proteção.

Passo 2 · Mais palavras

12 minutos · slides 3, 4 e 5

Pergunte: “quando alguém pergunta como você está, que respostas você costuma dar?” Anote. Quase sempre aparecem três: bem, mal, normal.

Mostre o mapa de palavras e peça que cada um escolha, no papel, duas que já sentiu esta semana. **Não peça que leiam em voz alta.**

Feche: “quanto mais palavras a gente tem, mais fácil fica explicar. E quando a gente consegue explicar, fica muito mais fácil alguém ajudar.”

Passo 3 · Onde eu sinto

10 minutos · slide 6

Peça que marquem onde sentem, no corpo, quando ficam nervosos. Não existe resposta certa.

Adaptação necessária

Alguns participantes não vão conseguir localizar sensação interna — isso é comum e não é falta de atenção. Ofereça alternativa: “se você não souber dizer onde sente, escreva o que acontece: fico quieto, fico agitado, não consigo comer, não durmo”.

Passo 4 · O termômetro

10 minutos · slide 7

Construa as três faixas com a turma: verde, amarelo e vermelho, e o que se faz em cada uma.

O ponto é o **amarelo**: dura dias, atrapalha dormir e comer, e já é hora de contar. Não esperar piorar.

Como tratar a faixa vermelha

Nomeie sem detalhar. Não descreva nada, não pergunte se alguém já sentiu, não peça exemplos. Diga que é uma situação que acontece com algumas pessoas, que existe ajuda, e que ninguém precisa resolver isso sozinho. Depois siga.

Passo 5 · Meus três adultos

8 minutos · slide 8

Cada um escreve três adultos a quem poderia contar algo importante — e onde encontra cada um.

Três, e não um, porque um pode estar viajando, ocupado, ou ser justamente a pessoa envolvida no problema.

Circule pela sala. **Quem não consegue completar a lista é prioridade de acompanhamento** — anote e informe à referência da escola, sem expor.

Passo 6 · Quando um amigo conta

10 minutos · slides 9, 10 e 11

Explique que, nessa idade, o primeiro a saber quase sempre é um amigo — não um adulto. E que isso é um peso grande para carregar sozinho.

Três passos: escuta, não guarda segredo, conta para um adulto.

Ensine a frase e peça que repitam: **“eu não vou contar para todo mundo. Eu vou contar para alguém que pode ajudar.”**

Desfaça duas ideias

Que contar é trair. Contar é o que um amigo de verdade faz. Quem some depois de saber é que abandonou.

Que ele é responsável pelo amigo. Ele é amigo, não é o tratamento. Envolver um adulto é o que tira o peso das costas dele.

Passo 7 · Fechamento

5 minutos · slide 12

Entregue a cartilha e o cartão de contatos. Revise em uma frase cada coisa trabalhada.

Encerre com: **“sentir coisas difíceis não é defeito e não é fraqueza. Todo mundo sente. A diferença está em conseguir contar.”**

Fique disponível na sala por pelo menos quinze minutos.

Se alguém revelar algo

Vai acontecer. Tenha a conduta decidida antes de entrar na sala.

- ✓ **Escute sem reagir com alarme.** Agradeça por ter contado.
- ✓ **Não investigue.** Não pergunte detalhes, não peça que repita, não teste a versão.
- ✓ **Não prometa segredo.** Retome o combinado do início.
- ✓ **Não deixe sozinho** se houver menção a risco. Acione a referência da escola no mesmo momento.
- ✓ **Acione o protocolo no mesmo dia**, mesmo que pareça pouco grave.
- ✓ **Registre** data, horário e as palavras exatas — não a sua interpretação.
- ✓ **Havendo indício de violência**, a comunicação ao Conselho Tutelar é dever legal e não depende de certeza.

Fique disponível depois

Permaneça na sala por pelo menos quinze minutos após o encerramento. É quando as crianças e os adolescentes procuram — raramente durante.

Onde encaminhar

Conselho Tutelar

Suspeita de violência. Qualquer pessoa pode comunicar e não é preciso ter prova. Para escola e profissionais de saúde, é dever legal.

Disque 100

Gratuito, 24 horas, pode ser anônimo.

CVV — 188

Sofrimento emocional. Gratuito, 24 horas, também por chat em cvv.org.br.

CAPS e CAPS-i · UBS

Saúde mental pelo SUS. O CAPS-i atende crianças e adolescentes.

190 · SAMU 192

Risco imediato.

Antes da oficina

Preencha e tenha em mãos os contatos da sua região: Conselho Tutelar, CAPS-i e a referência interna da escola. **Procure na hora é tarde.**

Material de apoio à condução de oficina educativa. Não constitui protocolo clínico, não substitui avaliação profissional e não habilita triagem ou manejo de risco.

Cartilha do participante e demais materiais em narotadoafeto.netlify.app

Paula Lins · Fonoaudióloga · CRFa 1-13828 RJ · **Na Rota do Afeto** — Projeto Social do Instituto Greenspan Floortime Brasil · CNPJ 68.802.225/0001-03. Todos os direitos reservados. Autorizada a reprodução integral, sem alterações, para fins não comerciais.

