

ROTEIRO DE CONDUÇÃO · 15 A 17 ANOS

Você não precisa explicar direito

Oficina sobre sofrimento emocional, consentimento e busca de ajuda — 50 a 60 minutos.

50 a 60 min

Até 30 alunos

11 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

A mesma lógica da anterior, com a linguagem e os temas da idade.

Aos 15, 16, 17 anos, eufemismo é lido como sinal de que o adulto não aguenta o assunto — e a pessoa fecha. Por isso esta oficina **nomeia as coisas**: não estar bem, se machucar, pensar em não estar mais aqui. Sempre sem nenhum detalhe e sempre junto do encaminhamento.

Ela também trata de consentimento e de segurança online, que é onde a vulnerabilidade dessa faixa mais se concentra.

Comunicação segura

Não descrever método. Não apresentar o ato como solução ou alívio. Não usar caso real, imagem dramática ou estatística de impacto. Sempre encerrar com onde buscar ajuda.

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 com a escola** e comunicação prévia às famílias.
- ✓ **Profissional de saúde mental disponível no dia** — esta é a faixa em que mais aparecem procuras depois da oficina.
- ✓ **Protocolo de encaminhamento por escrito**, incluindo o que fazer se a revelação envolver violência dentro de casa.
- ✓ **Contatos da rede local impressos**: CAPS-i, UBS, CVV.
- ✓ **Turma de até 30**, sem professores em volta observando.
- ✓ **Cartilha impressa** ou o link para envio direto — muitos preferem receber no celular.

O que não fazer, em nenhuma circunstância

- ✗ Descrever métodos, mesmo que perguntem, mesmo que insistam.
- ✗ Fazer dinâmica de exposição pessoal.
- ✗ Usar tom de sermão ou linguagem que imite gíria de adolescente.
- ✗ Tratar sofrimento como falta de gratidão, de fé ou de força de vontade.
- ✗ Culpabilizar por uso de celular ou redes.
- ✗ Prometer sigilo.
- ✗ Encerrar sem os contatos.

Passo 1 · Combinado

5 minutos · slide 2

Diga com clareza como funciona: ninguém é obrigado a falar de si, o que for falado ali não vira assunto depois, e — se você souber que alguém está correndo risco — você vai contar para quem pode ajudar.

Acrescente: **“isso não é dedurar. É a única coisa que funciona.”**

Passo 2 · Por que é difícil dizer

12 minutos · slides 3 e 4

Trabalhe três barreiras, sem pedir que ninguém se identifique com nenhuma:

Às vezes não existe a palavra. A pessoa sabe que está ruim, sabe que é grande, e se perguntarem o que sente, não vem nada.

Às vezes ela aprendeu a parecer bem. Ficou tão boa nisso que ninguém percebe — e conclui que ninguém se importa, quando na verdade ninguém está vendo.

Às vezes já tentou e não deu certo. Falou e ouviu que era exagero. Aqui é importante dizer: **a pessoa errada não é a prova de que todas são erradas.**

Passo 3 · Quando já passou da hora

8 minutos · slide 5

Percorra os sinais: dura semanas e não dias, atrapalha dormir e comer, parou de fazer o que gostava, está se afastando de todo mundo, pensa que os outros estariam melhor sem ele.

Como tratar os itens mais graves

Nomeie de forma direta e sem detalhe. Diga que se for o caso, não se espera melhorar sozinho — fala-se com alguém hoje. E acrescente que isso muda: estados emocionais mudam, e com ajuda mudam mais rápido.

Não pergunte à turma se alguém já sentiu. Não peça exemplos.

Passo 4 · A primeira frase

10 minutos · slide 6

Essa é a parte mais prática da oficina. A barreira real quase nunca é decidir pedir ajuda — é a primeira frase.

Leia as frases prontas em voz alta e peça que copiem a que soaria possível na boca deles. Inclua as versões por mensagem, que para muitos é o único caminho que funciona.

E diga: **“você não precisa ter tudo organizado antes. Organizar é trabalho do adulto — não seu.”**

Passo 5 · Se o adulto não levar a sério

8 minutos · slide 7

Trate como algo que acontece, e não como falha de quem contou.

Três saídas: tentar outro, ser mais direto na segunda vez, e dizer o que precisa — “eu preciso de um psicólogo”, “eu preciso que você me leve num posto de saúde”, “eu preciso que você fique comigo hoje”.

E o principal: **eles podem ligar para o 188 sem depender da autorização de ninguém.**

Passo 6 · Consentimento e online

10 minutos · slides 8 e 9

Consentimento nos dois sentidos, e como reconhecer coerção: insistência, chantagem, ameaça de terminar, “se você gostasse de mim”.

Depois o online: pedido de foto, adulto que se passa por par, chantagem depois do envio.

A frase que precisa ser dita

“Se isso acontecer, você não vai estar encrencado por ter contado.” O medo de punição é a principal razão pela qual adolescentes não contam que foram chantageados.

Passo 7 · Quando é um amigo que conta

8 minutos · slide 10

Escuta, leva a sério mesmo se parecer exagero, pergunta direto se estiver preocupado, conta para um adulto mesmo que tenham pedido segredo, e fica junto se o risco for agora.

E o ponto que essa faixa mais precisa ouvir: **não é responsabilidade dele manter alguém vivo. Ele é amigo, não é o tratamento.**

Passo 8 · Fechamento

5 minutos · slide 11

Entregue a cartilha ou mande o link na hora, com eles no celular.

Encerre com: **“pedir ajuda não é sinal de fraqueza. É a coisa mais difícil de fazer — e você só consegue se tiver alguma força.”**

Repita os contatos em voz alta e peça que salvem o 188 no telefone ali mesmo. Fique disponível 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.

