

PLANEJAMENTO COMPLETO DO ENCONTRO

SAÚDE MENTAL E AUTOCUIDADO — FERRAMENTAS PRÁTICAS PARA O DIA A DIA

1. DADOS DO ENCONTRO

Campo	Descrição
Tema	Saúde Mental e Autocuidado
Público-alvo	Servidores do sistema penitenciário (policiais penais, assistentes penitenciários, profissionais de nível superior)
Duração total	3 horas (180 minutos)
Tamanho do grupo	Médio (10 a 25 participantes)
Perfil emocional	Cansado — grupo apresenta fadiga emocional visível, energia reduzida, mas ainda comparece
Nível de confiança	Médio — já houve contatos anteriores, vínculo em construção
Momento do ciclo	Início de ciclo — um dos primeiros encontros da série
Foco principal	Prática — oferecer ferramentas concretas aplicáveis no cotidiano
Estilo de condução	Introspectivo — ritmo calmo, pausas reflexivas, atividades silenciosas
Sensibilidade emocional	Média — temas pessoais, mas com controle e cuidado
Objetivo complementar	Reduzir estresse — proporcionar alívio imediato das tensões acumuladas

2. OBJETIVOS DO ENCONTRO

Objetivo Geral:

Apresentar ferramentas práticas de autocuidado e manejo de estresse, promovendo alívio imediato das tensões emocionais e construindo repertório aplicável ao cotidiano dos servidores penitenciários.

Objetivos Específicos:

- Identificar sinais pessoais de desgaste emocional** por meio de exercícios de autopercepção e registro individual, permitindo que cada participante reconheça seus próprios indicadores de sobrecarga.
- Experimentar ao menos três técnicas práticas de redução de estresse** (respiração consciente, relaxamento progressivo, ancoragem sensorial) de forma guiada, com tempo suficiente para assimilação e possibilidade de aplicação autônoma posterior.

3. **Construir um plano pessoal de autocuidado mínimo** com ações viáveis e específicas para a próxima semana, registrado em material que o participante leva consigo.
 4. **Fortalecer a percepção de legitimidade do autocuidado** no contexto do trabalho penitenciário, reduzindo a culpa associada ao descanso e validando a necessidade de cuidar de si para cuidar do trabalho.
 5. **Proporcionar experiência imediata de redução de tensão física e mental** ainda durante o encontro, por meio de práticas corporais e mentais conduzidas de forma acessível e respeitosa.
-

3. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Conteúdo	Objetivo(s) Vinculado(s)
Sinais físicos e emocionais de estresse crônico (fadiga, irritabilidade, desconexão, insônia, dores no corpo)	Objetivo 1
Diferença entre estresse agudo e burnout — reconhecimento de limites	Objetivo 1, 4
Técnicas de respiração consciente (4-7-8, respiração diafragmática)	Objetivo 2, 5
Relaxamento muscular progressivo (Jacobson adaptado)	Objetivo 2, 5
Ancoragem sensorial — uso dos 5 sentidos para regulação emocional	Objetivo 2, 5
Microações de autocuidado — estratégias pequenas e viáveis	Objetivo 3
Legitimidade do descanso — desconstrução da culpa por parar	Objetivo 4
Rede de apoio pessoal — mapeamento de recursos disponíveis	Objetivo 3

4. ROTEIRO DETALHADO

ETAPA 1 — ACOLHIMENTO E CONTEXTUALIZAÇÃO (45 minutos)

[0–10 min] Recepção e ambientação

O facilitador chega ao espaço 15 minutos antes do horário de início. Organiza as cadeiras em semicírculo ou círculo (nunca em fileiras), garantindo que todos possam se ver. Coloca uma música instrumental suave tocando ao fundo — sugestão: "Weightless" do Marconi Union (disponível no YouTube, 10 minutos, comprovadamente relaxante, ritmo de 60 bpm). Prepara uma mesa lateral com água, copos descartáveis e, se possível, uma vela ou luminária com luz quente (não obrigatório, mas cria atmosfera acolhedora).

À medida que os participantes chegam, o facilitador os recebe na porta com contato visual, um aceno de cabeça ou aperto de mão leve (respeitar quem não quer contato físico) e diz: "Seja bem-vindo(a). Pode sentar onde se sentir mais confortável. Tem água ali, pode se servir à vontade."

Quando todos estiverem acomodados (ou quando faltarem 2 minutos para o horário oficial de início), o facilitador reduz o volume da música gradualmente até o silêncio, posiciona-se de pé em frente ao grupo (ou sentado, se o grupo for pequeno e a proximidade for adequada) e aguarda que as conversas cessem naturalmente. Não apressar. Respirar fundo e fazer contato visual gentil com diferentes participantes antes de começar a falar.

Fala de abertura do facilitador:

"Boa noite a todos. Antes de mais nada, quero agradecer pela presença de cada um aqui. Sei que o dia de vocês foi longo. Sei que estão cansados. E sei que estar aqui, agora, significa abrir mão de um tempo que poderia ser usado de outra forma — descansar, estar com a família, resolver pendências. Então, obrigado. De verdade.

Este encontro não é palestra. Não estou aqui para dar lição de moral, para dizer como vocês devem viver, ou para fingir que sei o que é o dia a dia de vocês. Estou aqui para oferecer um espaço. Um espaço onde a gente pode parar, respirar e olhar para coisas que normalmente ficam invisíveis — como a gente está, o que a gente está carregando, e o que pode ser feito para aliviar um pouco desse peso.

Vou deixar algumas coisas claras desde já. Primeiro: nada do que for dito aqui sai daqui. Não vai para relatório, não vai para chefia, não vai para corredor. O que acontece nesta sala fica nesta sala. Segundo: ninguém é obrigado a falar. Participar pode ser ouvir. Pode ser fazer os exercícios em silêncio. Pode ser só estar presente. Cada um no seu ritmo, no seu limite. Terceiro: se em algum momento alguém precisar sair — seja para ir ao banheiro, tomar um ar, ou simplesmente porque ficou difícil continuar — pode sair. Sem explicação, sem constrangimento. A porta está aberta.

O que eu peço, e peço de coração, é respeito. Se alguém falar, a gente escuta. Sem julgamento, sem conselho que ninguém pediu, sem 'eu no seu lugar faria diferente'. Só escuta. Combinado?"

Aguardar acenos, respostas verbais ou silêncio. Se houver silêncio prolongado (mais de 5 segundos), complementar com naturalidade: "Vou entender o silêncio como um sim. Mas se alguém discordar, pode me dizer agora ou a qualquer momento."

Possíveis reações e como lidar:

→ **Alguém faz uma piada ("Isso aqui é terapia?" ou "Vamos deitar no divã?"):** Não confrontar. Sorrir levemente e responder com leveza e firmeza: "Não é terapia, não. Terapia é com psicólogo, em consultório, e tem outro formato. Aqui é mais uma conversa entre pessoas que entendem o que é trabalhar nesse sistema. Mas se alguém precisar de terapia de verdade, a gente pode conversar depois sobre encaminhamento." Fazer uma pausa breve e retomar: "Vamos começar?"

→ **Expressões corporais de resistência (braços cruzados, olhar para o celular, postura retraída):** Não interpretar como hostilidade. Manter o tom, não forçar contato visual com essas pessoas especificamente. Esses participantes frequentemente se engajam depois, quando percebem que não serão expostos. Continuar sem pressão.

→ **Alguém pergunta "Quanto tempo vai durar?":** Responder com clareza e sem defensividade: "Três horas. Parece muito, eu sei. Mas vamos fazer pausas, tem coffee break no meio, e ninguém é obrigado a ficar até o final. Se precisar sair antes, sem problema."

Transição para a próxima microetapa:

"Bom, agora que combinamos as regras do jogo, quero começar com uma coisa bem simples. Não precisa falar nada ainda, não precisa se apresentar. Só quero que vocês façam um exercício rápido comigo."

[10–20 min] Atividade de chegada — Termômetro corporal (autopercepção guiada)

O facilitador permanece em pé ou senta-se, conforme o que parecer mais adequado à energia do grupo.

Fala do facilitador:

"Vou pedir que todo mundo feche os olhos. Quem não se sentir confortável fechando os olhos, pode deixar o olhar baixo, mirando o chão. O importante é que a gente reduza os estímulos visuais por um momento.

Agora, ainda de olhos fechados, quero que vocês prestem atenção no corpo de vocês. Não precisa fazer nada, só observar. Comecem pelos pés. Os pés de vocês estão tocando o chão? Conseguem sentir o peso do corpo ali? Os pés estão quentes ou frios?"

Pausa de 10 segundos.

"Agora subam a atenção para as pernas. Tem alguma tensão ali? Alguma dor? As pernas estão pesadas ou leves?"

Pausa de 10 segundos.

"Vamos para as costas. Como estão as costas de vocês? Onde tem tensão? Ombros? Pescoço? Tem algum lugar que dói, que incomoda, que está pedindo atenção?"

Pausa de 10 segundos.

"Agora prestem atenção na respiração. Não mudem nada, só observem. A respiração de vocês está rápida ou lenta? Curta ou profunda? Está vindo mais do peito ou da barriga?"

Pausa de 10 segundos.

"E o rosto — a mandíbula está travada? Os dentes estão apertados? A testa está franzida? Tem tensão na cabeça?"

Pausa de 10 segundos.

"Agora, ainda de olhos fechados, quero que vocês escolham uma palavra — só uma — que descreve como o corpo de vocês está agora, neste exato momento. Pode ser cansado, dolorido, pesado, tenso, relaxado, entorpecido, alerta... o que vier. Guardem essa palavra com vocês."

Pausa de 15 segundos.

"Podem abrir os olhos no tempo de vocês. Sem pressa."

Aguardar que todos abram os olhos. Dar 10 segundos de silêncio para que voltem ao presente.

Fala do facilitador:

"Quem quiser, pode compartilhar a palavra que escolheu. Não precisa explicar, só dizer a palavra. Vou começar por mim: minha palavra é 'alerta'. Alguém quer compartilhar?"

Aguardar. Se ninguém falar nos primeiros 10 segundos, não pressionar. Dizer: "Tudo bem, não precisa falar agora. Mas guardem essa palavra com vocês, porque ela já diz muita coisa."

Se alguém compartilhar, validar sem interpretar: "Obrigado por compartilhar. [Repetir a palavra]. Essa palavra diz muito." Não fazer perguntas sobre a palavra. Não psicologizar. Apenas acolher.

Convidar mais 2 ou 3 pessoas no máximo, se houver disposição do grupo. Não estender demais.

Possíveis reações e como lidar:

→ **Participante emociona-se durante o exercício (olhos marejados, respiração alterada):** Não chamar atenção publicamente. Aproximar-se discretamente após o exercício, oferecer água, dizer em tom baixo: "Tá tudo bem. Respira no seu tempo. Se precisar sair um momento, pode ir." Não perguntar o que aconteceu.

→ **Alguém não fecha os olhos, fica olhando ao redor:** Ignorar. Não é resistência necessariamente — pode ser desconforto com vulnerabilidade ou hipervigilância ocupacional. Continuar a condução normalmente.

→ **Alguém diz uma palavra muito forte ("morto", "destruído", "acabado"):** Não minimizar, não corrigir, não tentar "consertar". Apenas dizer: "Obrigado por compartilhar isso. Sei que não é fácil reconhecer." Se houver tempo, pode perguntar ao grupo: "Alguém mais se identifica com palavras parecidas?" Isso normaliza e reduz isolamento.

Recurso complementar para esta microetapa:

→ **Música de fundo durante o exercício (opcional):** "Spiegel im Spiegel" de Arvo Pärt (YouTube, versão de 10 minutos, piano e violino, minimalista, não invasiva).

Volume muito baixo, quase imperceptível, apenas para preencher o silêncio sem distrair.

→ **Texto alternativo (caso o facilitador prefira leitura à condução corporal):** Pode ler em voz pausada o poema "Autocuidado" de autor desconhecido (domínio público):

*"Não é egoísmo parar.
Não é fraqueza descansar.
Não é desistência pedir ajuda.
É sobrevivência.
É resistência.
É escolher continuar de pé
em vez de desabar."*

Após a leitura, conduzir a autopercepção corporal da mesma forma.

Transição para a próxima microetapa:

"Esse exercício que a gente acabou de fazer é o primeiro passo do autocuidado: perceber. A gente não cuida do que a gente não vê. E muitas vezes, a gente passa o dia inteiro sem olhar para dentro. Agora vamos dar um passo adiante e entender um pouco melhor o que está acontecendo com a gente."

[20–35 min] Exposição dialogada — O que é saúde mental e por que ela importa aqui

O facilitador pode usar um flip chart, slides simples (se houver projetor) ou apenas falar, conforme os recursos disponíveis. O tom deve ser conversacional, não acadêmico.

Fala do facilitador:

"Vamos falar sobre saúde mental. Mas antes, quero fazer uma pergunta: quando a gente fala 'saúde mental', o que vem na cabeça de vocês?"

Aguardar respostas. Aceitar todas sem corrigir. Podem vir: "loucura", "psicólogo", "gente internada", "doença". Validar: "Sim, isso também faz parte. Mas saúde mental é muito maior que isso."

Fala do facilitador:

"Saúde mental não é só ausência de doença. Não é só não estar em crise. Saúde mental é a capacidade de lidar com o estresse do dia a dia, de trabalhar de forma produtiva, de manter relações, de tomar decisões. É o equilíbrio entre o que a vida pede de você e o que você consegue dar.

E aqui está o problema: o trabalho de vocês pede MUITO. Pede atenção constante. Pede que vocês estejam alertas o tempo todo. Pede que vocês segurem emoção, que não demonstrem medo, que não vacilem. Pede que vocês vejam coisas difíceis e continuem

funcionando como se nada tivesse acontecido. E isso tem um custo. Esse custo se chama desgaste emocional.

O desgaste emocional não aparece de uma hora para outra. Ele se acumula. É como uma rachadura numa parede: começa pequena, quase invisível. Mas se ninguém olha, se ninguém cuida, ela vai abrindo, até que a parede desaba. E quando desaba, o estrago é grande.

Vocês conhecem esses sinais?" (Escrever ou apontar em flip chart se disponível):

- Cansaço que não passa nem depois de dormir
- Irritabilidade com coisas pequenas
- Dificuldade de concentração
- Insônia ou sono excessivo
- Dores no corpo sem causa física clara
- Sensação de estar no automático, desconectado
- Vontade de sumir, de não aparecer no trabalho
- Perda de interesse em coisas que antes davam prazer

"Alguém aqui já sentiu alguma dessas coisas?"

Aguardar. Provavelmente muitos acenarão com a cabeça, mas poucos falarão. Se alguém falar, validar: "Obrigado por compartilhar. Você não está sozinho nisso."

Se ninguém falar, dizer: "Tudo bem se ninguém quiser falar agora. Mas eu aposto que muitos aqui reconhecem pelo menos dois ou três desses sinais. E se reconhecem, já é um passo importante."

Fala do facilitador:

"Agora, a parte que pouca gente fala: esses sinais não são frescura. Não são falta de força de vontade. Não são sinal de fraqueza. São sinais de que o corpo e a mente estão pedindo socorro. E ignorar esses sinais não faz de vocês mais fortes. Faz de vocês mais vulneráveis.

Porque o corpo tem limite. A mente tem limite. E quando esses limites são ultrapassados sem cuidado, o que vem é burnout, é afastamento, é colapso. E aí não é mais uma escolha — é uma consequência.

Então, autocuidado não é luxo. Não é mimo. Não é 'coisa de gente fraca'. Autocuidado é manutenção. É o mesmo que vocês fazem com um carro: se não trocar o óleo, se não calibrar o pneu, se não fazer revisão, uma hora o carro para. E vocês não são diferentes. Vocês também precisam de manutenção."

Pausa intencional de 5 segundos.

Perguntas abertas para o grupo:

1. "Alguém aqui já teve que se afastar do trabalho por questão de saúde? Não precisa detalhar, só levantar a mão se sim."

- (Aguardar. Muitos provavelmente levantarão. Dizer: "Olhem ao redor. Vocês não estão sozinhos.")
2. "O que vocês acham que dificulta o autocuidado aqui, neste ambiente de trabalho?"
(Aguardar respostas. Podem vir: falta de tempo, cultura de "aguentar firme", vergonha de admitir fraqueza, falta de apoio institucional. Validar todas.)
 3. "Se alguém aqui dissesse 'eu preciso de ajuda', o que vocês acham que aconteceria?"
(Aguardar. Pode gerar silêncio pesado. Não preencher o silêncio rapidamente. Deixar que o desconforto exista — ele é informativo.)

Possíveis reações e como lidar:

→ **Alguém diz "Mas a gente não pode parar, tem que trabalhar":** Não rebater. Validar a realidade: "É verdade, vocês não podem simplesmente parar. O trabalho não para. Mas autocuidado não é parar tudo. É fazer pequenos ajustes dentro do possível. E é sobre isso que vamos falar daqui a pouco."

→ **Alguém fala de um colega que teve burnout ou se suicidou:** Acolher com seriedade absoluta. Parar o que está fazendo. Fazer contato visual com quem falou. Dizer: "Obrigado por trazer isso. Sei que não é fácil falar sobre isso. E sei que isso marca a gente." Fazer uma pausa. Perguntar ao grupo: "Alguém quer dizer algo sobre o que foi compartilhado?" Se houver silêncio, respeitar. Dizer: "Vamos guardar um momento de silêncio." Contar mentalmente 30 segundos. Depois: "Isso que acabou de ser compartilhado é exatamente o motivo de estarmos aqui. Para que histórias como essa não se repitam."

→ **Grupo muito silencioso, sem respostas:** Não interpretar como desinteresse. Pode ser cansaço, cautela ou sobrecarga emocional. Dizer: "Tudo bem se preferirem só ouvir agora. Vou continuar, e se quiserem falar em algum momento, o espaço está aberto."

Recursos complementares para esta microetapa:

→ **Vídeo complementar (opcional, substituindo parte da fala):** "Você não está sozinho" — canal Seja Hoje (YouTube, 4min30s). Vídeo curto sobre saúde mental no trabalho, depoimentos de pessoas de diferentes profissões falando sobre seus sinais de desgaste. Acessível, linguagem simples, sem dramatização. Após exibir, perguntar: "O que vocês reconhecem desse vídeo na vida de vocês?"

→ **Infográfico impresso (para distribuir):** Criar e imprimir um material simples, tamanho A5, com:

- Título: "10 sinais de que sua saúde mental precisa de atenção"
- Lista dos sinais (cansaço persistente, irritabilidade, insônia, dores, desconexão, etc.)
- Frase final: "Se você reconheceu 3 ou mais desses sinais, converse com alguém de confiança ou procure apoio profissional."
- Contato da equipe psicossocial da unidade (se disponível)

Transição para a próxima microetapa:

"Agora que a gente entendeu o que está acontecendo, a pergunta é: o que fazer? Vamos para a parte prática. Vamos experimentar três ferramentas que vocês podem usar hoje, amanhã, no plantão, em casa. Ferramentas simples, que não custam nada, que não precisam de equipamento, e que funcionam."

[35–45 min] Intervalo técnico e preparação para a próxima etapa

Fala do facilitador:

"Vamos fazer uma pausa de 10 minutos. Aproveitem para ir ao banheiro, tomar água, esticar as pernas. Quando voltarem, vamos começar os exercícios práticos. E para esses exercícios, vai ser importante que todo mundo esteja confortável — se alguém quiser tirar o sapato, afrouxar o cinto, soltar o cabelo, fiquem à vontade. A ideia é estar o mais confortável possível."

Durante a pausa, o facilitador:

- Mantém música suave tocando
- Fica disponível para quem quiser conversar, mas não aborda ativamente
- Observa quem saiu e não voltou (não julgar, não cobrar — aceitar que algumas pessoas não ficam)
- Reorganiza o espaço se necessário (afastar cadeiras para exercícios de pé, ajustar iluminação)

Ao final dos 10 minutos, reduzir o volume da música e chamar gentilmente: "Pessoal, vamos retomar? Podem ir voltando."

ETAPA 2 — EXPERIMENTAÇÃO PRÁTICA (60 minutos)

[45–65 min] Prática 1 — Respiração consciente (técnica 4-7-8)

Todos sentados, postura confortável. O facilitador pode ficar sentado ou de pé, conforme preferir. O tom de voz deve ser calmo, pausado, quase hipnótico.

Fala do facilitador:

"A primeira ferramenta que vamos experimentar é a respiração consciente. Parece simples — e é. Mas simples não significa ineficaz. A respiração é a única função do corpo que é automática E voluntária ao mesmo tempo. A gente respira sem pensar, mas também pode controlar como respira. E quando a gente controla a respiração, a gente controla o sistema nervoso.

Quando vocês estão em situação de estresse, o corpo entra em modo de alerta. O coração acelera, a respiração fica curta e rápida, os músculos ficam tensos. Isso é a resposta de luta ou fuga — o corpo se preparando para enfrentar um perigo. O problema é que, no trabalho de vocês, o corpo fica nesse estado o tempo todo. E isso esgota.

A respiração consciente reverte isso. Ela avisa o corpo: 'calma, não tem perigo agora'. E o corpo obedece. Vamos experimentar.

A técnica que vou ensinar se chama 4-7-8. Funciona assim: inspirar pelo nariz contando até 4, segurar o ar contando até 7, soltar pela boca contando até 8. Vamos fazer juntos. Quem quiser, pode fechar os olhos. Quem preferir, pode manter aberto."

Condução passo a passo:

"Coloquem uma mão na barriga. Vamos respirar pela barriga, não pelo peito. Quando vocês inspirarem, a barriga tem que inflar. Vamos testar: inspirem fundo e vejam se a mão na barriga sobe."

Aguardar que todos testem.

"Ótimo. Agora vamos começar. Soltem todo o ar que está nos pulmões. Esvaziem."

Pausa de 3 segundos.

"Agora inspirem pelo nariz, contando até 4. 1... 2... 3... 4."

Pausa.

"Segurem o ar, contando até 7. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7."

Pausa.

"Agora soltem pela boca, devagar, contando até 8. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8."

Pausa de 5 segundos.

"Vamos repetir. Inspirem. 1... 2... 3... 4. Segurem. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7. Soltem. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8."

Repetir o ciclo 4 vezes no total (o facilitador faz junto, respirando audível para que sirvam de guia).

Após o quarto ciclo:

"Agora respirem normalmente. Abram os olhos, se estiverem fechados. Como se sentem?"

Aguardar respostas. Podem vir: "mais calmo", "meio tonto", "relaxado", "estranho". Validar todas.

Se alguém disser "meio tonto": "Normal. É o corpo se ajustando. A tontura passa em alguns segundos. Se alguém se sentir muito tonto, respire normalmente até passar."

Fala do facilitador:

"Essa técnica, vocês podem usar em qualquer lugar. No plantão, antes de entrar na unidade, no carro, em casa antes de dormir, quando sentir que a irritação está subindo. Quatro ciclos bastam para reduzir a frequência cardíaca e acalmar o sistema nervoso. Não resolve tudo — mas tira a borda do desespero. E às vezes é disso que a gente precisa: tirar a borda."

Perguntas abertas para o grupo:

1. "Alguém já tinha feito esse tipo de respiração antes?"
2. "Em que momentos do dia de vocês essa técnica poderia ser útil?"
3. "O que vocês sentiram de diferente no corpo depois do exercício?"

Possíveis reações e como lidar:

→ **Alguém ri ou faz piada durante o exercício:** Não repreender. Pode ser nervosismo ou desconforto com vulnerabilidade. Continuar a condução sem comentar. Se a risada persistir e atrapalhar, dizer com leveza: "Sei que parece estranho no começo. Mas vale a pena tentar. Vamos terminar o ciclo."

→ **Alguém relata ansiedade aumentada durante a retenção do ar:** Dizer: "Tudo bem. Esse exercício não serve para todo mundo. Se a retenção te deixou ansioso, faça só a parte de inspirar devagar e soltar devagar, sem segurar. O importante é desacelerar a respiração, não forçar."

→ **Alguém boceja muito ou demonstra sono:** Validar: "Ótimo sinal. Significa que o corpo está relaxando. Se alguém sentir sono, é porque finalmente desligou o modo alerta. Aproveitem essa sensação."

Recursos complementares para esta microetapa:

→ **Vídeo demonstrativo (alternativo à condução ao vivo):** "Técnica de respiração 4-7-8 para ansiedade" — canal Dr. Andrew Weil (YouTube, 2min30s, em inglês com legendas em português disponíveis). Médico norte-americano reconhecido, vídeo limpo e didático. Pode ser exibido antes da prática coletiva como modelo.

→ **Material impresso para levar:** Cartão de bolso (tamanho de cartão de crédito) com instrução visual:

- Título: "Respiração 4-7-8 — Use quando precisar"
- Passo 1: Inspire pelo nariz (4 segundos)
- Passo 2: Segure o ar (7 segundos)
- Passo 3: Solte pela boca (8 segundos)
- Repetir 4 vezes
- Ilustração simples de pulmões e contagem

Transição para a próxima prática:

"Ótimo. Primeira ferramenta no bolso. Agora vamos para a segunda: relaxamento muscular. Essa é especialmente boa para quem carrega tensão no corpo — ombros, pescoço, costas. Quem aqui tem dor crônica em alguma dessas áreas?"

Aguardar que levantem a mão. Provavelmente muitos.

"Então essa é para vocês."

[65–90 min] Prática 2 — Relaxamento muscular progressivo (Jacobson adaptado)

Todos permanecem sentados. Se possível, orientar que sentem com as costas apoiadas, pés no chão, mãos soltas sobre as coxas.

Fala do facilitador:

"O relaxamento muscular progressivo funciona assim: a gente contrai um grupo muscular com força, segura alguns segundos, e depois solta de uma vez. Quando solta, o músculo relaxa mais profundamente do que estava antes. É como apertar uma esponja e soltar — ela volta mais macia.

Isso é útil porque muita gente carrega tensão muscular crônica sem perceber. Os ombros ficam lá em cima, perto da orelha. A mandíbula fica travada. O pescoço fica duro. E a gente só percebe quando dói. Esse exercício ajuda a identificar onde está a tensão e a soltá-la de propósito.

Vamos fazer juntos. Eu vou guiar, vocês só seguem. Não precisa fazer força exagerada — só o suficiente para sentir o músculo contraído. E se alguém tiver alguma lesão ou dor aguda em alguma região, pode pular aquela parte."

Condução passo a passo:

"Vamos começar pelas mãos. Fechem as mãos, fazendo um punho bem apertado. Apertem... apertem... sintam a tensão nos dedos, nas palmas, nos antebraços. Segura... segura... e agora SOLTA."

Pausa de 5 segundos.

"Reparem na diferença. As mãos relaxadas agora estão mais leves do que estavam antes. Vamos para os braços. Dobrem os cotovelos e contraiam os bíceps, como se fossem mostrar os músculos. Contraíam com força... sintam os braços ficando duros... segura... e SOLTA."

Pausa de 5 segundos.

"Agora os ombros. Levantem os ombros até perto das orelhas. Subam... subam... sintam a tensão no pescoço, na nuca. Segura lá em cima... e SOLTA. Deixem os ombros caírem pesados."

Pausa de 5 segundos.

"Agora o rosto. Franço a testa, apertem os olhos, contraiam todo o rosto como se estivessem chupando um limão. Apertem... apertem... e SOLTA. Relaxem tudo."

Pausa de 5 segundos.

"PESCOÇO. Empurrem o queixo para frente, contraindo a parte da frente do pescoço. Contraíam... sintam a tensão... e SOLTA."

Pausa de 5 segundos.

"AGORA empurrem a cabeça para trás, contraindo a nuca. Contraíam... sintam a parte de trás do pescoço... e SOLTA. Deixem a cabeça voltar ao centro."

Pausa de 5 segundos.

"COSTAS. Arquem as costas para trás, empurrando o peito para frente, juntando as escápulas. Contraíam... sintam a tensão no meio das costas... e SOLTA."

Pausa de 5 segundos.

"ABDÔMEN. Contraíam a barriga, como se alguém fosse dar um soco ali e vocês estivessem se defendendo. Contraíam com força... segura... e SOLTA."

Pausa de 5 segundos.

"PERNAS. Estendam as pernas, apontem os dedos dos pés para frente, contraíam as coxas e as panturrilhas. Contraíam tudo... sintam as pernas ficando rígidas... e SOLTA."

Pausa de 5 segundos.

"AGORA OS PÉS. Puxem os dedos dos pés para cima, em direção ao corpo, contraindo a sola dos pés. Contraíam... sintam a tensão no pé inteiro... e SOLTA."

Pausa de 10 segundos.

Fala do facilitador:

"Agora respirem fundo e façam um escaneamento rápido do corpo. Tem alguma parte que ainda está tensa? Se tiver, contraíam essa parte sozinha e soltem de novo."

Pausa de 15 segundos.

"Como estão se sentindo agora?"

Aguardar respostas. Podem vir: "mais leve", "relaxado", "com sono", "meio estranho". Validar todas.

Fala do facilitador:

"Esse exercício completo leva uns 10 minutos. Vocês podem fazer antes de dormir, no intervalo do plantão, no carro antes de entrar em casa. Também podem fazer só uma parte — se o problema é ombro e pescoço, fazem só essa região. O importante é perceber onde está a tensão e dar permissão para o corpo soltar."

Perguntas abertas para o grupo:

1. "Qual parte do corpo de vocês estava mais tensa?"
2. "Alguém percebeu que estava segurando tensão em algum lugar e nem sabia?"
3. "Esse tipo de exercício parece algo que vocês conseguiriam fazer no dia a dia?"

Possíveis reações e como lidar:

→ **Alguém relata dor ao contrair alguma região:** Dizer: "Se doeu, não force. O objetivo não é machucar, é relaxar. Pode pular essa parte ou fazer com menos intensidade."

→ **Alguém adormece durante o exercício:** Não acordar bruscamente. Ao final, dizer em voz um pouco mais alta, mas gentil: "Pessoal, vamos voltando devagar. Quem pegou no sono, pode despertar no seu tempo." Se a pessoa não acordar, deixar que descanse — pode ser a primeira vez em muito tempo que relaxou de verdade.

→ **Alguém relata formigamento ou sensação estranha:** Validar: "Normal. É a circulação voltando ao normal e o sistema nervoso se recalibrando. Se incomodar muito, volte a respirar normalmente e movimente os dedos das mãos e dos pés."

Recursos complementares para esta microetapa:

→ **Áudio guiado (alternativa à condução ao vivo):** "Relaxamento Muscular Progressivo" — canal Psicologia Acessível (YouTube, 12min). Voz feminina calma, condução clara, sem música de fundo invasiva. Pode ser usado se o facilitador preferir não conduzir ao vivo.

→ **Infográfico impresso:** Folha A4 com desenho do corpo humano e setas indicando cada grupo muscular, com instrução:

- Título: "Relaxamento Muscular Progressivo — Roteiro Rápido"
- Para cada região: "Contraia 5 segundos → Solte → Observe a diferença"
- Regiões: mãos, braços, ombros, rosto, pescoço, costas, abdômen, pernas, pés

Transição para a próxima prática:

"Muito bem. Duas ferramentas. Falta uma. Essa última é diferente — não é sobre respirar nem sobre contrair músculo. É sobre usar os sentidos para se trazer de volta ao presente. Vamos lá."

[90–105 min] Prática 3 — Ancoragem sensorial (técnica 5-4-3-2-1)

Todos permanecem sentados, olhos abertos.

Fala do facilitador:

"A última ferramenta se chama ancoragem sensorial. É especialmente útil quando a mente está acelerada, quando vocês estão ruminando — pensando na mesma coisa de novo, de novo, de novo —, ou quando estão tendo uma crise de ansiedade.

O que essa técnica faz é trazer a atenção de volta para o corpo e para o ambiente, para o aqui e agora. Porque quando a gente está ansioso, a mente está no futuro — 'e se acontecer isso', 'e se der errado'. Quando a gente está ruminando, a mente está no passado — 'eu devia ter feito diferente', 'por que eu disse aquilo'. E o corpo está aqui, agora. Então a gente usa os sentidos para ancorar a mente no presente.

A técnica funciona assim: 5 coisas que você VÊ, 4 coisas que você SENTE (com o tato), 3 coisas que você OUVI, 2 coisas que você CHEIRA, 1 coisa que você PROVA (gosto na boca). Vamos fazer juntos."

Condução passo a passo:

"Olhem ao redor. Identifiquem 5 coisas que vocês podem ver. Pode ser qualquer coisa — uma cadeira, uma mancha na parede, o sapato de alguém, a cor da cortina. Não precisa falar em voz alta, só observar. Vou dar 30 segundos."

Pausa de 30 segundos. O facilitador também faz o exercício em silêncio.

"Agora, 4 coisas que vocês podem sentir com o tato, com a pele. Pode ser a textura da roupa, a temperatura do ar no rosto, o peso do corpo na cadeira, o chão sob os pés. Observem. 30 segundos."

Pausa de 30 segundos.

"Agora, 3 coisas que vocês podem ouvir. Pode ser o som da minha voz, o barulho do ar condicionado, o som de alguém respirando, um carro passando lá fora. Só escutem. 30 segundos."

Pausa de 30 segundos.

"Agora, 2 coisas que vocês podem cheirar. Pode ser o cheiro da sala, do café que ainda está no ar, do próprio corpo, da roupa. Se não sentir cheiro nenhum, tudo bem — já é uma informação. 20 segundos."

Pausa de 20 segundos.

"Por último, 1 coisa que vocês podem provar. Tem gosto na boca? Gosto de café, de cigarro, gosto metálico, gosto de nada? Observem. 10 segundos."

Pausa de 10 segundos.

Fala do facilitador:

"Pronto. Como se sentem?"

Aguardar respostas. Podem vir: "mais presente", "mais calmo", "menos acelerado". Validar.

Fala do facilitador:

"Essa técnica pode ser feita em 2 minutos, em qualquer lugar. Pode ser feita de olhos abertos, o que significa que vocês podem fazer no meio de uma situação de trabalho e ninguém percebe. É discreta e eficaz. Usem quando a cabeça estiver longe, quando a ansiedade estiver subindo, quando precisarem se trazer de volta."

Perguntas abertas para o grupo:

1. "Alguém teve dificuldade de identificar algum dos sentidos?"
2. "Vocês notaram alguma mudança no estado mental depois do exercício?"
3. "Em que situações do trabalho de vocês essa técnica poderia ser útil?"

Possíveis reações e como lidar:

→ **Alguém diz "Não consegui sentir cheiro nenhum" ou "Não tinha gosto na boca":** Validar: "Tudo bem. Às vezes a gente está tão desconectado que os sentidos ficam meio apagados. O exercício mesmo assim funciona — você tentou prestar atenção, e isso já é ancoragem."

→ **Alguém relata que ficou mais ansioso ao prestar atenção nos sons (ex: barulho de sirene, vozes agressivas):** Dizer: "Isso pode acontecer se o ambiente for muito estimulante ou gatilho para você. Nesse caso, pule a parte do som e foque nos outros sentidos. Não existe regra rígida — adapte ao que funciona para você."

→ **Grupo muito disperso, conversas paralelas:** Não repreender. Dizer com gentileza: "Pessoal, sei que parece bobagem ficar prestando atenção em cheiro e gosto. Mas o cérebro funciona assim — quando a gente ancora nos sentidos, a mente para de acelerar. Vale tentar."

Recursos complementares para esta microetapa:

→ Cartão de bolso impresso:

- Título: "Ancoragem Sensorial — Técnica 5-4-3-2-1"
- 5 coisas que você VÊ
- 4 coisas que você SENTE (tato)
- 3 coisas que você OUVE
- 2 coisas que você CHEIRA
- 1 coisa que você PROVA
- Frase final: "Use quando a mente estiver acelerada."

→ **Vídeo explicativo (opcional, para reforço):** "Técnica 5-4-3-2-1 para ansiedade" — canal Terapia em Foco (YouTube, 3min40s). Psicóloga explica a técnica com exemplo prático. Linguagem acessível.

Transição para o coffee break:

"Muito bem. Agora vocês têm três ferramentas: respiração, relaxamento muscular e ancoragem sensorial. Vamos fazer uma pausa de 15 minutos para o coffee break. Aproveitem para conversar, para descansar, para testar alguma das técnicas se quiserem. Quando voltarmos, vamos montar o plano de autocuidado de cada um."

INTERVALO — COFFEE BREAK (15 minutos)

Durante o coffee break, o facilitador:

- Mantém música suave de fundo
 - Fica disponível, mas não aborda ativamente
 - Observa as interações — se há conversas sobre as práticas, se alguém está isolado
 - Não interpreta nem intervém — apenas observa
-

ETAPA 3 — CONSTRUÇÃO DO PLANO PESSOAL (45 minutos)

[120–145 min] Atividade de escrita individual — Plano de autocuidado mínimo

Distribuir folhas impressas (modelo fornecido na seção "Materiais de Apoio" ao final) e canetas.

Fala do facilitador:

"Agora vamos para a parte mais importante do encontro: o que vocês vão fazer com tudo isso. Porque não adianta aprender técnica e guardar na gaveta. Autocuidado não é teoria — é prática. E prática significa fazer.

Cada um de vocês vai receber uma folha. Nessa folha, vocês vão montar o plano de autocuidado mínimo para a próxima semana. Mínimo mesmo — não é para fazer lista gigante de coisas impossíveis. É para escolher três ações pequenas, viáveis, que vocês conseguem fazer mesmo com a rotina apertada.

Vou dar algumas sugestões, mas vocês não precisam seguir essas — podem criar as suas:

- Fazer a respiração 4-7-8 uma vez por dia (de manhã, antes de dormir, no intervalo)
- Fazer o relaxamento muscular antes de dormir
- Usar a ancoragem sensorial quando sentir ansiedade subindo
- Dormir 15 minutos mais cedo
- Tomar água de hora em hora
- Sair para caminhar 10 minutos no intervalo
- Ligar para alguém que te faz bem uma vez na semana
- Dizer 'não estou bem' quando alguém perguntar e você realmente não estiver
- Pedir ajuda para um colega quando a carga estiver pesada demais

- Desligar o celular 1 hora antes de dormir

Podem escolher dessas ou inventar as suas. O importante é que sejam ações que vocês realmente vão fazer. Não adianta colocar 'meditar 1 hora por dia' se vocês não têm 1 hora. Pensem no que é possível. Pensem no mínimo necessário para vocês não desabarem."

Aguardar que todos peguem a folha e a caneta.

Fala do facilitador:

"Vou dar 15 minutos para vocês preencherem. Podem escrever à vontade — não precisa ser bonito, não precisa estar certo. É só para vocês mesmos. Se alguém tiver dúvida, pode me chamar."

Durante os 15 minutos:

- Tocar música instrumental muito suave ao fundo (sugestão: "River Flows in You" de Yiruma, versão longa no YouTube, 30min)
- Circular pela sala de forma discreta, sem olhar o que estão escrevendo
- Estar disponível para quem levantar a mão ou demonstrar dúvida
- Não pressionar quem não escreve — pode estar pensando, pode estar resistindo, pode estar sobrecarregado. Respeitar o tempo.

Após 15 minutos, ou quando perceber que a maioria terminou:

Fala do facilitador:

"Tudo bem se ainda não terminaram — podem terminar depois. Agora quero que façam mais uma coisa. No verso da folha, escrevam uma frase. Pode ser qualquer frase, mas tem que ser uma frase que vocês gostariam de ouvir neste momento. Uma frase de apoio, de validação, de cuidado. Pode ser algo que alguém já disse para vocês e que marcou, ou pode ser algo que vocês gostariam de ouvir e nunca ouviram. Escrevam para vocês mesmos."

Aguardar mais 3 minutos.

Fala do facilitador:

"Guardem essa folha com vocês. Levem para casa. Colem no espelho, deixem na carteira, coloquem na agenda. E tentem cumprir pelo menos duas das três ações que vocês escreveram. Só duas. Se conseguirem as três, ótimo. Mas duas já está bom.

E se não conseguirem nenhuma? Não se punam. Não desistam. Tentem de novo na semana seguinte. Autocuidado não é perfeição. É insistência."

Perguntas abertas para o grupo:

1. "Alguém quer compartilhar uma das ações que escolheu? Não precisa ler tudo, só uma."

- (Aguardar. Se alguém compartilhar, validar: "Ótimo. Isso já é um compromisso.")
2. "O que vocês acham que vai ser mais difícil: escolher as ações ou cumprir elas?" (Aguardar respostas. Provavelmente dirão "cumprir". Validar: "É verdade. O difícil não é saber o que fazer — é fazer. E por isso que começamos pequeno.")
 3. "Tem alguém aqui que poderia te cobrar essas ações de forma gentil? Um colega, um familiar, alguém em quem você confia?" (Aguardar. Incentivar a criação de redes de apoio informais.)

Possíveis reações e como lidar:

→ Alguém não consegue escolher nenhuma ação ou deixa a folha em branco:

Aproximar-se discretamente. Perguntar em voz baixa: "Tá difícil escolher?" Se a pessoa confirmar, dizer: "Tudo bem. Às vezes a gente está tão sobrecarregado que até escolher uma coisa pequena parece demais. Que tal começar com uma só: fazer a respiração 4-7-8 uma vez antes de dormir. Só isso. Consegue tentar?" Se ainda assim houver resistência, não forçar. Dizer: "Então leva a folha mesmo assim. Quando você estiver pronto, preenche."

→ Alguém escreve ações muito ambiciosas ou irrealistas ("vou malhar todo dia", "vou parar de fumar"): Não desqualificar, mas calibrar. Dizer: "Isso é ótimo como objetivo de longo prazo. Mas para essa semana, vamos começar menor. O que seria o primeiro passo para isso? Por exemplo, se a meta é malhar, o primeiro passo pode ser 'caminhar 10 minutos 3 vezes na semana'. Dá para ajustar?"

→ Alguém chora ao escrever a frase de autocuidado: Não intervir publicamente. Aproximar-se ao final da atividade, oferecer água, dizer em voz baixa: "Tá tudo bem. Chorar não é fraqueza. Às vezes a gente precisa. Se quiser conversar depois, estou aqui."

Recursos complementares para esta microetapa:

→ Modelo de folha impressa (fornecido na seção "Materiais de Apoio")

→ Música de fundo durante a escrita: "Comptine d'un autre été" de Yann Tiersen (YouTube, versão de 10min). Piano solo, melancólica sem ser pesada, cria ambiente de introspecção.

Transição para a próxima microetapa:

"Muito bem. Vocês agora têm um plano. Pequeno, mas concreto. Agora vamos fechar o encontro. Mas antes, quero ouvir de vocês."

[145–165 min] Roda de encerramento — Partilha opcional e validação coletiva

Manter o círculo ou semicírculo. O facilitador senta-se junto ao grupo (não mais de pé — a postura de igualdade é importante neste momento).

Fala do facilitador:

"A gente está chegando ao final. Antes de encerrar, quero abrir espaço para quem quiser falar. Não precisa ser sobre o que vocês escreveram. Pode ser sobre como foi estar aqui hoje. Pode ser sobre o que ficou. Pode ser sobre o que ainda está confuso. Pode ser qualquer coisa.

Vou começar por mim. O que fica para mim deste encontro é a coragem de vocês. Coragem de estar aqui mesmo cansados. Coragem de experimentar coisas novas mesmo céticos. Coragem de olhar para dentro mesmo quando dói. Obrigado por isso.

Agora, quem quiser falar, o espaço está aberto."

Aguardar. Silêncio inicial é esperado. Contar mentalmente até 20 antes de falar qualquer coisa. Se ninguém falar, não forçar.

Se ninguém falar após 20 segundos:

"Tudo bem. Às vezes o que fica não cabe em palavras. Vou encerrar então."

Se alguém falar:

Escutar até o final sem interromper. Não interpretar, não dar conselho, não completar a fala do outro. Apenas validar: "Obrigado por compartilhar. O que você trouxe é importante."

Permitir que outras pessoas falem se quiserem. Não limitar — se o grupo estiver engajado, deixar fluir. Monitorar o tempo, mas priorizar a escuta.

Se alguém trazer algo muito pesado (ideação suicida, violência doméstica, crise grave), não abordar publicamente. Ao final, aproximar-se em particular, dizer: "Obrigado por confiar e compartilhar isso. Vou te passar o contato da equipe psicossocial [ou do recurso disponível]. Você não precisa passar por isso sozinho." Fazer o encaminhamento discretamente.

Perguntas abertas para estimular (caso o grupo esteja travado):

1. "O que vocês vão levar daqui hoje?"
2. "Tem algo que mudou na forma como vocês olham para o autocuidado?"
3. "Alguém quer dizer algo para o grupo antes de a gente encerrar?"

Possíveis reações e como lidar:

→ **Alguém agradece emocionado e diz "Eu precisava disso":** Validar com sinceridade: "Fico feliz que tenha feito sentido para você. E saiba que esse espaço continua — os próximos encontros estarão abertos."

→ **Alguém critica o encontro ou diz que "não serve para nada":** Não se defender, não justificar. Dizer com calma: "Obrigado por ser honesto. Autocuidado não funciona

igual para todo mundo, e tudo bem se esse formato não fez sentido para você. Mas fico feliz que você tenha vindo e dado uma chance."

→ **Alguém pede para falar em particular depois:** Dizer: "Claro. Fico aqui depois que terminar, pode me procurar."

Fala de encerramento do facilitador:

"Quero encerrar dizendo algumas coisas. Primeira: vocês não estão sozinhos. Olhem ao redor — as pessoas aqui entendem o que vocês estão passando porque estão passando pela mesma coisa. Apoiem-se. Conversem. Não carreguem tudo sozinhos.

Segunda: autocuidado não é egoísmo. Não é frescura. Não é sinal de fraqueza. É inteligência. É estratégia de sobrevivência. Vocês não conseguem cuidar de ninguém — nem do trabalho, nem da família, nem das pessoas privadas de liberdade — se vocês estiverem desabando. Então cuidar de vocês é cuidar de tudo o mais também.

Terceira: se vocês saírem daqui e fizerem UMA coisa diferente na próxima semana — uma respiração consciente, uma noite dormindo 15 minutos mais cedo, uma conversa honesta com alguém — já valeu. Não precisa ser perfeito. Precisa ser algo.

E por último: esse é o primeiro encontro de uma série. Se fez sentido, voltem. Se não fez, tudo bem — mas deixem a porta aberta para tentar de novo em outro momento. Às vezes a gente não está pronto na primeira vez, mas fica pronto depois.

Obrigado pela presença, pela escuta, pela coragem. Cuidem-se. E até o próximo encontro."

Pausa. Não apressar a saída. Deixar que saiam no tempo deles.

ETAPA 4 — PÓS-ENCONTRO E ENCAMINHAMENTOS (individualizado)

Após a saída do grupo, o facilitador:

- Fica disponível para quem quiser conversar em particular
- Registra em caderno de campo (não expor nomes, apenas padrões observados):
 - o Quantas pessoas participaram
 - o Nível de engajamento (baixo/médio/alto)
 - o Reações significativas (emoção intensa, resistência, abertura inesperada)
 - o Necessidade de encaminhamentos

Se houver casos que demandam acompanhamento (sinais de crise, relato de ideação suicida, violência, sofrimento agudo), o facilitador:

- Contata a equipe psicossocial local no prazo de 24h
- Oferece à pessoa o contato direto ou, se autorizado, faz a ponte
- Não força, não expõe, não decide pela pessoa — apenas oferece recurso

Importante: O facilitador NÃO atua como terapeuta. O papel é de mediador, educador e ponte para recursos especializados.

5. RECURSOS COMPLEMENTARES POR ETAPA

Etapa 1 — Acolhimento

Recurso 1 — Música:

"Clair de Lune" de Claude Debussy (YouTube, versão de piano solo, 5min). Tom calmo, clássico, universalmente reconhecido como relaxante. Não invasivo.

Recurso 2 — Vídeo alternativo:

"Ninguém nasce forte" — canal Propósito de Vida (YouTube, 3min15s). Vídeo motivacional curto sobre vulnerabilidade masculina no trabalho. Depoimentos de homens de diferentes profissões falando sobre a pressão de "aguentar firme". Pode ser usado no lugar do exercício de autopercepção corporal, seguido da pergunta: "O que chamou atenção de vocês nesse vídeo?"

Recurso 3 — Texto para leitura em voz alta:

Criar um texto original (não atribuir a autor inexistente):

"Há uma diferença entre resistência e resiliência. Resistência é aguentar até quebrar. Resiliência é saber quando parar antes de quebrar. O sistema pede resistência. Mas quem sobrevive é quem pratica resiliência."

Ler pausadamente, duas vezes. Após a segunda leitura, perguntar: "O que essa frase desperta em vocês?"

Recurso 4 — Dinâmica corporal:

"Check-in corporal em duplas" (alternativa ao exercício individual):

- Pedir que se organizem em duplas
- Pessoa A fecha os olhos, pessoa B observa (sem tocar) e descreve o que vê: "Seus ombros estão lá em cima", "Sua respiração está curta", "Você está franzindo a testa"
- Depois invertem
- Ao final, cada um compartilha: "O que seu parceiro viu que você não estava percebendo?"

Duração: 10 minutos. Cuidado: exige confiança mínima, não usar se o grupo for muito resistente.

Etapa 2 — Experimentação Prática

Recurso 1 — Vídeo (respiração):

"Técnica de respiração 4-7-8" — Dr. Andrew Weil (YouTube, 2min30s). Médico norte-americano, vídeo limpo, didático. Em inglês com legendas em português disponíveis. Pode ser exibido antes da prática coletiva.

Recurso 2 — Áudio guiado (relaxamento muscular):

"Relaxamento Muscular Progressivo" — canal Psicologia Acessível (YouTube, 12min). Voz feminina calma, sem música de fundo invasiva. Pode substituir a condução ao vivo.

Recurso 3 — Música de fundo (ancoragem sensorial):

"Spiegel im Spiegel" de Arvo Pärt (YouTube, versão de 10min). Piano e violino, minimalista, cria ambiente contemplativo sem distrair.

Recurso 4 — Texto para leitura (autocuidado legitimado):

Criar texto original:

"Cuidar de si não é abandonar o posto. É garantir que haverá alguém no posto amanhã. Você não é substituível na vida das pessoas que te amam. Mas você é substituível no trabalho. Escolha onde colocar sua energia com sabedoria."

Ler após as três práticas, como validação do autocuidado.

Etapas 3 — Construção do Plano

Recurso 1 — Música de fundo:

"River Flows in You" de Yiruma (YouTube, versão longa de 30min). Piano solo, melodia repetitiva e suave, ajuda concentração sem distrair.

Recurso 2 — Modelo de folha impressa:

Fornecido na seção "Materiais de Apoio".

Recurso 3 — Vídeo motivacional (opcional, antes da escrita):

"Autocuidado não é egoísmo" — canal Seja Hoje (YouTube, 2min50s). Animação simples com narração sobre a necessidade de cuidar de si para cuidar dos outros. Linguagem acessível.

6. METODOLOGIAS ALTERNATIVAS

METODOLOGIA ALTERNATIVA 1 — Diário de Sinais (substitui a atividade de escrita individual)

Objetivo:

Facilitar a identificação de padrões de desgaste ao longo de uma semana por meio de registro diário estruturado, permitindo autopercepção sem exposição pública.

Indicada para:

Grupos com perfil introspectivo ou que preferem ferramentas de automonitoramento em vez de compartilhamento verbal. Adequada para participantes com boa capacidade de escrita e disposição para registro cotidiano.

Substitui no roteiro principal:

A atividade "Plano de autocuidado mínimo" (Etapa 3), caso o facilitador perceba que o grupo prefere algo mais estruturado e menos aberto.

Materiais:

- Caderneta impressa (tamanho A6, 8 páginas — uma para cada dia da semana + capa)
- Canetas
- Envelope para guardar

Passo a passo:**[0–5 min] Apresentação da ferramenta**

Distribuir as cadernetas. Cada caderneta contém:

- Capa: "Diário de Sinais — 7 dias de autopercepção"
- 7 páginas internas, uma para cada dia, com os seguintes campos:
 - o Data: /
 - o Como acordei hoje? (uma palavra)
 - o Sinais físicos: (checklist: fadiga, dor de cabeça, dor muscular, insônia, outro)
 - o Sinais emocionais: (checklist: irritação, tristeza, ansiedade, desconexão, outro)
 - o Gatilho do dia: (o que piorou meu estado)
 - o O que fiz para me cuidar: (respiração, descanso, conversa, outro)
 - o Como estou agora: (uma palavra)

Fala do facilitador:

"Cada um de vocês recebeu uma caderneta. Ela é para a próxima semana. Todos os dias, ao final do dia, vocês vão preencher uma página. Não precisa ser longo — às vezes é só marcar um X, às vezes é escrever uma palavra. O objetivo não é fazer diário poético. É mapear padrões.

Porque muitas vezes a gente não percebe que segunda-feira foi horrível, terça foi pior, quarta foi insuportável — até que na quinta a gente explode e nem sabe por quê. Esse diário ajuda a ver: onde estão os gatilhos? Que dia da semana é pior? O que eu fiz que ajudou? O que eu deixei de fazer e me prejudicou?

No próximo encontro, quem quiser pode trazer e a gente conversa sobre os padrões que apareceram."

[5–15 min] Preenchimento da primeira página em conjunto

"Vamos preencher a primeira página agora, juntos, como exemplo. Pensem no dia de hoje. Como vocês acordaram hoje?"

Aguardar que escrevam.

"Agora marquem os sinais físicos que vocês sentiram hoje. Pode marcar mais de um."

Aguardar.

"Sinais emocionais. Marquem o que sentiram."

Aguardar.

"Gatilho do dia — o que, hoje, piorou seu estado? Pode ser uma situação, uma pessoa, uma notícia, o trânsito, o plantão. Escrevam."

Aguardar.

"O que vocês fizeram para se cuidar hoje? Se não fizeram nada, escrevam 'nada'. Sem julgamento."

Aguardar.

"E como estão agora, neste momento? Uma palavra."

Aguardar.

[15–25 min] Orientações de uso e compromisso

"Pronto. Agora vocês sabem como funciona. Levem essa caderneta para casa. Deixem num lugar visível — na mesa de cabeceira, na bolsa, na geladeira. Todo dia, antes de dormir, preencham. Leva 2 minutos.

E não se cobrem se esquecerem um dia. Não é prova, não é obrigação. É ferramenta. Se ajudar, usem. Se não ajudar, tudo bem."

[25–30 min] Compartilhamento opcional

"Alguém quer compartilhar o que escreveu no 'gatilho do dia'? Não precisa ler tudo, só o gatilho."

Aguardar. Se alguém compartilhar, perguntar ao grupo: "Alguém mais teve gatilho parecido hoje?" Isso cria senso de coletividade.

Tempo total: 30 minutos

Nível de exposição emocional: Baixo — todo o processo é individual, o compartilhamento é opcional e parcial.

Possíveis reações:

→ **Participante diz "Não sei escrever bem"**: Responder: "Não precisa escrever bonito. Pode ser uma palavra torta, pode ser só um X. O importante é registrar."

→ **Participante diz "Vou esquecer de preencher"**: Responder: "Coloca um alarme no celular. Ou pede para alguém de casa te lembrar. Ou cola um bilhete no espelho. Encontra uma estratégia que funcione para você."

Resultados esperados:

Identificação de padrões de desgaste ao longo da semana; aumento da autoconsciência sobre gatilhos e estratégias de autocuidado; participação de 80%+ do grupo pela baixa barreira de entrada.

METODOLOGIA ALTERNATIVA 2 — Mapa de Recursos Pessoais (substitui a roda de encerramento)

Objetivo:

Identificar e visualizar os recursos de apoio disponíveis (pessoas, lugares, atividades) que cada participante pode acionar em momentos de crise ou desgaste.

Indicada para:

Grupos que demonstram isolamento ou dificuldade de pedir ajuda. Especialmente útil quando há relatos de "não ter com quem contar" ou sensação de solidão.

Substitui no roteiro principal:

A "Roda de encerramento — Partilha opcional e validação coletiva" (Etapa 3), caso o facilitador perceba que o grupo está muito retraído para partilha verbal.

Materiais:

- Folhas A4 em branco
- Canetas coloridas ou lápis de cor
- Modelo visual no flip chart ou projetado

Passo a passo:

[0–5 min] Instrução e modelo

Desenhar no flip chart ou projetar um modelo de "Mapa de Recursos Pessoais":

- Um círculo central com a palavra "EU"
- Ao redor, quatro áreas: PESSOAS / LUGARES / ATIVIDADES / PROFISSIONAIS
- Linhas conectando o centro às áreas

Fala do facilitador:

"Ninguém se sustenta sozinho. Mesmo que a gente ache que sim, a gente sempre tem recursos — pessoas, lugares, coisas que a gente faz que ajudam. Só que às vezes a gente não enxerga esses recursos porque está olhando só para o que falta.

Esse mapa serve para visualizar o que vocês têm. Vou pedir que cada um desenhe o seu. No centro, vocês. Ao redor, quatro áreas: pessoas em quem vocês confiam, lugares onde vocês se sentem bem, atividades que aliviam o estresse, e profissionais que podem ajudar (médico, psicólogo, assistente social, etc.).

Pode ser que em alguma área vocês não tenham nada. Tudo bem. O mapa mostra tanto o que existe quanto o que falta."

[5–20 min] Construção individual do mapa

Distribuir as folhas e canetas. Colocar música instrumental suave ao fundo (sugestão: "The Ludlows" de James Horner, YouTube, 6min, emocional mas não melancólica).

"Vou dar 15 minutos. Podem desenhar, podem escrever, podem usar cores. Não tem forma certa. O importante é colocar no papel."

Durante os 15 minutos, o facilitador circula discretamente, disponível para dúvidas, sem olhar os mapas.

[20–28 min] Reflexão guiada

"Olhem para o mapa de vocês. Qual área está mais cheia? Qual está mais vazia?"

Pausa de 10 segundos.

"Agora marquem com um círculo ou uma estrela: de tudo que está nesse mapa, o que vocês REALMENTE usam quando precisam? E o que está aí, mas vocês nunca acionam?"

Pausa de 20 segundos.

"Por último: o que está faltando? O que vocês gostariam de ter nesse mapa e não têm?"

Pausa de 15 segundos.

[28–30 min] Compartilhamento opcional

"Quem quiser, pode compartilhar uma descoberta que fez olhando para o próprio mapa. Não precisa mostrar o mapa inteiro — só contar o que percebeu."

Aguardar. Se alguém compartilhar, validar: "Obrigado. Às vezes a gente tem mais recursos do que imaginava, ou descobre um buraco que precisa preencher."

Tempo total: 30 minutos

Nível de exposição emocional: Médio — a atividade toca em questões de solidão e vulnerabilidade, mas o formato visual e individual reduz a pressão de verbalização.

Possíveis reações:

→ **Participante descobre que não tem ninguém na área "pessoas" ou deixa em branco:** Não minimizar. Aproximar-se discretamente, dizer: "Sei que essa pode ser uma descoberta difícil. Mas identificar que falta é o primeiro passo para buscar. A equipe psicossocial pode te ajudar a construir rede de apoio, se quiser." Oferecer o contato.

→ **Participante se emociona ao perceber que tem mais recursos do que pensava:** Validar: "Às vezes a gente esquece do que tem porque o peso do que falta é muito grande. Mas olha — você não está tão sozinho quanto achava."

Resultados esperados:

Visualização concreta de redes de apoio disponíveis; identificação de lacunas a serem preenchidas; redução da sensação de isolamento; participação de 85%+ do grupo.

**METODOLOGIA ALTERNATIVA 3 — Âncora de Emergência
(substitui a prática de ancoragem sensorial)****Objetivo:**

Criar um objeto físico personalizado que funcione como âncora sensorial portátil, para uso em momentos de crise aguda ou ansiedade intensa.

Indicada para:

Grupos que trabalham em ambientes de alta tensão e precisam de ferramentas discretas e imediatamente acessíveis. Útil para quem tem dificuldade com exercícios mentais e prefere recursos táteis.

Substitui no roteiro principal:

A "Prática 3 — Ancoragem sensorial (técnica 5-4-3-2-1)" (Etapa 2), caso o facilitador perceba que o grupo responde melhor a objetos concretos do que a exercícios de atenção.

Materiais:

- Saquinhos de tecido pequenos (10x10cm)
- Itens sensoriais diversos: pedras lisas, pequenos objetos de textura (lixa, veludo, esponja), sachês aromáticos (lavanda, hortelã), pequenos elásticos ou molas
- Mesa com opções expostas

Passo a passo:**[0–5 min] Explicação do conceito****Fala do facilitador:**

"Quando a gente está em crise — ansiedade, pânico, raiva — o corpo entra em modo de sobrevivência. E nesse modo, a mente racional sai de cena. Não adianta tentar 'pensar positivo' ou 'se acalmar'. O corpo não obedece.

O que funciona nessas horas é usar o tato, o olfato, sensações físicas para redirecionar o sistema nervoso. E para isso, a gente pode criar uma âncora de emergência — um objeto pequeno, que cabe no bolso, que vocês podem tocar, cheirar ou apertar quando precisarem se trazer de volta.

Cada um vai montar o seu. Pode escolher o que fizer mais sentido para você."

[5–15 min] Montagem individual

Levar os participantes até a mesa com os materiais. Explicar cada item:

- "Pedra lisa: para passar na mão, sentir o peso, a temperatura"
- "Lixa: para esfregar levemente e sentir a textura áspera"
- "Veludo: para acariciar e acalmar"
- "Sachê de lavanda: para cheirar e reduzir ansiedade"
- "Elástico: para puxar e soltar, descarregar tensão"

"Escolham 2 ou 3 itens e coloquem no saquinho. Esse saquinho vai ficar com vocês — no bolso, na bolsa, no carro. Quando sentirem que estão perdendo o controle, peguem o saquinho, tirem um item e foquem nele. Sintam a textura, o peso, o cheiro. Só isso."

Durante a montagem, tocar música suave. O facilitador circula, ajuda, conversa.

[15–20 min] Teste coletivo

"Agora que montaram, vamos testar. Peguem um dos itens que escolheram. Fechem os olhos. Foquem só naquele objeto. Sintam cada detalhe."

Pausa de 30 segundos.

"Como se sentem?"

Aguardar respostas.

[20–25 min] Orientações de uso

"Essa âncora funciona porque tira a atenção da mente e traz para o corpo. É simples, mas funciona. Usem sempre que precisarem. E se perderem ou acabarem os itens, podem refazer. Materiais estão por aí — uma pedrinha da rua, um pedaço de tecido, qualquer coisa que tenha textura ou cheiro."

Tempo total: 25 minutos

Nível de exposição emocional: Baixo — atividade prática, lúdica, sem exigência de verbalização.

Possíveis reações:

→ **Participante diz "Isso é coisa de criança":** Não se defender. Responder: "Pode parecer. Mas o cérebro em crise funciona de forma primitiva, não racional. E o que é simples, funciona. Mas se não fizer sentido para você, tudo bem — não precisa usar."

→ **Participante escolhe só um item ou deixa o saquinho vazio:** Não pressionar.
Dizer: "Tudo bem. Leva o saquinho mesmo assim. Se mudar de ideia, preenche depois."

Resultados esperados:

Criação de ferramenta portátil de regulação emocional; engajamento tátil e sensorial; participação de 90%+ do grupo pela natureza concreta e lúdica da atividade.

7. MANEJO DE SITUAÇÕES DESAFIADORAS

SITUAÇÃO 1 — Participante em crise emocional aguda durante o encontro

Descrição:

Participante começa a chorar de forma intensa, hiperventila, demonstra sinais de ataque de pânico (respiração acelerada, tremores, verbalização de desespero tipo "não aguento mais", "quero sumir") ou relata pensamentos de morte/suicídio.

Exemplo concreto:

Durante o exercício de relaxamento muscular, uma participante começa a soluçar alto, coloca as mãos no rosto e diz entre lágrimas: "Eu não consigo mais, eu tô cansada demais, eu só quero parar."

O que FAZER:

1. **Interromper a condução geral sem alarde.** Dizer ao grupo em tom calmo: "Vamos fazer uma pausa de 2 minutos. Respirem, tomem água." Não apontar para a pessoa em crise.
2. **Aproximar-se da pessoa discretamente.** Ajoelhar-se ao lado (não ficar de pé sobre ela), fazer contato visual gentil, dizer em voz baixa e firme: "Eu tô aqui. Você está segura. Vamos respirar junto?"
3. **Conduzir respiração:** "Inspira comigo. Pelo nariz. 1, 2, 3, 4. Agora solta. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8." Repetir até que a respiração normalize.
4. **Oferecer água e saída:** "Quer tomar uma água? Quer sair um pouco da sala, tomar um ar?" Respeitar a escolha.
5. **Não perguntar "o que aconteceu" ou "por que você está assim"** — não é o momento. Apenas validar: "Tá tudo bem. Você não precisa explicar nada."
6. **Se a pessoa relatar ideação suicida,** dizer: "Obrigado por confiar em mim e me contar isso. Você não precisa passar por isso sozinho. Vou te passar um contato de quem pode te ajudar de verdade, ok?" Após o encontro, acionar equipe psicossocial ou CVV (188).
7. **Retomar o encontro quando a pessoa estiver estável** ou oferecer que ela fique em outra sala com alguém de apoio enquanto o grupo continua.

O que NÃO fazer:

-  "Calma, não chora, vai passar" → Minimiza a dor e invalida a emoção
-  "Você tem que ser forte" → Aumenta a culpa e a sensação de fracasso

-  "Todo mundo aqui tá cansado também" → Compara sofrimentos, deslegitima
-  Ignorar ou fingir que não viu → Abandono emocional, rompe a confiança
-  Fazer perguntas invasivas na frente do grupo → Expõe e humilha

Por que isso prejudica:

Minimizar, comparar ou ignorar confirma a crença de que "não posso demonstrar fraqueza" e "ninguém se importa", perpetuando o ciclo de isolamento e agravando a crise.

Como retomar a condução:

Quando a pessoa estiver estável (respirando normalmente, sem choro ativo), perguntar em voz baixa: "Você quer ficar ou prefere ir para casa? Sem problema nenhum, qualquer escolha tá ok."

Se ela optar por ficar, voltar ao grupo e dizer: "Vamos retomar. Obrigado pela paciência de todos."

Não comentar o que aconteceu. Não pedir para a pessoa explicar. Continuar a condução normalmente.

SITUAÇÃO 2 — Resistência ativa ou sabotagem do encontro

Descrição:

Participante demonstra resistência por meio de comportamentos de sabotagem: faz comentários sarcásticos repetidamente, ri de forma desrespeitosa durante as práticas, usa o celular ostensivamente, conversa em voz alta durante as falas do facilitador, ou verbaliza abertamente que "isso não serve para nada" / "é perda de tempo".

Exemplo concreto:

Durante a prática de respiração consciente, um participante bufa, cruza os braços e diz em voz audível para o colega ao lado: "Que palhaçada, respirar vai resolver nossos problemas, né?" Outros riem.

O que FAZER:

1. **Não confrontar publicamente no primeiro episódio.** Continuar a condução como se não tivesse ouvido. Resistência inicial é esperada e pode ser defesa psicológica.
2. **Se o comportamento persistir,** fazer uma pausa na atividade e dirigir-se ao grupo (não à pessoa especificamente): "Sei que isso pode parecer estranho ou sem sentido para alguns. Autocuidado não funciona igual para todo mundo, e tudo bem. Mas peço que, se alguém não quiser participar, respeite quem quer. Pode sair, pode ficar só observando, mas deixa quem está tentando fazer em paz."
3. **Se ainda assim continuar,** aproximar-se da pessoa discretamente durante uma pausa e dizer em tom privado (não agressivo, mas firme): "Percebi que você parece incomodado com o encontro. Tudo bem se não fizer sentido para você. Mas preciso que você não atrapalhe quem está tentando participar. Você pode escolher sair, ou ficar quieto. O que você prefere?"

4. **Se a pessoa optar por sair**, agradecer sem ironia: "Ok, obrigado por ser honesto." Deixar ir sem drama.
5. **Se a pessoa optar por ficar e continuar atrapalhando**, dizer uma única vez, em voz firme mas calma, na frente do grupo: "Vou pedir mais uma vez: ou você participa em silêncio, ou você sai. Não vou deixar que você desrespeite o espaço dos outros." Se ainda assim não parar, interromper o encontro e chamar a equipe de apoio ou direção.

O que NÃO fazer:

- ❌ "Você está sendo imaturo, isso aqui é sério" → Tom paternalista, gera mais resistência
- ❌ "Se você não quer estar aqui, por que veio?" → Confrontação pública, humilha
- ❌ "Você está atrapalhando todo mundo" → Coloca o grupo contra a pessoa, cria embate
- ❌ Ignorar completamente e deixar que o comportamento continue → Perde o controle do espaço, desrespeita quem quer participar
- ❌ Expulsar a pessoa de forma agressiva ou autoritária → Reforça a ideia de que "aqui não tem espaço para quem discorda"

Por que isso prejudica:

Confrontação agressiva ou exposição pública reforça a resistência e transforma o facilitador em "inimigo". Ignorar completamente permite que o comportamento sabote o encontro inteiro, prejudicando quem está engajado.

Como retomar a condução:

Após lidar com a resistência (pessoa saiu ou parou de atrapalhar), respirar fundo, fazer contato visual com os participantes que estão engajados, e dizer: "Vamos continuar. Obrigado a quem está aqui de coração aberto." Retomar de onde parou, sem comentar mais o ocorrido.

SITUAÇÃO 3 — Silêncio prolongado e falta de participação verbal

Descrição:

Após perguntas abertas ou convites para compartilhamento, o grupo permanece completamente em silêncio. Ninguém responde, ninguém levanta a mão, ninguém faz contato visual. O silêncio se estende por mais de 20 segundos e começa a ficar desconfortável.

Exemplo concreto:

Ao final da prática de respiração, o facilitador pergunta: "Como vocês se sentem agora?" Silêncio total. Olhares para o chão, para o celular, para o teto. 30 segundos de silêncio. Ninguém fala.

O que FAZER:

1. **Não preencher o silêncio imediatamente.** Contar mentalmente até 20. O silêncio pode ser reflexão, não necessariamente resistência.
2. **Após 20 segundos, reformular a pergunta de forma menos expositiva:** Em vez de "Como vocês se sentem?", tentar: "Levanta a mão quem sentiu alguma diferença no corpo depois da respiração." Baixar a barreira — levantar a mão é mais fácil que falar.
3. **Se ainda assim ninguém responder,** validar o silêncio sem julgamento: "Tudo bem. Às vezes a gente precisa processar em silêncio. Não precisa falar agora. Vamos seguir."
4. **Oferecer alternativa de participação não-verbal:** "Se alguém quiser compartilhar mas não quer falar em voz alta, pode escrever num papel e me entregar depois. Ou pode me procurar no intervalo."
5. **Continuar a condução sem interpretar o silêncio como fracasso.** Grupos cansados ou com baixa confiança falam menos, mas isso não significa que não estão absorvendo.
6. **Observar linguagem corporal:** Se houver acenos de cabeça, expressões de concordância, postura relaxada — o silêncio pode ser positivo (estão processando, não resistindo).

O que NÃO fazer:

- ❌ "Ninguém vai falar nada? Vocês estão dormindo?" → Tom acusatório, cria constrangimento
- ❌ "Eu fiz uma pergunta, alguém responde" → Cobrança, transforma participação em obrigação
- ❌ "Tudo bem, então acho que isso não fez sentido para ninguém" → Interpretação negativa do silêncio, desvaloriza a atividade
- ❌ Forçar alguém específico a falar ("E você, João, o que achou?") → Exposição forçada, gera ansiedade
- ❌ Preencher o silêncio com fala excessiva do facilitador → Não dá tempo para o grupo processar

Por que isso prejudica:

Cobrar participação verbal ou interpretar o silêncio como desinteresse cria pressão e confirma a crença de que "aqui não é seguro falar". Forçar alguém a falar pode traumatizar e afastar a pessoa dos próximos encontros.

Como retomar a condução:

Após validar o silêncio, dizer com naturalidade: "Vamos para a próxima parte." Não demonstrar frustração, não suspirar, não fazer comentários irônicos. Manter o tom tranquilo e acolhedor. Em encontros futuros, o grupo tende a falar mais quando percebe que o silêncio é respeitado.

SITUAÇÃO 4 — Participante monopoliza a fala ou desvia o foco para si

Descrição:

Durante momentos de partilha coletiva, um participante toma a palavra e não a devolve. Conta histórias longas, detalhadas, desvia o foco do tema para questões pessoais

periféricas, ou transforma o espaço em desabafo individual, impedindo que outros falem.

Exemplo concreto:

Na roda de encerramento, uma participante começa a falar sobre sua rotina, depois sobre problemas com a sogra, depois sobre uma dívida, depois sobre um filho com dificuldade na escola. Já se passaram 8 minutos e ela não dá sinais de parar. Outros participantes olham para o relógio, mexem no celular, demonstram impaciência.

O que FAZER:

1. **Nos primeiros 3 minutos, escutar ativamente.** Fazer contato visual, acenar com a cabeça, mostrar que está ouvindo. Às vezes a pessoa só precisa de validação inicial.
2. **Após 3–5 minutos, se a fala continuar sem foco,** intervir gentilmente: "Obrigado por compartilhar isso. Vejo que é importante para você. Antes de continuar, quero abrir espaço para outras pessoas também falarem. Podemos retomar sua fala depois, se houver tempo, ou você pode me procurar no final?"
3. **Se a pessoa insistir em continuar,** ser mais firme (mas ainda gentil): "Eu entendo que você tem muito a dizer, e isso é válido. Mas agora eu preciso ouvir outras vozes. Vamos dar espaço para quem ainda não falou."
4. **Se a pessoa se sentir rejeitada ou magoada,** validar sem ceder: "Não é que o que você está dizendo não importa. Importa. Mas o tempo é limitado e eu tenho responsabilidade com o grupo inteiro. Podemos conversar depois com calma."
5. **Após a intervenção, redirecionar para o grupo:** "Alguém mais quer compartilhar algo sobre [retomar o tema original]?"

O que NÃO fazer:

-  "Ok, já deu, vamos parar por aqui" → Tom abrupto, desrespeitoso
-  Cortar a fala no meio sem aviso → Rude, invalida
-  "Você está fugindo do assunto" → Acusatório, gera confronto
-  Deixar a pessoa falar indefinidamente para não "magoar" → Desrespeita os outros participantes, perde o controle do tempo
-  Fazer cara de impaciência ou revirar os olhos → Comunicação não-verbal agressiva, humilha

Por que isso prejudica:

Permitir que uma pessoa monopolize o espaço cria frustração no restante do grupo, que sente que "não tem espaço para eles também". Cortar de forma agressiva ou desrespeitosa traumatiza a pessoa e cria clima de insegurança para todos.

Como retomar a condução:

Após redirecionar, agradecer à pessoa que falou ("Obrigado por compartilhar") e imediatamente abrir para o grupo: "Quem mais gostaria de falar?" Não fazer comentários sobre a interrupção. Não pedir desculpas excessivamente. Seguir em frente.

8. RESULTADOS ESPERADOS

Resultados Imediatos (durante e ao final do encontro)

Comportamento observável:

- Participantes demonstram redução visível de tensão corporal (ombros relaxados, respiração mais lenta, expressão facial menos rígida) após as práticas de respiração e relaxamento muscular
- Pelo menos 70% do grupo preenche a folha de plano de autocuidado com ao menos duas ações concretas
- Mínimo de 3 participantes compartilham voluntariamente alguma percepção ou sentimento durante as rodas de conversa

Como perceber:

- Observar linguagem corporal antes e depois de cada prática
 - Contar quantas folhas de plano foram devolvidas em branco vs. preenchidas
 - Registrar número de participações verbais espontâneas
-

Resultados de Curto Prazo (1 a 4 semanas após o encontro)

Mudança esperada:

- Participantes relatam (em próximos encontros ou em avaliações) terem aplicado ao menos uma das três ferramentas práticas (respiração, relaxamento ou ancoragem) pelo menos uma vez na semana seguinte
- Redução de relatos de "não consegui fazer nada" e aumento de relatos de "tentei, mesmo que por pouco tempo"
- Aumento de conversas informais entre colegas sobre autocuidado, sinalizando que o tema saiu do encontro e entrou no cotidiano

Indicador prático:

- Aplicar questionário de acompanhamento simples 2 semanas após o encontro (pode ser digital, anônimo), com perguntas:
 - o "Você usou alguma das ferramentas apresentadas no encontro? Qual?"
 - o "Com que frequência? (1x, 2-3x, mais de 3x, nenhuma)"
 - o "Sentiu alguma diferença? (sim / não / ainda não sei)"
 - Meta: 60% dos respondentes terem usado ao menos uma ferramenta ao menos uma vez
-

Resultados Institucionais (2 a 6 meses após o ciclo de encontros)

Impacto no clima:

- Redução de afastamentos por questões de saúde mental nas unidades participantes (comparar dados de afastamento 6 meses antes vs. 6 meses depois do projeto)
- Aumento de procura voluntária por serviços de apoio psicossocial (indica que o estigma de buscar ajuda diminuiu)
- Relatos de gestores sobre melhora no ambiente de trabalho, redução de conflitos interpessoais ou aumento de colaboração entre equipes

Como identificar:

- Solicitar à Gerência de Saúde e Segurança dados quantitativos de afastamento (comparativo temporal)
- Entrevistar gestores locais sobre percepções de mudança no clima organizacional
- Acompanhar taxa de adesão aos encontros seguintes (se a taxa de participação se mantém ou aumenta ao longo do ciclo, é sinal de que está fazendo sentido)
- Realizar grupo focal 6 meses após o início do projeto com participantes voluntários, perguntando: "O que mudou para você desde o primeiro encontro? E aqui no ambiente de trabalho, você percebe algo diferente?"

9. MATERIAIS DE APOIO PRONTOS PARA USO

MATERIAL 1 — Folha de Plano de Autocuidado Mínimo (A5, impressão frente e verso)

FRENTE:

PLANO DE AUTOCUIDADO MÍNIMO
Semana de __/__/__ a __/__/__

Instruções: Escolha 3 ações pequenas e viáveis que você pode fazer nesta semana para cuidar de si. Seja realista — é melhor fazer pouco do que prometer muito e não cumprir nada.

AÇÃO 1:

Quando vou fazer: _____

AÇÃO 2:

Quando vou fazer: _____

AÇÃO 3:

Quando vou fazer: _____

No final da semana, marque:

- ☐ Consegui fazer as 3 ações
- ☐ Consegui fazer 2 ações
- ☐ Consegui fazer 1 ação
- ☐ Não consegui fazer nenhuma (e tudo bem — vou tentar de novo)

VERSO:

ESPAÇO PARA VOCÊ

Escreva uma frase que você gostaria de ouvir neste momento. Uma frase de apoio, de validação, de cuidado. Pode ser algo que alguém já disse para você e que marcou, ou pode ser algo que você gostaria de ouvir e nunca ouviu.

Escreva para você mesmo:

Lembre-se:

- Autocuidado não é egoísmo. É sobrevivência.
- Você não precisa estar no limite para merecer descanso.
- Pedir ajuda não é fraqueza. É coragem.
- Você não está sozinho nisso.

Projeto Lótus — Promovendo Saúde Mental e Bem-Estar

MATERIAL 2 — Cartões de Reflexão para Distribuição (tamanho cartão de visita, imprimir e recortar)

CARTÃO 1:

RESPIRAÇÃO 4-7-8	
Use quando precisar	
acalmar o corpo e a mente	
1. Inspire (nariz) - 4 seg	
2. Segure o ar - 7 seg	
3. Solte (boca) - 8 seg	

Repita 4 vezes	
Projeto Lótus	

CARTÃO 2:

ANCORAGEM SENSORIAL	
Use quando a mente estiver acelerada ou ansiosa	
5 coisas que você VÊ	
4 coisas que você SENTE	
3 coisas que você OUVI	
2 coisas que você CHEIRA	
1 coisa que você PROVA	
Projeto Lótus	

CARTÃO 3:

SINAIS DE ALERTA	
Você precisa de cuidado se:	
☐ Cansaço que não passa	
☐ Irritação com tudo	
☐ Insônia ou sono excessivo	
☐ Dores sem causa física	
☐ Vontade de sumir	
☐ Desconexão emocional	
Se marcou 3+: procure apoio	
Projeto Lótus	

MATERIAL 3 — Texto Completo para Leitura em Voz Alta (durante o encontro, se necessário)

TEXTO: "A Diferença Entre Cuidar e Consertar"

Este texto pode ser lido ao final da Etapa 2, antes de iniciar a construção do plano de autocuidado, como ponte reflexiva.

"Tem uma diferença importante entre cuidar de si e tentar se consertar.

Consertar é olhar para você como se fosse algo quebrado. É tentar corrigir, eliminar, suprimir. É ter vergonha do que sente. É achar que, se você fosse mais forte, mais disciplinado, mais resiliente, não estaria assim.

Cuidar é olhar para você como alguém que está cansado. Alguém que está fazendo o melhor que pode com os recursos que tem. Alguém que merece descanso não porque está quebrado, mas porque é humano.

Você não precisa estar em crise para merecer cuidado. Você não precisa estar no fundo do poço para justificar uma pausa. Você não precisa provar para ninguém que está sofrendo para ter direito a aliviar esse sofrimento.

Autocuidado não é consertar. É manter. É lavar a louça antes que ela se acumule na pia. É dormir antes de desabar. É parar antes de quebrar.

E se você já quebrou? Cuidar é juntar os cacos com paciência. Não com pressa. Não com vergonha. Com paciência."

Instruções para o facilitador:

Ler em voz pausada, com intervalos entre parágrafos. Após a leitura, fazer uma pausa de 10 segundos em silêncio. Depois, perguntar: "O que ficou para vocês desse texto?" Aguardar respostas, validar todas.