INSTITUTO FEDERAL
Tocantins

PROFEPT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

Desenvolvido por:
Iule Lourraine da Silva Landinho

CADERNO DE ATIVIDADES

A Prevenção em Saúde Mental no Ensino Médio Integrado: a ênfase na resiliência como uma proposta de trabalho

Orientação: Marcelo Rythowem

EXPEDIENTE TÉCNICO

Instituto Federal do Tocantins – campus Palmas
Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação
Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica – PROFEPT
Organização: Iule Lourraine da Silva Landinho
Marcelo Rythowem

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecas do Instituto Federal do Tocantins

L257c Landinho, Iule Lourraine da Silva
Caderno de Atividades A Prevenção em Saúde Mental no Ensino Médio Integrado : a ênfase na resiliência como uma proposta de trabalho / Iule Lourraine da Silva Landinho, Marcelo Rythowem. – Palmas, TO, 2022.
53 f. : il. color.

Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, Campus Palmas, Palmas, TO, 2022.

Orientador: Dr. Marcelo Rythowem

1. omnilateralidade. 2. resiliência. 3. Ensino Médio Integrado. I. Rythowem, Marcelo. II. Rythowem, Marcelo III. , . IV. Título.

CDD 370

A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio, deste documento é autorizada para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.
Elaborado pelo sistema de geração automatica de ficha catalográfica do IFTO com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

ISBN: 978-65-00-53180-0



AUTORES

Iule Lourraine da Silva Landinho

Psicóloga pelo Centro Universitário Luterano de Palmas-TO (CEULP/ULBRA), especialista em Psicologia Hospitalar pela Faculdade Venda Nova no Imigrante (FAVENI) e mestra em Educação pelo Mestrado Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal de Educação do Tocantins (IFTO) campus Palmas.

Marcelo Rythowem

Graduado em Filosofia pela Universidade de Passo Fundo, Mestre em Educação pela Universidade de Brasília (UNB) e Doutor em Educação pela Universidade Federal de Goiás (UFG). É professor no Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Tocantins (IFTO) campus Palmas. Tem experiência na área de Filosofia, Gestão e Educação.



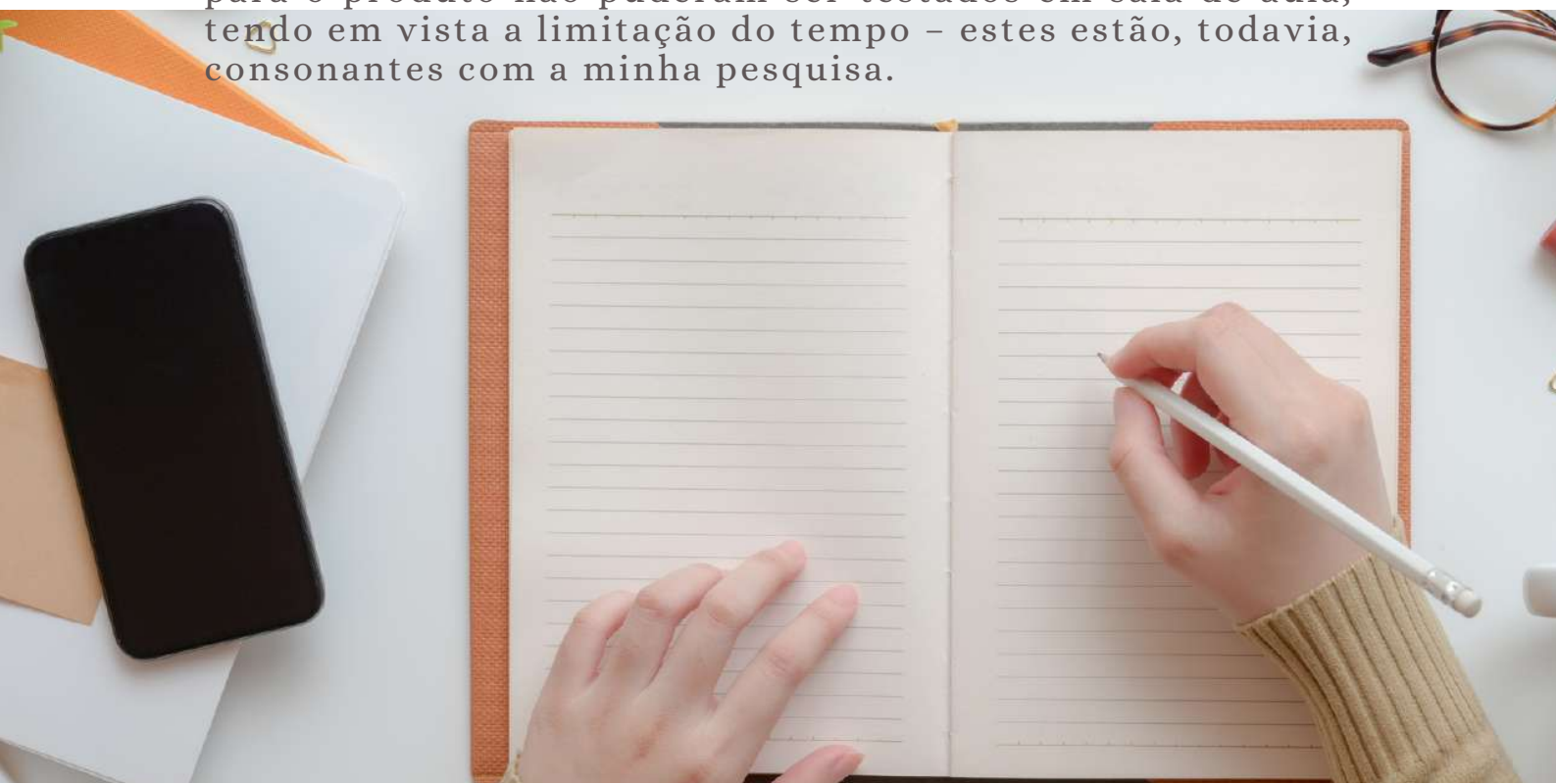
APRESENTAÇÃO

Este produto educacional surgiu como resultado da pesquisa de mestrado (dissertação) intitulada A Saúde Mental no Ensino Médio Integrado: oficinas de resiliência como uma proposta de omnilateralidade e tem como objetivo iniciar a temática da prevenção em saúde mental no âmbito escolar. Para atingir esse objetivo, sua aplicação não é restrita aos profissionais de Psicologia, podendo ser aplicado por qualquer profissional.

É importante informar que a elaboração deste material resultou da aplicação de oficinas no 1º Ano do Ensino Médio Integrado do Curso Técnico em Eventos Ensino Médio Integrado. Logo, não restringimos o público-alvo deste produto aos alunos que integram o Ensino Médio Integrado, sendo que ele consiste em adolescentes que integram o Ensino Médio.

Quando falamos em omnilateralidade, nos remetemos ao pensamento de Gramsci (2004), o qual defende a busca de se considerar devidamente as dimensões existentes no indivíduo, posto que este é complexo. Tal pensamento vai além da divisão entre trabalho manual e intelectual, observando, então, o indivíduo em sua totalidade.

Assim, estruturamos o produto de modo que o corpo docente ou a quem se interessar, consiga fazer aplicação dessas temáticas e das técnicas a elas correlacionadas. Destacamos, também, que alguns elementos desenvolvidos para o produto não puderam ser testados em sala de aula, tendo em vista a limitação do tempo – estes estão, todavia, consonantes com a minha pesquisa.



Portanto, o conteúdo deste produto consiste em desenvolver atividades educativas de modo a enfatizar a importância da prevenção em saúde mental no ambiente escolar. Para o alcance desse objetivo, o estudo da depressão foi evidenciado, por entendermos que a partilha desse conhecimento bem como os índices de depressão apresentados pelos alunos são um indicativo importante de como está, atualmente, a saúde mental deles. Posterior a isso, o enfoque foi dado à resiliência, por compreendermos que, além de essa atitude contribuir com o enfrentamento das situações difíceis que são impostas a vida de todo indivíduo, ela pode atuar na prevenção de transtornos mentais, como a depressão.

O caderno de atividades está organizado da seguinte forma: no momento inicial, os alunos são estimulados a compartilhar sobre as expectativas que possuem frente à realização da oficina. O texto de apoio serve auxiliar na condução das discussões. As atividades, por sua vez, têm o intuito de contribuir com a fixação dos conteúdos abordados e, por fim, na parte do material complementar buscamos trazer algumas dicas de livros e de filmes que se relacionam às temáticas, o que pode enriquecer, portanto, as discussões, contextualizações e potencializar o saber.

Finalmente, fique à vontade para enviar comentários, sugestões e críticas a respeito deste produto educacional para o e-mail psi.iulelandinho@gmail.com. Estou certa de que sua opinião, caro leitor, pode abrilhantar ainda mais este material.



SUMÁRIO

07

INTRODUÇÃO

11

OMINILATERALIDADE

15

OFICINAS

17

ETAPAS DE APLICAÇÃO DAS OFICINAS

18

ENTENDENDO MAIS SOBRE DEPRESSÃO

31

ENTENDENDO MAIS SOBRE RESILIÊNCIA

52

REFERÊNCIAS





INTRODUÇÃO

Nas sociedades contemporâneas a instituição escolar tem sido um dos pilares do desenvolvimento humano da construção do saber e dos processos de socialização durante a infância e adolescência. Por assim ser, a escola costuma ser a instituição central para grande parte dos adolescentes. Nesta instância, temos a chance de aumentar nosso conhecimento acerca do mundo, desenvolver habilidades ou melhorar as que já existem, participar de eventos culturais, explorar as possibilidades profissionais e fortalecer vínculos sociais. Dito de outra maneira, entendemos que o leque de oportunidades à disposição do indivíduo é amplo (PAPALIA, 2013).

Conforme Carvalho (2012) a organização da instituição escolar exerce influência não apenas sobre a aquisição do saber, mas também sobre a formação da identidade do aluno.

Desse modo, diante da centralidade e relevância que a escola tem para os adolescentes em nossa época, entendemos que ela não pode desprezar temáticas que abordem a saúde mental. De acordo com Frankl (2011, p. 84), no nosso tempo, o qual ele denomina de “era do vácuo existencial”, não podemos nos contentar com a mera transmissão da tradição e do saber, mas, antes, é preciso auxiliar o aluno a perceber significados singulares em sua experiência de vida. Em outros termos, a unidade escolar deve ir além da partilha da cultura e do conhecimento dela advindo, visto que também se recomenda favorecer o encontro dos sentidos imbuídos em sua existência.

Uma das maneiras de a escola alcançar esse objetivo ocorre quando o aluno é estimulado a ser cônscio das escolhas sobre as quais delibera, noutras palavras, quando existe a educação para o sentido. A educação para o sentido foi desenvolvida a partir da necessidade de se responder às questões de ordem existencial que influem no significado que se dá para a educação, à efetividade da aprendizagem e intenta trazer à voga uma concepção humanizadora e integral do currículo (FRANKL, 1943/2017).

Mediante o apresentado, o presente trabalho objetiva desenvolver um produto educacional que seja resultado da realização de oficinas em que se abordou a resiliência como atitude preventiva de saúde mental para o público que integra o 1º ano do Ensino Médio Integrado do Curso Técnico em Eventos.

Dessa maneira, espera-se que o desenvolvimento do produto educacional atenda ao alunado em suas questões existenciais, considerando o contexto educacional do qual fazem parte e que o resultado desse processo seja de grande valia para os professores, uma vez que estes disporão de indicativos da importância de se considerar a problematização da resiliência, podendo inclusive levar à sua vivência prática. A conjuntura apresentada nos remete ao pensamento de Frankl (1946/2017), pois, para este, a educação para o sentido deve preparar o aluno para a vida e não apenas para aprender o que a instituição escolar exigir.

Tal perspectiva atinge os ideais de uma educação humanística e omnilateral, uma vez que a educação para a vida considera aspectos humanos. Além disso, o destaque dado a temáticas de âmbito psicológico, como a resiliência, torna-se uma possibilidade de alcance da omnilateralidade, visto que o ser humano é complexo e por isso precisa ter as suas dimensões devidamente consideradas.




OMNILATERALIDADE

MAS, AFINAL, O QUE É OMNILATERALIDADE?

A cisão entre escola para a classe burguesa e proletária se originou a partir da reforma educacional proposta entre 1922 e 1923 por Giovanni Gentile em que ele, então primeiro-ministro da Educação no regime fascista, desenvolveu uma reforma – a nomeada Reforma Gentile. A partir dessa reforma, a escola deveria se dedicar a disseminar os ideais fascistas, o que acontecia devido à motivação de gerar nos alunos um novo jeito de interpretar a realidade e, decorrentemente, consolidar estratégias para ajudar a manter a ordem que vigorava depois que o poder do Estado foi tomado, em 1926 (SOBRAL et al. 2016).

O escritor e filósofo Antonio Francesco Gramsci (1891-1937), ao perceber esse retorno da divisão entre trabalho manual e intelectual e suas repercussões devastadoras, legou importantes discussões em seu tempo e, como solução ao problema por nós apresentado, desenvolveu o que ele chamou de Escola Unitária (ou Escola Única).

Dentre as significações possíveis, entendemos que o termo “unitária” oferece a ideia de integração, corresponde a todos os aspectos (MOURA; FILHO; SILVA, 2015). Apreendemos que essa deliberação de palavra já traz indicativos significativos do que se intentou com a estruturação dessa proposta gramsciana.

Assim, vemos que a Escola Unitária, em contraposição ao modelo educacional trazido pela Reforma Gentile, objetiva trazer a "a integração entre trabalho, ciência e cultura [que] comporia o princípio educativo da escola unitária, alternativa à escola tradicional, uma escola 'desinteressada', essencialmente humanista" (MOURA; FILHO; SILVA; 2015, p. 7). Uma vez sintetizadas as principais premissas que compõem a Escola Unitária, as destrincharemos logo adiante.

Conforme Sant'ana, Silva e Lemos (2018), o termo integração equivale à inteireza, resulta de inúmeros aspectos que constituem o desenvolvimento humano e, por conseguinte, aponta para uma formação mais completa do alunado. Importa ratificar, ainda, que a dita integração se fundamenta na relação entre trabalho, ciência e cultura.

Entendemos que o Ensino Médio Integrado (EMI) é o que tem mais potencial para realizar os ideais da Escola Unitária, proposta por Gramsci (2004) e que surge, enquanto projeto, como resposta à insatisfação diante de uma formação incompleta e dividida de forma desigual em classes. Portanto, é por esse motivo, amparada nos fundamentos gramscianos, que na presente pesquisa intentamos materializar tal assertiva por meio da problematização da resiliência enquanto uma possibilidade de desenvolver uma atitude preventiva frente à depressão. Além disso, nos fundamentamos na perspectiva que visa trazer uma contribuição para a oferta de uma educação integral e humanista.

Quando falamos em omnilateralidade, nos remetemos a uma concepção que traz como principal premissa a consideração profunda pelos amplos e diversificados aspectos que compõem o aluno e, portanto, podemos concluir que a promoção em saúde mental consiste numa possibilidade real de concretizar essa perspectiva. A promoção em saúde mental colabora com a omnilateralidade também pela existência de seu aspecto preventivo, o que pode incorrer tanto na potencialização da saúde mental quanto na atenuação dos fatores de risco presentes no contexto do indivíduo.

No que tange à saúde mental no EMI, constatamos uma lacuna na formação do EMI, visto que temáticas relativas à saúde mental deveriam fazer parte das preocupações com um ambiente saudável da sala de aula. Para além disso, compreendemos que a instituição escolar rotineiramente ocupa grande parte da vida dos alunos e, tendo isso em vista, faz-se necessário que tais problematizações se façam presentes.



OFICINAS

As oficinas, para Spink et al. (2014, s/p), “são espaços com potencial crítico de negociação de sentidos”, permitindo a estimulação da criticidade e, assim, análises sobre visões diferentes de um mesmo fenômeno. Adicionado a isso, entendemos que a realização de oficinas estimula a atividade ética e política, porque as trocas que ali podem existir costumam potencializar a discussão posterior. O resultado do coletado numa oficina está para além do individual, ganhando assim significado quando analisado de maneira coletiva, dentro de um contexto delimitado. As razões apresentadas, portanto, justificam nossa escolha pelas oficinas.

MAS PARA ALÉM DISSO, POR QUE OPTAMOS POR REALIZAR OFICINAS?



Quanto ao conteúdo que será desenvolvido nas oficinas, na oficina sobre Depressão objetivamos apresentar as principais características da depressão, contribuindo, assim, para a desestigmatização desse transtorno mental. Como forma de potencialização do intentado, realizaremos dinâmicas com os participantes da pesquisa.

Já nas oficinas sobre Resiliência, objetivamos estimular a discussão sobre a resiliência, sua conceituação e problematização. Com isso, tencionamos possibilitar a reflexão sobre esse assunto tão importante além de favorecer sua vivência prática e, portanto, haja fixação do aprendizado.



ETAPAS DE APLICAÇÃO DAS OFICINAS

CAPÍTULO 1

ENTENDENDO MAIS SOBRE A DEPRESSÃO

TEMA

Depressão, características e importância de buscar ajuda;



OBJETIVO

Partilhar, com alunos, sobre compreensão a respeito de no que consiste a depressão e abordar importância de tal discussão, para que prevenção seja possível de acontecer;

RECURSOS INSTRUCIONAIS

·Aula expositiva e dialogada com análise de músicas, textos e trechos de filmes.

RECURSOS UTILIZADOS

Google Meet, Microsoft Power Point e Padlet.

MOTIVAÇÃO

Promover diálogo e discussão a respeito da temática depressão, bem como levar o adolescente à reflexão de si e da depressão.

ATIVIDADE 1

EXPECTATIVAS PARA A OFICINA

QUESTÕES DISPARADORAS DE DISCUSSÃO:

- O que vocês pensam sobre a depressão?
- Vocês já tiveram ou conhecem alguém que já tenha sido diagnosticado?
- Você acha que algo do nosso atual momento histórico pode contribuir para o aumento dos casos de depressão?

DESENVOLVIMENTO:

Aqui, as representações sociais em torno da depressão devem ser investigadas, para que, assim, o saber dos alunos fosse devidamente considerado, servindo como um ponto de partida para as discussões posteriores. Assim, uma sugestão de instrumento para registrar os pensamentos dos alunos consiste no Padlet.

TEMPO ESTIMADO PARA A DISCUSSÃO:

20 min

Escreva/anote aqui suas impressões sobre isso

ATIVIDADE 2

CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA DA DEPRESSÃO

Como a depressão foi percebida ao longo da história, nos períodos das Idades Média, Moderna e Contemporânea serão retratados neste momento.

QUAL É A IMPORTÂNCIA DESSE MOMENTO?

Entender como a depressão foi percebida ao longo da história, consequentemente, nos leva a entender como era tratada, além de sabermos como viviam os indivíduos que a apresentavam. Para facilitar esse momento, leia o seguinte texto de apoio.

Texto de apoio



DEPRESSÃO AO LONGO DOS TEMPOS

As descrições referentes a uma sintomatologia que remete à depressão não são de agora, desde a Antiguidade há relatos registrados em papiros egípcios ou mesmo é possível encontrá-las em textos bíblicos tais como nos casos de Jó, Elias e Saul. Tal conjuntura nos sugere que esta é uma forma de sofrimento possivelmente universal. Por estar presente desde os primórdios, e, sequentemente, ser alvo de investigação, consideramos que a depressão é um dos transtornos mentais mais estudados no transcorrer da história (LACERDA; DEL PORTO, 2018).

Hipócrates, considerado o pai da medicina, nos períodos da Antiguidade e Idade Média, desenvolveu a famosa teoria dos temperamentos (também chamada de teoria humoral) que se fundamentou na existência dos 4 (quatro) fluidos, que são: bile, fleugma, sangue e bile negra. Assim, para ele, a doença era consequência de algum desequilíbrio nos fluídos do indivíduo. Desse modo, a melancolia (que posteriormente passou a ser nomeada como depressão), resultava de excesso de bile negra no cérebro (SOUZA; LACERDA, 2012). Tal perspectiva vigorou durante muito tempo, até novos olhares serem desenvolvidos. De acordo com o pensamento de Foucault (1972), na Idade Média a depressão era considerada uma manifestação da loucura, entendia-se que esses indivíduos estavam tomados por forças demoníacas.

Após esse momento histórico, a visão religiosa foi gradativamente sendo substituída por uma visão mais humanista, ocasião na qual aspectos biológicos, filosóficos e psicológicos passaram a ser vistos como relevantes e por esse motivo deveriam ser inseridos no estudo dos transtornos mentais (SOUZA; LACERDA, 2012).

Dessa maneira, existiram estudos em torno da depressão e uma tentativa expressiva para torná-la científica. Desse modo, os séculos XVII e XVIII foram caracterizados por esforços do campo médico para reescrever os sintomas das doenças e, portanto, estabelecer suas etiologias. Todavia, diferente de outras áreas da medicina, os adoecimentos mentais não tinham indicativos orgânicos que fossem capazes de elucidá-los (DUNKER, 2020).

ATIVIDADE *de fixação*

(FOUCAULT, 1972)

"A depressão era considerada uma manifestação da loucura, entendia-se que esses indivíduos estavam tomados por forças demoníacas. Por conseguinte, para se chegar à purificação, o modo de se lidar consistia na obrigatoriedade da confissão, geralmente associada à execução das práticas de tortura e da fogueira".

Para refletir:

A qual período da história esse texto está se referindo?

_____

_____

Você acredita que essa visão é muito diferente da que temos hoje?

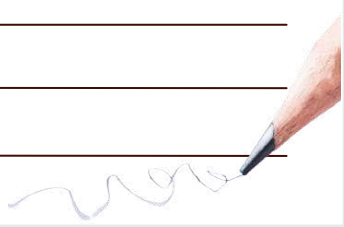
Por quê?

_____

_____

_____

_____



ATIVIDADE 3

OLHAR SOBRE AS DIFICULDADES



Imagem retirada da Internet. Fonte: iFunny Brasil (2020).

TRECHO DO FILME ÁLBUM DE FAMÍLIA (2013);



Fonte: Cinematologia (2021)

Estas imagens devem ser mostradas para os alunos e, após, deve haver espaço para que seja estimulada possíveis associações entre elas.

Sugestão de atividade:

Divida a sala em grupos e dê espaço para que eles discutam entre si a respeito das temáticas que emerjam a partir dali, como: pessimismo; tristeza; padrão de pensamento extremista e negativo. Depois, peça para que um representante compartilhe com o restante da sala as impressões que o grupo teve acerca.

ATIVIDADE 4

DESENVOLVIMENTO

Você gosta de ouvir música? Então vamos analisar algumas músicas que abordam a depressão?



OBSERVAÇÃO

Como a música costuma estar muito presente na vida da maior parte dos jovens, optamos por sugerir algumas músicas para que sejam alvo de análise e tornem o processo mais divertido.

MÚSICA 1: A VIA LÁCTEA – LEGIÃO URBANA

Quando tudo está perdido
Sempre existe um caminho
Quando tudo está perdido
Sempre existe uma luz

Mas não me diga isso
Hoje a tristeza não é passageira
Hoje fiquei com febre a tarde inteira
E quando chegar a noite
Cada estrela parecerá uma lágrima

Queria ser como os outros
E rir das desgraças da vida
Ou fingir estar sempre bem
Ver a leveza das coisas com humor
Mas não me diga isso

É só hoje e isso passa
Só me deixe aqui quieto, isso passa
Amanhã é um outro dia, não é?
Eu nem sei por que me sinto assim

Vem de repente um anjo triste perto de mim
E essa febre que não passa
E meu sorriso sem graça
Não me dê atenção
Mas obrigado por pensar em mim.

Referência:
https://www.youtube.com/watch?v=2qXElDoc5y4

SCAN ME

DESENVOLVIMENTO

Aqui, a letra da música A Via Láctea, da banda de rock Legião Urbana, embasará as posteriores discussões, visto que as características apresentadas na letra sugerem presença de depressão. Assim, conceitos que podem ser desenvolvidos a partir dessa exposição são: conhecimento, presente no relato do autor, de que há solução para suas dores e problemas; intenso e frequente choro; anedonia (ausência de prazer na vida); esperança interna, que é reprimida; dor e angústia que parecem nunca passar; despessoalização (não reconhece mais a si mesmo, tem a impressão de que sua identidade está alterada); sentimento de desesperança; recusa em buscar e receber ajuda; gratidão interna por saber que existem pessoas dispostas a ajudar, mesmo que ele não aceite/não busque por isso agora.

Para potencialização de resultados, os participantes deverão compartilhar suas impressões a respeito da música, além de serem instigados a partilhar se já, no decorrer da vida, necessitaram de ajuda e não procuraram. O objetivo deste momento consiste em estimular os adolescentes a procurar ajuda sempre que se identificarem com os sintomas compatíveis com a depressão.

ATENÇÃO!



Neste momento, em que características importantes da depressão foram compartilhadas, bem como alguns critérios diagnósticos, devemos fazer uma ressalva. Apesar de tal exposição, deve ser esclarecido que o diagnóstico em saúde mental só pode ser dado por um profissional da área, seja ele um psicólogo ou um médico psiquiatra

PARA REFLETIR:

O que você sente quando escuta essa música? Qual sensação ela te traz?



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Escreva, num lugar específico (pode ser o padlet) o que você diria para um amigo seu que se encontra nessa situação.

TEMPO ESTIMADO

10 minutos

MÚSICA 2: AMARELO – EMICIDA

Presentemente eu posso me considerar um sujeito de sorte
Porque apesar de muito moço me sinto são e salvo e forte
E tenho comigo pensado
Deus é brasileiro e anda do meu lado
E assim já não posso sofrer no ano passado
Tenho sangrado demais
tenho chorado pra cachorro
Ano passado eu morri mas esse ano eu não morro

REFRÃO
Tenho sangrado demais
tenho chorado pra cachorro
Ano passado eu morri mas esse ano eu não morro
Ano passado eu morri mas esse ano eu não morro
Ano passado eu morri mas esse ano eu não morro

Eu sonho mais alto que drones
Combustível do meu tipo? A fome
Pra arregaçar como um ciclone (entendeu?)
Pra que amanhã não seja só um ontem
Com um novo nome
O abutre ronda, ansioso pela queda (sem sorte)
Findo mágoa, mano
sou mais que essa merda (bem mais)
Corpo, mente, alma, um, tipo Ayurveda
Estilo água, eu corro no meio das pedra
Na trama, tudo os drama turvo
eu sou um dramaturgo
Conclama a se afastar da lama
enquanto inflama o mundo
Sem melodrama, busco grana
isso é hosana em curso
Capulanas, catanas, buscar nirvana é o recurso
É um mundo cão pra nóiz
perder não é opção, certo?
De onde o vento faz a curva, brota o papo reto
Num deixo quieto, num tem como deixar quieto
A meta é deixar sem chão
quem riu de nóiz sem teto
(REFRÃO)

Figurinha premiada, brilho no escuro
desde a quebrada avulso
De gorro, alto do morro e os camarada tudo
De peça no forro e os piores impulsos
Só eu e Deus sabe o que é não ter nadaser expulso
Ponho linhas no mundo
mas já quis pôr no pulso
Sem o torro, nossa vida não
vale a de um cachorro, triste
Hoje cedo não era um hit
era um pedido de socorro
Mano, rancor é igual tumor envenena raiz
Onde a platéia só deseja ser feliz (ser feliz)
Com uma presença aérea
Onde a última tendência é
depressão com aparência de férias
Vovó diz, Odiar o diabo é mó boi
difícil é viver no inferno
E vem a tona
Que o mesmo império canalha
que não te leva a sério
Interfere pra te levar a lona
Revide

Permita que eu fale, não as minhas cicatrizes
Elas são coadjuvantes, não, melhor, figurantes
que nem devia tá aqui
Permita que eu fale, não as minhas cicatrizes
Tanta dor rouba nossa voz
sabe o que resta de nóiz?
Alvos passeando por aí
Permita que eu fale, não as minhas cicatrizes
Se isso é sobre vivência
me resumir a sobrevivência
É roubar o pouco de bom que vivi
Por fim, permita que eu
fale, não as minhas cicatrizes
Achar que essas mazelas me definem
é o pior dos crimes
É dar o troféu pro nosso
algoz e fazer nóiz sumir
(REFRÃO)

Referência:
https://www.youtube.com/watch?v=PTDgP3BDPIU

SCAN ME

DESENVOLVIMENTO

·Aqui, os participantes devem ser estimulados a discutir a respeito da persistente dificuldade que nós, enquanto sociedade possuímos de falar acerca da depressão. Devem ser incentivados, também, a partilhar estratégias para se lidar com essa realidade.

PARA REFLETIR:

Por quais razões a depressão ainda é estigmatizada nos dias de hoje? Como podemos contribuir para que essa realidade seja minimizada?

TEMPO ESTIMADO

15 minutos



MÚSICA 3: HÁ TEMPOS – LEGIÃO URBANA

Parece cocaína, mas é só tristeza, talvez tua cidade
Muitos temores nascem do cansaço e da solidão
Descompasso, desperdício
Herdeiros são agora da virtude que perdemos
Há tempos tive um sonho
Não me lembro, não me lembro

Tua tristeza é tão exata
E o hoje o dia é tão bonito
Já estamos acostumados
A não termos mais nem isso

Os sonhos vêm e os sonhos vão
E o resto é imperfeito
Disseste que se tua voz
Tivesse força igual
À imensa dor que sentes
Teu grito acordaria
Não só a tua casa
Mas a vizinhança inteira

E há tempos nem os santos
Têm ao certo a medida da maldade
E há tempos são os jovens que adoecem
E há tempos o encanto está ausente
E há ferrugem nos sorrisos
Só o acaso estende os braços
A quem procura abrigo e proteção

Meu amor, disciplina é liberdade
Compaixão é fortaleza
Ter bondade é ter coragem
Lá em casa tem um poço
Mas a água é muito limpa.

Referência::
https://www.youtube.com/watch?v=iCFUV9aJA_Y

SCAN ME

PARA REFLETIR:

"Disseste que se tua voz tivesse força igual
À imensa dor que sentes teu grito acordaria
Não só a tua casa, mas a vizinhança inteira".

TEMPO ESTIMADO

15 minutos

QUESTÕES DISPARADORAS DE DISCUSSÃO:

- O que o autor da música quer dizer com esse trecho?
- Quais situações, na sua opinião, são capazes de gerar tamanha dor?

PARA REFLETIR:

"E há tempos são os jovens que adoecem;
e há tempos o encanto está ausente
E há ferrugem nos sorrisos".
·Você acha que a pandemia contribuiu para o cenário descrito na música? Na sua opinião, o que o autor quis dizer com o trecho de que "há ferrugem nos sorrisos?"

MÚSICA 3: FLORES – TITÃS

Olhei até ficar cansado
De ver os meus olhos no espelho
Chorei por ter despedaçado
As flores que estão no canteiro

Os punhos e os pulsos cortados
E o resto do meu corpo inteiro
Há flores cobrindo o telhado
E embaixo do meu travesseiro
Há flores por todos os lados
Há flores em que tudo que eu vejo

A dor vai curar essas lástimas
O soro tem gosto de lágrimas
As flores têm cheiro de morte
A dor vai fechar esses cortes
Flores
Flores
As flores de plástico não morrem.

Referência::
https://www.youtube.com/watch?v=3Zj9oWuX_sc

SCAN ME

DESENVOLVIMENTO

Aqui, vemos que o autor da canção se encontra numa depressão severa, a ponto de considerar a possibilidade de autoextermínio. Dessa maneira, ao longo dessa canção, é possível trazer aos alunos que as flores de plástico podem ser interpretadas como oportunidades que poderiam ser vividas. Além disso, é importante sempre estimular neles que, devido à importância dessa temática, que a escolha pela vida é a melhor, por mais difícil que possa parecer!

Você sabia?

Um médico psiquiatra, chamado de Viktor Emil Frankl (1905-1997), era judeu na época da Segunda Guerra Mundial. Por esse motivo, viveu o cenário de perseguição nazista aos judeus. Ali, ele pôde continuar desenvolvendo sua teoria, que recebeu o nome de Logoterapia. Para essa teoria, o homem possui a vontade de sentido, ou seja, ele precisa ver sentido nas circunstâncias da sua vida. É essa vontade que o move, que o faz querer viver!



ATIVIDADE de Encerramento

Que bom que chegamos até aqui! Agora escolha uma palavra que sintetize o que você aprendeu ao longo das ministrações das oficinas.

_____

_____

_____

_____

DESENVOLVIMENTO

Este exercício é útil para que o aluno externalize a respeito do aprendizado que construiu ao longo das atividades propostas, também pode ser registrada no Padlet, como no início foi feito.

MATERIAL COMPLEMENTAR

Dicas de Leitura

Agora é hora de se aprofundar na temática depressão! Vamos lá? A partir da leitura desse livro, será possível entender como a depressão foi percebida e tratada pelas áreas médica, psicológica e social ao longo dos anos

DICA 1 – UMA BIOGRAFIA DA DEPRESSÃO



Imagem retirada da internet. Fonte: Amazon (2020).

Este livro, escrito em 2021 pelo psicanalista Chistian Dunker, aborda a Depressão como uma entidade, ou seja, traz sua biografia: o que era considerado depressão em dada época e como essas perspectivas foram se alterando com o curso da história, as influências da sociedade neoliberal e farmacológica sobre seu fenômeno, o aumento exacerbado do número de diagnósticos após a última publicação do DSM-V, dentre outras questões de tão grande importância.

Referência: DUNKER, Christian. **Uma biografia da depressão**. São Paulo: Planeta, 2021.

A partir da leitura desse livro, será possível compreender mais acerca da depressão e suas facetas.

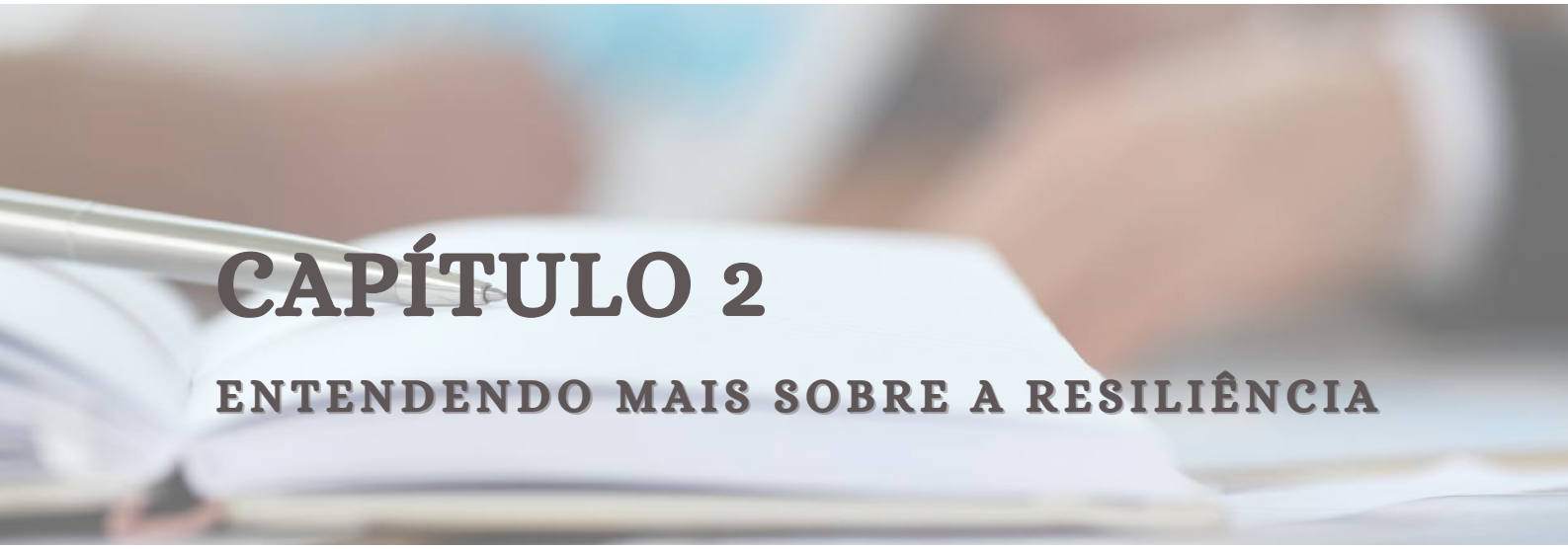
DICA 2 – MENTES DEPRESSIVAS: AS TRÊS DIMENSÕES DA DOENÇA DO SÉCULO



Imagem retirada da internet.
Fonte: Amazon (2020).

Este livro, escrito em 2016 pela médica psiquiatra Ana Beatriz, aborda as principais características do transtorno depressivo, explana sobre os possíveis tratamentos, problematiza algumas questões que afetam o indivíduo que está com depressão vigente. Fala sobre depressão feminina, na infância, adolescência e terceira idade, além de abordá-la por meio das seguintes dimensões: física, mental e espiritual.

Referência: ·SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes depressivas:** as três dimensões da doença do século. 1º ed. São Paulo: Pricipium, 2016.



CAPÍTULO 2

ENTENDENDO MAIS SOBRE A RESILIÊNCIA

TEMA

Resiliência e suas principais características;



OBJETIVO

Apresentar a alunos o conceito geral que se tem sobre resiliência, bem como provocar reflexões e discussões a respeito da prática desta atitude.

RECURSOS INSTRUCIONAIS

Aula expositiva e dialogada com análise de textos e trechos de filmes.

RECURSOS UTILIZADOS

Google Meet, Microsoft Power Point, Padlet e Kahoot.

MOTIVAÇÃO

Estimular diálogo e discussão no que concerne à temática da resiliência, promovendo reflexão e aprendizado.

ATIVIDADE 1

EXPECTATIVAS PARA A OFICINA

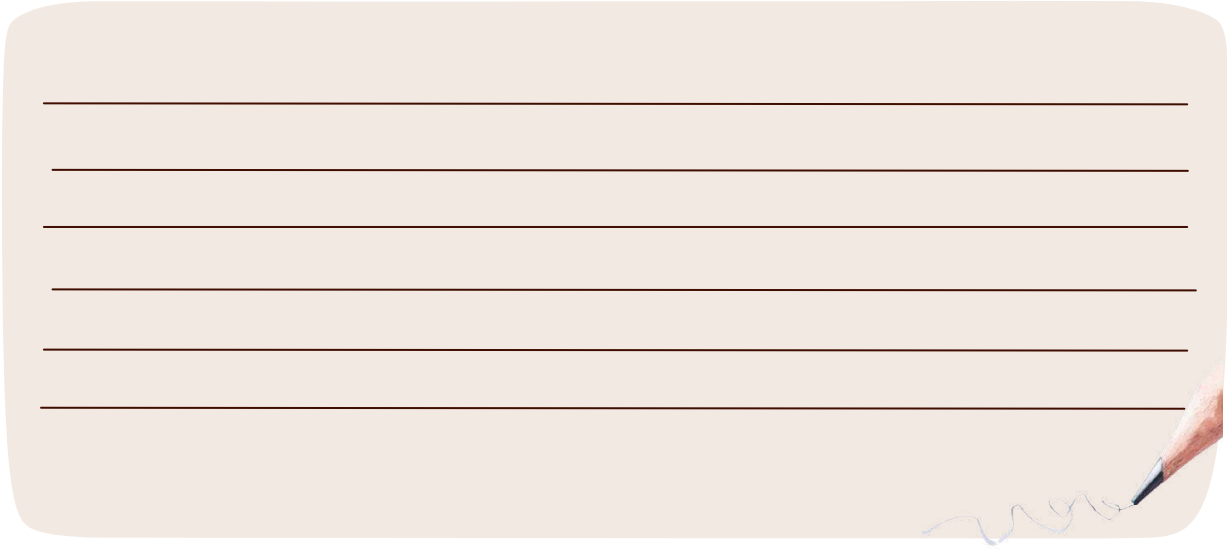
PERGUNTAS NORTEADORAS

- O que você espera para a oficina de hoje?
- O que vocês imaginam que seja resiliência?

DESENVOLVIMENTO:

Estas perguntas devem ser feitas visando compreender as expectativas existentes nos alunos para a oficina que seria realizada naquele dia, além de entender as representações sociais que estes possuíam acerca da temática da resiliência. A importância de verificar quais são as representações sociais decorre do fato de este se mostrar como um importante ponto de partida para as discussões que serão desenvolvidas posteriormente. Assim, os alunos podem registrar suas representações no Padlet.

Escreva/anote aqui suas impressões sobre isso



ATIVIDADE 2

CARACTERÍSTICAS DA RESILIÊNCIA



TEXTO DE APOIO

(PLACCO, 2001; FLACH, 1991; VANISTENDAEL, 2018).

A resiliência ainda é pouco estudada no contexto brasileiro. Contudo, por mais que esse estudo ainda seja incipiente, entendemos que essa consiste numa habilidade marcada pela habilidade de desenvolvimento ainda que em meio a circunstâncias adversas. Esta, pode ser desenvolvida e que dispõe de características como: capacidade de melhorar as habilidades aprendidas em momento pregresso; uma imagem representativa de si mesmo, que também acorde com a realidade; liberdade para deliberar e agir e capacidade de manutenção das relações interpessoais; habilidade de desenvolver objetivos futuros; capacidade de se envolver com alguma causa comunitária; disciplina e senso de responsabilidade; abertura a novas temáticas; capacidade de permanecer sonhando; capacidade de possuir senso de humor; habilidade de perceber e comunicar os próprios sentimentos e os dos outros; engajamento com a vida e habilidade de ressignificar os episódios mais tristes da existência.

PERGUNTAS DISPARADORAS DE DISCUSSÃO

- Essa definição se aproxima da trazida por você?
- O que de informação nova existiu?

TEMPO ESTIMADO

- 5 minutos

SUGESTÃO
de Atividade

DESENVOLVIMENTO:

·Coloque as características da resiliência, descritas acima, no Aplicativo Kahoot e veja se os alunos conseguiram compreender! Tal atividade, além de ser estimulante, contribui com a fixação deste saber. O exemplo abaixo deve ser utilizado na elaboração das próximas questões.

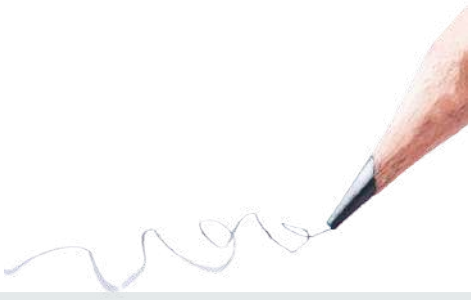
Exemplos:

1. A resiliência se relaciona à disciplina e senso de responsabilidade?

( ) Verdadeiro
( ) Falso

2. A resiliência é muito estudada no Brasil?

( ) Verdadeiro
( ) Falso



TUTORIAL DE COMO UTILIZAR O KAHOOT:

https://www.youtube.com/watch?v=6MWUMYmAImo

SCAN ME

TEMPO ESTIMADO

- 30 minutos

ATIVIDADE 3

RESILIÊNCIA E PÉROLA

DESENVOLVIMENTO:

·Este texto deverá ser utilizado com o intuito de levar os alunos a compreenderem mais aspectos da resiliência: como a necessidade de uma circunstância adversa e a ênfase na capacidade humana de se reconstruir. É importante ressaltar, nessa ocasião, que com a exposição do texto não pretendemos incentivar atitudes masoquistas, falamos, contudo, de situações que envolvem um sofrimento inevitável.

TEXTO DE APOIO

Aqui, a metáfora que melhor representa resiliência, a pérola, será explanada, por meio do seguinte trecho:

"Um corpo estranho penetra na concha, ferindo-a. A areia áspera machuca sua carne. A concha sofre. A concha tenta expelir o intruso e fracassa. O grão de areia fixou-se. A dor não pode ser eliminada. Então o animal, a partir do âmago da sua natureza, busca a força para transformar o sofrimento em triunfo. Do sofrimento e da aflição, da seiva de suas lágrimas, surge, em longos processos de crescimento interior, a pérola" (ELISABETH LUKAS, MICHAEL EBERLE).



QUESTÕES DISPARADORAS DE DISCUSSÃO

- Neste trecho, levando para a nossa vida, o que seria o corpo estranho?
- E essa tentativa de colocar o intruso para fora?
- O que seria transformar o sofrimento em triunfo?
- Que outro objeto você acha que substituiria a pérola, e manteria a ideia trazida pelos autores?

ATIVIDADE 4

ADOECIMENTO MENTAL

DESENVOLVIMENTO:

·Mostre aos alunos um trecho do filme Para Todos os Garotos que eu já Amei (2020), pois é útil para iniciar a discussão sobre as características da resiliência. Posteriormente a isso, foi compartilhado que algumas dores que podem parecer fortes demais e gerar adoecimento, podendo se manifestar na depressão. Entendemos que a pandemia pode ter potencializado alguns processos, por isso optamos, no texto de apoio, por colocar algumas reações emocionadas e não esperadas para esse momento.



PERGUNTA DISPARADORA DE DISCUSSÃO:

- É possível passar por todo tipo de sofrimento?
- Você já passou por uma situação de adoecimento mental?
- Conhece alguém que tenha passado por adoecimento mental?
- Se sim, passaram por acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico?

TEXTO DE APOIO

(FIOCRUZ, 2020)

"Como estamos dentro de um cenário de pandemia, de uma doença infectocontagiosa como a COVID-19, são esperadas as seguintes reações: medo de adoecer e morrer, medo de perder pessoas queridas, medo de transmitir a doença para amigos e familiares, medo de perder o emprego, etc. Ase sensações de "impotência, irritabilidade, angústia e tristeza" também são esperadas.

O sinal de alerta precisa em algumas situações. Quando falamos em alerta, nos referimos a situações que aumentam a chance de o indivíduo desenvolver transtornos psicológicos, são elas: sintomas persistentes; sofrimento intenso; complicações associadas (por exemplo, conduta suicida); comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano; dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho; risco de complicações, em especial, o suicídio; problemas coexistentes, como alcoolismo ou outras dependências e depressão maior, psicose e transtorno por estresse pós-traumático são quadros graves que requerem atenção especializada.



ATIVIDADE 5

VONTADE DE SENTIDO

DESENVOLVIMENTO:

·Após a leitura deste texto, que trata da vontade de sentido, identifique, na personagem Amélie, do filme "O Fabuloso Destino de Amélie Poulain", indicativos de vazio existencial e do caminho que ela encontrou para que sua vontade de sentido fosse satisfeita.

TEXTO DE APOIO

(FRANKL 1946/2008; FRANKL, 2008; PINHEIRO, ROCHA E BELLUSCI, 2017)

Viktor Emil Frankl (1905-1997), na teoria que desenvolveu, a chamada Logoterapia, traz que todo ser humano, independentemente de quem seja e de onde esteja, possui a vontade de sentido, uma força que o move e que por essa razão precisa ser satisfeita. Contudo, nos nossos tempos, não temos um órgão ou instituição que nos diga exatamente o que fazer, como sentir, qual escolha tomar. Por isso, vivemos a crise da falta de sentido. Dessa maneira, entendemos que por mais que o sentido seja único e irrepetível, tenha a ver com a história de vida do indivíduo, ele tem alguns possíveis caminhos para ser realizado, que são: "1. criando um trabalho ou praticando um ato; 2. experimentando algo (como a bondade) ou encontrando alguém; 3. pela atitude que tomamos em relação ao sofrimento inevitável". Quando essa vontade não é satisfeita, passamos a nos deparar com o vazio existencial. Esse contexto de vazio somado à pouca habilidade de se lidar com os próprios conflitos pode levar o indivíduo a buscar meios de fugir dessa sensação, como: no álcool e outras drogas, agressão ou mesmo a depressão.

IMAGENS 1 E 2



Fontes: Imagem 1 – Imagem retirada da internet. Twitter (2020).
Imagem 2 – Imagem retirada da internet. Pinterest (2020).

ATIVIDADE 6

ANÁLISE DE MÚSICAS

Dicas de Músicas:
Música 1: Brincar de Viver – Maria Bethânia

Quem me chamou
Quem vai querer voltar pro ninho
Redescobrir seu lugar
Pra retornar e enfrentar o dia a dia
Reaprender a sonhar

Você verá que é mesmo assim
Que a história não tem fim
Continua sempre que você responde "sim"
À sua imaginação
À arte de sorrir cada vez que o mundo diz "não"

Você verá que a emoção começa agora
Agora é brincar de viver
Não esquecer, ninguém é o centro do universo
Assim é maior o prazer

Você verá que é mesmo assim
Que a história não tem fim
Continua sempre que você responde "sim"
À sua imaginação
À arte de sorrir cada vez que o mundo diz "não"

E eu desejo amar todos que eu cruzar pelo meu caminho
Como sou feliz, eu quero ver feliz
Quem andar comigo, vem
Lá lá lá lá lá
Você verá que é mesmo assim
Que a história não tem fim
Continua sempre que você responde "sim"
À sua imaginação
À arte de sorrir cada vez que o mundo diz "não"

Lá lá lá lá lá

Referência:
https://www.youtube.com/watch?v=kK27z557cS4

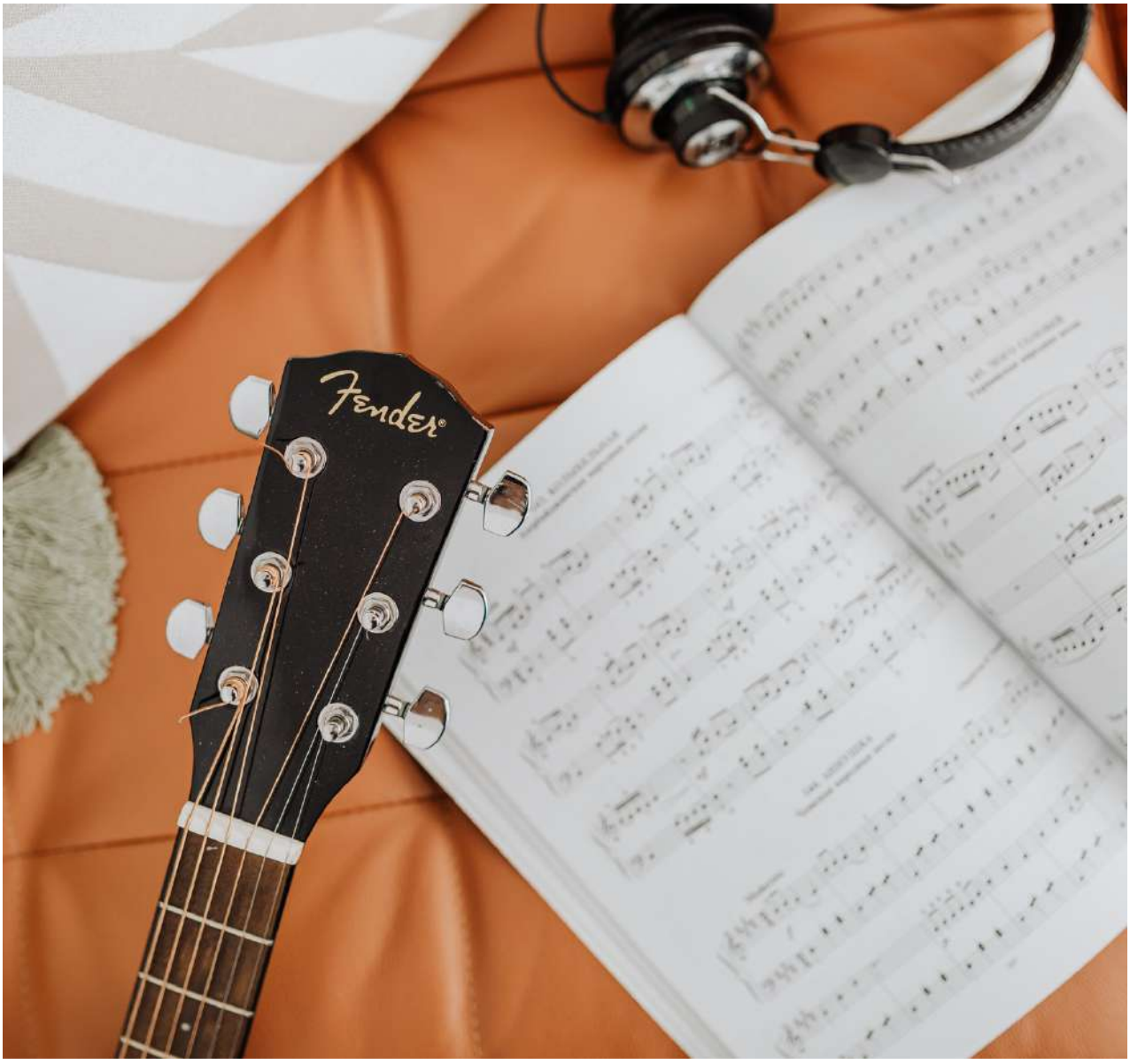
SCAN ME

DESENVOLVIMENTO

Nesta música, algumas características importantes da resiliência podem ser desenvolvidas junto aos alunos, tais como: criatividade, perseverança, bondade e empatia. O objetivo, neste momento, é de discussão.

QUESTÕES DISPARADORAS DE DISCUSSÃO

- Qual você acredita ser o tema dessa música? Ou seja, se ela pudesse ser resumida numa palavra, qual seria?
- Na sua opinião, quais características da resiliência podem ser notadas nesta música?
- Você busca desenvolvê-las em sua vida?



Música 2: Mais uma Vez – Renato Russo

Mas é claro que o Sol vai voltar amanhã
Mais uma vez, eu sei
Escuridão já vi pior, de endoidecer gente sã
Espera que o Sol já vem

Tem gente que está do mesmo lado que você
Mas deveria estar do lado de lá
Tem gente que machuca os outros
Tem gente que não sabe amar
Tem gente enganando a gente
Veja a nossa vida como está

Mas eu sei que um dia a gente aprende
Se você quiser alguém em quem confiar
Confie em si mesmo
Quem acredita sempre alcança!

Mas é claro que o Sol vai voltar amanhã
Mais uma vez, eu sei
Escuridão já vi pior, de endoidecer gente sã
Espera que o Sol já vem

Nunca deixe que lhe digam que não vale a pena
Acreditar no sonho que se tem
Ou que seus planos nunca vão dar certo
Ou que você nunca vai ser alguém
Tem gente que machuca os outros
Tem gente que não sabe amar
Mas eu sei que um dia a gente aprende
Se você quiser alguém em quem confiar
Confie em si mesmo
Quem acredita sempre alcança!

Quem acredita sempre alcança!
Quem acredita sempre alcança!
Quem acredita sempre alcança!
Quem acredita sempre alcança!
Quem acredita sempre alcança!
Quem acredita sempre alcança!
Quem acredita sempre alcança!

Referência:·https://www.youtube.com/watch?v=4wZUTpTupeo



DESENVOLVIMENTO

Abaixo seguem algumas sugestões de perguntas para discussões. Logo após, apresente o texto de apoio e solicite aos alunos que relacionem a canção em evidência, Mais uma Vez, ao texto apresentado.

QUESTÕES DISPARADORAS DE DISCUSSÃO

- No trecho “Escuridão já vi pior, de endoidecer gente sã”, você acredita que a escuridão pode representar quais situações?
- Esta canção trata de esperança. O que você faz quando se vê com pouca esperança?
- Ter sonhos para realizar é positivo, uma vez que pode ser uma maneira de satisfazer a vontade de sentido. Quais são os seus sonhos?
- O que você tem feito para realizá-los?
- O que falta para realizá-los?



TEXTO DE APOIO

(LUKAS; EBERLE, 1985)

Um jogo precisa ser disputado como fim em si mesmo, e não pela vitória a ser alcançada. Uma obra precisa ser realizada como fim em si mesma, e não pela recompensa a ser recebida. Uma pessoa precisa ser amada como fim em si mesma, e não por um impulso a ser liberado. Uma vida precisa ser vivida como fim em si mesma, e não por uma felicidade a ser conquistada.

QUESTÕES FACILITADORAS:

- Qual é a principal mensagem transmitida pelo texto de Lukas e Eberle?
- Você acredita que o processo é mais importante do que as conquistas e realizações? Discorra sobre.
- Como você costuma viver seus próprios processos?
- Escreva uma mensagem a quem tem dificuldade de lida com os processos. Após, compartilhe com a turma.

Música 3: Universo Reduzido – Sandy

Enquanto eu como, bebo, sonho e vivo o horizonte
Os pássaros vêm e vão
Uns amigáveis, destemidos
Outros, velozes fugitivos
Como os dias que me escapam meio-vividos pelas mãos

Eu vi centenas de céus abertos, fechados, indecisos
Vi tormentas e eclipses
Verão, inverno, outono
Primavera da janela
Do meu universo reduzido

E vi sorrisos e suspiros
Olhos atentos e perdidos
Vi flores mortas renascerem
Vi troca de dente de filho aqui de dentro
Do meu universo expandido

Referência:··https://www.youtube.com/watch?v=zjSEs_IE85M



E tudo vira história pra contar
Em algum momento do futuro
Que promete ser melhor ou mais escuro
E vira música pra cantar
Espremida à mão de um coração aflito
Que quer muito acreditar
E tudo vira história pra contar
Em algum momento do futuro
Que promete ser melhor ou mais escuro
E vira música pra cantar
Espremida à mão de um coração aflito
Que quer muito acreditar
Nessa louca gangorra entre o belo e o feio
Entre a esperança e o desespero
Eu vivo assim, entre a revolta e a rendição
A resiliência e a resignação
Nesses dias vividos pra dentro
Gritados pra dentro
Num espaço cada vez mais estreito
Pra encontrar a redenção.

SCAN ME

DESENVOLVIMENTO

Após a apresentação desta música, discuta com os alunos a respeito de temáticas possíveis de serem encontradas e até mesmo associadas ao cenário pandêmico vigente.

QUESTÕES DISPARADORAS DE DISCUSSÃO

- Qual é o tema principal desta canção?
- Em qual momento histórico você pensa que ela foi produzida?
- O que a canção traz que te faz pensar dessa forma?
- Qual é mensagem que a canção deseja transmitir?

TEXTO DE APOIO

(LANDINHO, 2022)

É importante se lembrar de que a pandemia da COVID-19 afetou as mais diversas áreas das nossas vidas e, por isso, é natural que muitas perdas tenham acontecido – sejam elas pela morte de uma pessoa querida ou pelo distanciamento que se tornou obrigatório. Então, para tornar o nosso estudo sobre resiliência mais completo, quero te dizer que resiliência não é provocar o próprio sofrimento; não se permitir sofrer de nenhuma forma (indiferença); não se permitir sobre questões internas (capa de superpoder) nem apresentar otimismo exagerado (negação). Espero que você aproveite as oportunidades que a vida te dá de crescimento, mas também espero que você consiga buscar ajuda profissional quando as coisas estiverem difíceis demais!



ATIVIDADE *de Encerramento*

Que bom que chegamos até aqui! Agora dê sua definição do que seja resiliência, a partir do que você aprendeu ao longo das ministrações das oficinas



DESENVOLVIMENTO

Este exercício é útil para que o aluno externalize a respeito do aprendizado que construiu ao longo das atividades propostas, também pode ser registrada no Padlet, como no início foi feito.

MATERIAL COMPLEMENTAR

Dicas de Livros

DICA 1 – PRA VIDA TODA VALER A PENA VIVER: PEQUENO MANUAL PARA ENVELHECER COM ALEGRIA



Imagem retirada da internet. Fonte: Editora Sextante (2021).

Ana Claudia Arantes é uma médica que atua na área de Cuidados Paliativos. Neste livro, a autora explana acerca de dicas teóricas e práticas para um envelhecimento saudável, além de estratégias para ir lidando com as perdas tão inerentes ao processo de envelhescência. Somado a isso, a autora, em sua abordagem, sempre enfatiza, que, apesar das intempéries, a vida continua valendo a pena.

Referência: ARANTES, Ana Claudia Quintana. **Pra Vida Toda Valer a Pena Viver**: pequeno manual para envelhecer com alegria. 1º ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

.

ATENÇÃO: por mais que o público-alvo das oficinas seja sumariamente de jovens, consideramos como de grande relevância que eles, mesmo com a pouca idade, discutir tais temáticas posto que podem contribuir positivamente com sua percepção e sequente experienciação das circunstâncias ao longo de seu ciclo vital.

DICA 2 – A RODA DA VIDA: MEMÓRIAS DO VIVER E DO MORRER

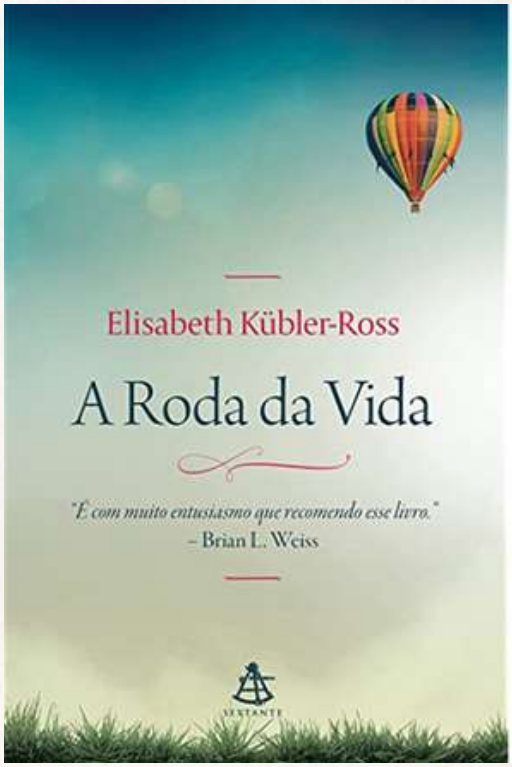


Imagem retirada da internet. Fonte: Amazon (2021).

Elisabeth Kübler-Ross foi uma psiquiatra que dedicou sua vida a estudar os pacientes em estágio terminal bem como modos de proporcionar-lhes formas mais humanizadas de se experienciar seus momentos finais. Neste livro, a autora detalha sua trajetória de vida pessoal, traz fatores que influenciaram na decisão desse estudo e estimula reflexões ao compartilhar descobertas que ela mesma teve ao longo de sua vida. Assim, as reflexões podem ser de grande preciosidade para quem lê, visto que a força e resiliência de Kübler-Ross é uma oportunidade de acessar os saberes de quem os refletiu e viveu.

Referência: KUBLER-ROSS, Elisabeth. A Roda da Vida: memórias do viver e do morrer. Rio de Janeiro: Sextante, 2011.



DICAS DE FILMES

FILME 1 – O MENINO QUE DESCOBRIU O VENTO



Este filme, ambientado na cidade africana de Malawi, retrata a condição de vulnerabilidade da população, acentuada pela escassez de chuvas, o que, consequentemente, afetou a alimentação de quem residia ali, uma vez que os produtos agrícolas eram a principal fonte de alimentação da população. Perante a falta de assistência do governo, escassez de alimentos e aumento dos preços dos produtos, a população começou a se saquear entre si, atingindo as reservas existentes. Dessa maneira, frente a essa circunstância extremamente adversa, um jovem de 14 anos, chamado William, utilizou seu saber sobre Engenharia e Eólica e, então, mediante a junção de partes da bicicleta de seu pai e objetos advindos de um lixão, desenvolveu um equipamento que foi capaz de bombardear água na terra seca e a plantação, principal fonte de subsistência da cidade, voltou a se desenvolver.

.

·**Referência:** O MENINO QUE DESCOBRIU O VENTO. Direção de Chiwetel Ejiofor. Reino Unido: Participant Media, BBC Films, British Film Institute e Potboiler Productions, 2019. 113 min.

.



FILME 2 – PODER ALÉM DA VIDA

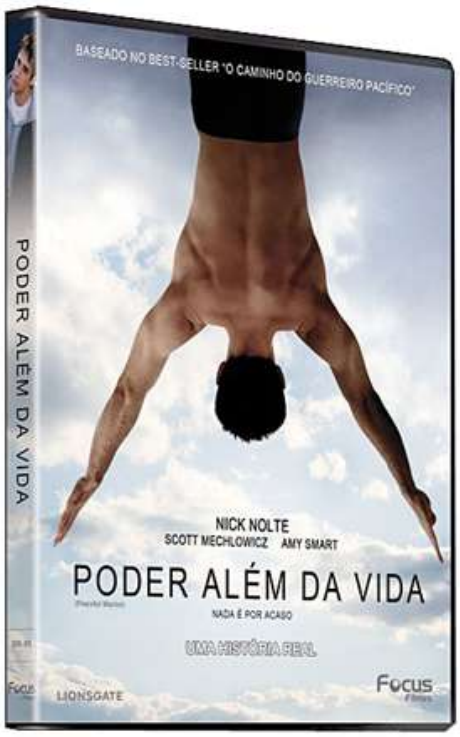


Imagem retirada da internet.
Fonte: O Bem Viver (2015).

Este filme conta a trajetória de Dan Millman, um jovem e talentoso ginasta que tem como sonho participar das Olímpiadas. Como era talentoso, era popular e tinha sempre muitas pessoas torcendo por ele. No entanto, esse sonho encontra um obstáculo: uma importante lesão e é nesse processo que ele conhece um homem misterioso chamado Sócrates, que o ensina questões filosóficas sobre a vida, sonho, felicidade e processo.

·Referência: PODER ALÉM DA VIDA. Direção de Victor Salva. Estados Unidos: Focus Filmes, 2006. 120 min..



FILME 3 – VANILLA SKY

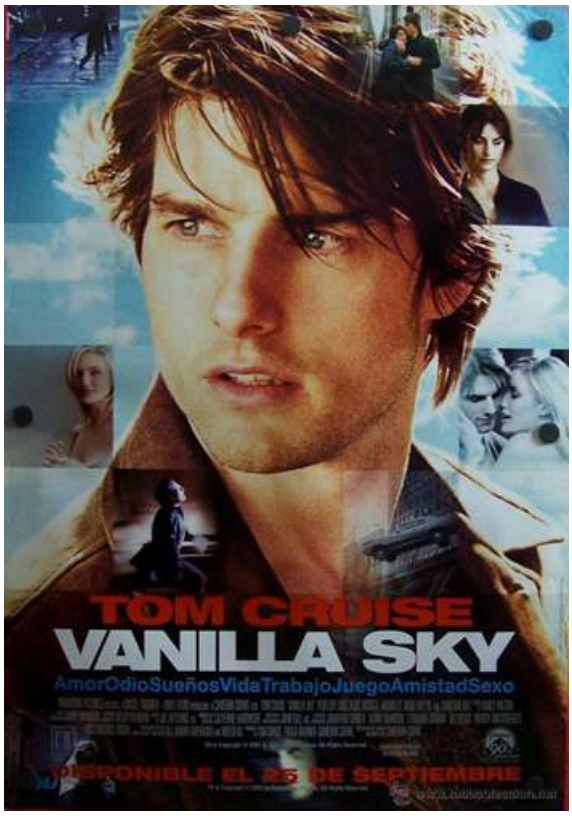


Imagem retirada da internet.
Fonte: Lugar Nenhum (2019).

Este filme retrata a história de um jovem empresário e inconsequente chamado de David Aames. Sua vida é marcada após conhecer Sofia Serrano, uma jovem por quem ele se apaixona. Tal paixão desperta ciúmes em sua amiga e parceira sexual Julie Gianni, que, num determinado dia, o convida a entrar em seu carro justificando que gostaria de conversar com ele e, num ato impulsivo, acaba jogando o carro por cima de um viaduto; na ocasião, ela falece e ele fica com o rosto desconfigurado e em coma por 3 (três) semanas. Após a saída do coma, o personagem começa a apresentar dificuldade para superar a experiência traumática e suas consequências, passando a não distinguir entre realidade e fantasia.

·Referência: VANILLA SKY. Direção de Cameron Crowe. Estados Unidos: Cruise/Wagner Productions e Vinyl Films, 2001. 137 min.



FILME 4 – A VIDA É BELA



Imagem retirada da internet.
Fonte: Tropa Dercy (2018).

Este filme é ambientado na Itália Fascista e a demarcação histórica se inicia em 1939 e perdura até o fim da Segunda Guerra Mundial, em 1945. Nele, o personagem Guido busca convencer o seu filho, Giosué, de que a realidade do campo de concentração é, na verdade, um jogo. Nesse jogo, os participantes precisam competir entre si para ganharem pontos. Portanto, o participante que pontuar 1000 pontos receberá, como prêmio, um tanque de guerra.

Referência: A VIDA É BELA. Direção de Roberto Benigni. Itália: Melampo Cinematográfica, 1997. 116 min.



FILME 5 – O MENINO DO PIJAMA LISTRADO



Imagem retirada da internet. Fonte: Prefeitura de Estância do Socorro (2019).

Este filme é ambientado na Segunda Guerra Mundial e retrata a história de uma amizade entre os personagens Bruno e Shmuel. Como o pai de Bruno acabara de se tornar comandante nazista eles passaram a residir em Berlim próximos a um campo de concentração – nesse campo, Shmuel, por ser judeu, estava aprisionado. Assim, é nesse contexto tão desfavorável que se inicia uma significativa amizade entre Bruno e Shmuel.

Referência: O MENINO DO PIJAMA LISTRADO. Direção de Mark Herman. Estados Unidos: Miramax e Walt Disney Studios Motion Pictures, 2008. 94 min.



REFERÊNCIAS

CARVALHO, M. A construção das identidades no espaço escolar. Revista Reflexão e Ação, Santa Cruz do Sul, v.20, n1, p.209-227, jan./jun. 2012.

FIOCRUZ. Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19. NOAL, D. S.; PASSOS, M. F. D.; DE FREITAS, C. M. (orgs.). Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/livro_saude_mental_covid19_Fiocruz.pdf>.

FLACH, F. Resiliência: a arte de ser flexível. São Paulo: Saraiva, 1991.

FOUCALT, M. História da loucura. São Paulo: Editora Perspectivas S.A. 1972. Disponível em: <http://www.uel.br/projetos/foucaultianos/pages/arquivos/Obras/HISTORIA%20DA%20LOUCURA.pdf>.

FRANKL, V. E. A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia. São Paulo: Paulus, 2011 (Publicado originalmente em 1988).

FRANKL, V. E. Logoterapia e análise existencial: Textos de seis décadas. (M. A. Casanova, Trads.). Rio de Janeiro, RJ: Forense Universitária, 2017 (Publicado originalmente em 1943).

GRAMSCI, A. Cadernos do Cárcere. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, v. 4, 2º ed. 2004.

LUKAS, E. S.; EBERLE, M. M. Tudo tem seu Sentido: reflexões logoterapêuticas. Petrópolis: Editora Vozes Ltda, 1985.

MOURA, D. H.; FILHO, D. L.; SILVA, M. R. Politecnia e formação integrada: confrontos conceituais, projetos políticos e contradições históricas da educação brasileira. Revista Brasileira de Educação, v. 20, n. 63, out./dez. 2015.

O FABULOSO DESTINO DE AMÉLIE POULAIN. Direção de Jean-Pierre Jeunet. França: Miramax e Intersonic, 2001. 120 min.

PAPALIA, D. E., OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. Desenvolvimento humano. 12º edição. Porto Alegre: Editora AMGH Editoral Ltda, 2013. 800 p.



PLACCO, V. Resiliência e desenvolvimento pessoal. TAVARES, J. (org) Resiliência e Educação. São Paulo: Cortez, p. 7-12, 2001.

SANT'ANA, W. P.; SILVA, H. B.; LEMOS, G. C. Ensino médio integrado à educação profissional: algumas concepções. Tecnia, v. 3, n. 1, 2018.

SOBRAL, K. M. et al. Gramsci e o trabalho como princípio educativo: escola unitária e a construção da nova sociedade. Revista HISTEDBR On-line, Campinas, nº 70, p. 178-196, dez. 2016.

SPINK, M. J.; MENEGON, V. M.; MEDRADO, B. Oficinas como estratégia de pesquisa: articulações teórico-metodológicas e aplicações ético-políticas. Psicol. Soc., Belo Horizonte, v. 26, n. 1, pág. 32-43, abril de 2014. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822014000100005&lng=en&nrm=iso>.

VANISTENDAEL, S. Hacia la puesta en práctica de la resiliencia. La casita: una herramienta sencilla para un desafío complejo. Cuadernos del BICE, París: 2018.



APÊNDICE B
TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

O (a) sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa **"A Saúde Mental no Ensino Médio Integrado: oficinas de resiliência como uma proposta de omnilateralidade".** Neste estudo pretendemos compreender se as oficinas de resiliência podem contribuir com a prevenção em saúde mental dos alunos integrantes do 1° Ano do Ensino Médio Integrado do curso Técnico em Eventos do *campus* Palmas. Para o alcance de tal fim, realizaremos oficinas educativas.

Vemos essa pesquisa como sendo de grande relevância, pois pode ajudar a evidenciar mais assuntos de natureza psicológica como depressão e resiliência no contexto educacional, por meio de discussões acadêmicas, além de ajudar a aumentar as pesquisas associadas a este assunto. Esse cenário, por conseguinte, gera maior visibilidade à temática, o que pode culminar em políticas públicas que gerem medidas permanentes e que assim considerem a importância de a resiliência e a depressão serem, adequadamente, conhecidas e que esse conhecimento contribua para a modificação da vivência. Finalmente, será possível também verificar se as técnicas adotadas são realmente eficazes naquilo que se propõem a produzir nos participantes.

Foram delineados para este estudo os seguintes procedimentos: aplicação de Inventário de Depressão de Beck (BDI-II), que visa encontrar indicadores de depressão além do grau de depressão em que o indivíduo se encontra; Escala de Resiliência, que objetiva trazer indicativos de resiliência; 1 (uma) Oficina sobre Depressão, que busca apresentar as principais características da depressão, contribuindo, assim, para a desestigmatização desse transtorno mental; 1 (uma) Oficina sobre Resiliência, que objetiva estimular a discussão sobre a resiliência, sua conceituação e problematização e, por fim, Questionário Aberto sobre Avaliação de Oficinas, ocasião em que buscaremos compreender a opinião pessoal dos participantes a respeito dos momentos partilhados, além de acolher sugestões recebidas. Os dados coletados serão analisados a partir de uma adaptação da técnica de análise de conteúdo, de Bardin.

Esta pesquisa pode envolver riscos, pois em algum momento do processo de pesquisa o (a) participante pode sentir algum tipo de desconforto psicológico, decorrente de se perceber conhecendo pouco a respeito de depressão e resiliência ou pode, ainda, no decorrer das oficinas ministradas, entrar em contato com alguma demanda pessoal que desperte forte ansiedade. Caso isso aconteça, a postura adotada pela pesquisadora-responsável será a de explicar que o conhecimento sobre depressão e resiliência nem sempre alcança os mais diversos segmentos populacionais e, se preciso for, encaminhar para o serviço de Psicologia presente no IFTO. O serviço de Psicologia é um serviço institucional, disponível para que os acadêmicos da instituição, por meio de atendimento breve, sejam devidamente auxiliados.

Para participar deste estudo, o responsável por você deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo para participar deste estudo, nem

receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. O responsável por você poderá retirar o consentimento ou interromper a sua participação a qualquer momento.

É cabido adicionar que qualquer outro dano, decorrido da pesquisa, que esteja previsto ou não no TALE e no TCLE dá ao participante direito à indenização por parte do pesquisador e das instituições envolvidas.

Qualquer esclarecimento que você julgue necessário receber acerca da pesquisa será prontamente fornecido. Após assentir assinando o presente termo, você também poderá retirar seu assentimento ou interromper sua participação a qualquer tempo, sem que isso lhe gere qualquer prejuízo. Frisa-se que sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que a pesquisadora se relaciona com você.

Sua identidade será tratada pela pesquisadora a partir dos padrões profissionais de sigilo, sendo que seu nome ou qualquer material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. O (a) senhor (a) não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Além disso, é importante o (a) senhor (a) saber que é um direito seu ter acesso ao registro que fala sobre o seu consentimento em participar da pesquisa, sempre que assim o (a) senhor (a) solicitar.

Estarão ainda à sua disposição os resultados da pesquisa quando esta for finalizada, se assim o desejar. Como esta pesquisa ocorrerá nos horários de aula habituais e virtualmente, não haverá necessidade de ressarcimento de despesas com transporte e/ou alimentação. No entanto, caso haja momentos em que você precise comparecer à instituição escolar por causa desta pesquisa, haverá ressarcimento de despesas de transporte e/ou alimentação. Além disso, caso você tenha alguma despesa financeira em momento anterior à participação desta pesquisa ou durante sua realização, haverá compensação material dos gastos efetuados por você. É importante destacar também que haverá ressarcimento para os possíveis danos decorrentes da aplicação desta pesquisa, cumprindo, assim, o exigido na resolução 466/12.

Se você tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor, telefone para a pesquisadora Iule Lourraine da Silva Landinho, telefone n° (063) 984007208 ou envie um e-mail para iulelourraine@gmail.com. Você pode ainda entrar em contato com o professor Dr. Marcelo Rythowem.

Este termo de assentimento encontra-se disponível em duas vias, sendo que uma via será enviada para a pesquisadora responsável e a outra será fornecida a você, sendo devidamente encaminhada.

Caso haja danos decorrentes dos riscos previstos, a pesquisadora assumirá a responsabilidade por eles. Além disso, asseguramos ao (a) sr. (a) o direito de assistência integral gratuita devido a danos diretos/indiretos e imediatos/tardios decorrentes da participação no estudo, pelo tempo que for necessário.

_____

Assinatura do (a) Responsável pelo (a) Participante

_____ _____

Assinatura do (a) Participante | Assinatura da Pesquisadora Responsável

Palmas-TO, _____ de _____ de 20_____.

Em caso de dúvidas sobre os aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o: CEP IFTO – Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal do Tocantins, por meio do telefone: (63) 3229-2237 ou do e-mail cep@ifto.edu.br, localizado no endereço: Avenida Joaquim Teotônio Segurado, Quadra 202 sul, ACSU-SE 20, Conjunto 01, Lote 08 - Plano Diretor Sul, CEP 77.020-450, Palmas – TO.

INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
TOCANTINS



APÊNDICE C
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) PARA ALUNOS

O (a) sr. (a) está sendo convidado como voluntário (a) a participar da pesquisa **"A Saúde Mental no Ensino Médio Integrado: oficinas de resiliência como uma proposta de omnilateralidade".**

Neste estudo pretendemos compreender se as oficinas de resiliência podem contribuir com a prevenção em saúde mental dos alunos integrantes do 1° Ano do Ensino Médio Integrado do curso Técnico em Eventos do *campus* Palmas. Para o alcance de tal fim, realizaremos oficinas educativas.

Vemos essa pesquisa como sendo de grande relevância, pois pode ajudar a evidenciar mais assuntos de natureza psicológica como depressão e resiliência no contexto educacional, por meio de discussões acadêmicas, além de ajudar a aumentar as pesquisas associadas a este assunto. Esse cenário, por conseguinte, gera maior visibilidade à temática, o que pode culminar em políticas públicas que gerem medidas permanentes e que assim considerem a importância de a depressão e a resiliência serem, adequadamente, conhecidas e que esse conhecimento contribua para a modificação da vivência particular do alunado. Finalmente, será possível também verificar se as técnicas adotadas são realmente eficazes naquilo que se propõem a produzir nos participantes.

Foram delineados para este estudo os seguintes procedimentos: aplicação de Inventário de Depressão de Beck (BDI-II), que visa encontrar indicadores de depressão além do grau de depressão em que o indivíduo se encontra; Escala de Resiliência, que objetiva trazer indicativos de resiliência; 1 (uma) Oficina sobre Depressão, que busca apresentar as principais características da depressão, contribuindo, assim, para a desestigmatização desse transtorno mental; 1 (uma) Oficina sobre Resiliência, que objetiva estimular a discussão sobre a resiliência, sua conceituação e problematização e, por fim, Questionário Aberto sobre Avaliação de Oficinas, ocasião em que buscaremos compreender a opinião pessoal dos participantes a respeito dos momentos partilhados, além de acolher sugestões recebidas. Os dados coletados serão analisados a partir de uma adaptação da técnica de análise de conteúdo, de Bardin.

Esta pesquisa pode envolver riscos, pois em algum momento do processo de pesquisa o (a) participante pode se sentir algum tipo de desconforto psicológico, decorrente de se perceber conhecendo pouco a respeito de depressão e resiliência ou pode, ainda, no decorrer das oficinas ministradas, entrar em contato com alguma demanda pessoal que desperte forte ansiedade. Caso isso aconteça, a postura adotada pela pesquisadora-responsável será a de explicar que o conhecimento sobre depressão e resiliência nem sempre alcança os mais diversos segmentos populacionais e, se preciso for, encaminhar para o serviço de Psicologia presente no IFTO. O serviço de Psicologia é um serviço institucional, disponível para que os acadêmicos da instituição, por meio de atendimento breve, sejam devidamente auxiliados.

Assinatura do (a) Participante	Assinatura da Pesquisadora Responsável

É cabido adicionar que qualquer outro dano, decorrido da pesquisa, que esteja previsto ou não no TCLE dá ao participante direito à indenização por parte do pesquisador e das instituições envolvidas.

Ao participar desta pesquisa você não terá nenhum custo e não receberá vantagem financeira. Qualquer esclarecimento que você julgue necessário receber acerca da pesquisa será prontamente fornecido. Você também está livre para participar deste estudo ou para recusar-se. Após consentir assinando o presente termo, você também poderá retirar seu consentimento ou interromper sua participação a qualquer tempo, sem que isso lhe gere qualquer prejuízo. Frisa-se que sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que a pesquisadora se relaciona com você.

Sua identidade será tratada pela pesquisadora a partir dos padrões profissionais de sigilo, sendo que seu nome ou qualquer material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. O (a) senhor (a) não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Além disso, é importante o (a) senhor (a) saber é um direito seu ter acesso ao registro que fala sobre o seu consentimento em participar da pesquisa, sempre que assim o (a) senhor (a) solicitar.

Estarão ainda à sua disposição os resultados da pesquisa quando esta for finalizada, se assim o desejar. Como esta pesquisa ocorrerá nos horários de aula habituais e virtualmente, não haverá necessidade de ressarcimento de despesas com transporte e/ou alimentação. No entanto, caso haja momentos em que você precise comparecer à instituição escolar por causa desta pesquisa, haverá ressarcimento de despesas de transporte e/ou alimentação. Além disso, caso você tenha alguma despesa financeira em momento anterior à participação desta pesquisa ou durante sua realização, haverá compensação material dos gastos efetuados por você. É importante destacar também que haverá ressarcimento para os possíveis danos decorrentes da aplicação desta pesquisa, cumprindo, assim, o exigido na resolução 466/12.

Se você tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor, telefone para a pesquisadora Iule Lourraine da Silva Landinho, telefone n° (063) 984007208 ou envie um e-mail para iulelourraine@gmail.com. Você pode ainda entrar em contato com o professor Dr. Marcelo Rythowem pelo telefone (063) 992088039 ou em seu e-mail, o marcelo@ifto.edu.br.

Este termo de assentimento encontra-se disponível em duas vias, sendo que uma via será enviada para a pesquisadora responsável e a outra será fornecida a você, sendo devidamente encaminhada.

Caso haja danos decorrentes dos riscos previstos, a pesquisadora assumirá a responsabilidade por eles.

Eu, _____, portador do documento de identidade _____ fui informado (a) dos detalhes do estudo, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar deste estudo. Recebi uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

_____ _____

Assinatura do (a) Participante Assinatura da Pesquisadora Responsável

Palmas-TO, _____ de _____ de 20_____.

Em caso de dúvidas sobre os aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o: CEP IFTO – Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal do Tocantins, por meio do telefone: (63) 3229-2237 ou do e-mail cep@ifto.edu.br, localizado no endereço: Avenida Joaquim Teotônio Segurado, Quadra 202 sul, ACSU-SE 20, Conjunto 01, Lote 08 - Plano Diretor Sul, CEP 77.020-450, Palmas – TO.

INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
TOCANTINS



APÊNDICE D

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) PARA PAIS OU RESPONSÁVEIS

O (A) seu (sua) filho (a) está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa **"A Saúde Mental no Ensino Médio Integrado: oficinas de resiliência como uma proposta de omnilateralidade",** cuja pesquisadora responsável é a psicóloga Iule Lourraine da Silva Landinho.

Neste estudo pretendemos compreender se as oficinas de resiliência podem contribuir com a prevenção em saúde mental dos alunos integrantes do 1° Ano do Ensino Médio Integrado do curso Técnico em Eventos do *campus* Palmas. Para o alcance de tal fim, realizaremos oficinas educativas. O (A) seu (sua) filho (a) está sendo convidado (a) por que pertence ao 1° Ano do Curso Técnico em Eventos Integrado ao Ensino Médio, foco de nosso estudo.

O (A) Sr (a). tem plena liberdade de recusar a participação do seu (sua) filho (a) ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma para o tratamento que ele (a) recebe no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – *campus* Palmas.

Caso aceite que seu (sua) filho (a) participe, a participação dele (a) consiste em fazer parte dos seguintes momentos: aplicação de Inventário de Depressão de Beck (BDI-II), que visa encontrar indicadores de depressão além do grau de depressão em que o indivíduo se encontra; Escala de Resiliência, que objetiva trazer indicativos de resiliência; 1 (uma) Oficina sobre Depressão, que busca apresentar as principais características da depressão, contribuindo, assim, para a desestigmatização desse transtorno mental; 1 (uma) Oficina sobre Resiliência, que objetiva estimular a discussão sobre a resiliência, sua conceituação e problematização e, por fim, Questionário Aberto sobre Avaliação de Oficinas, ocasião em que buscaremos compreender a opinião pessoal dos participantes a respeito dos momentos partilhados, além de acolher sugestões recebidas. Os dados coletados serão analisados a partir de uma adaptação da técnica de análise de conteúdo, de Bardin.

Toda pesquisa com seres humanos envolve riscos aos participantes. Nesta pesquisa os riscos para o (a) seu (sua) filho (a) existem, pois em algum momento do processo de pesquisa o (a) participante pode sentir algum tipo de desconforto psicológico, decorrente de se perceber conhecendo pouco a respeito de depressão e resiliência ou pode, ainda, no decorrer das oficinas ministradas, entrar em contato com alguma demanda pessoal que desperte forte ansiedade. Caso isso aconteça, a postura adotada pela pesquisadora-responsável será a de explicar que o conhecimento sobre depressão e resiliência nem sempre alcança os mais diversos segmentos populacionais e, se preciso for, encaminhar para o serviço de Psicologia presente no IFTO. O serviço de Psicologia é um serviço institucional, disponível para que os acadêmicos da instituição, por meio de atendimento breve, sejam devidamente auxiliados.

Também são esperados os seguintes benefícios com esta pesquisa: com a realização desta pesquisa, pode-se evidenciar mais assuntos psicológicos como depressão e resiliência no contexto educacional, por meio de discussões acadêmicas, além do aumento da produção de literatura associada a este assunto. Esse cenário, por conseguinte, gera maior visibilidade às temáticas, o que pode culminar em políticas públicas que gerem medidas permanentes e que assim considerem a importância de a depressão e resiliência serem, adequadamente, conhecidas e que esse conhecimento contribua para a modificação da vivência individual. Finalmente, será possível também verificar se as técnicas adotadas são realmente eficazes naquilo que se propõem a produzir nos participantes.

Se julgar necessário, o (a) Sr (a) dispõe de tempo para que possa refletir sobre a participação do seu filho (a), consultando, se necessário, seus familiares ou outras pessoas que possam ajudá-los na tomada de decisão livre e esclarecida.

É cabido adicionar que qualquer outro dano, decorrido da pesquisa, que esteja previsto ou não no TCLE dá ao participante direito à indenização por parte do pesquisador e das instituições envolvidas. Além disso, caso você ou seu filho tenham alguma despesa financeira em momento anterior à participação desta pesquisa ou durante sua realização, haverá compensação dos gastos que foram efetuados por vocês.

Como esta pesquisa ocorrerá nos horários de aula habituais e virtualmente, não haverá necessidade de ressarcimento de despesas com transporte e/ou alimentação. No entanto, caso seu filho precise, em algum momento, comparecer à instituição escolar por causa desta pesquisa, haverá ressarcimento de despesas de transporte e/ou alimentação. Além disso, caso seu filho tenha alguma despesa financeira em momento anterior à participação desta pesquisa ou durante sua realização, haverá compensação material dos gastos efetuados por vocês. É importante destacar também que haverá ressarcimento para os possíveis danos decorrentes da aplicação desta pesquisa, cumprindo, assim, o exigido na resolução 466/12.

Asseguramos ao seu (sua) filho (a) o direito de assistência integral gratuita devido a danos diretos/indiretos e imediatos/tardios decorrentes da participação no estudo, pelo tempo que for necessário.

Garantimos ao (à) Sr. (a) a manutenção do sigilo e da privacidade da participação do seu filho (a) e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica. Além disso, é importante o (a) senhor (a) saber que é um direito seu e do seu (sua) filho (a) ter acesso ao registro que fala sobre o seu consentimento em participar da pesquisa, sempre que assim o (a) senhor (a) solicitar.

Se o senhor tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor, telefone para a pesquisadora Iule Lourraine da Silva Landinho, telefone n° (063) 984007208 ou envie um e-mail para iulelourraine@gmail.com. Você pode ainda entrar em contato com o professor Dr. Marcelo Rythowem pelo telefone (063) 992088039 ou em seu e-mail, o marcelo@ifto.edu.br.

Este termo de consentimento encontra-se disponível em duas vias, sendo que uma via será enviada para a pesquisadora responsável e a outra será fornecida a você, sendo devidamente encaminhada.

Caso haja danos decorrentes dos riscos previstos, a pesquisadora assumirá a responsabilidade por eles.

Eu,_____, portador do documento de identidade _____ fui informado (a) dos detalhes do estudo, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de permitir que meu (minha) filho (a) participe se assim o desejar.

Declaro que concordo em permitir que meu (minha) filho (a) participe deste estudo. Recebi uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

_____ _____

Assinatura do (a) Responsável Assinatura da Pesquisadora Responsável

Palmas-TO, _____ de _____ de 20_____.

Em caso de dúvidas sobre os aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o: CEP IFTO – Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal do Tocantins, por meio do telefone: (63) 3229-2237 ou do e-mail cep@ifto.edu.br, localizado no endereço: Avenida Joaquim Teotônio Segurado, Quadra 202 sul, ACSU-SE 20, Conjunto 01, Lote 08 - Plano Diretor Sul, CEP 77.020-450, Palmas – TO.

INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
TOCANTINS



APÊNDICE E

QUESTIONÁRIO ABERTO SOBRE AVALIAÇÃO DE OFICINAS (ELABORAÇÃO PRÓPRIA)

1. Me fale, em poucas palavras, como foi passar pela experiência das oficinas.
2. Quais os pontos mais positivos? E quais os negativos?
3. Numa escala de 0 a 10, qual é a importância que passar pelas 3 oficinas teve para você?
4. Quais sugestões de melhoria você poderia me dar?



APÊNDICE F
TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

Eu, Iule Lourraine da Silva Landinho, abaixo assinado, pesquisador(a) responsável do projeto intitulado: "A resiliência como atitude preventiva da depressão no Ensino Médio Integrado"**, DECLARO que a pesquisa deste projeto não foi iniciada**, **DECLARO** estar ciente de todos os detalhes inerentes à pesquisa e **COMPROMETO-ME** a acompanhar todo o processo, prezando pela ética tal qual expresso na Resolução CNS n.º 466, de 12 de dezembro de 2012, e suas complementares, assim como atender aos requisitos da Norma Operacional n.º 001/2013, especialmente, no que se refere à integridade e proteção dos participantes da pesquisa. **COMPROMETO-ME** também a anexar os resultados da pesquisa na Plataforma Brasil, garantindo o sigilo relativo às propriedades intelectuais e às patentes industriais. Por fim, **ASSEGURO** que os benefícios resultantes do projeto retornarão aos participantes da pesquisa, seja em termos de retorno social, acesso aos procedimentos, produtos ou agentes da pesquisa.

INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
TOCANTINS

APÊNDICE G

DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA DA INSTITUIÇÃO E/OU ORGANIZAÇÃO COPARTICIPANTE

Eu, (Wendell Eduardo Moura Costa), responsável pelo (Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – campus Palmas), coparticipante no projeto de pesquisa intitulado: "O uso de Oficinas no Enfrentamento da Ansiedade em Adolescentes: um estudo a partir de alunos do 3° Ano do Curso Técnico em Eventos Integrado ao Ensino Médio", proposto pelo pesquisador(a) (Iule Lourraine da Silva Landinho)**, DECLARO** ter lido e concordar com a proposta de pesquisa, bem como conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Norma Operacional n.º 001/2013, a Resolução CNS n.º 466/2012, a Resolução CNS n.º 510/2016 e suas complementares. Esta instituição está ciente de suas corresponsabilidades e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos participantes, dispondo de infraestrutura necessária para garantir a realização das ações previstas no referido projeto/pesquisa, visando à integridade e proteção dos participantes da pesquisa. **Esta pesquisa só poderá ser executada após a aprovação do CEP-CONEP comprovado através do Parecer consubstanciado "Aprovado".**

Palmas-TO, _____ de _____ de _____.

_____
Wendell Eduardo Moura Costa

ANEXOS

ANEXO A

ESCALA DE RESILIÊNCIA (Pesce et al. 2005)

- Marque o quanto discorda ou concorda das seguintes afirmações:

AFIRMATIVAS	**DISCORDO**			**CONCORDO**		
1. Quando eu faço planos, eu os levo até o fim.	**Totalmente**	**Muito**	**Pouco**	**Muito**	**Pouco**	**Totalmente**
2. Eu costumo lidar com os problemas de uma forma ou de outra.						
3. Eu sou capaz de depender de mim mais do que qualquer pessoa.						
4. Eu sou capaz de depender de mim mais do que qualquer pessoa.						
5. Manter interesse nas coisas é importante para mim.						
6. Eu posso estar por minha conta se eu precisar.						
7. Eu sinto orgulho de ter realizado coisas na minha vida.						
8. Eu costumo aceitar as coisas sem muita preocupação.						
9. Eu sou amigo de mim mesmo.						

10. Eu sinto que posso lidar com várias coisas ao mesmo tempo.						
11. Eu sou determinado.						
12. Eu raramente penso sobre o objetivo das coisas.						
13. Eu faço as coisas uma de cada vez.						
14. Eu posso enfrentar tempos difíceis porque já experimentei dificuldades antes.						
15. Eu sou disciplinado.						
16. Eu mantenho interesse nas coisas.						
17. Eu normalmente posso achar motivo para rir.						
18. Minha crença em mim mesmo me leva a atravessar tempos difíceis.						
19. Em uma emergência, eu sou uma pessoa com quem as pessoas podem contar.						
20. Eu posso geralmente olhar uma situação de diversas maneiras.						

21. Às vezes eu me obrigo a fazer as coisas querendo ou não.						
22. Minha vida tem sentido.						
23. Eu não insisto em coisas as quais eu não posso fazer nada sobre elas.						
24. Quando eu estou numa situação difícil, eu normalmente acho uma saída.						
25. Eu tenho energia suficiente para fazer o que eu tenho que fazer.						
26. Tudo bem se há pessoas que não gostam de mim.						

ANEXO B

INVENTÁRIO DE DEPRESSÃO DE BECK (BDI-II)

Marque a alternativa que mais te representa. Lembrando que aqui não existem respostas certas, mas as que, no momento, têm mais a ver com você!

1. Tristeza
Não me sinto triste.
Me sinto triste.
Ando sempre triste e não consigo evitar isso.
Ando tão triste que às vezes sinto que não vou conseguir lidar.
2. Pessimismo
Não me sinto desanimado sobre o meu futuro.
Me sinto desanimado sobre o meu futuro.
Não consigo esperar nada do futuro.
Não tenho esperança no futuro e acho que as coisas não vão melhorar.
3. Sensação de Falha
Não me sinto um (a) fracassado (a).
Sinto que tenho mais fracassos do que a maior parte das pessoas.
Quando olho para o passado, só consigo enxergar erros.
Sinto que sou completamente fracassado (a).
4. Perda de Prazer
Me sinto tão feliz como antes.
Não me sinto tão feliz com as coisas que antes me deixavam muito feliz.
Não consigo me sentir feliz com nada.
Me sinto triste e desanimado com tudo.
5. Sentimento de Culpa
Não me sinto culpado (a) por nenhuma razão específica.
Me sinto culpado (a) em grande parte das vezes.

Me sinto culpado (a) na maior parte das vezes.
Me sinto sempre culpado (a).
6. Sentimento de Punição
Não acho que preciso ser punido (a) por algo.
Acho que posso ser punido (a) por algo.
Sempre acho que vou ser punido (a).
Acho que estou sendo punido (a).
7. Insatisfação Consigo
Não fico triste comigo mesmo.
Estou frustrado comigo.
Estou triste comigo mesmo.
Não consigo enxergar pontos positivos em mim.
8. Autocrítica
Não acho que sou pior do que as outras pessoas.
Me critico por causa dos meus erros.
Estou sempre me culpando por causa dos meus erros.
Acho que tenho culpo de todo mal que me acontece.
9. Pensamentos ou Desejos Suicidas
Não penso em suicídio.
Penso em suicídio, mas não consigo fazer isso.
Tenho pensado muito em suicídio.
Penso muito em suicídio, mas me falta oportunidade.
10. Choro
Não tenho chorado muito.
Hoje choro mais do que antes.
Estou sempre chorando.

Antes eu chorava muito, mas hoje não consigo, mesmo quando quero.
11. Irritabilidade
Não ando mais irritado do que antes.
Fico irritado mais rápido do que antes.
Sinto que estou sempre irritado.
Não fico irritado com o que antes me irritava.
12. Perda de Interesse
Não perdi o interesse pelas pessoas.
Antes eu tinha mais interesse pelas pessoas.
Perdi quase todo o interesse pelas pessoas.
Perdi todo o interesse pelas pessoas.
13. Indecisão
Tomo decisões com a mesma facilidade de antes.
Hoje, evito tomar muitas decisões.
Hoje, tenho dificuldade de tomar decisões.
Hoje, não acho que tenho capacidade de tomar decisões.
14. Desvalorização
Acho que hoje me vejo e as pessoas me veem do mesmo jeito de antes.
Tenho medo de parecer desinteressante.
Sinto que sou cada vez menos interessante.
Achou que sou muito desagradável.
15. Perda de Energia
Consigo estudar tanto quanto antes.
Agora preciso de mais esforço para conseguir começar a fazer as coisas.
Preciso de muito esforço para conseguir fazer as coisas.
Não consigo estudar.

16. Mudança nos Hábitos de Sono
Durmo tão bem como antes.
Não tenho dormido tão bem como antes.
Acordo entre 1 e 2 horas mais cedo e tenho dificuldade de voltar a dormir.
Acordo muitas horas mais cedo e não consigo voltar a dormir.
17. Fadiga
Não me sinto mais cansado (a) do que antes.
Fico cansado (a) com mais facilidade do que antes.
Fico cansado (a) quando faço algo, seja o que for.
Me sinto cansado (a) demais para conseguir fazer qualquer coisa.
18. Mudanças de Apetite
O meu apetite hoje é o mesmo de sempre.
O meu apetite não é tão bom como antes.
O meu apetite mudou muito ultimamente.
Não tenho nenhum apetite.
19. Mudança de Peso
Não tenho perdido peso ultimamente.
Perdi mais de 2,5 kg de peso recentemente.
Perdi mais de 5 kg de peso recentemente.
Perdi mais de 7, 5 kg de peso recentemente.
20. Saúde
Não tenho me preocupado com a minha saúde mais do que me preocupava antes.
Estou preocupado (a) com meus problemas de saúde.
Estou tão preocupado (a) com meus problemas de saúde que tenho dificuldade de pensar em outras coisas.
Estou tão preocupado (a) com meus problemas de saúde que não consigo pensar em outras coisas.

21. Perda de Interesse Sexual
Não percebi nenhuma diferença no meu interesse sexual.
Estou com menos interesse sexual do que antes.
Estou muito menos interessado pela vida sexual do que antes.
Hoje, não tenho nenhum interesse pela vida sexual.