



# AUTOAJUDA MAIS (A+)

Um curso em grupo para adultos lidarem com o estresse

Versão genérica de teste de campo 1.0, 2021.  
Série sobre Intervenções Psicológicas de Baixa Intensidade - 5

Versão em Português adaptada para pessoas do Brasil

Esta tradução não foi criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A OMS não é responsável pelo conteúdo ou precisão desta tradução. A edição encadernada e autêntica é a edição original em inglês (*Self Help Plus [SH+]: um curso de gerenciamento de estresse em grupo para adultos. Generic versão de teste de campo 1,0*. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2021. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO).

Este trabalho foi traduzido e adaptado para o português do Brasil pela Psicóloga Maria Heleneide Carlos Maia, especialista em Terapias Comportamentais e Cognitivas e em Dependências Químicas Terapeuta (ACT/TCC) e pela Msa. Michaela Terena Saban-Bernauer, Mestre em Psicologia Experimental e Especialista em Análise do Comportamento, professora e coordenadora do curso de ACT no Hospital das Clínicas de FMUSP. Autora do livro “Introdução à Terapia de Aceitação e Compromisso” e coautora do Livro “Terapias Comportamentais de terceira Geração” e “Tratamento da Dependência Química e as Terapias Cognitivo e Comportamentais”. Revisão da língua portuguesa por Jonas Filho.

#### DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

Autoajuda Mais (A+) [recurso eletrônico] : um curso em grupo para adultos lidarem com o estresse / [adaptado e traduzido por Maria Heleneide Carlos Maia, Michaela Terena Saban-Bernauer ; revisão de Jonas Filho]. – São Leopoldo : Faculdades EST, 2023.  
238 p. ; il.

Formato: PDF  
Requisito do Sistema: Adobe Acrobat Reader  
ISBN 978-65-88074-49-7

1. Estresse. 2. Autoajuda Mais (A+). I. Maia, Maria Heleneide Carlos. II. Saban-Bernauer, Michaela Terena. III. Jonas Filho.

## Conteúdo

<b>Conteúdo</b> .....	<b>3</b>
<b>Prefácio</b> .....	<b>5</b>
<b>Agradecimentos</b> .....	<b>6</b>
<b>Parte 1: Informações Essenciais</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Introdução</b> .....	<b>10</b>
<b>2. O que é A+?</b> .....	<b>11</b>
2.1 Visão geral da A+ .....	11
2.2 A quem se destina a A+? .....	13
2.3 Quem pode facilitar um curso de A+? .....	13
2.4 Como implementar A+ .....	14
2.5 Traduzindo e adaptando o curso A+ .....	15
2.6 As principais habilidades de A+ .....	15
2.7 A+ incentiva o aprendizado fazendo .....	16
<b>3. Treinamento e supervisão em A+</b> .....	<b>17</b>
3.1 Visão geral do treinamento do facilitador .....	17
3.2 Visão geral da supervisão .....	17
<b>4. Funções dos facilitadores do curso</b> .....	<b>19</b>
4.1 Papéis de facilitador e co-facilitador .....	19
4.2 Ética e princípios para ser um facilitador A+ .....	21
<b>5. Habilidades básicas de ajuda</b> .....	<b>22</b>
5.1 Introdução à comunicação .....	22
5.2 Mantendo a confidencialidade .....	23
5.3 Validar, reconhecer e comunicar preocupações .....	23
5.4 Reconhecendo emoções .....	24
5.5 Usando comunicação não verbal .....	24
5.6 Deixando de lado os valores pessoais e evitando dar conselhos .....	24
5.7 Praticando o autocuidado .....	25
<b>6. Executando um curso A+</b> .....	<b>27</b>
6.1 Preparando-se para um curso .....	27
6.2 Adaptando o curso A+ .....	28
6.3 Iniciando um curso A+ .....	30
6.4 Como facilitar um curso A+ e responder a desafios comuns .....	30
6.5 Conversando com participantes individualmente .....	34
<b>7. Gerenciando o risco iminente de suicídio e outras questões de segurança imediatas</b> .....	<b>40</b>
7.1 Procedimento sugerido para responder a questões de segurança .....	40
7.2 Orientação para perguntar sobre suicídio ou automutilação .....	42
7.3 Respondendo a uma pessoa com um plano para acabar com sua vida em um futuro próximo .....	43
<b>8. Guia de solução de problemas para outros desafios</b> .....	<b>44</b>
8.1 Os participantes têm dificuldades de dialeto ou linguagem .....	44
8.2 Os participantes solicitam assistência material .....	44

8.3 Os participantes chegam embriagados .....	44
8.4 Os participantes reclamam que os exercícios os estão deixando estressados .....	45
8.5 Os participantes ficam chateados ao fazer exercícios .....	45
8.6 Os participantes reclamam que as habilidades são muito simples, básicas ou repetitivas .....	45
8.7 Os participantes discutem ou discordam uns dos outros .....	46
8.8 Os participantes ficam zangados ou agressivos durante o grupo .....	46
8.9 O uso de telefones celulares causa transtornos durante o curso .....	47
8.10 Os participantes trazem crianças que estão atrapalhando o curso .....	47
8.11 Os participantes têm problemas com a prática em casa .....	47
8.12 Participantes chegam atrasados ou irregulares ou querem deixar o curso .....	49
8.13 Os participantes estão desatentos, insatisfeitos ou não se envolvem com o curso .....	49
8.14 Muitos participantes parecem desatentos, entediados ou insatisfeitos com o curso .....	50
<b>Parte 2: Instruções da Sessão A+ .....</b>	<b>52</b>
Como usar as Instruções de Sessão .....	53
Informações para todas as sessões .....	56
<b>Instruções da Sessão 1 .....</b>	<b>58</b>
<b>Instruções da Sessão 2 .....</b>	<b>83</b>
<b>Instruções da Sessão 3 .....</b>	<b>109</b>
<b>Instruções da Sessão 4 .....</b>	<b>131</b>
<b>Instruções da Sessão 5 .....</b>	<b>156</b>
<b>Apêndices .....</b>	<b>178</b>
<b>Apêndice 1: Resumo das habilidades A+ .....</b>	<b>179</b>
<b>Apêndice 2: Breves resumos das seções e exercícios A+ .....</b>	<b>182</b>
<b>Apêndice 3: Materiais a serem preparados antes de cada sessão .....</b>	<b>187</b>
<b>Apêndice 4: Roteiro de boas-vindas para as Sessões 2, 3, 4 e 5 .....</b>	<b>197</b>
<b>Apêndice 5: Fotos e folha de atividades .....</b>	<b>199</b>
<b>Apêndice 6: Formulário de revisão pós-sessão .....</b>	<b>225</b>
<b>Apêndice 7: Roteiro para o exercício de pôr os pés no chão .....</b>	<b>228</b>
<b>Apêndice 8: Exercício alternativo de conscientização .....</b>	<b>229</b>
<b>Apêndice 9: Exemplo de protocolo para risco iminente de suicídio .....</b>	<b>236</b>

## Prefácio

Em todo o mundo, as pessoas enfrentam inúmeras formas de adversidades. Isso compreende dificuldades pessoais, estresse relacionado ao trabalho, questões familiares até problemas que afetam comunidades inteiras, como violência, doenças e falta de oportunidades econômicas.

Para apoiar as pessoas que estão passando por tais adversidades, a Organização Mundial da Saúde - OMS desenvolveu a Autoajuda Mais (A+), um curso multimídia autoajuda guiado para gerenciamento do estresse. O curso é ministrado por um período de cinco semanas para grupos de até aproximadamente 30 pessoas por vez.

O curso A+ é ministrado por facilitadores supervisionados e não especialistas que completam um curto período de treinamento, e usam áudio pré-gravado e um guia ilustrado para ensinar habilidades sobre como lidar com o de estresse. O formato de grande grupo combinado com materiais pré-gravados tornam este curso inovador e potencialmente escalável. O formato da A+ também o torna adequado para integração com outras intervenções, por exemplo, em conjunto com outras ações de saúde mental, como primeiro passo de programas de cuidados escalonados ou como uma intervenção comunitária fornecida juntamente com uma programação comunitária mais ampla.

Pesquisas já apoiam o uso de abordagens de autoajuda guiada para reduzir o sofrimento psicológico. A pesquisa de A+ em ensaios clínicos randomizados aumentou o que sabemos sobre autoajuda guiada, demonstrando que não apenas a A+ é eficaz na redução do estresse, como pode prevenir o aparecimento de transtornos mentais.

A A+ pode ser adaptada para atender a diversos contextos e pode ser especialmente relevante para ambientes com necessidades substanciais, mas acesso humanitário limitado. Como o conteúdo do curso é fornecido por meio de áudio e materiais ilustrados pré-preparados, formas alternativas de fornecer A+ também podem ser testadas, como disponibiliza-la de forma on-line por meio de webinars, vídeos ou aplicativos digitais de autoajuda.

Estamos entusiasmados com o lançamento da A+. Esperamos que, após as adaptações necessárias aos contextos locais, essa intervenção seja amplamente utilizada por governos e sociedade civil como parte de uma resposta de saúde mental eficaz e abrangente em comunidades afetadas pela adversidade.

Devora Kestel  
Diretora do Departamento de Saúde Mental e Uso de Substâncias  
Organização Mundial da Saúde

## Agradecimentos

AUTOAJUDA MAIS (A+) é o curso da OMS para que pessoas que estejam enfrentando adversidades aprendam a lidar com o estresse. Foi iniciado por **Mark van Ommeren** (Chefe, Unidade de Saúde Mental, Departamento de Saúde Mental e Uso de Substâncias, OMS) como parte da Série da OMS sobre Intervenções Psicológicas de Baixa Intensidade.

### Criação do conteúdo

Com base em seu trabalho anterior,<sup>1</sup> **Russ Harris** (Melbourne, Austrália) criou o conteúdo A+. Este compreendeu a abordagem geral do curso, o conteúdo do livro (esboços de ilustração inicial e texto) e os roteiros das sessões de A+. As edições e revisões do conteúdo do curso e do formato de entrega, bem como o desenvolvimento de novos materiais, como manuais de treinamento foram feitos posteriormente, durante um período de cinco anos, enquanto a A+ foi testada. As seguintes pessoas contribuíram substancialmente para este processo em diferentes fases: **Teresa Au** (OMS), **Felicity Brown** (OMS), **Kenneth Carswell** (OMS), **Brandon Gray** (OMS), **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, EUA), **Claudette Foley** (Melbourne, Austrália) e **Russ Harris** (Melbourne, Austrália).

### Coordenação e gerenciamento de projetos

**Kenneth Carswell** (OMS) (2015-2021) e **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, EUA) (2014-2015) gerenciaram o projeto A+, incluindo o desenvolvimento de todas as partes do pacote A+.

### Grupo de desenvolvimento do projeto (em ordem alfabética, com filiação no momento da contribuição)

Em diferentes fases deste projeto, as seguintes pessoas contribuíram para a concepção e desenvolvimento do projeto A+: **Teresa Au** (OMS), **Felicity Brown** (OMS), **Kenneth Carswell** (OMS), **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, EUA), **Brandon Gray** (OMS), **Claudette Foley** (Melbourne, Austrália), **Claudia Garcia-Moreno** (OMS), **Fahmy Hanna** (OMS), **Russ Harris** (Melbourne, Austrália), **Cary Kogan** (OMS) e **Mark van Ommeren** (OMS).

### Ilustração

**Julie Smith** (Melbourne, Austrália) forneceu ilustrações.

### Produção do manual

**David Wilson** (Oxford, Reino Unido) foi responsável pela edição de texto.

### Narração, produção e edição de áudio A+

**Sanjo Ogunseye** (Lagos, Nigéria).

### Apoio administrativo e suporte

**Ophel Riano** (OMS), **Zahiri Malik** (OMS).

### Revisão de conteúdo, adaptação e aprimoramento da A+

Ao longo do teste e desenvolvimento da A+, muitas pessoas estiveram envolvidas na revisão do conteúdo, adaptando a A+ para diferentes culturas, e fornecendo feedback para melhorá-la. As seguintes pessoas contribuíram para este processo (em ordem alfabética, com afiliação no momento da contribuição):

---

<sup>1</sup> Harris R., Aisbett B. *Liberte-se: como parar de lutar e começar a viver*. Boston : Shambhala; 2014.

Feras Abou Saleh (Ulm University), Eman Aboubaid (Universidade de York), Ceren Acarturk (Universidade Koc), Niyi Adeyoyibi (Brisbane, Austrália), Sena Akbay (Istanbul Sehir University), Nuriye Akbiyik (Istanbul Sehir University), Sarah Al Hashimi (Universidade Médica de Viena), Arwa Al Jaber (Ulm University), Amer Al Khalili (Universidade de Liverpool), Sanaa Al Froukh (Universidade de Liverpool), Mona Alqazzaz (OMS), Amal Alzin (Universidade de Liverpool), Aos Ameen (Nova York, EUA), Zeynep Amine Mısırlı (Istanbul Sehir University), Minna Anttila (Universidade de Turku), Jura Augustinavicius (Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health), Della Bailey (Universidade de York), Corrado Barbui (Universidade de Verona), Mine Batu (Mardin, Turquia), Josef Baumgartner (Universidade Médica de Viena), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Hannah Bockarie (Commit and Act Foundation), Milly Briden (University of Liverpool), Kate Cavanagh (University of Sussex), Sara Chaabani (Istanbul Sehir University), Rachel Churchill (University of York), Rachel Cohen (Genebra, Suíça), Sebastiana Da Gama Nkomo (OMS), Kate Daley (OMS), Elizabeth De Castro (Centro de Recursos dos Direitos da Criança), Manuel De Lara (OMS), Sarkis Dono (Universidade de Ulm), Beate Ebert (Aschaffenburg, Alemanha), David Ehimatie Iguodala (Universidade de Verona), Rabi El Chammay (Ministério da Saúde Pública, Líbano), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Suíça), Hafsa Eldardey (Istanbul Sehir University), Alaa Elfawal (Ulm University), Munir Emkideh (Universidade de Liverpool), Suat Ersöz Koptekin (Mardin, Turquia), Mirjam Fagerheim Moiba (Universidade de Njala), Amama Faiza (HealthRight International, HRI), Rehab Farghali (Istanbul Sehir University), Boaz Feldman (Genebra, Suíça), Fabian Friedrich (Universidade Médica de Viena), Kenneth Fung (UHN - Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (Médicos do Mundo), Brandon Gray (OMS), Elise Griede (War Child Holland), Douna Haj Ahmed (Universidade de York), Jennifer Hall (OMS), Fahmy Hanna (OMS), Salma Hassan (Istanbul Sehir University), Ibrahim Hassan Abdallah (Universidade de York), Ahmed Hassani (Ulm University), Louise Hayes (Melbourne, Austrália), Mohammed Hisham (Universidade de Turku), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Pia Huber (Medical University of Vienna), Mohamed Hussam Mbayed (University of Liverpool), Zeynep İlkkurşun (Istanbul Sehir University), Sayyed Javid Hakim (Medical University of Vienna), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans (Healthnet TPO), Gudrun Jörgl (Universidade Médica de Viena), Niruz Karabey (Mardin, Turquia), Lydia Kasianchuk (Médicos do Mundo), Dévora Kestel (OMS), Noman Khan (Universidade de Verona), Zia Khan (Universidade de Verona), Bianca King (Genebra, Suíça), Thomas Klein (Universidade de Ulm), Markus Koesters (Universidade de Ulm), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University da Noruega), Daniel Lakin (Escola de Saúde Pública Johns Hopkins Bloomberg), Tella Lantta (Universidade de Turku), Marx Leku Ronald (HRI), Beatriz Lloret Alves de Moura (Ulm University), Khaled Mahmoud M. Elazab (Istanbul Sehir University), Aiysha Malik (OMS), Heba Mamoun Al Wadi (Universidade de Liverpool), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Muna Matti Darman (Universidade de Liverpool), Ken Miller (War Child Holland), Syed Mohsan Raza Bukhari (Universidade de Verona), Lynette Monteiro (Universidade de Ottawa), Sohil Morched (Universidade de Turku), Reem Moussa (Ulm University), Eva Murino (OMS), Samim Najibzada (Universidade Médica de Viena), Felek Nejem (Mardin, Turquia), Michela Nosè (Universidade de Verona), Brian Ogallo (OMS), Patricia Omidian (Focusing Initiatives International), Samuel Omoregie Osaremwen (Universidade de Verona), Yasir Omran (Universidade de Turku), Abaru Peace (HRI), Dudu Peace (HRI), Andrea Pereira (Genebra, Suíça), Mariana Popa (Universidade de Liverpool), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, EUA), Marianna Purgato (Universidade de Verona), Shekib Rashidi (Universidade Médica de Viena), Megin Reijnders (OMS), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Erij Sado (Mardin, Turquia), Omar Safi (Istanbul Sehir University), Muhamnd Said Taha (Ulm University), Nabil Samarji (OMS), Shekhar Saxena (OMS), Alison Schafer (World Vision Australia), Marian Schilperoord (UNHCR), Carolin Schneider (Ulm University), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Elizabeth Sodji (Universidade de Verona), Susanne Steinkellner (Medical University of Vienna), Aboud Tahanis (Ulm University), Andrew Thomson (Carr Gomm), Wietse Tol (HRI), Giulia Turrini (Universidade de Verona), James Underhill (OMS), Ersin Uygun (Istanbul Sehir University), Idoteyn Uyo Innocent (Universidade de Verona), Peter Ventevogel (ACNUR), Matthieu Villatte (Instituto de Prática Baseada em Evidências), Maritta Välimäki (Universidade de Turku), Fatana Wafa (Universidade Médica de Viena), Johannes Wancata (Universidade Médica de Viena), Sarah Watts (OMS), Peter Wehle (Universidade Médica de Viena), Inka Weissbecker (Corpo Médico Internacional), Mike Wessells (Universidade Columbia), Ross White (Universidade de Liverpool), Nana Wiedemann (Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho), Hildegard Winkler (Universidade Médica de Viena), Eyad Yanes (OMS), Marzia Yousufi (Universidade Médica de Viena), Safina Yusuf (HRI), Diana Zandi (OMS) e todas as pessoas que participaram da A+ na Áustria, Finlândia, Alemanha, Itália, Síria, Turquia, Uganda, Ucrânia e Reino Unido.

#### **Teste (alfabético)**

As seguintes organizações apoiaram o desenvolvimento de A+ através de testes: Programa Peter C. Alderman da Health Right International para Saúde Mental Global (em colaboração com Ministério da Saúde Uganda, ACNUR, Escritório da OMS em Uganda), Escola de Saúde Pública Johns Hopkins Bloomberg, Re Consórcio DEFINE (Universidade de Verona, Universidade Sehir de Istambul, Universidade Koc, Universidade de Liverpool, Universidade de York, Universidade Médica de Viena, Universidade de Turku, Universidade Ulm e Universidade Vrije de Amsterdã), e o Escritório da OMS na Síria.

#### **Financiamento (alfabético)**

Programa de investigação e inovação da Comissão Europeia (Horizon 2020), Societal Challenges, acordo de subvenção RE-DEFINE 779255; Programa de Pesquisa para a Saúde em Crises Humanitárias (R2HC, gerenciado pela Elrha); Fundo das Nações Unidas para Ação Contra a Violência Sexual em Conflitos; e a Representação da OMS na Síria, que apoiou o desenvolvimento inicial do curso.

#### **Nota sobre a tradução e adaptação deste manual**

A OMS disponibiliza, a pedido, um conjunto de materiais para tradução e adaptação de A+ para diferentes idiomas. Para evitar a duplicação de traduções, considere entrar em contato com a WHO Press através de <https://www.who.int/about/policies/publishing/copyright> antes de iniciar uma adaptação.

#### **Tradução para o Português**

A tradução deste manual foi comunicada para a OMS que disponibilizou o conjunto de materiais. A tradução foi realizada por Maria Heleneide Carlos Maia, com a revisão técnica de Michaele Terena Saban-Bernauer, e revisão e adaptação do texto em português de Jonas Fernando Müller Filho.

# **PARTE 1: INFORMAÇÕES ESSENCIAIS**

## 1. Introdução

Autoajuda Mais (A+) foi desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um curso para grupos, sobre gerenciamento de estresse, ministrado em cinco sessões. É adequado para todos os ambientes onde existam populações afetadas por adversidades. Ele pode ser usado para ajudar a reduzir o sofrimento psicológico em adultos, independentemente de terem ou não uma condição de saúde mental diagnosticável, e tem demonstrado também prevenir o aparecimento de transtornos mentais em adultos.

O A+ usa áudio pré-gravado e um guia ilustrado para ensinar habilidades de gerenciamento de estresse. Este formato inovador permite que pessoas que não são especialistas, supervisionados, concluam um breve treinamento em A+ e depois o apliquem a grandes grupos de pessoas (por exemplo, até aproximadamente 30 por vez). A A+ é uma das várias intervenções psicológicas escaláveis baseadas em evidências e publicadas pela OMS, podendo ser oferecida juntamente com outras intervenções de saúde mental ou programações comunitárias.

### Para quem é este manual?

Este manual é para facilitadores, supervisores e organizações que implementarem a A+. Quando nos referimos a “você” no manual, estamos nos dirigindo aos facilitadores.

### Este manual é composto por três partes principais:

- **Parte 1: Informações Essenciais**
  - Fornece informações básicas sobre A+;
  - Define os papéis e responsabilidades dos facilitadores de A+;
  - Fornece informações para facilitadores sobre a realização de um curso A+.
- **Parte 2: Instruções da Sessão**
  - Contém instruções sessão a sessão para os facilitadores seguirem durante cada uma das cinco sessões de A+, enquanto o áudio A+ pré-gravado está sendo reproduzido.
- **Parte 3: Apêndices**
  - Resumos das sessões e informações sobre as principais competências A+ (Anexos 1 e 2);
  - Materiais necessários para cada sessão, incluindo:
    - Listas de verificação da sessão (Apêndice 3);
    - Um script de boas-vindas (Apêndice 4);
    - Imagens mostradas durante as sessões (Apêndice 5).
  - Materiais opcionais que podem ser usados ao executar grupos A+ (Apêndices 6 e 7);
  - Um exercício alternativo de conscientização que pode ser usado em situações em que o exercício de Conscientização ao Beber não é adequado (Apêndice 8);
  - Exemplo de protocolo para risco iminente de suicídio (Apêndice 9).

## 2. O que é A+?

### 2.1 Visão geral da A+

- A+ é semelhante a uma aula ou workshop. É diferente de muitos outros cursos em grupo, pois usa áudios pré-gravados e um livro ilustrado para fornecer a maior parte do conteúdo.
- Durante cada sessão, os participantes sentam-se em grupos de até aproximadamente 30 pessoas e ouvem o áudio. Não se espera que os participantes compartilhem muitas informações pessoais uns com os outros ou com os facilitadores, mas que se concentrem em aprender habilidades de autoajuda para gerenciar o estresse.
- Os facilitadores A+ são o “mais” em A+. Eles orientam os participantes através do curso A+ reproduzindo o áudio, revisando as habilidades introduzidas pelo áudio, fornecendo exemplos e esclarecimentos culturalmente relevantes, e lendo perguntas para promover a discussão e tornar os grupos interativos.
- O curso A+ tem dois componentes principais:
  - **O curso de áudio**,<sup>2</sup> ministrado em cinco sessões semanais, com duração aproximada de 90 a 100 minutos. Cada sessão consiste em aproximadamente 50 minutos de áudio pré-gravado e 30 a 40 minutos de atividades interativas, incluindo discussões em pares. O tempo real de uma sessão pode variar dependendo de fatores como perguntas dos participantes e tempo necessário para discussões.
  - **O livro ilustrado** “*Em tempos de estresse, faça o que importa: Um guia ilustrado*”,<sup>3</sup> abrange as mesmas cinco habilidades básicas do curso. O livro é projetado para apoiar e reforçar o aprendizado do curso. Cada participante pode receber uma cópia do livro no final da primeira sessão. Há também arquivos de áudio curtos para dar suporte à prática das habilidades fora das sessões. O livro foi publicado separadamente e também pode ser fornecido como uma intervenção independente, guiada ou não guiada. No entanto, a pesquisa realizada sobre A+ refere-se ao curso completo em grupo, e não ao livro como uma intervenção autônoma.
- Cada uma das cinco sessões do curso tem um formato semelhante:
  - **Boas-vindas aos participantes** e início da reprodução do áudio;
  - **Introdução e revisão** de habilidades anteriores;
  - **Prática de uma nova habilidade** e algumas discussões curtas em pares;

---

<sup>2</sup>Esses arquivos de áudio podem ser encontrados na página de publicação A+ do site da OMS.

<sup>3</sup> Organização Mundial da Saúde. *Fazendo o que importa em tempos de estresse: um guia ilustrado*. Genebra: OMS; 2020. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240003927>

- **Compromisso de praticar** habilidades A+ entre as sessões.
- A+ pode ser adaptado para atender grupos maiores ou menores.
- A A+ é baseado na terapia de aceitação e compromisso (ACT), uma forma de terapia cognitivo-comportamental (TCC).
- A A+ foi testada em três ensaios clínicos randomizados (ECRs), <sup>4, 5, 6</sup> que constataram a eficácia da intervenção na redução do sofrimento psíquico em adultos com sofrimento psíquico moderado a grave, e na prevenção do aparecimento de transtornos mentais em populações angustiadas afetadas por adversidades. Outros resultados incluíram reduções nos sintomas de transtornos mentais comuns (por exemplo, depressão e estresse pós-traumático), problemas pessoais identificados pelos participantes, bem como melhorias na saúde geral, funcionamento e bem-estar subjetivo.
- A A+ foi testada usando grupos presenciais de diferentes tamanhos, e poderia ser adaptada para outros formatos, como videoconferência, podcast ou programa de rádio. Isso pode ser particularmente útil em contextos em que as restrições de saúde pública ou logística dificultam o encontro pessoal dos participantes. Tais adaptações poderão ser testadas em pesquisas posteriores.

## Para organizações e supervisores

Para se familiarizar com a A+ e avaliar se ela pode ser implementada em sua configuração, recomendamos as seguintes etapas:

- Leia atentamente as [Seções 1-4](#) na Parte 1 deste manual para saber mais sobre a A+ e sua implementação. As seções restantes podem ser revisadas brevemente para constatar se fornecem alguma informação útil para o seu contexto. Elas fornecem informações mais detalhadas sobre como conduzir um curso e garantir a segurança dos participantes.
- Leia "[Como usar as Instruções da Sessão](#)" na Parte 2 deste manual e ouça pelo menos uma sessão (por exemplo: Sessão 1) do áudio A+, enquanto segue as [instruções da Sessão 1](#) na Parte 2 deste manual. Imagine que você é um facilitador usando as Instruções da Sessão

---

<sup>4</sup> Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A et al. *Auto-ajuda guiada para reduzir o sofrimento psicológico em refugiadas do Sudão do Sul em Uganda: um estudo randomizado em cluster*. *A Lancet Saúde Global*. 2020 fev; 8(2): e254-e263.

<sup>5</sup> Purgato M, Carswell K, Tedeschi F, Acarturk C, Anttila M, Au T et al. *Eficácia da Autoajuda Mais na Prevenção de Transtornos Mentais em Refugiados e Solicitantes de Asilo na Europa Ocidental: Um Ensaio Multinacional Randomizado Controlado*. *Psicoterapia e Psicossomática*. 20 de julho de 2021; 1-12. doi: 10.1159/000517504

<sup>6</sup> Acarturk C, Uygun E, Ilkkursun Z, Carswell K, Tedeschi F, Batu M, et al. *Eficácia de uma intervenção psicológica de autoajuda para prevenir transtornos mentais entre refugiados sírios na Turquia: um estudo randomizado*. *Psiquiatria Mundial*. Impress.

para conduzir o curso. Siga as instruções no áudio para experimentar fazer os exercícios você mesmo.

- Leia o livro ilustrado “*Em tempos de estresse, faça o que importa: um guia ilustrado*”,<sup>7</sup> que é dado aos participantes e abrange as mesmas cinco habilidades principais do curso A+.
- Versões em diferentes idiomas de A+ e “*Em tempos de estresse, faça o que importa: Um guia ilustrado*” estão disponíveis no site da OMS. Se o idioma que você precisa não estiver listado no site da OMS, leia a [Seção 2.5](#) deste manual.

## 2.2 A quem se destina a A+?

- A A+ foi desenvolvida para apoiar adultos com sofrimento psicológico, independentemente de atenderem ou não aos critérios para um transtorno de saúde mental diagnosticável.
- A A+ pode ser especialmente útil para pessoas afetadas por adversidades em locais onde pode ser difícil fornecer ou supervisionar intervenções psicológicas mais intensivas e exijam muitos recursos. No entanto, a A+ deve sempre ser usada com o encaminhamento adequado e o suporte adicional disponível para pessoas que necessitem.
- A A+ pode ser usada por pessoas de diferentes crenças e religiões, e por pessoas com diferentes níveis de escolaridade, incluindo aqueles que sabem e/ou não sabem ler.
- A+ não foi projetada para ser usada com:
  - Indivíduos que estão em risco iminente de suicídio (ou seja, pessoas que têm um plano para acabar com sua vida num futuro próximo);
  - Indivíduos com deficiência grave relacionada a um transtorno mental, neurológico ou por uso de substâncias (MNS) (por exemplo: psicose, dependência de álcool ou drogas, deficiência intelectual grave, demência).
- Pessoas com necessidades agudas ou em risco de danos podem se beneficiar da A+ se as necessidades iniciais, riscos iminentes e quaisquer questões de segurança forem adequadamente abordadas.
- As pessoas que apresentam necessidades adicionais devem ser encaminhadas a agências relevantes (por exemplo: agências de saúde ou proteção), para apoio ao longo do curso A+.

## 2.3 Quem pode facilitar um curso A+?

Facilitadores de A+:

- Devem falar a mesma língua e, idealmente, ter uma formação cultural semelhante à dos participantes;
- Terão preferencialmente ensino médio completo;
- Necessitam submeter-se a treinamento da A+ (ver [Seção 3](#));

---

<sup>7</sup> Organização Mundial da Saúde. *Em tempos de estresse, faça o que importa: um guia ilustrado*. Genebra: OMS; 2020. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240003927>

- Não precisam ser profissionais especializados em saúde mental ou profissionais de saúde. A A+ é projetada principalmente para ser ministrada por facilitadores não especializados, com treinamento breve (por exemplo: desde trabalhadores comunitários e outros não especialistas, até pessoas com graduação em psicologia, mas sem treinamento formal para realizar intervenções psicológicas);
- Devem ter um interesse genuíno em ajudar os outros;
- O ideal é que pratiquem as habilidades A+ em suas próprias vidas.

## 2.4 Como implementar a A+

A A+ pode ser fornecida de várias maneiras, inclusive como:

- Intervenção de gerenciamento de estresse aberta a todos os adultos em uma comunidade afetada pela adversidade, e realizada em conjunto com uma programação comunitária mais ampla;
- Juntamente com outras intervenções de saúde mental, ou como parte de um modelo de cuidado escalonado que primeiro oferece A+ antes de “intensificar” para intervenções mais intensivas, se necessário.

Ao aplicar A+, as organizações precisarão:

- Certificar-se de que a A+ seja contextualmente apropriado e adaptar o curso quando necessário (consulte [as Seções 2.5 e 6.2](#)).
- Organizar treinamento e supervisão de facilitadores (ver [Seção 3](#)). Um manual de treinamento em A+ será lançado pela OMS.
- Reunir os materiais de que os facilitadores A+ precisarão e organizar um espaço apropriado para administrar grupos A+ (ver [Seção 6.1](#)).
- Decidir como estimular o interesse em A+ e informar os potenciais participantes sobre isso.
- Decidir como identificar participantes adequados para a A+:
  - A A+ pode ser oferecida como uma intervenção seletiva ou direcionada (por exemplo: oferecida sem triagem para um grupo de pessoas afetadas pela adversidade).
  - A+ também pode ser oferecida como uma intervenção indicada (por exemplo: oferecida a pessoas com pontuação acima de um ponto de corte em uma medida validada de sofrimento psicológico<sup>8</sup>). A triagem de indivíduos pode ajudar a garantir que a A+ seja aplicada a pessoas angustiadas que possam se beneficiar dela, e que os indivíduos que precisam de apoio adicional além da A+ sejam identificados e conectados a recursos apropriados.

---

<sup>8</sup>Ao fazer a triagem, use uma medida que tenha sido validada localmente. Exemplos incluem a escala K6 para sofrimento psicológico (<https://www.midss.org/content/k-6-distress-scale-self-administered>) ou medidas de depressão e ansiedade (como a Hospital Depression and Anxiety Scale (HDAS), o Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) e o GAD-7 (<http://www.phgscreeners.com/select-screener>)).

- Pode haver algumas situações em que a triagem não será necessária ou viável, como aplicar a A+ como uma atividade de promoção da saúde mental para grandes populações.
- Decidir se e como avaliar os participantes. Recomenda-se a realização de avaliações breves antes e depois da A+, pois isso fornece uma maneira de monitorar as mudanças e identificar as pessoas que precisam de mais apoio. <sup>9</sup>Considera-se na avaliação:
  - Interesse em A+;
  - Sofrimento emocional;
  - Necessidades que requerem um nível mais elevado de cuidados (por exemplo: risco iminente de suicídio, dependência de substâncias, demência, psicose).
- Certificar-se de que existam sistemas para responder a quaisquer questões de segurança (por exemplo: risco iminente de suicídio), e para conectar as pessoas a recursos adicionais, se necessário.

## 2.5 Traduzindo e adaptando o curso A+

Criar uma nova adaptação do curso A+ requer recursos para tradução de todos os materiais e gravação dos áudios A+. Os materiais foram lançados sob uma licença Creative Commons. Por isso, para evitar a duplicação de traduções, entre em contato com a WHO Press em <https://www.who.int/about/policies/publishing/copyright> antes de iniciar uma tradução ou adaptação. Uma variedade de materiais está disponível mediante solicitação para apoiar a adaptação, incluindo etapas a serem consideradas ao traduzir e adaptar A+ para um novo idioma e cultura.

## 2.6 As principais habilidades da A+

A terapia de aceitação e compromisso propõe o conceito central para o curso A+. O conceito compreende que tentar afastar (suprimir) pensamentos e sentimentos indesejados pode piorar os problemas. O curso e o livro ilustrado estão estruturados em torno de cinco habilidades principais. Cada habilidade é uma parte fundamental para aprender a gerenciar o estresse. Uma nova habilidade é introduzida em cada sessão e revisada em cada capítulo do livro.

**Habilidade 1. Pôr os pés no chão:** Pôr os pés no chão refere-se a trazer nossa atenção de volta ao momento presente, em vez de sermos pegos por tempestades emocionais angustiantes.

**Habilidade 2. Desenganchar:** Desenganchar baseia-se em habilidades de pôr os pés no chão. Envolve desenganchar-se de pensamentos e sentimentos difíceis, notando-os e nomeando-os, e depois voltando a focar no momento presente.

---

<sup>9</sup> Os manuais de intervenções psicológicas escalonáveis da OMS existentes (por exemplo: Gerenciamento de Problemas Plus e Gerenciamento de Problemas em Grupo Plus) contêm informações sobre avaliações que podem ser adaptadas para uso com A+.

**Habilidade 3. Agir de acordo com seus valores:** Isso envolve identificar valores pessoais e depois comportar-se de maneira alinhada a esses valores.

**Habilidade 4. Ser Gentil:** Essa habilidade envolve direcionar a bondade para si mesmo e para os outros.

**Habilidade 5. Abrindo Espaço:** Esta é uma técnica mais avançada para se desenganchar de pensamentos e sentimentos difíceis. Envolve perceber e nomear pensamentos e sentimentos difíceis, e permitir que eles venham e vão, em vez de lutar contra eles.

Consulte o [Apêndice 1](#) para obter mais detalhes sobre as habilidades A+.

Consulte o [Apêndice 2](#) para breves resumos das diferentes seções dentro de cada sessão A+.

## 2.7 A+ incentiva o aprendizado fazendo

A simples leitura dos materiais do curso não é suficiente para entender completamente as principais habilidades da A+. É muito importante que os novos facilitadores se familiarizem com os materiais ouvindo todos os áudios do curso e praticando todos os exercícios. Isso fornece um nível de percepção e compreensão sobre as habilidades que não é possível alcançar apenas com a leitura.

Da mesma forma, os participantes do curso são incentivados a praticar novas habilidades dentro das sessões e entre elas. É somente através da prática repetida de habilidades essenciais que as pessoas podem começar a usá-las em momentos de estresse. Para apoiar essa prática, arquivos de áudio independentes, que orientam os participantes na prática das habilidades, acompanham o livro *“Em tempos de estresse, faça o que importa”*.<sup>10</sup> Esses arquivos podem ser acessados na Internet através de qualquer dispositivo. Quando os participantes têm acesso limitado à internet, ou nenhum acesso, mas possuem dispositivos com recursos de gravação (por exemplo: muitos telefones celulares), os facilitadores podem reproduzir os exercícios de áudio independentes após uma sessão, e permitir que os participantes os gravem em seus próprios dispositivos.

---

<sup>10</sup>Para acessar os arquivos de áudio, visite: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

## 3. Treinamento e supervisão em A+

### 3.1 Visão geral do treinamento do facilitador

Aprender a aplicar A+ requer menos tempo do que para a maioria das outras intervenções psicológicas. Isso ocorre porque a A+ não exige que os facilitadores expliquem os conceitos exaustivamente, ou se envolvam intensa ou individualmente com os participantes por longos períodos de tempo. As atividades de treinamento incluem:

- **Preparação:** familiarizando-se com o conteúdo e materiais do curso A+, incluindo este manual, o áudio A+ e o guia ilustrado A+ (*Em tempos de estresse, faça o que importa*).
- **Participar de um workshop de treinamento interativo** (aproximadamente 40 horas ou cinco dias completos), que inclui prática de habilidades de facilitação de A+.
- **Prática e supervisão contínua:** executando grupos de prática e recebendo supervisão e suporte contínuos durante a aplicação da A+.

Os facilitadores receberão instruções mais detalhadas de seu treinador ou supervisor de A+ sobre como concluir as atividades de treinamento necessárias.

**Formação de facilitadores com experiência anterior na prestação de intervenções psicológicas** (por exemplo: profissionais de saúde mental): a A+ foi desenvolvida para ser ministrada por facilitadores não especialistas com formação breve, mas os indivíduos com experiência anterior na prestação de outras intervenções psicológicas ou de saúde mental também podem aprender a facilitar os grupos A+. Esses indivíduos ainda devem concluir todas as atividades de treinamento, embora seja provável que consigam concluir o workshop de treinamento A+ em um período mais curto, desde que já tenham uma boa compreensão das habilidades básicas (fundamentais) de ajuda e de como identificar e responder a questões de segurança. A supervisão contínua e consulta com uma pessoa ou pessoas com experiência na facilitação de grupos A+ ainda são recomendadas.

#### **Para organizações e supervisores**

Um próximo manual de treinamento de A+ (projeto disponível mediante solicitação) fornecerá detalhes adicionais sobre treinamento e supervisão de facilitadores de A+ e realização de um workshop de treinamento de facilitadores.

O treinamento do facilitador de A+ deve ser realizado por um profissional de saúde mental que tenha sido treinado em A+. Idealmente, os treinadores terão grupos de A+ facilitados ou terão grupos previamente supervisionados. Pessoas sem formação em saúde mental, mas com experiência na aplicação ou supervisão de A+, também podem realizar treinamentos de facilitadores de A+, desde que sejam realizados em colaboração com um profissional de saúde mental.

### 3.2 Visão geral da supervisão

Os supervisores são os responsáveis por garantir que os grupos A+ sejam facilitados com competência e segurança. Durante a aplicação de rotina de A+, um supervisor deve reunir-se

regularmente com os facilitadores para fornecer supervisão (por exemplo: supervisão em grupo de vários facilitadores, por 60 minutos por semana). A frequência da supervisão pode variar, dependendo das habilidades e experiência dos facilitadores na gestão de grupos A+, do número de grupos que estão sendo executados, do número de facilitadores que estão sendo supervisionados e das necessidades dos participantes. Por exemplo, os facilitadores podem precisar de mais apoio se aplicarem A+ a grupos de participantes altamente angustiados, ou se houver muitos pedidos de apoio adicional. As necessidades de supervisão podem diminuir ao longo do tempo, à medida que os facilitadores se familiarizam com o curso, mas ainda será necessária supervisão regular, particularmente para apoiar os facilitadores com solicitações de apoio adicional, encaminhamentos posteriores e questões de segurança (por exemplo: quaisquer participantes em risco iminente de suicídio).

Como na A+ a maioria das informações é transmitida por meio de áudio pré-gravado, a supervisão se concentra principalmente no apoio aos facilitadores para conduzir os grupos com segurança e eficácia. A supervisão A+ envolve:

- Apoiar os facilitadores para administrar os grupos;
- Discussões sobre quaisquer dificuldades em administrar os grupos;
- Apoiar os participantes que possam ter necessidades adicionais, incluindo quaisquer preocupações de segurança;
- Realização de dramatizações na supervisão, conforme necessário, para ajudar os facilitadores a desenvolver ainda mais suas habilidades na facilitação de grupos A+, respondendo a solicitações de suporte adicionais, apoiando participantes angustiados e respondendo a questões de segurança;
- Facilitadora de autocuidado.

Os supervisores A+ devem ser treinados em A+ e serem capazes de gerenciar questões de segurança. Dependendo do contexto, eles podem não precisar necessariamente ter um histórico de saúde mental, mas esse histórico é fortemente recomendado. Os supervisores que não têm formação em saúde mental devem ter experiência em facilitar grupos de A+, e devem ser supervisionados por um profissional de saúde mental.

## 4. Funções dos facilitadores do curso

Os procedimentos neste manual foram elaborados para ajudar os facilitadores a gerenciar grandes grupos. Eles podem ser adaptados se o grupo for pequeno (por exemplo, menos de 10 pessoas).

Os facilitadores do curso A+ organizam as sessões, reproduzem o áudio, leem perguntas para discussão, fornecem exemplos e explicações aos participantes, controlam o tempo e demonstram exercícios. **É importante ressaltar que os facilitadores não atuam como terapeutas ou aconselham as pessoas.** Isso ocorre porque a A+ é um curso que ajudará os participantes a aprender como gerenciar seu próprio sofrimento. **Os facilitadores não precisam ser especialistas na teoria por trás da A+, e não devem entrar em longas discussões sobre o conteúdo do curso, pois isso é fornecido pelo áudio.** Os facilitadores devem, em vez disso, dar explicações básicas sobre as habilidades A+ - conforme detalhado nas Instruções da Sessão A+ (Parte 2) - e incentivar os participantes a continuar praticando as habilidades e ouvindo o curso.

Onde os indivíduos precisam de ajuda extra, os facilitadores devem mostrar empatia e preocupação e, em seguida, oferecer opções ou sugerir que eles se conectem com pessoas ou serviços fora da A+. O objetivo é ser útil e solidário, e sempre direcionar as pessoas de volta aos recursos em sua própria comunidade, em vez de entrar em conversas detalhadas sobre os problemas. Isso é importante devido ao tamanho potencial dos grupos em A+. Indivíduos em risco iminente de suicídio ou com outros problemas de segurança imediatos devem ser apoiados para garantir que recebam a ajuda de que necessitam (ver [Seção 7](#)).

### 4.1 Papéis de facilitador e co-facilitador

Um curso A+ normalmente tem um facilitador principal e um co-facilitador. Ambos são igualmente importantes.

#### Ações do facilitador

**Função principal: garantir que o áudio seja reproduzido corretamente e que o grupo funcione sem problemas.**

- Sente-se na frente do grupo, usando as Instruções da Sessão A+ (Parte 2) para seguir, reproduzir e pausar o áudio.
- Use a linguagem corporal e sua postura para comunicar que você está engajado e interessado enquanto o áudio está sendo reproduzido.
- Demonstre os exercícios junto com o áudio, para que o grupo veja o que fazer.
- Leia os roteiros de boas-vindas, perguntas para discussão e breves exemplos e explicações para o grupo, e siga outros tópicos nas Instruções da Sessão A+ (Parte 2). Esclareça as instruções com o grupo, se necessário.
- Acompanhe o tempo durante as perguntas da discussão (usando um cronômetro).
- Segure fotos e demonstre exercícios.
- Para exercícios em que o áudio sugere fechar os olhos ou fixar o olhar em um ponto, o facilitador principal pode fechar os olhos se sentir-se à vontade para fazê-lo. O co-facilitador deve manter os olhos abertos para mostrar aos participantes que também não

há problema em manter os olhos abertos e verificar os participantes que possam precisar de assistência individual.

- Em geral, tente ficar de frente para o grupo. O co-facilitador pode deslocar-se para falar com os participantes.
- Se houver perguntas ou problemas que afetem todo o grupo, aborde-os com todo o grupo (por exemplo: se muitas pessoas tiverem a mesma pergunta ou se houver grandes interrupções). O co-facilitador pode deslocar-se pela sala para responder a quaisquer questões individuais.
- Certifique-se de que a sessão seja executada no horário.
- Durante os intervalos ou antes/depois da sessão, você pode falar individualmente com os participantes, se solicitado ou necessário, mas geralmente esse é o papel do co-facilitador.
- Encaminhe as pessoas para outros serviços, se necessário (por exemplo: se as pessoas estiverem em risco iminente de suicídio).

### **Ações do co-facilitador**

**Função principal: observar o grupo e responder a perguntas, preocupações ou interrupções movendo-se pela sala e falando individualmente com os participantes.**

- Sente-se em uma posição que lhe permita ver todo o grupo. Dependendo do grupo, isso pode ser próximo ao facilitador líder ou de um lado.
- Demonstre os exercícios por um longo tempo com o facilitador líder, mantendo-se atento a qualquer pessoa do grupo que possa precisar de assistência individual.
- Mantenha os olhos abertos o tempo todo, inclusive ao demonstrar exercícios que sugerem que os participantes fechem os olhos, para que você possa ver se algum participante solicita apoio, e também para mostrar aos participantes que não há problema em manter os olhos abertos, se desejarem.
- Aborde perguntas e interrupções **individualmente** (por exemplo: diga calmamente algumas palavras a um participante durante o grupo ou proponha sair para falar em particular).
- Durante as discussões, circule pela sala para fornecer qualquer assistência que possa ser necessária. Certifique-se de que qualquer pessoa que deseje se envolver na discussão tenha alguém com quem falar. Verifique se aqueles que não desejam falar podem sentar-se sozinhos ou participar de um grupo sem serem pressionados a falar.
- O co-facilitador também pode usar as Instruções da Sessão A+ na Parte 2 para acompanhar o curso e acompanhar as perguntas e explicações da discussão, desde que isso não interfira em sua tarefa principal de ver se alguém precisa de atenção individual.
- Prestar assistência ao facilitador líder quando necessário (por exemplo: entrega de papéis).
- Apoiar o facilitador líder identificando áreas que precisam de mais explicações para o grupo.
- Encaminhe as pessoas para outros serviços, se necessário (por exemplo: se as pessoas correm o risco de tentar o suicídio).

## 4.2 Ética e princípios de ser um facilitador A+<sup>11</sup>

Os facilitadores de A+ devem seguir algumas orientações éticas fundamentais. A caixa abaixo descreve alguns exemplos do que fazer e do que não fazer.

Faça	Não faça
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seja honesto e confiável.</li> <li>• Respeite o direito das pessoas de tomar suas próprias decisões.</li> <li>• Esteja ciente e deixe de lado preconceitos pessoais.</li> <li>• Deixe claro para as pessoas que, mesmo que recusem ajuda agora, elas ainda podem ter acesso a ajuda no futuro.</li> <li>• Respeite a privacidade e mantenha as histórias das pessoas em sigilo, se for apropriado.</li> <li>• Comporte-se adequadamente, considerando a cultura, idade e sexo de uma pessoa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não explore seu relacionamento como um ajudante.</li> <li>• Não peça dinheiro ou favores às pessoas para ajudá-las.</li> <li>• Não faça falsas promessas ou dê informações falsas.</li> <li>• Não exagere suas habilidades.</li> <li>• Não force a pessoa a ser ajudada e não seja intrusivo ou agressivo.</li> <li>• Não pressione as pessoas a contar sua história.</li> <li>• Não compartilhe as histórias das pessoas com os outros.</li> <li>• Não julgue as ações ou sentimentos de uma pessoa.</li> </ul>

Em geral, os facilitadores devem conduzir o curso de uma forma que respeite a dignidade, cultura, gênero de todos os participantes, e seja livre de discriminação de qualquer base (incluindo gênero, religião, opiniões políticas, etnia ou origem social).

Os facilitadores devem ter uma boa compreensão da cultura local. Isso geralmente não é um grande problema se eles são da própria comunidade local ou têm uma formação cultural semelhante. No entanto, pode haver enormes diferenças dentro dos países, regiões e comunidades.

---

<sup>11</sup> Adaptado de: World Health Organization, War Trauma Foundation e World Vision International. *Primeiros socorros psicológicos: guia para trabalhadores de campo*. Genebra: OMS; 2011. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

## 5. Habilidades básicas de ajuda<sup>12</sup>

Os facilitadores da A+ usam habilidades básicas de ajuda (também conhecidas como habilidades básicas de ajuda) ao falar com os participantes do curso, individualmente ou em grupo. Essas habilidades ajudam os participantes a construir um senso de confiança e segurança. **Lembre-se, como a A+ visa ensinar habilidades aos participantes usando um formato de autoajuda, os facilitadores não atuam como terapeutas ou dão conselhos às pessoas.**

### 5.1 Introdução à comunicação<sup>13</sup>

A maneira como você se comunica com alguém em perigo é muito importante. Para se comunicar bem, esteja ciente de suas palavras e sua linguagem corporal, como expressões faciais, contato visual, gestos e a maneira como você se senta ou fica em pé em relação a outras pessoas. Cada cultura tem suas próprias maneiras particulares de se comportar que são apropriadas e respeitadas. Fale e comporte-se de maneira que leve em consideração a cultura, idade, gênero, costumes e religião das pessoas.

A caixa abaixo mostra o que fazer e o que não fazer para se comunicar com as pessoas. Estes devem ser seguidos se surgir a necessidade de falar individualmente com as pessoas durante o curso da A+.

<i>Fazer</i>	<i>Não fazer</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tente encontrar um lugar tranquilo para conversar e minimizar as distrações externas.</li> <li>• Respeite a privacidade e mantenha a história da pessoa em sigilo, se for apropriado.</li> <li>• Fique perto da pessoa, mas mantenha uma distância adequada, dependendo de sua idade, sexo e cultura.</li> <li>• Deixe-os saber que você está ouvindo; por exemplo, acene com a cabeça ou diga “hmm...”.</li> <li>• Tenha paciência e calma.</li> <li>• Forneça informações verdadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não pressione alguém para lhe dizer qualquer coisa que não queira lhe dizer.</li> <li>• Não interrompa ou apresse alguém quando estiver falando (por exemplo: não olhe para o relógio ou fale muito rápido).</li> <li>• Não toque na pessoa se não tiver certeza de que é apropriado fazê-lo.</li> <li>• Não julgue o que eles fizeram ou deixaram de fazer ou como se sentem. Não diga: “Você não deveria se sentir assim” ou “Você deveria se sentir sortudo por ter saído dessa situação”.</li> <li>• Não invente coisas que você não sabe.</li> </ul>

<sup>12</sup> Adaptado de: Organização Mundial da Saúde. *Problem Management Plus (PM+): Atendimento psicológico individual para adultos prejudicados por sofrimento em comunidades expostas à adversidade*. Genebra; QUIEN; 2016.

<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.2>

<sup>13</sup> Adaptado de: World Health Organization, War Trauma Foundation e World Vision International. *Primeiros socorros psicológicos: guia para trabalhadores de campo*. Genebra: OMS; 2011.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Seja honesto sobre o que você sabe e o que não sabe (por exemplo: “Eu não sei, mas vou tentar descobrir isso para você.”).</li><li>• Forneça informações de uma forma que a pessoa possa entender - mantenha-as simples.</li><li>• Reconheça como eles estão se sentindo e quaisquer perdas ou eventos importantes sobre os quais eles lhe falem, como a perda de sua casa ou a morte de um ente querido. (por exemplo: “Sinto muito. Posso imaginar que isso é muito triste para você.”).</li><li>• Reconheça os pontos fortes da pessoa e como ela se ajudou.</li><li>• Permita o silêncio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Não use termos muito técnicos.</li><li>• Não conte a história de outra pessoa.</li><li>• Não fale sobre seus próprios problemas.</li><li>• Não faça falsas promessas.</li><li>• Não pense e aja como se você devesse resolver os problemas da pessoa para ela.</li><li>• Não tire da pessoa a força e o senso de capacidade de cuidar de si mesma.</li><li>• Não fale sobre as pessoas em termos negativos (por exemplo: não as chame de “loucas” ou “erradas”).</li></ul>
---	--

## 5.2 Mantendo a confidencialidade

Os participantes precisam saber que as informações que compartilham permanecerão confidenciais ou privadas e não serão compartilhadas com ninguém fora de sua equipe A+. Isto é especialmente verdadeiro para sobreviventes de violência física ou sexual. Também é muito importante que os participantes estejam cientes dos limites da confidencialidade, como a necessidade de quebrar a confidencialidade se um participante parecer estar em risco iminente de suicídio. Como todos em uma equipe A+ estão sujeitos às mesmas regras de confidencialidade, não há problema em conversar com seus colegas (por exemplo: supervisor ou outro facilitador) sobre os participantes se você estiver procurando ajuda para alguém ou se estiver relacionado ao curso A+. Não é correto falar sobre a vida das pessoas sem um propósito, e você só deve falar sobre os participantes quando for necessário.

Se os facilitadores precisarem conversar com um participante sobre questões pessoais, eles devem tentar encontrar um ambiente privado e confortável, longe do restante do grupo. Quando isso não for possível, os facilitadores devem confirmar que o participante se sente à vontade para falar em um ambiente menos que privado e/ou, tanto quanto possível, evitar discutir qualquer coisa muito pessoal naquele momento.

Como parte da confidencialidade, também é importante que todas as informações sobre os participantes (por exemplo: questionários ou resultados de avaliações e detalhes pessoais) sejam mantidas em local seguro e trancado (por exemplo: um arquivo com fechadura).

## 5.3 Validar, reconhecer e comunicar preocupação

Ao falar com os participantes, é importante que eles se sintam ouvidos (validados e reconhecidos), e que os facilitadores comuniquem sua preocupação por eles. Ao mesmo tempo, os facilitadores devem lembrar que não é seu papel resolver os problemas dos participantes. Em vez disso, os facilitadores estão lá para ajudar os participantes a aprenderem habilidades de

autoajuda e, ocasionalmente, a se conectarem com outras pessoas ou organizações que possam ajudá-los.

Exemplos de declarações que os facilitadores podem usar são dados abaixo. Essas declarações não precisam ser usadas palavra por palavra. Em vez disso, eles ilustram o tipo geral de coisa que pode ser dita:

- *"Parece que foi muito perturbador."*
- *"Eu posso ver em seu rosto como isso foi doloroso para você."*
- *"Você passou por muitas dificuldades."*
- *"Você já passou por muita coisa."*
- *"Obrigado por me dizer isso. Parece que você tem muitos problemas em sua vida agora e não é surpreendente que você esteja se sentindo assim."*

Os facilitadores também podem usar breves indicações verbais de que estão ouvindo, como "uh-huh", "ok", "hmm" ou outro som ou frase que seja culturalmente apropriado.

#### 5.4 Reconhecendo emoções

Ao trabalhar com pessoas que estão passando por altos níveis de angústia, é importante reconhecer suas emoções. Os facilitadores podem fazer isso nomeando a emoção que os participantes podem estar experimentando. Exemplos são dados abaixo:

- *"É muito triste que isso tenha acontecido com você."*
- *"Eu posso ver que isso é frustrante para você."*
- *"Posso ver que sua situação é muito estressante."*
- *"Você tem tantas preocupações. Eu posso ver que é difícil para você e que você está tentando o seu melhor."*

Tanto quanto possível, os facilitadores não devem dizer: "Eu entendo como você se sente/eu sei como você se sente". Isso ocorre porque pode causar uma reação negativa (especialmente se alguém estiver com raiva), como: "Como você pode saber como me sinto?!" Em vez disso, os facilitadores devem usar frases como "Eu posso ver que isso é...", ou "Isso parece muito difícil para você...", pois mostra empatia, mas não sugere que eles saibam como o participante está se sentindo.

#### 5.5 Usando comunicação não verbal

Os facilitadores também podem usar a comunicação não verbal para mostrar aos participantes que eles estão ouvindo e preocupados com seu bem-estar. Isso pode incluir (caso for culturalmente apropriado):

- Fazer um bom contato visual
- Acenar com a cabeça
- Colocar-se de frente para a pessoa que está falando e talvez sentar-se no nível dela
- Manter sua postura relaxada e aberta (por exemplo: evitando cruzar os braços ou sentar com uma posição rígida).

#### 5.6 Deixando de lado os valores pessoais e evitando dar conselhos

Os facilitadores devem respeitar os valores e crenças pessoais dos participantes, mesmo que não concordem com eles. Isso inclui abster-se de julgar os participantes que podem parecer que não estão fazendo muito para ajudar a si mesmos. Trabalhar para deixar de lado crenças ou valores pessoais é importante porque ajuda os facilitadores a interagir com os participantes de forma neutra.

### **Evite dar conselhos**

Em geral, você não deve aconselhar os participantes ou dizer-lhes o que fazer se falarem com você sobre um problema. Dar conselhos é diferente de dar a um participante informações úteis ou importantes, ou conectá-los a uma organização. Dar conselhos significa dizer a uma pessoa o que ela deve ou não fazer.

Todos os ajudantes se sentirão tentados a dar conselhos em algum momento. Isto é normal. Pode ser tentador, quando um participante está mostrando sinais de depressão, dizer a ele o que você acha que ele deve fazer (por exemplo: *“Você deve conversar com seu familiar sobre isso”*).

Você pode dar conselhos sugerindo que um participante pratique as habilidades de A+ que está aprendendo. Para outras situações é importante que você não diga ao participante o que ele deve fazer, mas ofereça sugestões ou opções para conectá-lo a outra organização.

## **5.7 Praticando o autocuidado<sup>14</sup>**

Todos os facilitadores devem cuidar de si mesmos, para que possam cuidar dos outros. Várias coisas podem aumentar o estresse para os facilitadores. Estes incluem longas horas de trabalho, responsabilidades avassaladoras e um senso de responsabilidade pela segurança e cuidado dos participantes, enquanto, ao mesmo tempo, sentem-se incapazes de ajudá-los suficientemente. Os facilitadores podem ouvir sobre eventos traumáticos, como destruição, lesão, violência ou morte.

Algumas sugestões que podem ser úteis no gerenciamento do estresse:

- Discuta questões difíceis com seu supervisor.
- Pratique regularmente as habilidades A+. Os exercícios em A+ são projetados para ajudar as pessoas a gerenciar o estresse e também podem ser usados por facilitadores.
- Pense no que o ajudou a lidar com o estresse no passado e decida o que você pode fazer agora.
- Tire um tempo para comer, descansar e relaxar, mesmo por curtos períodos.
- Mantenha um horário de trabalho razoável para não ficar muito exausto.
- Minimizar a ingestão de álcool, cafeína e nicotina, e evite medicamentos sem receita médica.

---

<sup>14</sup> Adaptado de: World Health Organization, War Trauma Foundation e World Vision International. *Primeiros socorros psicológicos: guia para trabalhadores de campo*. Genebra: OMS; 2011. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

- Faça check-in com colegas ajudantes e peça para eles entrarem em contato com você. Encontre maneiras de apoiar uns aos outros.
- Converse com amigos, entes queridos ou outras pessoas de confiança para obter apoio.

## 6. Executando um curso A+

Cada uma das cinco sessões do curso tem um formato semelhante:

- **Bem-vindo:** dar as boas-vindas aos participantes na sala e ajudá-los a sentirem-se confortáveis, lendo um roteiro de boas-vindas e iniciando o áudio.
- **Introdução e revisão:** introdução à sessão, revisão da semana anterior, prática de habilidades anteriores, solução de problemas.
- **Nova Habilidade:** orientação e prática de uma nova habilidade introduzida na sessão, incluindo algumas discussões curtas em grupo.
- **Instruções:** compromisso de praticar as habilidades de A+ entre as sessões e a conclusão da sessão, incluindo dar instruções para a prática em casa e mostrar aos participantes as páginas do livro ilustrado que foram abordados na sessão.

Ao ouvir instruções específicas no áudio, o facilitador lê as instruções ou perguntas para a discussão das Instruções da Sessão A+ (Parte 2). O áudio foi projetado para ajudar o facilitador a manter-se no caminho certo: os títulos das seções nas Instruções da Sessão correspondem ao que está contido no áudio. Além disso, diferentes sons de campainha e instruções verbais foram adicionados ao áudio para ajudar o facilitador a identificar quando parar o áudio, iniciar uma discussão ou realizar outra tarefa. Elas são explicadas na Parte 2: Instruções da Sessão.

O áudio inclui exercícios para os participantes seguirem. Para estimular a participação, os facilitadores fazem os exercícios ao mesmo tempo em que são descritos no áudio. O facilitador e co-facilitador incentivam ainda mais o envolvimento dos participantes, sendo entusiasmados e abertos, encorajadores e positivos à medida que os participantes praticam novas habilidades.

### 6.1 Preparando-se para um curso

É muito importante estar devidamente preparado para facilitar um curso. Além de concluir as etapas gerais para aprender a facilitar a A+ (consulte a [Seção 3](#)), você deve se preparar para cada sessão:

- Garantir que você tenha todos os materiais prontos para a sessão (consulte o [Apêndice 3](#)).
- Editar ou alterar os scripts de boas-vindas para se adequar ao seu próprio estilo (consulte a seção [Bem-vindo ao SH+](#) da Sessão 1 na Parte 2: Instruções da sessão e [Apêndice 4](#)).
- Ler as Instruções da Sessão para a sessão (Parte 2) e praticar todas as partes que você precisa, até que você esteja muito familiarizado com tudo o que você precisa fazer durante a sessão.
- Praticar o facilitador, falando partes das Instruções da Sessão.
- Identificar e escrever exemplos culturalmente apropriados para discussões.
- Discutir com seu supervisor quaisquer adaptações que possam ser necessárias para seu contexto ou cultura (consulte [a Seção 6.2](#) abaixo), e quaisquer outras dúvidas que você possa ter sobre a condução da sessão.

#### 6.1.1 Quem?

A+ foi projetado para entrega a grandes grupos, de aproximadamente 30 adultos. Tem sido usado com sucesso em estudos de pesquisa com grupos menores, com algumas adaptações ao

estilo de aplicação (veja abaixo). Em alguns contextos, pode ser preferível que homens e mulheres participem de grupos separados.

### **6.1.2 O quê?**

O [Apêndice 3](#) fornece listas de verificação de todos os materiais específicos necessários para cada sessão e os materiais gerais necessários para a execução do curso. Essas listas de verificação devem ser usadas ao organizar um curso e consultadas novamente antes de cada sessão.

A maioria dos smartphones será suficiente para reproduzir o áudio, mas precisará ser conectado a alto-falantes externos para garantir que o áudio seja alto o suficiente. A configuração de áudio deve ser testada antes da primeira sessão. Se o grupo for grande (25 a 30 pessoas), ou for realizado do lado de fora, pode ser necessário um sistema de som mais potente. Se o acesso à eletricidade for um problema, alto-falantes recarregáveis podem ser considerados. É recomendável que você procure aconselhamento sobre sistemas de áudio adequados para sua configuração específica.

### **6.1.3 Onde?**

As sessões de A+ devem ser realizadas em um ambiente confortável e, se possível, em um local com temperatura confortável, ruído mínimo e privacidade. O cenário pode ser interno ou externo em área coberta, dependendo do contexto local. É preferível escolher um ambiente onde haja também um espaço privado longe do grupo principal, caso seja necessário falar com algum participante individualmente.

## **6.2 Adaptando o curso A+**

Dependendo do contexto e da cultura local, pode ser necessário adaptar o curso A+ para garantir que seja compreensível, aceitável e relevante para os participantes. As seções a seguir discutem possíveis adaptações que podem ser consideradas antes da implementação de um curso A+.

### **6.2.1 Adaptações culturais e contextuais para sessões de A+**

Em cada sessão os facilitadores fornecem exemplos de como aplicar as habilidades de A+ na vida diária. Os facilitadores devem discutir com seus supervisores antecipadamente quais exemplos seriam apropriados e relevantes para o contexto e cultura dos participantes. Nas Instruções da Sessão (Parte 2), há espaços para escrever nesses exemplos culturalmente relevantes.

Se necessário, exercícios e perguntas para discussão também podem ser adaptados à cultura e ao contexto. Na Sessão 1, por exemplo, há um exercício (Conscientização da bebida) onde os participantes bebem água ou outro tipo de bebida para desenvolver sua capacidade de prestar mais atenção às experiências cotidianas. Se este exercício não for prático ou apropriado à cultura ou contexto, uma alternativa está disponível - Consciência de um Objeto (ver [Apêndice 8](#)).

Também é possível adaptar a *forma como a A+ é aplicada*, para se adequar ao contexto local. Por exemplo: medidas de saúde pública podem tornar necessário limitar o tamanho do grupo ou modificar a disposição dos assentos dentro do curso.

Se os facilitadores acharem que modificações são necessárias, sugere-se que eles: 1) discutam essas adaptações com seu supervisor; e 2) assegurem que as adaptações sejam apropriadas, mantendo os mesmos componentes e conceitos essenciais do curso.

### ***6.2.2 Adaptações para pequenos grupos***

A A+ foi inicialmente projetada para grupos grandes (por exemplo: até aproximadamente 30 pessoas). Para grupos menores (por exemplo: menos de 10), várias adaptações podem ser feitas para ajudar a garantir que o curso funcione bem e que as pessoas permaneçam engajadas. Estas podem incluir:

- Pausar o áudio com mais frequência para perguntar aos participantes sobre suas reações, como as fotos;
- Facilitadores fornecendo mais exemplos ou compartilhando suas próprias experiências e observações;
- Ter discussões em todo o grupo, onde os facilitadores pedem de 1 a 3 participantes para se voluntariarem para compartilhar suas respostas às perguntas da discussão com todo o grupo. (NOTA: Se permitir que várias pessoas compartilhem, será necessário manter um controle de tempo para que as discussões não ultrapassem o horário);
- Incentivar a prática, escrevendo o que cada participante planeja praticar e, na próxima sessão, revisando o que eles fizeram desde a última sessão;
- Se os grupos forem menores que 10 pessoas, pode não ser necessário ter dois facilitadores.

### ***6.2.3 Adaptações para pessoas com deficiências físicas ou cognitivas***

Certas técnicas discutidas no curso A+ podem exigir adaptações para atender pessoas com deficiências físicas ou cognitivas. Por exemplo: em exercícios de pôr os pés no chão, os participantes são incentivados a pressionar os pés no chão e esticar os braços, o que pode ser difícil para alguns. Outros exercícios estimulam a percepção de certas visões ou sensações, o que pode ser difícil para pessoas com deficiências sensoriais. Modificações podem ser feitas para garantir que essas atividades sejam práticas e inclusivas. Exemplos de modificações incluem:

- Incentivar os participantes a se moverem da maneira que for mais fácil e confortável para eles;
- Lembrar aos participantes que eles podem pular ou modificar qualquer parte dos exercícios guiados que tenham dificuldade em fazer (por exemplo: pressionando lentamente as mãos em vez de pressionar os pés no chão);
- Concentrar-se nas sensações que eles são capazes de perceber facilmente e ignorar as instruções relacionadas às sensações que são mais difíceis ou impossíveis de perceber (por exemplo: para participantes com deficiência visual, concentrando-se em perceber o que eles podem ouvir, em vez do que eles podem ver).

Outras modificações também podem ser apropriadas, dependendo da situação. Os facilitadores são incentivados a adaptar as atividades do curso A+ conforme necessário para garantir a inclusão.

### 6.3 Iniciando um curso A+

É importante iniciar o curso de uma forma culturalmente apropriada, que siga as normas e costumes locais, e informar as pessoas de que irão assistir a um curso pré-gravado. Nas Instruções da Sessão (Parte 2), há um roteiro de boas-vindas no início de cada sessão para o facilitador ler em voz alta antes de iniciar o áudio. O roteiro de boas-vindas pode ser adaptado para se adequar à cultura e ao contexto.

Os participantes podem achar o formato baseado em áudio do curso A+ estranho no início e podem precisar de algum tempo para se acostumar com ele. É esperado que haja certa confusão no início do curso. Nas primeiras sessões esteja preparado para que os participantes:

- Falem quando o áudio estiver tocando;
- Percam as instruções fornecidas pelo áudio;
- Façam um monte de perguntas;
- Precisem que as instruções sejam repetidas.

É possível, ainda, haver alguma confusão e interrupção durante as primeiras discussões. Isso diminuirá à medida que os participantes se acostumarem com o formato. Lembre-se de ser paciente e responder de maneira calma e gentil a qualquer interrupção. O co-facilitador pode se movimentar pela sala enquanto o áudio está sendo reproduzido ou durante as discussões para auxiliar os participantes, gerenciar pequenas interrupções ou responder a perguntas. Para lidar com interrupções maiores, o facilitador principal pode pausar o áudio.

### 6.4 Como facilitar um curso A+ e responder a desafios comuns

Esta seção descreve como facilitar um curso A+ e como responder a desafios comuns. São fornecidos scripts de exemplo, mas estes devem ser adaptados ao contexto e situação local.

#### *6.4.1 Como explicar as imagens mostradas ao grupo*

Durante as sessões de A+, as imagens do [Apêndice 5](#) são usadas para explicar conceitos importantes. As Instruções da Sessão (Parte 2) contêm explicações opcionais que os facilitadores podem ler para o grupo se os participantes parecerem confusos ou fizerem perguntas. Os facilitadores podem imprimir as imagens em um formato maior, projetá-las em uma tela ou parede.

**NOTA:** Se os participantes perguntarem onde estão as fotos em seu livro (*Em tempos de estresse, faça o que importa*), você pode informá-los que eles podem olhar para a foto que está sendo mostrada no momento e revisar o livro por conta própria mais tarde.

#### *6.4.2 Como conduzir discussões*

Conforme descrito nas Instruções da Sessão (Parte 2), em cada sessão o facilitador fornece breves resumos e exemplos de como praticar as habilidades de A+ e lê perguntas para os participantes discutirem juntos. O objetivo dessas partes é consolidar o aprendizado e tornar os grupos mais interativos.

Quando o facilitador resumir a forma de praticar uma habilidade de A+ e fornecer exemplos relevantes, essas explicações devem ser breves. O facilitador está resumindo os pontos-chave do

áudio, não introduzindo novo material. Os facilitadores devem sempre lembrar que não se espera que sejam especialistas nas habilidades de A+. Se os participantes tiverem perguntas sobre as habilidades que não podem ser respondidas de forma rápida ou fácil, não há problema o facilitador dizer: *“Não tenho certeza de qual é a resposta para sua pergunta. Por favor, tente o seu melhor para aplicar o que você entende, e essas perguntas podem ser respondidas à medida que continuamos com o áudio”*.

O formato principal das discussões é instruir os participantes a se voltarem para a pessoa sentada ao lado deles para discutirem uma questão em pares (ou um grupo de três, se houver um número ímpar de participantes). Este formato pode ser adaptado ao tamanho do grupo e à situação, principalmente se o grupo tiver menos de 10 participantes ou se muitos participantes estiverem confusos ou não seguirem. Algumas alternativas podem ser usadas:

- **Alternativa 1:** Discuta no grupo grande - o facilitador lê a pergunta para todo o grupo e 2-3 voluntários são selecionados para compartilhar suas respostas com todos.
- **Alternativa 2:** Levante a mão - as perguntas são adaptadas para um formato sim/não e o facilitador pede aos participantes que levantem a mão, ou realizem uma ação culturalmente equivalente, para indicar sua resposta.
- **Alternativa 3:** Os participantes pensam silenciosamente consigo mesmos - o facilitador faz as perguntas e os participantes são encorajados a pensar silenciosamente sobre suas respostas.

**NOTA:** Esta alternativa geralmente não é recomendada (exceto quando explicitamente sugerida nas Instruções da Sessão), a menos que outras alternativas já tenham sido tentadas, porque os participantes podem não se envolver com o conteúdo ao pensar silenciosamente.

Os facilitadores e supervisores devem considerar cuidadosamente o possível impacto negativo de discussões em grupos maiores - por exemplo: discussões que demoram mais ou o risco e impacto de informações pessoais, angustiantes ou estigmatizantes serem amplamente compartilhadas. As discussões e perguntas na A+ foram projetadas para minimizar o compartilhamento de informações ou experiências pessoais, pois tais divulgações podem ser difíceis de gerenciar em um curso de autoajuda em grupo. Considere fatores culturais e contextuais ao adaptar qualquer uma das discussões.

Se os participantes solicitarem mais tempo, os facilitadores podem adicionar até 3 minutos a qualquer discussão, mas essa adição deve ser considerada juntamente com o fato de que irá prolongar a sessão geral e, como resultado, pode não terminar no prazo. Os facilitadores são encorajados a tentar manter os tempos de discussão conforme recomendado, mas adaptá-los se necessário; por exemplo: os participantes podem ter a oportunidade de permanecer após a sessão para continuar as discussões.

Se os participantes solicitarem mais tempo com frequência, os facilitadores podem dizer:

*“As discussões são muito curtas para nos dar mais tempo para praticar as habilidades. Tudo bem se você não teve tempo para discutir completamente as questões. Isso permite mais tempo para praticar as habilidades, o que é muito importante”*.

### **6.4.3 Como responder às dificuldades durante os exercícios**

Durante alguns exercícios, em particular os exercícios de pôr os pés no chão, os participantes podem se distrair. Os facilitadores não precisam fazer nada nessas situações, a menos que o comportamento de um participante esteja perturbando o grupo. Em caso afirmativo, os facilitadores podem dizer de forma gentil e solidária algo como:

*“Sei que este exercício pode ser muito difícil. Apenas tente fazer o que puder e, em seguida, sente-se em silêncio para que os outros possam continuar fazendo o exercício”.*

### **6.4.4 Como responder a perguntas ou a participantes que não entendem**

Devido ao tamanho do grupo, é importante que os facilitadores sigam as instruções abaixo para responder às perguntas.

Para ajudar a gerenciar o número de perguntas e o nível de apoio individual que pode ser oferecido em um grande grupo, os facilitadores devem pedir aos participantes que:

- Levantem a mão se eles estiverem confusos ou tiverem uma pergunta. O co-facilitador, então, vai até a pessoa e fornece esclarecimentos individuais ou ajuda conforme necessário. Isso evita muitas interrupções no áudio e o atraso da sessão.
- Aproximem-se do facilitador durante o intervalo ou após a sessão se precisarem de ajuda, ou precisarem dizer algo em particular ou estiverem muito chateados para continuar.

Perguntas específicas sobre instruções de exercícios podem ser abordadas diretamente, pausando o áudio e repetindo as instruções.

Para perguntas sobre habilidades essenciais de A+ ou conceitos subjacentes, explique aos participantes que eles devem aplicar o que entenderam até agora e que as coisas podem ficar mais claras em sessões futuras. Os facilitadores também podem dizer algo como:

*“Tudo bem se você não entender tudo. Basta usar o que você entendeu e achou útil até agora”.*

*“Por favor, tente seguir o exercício da melhor maneira possível. Está tudo bem se você não for capaz de segui-lo completamente”.*

*“Muito sobre este curso ficará mais claro à medida que continuarmos. Por favor, continue ouvindo e veja se suas perguntas são respondidas”.*

Se muitos participantes tiverem a mesma pergunta, o facilitador pode pausar o áudio no final da seção para responder à pergunta. Se os participantes continuarem a expressar confusão sobre os conceitos básicos de A+, consulte as caixas “Observações importantes” nas Instruções da Sessão (Parte 2), que oferecem orientação extra sobre como responder a perguntas comuns.

### **6.4.5 Como gerenciar a conversa no grupo**

É provável que algumas pessoas falem no grupo enquanto o áudio está sendo reproduzido. Isso não é um problema, a menos que perturbe o grupo ou continue por muito tempo.

Falar é normal, mas se as pessoas estiverem fazendo isso repetidamente ou causando interrupções, pode ser necessário que o co-facilitador tente fazer contato visual ou ir até as pessoas falando e indicar que elas devem ouvir o áudio. Não faça isso imediatamente - sempre dê algum tempo para ver se as pessoas irão parar naturalmente. Você pode dizer algo como:

*“Pode ser uma distração para outros membros do grupo se você estiver falando. Por favor, ouça em silêncio. Se você tiver uma pergunta para mim, podemos falar lá fora”.*

Se muitos no grupo estiverem falando, ou se o grupo não estiver se concentrando, o facilitador pode considerar pausar o áudio e lembrar o grupo de uma forma calorosa e amigável de ouvir o áudio dizendo algo como:

*“Pode ser uma distração para outros membros quando as pessoas estão falando. Se alguém tiver alguma dúvida ou algo não estiver claro, informe-nos e faremos o possível para ajudar”.*

Se não houver perguntas, o facilitador pode dizer algo como:

*“Às vezes pode ser difícil ouvir por tanto tempo. Se você não quiser fazer um exercício ou ouvir, tudo bem; por favor, sente-se em silêncio. Se você precisar de uma pausa, sinta-se à vontade para sair e voltar quando estiver pronto”.*

#### **6.4.6 Os participantes não estão participando de discussões ou exercícios**

Tudo no curso é voluntário. Os participantes não são obrigados a participar de discussões ou fazer exercícios se não quiserem.

Se alguém reclamar de um exercício ou não quiser fazê-lo, os facilitadores podem responder de forma solidária e gentil, dizendo algo como:

*“Pode ser difícil aprender essas novas habilidades. Muitas pessoas acham que continuando a praticar, os exercícios ficam mais fáceis e eles obtêm mais benefícios. Tente fazer o máximo possível do curso, mas se você não quiser fazer alguns dos exercícios, tudo bem. Você pode apenas sentar-se em silêncio”.*

Se alguém não quiser participar de uma discussão, os facilitadores podem lembrar ao grupo que não há problema, dizendo algo como:

*“Tudo neste curso é voluntário. Você não precisa fazer isso, se não quiser. Se você não quiser participar de uma discussão, faça isso [faça um gesto culturalmente apropriado, como balançar a cabeça ou acenar com a mão], para que os outros saibam que você não quer falar”.*

#### ***6.4.7 Os participantes não conseguem ler o livro ilustrado “Em tempo de estresse, faça o que importa”.***

Os participantes que não sabem ler podem ficar frustrados ou confusos ao receber um livro. É importante lembrar às pessoas que elas ainda podem usar o livro olhando as fotos. Por exemplo, o facilitador pode dizer:

*“Mesmo se você tiver problemas para ler, o livro foi projetado para ajudar você a lembrar do que aprendeu apenas olhando para as fotos. Você também pode pedir para alguém ler o livro para você”.*

### **6.5 Conversando com participantes individuais**

Esta seção descreve como interagir com os participantes individualmente quando eles solicitam ou precisam de suporte. Ele foi projetado para manter o foco nas pessoas ajudando a si mesmas e para reduzir a quantidade de tempo que os facilitadores gastam com os participantes individuais, o que é particularmente importante ao gerenciar grandes grupos.

Ao interagir com os participantes, os facilitadores devem lembrar-se de que não estão atuando em um papel de aconselhamento ou terapia. Em vez disso, eles estão ajudando as pessoas a ajudarem-se, aplicando as habilidades de A+ que estão aprendendo ou encontrando outras fontes de apoio em sua comunidade.

#### ***6.5.1 Situações em que os facilitadores devem falar individualmente com os participantes***

Nas situações descritas abaixo, o facilitador principal ou co-facilitador pode falar individualmente com os participantes durante os intervalos, antes ou depois da sessão de grupo. Durante a sessão de grupo, apenas o co-facilitador deve falar individualmente com os participantes, se necessário; o facilitador líder deve ficar com o grupo o tempo todo e continuar a conduzir a sessão (exceto em emergências).

É normal que alguns participantes fiquem até certo ponto angustiados durante as sessões de A+. Por exemplo: as pessoas podem ficar chorosas ou frustradas. Os facilitadores não precisam se oferecer para ajudar esses participantes, a menos que eles solicitem ajuda, porque, na maioria das vezes, eles serão capazes de administrar suas angústias sozinhos. **Tenha sempre em mente que no A+ o objetivo é que as pessoas se ajudem.** No entanto, os facilitadores devem falar individualmente com os participantes nas três situações a seguir:

- **Solicitam ajuda, pedem para conversar ou sinalizam que precisam de ajuda.** Por exemplo:
  - Saírem da sala e sinalizarem a um facilitador que gostariam de ajuda;
  - Solicitarem para falar sobre um problema pessoal, incluindo problemas não relacionados à A+.
- **Eles estão visivelmente muito angustiados e não conseguem participar do grupo (embora isso seja raro).** Por exemplo:
  - Ficarem muito zangados durante o grupo;

- Chorarem muito alto ou gemer;
- Andarem pela sala ou serem incapazes de ficar parados;
- Falaem sozinhos por um longo tempo;
- Contarem aos outros no grupo detalhes extensos sobre eventos traumáticos que aconteceram, a ponto de os outros ficarem chateados (por exemplo: descrever um ataque violento em detalhes).
- **Eles divulgam um possível problema de segurança, como:**
  - Pensamentos de suicídio;
  - Preocupações de proteção;
  - Eles estão comportando-se de uma maneira que está colocando a si mesmos ou outros em risco (por exemplo: sendo violentos).

**NOTA:** Para responder ao risco iminente de suicídio e outros problemas de segurança imediatos, consulte a [Seção 7](#) deste manual.

### ***6.5.2 Como falar com alguém individualmente***

Esta seção descreve como falar com um participante individualmente. Essas etapas são sugeridas para ajudar os facilitadores a gerenciar um grande grupo, no qual ter muitas conversas individuais pode consumir muito tempo.

Na maioria dos casos, os facilitadores devem tentar manter sua interação com os indivíduos por cerca de cinco minutos de cada vez, para que estejam disponíveis para apoiar outros participantes. No entanto, pode ser necessário mais tempo em algumas situações, incluindo possíveis problemas de segurança (consulte a [Seção 7](#)), se um participante estiver extremamente angustiado ou se um participante revelar agressão sexual ou outras formas de experiência traumática íntima (consulte a [Seção 6.5.3](#)).

#### **Etapas sugeridas para conversar com uma pessoa individualmente**

1. Vá para um espaço privado.
2. Use habilidades básicas de ajuda para fornecer suporte.
3. Identifique o enfrentamento atual, incluindo o uso de habilidades A+.
4. Se necessário, ajude a pessoa a identificar estratégias e recursos adicionais para lidar com a situação.
5. Encerre a conversa e volte ao grupo.

1. **Vá para um espaço privado:** por exemplo: peça para a pessoa ir para o fundo da sala ou para fora.
2. **Use habilidades básicas de ajuda para fornecer suporte:** você não deve forçar a pessoa a falar, mas explique que você está lá para dar apoio, se ela desejar. Às vezes, apenas reconhecer a angústia de uma pessoa e oferecer-se simplesmente para sentar com ela em silêncio pode ser suficiente.

*"Como posso ajudar? Há algo que você gostaria de falar comigo?"*

Se a pessoa estiver muito angustiada, você pode dizer algo assim:

*“Eu posso ver que você está muito chateado. Estou aqui para apoiá-lo. Podemos conversar ou apenas sentar aqui em silêncio”.*

3. **Identifique o enfrentamento atual, incluindo o uso de habilidades A+:** Nesta etapa, identifique os apoios atuais ou estratégias de enfrentamento que a pessoa está usando que possam ser úteis, incluindo habilidades A+. **Se o participante estiver muito angustiado, você pode oferecer-se para guiá-lo por meio de um breve exercício de pôr os pés no chão** (consulte o [Apêndice 7](#)). Incentive a pessoa a continuar usando qualquer estratégia de enfrentamento positiva e segura.

*“Isso soa como uma situação difícil para você. O que você está fazendo para lidar ou obter apoio?”*

*“Parece que isso está ajudando você a lidar. Eu encorajo você a continuar com isso”.*

Você também pode encorajar a pessoa a usar habilidades A+. Se alguém estiver visivelmente angustiado, você pode se oferecer para guiá-lo através de um breve exercício de pôr os pés no chão.

*“Você achou algum exercício neste curso útil?”*

*“Você acha que poderia ser útil praticar [nome da habilidade A+] agora? Ou você gostaria que eu fizesse com você um exercício de pôr os pés no chão?”*

4. **Se necessário, ajude a pessoa a identificar estratégias e recursos adicionais para lidar com a situação:** Faça perguntas para ajudar a pessoa a pensar em outras maneiras de dar-se suporte (por exemplo: chamando pessoas ou organizações específicas ou usando novas habilidades de A+). É importante fazer perguntas abertas e fazer sugestões em vez de dar conselhos. Para certos problemas que os participantes revelam (por exemplo: condições médicas, pedidos de ajuda com comida ou emprego), os facilitadores podem sugerir organizações ou recursos locais (por exemplo: um líder comunitário, organizações de refugiados). Se a pessoa ainda não souber disso, encoraje-a a conectar-se com ela, tendo em mente que é escolha da pessoa seguir ou não.

*“Existem outras pessoas ou organizações que podem ajudá-lo com isso?”*

*“O que você fez no passado quando enfrentou dificuldades? Isso ajudaria você agora?”*

*“Algumas pessoas podem achar que uma organização ou uma pessoa importante como algum familiar podem ajudar em momentos como este. Você pode pensar em uma organização ou uma pessoa importante que poderia ajudar com isso?”*

*“Existem habilidades que você aprendeu em A+ que podem ajudar com esse problema?”*

5. **Encerre a conversa e volte ao grupo:** A pessoa pode sentar-se no fundo da sala ou do lado de fora até estar pronta para juntar-se ao grupo. Se elas continuarem muito angustiadas, o facilitador pode oferecer-se para ficar até que se sintam mais calmas, ou perguntar se há alguém com quem gostariam de falar (**por exemplo:** um amigo ou membro da família). Por exemplo:

*“Leve o tempo que precisar e, quando estiver pronto, você pode voltar e juntar-se ao grupo”.*

*“Existe alguém que eu possa contatar para apoiá-lo agora?”*

Em alguns casos, pode ser difícil encerrar uma conversa. Em situações em que a pessoa solicita mais apoio, tente concentrar-se no curso e incentive-a a refletir se a aprendizagem das habilidades de A+ pode ajudar. Em algumas situações, a pessoa pode solicitar mais apoio do que você pode fornecer, e você precisará lembrá-la de que pode oferecer muito pouco fora do curso. Por exemplo:

*“Gostaria de ficar e conversar mais, mas também preciso estar disponível para outras pessoas do grupo”.*

*“Sei que você está enfrentando muitas dificuldades. Sugiro que você continue aprendendo as habilidades em A+, e também veja se podem haver pessoas ou organizações em sua comunidade que possam ajudá-lo. Vamos ter que parar de falar agora, pois preciso estar disponível para outras pessoas do grupo”.*

*“Estou aqui para facilitar essas sessões e ajudá-lo a desenvolver habilidades para gerenciar o estresse. Posso oferecer pouca ajuda com qualquer coisa fora do grupo. Identificamos algumas outras pessoas e/ou organizações que podem ajudar. Sugiro que você entre em contato com eles. Lamento não poder fazer mais para ajudá-lo agora”.*

**NOTA:** Se algum participante precisar de apoio individual, considere escrever um breve resumo disso para fins de manutenção de registros e discutir com seu supervisor. O formulário de revisão pós-sessão no [Apêndice 6](#) pode ser usado para ajudá-lo a esclarecer, após cada sessão, e anotar qualquer coisa que deva ser discutida com seu supervisor. Este formulário pode ser modificado por você e seu supervisor para se adequar à sua configuração, ou você pode usar um formato diferente para fazer anotações.

### **6.5.3 Como conversar com alguém que sofreu violência sexual ou violência por parceiro íntimo<sup>15</sup>**

Se um participante lhe disser que sofreu violência sexual passada ou atual, ou violência por parceiro íntimo, é necessário cuidado e sensibilidade extras. As pessoas podem ter dificuldade em falar sobre esses assuntos por causa de tabus culturais, vergonha, medo do estigma ou porque podem ter muito medo por sua segurança e/ou ao pensar em suas experiências. Eles podem enfrentar discriminação e rejeição de sua família, comunidade ou sociedade. Eles podem ser pressionados a ficar quietos, podem ser culpabilizados ou podem não ser acreditados por outros.

A+ fornece estratégias de gerenciamento de estresse que são seguras de usar e podem ser úteis para participantes que experimentam angústia como resultado de violência por parceiro íntimo ou violência sexual. No entanto, alguns participantes podem precisar de suporte adicional que está além do escopo deste curso. Fale com seu supervisor se achar que alguém pode precisar de suporte adicional.

Se os participantes optarem por falar sobre essas experiências com você, estarão demonstrando grande coragem e confiança. É muito importante mostrar disposição e abertura para ouvir o que eles querem compartilhar com você. Os facilitadores podem seguir os passos para falar com alguém individualmente ([Seção 6.5.2](#)), e também devem enfatizar estes aspectos quando apropriado:

16

- **Permaneça confidencial.** Se alguém quiser divulgar informações relacionadas à violência sexual ou violência por parceiro íntimo, é importante lembrar à pessoa que você não compartilhará o que ela está lhe dizendo com ninguém fora da equipe A+, a menos que haja algum problema de segurança imediato que pode precisar ser abordado (consulte a declaração de confidencialidade na [Seção 7.1](#)).
- **Mostre empatia e valide a história e a experiência da pessoa.** Os facilitadores podem dizer algo como: *“Isso parece uma situação muito difícil e perturbadora. Você mostrou muita força ao me dizer isso”*.
- **Ouçã a pessoa sem julgamento e dê-lhe espaço e tempo para falar.** Às vezes as pessoas só querem que alguém ouça sua história. Em outros casos, elas podem querer ou precisar de ajuda adicional.
- **Se apropriado, considere contar à pessoa sobre quaisquer organizações na área que possam ajudar.** Se a pessoa recusar ajuda, os facilitadores podem dizer-lhes que podem pedir uma referência para uma organização no futuro. Você pode dizer: *“Pode ser muito difícil passar por experiências como a que você descreveu. Pode haver algumas organizações que podem oferecer mais suporte. Gostaria de mais informações sobre eles?”*

---

<sup>15</sup> Adaptado de: Organização Mundial da Saúde. *Group Problem Management Plus (Grupo PM+): atendimento psicológico em grupo para adultos prejudicados por sofrimento em comunidades expostas à adversidade (ensaio de campo genérico versão 1.0)*. Genebra: OMS; 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240008106>

<sup>16</sup>Para obter informações mais detalhadas, consulte as notas de rodapé em “Para organizações e supervisores” nesta seção.

Se você souber ou suspeitar que um participante pode ter sofrido ou estar em risco de violência por parceiro íntimo ou violência sexual atual, certifique-se de seguir os procedimentos de sua organização para responder a questões de segurança (consulte a [Seção 7](#)), além de seguir as informações acima.

### Para organizações e supervisores

Se a sua organização ainda não possui procedimentos claros para apoiar os participantes em risco de agressão sexual ou violência por parceiro íntimo, mais informações podem ser encontradas em várias publicações importantes.<sup>17, 18, 19</sup> É muito importante que os facilitadores recebam apoio e supervisão ao lidar com tais situações.

---

<sup>17</sup> Organização Mundial da Saúde. *Atenção à saúde de mulheres submetidas à violência por parceiro íntimo ou violência sexual: um manual clínico*. Genebra: OMS; 2014.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/136101>

<sup>18</sup> Organização Mundial da Saúde, Fundo de População das Nações Unidas e Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados. *Manejo clínico de sobreviventes de estupro e violência por parceiro íntimo: desenvolvendo protocolos para uso em ambientes humanitários*. Genebra: OMS; 2020.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331535>

<sup>19</sup> Comitê Permanente Interinstitucional. *Como apoiar sobreviventes de violência de gênero quando um ator de VG não está disponível em sua área*. Genebra: IASC; 2015.

<https://gbvguidelines.org/en/documents/pocket-guide-supporting-survivors-for-non-gbv-specialists/>

## 7. Gerenciando o risco iminente de suicídio e outras questões de segurança imediatas

Esta seção se concentra em situações em que uma pessoa está em risco iminente de suicídio ou outros problemas de segurança imediatos.

Exemplos de tais situações incluem:

- Risco iminente de suicídio.
- Danos a um participante ou outra pessoa. Por exemplo:
  - Um participante ou outra pessoa está sofrendo violência física ou sexual.
  - Há uma questão de proteção à criança.
- Qualquer outra questão que uma organização implementadora identifique como um possível problema de segurança que precisaria ser abordado.

**Os facilitadores devem seguir os procedimentos de sua organização e as orientações relevantes para identificar e abordar tais situações.**

Abaixo está um procedimento sugerido para responder a essas situações, que as organizações implementadoras podem adaptar ao seu contexto.

### Para organizações e supervisores

Se sua organização ainda não possui procedimentos para identificar e abordar questões de segurança imediatas, o [Apêndice 9](#) fornece um conjunto de perguntas para avaliar o risco iminente de suicídio que podem ser fornecidas aos facilitadores. Para outras questões de segurança imediatas (por exemplo: violência entre parceiros íntimos), as organizações devem consultar as orientações apropriadas.<sup>20, 21, 22</sup>

### 7.1 Procedimento sugerido para responder a questões de segurança

Ao facilitar um grupo A+ e particularmente ao conversar com uma pessoa individualmente, os facilitadores podem ficar cientes de um problema de segurança imediato. Esta seção fornece

---

<sup>20</sup> QUIEN. *Atenção à saúde de mulheres submetidas à violência por parceiro íntimo ou violência sexual: um manual clínico*. Genebra: OMS; 2014. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/136101>

<sup>21</sup> OMS, Fundo de População das Nações Unidas, Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados. *Manejo clínico de sobreviventes de estupro e violência por parceiro íntimo: desenvolvendo protocolos para uso em ambientes humanitários*. Genebra: OMS; 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331535>

<sup>22</sup> Comitê Permanente Interinstitucional. *Como apoiar sobreviventes de violência de gênero quando um ator de VG não está disponível em sua área*. Genebra: IASC; 2015.

<https://gbvguidelines.org/en/documents/pocket-guide-supporting-survivors-for-non-gbv-specialists/>

uma abordagem que os facilitadores poderão usar para obter mais informações e responder à situação.

1. Ouça e procure qualquer indicação de um problema de segurança envolvendo risco iminente de suicídio, dano de outros ou dano a outros.
2. Use habilidades básicas de ajuda para lembrar a pessoa sobre a confidencialidade, aprender mais sobre sua situação e construir confiança.
3. Se houver indicações de um problema de segurança, siga os procedimentos de sua organização para lidar com tais situações e informe seu supervisor.

Se não houver indicação de um problema de segurança, continue com as etapas para oferecer suporte individual descrito na [Seção 6.5.2](#).

**1. Ouça e procure qualquer indicação de um problema de segurança envolvendo risco iminente de suicídio, dano de outros ou dano a outros. Por exemplo:**

- **Pensamentos ou planos de suicídio, que podem ser vagos ou explícitos.** Por exemplo, uma pessoa pode dizer coisas como:
  - *"Eu só quero desaparecer".*
  - *"Qual é o sentido de viver?"*
  - *"Sou apenas um peso para os outros".*
  - *"Não tenho motivos para viver".*
  - *"Ninguém sentirá minha falta quando eu me for".*
  - *"Quero dormir e não acordar".*
  - *"Eu só quero morrer".*
  - *"Seria melhor para todos se eu simplesmente me matasse".*
  - *"Eu fiz um plano para morrer".*
  - *"Recentemente, peguei uma corda para me matar".*
  - *"Estou procurando maneiras de me matar".* Por exemplo: buscar acesso a pesticidas ou armas de fogo, estocar medicamentos, pesquisar on-line maneiras de se matar.
  - *"Estou colocando as coisas em ordem caso algo aconteça comigo".* Por exemplo: doar posses, escrever um testamento, cartas.
- **Automutilação ou tentativas de suicídio.** Por exemplo:
  - *"No início deste ano, tentei me matar".*
  - *"Uma vez tomei muitos remédios, esperando não acordar".*
- **Sofrimento emocional grave ou desesperança.** Por exemplo:
  - *"As coisas nunca vão melhorar".*
  - *"A vida é inútil".*
  - *"Ninguém se importa comigo".*
- **Comportamento violento ou agitação extrema**
- **Retirada ou falta de vontade de se comunicar**
- **Mudanças súbitas e graves nos padrões de humor ou comportamento.** Por exemplo: não comer ou dormir.
- **Relatos de risco de dano (de terceiros ou para outros).** Por exemplo:
  - *"Eu tive que ir para o hospital porque ele/ela me batia muito".*
  - *"Estou com medo pela minha vida".*
  - *"Eu quero matá-lo/la".*
  - *"Meu marido/esposa está batendo em nossos filhos".*

Nota: Esta lista de sinais de alerta não é completa e também pode haver sinais de alerta culturalmente específicos. É importante que os facilitadores e organizações que

oferecem A+ sejam apoiados por profissionais relevantes (por exemplo: profissionais de saúde mental), que possam supervisionar e fornecer orientação sobre esses procedimentos de segurança.

2. Use habilidades básicas de ajuda para lembrar a pessoa sobre a confidencialidade, aprender mais sobre sua situação e construir confiança. Ouça com empatia, sem julgamentos e valide a experiência da pessoa. Por exemplo:

*“Estou feliz que você está compartilhando essas coisas comigo. Antes de falarmos mais, quero que entenda que tudo o que me disser será mantido em sigilo, a menos que você ou outra pessoa estejam em perigo imediato. Isso significa que não falarei com sua família ou outras pessoas fora da equipe A+ sobre o que você disse sem sua permissão. Mas, se estiver muito preocupado que você ou outra pessoa estiver em perigo imediato, meu supervisor e eu podemos precisar falar com pessoas de fora da equipe A+ para obter o melhor tipo de ajuda e garantir a segurança das pessoas envolvidas. Isso porque meu papel é me preocupar com seu bem-estar e segurança”.*

NOTA: Você precisará adaptar este texto de exemplo de acordo com os procedimentos de sua organização e quaisquer diretrizes nacionais.

Para saber mais sobre a situação e criar confiança, você pode fazer perguntas como:

- *“Você pode me contar um pouco mais sobre a situação?”*
- *“O que aconteceu para fazer você se sentir assim?”*
- *“Como essa situação está afetando você?”*
- *“O que você quer dizer com isso?”*

3. Se houver indícios de um problema de segurança, siga os procedimentos de sua organização para lidar com tais situações e informe seu supervisor. Informar seu supervisor é essencial para garantir que você receba o suporte necessário para lidar com a situação e que as ações apropriadas sejam tomadas para apoiar o participante.

Para avaliar se uma pessoa está em risco iminente de suicídio, sua organização pode solicitar que você siga as perguntas do [Apêndice 9](#) ou uma abordagem de avaliação existente. Certifique-se de conhecer os procedimentos de sua organização para responder ao risco iminente de suicídio e outros problemas de segurança imediatos.

Se não houver indicação de um problema de segurança, continue com as etapas para oferecer suporte individual descrito na [Seção 6.5.2](#).

**Lembre-se:** o papel do facilitador não é resolver o problema, ou fornecer aconselhamento. Em vez disso, os facilitadores trabalham para garantir que a pessoa possa acessar o suporte adequado e que seja mantida em segurança.

## 7.2 Perguntando sobre suicídio ou automutilação

Faça perguntas diretas e claras:

- Ao fazer perguntas sobre suicídio, evite usar palavras menos diretas que possam ser mal interpretadas.
- As perguntas diretas ajudam a pessoa a sentir que não está sendo julgada por ter pensamentos, planos de suicídio ou por ter feito tentativas de suicídio ou automutilação no passado.
- Algumas pessoas podem sentir-se desconfortáveis ao falar com você sobre suicídio, mas você pode dizer a elas que é muito importante que você entenda claramente o nível de segurança delas.
- Fazer perguntas sobre suicídio não fará com que a pessoa tome medidas para acabar com sua vida, mas muitas vezes a ajuda a sentir-se compreendida e menos angustiada.

### **7.3 Respondendo a uma pessoa com um plano para acabar com sua vida em um futuro próximo**

- **Sempre entre em contato com seu supervisor imediatamente.**
- Não deixe a pessoa sozinha. Tenha um co-facilitador, cuidadores ou funcionários com eles o **tempo todo**.
- Pergunte à pessoa se você pode entrar em contato com alguém em quem ela confia na comunidade para fornecer apoio e ajudar a garantir que a pessoa seja mantida em segurança.
- Crie um ambiente seguro e de apoio. Se possível, ofereça um espaço tranquilo enquanto espera a chegada de um supervisor ou pessoa de confiança.
- Pergunte se eles têm acesso a algum meio de automutilação. Discuta maneiras de remover esses itens de seu ambiente doméstico.
- Preste atenção ao estado mental e ao sofrimento emocional da pessoa.
- Explore razões e maneiras de manter-se vivo.
- Concentre-se nos pontos fortes da pessoa, incentivando-a a falar sobre como os problemas anteriores foram resolvidos.

## 8. Guia de solução de problemas para outros desafios

### 8.1 Os participantes têm dificuldades de dialeto ou linguagem

Como as sessões de A+ são pré-gravadas, pode haver momentos em que os participantes não entendam o áudio devido a barreiras linguísticas ou diferenças de dialeto. Nestas situações, pode ser útil compilar antecipadamente uma lista de palavras de difícil compreensão que estarão presentes no áudio, e que podem ser diferentes no dialeto local (ou seja, um glossário). Esses termos podem ser discutidos com os participantes antes das sessões para que eles estejam cientes das palavras equivalentes.

### 8.2 Os participantes solicitam assistência material

Discuta com seu supervisor/organização como lidar com situações em que os participantes solicitam assistência material. Isso pode ser específico para o seu contexto local. Em geral, você pode dizer:

*“Como analisamos durante as regras básicas, não podemos fornecer dinheiro ou apoio material a ninguém no curso. O curso está focado em como ajudar todos a gerenciar o estresse em suas vidas, quaisquer que sejam essas fontes de estresse”.*

Se alguém lhe pedir pessoalmente ajuda material, você pode validar sua angústia e sua situação difícil, informando que você não pode fornecer esse tipo de ajuda:

*“Sinto muito, mas não tenho permissão para fornecer nada assim aos participantes. Parece que você está lidando com muitas coisas estressantes em sua vida agora. Espero que você possa achar algumas das habilidades do curso úteis para gerenciar esse estresse”.*

### 8.3 Os participantes chegam embriagados

Se as pessoas consumiram álcool ou outras substâncias psicoativas (ou seja, drogas que afetam seu estado mental), pode ser difícil para elas participarem. Os facilitadores devem seguir os procedimentos acordados localmente para gerenciar tais situações. Em geral, as pessoas podem permanecer na sessão desde que não sejam perturbadoras, mas devem ser incentivadas de forma gentil a não beber ou usar drogas antes das sessões, pois isso afetará seu envolvimento com o grupo. Se um participante for perturbador, os facilitadores podem pedir que ele saia e compareça na semana seguinte quando não estiver embriagado. Também pode ser útil discutir como isso será tratado com o grupo ao definir as regras básicas. Para participantes com transtornos por uso de substâncias, suporte adicional pode ser oferecido por meio de triagem, intervenção breve e encaminhamento para tratamento, se necessário e se acordado com a pessoa.

#### **8.4 Os participantes reclamam que os exercícios os estão deixando estressados**

Às vezes, quando as pessoas fazem um exercício de pôr os pés no chão, elas descobrem que isso as deixa mais estressadas ou tontas. Muitas vezes, isso ocorre porque elas estão respirando muito profundamente ou muito rapidamente. Se isso acontecer, você pode lembrar aos participantes que eles devem fazer o exercício de uma maneira que os deixe à vontade. Você pode instruir a pessoa a respirar lenta e suavemente, ou apenas respirar normalmente e concentrar-se nas outras partes do exercício:

*“Isso pode ser um problema comum. Se você sentir-se tonto ou tonta, na maioria das vezes isso significa que você está respirando muito rápido ou muito profundamente. Tente respirar mais normalmente e concentre-se apenas nas outras partes do exercício, como perceber as coisas ao seu redor”.*

#### **8.5 Os participantes ficam chateados ao fazer exercícios**

As pessoas podem descrever ter ficado fisgadas por pensamentos e sentimentos difíceis ao fazer o curso A+. Por exemplo, eles podem dizer: “Eu não gosto desses exercícios. Eu penso demais durante eles”, ou “Quando tento fazer o exercício, lembro-me do passado”. Em muitas situações como essa, pode ser útil dizer algo como:

*“Quando falamos ou pensamos em situações difíceis, podemos experimentar pensamentos e sentimentos angustiantes. É importante lembrar que eles não ficam para sempre; em vez disso, eles vêm e vão, como o clima. Tudo bem se você não quiser fazer um exercício, mas eu sugiro que você tente praticar o máximo possível, pois os exercícios podem ajudá-lo a se desprender de pensamentos e sentimentos difíceis quando eles surgirem”.*

Se um participante estiver muito angustiado e solicitar assistência individual, você pode sugerir que saia do grupo brevemente para guiá-lo por meio de um pequeno exercício de pôr os pés no chão (consulte o [Apêndice 7](#)).

#### **8.6 Os participantes reclamam que as habilidades são muito simples, básicas ou repetitivas**

Se os participantes reclamarem que as habilidades são muito básicas ou repetitivas, pode ser útil explicar que praticar muitas vezes será importante para garantir que eles possam usar as habilidades, mesmo aquelas que são simples, quando estiverem muito angustiados. Por exemplo, você poderia dizer:

*“Sim, você está certo, essas habilidades são simples. Mesmo sendo simples, precisamos praticá-las muitas vezes para que possamos usá-las quando estivermos enfrentando muito estresse”.*

Usar uma analogia também pode ajudar, ao descrever o valor de praticar habilidades simples repetidamente. Por exemplo, você pode dizer algo como:

*“Mesmo habilidades muito simples podem ser muito poderosas e ainda exigem muita prática. Por exemplo, no futebol pode ser importante praticar o mesmo movimento várias vezes para que se torne mais natural e fácil. Mesmo jogadores muito talentosos precisam praticar. O mesmo acontece com essas habilidades em A+”.*

Os facilitadores também podem usar a autorrevelação, se estiverem confortáveis com isso, para enfatizar o valor da prática de habilidades. Por exemplo, você pode dizer algo como:

*“Sim, quando aprendi essas habilidades, também achei que eram básicas demais. Mas então percebi que, embora fossem simples, quando eu realmente gastasse tempo para usá-las e praticá-las, elas poderiam fazer uma grande diferença”.*

### **8.7 Os participantes discutem ou discordam uns dos outros**

No caso improvável de um participante estar discutindo com outros no grupo, por qualquer motivo (incluindo religião, etnia, cultura ou motivos pessoais), os facilitadores devem agir para garantir a segurança do grupo. As ações devem ser consistentes com as políticas da organização implementadora e as normas culturais locais. Abaixo está uma abordagem sugerida. Os facilitadores devem relatar quaisquer desacordos deste tipo ao seu supervisor.

Se um ou dois indivíduos estiverem envolvidos, o co-facilitador deve pedir para falar com eles individualmente e:

- Explicar a importância do grupo ser um lugar seguro para as pessoas:

*“Este curso é para ajudar as pessoas a aprender a gerenciar o estresse, em um local seguro e calmo. Seu desacordo pode fazer com que algumas pessoas se sintam inseguras ou incapazes de se concentrar e aprender”.*

- Peça aos participantes que evitem discordar enquanto participam do curso:

*“Quando o curso começou, concordamos em dar o nosso melhor para deixar de lado nossas diferenças durante o grupo. Por favor, você poderia tentar o seu melhor para evitar desentendimentos? Pode ajudar sentar-se em outra parte da sala, longe da outra pessoa, ou sentar-se com amigos ou outras pessoas que você conhece”.*

Se o desacordo continuar, o co-facilitador pode precisar pedir às pessoas que estão discutindo ou discordando que deixem o grupo:

*“Sinto muito, mas vou ter que pedir a vocês dois que deixem o grupo para esta sessão, porque seu desacordo está incomodando outras pessoas. Podemos falar no final da sessão para tentar resolver isso, se vocês quiserem”.*

### **8.8 Os participantes ficam zangados ou agressivos durante o grupo**

A raiva, como a tristeza, é uma emoção humana normal. Se um participante estiver com raiva, isso não deve ser visto como um problema, desde que essa pessoa não esteja se comportando de maneira violenta ou perturbadora. Se ocorrer a situação improvável de uma pessoa se tornar violenta durante uma sessão de A+, você deve primeiro garantir a segurança dos outros

participantes e de si mesmo. Se for seguro fazer isso, você pode seguir as etapas para falar com os participantes individualmente (consulte a [Seção 6.5.2](#)). Se a pessoa estiver extremamente agitada, também ouça e procure sinais de problemas de segurança (consulte a [Seção 7](#)). Após o grupo, entre em contato com seu supervisor para discutir a situação e identificar qualquer apoio adicional que a pessoa possa precisar.

### **8.9 O uso de telefones celulares causa transtornos durante o curso**

Alguns participantes podem ter dificuldades para participar do curso devido a interrupções no uso do telefone (por exemplo: chamadas, mensagens de texto). As regras básicas podem incluir essa questão, ajudando na resolução deste problema. Por exemplo: os participantes podem ser solicitados a colocar seus telefones no modo silencioso e virados para baixo durante a sessão de grupo, ou a deixar o grupo se realmente precisarem atender uma chamada.

### **8.10 Os participantes trazem crianças que estão atrapalhando o curso**

Em alguns ambientes, os participantes podem precisar trazer bebês ou crianças mais velhas com eles para o grupo. Dependendo da configuração, isso será possível. Deve-se providenciar com antecedência, se for possível, recursos para atender essa necessidade (por exemplo: colchonetes para bebês e uma área onde uma pessoa possa ir com um bebê chorando). Crianças e bebês pequenos podem permanecer no grupo se isso for consistente com a cultura e as normas locais e a política das organizações implementadoras. Se crianças ou bebês estiverem atrapalhando o grupo, o cuidador pode deixar o grupo para atendê-los e retornar assim que a criança se estabelecer. Isso pode ser discutido ao definir as regras básicas.

As organizações implementadoras também podem considerar se há recursos disponíveis para cuidar das crianças enquanto os cuidadores participam do grupo. Isso pode aumentar a participação em algumas configurações.

### **8.11 Os participantes têm problemas com a prática em casa**

Problemas com a prática em casa podem ocorrer por vários motivos diferentes. Dependendo da situação, os facilitadores podem considerar responder com as seguintes abordagens.

- Durante as discussões sobre a prática em casa, apenas um pequeno número de pessoas praticou, enquanto a maioria do grupo parece desinteressada da discussão.
  - Os facilitadores podem perguntar se os participantes têm dúvidas sobre o tópico da discussão.
  - Os facilitadores podem transformar isso em uma discussão com todo o grupo e pedir a 2 a 3 voluntários para compartilhar com o grupo quaisquer benefícios que experimentaram ao praticar as habilidades.
- Ninguém tentou praticar as habilidades, ou ninguém notou nenhum benefício:
  - Os facilitadores podem compartilhar com todo o grupo quaisquer benefícios pessoais que tenham experimentado, se estiverem confortáveis com isso. Por exemplo:

*“Pessoalmente, descobri que quando pratico Pôr os pés no chão quando estou estressado, isso me ajuda a lidar melhor com a situação e me ajuda a me concentrar em fazer o que preciso fazer”.*

- Os participantes têm dificuldade em usar as habilidades durante situações estressantes:
  - Incentive os participantes a praticarem primeiro as habilidades durante situações menos estressantes. Você pode usar uma analogia para explicar isso, como praticar um esporte com sua equipe durante o treino ou praticar cozinhar um determinado prato antes de prepará-lo para outras pessoas.
- Um participante diz: “*Não tenho tempo para fazer esses exercícios*” ou “*Esses exercícios demoram muito*”:
  - Ajude a pessoa a identificar alguns minutos (por exemplo, até 5 minutos) do dia em que ela pode praticar regularmente. Incentive-os a começar praticando o exercício curto de pôr os pés no chão.
  - Incentive as pessoas a praticar o *Pôr os pés no chão* por alguns momentos enquanto estão fazendo outras atividades, como esperar na fila por algo ou deitar na cama antes de dormir.
- Um participante diz: “*Eu não pratiquei Pôr os pés no chão durante a semana*”:
  - Elogie os esforços que a pessoa fez - mesmo que pequenos - e discuta maneiras de tornar a prática do *Pôr os pés no chão* mais fácil de gerenciar.
- Um participante diz: “*Não me ajudou*”:
  - Lembre à pessoa que o *Pôr os pés no chão* não é feito para relaxar ou eliminar pensamentos e sentimentos difíceis, mas para ajudar a se desprender de pensamentos e sentimentos difíceis, e se conectar com o mundo.
- Um participante diz: “*Não me lembrei de fazer*”:
  - Faça sugestões apropriadas ao contexto:
    - Defina um despertador.
    - Use um alarme de telefone celular.
    - Peça para alguém lembrá-lo.
    - Vincule-o a uma tarefa diária previsível (por exemplo: ao vestir-se de manhã, enquanto caminha em algum lugar ou espera por algo).
    - Escreva um lembrete como “Faça o exercício todos os dias”.
    - Coloque seu livro A+ em um lugar onde você o veja todos os dias, para lembrá-lo de praticar.
- Um participante diz: “*Fui interrompido*”:
  - Sugira que a pessoa escolha um horário e local onde as interrupções sejam menos prováveis de acontecer. Por exemplo: à noite antes de dormir, ou quando as crianças estão fora de casa.
  - Sugira que as pessoas não precisam estar em um lugar calmo ou tranquilo. Eles podem praticar *Pôr os pés no chão* por alguns momentos, mesmo quando há distrações. Por exemplo: se as crianças estão fazendo barulho, a pessoa pode levar alguns segundos para perceber que está estressada, desacelerar e se concentrar na respiração e, em seguida, prestar atenção com curiosidade em tudo o que pode ver e ouvir, incluindo as crianças e outras visões e sons no ambiente.
- Um participante diz: “*Eu me senti muito mal para fazer isso*”:

- Lembre a pessoa que o objetivo de praticar o *Pôr os pés no chão* é aprender a se desprender de pensamentos e sentimentos difíceis. Portanto, experimentar sentimentos difíceis (tristeza, raiva, tensão, etc.) pode ser útil.

### **8.12 Os participantes frequentam o curso com atraso ou irregularidade ou querem deixar o curso**

As pessoas podem participar da A+ o quanto quiserem, embora seja mais útil se frequentarem regularmente. É importante que os facilitadores encorajem as pessoas a permanecerem no grupo, mas eles **nunca devem** tentar fazer alguém se sentir mal, culpado ou errado por querer ir embora.

Se um participante perder a Sessão 1, revise brevemente as regras básicas individualmente com ele ou quando você ler o roteiro de boas-vindas para o grupo no início da próxima sessão (veja o roteiro de boas-vindas no [Apêndice 4](#)). Você pode dizer ao participante que os principais exercícios e conceitos da Sessão 1 serão repetidos.

Se um participante perder as Sessões 2, 3 ou 4 e perguntar o que perdeu, você pode dizer a ele que o áudio revisará brevemente as partes importantes das sessões anteriores.

Se os participantes chegarem frequentemente atrasados às sessões:

- Você pode atrasar o início da sessão. Os benefícios e custos disso devem ser considerados: por exemplo, iniciar um grupo tarde pode afetar os planos de outros participantes, especialmente se a sessão durar muito mais do que o planejado inicialmente.
- Você pode discutir maneiras de lidar com chegadas tardias com o grupo, inicialmente ao definir as regras básicas, ou posteriormente, se isso se tornar um problema.

Se um participante quiser sair do curso, os facilitadores podem mostrar aceitação de que ele quer sair, identificar suas razões para querer sair, identificar quaisquer soluções que possam ajudá-lo a permanecer e ajudá-lo a considerar as razões para ficar. No entanto, os participantes devem ser livres para deixar o grupo sem dar uma razão. Por exemplo:

*“Eu entendo que você pode querer deixar este grupo, você é livre para fazer isto”.*

*“Você gostaria de compartilhar comigo sua razão para querer sair? Então, poderemos ver se há algo que possa ser alterado para que você possa continuar participando do grupo”.*

*“Eu estou querendo saber se você também tem alguma razão para ficar? O que você queria alcançar ou mudar? Pensando nessas razões, o que você gostaria de fazer?”*

Se a pessoa ainda quiser sair, agradeça por ter vindo e convide-a a voltar a qualquer momento, se ela mudar de ideia ou se sua situação mudar. Se sua organização tem planos de acompanhar os participantes que desistirem do curso, informe a pessoa que alguém entrará em contato em breve.

### **8.13 Os participantes estão desatentos, insatisfeitos ou não se envolvem com o curso**

Os participantes podem estar insatisfeitos ou não envolverem-se com o curso por vários motivos:

- Eles não sabem ao certo por que estão participando do curso.
- Eles não entendem as ideias apresentadas na A+.
- Eles não gostam do curso ou estão entediados com o material.
- Eles não querem sentar-se com os outros.
- Eles estão enfrentando outros problemas em suas vidas.

Se necessário, o co-facilitador pode chamar a pessoa de lado para falar em particular enquanto o facilitador principal continua a conduzir o grupo. Use suas habilidades básicas de ajuda e tente entender o motivo de sua insatisfação. Por exemplo:

*“Eu posso ver que você está infeliz/insatisfeito. Quero entender melhor: com o que você está infeliz/insatisfeito?”*

Se a infelicidade estiver relacionada a um problema na vida da pessoa, siga a [Seção 6.5.2](#) sobre falar com os participantes individualmente. Se o participante estiver insatisfeito devido a dificuldades em fazer ou compreender os exercícios de A+, siga [as Seções 6.4.3 a 6.4.7](#) sobre como responder a desafios comuns. O facilitador também pode encorajar e explorar se o participante achou alguma coisa útil no curso.

*“Alguma coisa do curso, por menor que seja, foi útil para você? Você estaria disposto a praticar essa habilidade o máximo possível e avaliar se algo mais se torna útil em sessões posteriores?”*

*“No início, este curso pode ser difícil, mas muitas pessoas acham útil permanecer no curso durante as cinco sessões completas. Mas, se você não quiser ficar, você pode ir a qualquer momento”.*

## **8.14 Muitos participantes parecem desatentos, entediados ou insatisfeitos com o curso**

Se muitos participantes parecerem desatentos ou entediados com o curso, você pode considerar:

- Pausar o áudio e tentar uma das seguintes atividades para energizar as pessoas:
  - Liderar o grupo em um breve alongamento de 20 segundos
  - Convidar os participantes para que se levantem e caminhem por um minuto para que se mantenham alertas e acordados
  - Executar uma atividade rápida e culturalmente apropriada.
- Pausar o áudio para lembrar as pessoas de prestar muita atenção e acompanhar o melhor que puderem, para que aproveitem melhor o curso.
- Se a gravação de áudio parecer muito lenta ou muito rápida, você pode perguntar aos participantes se eles preferem alterar a velocidade. Você pode fazer isso com alguns aplicativos de reprodução de áudio em um smartphone. No entanto, isso deve ser testado com antecedência, para que os facilitadores possam ter certeza de que o som não está distorcido.

Se muitas pessoas em um grupo expressarem infelicidade ou preocupação com o curso, é importante abordar isso, a fim de reduzir o risco de saída dos participantes. Use suas habilidades básicas de ajuda para ouvir e validar as preocupações dos participantes. Você deve dar tempo ao grupo para expressar suas preocupações, e essas preocupações devem ser discutidas na supervisão. Por exemplo:

*"Obrigado pelo seu feedback. Ouvi dizer que há vários aspectos do grupo que estão causando sua infelicidade. Seu feedback é muito importante e nos ajudará a melhorar o grupo no futuro. Falarei com outras pessoas da equipe sobre seu feedback e veremos se há algo que possamos mudar no grupo para sessões futuras. Quando você voltar na próxima semana, eu lhe direi como lidaremos com seu feedback".*

Lembre ao grupo que eles ainda podem usar as partes do curso que acharem úteis. Você pode dizer:

*"Mesmo que você não goste de algumas partes deste curso, há muitas novas habilidades que serão introduzidas nas próximas semanas. Por favor, continue tentando essas novas habilidades, e veja se há algo que você pode aprender que possa ser útil."*

# **PARTE 2: INSTRUÇÕES DA SESSÃO A+**

## Como usar as Instruções da Sessão

A Parte 2 deste manual fornece a você (o facilitador A+) instruções sessão por sessão a serem seguidas, à medida que as gravações de áudio são reproduzidas durante cada sessão.

Antes de cada sessão, lembre-se de preencher as listas de verificação da sessão (consulte o [Apêndice 3](#)) para certificar-se de trazer tudo o que precisa.

No início de cada sessão há uma seção “Bem-vindo ao A+”, com informações que você deve ler em voz alta para o grupo antes de iniciar o áudio.

Três sons são usados para indicar o seguinte:

-  Som 1: Uma nova seção está começando.
-  Som 2: O facilitador precisa fazer alguma coisa.
-  Som 3: Os participantes precisam retornar ao grupo principal. Este som é usado no final das atividades ou intervalos, quando os participantes podem estar falando.

Cada sessão A+ consiste em várias seções. Cada seção é formatada da seguinte forma:

**Título: nome da seção (por exemplo: Pôr os pés no chão)**

<b>Visão geral:</b> (Tempo aproximado )	A visão geral resume brevemente o que o áudio cobre.
--	--

### Primeira linha de áudio

	“Esta é a primeira linha de áudio que você ouvirá nesta seção. Isso é para ajudá-lo a acompanhar onde você está na sessão”.
---	---

### Ações do facilitador

	Esta tabela lista as ações que você precisa executar durante a sessão. Ela usa os seguintes ícones:
 <b>Toque</b>	Reproduza o áudio.
 <b>Pause</b>	Pause o áudio.
 <b>Ouçã</b>	Ouçã uma frase específica no áudio e execute uma ação.
 <b>Demonstre</b>	Demonstre ou faça algo.

Faça	
 <p><b>Diga/ leia</b></p>	<p>Diga ou leia algo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O texto <u>sublinhado</u> pode ser lido em voz alta diretamente para o grupo.</li> <li>• As instruções para o facilitador estão entre colchetes [ ] e não devem ser lidas em voz alta para o grupo.</li> <li>• Às vezes, você lerá uma pergunta para discussão que os participantes discutirão em pequenos grupos de 2 a 3 pessoas.</li> <li>• Certas seções de <i>dizer/ler</i> incluem linhas em branco para anotar informações ou exemplos relevantes para sua cultura e contexto. Prepare essas peças com antecedência com seu supervisor. Alternativamente, você pode usar os exemplos fornecidos, se eles estiverem adequados ao seu contexto. Durante o curso, você lerá esses exemplos em voz alta para o grupo.</li> <li>• Às vezes, você listará informações em voz alta (por exemplo: etapas para praticar uma habilidade). Em grupos onde os participantes podem ler, essas listas também podem ser escritas em um flipchart ou outro recurso visual.</li> <li>• Para adaptar uma discussão de acordo com o tamanho ou situação do seu grupo, consulte a <a href="#">Seção 6.4.2</a> na Parte 1 deste manual.</li> </ul> <p>Por exemplo:  <u>Estas são palavras que você lerá em voz alta para o grupo.</u></p> <p>[Estas são instruções para você seguir e não devem ser lidas em voz alta.]</p> <p>[Leia seu exemplo preparado:]</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>[Ou, você pode usar os exemplos fornecidos:]</p>
 <p><b>Cronometr e</b></p>	<p>O facilitador usa um cronômetro para controlar todas as pausas (por exemplo: durante as discussões), e para os intervalos de 10 minutos.</p> <p>Você pode precisar adicionar alguns minutos extras a algumas das discussões (até 3 minutos no máximo).</p> <p>Há alguns silêncios pré-gravados mais curtos (entre 5 e 30 segundos) para permitir que os participantes pensem em uma pergunta ou pratiquem atividades diferentes, como alongamentos e respiração lenta. Você não precisa cronometrar essas pausas curtas.</p>

Anotações importantes

Informação adicional:

	Esta seção fornece informações adicionais. Pode incluir explicações adicionais que estão <u>sublinhadas</u> , e podem ser lidas em voz alta para os participantes se estiverem confusos sobre alguma coisa.
--	---

#### Mais explicações para facilitadores

	Esta seção fornece mais explicações para os facilitadores ajudarem no aprendizado e na compreensão. <b>Estas explicações não devem ser lidas em voz alta para os participantes.</b>
--	---

## Informações para todas as sessões

A seguir, informações importantes que se aplicam a todas as sessões.

Permaneça calmo e acolhedor durante as sessões de grupo, pois algumas pessoas podem estar nervosas ou não saber o que esperar. Se as pessoas acharem o formato de áudio do curso estranho no início, você pode dizer algo como:

- Ouvir um curso de áudio pode parecer estranho, mas se torna normal com um pouco de experiência. Tente dar um tempo e veja se você se acostuma.

### *Pessoas chegando*

- Certifique-se de que o espaço é seguro, confortável e calmo. Limite as fontes de ruído e as pessoas que entram e saem.
- Seja acolhedor, relaxado e amigável com os participantes.
- Dê as boas-vindas aos participantes e diga-lhes onde podem sentar-se. Considere questões culturais (por exemplo: gênero ou faixa etária).
- Tente responder a quaisquer perguntas que os participantes possam ter sobre o curso.
- Certifique-se de que os grupos sejam consistentes com quaisquer normas culturais para atividades em grupo.
- Se as pessoas chegarem atrasadas, o co-facilitador pode pedir-lhes para se sentarem e ouvirem.

### *Regras básicas*

Na Sessão 1, o facilitador revisa as regras básicas para o grupo. Você perguntará aos membros do grupo se eles concordam com as regras básicas que você sugeriu e poderá pedir que sugiram regras adicionais. As regras básicas podem ser brevemente revisadas novamente no início de sessões posteriores, se necessário (por exemplo: se novos participantes ingressarem no grupo ou se os participantes não seguirem as regras e precisarem de um lembrete). Se muitas pessoas forem alfabetizadas, você pode preparar uma lista escrita das principais regras em um flipchart/quadro branco:

1. Respeite a confidencialidade: não fale fora dessas sessões sobre o que outras pessoas disseram.
2. Ouça e preste atenção.
3. Você pode pular qualquer atividade no curso que não queira fazer, e pode sair quando quiser.
4. Devemos tratar uns aos outros com cuidado e respeito.
5. Tente participar de todas as sessões e seja pontual.

Você pode sugerir regras básicas adicionais relevantes para a situação. Por exemplo:

- Desligue ou silencie o telefone celular e não envie mensagens durante as sessões.
- Saia da sala se precisar fazer uma ligação e retorne quando terminar.
- Se as crianças sob seus cuidados comparecerem, leve-as para fora se estiverem sendo perturbadoras e junte-se ao grupo quando estiverem quietas.

- Não beba álcool (ou use drogas psicoativas) antes de vir ao grupo, pois isso pode dificultar a compreensão e a memorização das coisas que são ensinadas durante o curso.

### ***Participação***

Alguns participantes podem querer participar do curso e ouvir sem participar das discussões ou dos exercícios. Não há problemas nisso, e eles **não devem** ser forçados a falar ou fazer os exercícios.

### ***Incentivando a prática***

Os participantes devem ser incentivados a praticar as habilidades A+ aprendidas em cada sessão durante o curso e fora dele, pois o curso A+ incentiva a aprender fazendo. Os participantes se beneficiarão muito mais com a prática repetida das habilidades A+ do que simplesmente lendo os materiais do curso ou apenas participando das sessões do curso. Para apoiar a prática, arquivos de áudio independentes <sup>23</sup>foram desenvolvidos para orientar os participantes na prática de cada uma das principais habilidades da A+. Esses arquivos de áudio podem ser acessados na Internet utilizando qualquer dispositivo conectado. Se os participantes não tiverem acesso à Internet, mas tiverem dispositivos com recursos de gravação (por exemplo: muitos telefones celulares), os facilitadores podem reproduzir os arquivos de áudio independentes após uma sessão e permitir que os participantes os gravem. Além disso, os participantes podem receber uma cópia impressa de *Em tempos de estresse, faça o que importa: Um Guia Ilustrado*, que revisa as principais habilidades e conceitos de A+. Este também pode ser acessado online<sup>1</sup>.

---

<sup>23</sup>Para acessar os arquivos de áudio independentes e *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*, visite: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

## Instruções da sessão 1

***Bem-vindo ao Curso Em Tempos de Estresse, faça o que importa (ou Autoajuda mais, A+)***

<b>Visão geral:</b> (7-10 minutos)	Fornece uma introdução amigável.
---------------------------------------	----------------------------------

### Ações do facilitador

	<p>[Leia este script. Você pode adaptá-lo ao seu próprio estilo e contexto, mas certifique-se de comunicar todas as informações.]</p> <p>[Entre você mesmo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Bem-vindo ao curso Em tempos de estresse, faça o que importa. Primeiramente, gostaríamos de nos apresentar. Meu nome é _____ [seu nome] e este é _____ [nome do co-facilitador], e fazemos parte de _____ [nome da organização].</u></li> <li>• <u>Por favor, agora voltem-se para as pessoas ao seu redor e apresentem-se.</u> [Permita que as pessoas se apresentem umas às outras por cerca de 1 minuto.]</li> <li>• <u>Por causa do tempo, não vamos pedir a todos que se apresentem. Você pode se apresentar um ao outro durante o curso.</u></li> </ul> <p>[Se outras pessoas estiverem presentes observando o curso, apresente-as também.]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora vou ler alguns pontos importantes.</u></li> </ul>
	<p>[Entre no curso:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Este curso é para todos nós aprendermos maneiras de lidar com o estresse.</u></li> <li>• <u>Ouviremos juntos uma gravação de áudio, que nos ensinará habilidades que ajudaram muitas pessoas antes.</u></li> <li>• <u>Nós, pessoalmente, descobrimos que essas habilidades são muito úteis em nossas próprias vidas, e esperamos que elas sejam úteis para você também.</u></li> <li>• <u>Ouvir uma gravação de áudio pode parecer estranho no começo, mas faça o seu melhor para experimentar e você se acostumará com o tempo.</u></li> <li>• <u>Esta primeira sessão levará até _____ [duração prevista da sessão, que normalmente é de 1 hora e 30 minutos a 1 hora e 40 minutos].</u></li> <li>• <u>Você pode sair quando quiser, mas se beneficiará mais se ficar o tempo todo.</u></li> </ul>

	<p>[Explicar os papéis do facilitador principal e co-facilitador:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Meu papel é reproduzir o áudio, ler as perguntas para discussão e fazer os exercícios do curso com você. Vou usar este guia para me ajudar.</u></li> <li>• <u>Se você tiver alguma dúvida durante a reprodução do áudio, levante a mão [ou equivalente cultural] e _____ [co-facilitador] virá até você, ou responderemos às perguntas no final da seção de áudio.</u></li> <li>• <u>É possível que alguém fique triste enquanto estiver no grupo. Isso é normal, já que todos nós temos muito estresse em nossas vidas. Se isso acontecer, pode ser útil tentar usar algumas das habilidades ensinadas neste curso.</u></li> <li>• <u>Como este curso é sobre aprender maneiras de lidar com nosso próprio estresse, só ofereceremos suporte se você solicitar. Se você ainda precisar de nossa ajuda, precisar dizer algo em particular ou estiver muito triste para continuar, peça ajuda a _____ [co-facilitador] ou venha falar com um de nós durante o intervalo ou após a sessão.</u></li> </ul>
	<p>[Explique a confidencialidade:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Tudo o que você nos disser será mantido em sigilo e será compartilhado apenas com nosso supervisor e dentro de nossa equipe. Não compartilharemos essas coisas com ninguém fora de nossa equipe.</u></li> <li>• <u>Podemos fazer algumas anotações para nos ajudar a executar o curso, mas essas informações também serão mantidas em sigilo.</u></li> <li>• <u>A exceção a isso é se pensarmos que alguém está em perigo: por exemplo: se pensarmos que você pode se ferir gravemente ou prejudicar outra pessoa. Nessa situação, talvez precisemos falar com alguém de fora da equipe para garantir que você receba o tipo certo de suporte.</u></li> </ul>
	<p>[Explique os limites do suporte:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Estamos oferecendo a você este curso gratuitamente e não lhe daremos dinheiro ou qualquer outra coisa para fazer o curso.</u> [Modifique isso de acordo com seu contexto e formato de grupo, principalmente se você for fornecer comida ou outro tipo de apoio durante as sessões.]</li> <li>• <u>Também não podemos ajudar com coisas como:</u> _____ [Forneça quaisquer limitações adicionais - por exemplo: alimentação, ajuda escolar ou apoio legal].</li> <li>• <u>Se você tiver uma situação em que você ou outra pessoa possa estar em perigo, informe um de nós e falaremos com você sobre suporte adicional.</u></li> </ul>
	<p>[Explique as principais regras básicas:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Antes de iniciarmos o curso, gostaríamos de rever algumas regras básicas, para que todos se sintam respeitados e seguros.</u></li> <li>• <u>Primeiro: por favor, não fale fora dessas sessões sobre o que outras pessoas disseram,</u></li> </ul>

	<p><u>a menos que você tenha a permissão delas.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Em segundo lugar: faça o possível para ouvir e prestar atenção.</u></li><li>• <u>Terceiro: recomendamos que você experimente todas as atividades do curso para obter o máximo de benefícios, mas você pode pular qualquer coisa que não queira fazer. Você também é livre para sair da sala, sair da sessão ou desistir do curso, quando quiser.</u><ul style="list-style-type: none"><li>○ <u>Haverá muitas atividades diferentes, como falar juntos em pequenos grupos de duas a três pessoas e exercícios para lidar com o estresse.</u></li><li>○ <u>Alguns dos exercícios envolvem alongamentos ou movimentos leves para nos ajudar a ficar alertas e conectados ao presente.</u></li><li>○ <u>Ao ouvir essas instruções, você pode mover seu corpo da maneira que quiser.</u></li><li>○ <u>Se você tiver alguma limitação física, poderá alterar o tipo de movimento da maneira que for mais confortável.</u></li><li>○ <u>Para falar em pequenos grupos, faça isso [faça um sinal - por exemplo: acene com a mão ou balance a cabeça], se não quiser falar. Se alguém fizer esse sinal, por favor, não os pressione a falar.</u></li></ul></li><li>• <u>Quarto: tratem-se com cuidado e respeito.</u><ul style="list-style-type: none"><li>○ <u>Estamos todos aqui para aprender a lidar melhor com o estresse, portanto, evite discussões e críticas.</u></li><li>○ <u>Você não precisa concordar com as crenças ou modos de vida dos outros. Nós simplesmente pedimos que você trate todos neste grupo com respeito.</u></li></ul></li><li>• <u>Quinto: tente comparecer a todas as sessões e ser pontual, para não perder informações importantes.</u></li></ul>
	<p>[Discutir quaisquer regras básicas adicionais e pedir a concordância com todas as regras básicas:]</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Existem algumas regras adicionais para discutirmos juntos.</u></li></ul> <p>[Leia seu(s) exemplo(s):]</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>[Ou você pode usar os exemplos abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <u>Como devemos lidar com a chegada tardia? Devemos iniciar o grupo após 15</u></li></ul>

<p><u>minutos, mesmo que algumas pessoas não estejam aqui?</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <u>Como devemos gerenciar os telefones celulares, para que eles não nos distraiam e perturbem o grupo? Devemos desligá-los durante a sessão de grupo ou colocá-los em silêncio? Ou as pessoas devem sair se precisarem atender uma ligação importante?</u></li></ul> <p>[Considere também regras para outras questões, se relevantes, como o que fazer se as crianças se tornarem perturbadoras ou como lidar com o consumo de álcool ou drogas].</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <u>Alguém tem dúvidas sobre as regras?</u></li><li>● <u>Se você concorda com todas as regras básicas que discutimos, acene com a cabeça [ou use outro sinal apropriado de concordância, por exemplo: diga “sim” ou levante a mão].</u></li><li>● <u>Caso não consiga seguir todas as regras, ou não concorde com todas, agradecemos o seu interesse no grupo, mas sugerimos que abandone o curso, pois essas regras são importantes para que todos se sintam seguros e apoiados. Alguém quer sair? Em caso afirmativo, o [co-facilitador] está disponível para discutir quaisquer problemas com as regras básicas.</u> [Dê tempo para qualquer um sair se não concordar com as regras.]</li><li>● <u>Obrigado por concordar com as regras.</u></li><li>● <u>Por favor, agora fique à vontade e vamos começar. Vou iniciar a gravação de áudio.</u></li><li>● <u>Espero que gostem da sessão.</u></li></ul>
---

#### Anotações importantes

<p><b>Participantes confusos, inseguros sobre onde sentar ou inseguros sobre o que está acontecendo:</b></p> <p>Peça às pessoas para se sentarem onde quiserem, diga que o grupo começará em breve e que as coisas ficarão mais claras à medida que a sessão for avançando.</p> <p><b>Pessoas saindo se não concordarem com as regras básicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● É importante que as pessoas não se sintam obrigadas a ficar.</li><li>● Lembre-se que é a escolha deles se querem sair ou ficar. Eles podem sair a qualquer momento.</li><li>● Permaneça amigável e agradeça a eles por terem vindo.</li></ul>
--

## Sessão 1: Pôr os pés no chão

### Introdução

<b>Visão geral:</b> (2 minutos)	Os participantes são apresentados ao curso.
------------------------------------	---

### Primeira linha de áudio

	“Obrigado por vir aqui hoje, para este curso sobre como lidar com o estresse.”
---	--

### Ações do facilitador

	Aperte play no áudio.
---	-----------------------

 *O que vamos cobrir hoje*

<b>Visão geral:</b> (3 minutos)	Descrição do conteúdo da sessão.
------------------------------------	----------------------------------

Primeira linha de áudio

	“Na sessão de hoje, vamos definir o estresse e explorar como ele geralmente afeta as pessoas”.
---	--

Ações do facilitador

	Não há atividades a serem concluídas.
--	---------------------------------------

 *Mais sobre estresse e ficar enganchado*

Visão geral: (5 minutos aprox.)	Descreve os conceitos de “estresse” e “ficar enganchado”.
------------------------------------	---

Primeira linha de áudio

	“O estresse é uma resposta natural a qualquer situação que achamos difícil”.
---	--

Ações do facilitador

	△ “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 1.1.”
	Figura 1.1.
	△ “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 1.2.”
	<p>Figura 1.2.</p> <p>OPCIONAL: Pause o áudio e explique brevemente a imagem (apontando para partes relevantes se necessário):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Nesta foto, o homem está tão distraído com seus pensamentos e sentimentos que é como um peixe preso no anzol. Quando ele é fisgado por esses pensamentos e sentimentos, ele não consegue se concentrar totalmente em brincar com as crianças.</u></li> </ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>
	△ “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 1.3”.
	<p>Figura 1.3.</p> <p>OPCIONAL: Pause o áudio e explique brevemente a imagem (apontando para partes relevantes se necessário):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Esta imagem mostra alguém sendo fisgado por pensamentos e sentimentos estressantes no meio de uma situação estressante. Quando enganchados, muitas vezes somos afastados de nossos valores ou do que é importante para nós. No lado esquerdo estão exemplos do que pode acontecer quando somos afastados de nossos valores; por exemplo: podemos discutir com outras pessoas. Do lado direito estão exemplos de como avançar em direção aos nossos valores e fazer coisas que dão sentido à nossa vida, como ajudar ou cuidar dos outros.</u></li> </ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>

Anotações importantes

Se houver confusão sobre o conceito de “ficar enganchado”:
--

Eu posso ver que as pessoas estão parecendo confusas. Pode ser difícil aprender algo novo. Participar desse grupo pode parecer um pouco estranho no começo, mas tente ouvir o áudio e ele deve ficar mais claro com o tempo.

**Se houver muita confusão, considere pausar o áudio e explicar:**

Ficar “enganchado” significa que um pensamento ou sentimento difícil desviou sua atenção do que você está fazendo. Por exemplo: você está conversando com seus amigos e começa a pensar em algo estressante. Isso te “engancha”: você se perde em seus pensamentos e não consegue mais se concentrar em conversar com seus amigos.

### *Consciência de beber (exercício)*

<b>Visão geral:</b> (15 minutos aprox.)	Introdução de como o foco em uma atividade pode ajudar a lidar com o estresse e exemplos de exercícios.
--	---

#### Primeira linha de áudio

	“A maioria das pessoas acham que, à medida que ficam mais estressadas, ficam mais distraídas”.
---	--

#### Ações do facilitador

	 “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 1.4”.
	<p>Figura 1.4.</p> <p>OPCIONAL: Pause a gravação e dê uma breve explicação da Figura 1.4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Nesta foto, essa pessoa está tão fisgada por seus pensamentos e sentimentos que não está fazendo bem seu trabalho.</u></li> </ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>
	 “O facilitador agora pausará esta gravação para dar a todos um copo d’água. Quando terminar, o facilitador irá retomar o áudio.”
	Pause o áudio.
	<p>[Dar instruções:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Vou distribuir um copo d’água para este exercício. Vá em frente e tome alguns goles como faria normalmente, mas por favor, não beba tudo.</u></li> </ul> <p>[Distribuir bebidas. Se alguém esvaziar sua bebida, encha-a novamente e lembre-a de não terminar tudo. Então diga:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Todos vocês tomaram alguns goles de água.</u></li> <li>• <u>Agora, para este exercício, vamos beber um pouco mais da água, mas de uma maneira diferente do que normalmente fazemos.</u></li> <li>• <u>Quando estamos estressados, muitas vezes fazemos as coisas de maneira muito distraída, sem realmente prestar atenção no que estamos fazendo.</u></li> <li>• <u>Aprender a reorientar e prestar atenção ao que está bem à nossa frente pode nos ajudar a lidar melhor com o estresse em nossas vidas.</u></li> <li>• <u>Então, vamos praticar isso com a água.</u></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Vou reiniciar o áudio agora, e ele explicará como fazer este exercício. Por favor, ouça com atenção e siga as instruções.</u></li></ul>
	Aperte play no áudio.
	Demonstre o exercício de beber com os participantes.

#### Anotações importantes

**As pessoas ficam confusas sobre o exercício ou perguntam qual é o objetivo dele:**  
O objetivo deste exercício é experimentar dar toda a sua atenção à atividade que está fazendo, neste caso beber. Isso é muito diferente de como normalmente bebemos água, sem prestar muita atenção a isto. Aprender a dar toda a nossa atenção a algo é o primeiro passo para aprender a gerenciar melhor o estresse.

**Beber uma bebida durante este exercício não é apropriado para o seu contexto (por exemplo: por razões práticas, culturais ou outros fatores contextuais):**

Durante a sessão, se este exercício não for adequado por qualquer motivo, os participantes podem ser solicitados a apenas ouvir o áudio e não fazer o exercício.

Existe um exercício alternativo chamado Consciência de um Objeto que pode ser usado em ambientes onde a Consciência de Beber não é adequada. O uso disso requer uma versão alternativa do áudio. Consulte o [Apêndice 8](#) (Exercício de Conscientização Alternativa) para obter mais informações e verifique se esse áudio alternativo está disponível para sua configuração.

 **O que você descobriu? (Consciência de beber)**

Visão geral: (25 minutos aprox.)	Discussões.
-------------------------------------	-------------

Primeira linha de áudio

	“Em instantes, vamos te convidar a formar pequenos grupos de duas ou três pessoas. Nesses pequenos grupos, gostaríamos que você dedicasse alguns minutos para discutir o que descobriu ao fazer este exercício”.
---	--

Ações do facilitador

	 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 1.1, que contém instruções para o grupo”.
	Pause o áudio.
	[Leia a Folha 1.1 abaixo:] <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Por favor, volte-se agora para a pessoa sentada ao seu lado para discutir:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>O que você achou mais interessante ou diferente no exercício de beber?</u></li> </ul> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>1 minuto e 30 segundos</b> para esta discussão. Repita a pergunta se necessário.  OPCIONAL: Se os participantes tiverem dificuldade em identificar algo que acharam interessante ou diferente, você pode perguntar: <u>Como este exercício foi diferente de como você normalmente bebe água? Você notou alguma coisa sobre a água que você normalmente não percebe? Por exemplo: os padrões na superfície do líquido, a luz refletida na superfície, seu cheiro ou a sensação na boca?</u>
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.
	 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 1.2”.
	Pause o áudio.
	[Leia a Folha 1.2 abaixo:] <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Durante o exercício, você praticou a habilidade de Prestar Atenção com Curiosidade. Dar tanta atenção a algo pode ter parecido diferente da vida cotidiana, onde muitas vezes somos distraídos e fisgados por nossos pensamentos. Por exemplo:</u> [Leia seu exemplo preparado:]</li> </ul> <hr/>

	<hr/> <p>[Ou leia este exemplo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Se você não estiver prestando atenção ao que seus amigos estão dizendo porque está fisgado por pensamentos ou sentimentos, eles podem ficar chateados. Se você prestar muita atenção a eles, poderá aproveitar mais seu tempo e ser capaz de apoiar melhor um ao outro.</u></li> </ul>
	<p>[Continue lendo a Folha 1.2 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora, novamente com a pessoa sentada ao seu lado, por favor, discuta esta questão:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Como melhoraria sua vida se você prestasse total atenção às pessoas e atividades com as quais se importa, assim como prestou atenção à água?</u></li> </ul> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>2 minutos</b> para esta discussão.
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.
	🔊 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 1.3”.
	Pause o áudio.
	<p>[Leia a Folha 1.3 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Lembre-se, Prestar Atenção com Curiosidade significa prestar total atenção ao que está acontecendo bem na sua frente, sem julgá-lo como bom ou ruim. Por exemplo:</u> [Leia seu exemplo preparado:]</li> </ul> <hr/> <p>[Ou use o exemplo abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Você pode prestar atenção com curiosidade enquanto come - nos primeiros minutos de uma refeição, use seus cinco sentidos para realmente prestar atenção a cada mordida, percebendo todas as diferentes cores, formas, cheiros, sabores e texturas. E se você estiver comendo com os dedos, observe a textura da comida ao tocar.</u></li> <li>• <u>Agora, voltando-se para a pessoa ao seu lado, discuta esta questão:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Durante a próxima semana, quais são uma ou duas tarefas diárias que você poderia fazer enquanto presta atenção com curiosidade? Acabei de lhe dar alguns exemplos. Você pode usá-los ou criar suas próprias atividades que você pode fazer enquanto presta atenção total.</u></li> </ul> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>1 minuto e 30 segundos</b> para esta discussão.
	[Continue lendo a Folha 1.3 abaixo:]

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora, novamente com a pessoa sentada ao seu lado, discuta esta segunda pergunta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Na próxima semana, quem são uma ou duas pessoas que você poderia prestar atenção com curiosidade - mostrando interesse e abertura genuínos? Por exemplo: ele pode ser um membro da família ou um amigo ou amiga. Isso significa prestar total atenção ao que esta pessoa está dizendo ou fazendo, sem assumir que você já sabe o que ela vai dizer ou fazer.</u></li> </ul> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>1 minuto e 30 segundos</b> para esta discussão.
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.
	⚠ “Se alguém teve dificuldade em identificar formas de prestar atenção com curiosidade, o facilitador vai pausar essa gravação agora para atender essas pessoas em grupo. Quando terminar, o facilitador irá continuar a gravação”.
	<p>[OPCIONAL: Pause a gravação e explique:]</p> <p><u>Vou dar alguns outros exemplos de atividades em que você pode prestar atenção com curiosidade. Por exemplo: você pode prestar atenção com curiosidade enquanto...</u></p> <p>[Leia seus exemplos preparados:]</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>[Ou use estes exemplos:] estiver</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Andando</u></li> <li>• <u>Limpando</u></li> <li>• <u>Cozinhando</u></li> <li>• <u>Tomando banho</u></li> <li>• <u>Conversando com um amigo ou amiga ou familiar.</u></li> </ul> <p>[Pressione play para retomar o áudio, se estiver pausado.]</p>
	⚠ “O facilitador agora pausará o áudio por 10 minutos”.
	Pause o áudio.
	Use o cronômetro para dar <b>10 minutos</b> para uma pausa. Levante-se e, se necessário, explique que é hora de uma pausa.

### Anotações importantes

**Problemas com esta prática sendo a primeira atividade em grupo:**

Espere que as pessoas não participem, não tenham certeza ou continuem falando. Levará algum tempo para as pessoas se sentirem confortáveis.

**Os participantes ficam confusos com um conceito ou com o exercício:**

Tudo bem se parte do curso não estiver claro para você. Apenas continue ouvindo e prestando atenção nas partes que parecem claras para você e fazem sentido.
--

*(Intervalo de 10 minutos )*

Visão geral: (10 minutos aprox.)	10 minutos de intervalo.
-------------------------------------	--------------------------

**Ações do facilitador**

	Enquanto você cronometra o intervalo de 10 minutos, nenhuma ação adicional é necessária. Os participantes podem usar este tempo como quiserem.
	Após 10 minutos, pressione play no áudio.
	<p>   “A pausa agora está completa. Por favor, retornem aos seus lugares para a próxima seção deste curso”.</p> <p> “O facilitador fará uma pausa nesta gravação enquanto todos retornam para os seus lugares”.</p>
	Se necessário, pause o áudio até que todos tenham tomado seus lugares. Reinicie o áudio quando as pessoas voltarem.

**Anotações importantes**

<p><b>Pessoas saindo:</b> Tudo bem. Lembre-os de que eles podem retornar em outro momento e que a A+ funciona melhor se você seguir todas as sessões.</p> <p><b>Os participantes podem pedir ajuda adicional ou querer discutir problemas:</b> Consulte <a href="#">as Seções 6.4</a> e <a href="#">6.5</a> (na Parte 1) sobre como lidar com perguntas e problemas.</p> <p><b>Para perguntas sobre o conteúdo do curso, diga:</b> <u>Muito sobre este curso ficará mais claro à medida que continuarmos. Por favor, continue a ouvir e veja se suas perguntas são respondidas.</u></p> <p><b>Acompanhe o tempo:</b> Certifique-se de manter o controle da duração do intervalo.</p>
--

## *Tempestades emocionais*

<b>Visão geral:</b> (3 minutos aprox.)	Descrição das tempestades emocionais.
--	---------------------------------------

### Primeira linha de áudio

	“Como mencionamos anteriormente, quando estamos sob estresse, pensamentos e sentimentos difíceis geralmente aparecem. Eles são uma parte natural de qualquer tipo de estresse. Mas quando muitos pensamentos e sentimentos difíceis aparecem de uma só vez, eles podem nos dominar e podemos nos perder neles. Neste curso, chamamos isso de 'tempestade emocional'”.
---	---

### Ações do facilitador

	Não há atividades a serem concluídas; apenas ouça.
--	--

### Anotações importantes

	<b>O que significa prestar atenção com curiosidade?</b> <u>Isso significa prestar atenção ao mundo ao nosso redor e estar aberto e curioso para o que está bem à nossa frente, como se o estivéssemos vendo pela primeira vez.</u>
--	---

### Mais explicações para os facilitadores

	<b>O que é uma tempestade emocional?</b> Uma “tempestade emocional” é a sensação de ser dominado por nossos pensamentos e sentimentos difíceis. As tempestades emocionais podem estar cheias de tristeza, perda e pesar, ou cheias de raiva, ou cheias de medo e preocupação. Algumas tempestades emocionais são tão grandes que contêm todas essas coisas.
--	--

 **Pôr os pés no chão**

<b>Visão geral:</b> (12 minutos aprox.)	<i>Explicação e prática do Pôr os pés no chão.</i>
--	--

Primeira linha de áudio

	“Podemos nos desenganchar com um método chamado ' Pôr os pés no chão’”.
---	---

Ações do facilitador

	🔔 “O facilitador mostrará ao grupo a Figura 1.5 enquanto passamos pelo próximo ponto”.
	Figura 1.5.
	🔔 “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 1.6 enquanto passamos pelo próximo ponto”.
	Figura 1.6.
	<p>Ao ouvir as instruções do exercício de pôr os pés no chão, siga as instruções junto com o áudio.</p> <p>Facilitador líder: feche os olhos durante o pôr os pés no chão, se você se sentir confortável fazendo isso.</p> <p>Co-facilitador: mantenha os olhos abertos para ver se alguém precisa de assistência individual.</p>

Anotações importantes

	<p><b>Se as pessoas acham que não estão fazendo certo:</b>  <u>O propósito do Pôr os pés no chão é conectar-se com tudo o que está acontecendo no presente. Se você se distrair, simplesmente observe que você se distraiu e, em seguida, volte sua atenção para se concentrar na respiração. É normal se distrair e não significa que você está fazendo algo errado.</u></p> <p><b>O exercício faz com que alguns participantes se sintam desconfortáveis:</b>  <u>Tudo bem, você pode pular qualquer parte que seja desconfortável.</u></p> <p><b>Alguns participantes estão distraídos:</b></p>
--	--

Isso é normal e você não precisa fazer nada para ajudá-los. Se alguém pedir ajuda, lembre-o de tentar seguir o exercício da melhor maneira possível; haverá muitas outras oportunidades de prática durante o curso.

**Alguém pergunta: “Por que eu iria querer prestar atenção em algo ruim que está acontecendo?”:**

Queremos prestar atenção a todos os tipos de eventos porque pensamentos e sentimentos difíceis podem nos prender e nos impedir de fazer coisas que ajudariam. Se pudermos nos desenganchar, poderemos ser mais capazes de escolher como responder.

**Alguém diz que está ficando tonto ou tonta:**

Isso pode ser porque eles estão respirando muito profundamente ou muito rápido. Dizer:

- Isso pode ser um problema comum. Na maioria das vezes, se você se sentir tonto ou tonta, isso significa que você está respirando muito rápido ou muito profundamente. Tente respirar mais devagar e suavemente.

**Se muitos participantes estiverem confusos com todo o exercício:**

- Não há problema se alguma parte do curso não estiver clara para você; são conceitos novos. Por favor, continuem a ouvir e tentem praticar e ver como é.
- As habilidades de **Pôr os pés no chão** o ajudam quando você é fisgado por pensamentos ou sentimentos, ajudando-o a prestar atenção no que está fazendo agora.

#### Mais explicações para os facilitadores

**Explicação para facilitadores - o que é Pôr os pés no chão?**

**Pôr os pés no chão** é uma técnica para gerenciar tempestades emocionais e estados emocionais intensos. Nesses momentos, podemos nos perder no que estamos pensando e como estamos nos sentindo e perder a conexão com o que estamos fazendo. **Pôr os pés no chão** nos traz de volta ao momento presente. As técnicas de **Pôr os pés no chão** diferem, mas muitos usam os cinco sentidos (som, tato, olfato, paladar e visão) para conectar imediatamente as pessoas com o aqui e agora. Outras técnicas de **Pôr os pés no chão** se concentram na respiração.

Com o **Pôr os pés no chão** não estamos tentando nos livrar de nossos pensamentos e sentimentos difíceis. Em vez disso, estamos apenas tentando nos desvencilhar deles e nos conectar com o mundo ao nosso redor enquanto eles passam.

## **Discussão**

<b>Visão geral:</b> (6 minutos aprox.)	Discussão sobre Pôr os pés no chão.
---	-------------------------------------

### Primeira linha de áudio

	“Em um momento, formaremos grupos de duas ou três pessoas para discutir o pequeno exercício de Pôr os pés no chão que acabamos de fazer”.
---	---

### Ações do facilitador

	 “O facilitador agora nos lembrará do sinal que as pessoas podem fazer com as mãos se não quiserem falar”.
	Demonstre o sinal para “não falar”.
	 “O facilitador fará uma pausa na gravação para ler a Folha 1.4”.
	Pause o áudio.
	[Leia a Folha 1.4 abaixo:] <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Por favor, vire-se para a pessoa sentada ao seu lado e discuta esta questão:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Como foi o exercício de Pôr os pés no chão para você?</u></li> </ul> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>2 minutos</b> para esta discussão.
	[Continue lendo a Folha 1.4 abaixo:] <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>A seguir, discuta esta questão:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Como o Pôr os pés no chão pode ser útil em sua vida?</u></li> </ul> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>2 minutos</b> para esta discussão.
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.

### Anotações importantes

	<b>Você pode revisar algumas das maneiras gerais pelas quais o Pôr os pés no chão pode ser útil:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Pôr os pés no chão pode ajudar quando você está fisgado por pensamentos ou sentimentos, pois ajuda você a se concentrar no que está acontecendo, não no</u></li> </ul>
---	---

pensamento.

- Pode ajudar se você não quiser reagir de uma determinada maneira (como beber, fumar ou discutir com alguém).
- Pôr os pés no chão pode ser útil na vida diária. Por exemplo:

Leia seu exemplo preparado:

---

---

Ou leia um destes exemplos:

- Quando algumas pessoas se sentem estressadas, podem usar álcool ou outras drogas, o que acaba causando mais problemas para elas. Pôr os pés no chão pode ser útil para superar um desejo sem agir sobre ele.
- Imagine que você está com uma preocupação muito grande e não consegue parar de pensar nisso, mas alguém precisa de sua ajuda. Pôr os pés no chão pode te ajudar a reorientar sua atenção para o aqui e agora e ajudar essa pessoa.

### *Prática de exercícios de Pôr os pés no chão*

<p><b>Visão geral:</b> (10 minutos aprox.)</p>	<p>Discussões adicionais sobre a prática de Pôr os pés no chão.</p>
--	---

#### Primeira linha de áudio

	<p>“As habilidades de Pôr os pés no chão precisam de prática. Os exercícios que acabamos de fazer juntos são úteis como ponto de partida, mas praticar Pôr os pés no chão entre as sessões o ajudará ainda mais”.</p>
---	---

#### Ações do facilitador

	<p>🔔 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 1.5”.</p>
	<p>Pause o áudio.</p>
	<p>[Leia a Folha 1.5 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Lembre-se, Pôr os pés no chão tem três etapas principais:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Passo 1: <b>Observe</b> como você está se sentindo e o que está pensando agora. Você está se sentindo sob estresse ou preso ou presa em uma tempestade emocional?</u></li> <li>○ <u>Passo 2: <b>Desacelere e conecte-se com seu corpo</b> empurrando os pés no chão, alongando-se e concentrando-se na respiração. Você pode optar por desacelerar sua respiração ou apenas observar como está respirando naturalmente.</u></li> </ul> <p><u>Passo 3: <b>Reconcentre-se</b> no mundo ao seu redor, prestando atenção com curiosidade ao que você está fazendo e o que você pode ver, ouvir, tocar, saborear e cheirar.</u></p> </li> <li>• <u>Pôr os pés no chão não precisa demorar muito - você pode praticar a qualquer hora, em qualquer lugar, mesmo que apenas por 1 a 2 minutos com os olhos abertos, mesmo que não esteja quieto ao seu redor.</u></li> <li>• <u>Você pode praticar enquanto espera por algo, antes ou depois de uma atividade, como lavar, comer ou cozinhar.</u></li> <li>• <u>A prática é muito importante, porque se você praticar, será mais fácil usar o Pôr os pés no chão depois, durante situações estressantes.</u></li> <li>• <u>Pôr os pés no chão é especialmente útil durante situações estressantes ou tempestades emocionais. Por exemplo: Pôr os pés no chão pode ser especialmente útil...</u> [Leia seus exemplos preparados:]</li> </ul> <hr/> <hr/>

	<p>[Ou leia estes exemplos:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>... quando você está com raiva ou com frustrações.</u></li> <li>▪ <u>...quando você não consegue dormir.</u></li> <li>▪ <u>... quando você não consegue parar de pensar em coisas ruins do passado, ou se preocupar com o futuro.</u></li> </ul>
	<p>[Continue lendo a Folha 1.5 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora, com a pessoa ao seu lado, reveja como praticar o Pôr os pés no chão. Quais são as três etapas principais? Ajudem-se mutuamente a memorizar estes passos.</u></li> <li>• <u>Se você está confuso sobre como praticar o Pôr os pés no chão, por favor, levante a mão [ou equivalente cultural] e nós vamos te ajudar.</u></li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>1 minuto</b> para esta discussão. Se muitos dos participantes estiverem confusos sobre como praticar o Pôr os pés no chão, lembre o grupo inteiro dos três passos.
	<p>[Continue lendo a Folha 1.5 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Em seguida, faça um plano para praticar o Pôr os pés no chão. Pergunte um ao outro:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Na próxima semana, quando, onde e quantas vezes por dia você praticará Pôr os pés no chão?</u></li> </ul> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>2 minutos</b> para esta discussão.
	<p>[Continue lendo a Folha 1.5 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora perguntem um ao outro:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Como você se lembrará de praticar o Pôr os pés no chão? Por exemplo, você pode usar um alarme, pedir a alguém para te lembrar ou criar o hábito de praticar antes ou depois de uma atividade diária regular, como tomar banho.</u></li> </ul> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>2 minutos</b> para esta discussão.
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.

### Anotações importantes

#### As pessoas não entendem:

Você está aprendendo algo novo e, quando aprende algo novo, é preciso prática. Você pode ter ideias para se lembrar de praticar? Por exemplo, em que hora do dia você vai tentar isso? Como você vai se lembrar?

 *Resumo da sessão de hoje*

Visão geral: (2 minutos aprox.)	Resumo da sessão.
------------------------------------	-------------------

Primeira linha de áudio

	“Neste ponto, revisaremos rapidamente o que fizemos na sessão de hoje”.
---	---

Ações do facilitador

	Não há atividades a serem concluídas; apenas ouça.
--	--

Anotações importantes

	Não há notas importantes para esta seção.
--	---

## *Exercício final*

<p><b>Visão geral:</b> (5 minutos aprox.)</p>	<p>Instruções para um breve exercício de gratidão.</p>
---	--

### Primeira linha de áudio

	<p>“Agora estamos chegando ao final da sessão de hoje, então faremos um exercício final”.</p>
---	---

### Ações do facilitador

	<p>Ao ouvir as instruções do exercício, siga-as junto com o grupo.</p>
	<p>“E, claro, toda vez que você praticar os exercícios que aprendemos hoje, você ficará cada vez melhor neles. Boa sorte com isso, e estamos ansiosamente esperando para te ver na Sessão 2”.</p>
	<p>[Diga o seguinte no final da sessão:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Obrigado por participar da Sessão 1. Durante a semana, pratique as duas principais habilidades que aprendemos hoje:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>O primeiro é Prestar atenção com curiosidade, assim como você fez com o exercício de beber. Durante a semana, pratique prestar muita atenção a uma ou duas pessoas em sua vida e uma ou duas atividades diárias, como comer ou caminhar.</u></li> <li>○ <u>A segunda habilidade é Pôr os pés no chão, onde você percebe o que está pensando e sentindo, desacelera e conecta-se com seu corpo e, em seguida, volta a se concentrar no que está fazendo. Cada um de vocês fez um plano para praticar o pôr os pés no chão e um plano de como se lembrar de praticar.</u></li> </ul> </li> <li>• <u>Lembre-se, é importante praticar as habilidades deste curso porque você poderá usá-las em sua vida com mais facilidade. Tente e pratique o máximo que puder, mesmo que apenas por alguns minutos por dia. Com o tempo, será mais fácil e automático usar essas habilidades.</u></li> <li>• <u>Agora, daremos a você um livro que resume o que abordamos hoje. Esse livro contém, principalmente, imagens com algumas palavras. Você pode se beneficiar ao manusear o livro mesmo que não possa lê-lo, pois ele pode te lembrar do que aprendeu. Você também pode pedir para alguém ler para você. Você encontrará tudo o que abordamos hoje na Parte 1. [Segure o livro e abra a Parte 1 para mostrar ao grupo.]</u></li> <li>• <u>Além disso, há uma pequena seção no final do livro que resume cada uma das principais habilidades. [Mostre o resumo de Pôr os pés no chão no final do livro.]</u></li> </ul>

- [Se estiver usando os exercícios de áudio que acompanham o curso, diga:] Você também pode praticar o pô os pés no chão usando os exercícios de áudio que fazem parte do curso. [Explique onde eles podem ser baixados ou dê aos participantes a oportunidade de gravá-los usando um telefone celular.].
- Nos vemos na próxima sessão! [Lembre aos participantes quando e onde será a próxima sessão.].

#### Anotações importantes

Não há notas importantes para esta seção.

## Instruções da sessão 2

### *Bem-vindo ao A+*

<b>Visão geral:</b> (3 minutos aprox.)	Fornece uma introdução amigável.
---	----------------------------------

### Ações do facilitador

	Leia o script de boas-vindas no <a href="#">Apêndice 4</a> .
	Aperte play no áudio.

### Anotações importantes

	<b>Pessoas que não compareceram na semana passada:</b> Peça-lhes que se juntem ao grupo e explique que haverá um resumo da sessão da semana anterior.
--	--

## Sessão 2: Desenganchar-se

### Introdução

<b>Visão geral:</b> (10 minutos aprox.)	Os participantes discutem brevemente quaisquer benefícios que notaram desde a última sessão.
--	--

#### Primeira linha de áudio

	“Obrigado por retornar para a Sessão 2 deste curso de como lidar com o estresse de cinco sessões. E assim como você fez da última vez, reserve um momento para reconhecer que não foi simples ou fácil para muitos de vocês aqui virem hoje, mas aqui estão vocês”.
---	---

#### Ações do facilitador

	 O facilitador irá agora demonstrar o sinal que indica que você não quer falar.
	Demonstre o sinal para “não falar”. Use o mesmo sinal que você demonstrou na Sessão 1 ao revisar as regras básicas.
	 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 2.1”.
	Pause o áudio.
	<p>[Leia a Folha 2.1 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Lembre-se: na Sessão 1, aprendemos sobre Prestar Atenção com Curiosidade. Isso significa usar seus cinco sentidos para prestar total atenção ao que está acontecendo bem na sua frente, sem julgá-lo como bom ou ruim. Na sessão 1, praticamos isso bebendo lentamente água. Mas, você pode prestar atenção com curiosidade durante qualquer atividade diária, como enquanto está comendo, caminhando, limpando ou cozinhando.</u></li> <li>• <u>Por favor, dirija-se à pessoa ao seu lado e discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Se você praticou Prestar Atenção com Curiosidade pelo menos uma vez na última semana, quais benefícios você notou? Por exemplo:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Isso ajudou você a se concentrar mais no que estava fazendo?</u></li> <li>▪ <u>Isso te ajudou a apreciar ou desfrutar de algo que você fez?</u></li> </ul> </li> <li>○ <u>Se você não conseguiu praticar, escolha uma atividade diária para praticar Prestar Atenção com Curiosidade na próxima semana, e discuta como isso pode te ajudar.</u></li> </ul> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>3 minutos</b> para esta discussão.

	<p>[Continue lendo a Folha 2.1 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Na Sessão 1, também aprendemos uma habilidade chamada Pôr os pés no chão. Pôr os pés no chão pode nos ajudar durante situações estressantes. Possui três etapas principais:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Passo 1: Observe como você está se sentindo e o que está pensando agora.</u></li> <li>○ <u>Passo 2: Desacelere e conecte-se com seu corpo empurrando os pés no chão, alongando-se e concentrando-se na respiração.</u></li> <li>○ <u>Passo 3: Reconcentre-se no mundo ao seu redor, prestando atenção com curiosidade ao que você está fazendo e o que você pode ver, ouvir, tocar, saborear e cheirar.</u></li> </ul> </li> <li>• <u>Por favor, dirija-se à pessoa ao seu lado e discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Quando você praticou o Pôr os pés no chão e como isso te ajudou?</u></li> <li>○ <u>Se você não praticou o Pôr os pés no chão, por favor, discuta como Pôr os pés no chão pode ser útil em sua vida. Vamos praticá-lo novamente juntos, mais tarde na sessão de hoje.</u></li> </ul> </li> </ul>
	<p>Use o cronômetro para dar <b>2 minutos</b> para esta discussão.</p>
	<p>Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.</p>

### Anotações importantes

#### Problemas com a prática:

Se muitos participantes disserem que tiveram problemas para praticar, pause brevemente o áudio e faça algumas sugestões para praticar. Por exemplo:

- Praticar Prestar Atenção com Curiosidade não requer tempo extra. Significa apenas dar atenção plena e curiosa ao que você já está fazendo, seja caminhando, ouvindo alguém ou comendo.
- Comece praticando o exercício de pôr os pés no chão curto, que leva apenas 1-2 minutos.

Para obter informações adicionais, consulte a seção sobre problemas com a prática em casa na [Seção 8.11](#) da Parte 1.

 *O que vamos cobrir hoje*

<b>Visão geral:</b> (1 minuto aprox.)	Fornece uma introdução ao que será abordado na sessão.
--	--

Primeira linha de áudio

	“Nesta sessão, vamos primeiro revisar os pontos-chave da última sessão: o que é o estresse; como nos tornamos enganchados por pensamentos e sentimentos difíceis; como focar nossa atenção no que estamos fazendo para que possamos fazer melhor ou encontrá-lo mais satisfatório; e como pôr os pés no chão quando surgem tempestades emocionais”.
---	---

Ações do facilitador

	Não há atividades a serem concluídas; apenas ouça.
--	--

Anotações importantes

	Não há notas importantes para esta seção.
--	---

### *Resumo da semana passada*

<b>Visão geral:</b> (3 minutos aprox.)	Revisão do estresse, ser enganchado e como ser enganchado nos afasta de quem queremos ser.
---	--

#### Primeira linha de áudio

	“Você deve se lembrar que 'estresse' é uma resposta natural a uma situação difícil. E quando estamos sob estresse, surgem pensamentos e sentimentos difíceis”.
---	--

#### Ações do facilitador

	 “O facilitador mostrará ao grupo a Figura 2.1”.
	<p>Figura 2.1.</p> <p>OPCIONAL: Pause a gravação e dê uma breve explicação da Figura 2.1 (apontando para partes relevantes se necessário):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Nesta foto, o homem é enganchado por seus pensamentos e sentimentos, de modo que não consegue se concentrar totalmente nos filhos, mesmo que sejam muito importantes para ele.</u></li></ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>

#### Anotações importantes

	<p><b>Os participantes estão confusos com os conceitos:</b></p> <p>Explique que esta seção é um resumo da sessão da semana passada. Sua compreensão dos conceitos deve ficar mais clara durante esta sessão.</p>
--	--

**Podemos nos livrar de pensamentos e sentimentos difíceis (Parte 1)?**

<b>Visão geral:</b> (2 minutos aprox.)	Discussão sobre o que as pessoas fazem para tentar se livrar de pensamentos e sentimentos difíceis.
---	---

**Primeira linha de áudio**

	“Agora, a maioria de vocês provavelmente está se perguntando como pode se livrar desses pensamentos e sentimentos difíceis; como você pode esquecer esses pensamentos dolorosos sobre o passado”.
---	---

**Ações do facilitador**

	 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 2.2”.
	Pause o áudio.
	<p>[Leia a Folha 2.2 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quando nos sentimos sob estresse, muitas vezes nossa reação natural é tentar nos livrar de nossos pensamentos e sentimentos difíceis. Por exemplo: podemos tentar nos _____ sentir _____ melhor _____ fazendo _____ coisas _____ como...</li> </ul> <p>[Dê cinco exemplos culturalmente relevantes que você preparou:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_____</li> <li>_____</li> <li>_____</li> <li>_____</li> <li>_____</li> </ul> <p>[Ou use estes exemplos:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Tentando não pensar em coisas ruins que aconteceram;</u></li> <li><u>Fumar, beber álcool ou usar drogas;</u></li> <li><u>Ficar na cama;</u></li> <li><u>Discutir e criticar outras pessoas;</u></li> <li><u>Nos culpar ou nos criticar.</u></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Levante a mão [ou equivalente cultural] se você ou alguém que você conhece tentar se livrar do estresse fazendo qualquer uma das coisas que acabei de listar.</u></li> <li><u>Todos nós fazemos pelo menos algumas dessas coisas às vezes para tentar nos sentir melhor. Em seguida, o áudio discutirá se esses métodos funcionam ou se apenas causam mais problemas.</u></li> </ul>
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.

Anotações importantes

Não há notas importantes para esta seção.

### Podemos nos livrar de pensamentos e sentimentos difíceis (Parte 2)?

<b>Visão geral:</b> (3 minutos aprox.)	Abrange como tentar afastar pensamentos e sentimentos não os faz ir embora; explica como podemos nos desenganchar deles.
---	--

#### Primeira linha de áudio

	“Há muitas maneiras de tentar se livrar de pensamentos e sentimentos difíceis.”
---	---

#### Ações do facilitador

	🔔 “O facilitador irá agora mostrar ao grupo a Figura 2.2 para ilustrar este ponto”.
	<p>Figura 2.2.</p> <p>OPCIONAL: Pause a gravação e dê uma breve explicação da Figura 2.2 (apontando para partes relevantes, se necessário):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Na primeira foto, essa pessoa está tentando afastar pensamentos e sentimentos difíceis. Mas não funciona. Na segunda foto, a pessoa descobre que tentar afastar esses pensamentos e sentimentos apenas os torna mais fortes, e a pessoa fica viciada.</u></li> </ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>

#### Anotações importantes

	<p><b>As pessoas não entendem os conceitos:</b></p> <p>Os conceitos podem ser difíceis para as pessoas entenderem. Se os participantes parecerem confusos com eles, diga: <u>Estes são conceitos novos. Continue ouvindo e você entenderá melhor com o tempo.</u></p>
--	---

#### Mais explicações para os facilitadores

	<p><b>Por que não podemos nos livrar de nossos pensamentos e sentimentos?</b></p> <p>Muitos de nós fomos ensinados desde cedo que devemos ser capazes de controlar nossos pensamentos e sentimentos. Quando crianças, podemos ter ouvido sobre “parar de chorar” ou “animar-se”. Ou podemos pensar que, porque podemos controlar as coisas em outras áreas de nossas vidas (como o que fazemos), devemos ser capazes de controlar nossos pensamentos e sentimentos também.</p> <p>A realidade é que pensamentos e sentimentos não funcionam dessa maneira. Não podemos controlar o que pensamos ou como nos sentimos em um determinado momento. Na verdade, tentar livrar-se de um determinado pensamento ou sentimento geralmente o torna mais poderoso.</p> <p>É o mesmo com todos os pensamentos e sentimentos. Quanto mais tentamos nos livrar deles, mais fortes eles se tornam.</p>
--	---

	<p>Mas há uma maneira diferente. Podemos aprender a nos libertar de pensamentos e sentimentos difíceis. Quando nos soltamos deles, eles não desaparecem. Eles ainda estão lá. Eles estão dentro de nós. Mas eles não nos controlam.</p>
--	---

### *Exercício Mãos como Pensamentos e Sentimentos*

<b>Visão geral:</b> (8 minutos aprox.)	Uso de exercício para demonstrar o desenganche.
---	---

#### Primeira linha de áudio

	“Vamos agora fazer um exercício para te ajudar a entender melhor o que queremos dizer com engancha e como o Desengancha pode te ajudar”.
---	--

#### Ações do facilitador

	Demonstre o exercício com o áudio.
	"Agora imagine isso na sua frente - na frente deste espaço - está tudo o que importa..."
	Continue segurando uma mão à sua frente com a palma para cima.  Com a outra mão, aponte para o espaço além dessa mão, para que fique claro que “à sua frente” significa o espaço além de suas mãos.  Em seguida, continue demonstrando o exercício com o áudio.
	 “O facilitador agora pausará esta gravação”.
	Pause o áudio.
	[Leia esta explicação:]  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Neste exercício, imaginamos que nossas mãos eram nossos pensamentos e sentimentos.</u> [Levante as duas mãos.]</li> <li>• <u>Então, quando somos enganchados por nossos pensamentos e sentimentos, é assim.</u> [Cubra os olhos com as mãos.] <u>Somos tão dominados por nossos pensamentos e sentimentos que perdemos a vida; é difícil se concentrar em qualquer coisa ou fazer as coisas bem.</u></li> <li>• <u>Mas quando estamos desenganchados, é assim.</u> [Abaixe as duas mãos e descansa-as no colo.] <u>Nossos pensamentos e sentimentos ainda estão lá, assim como nossas mãos ainda estão lá, descansando em nosso colo. Mas, eles não estão tomando toda a nossa atenção. Isso torna muito mais fácil focar e fazer coisas que são importantes, e</u></li> </ul>

	<p><u>significativas para nós.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Quando não somos enganchados por nossos pensamentos e sentimentos, geralmente gostamos mais de atividades agradáveis e até achamos atividades chatas mais interessantes.</u></li><li>• <u>Se não entender completamente isso agora, está tudo bem; ficará mais claro depois.</u></li></ul>
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.

#### Anotações importantes

	<p><b>As pessoas não entendem ou não estão seguindo as instruções:</b> Algumas pessoas acharão este exercício muito estranho e podem não entender o que fazer. Continue a modelar o exercício.</p> <p><b>Se houver muita confusão no grupo, diga:</b> <u>Alguns exercícios podem parecer estranhos para você. Apenas faça o melhor que puder ou sente-se em silêncio até passarmos para a próxima seção.</u></p>
--	--

### *Resumo do pôr os pés no chão*

<b>Visão geral:</b> (2 minutos aprox.)	Breve revisão de como Pôr os pés no chão pode ajudar.
---	---

#### Primeira linha de áudio

	“Claro, é fácil fazer esse exercício com as mãos. Mas como podemos fazer isso com nossos pensamentos e sentimentos reais? Pôr os pés no chão, que aprendemos na última sessão, é uma maneira importante”.
---	---

#### Ações do facilitador

	Não há atividades a serem concluídas; apenas ouça.
--	--

#### Anotações importantes

	Não há notas importantes para esta seção.
--	---

### *Prática de exercícios de Pôr os pés no chão*

<b>Visão geral:</b> (10 minutos aprox.)	Instruções para versões mais curtas e mais longas de exercícios de Pôr os pés no chão.
--	--

#### Primeira linha de áudio

	“Agora, vamos fazer um pequeno exercício de Pôr os pés no chão”.
---	--

#### Ações do facilitador

	<p>Demonstre os exercícios com o áudio.</p> <p>Facilitador líder: feche os olhos durante o Pôr os pés no chão, se você se sentir confortável fazendo isso;</p> <p>Co-facilitador: mantenha os olhos abertos para ver se alguém precisa de assistência individual.</p>
---	---

#### Anotações importantes

<p><b>As pessoas parecem sonolentas ou entediadas:</b> Sentar-se direito pode ajudar as pessoas a acordar e prestar atenção. Modele isso para incentivar os membros do grupo a fazê-lo.</p> <p><b>As pessoas estão distraídas:</b> Os exercícios de Pôr os pés no chão podem ser difíceis para as pessoas, especialmente as versões mais longas, e é comum que elas se distraiam. Apenas incentive os participantes a fazerem o que puderem.</p> <p><b>Se os participantes reclamarem de praticar o Pôr os pés no chão novamente, ou perguntarem por que isso é repetido, diga:</b> <u>Cada vez que você praticar Pôr os pés no chão, você obterá algum benefício. É como qualquer habilidade, como _____ [Prepare um exemplo de habilidades culturalmente apropriadas ou use estes exemplos: jogar futebol ou cozinhar]. Mesmo que você já saiba como fazê-lo, cada vez que você fizer isso, você pode se tornar melhor nisso.</u></p> <p><b>Alguém diz que se distrai ou está pensando demais:</b> Responda de forma gentil e solidária: <u>É normal se distrair. Sempre que perceber que está se distraindo, volte a atenção para o exercício. Tudo bem se você se distrair muitas vezes durante o exercício. Toda vez que você percebe que está se distraindo e volta sua atenção para o que está acontecendo no momento presente, você está fazendo o exercício. Continue praticando e você pode achar</u></p>
---

que fica mais fácil com o tempo.

**Alguém diz que está ficando tonto ou tonta:**

Isso pode ser um problema comum. Na maioria das vezes, se você se sentir tonto ou tonta, isso significa que você está respirando muito rápido ou muito profundamente. Tente respirar mais devagar e suavemente.

### Solução de problemas

<b>Visão geral:</b> (4 minutos aprox.)	São fornecidos conselhos sobre dificuldades comuns na prática dos exercícios.
---	---

#### Primeira linha de áudio

	“Assim como na semana passada, você pode ter achado esse exercício desafiador. De novo e de novo, você provavelmente se distraiu; se enganchando por pensamentos e sentimentos, sua atenção pode ter vagado”.
---	---

#### Ações do facilitador

	 “O facilitador agora pausará o áudio por 10 minutos”.
	Pause o áudio.
	Use o cronômetro para permitir <b>10 minutos</b> para uma pausa. Levante-se e, se necessário, explique que é hora de uma pausa.

#### Anotações importantes

	<p><b>Se alguém disser que os exercícios não funcionam:</b> <u>Lembre-se: esses exercícios não são feitos para se livrar de pensamentos e sentimentos, eles são apenas para desenganchar você deles e permitir que você volte a se concentrar. Como no exercício Mãos como Pensamentos e Sentimentos, suas mãos ainda estão lá, mas não estão cobrindo seus olhos e impedindo que você se concentre nas coisas que são importantes para você.</u></p>
--	---

*(Intervalo de 10 minutos)*

Visão geral: (10 minutos aprox.)	10 minutos de intervalo.
-------------------------------------	--------------------------

Ações do facilitador

	Enquanto você cronometra o intervalo de 10 minutos, nenhuma ação adicional é necessária. Os participantes podem usar este tempo como quiserem.
	Após 10 minutos, pressione play no áudio.
	<p>🔔🔔🔔 “A pausa agora está completa. Por favor, retornem aos seus lugares para a próxima seção deste curso”.</p> <p>(Breve silêncio pré-gravado para permitir que os participantes retornem aos seus lugares.).</p>
	Se necessário, pause o áudio até que todos tenham tomado seus lugares. Reinicie o áudio quando as pessoas voltarem.

Anotações importantes

<p><b>Pessoas saindo:</b> Tudo bem. Lembre-os de que eles podem retornar em outro momento e que a A+ funciona melhor se você seguir todas as sessões.</p> <p><b>Os participantes podem pedir ajuda adicional ou querer discutir problemas:</b> Consulte <a href="#">as Seções 6.4</a> e <a href="#">6.5</a> na Parte 1 sobre como lidar com perguntas e problemas.</p> <p><b>Para perguntas sobre o conteúdo do curso, diga:</b> <u>Muito sobre este curso ficará mais claro à medida que continuarmos. Continue ouvindo e veja se suas perguntas foram respondidas.</u></p> <p><b>Acompanhe o tempo:</b> Certifique-se de manter o controle da duração do intervalo.</p>
---

### O que são pensamentos e sentimentos?

<p><b>Visão geral:</b> (12 minutos aprox.)</p>	<p>Fornece explicação sobre pensamentos, sentimentos físicos e estresse. Os participantes marcam sentimentos físicos e pensamentos em planilhas.</p>
--	--

#### Primeira linha de áudio

	<p>"Bem-vindo de volta. Esperamos que você tenha gostado do seu intervalo".</p>
---	---

#### Ações do facilitador

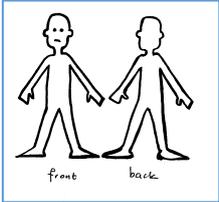
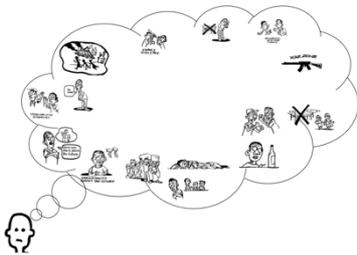
	<p> "O facilitador agora pausará esta gravação para dar a todos a Folha de Atividades 2.1".</p>
	<p>Pause o áudio.</p>
	<p>[Distribua canetas ou lápis e uma cópia da Folha de Atividades 2.1 para cada participante. Leia em voz alta as seguintes instruções para o grupo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Por favor, olhe primeiro para o desenho da frente e de trás de uma pessoa.</u> [Segure o desenho.]</li> <li>• <u>Desenhe ou marque no corpo todos os lugares onde você costuma ter sensações físicas difíceis, especialmente quando está sob estresse. Por exemplo: quando você está sob estresse, pode sentir dor na cabeça, ombros, costas ou barriga, ou em outro lugar.</u></li> <li>• <u>Por exemplo: se minha cabeça doer quando estou sob estresse, eu circulo essa área na foto. Ou se eu tivesse tensão no estômago quando estou sob estresse, eu circulo essa área ou desenho como está essa tensão.</u> [No desenho, circule a testa para indicar dor de cabeça e faça algumas marcas na área do estômago para indicar tensão.]</li> </ul>
	<p>Use o cronômetro para dar <b>2-3 minutos</b> para esta atividade.</p>
	<p>[Leia em voz alta as instruções abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Em seguida, olhe para a imagem com a "nuvem de pensamento"</u> [segure a imagem].</li> <li>• <u>Nossos pensamentos consistem em palavras e imagens. Nossos pensamentos incluem memórias e coisas que dizemos para nós. Na nuvem de pensamentos, há exemplos de pensamentos e memórias difíceis que as pessoas podem ter.</u> [Aponte para imagens na nuvem de pensamento.]</li> <li>• <u>Por favor, circule qualquer uma das imagens com as quais você se identifica. Ou você pode desenhar ou escrever quaisquer outros pensamentos difíceis, memórias dolorosas ou preocupações que tendem a aparecer quando você se sente sob estresse. Ou, se preferir, pense consigo o que são.</u> [Facilitador principal: demonstre escrevendo coisas na nuvem de pensamento ou</li> </ul>

	desenhando ou circulando uma imagem.] [Co-facilitador: caminhe para ver se alguém precisa de ajuda.]
	Use o cronômetro para dar 2-3 minutos para esta atividade.
	Aperte play no áudio.

**Anotações importantes**

	<p><b>As pessoas não entendem as instruções:</b> Explique as instruções para o exercício, usando exemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Por exemplo: coloque uma marca na cabeça da pessoa se sentir dores de cabeça quando estiver sob estresse.</u></li> <li>• <u>Na nuvem de pensamento, escreva ou desenhe quaisquer pensamentos difíceis como “Estou me preocupando com minha família”.</u></li> </ul> <p><b>As pessoas não escrevem ou desenharam nada:</b> O exercício é opcional e as pessoas não precisam escrever ou desenhar nada se não quiserem. As pessoas não devem se sentir pressionadas a escrever ou desenhar.</p> <p><b>As pessoas não colocam pensamentos na nuvem ou sentimentos no corpo:</b> Isso não é um problema; e não corrija as pessoas se elas colocarem as palavras nos lugares errados.</p>
--	---

**Folha de Atividades 2.1**

	
---	--

### *Observação e nomeação*

<b>Visão geral:</b> (9 minutos aprox.)	Exercício em que os participantes praticam <i>desengancha-se</i> de pensamentos e sentimentos difíceis “observando” e “nomeando-os”.
---	--

#### Primeira linha de áudio

	“Pensamentos e sentimentos difíceis são completamente naturais em situações estressantes”.
---	--

#### Ações do facilitador

	Demonstre o exercício junto com o áudio.
---	--

#### Anotações importantes

<p><b>As pessoas ficam emotivas ou chateadas:</b> As pessoas estão sendo solicitadas a perceber pensamentos ou sentimentos difíceis, que podem levar à emoção. É natural, normal e correto que as pessoas fiquem chateadas. Siga as informações gerais nas Seções <a href="#">8.4</a> e <a href="#">8.5 da Parte 1</a> sobre como lidar com problemas.</p> <p><b>As pessoas não entendem as instruções:</b> <u>Por favor, tente seguir o exercício da melhor maneira possível. Tudo bem se você não for capaz de segui-lo completamente.</u></p>
--

#### Mais explicações para os facilitadores

<p><b>Desengancha: por que é importante aprender a notar e nomear?</b> Perceber e nomear pensamentos e sentimentos difíceis permite que você os veja pelo que são. Ao fazer isso, eles têm menos impacto e influência sobre você. À medida que você se torna mais experiente no Desengancha, você descobrirá que pensamentos e sentimentos difíceis perdem sua capacidade de assustar, perturbar, preocupar ou deprimir você.</p>
---

## 📌 *Compromisso com a prática*

<b>Visão geral:</b> (12 minutos aprox.)	Descreve a importância de praticar as atividades e convida os participantes a se comprometerem com a prática.
--	---

### Primeira linha de áudio

	“Em um momento, pediremos que você pense em sua semana à frente”.
---	---

### Ações do facilitador

	🔔 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 2.3”.
	Pause o áudio.
	<p>[Leia a Folha 2.3 abaixo. Observe que o formato desta discussão é um pouco diferente, para ajudar os participantes a manter o foco e entender os conceitos com mais facilidade:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Há duas habilidades para praticar na próxima semana: Pôr os pés no chão, que aprendemos na Sessão 1 e praticamos novamente hoje, e Desenganchar que acabamos de aprender, alguns minutos atrás.</u></li> <li>• <u>Você deve ter notado que Pôr os pés no chão é bastante semelhante ao Desenganchar.</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Ambas são maneiras de desconectar-se de pensamentos e sentimentos difíceis, mas Pôr os pés no chão demora um pouco mais e tem a etapa adicional de desacelerar e conectar-se com seu corpo.</u></li> </ul> </li> <li>• <u>Primeiro, veremos algumas situações em que pode ser útil praticar o Pôr os pés no chão ou o Desenganchar-se.</u></li> <li>• <u>Por favor _____ [levantar a mão, acenar com a cabeça ou equivalente cultural] se você... [Pausa brevemente após cada pergunta enquanto os participantes levantam a mão:]</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>...sempre se perde em memórias sobre o passado. [Pausa.]</u></li> <li>○ <u>...fica enganchado ou enganchada por preocupações sobre o futuro. [Pausa.]</u></li> <li>○ <u>... às vezes é dominado ou dominada por sentimentos de tristeza, frustração ou raiva. [Pausa.]</u></li> <li>○ <u>... luta com dor física ou sensação de cansaço. [Pausa.]</u></li> </ul> </li> <li>• <u>Alguém já achou esses pensamentos e sentimentos tão perturbadores que é difícil se concentrar em qualquer coisa ou fazer as coisas bem? [Pausa enquanto os participantes levantam as mãos.]</u></li> <li>• <u>Estas são todas as situações em que pode ser muito útil praticar o Desenganchar-se ou o Pôr os pés no chão. Primeiro, revisaremos o Desenganchar-se, que acabamos de</u></li> </ul>

	aprender com o áudio.
	<p>[Continue lendo a Folha 2.3 abaixo para explicar o Desenganchar:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os três passos para desenganchar-se são: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Passo 1: Observe um pensamento ou um sentimento com curiosidade. Se é um pensamento, são palavras ou imagens, ou ambos? Se é um sentimento em seu corpo, onde exatamente está?</u></li> <li>○ <u>Passo 2: Dê um nome ao pensamento ou sentimento. Você pode fazer isso dizendo silenciosamente para si mesmo: “Aqui está um pensamento difícil” ou “Estou percebendo um sentimento difícil”.</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Para esta segunda etapa, você NÃO precisa saber o nome exato do pensamento ou sentimento. Você pode apenas nomeá-lo de forma geral, como eu fiz.</u></li> </ul> </li> <li>○ <u>Etapa 3: Volte a concentrar-se no que você está fazendo, prestando atenção com curiosidade ao que você pode ver, ouvir, tocar, saborear e cheirar.</u></li> </ul> </li> <li>• <u>Desenganchar-se é muito conveniente. Isso pode ser feito a qualquer hora, em qualquer lugar, em apenas alguns segundos. Por exemplo...</u></li> </ul> <p>[Leia seu exemplo preparado:]</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>[Ou use este exemplo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Se você se distrai por memórias tristes do passado, você pode praticar o Desenganchar-se com estes três passos:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Na Etapa 1: observe que você se enganchou por lembranças tristes e que há uma sensação de peso em seu peito.</u></li> <li>○ <u>Na Etapa 2: dê o nome dizendo a você: “Aqui está um pensamento difícil” ou “Percebo que aqui está uma sensação difícil” ou “Há uma sensação dolorosa no meu peito”.</u></li> <li>○ <u>No Passo 3: volte a focar no que você está fazendo, prestando atenção com curiosidade ao que você pode ver, ouvir e tocar.</u></li> </ul> </li> <li>• <u>Você pode lembrar os passos memorizando três palavras: Observar, Nomear e Voltar a focar no que está fazendo. Pode te ajudar a lembrar dessas três palavras se você as anotar [forneça sugestões adicionais e localmente relevantes para lembrar dessas etapas - por exemplo, digite-as em seu telefone].</u></li> <li>• <u>Agora, sentado em silêncio sozinho, pense em uma situação estressante que você provavelmente enfrentará na próxima semana e imagine-se praticando estes três passos: Observe, Nomeie e Foque no que está fazendo.</u></li> </ul>
	<p>Use o cronômetro para dar <b>45 segundos</b> para este exercício de pensamento. Repita a instrução se necessário.</p>

	<p>[Continue lendo a Folha 2.3 abaixo para revisar o Pôr os pés no chão:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora vamos rever a segunda habilidade para praticar: Pôr os pés no chão.</u></li> <li>• <u>Hoje, praticamos um exercício de Pôr os pés no chão muito curto e um exercício mais longo. Como mencionamos, Pôr os pés no chão é bastante semelhante ao Desenganchar.</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Ambas são maneiras de desconectar-se de pensamentos e sentimentos difíceis.</u></li> <li>○ <u>Ambos começam com a observação de como você está se sentindo e o que está pensando.</u></li> <li>○ <u>Ambos terminam com o foco no que você está fazendo e usando seus cinco sentidos para prestar total atenção ao mundo ao seu redor.</u></li> <li>○ <u>Pôr os pés no chão inclui uma etapa extra de desaceleração e conexão com seu corpo, alongando, movendo ou respirando.</u></li> <li>○ <u>O Pôr os pés no chão demora um pouco mais, mas pode ser mais poderoso. Pode ser útil quando você se perde em uma tempestade emocional ou se sente sob muito estresse.</u></li> <li>○ <u>Nós encorajamos você a praticar isso. Talvez você ache o Pôr os pés no chão e o Desenganchar úteis em momentos diferentes.</u></li> </ul> </li> <li>• <u>Portanto, as três etapas para o Pôr os pés no chão são:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Passo 1: <b>Observe</b> como você está se sentindo e o que está pensando agora.</u></li> <li>○ <u>Passo 2: <b>Desacelere e conecte-se com seu corpo</b> empurrando os pés no chão, alongando-se e concentrando-se na respiração.</u></li> <li>○ <u>Passo 3: <b>Foque no mundo ao seu redor e no que você está fazendo.</b></u></li> </ul> </li> <li>• <u>Mesmo que o Pôr os pés no chão demore um pouco mais do que o Desenganchar e tenha a etapa adicional de conectar-se com seu corpo por alongamento ou movimento, você ainda pode praticar Pôr os pés no chão a qualquer hora, em qualquer lugar, mesmo que não esteja completamente silencioso ao seu redor.</u></li> <li>• <u>Por exemplo, você pode praticar enquanto espera por algo, ou antes ou depois de uma atividade, como comer, lavar louça ou dormir. Se você praticar durante esses períodos, será mais fácil usar o Pôr os pés no chão mais tarde durante situações estressantes ou durante tempestades emocionais.</u></li> <li>• <u>Você pode lembrar as etapas para o Pôr os pés no chão memorizando as palavras <b>Observe, Desacelere, Conecte-se e foque.</b></u></li> </ul>
	<p>[Continue lendo a Folha 2.3 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora, vire-se para a pessoa ao seu lado e discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Quando você praticará o Pôr os pés no chão e como você se lembrará de</u></li> </ul> </li> </ul>

	<p><u>praticar? Por exemplo, você pode se lembrar definindo um alarme ou praticando antes ou depois de algo que você faz todos os dias. Por favor, compartilhem seus planos para praticar uns com os outros e, em seguida, guardem seus planos na memória.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Se você preferir não falar, fique só e silenciosamente faça seu plano para praticar.</u></li> </ul>
	<p>Use o cronômetro para dar <b>2 minutos</b> para esta discussão.</p>
	<p>Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.</p>

### Anotações importantes

	<p><b>Os participantes descrevem as barreiras à prática:</b>  <u>A prática é muito importante. Experimente e escolha algo que você gostou a partir de hoje, e identifique um horário no qual você pode treinar - por exemplo, ao acordar ou antes do almoço. Praticar por apenas alguns minutos será útil.</u></p> <p><b>Continue apoiando:</b>          As pessoas são muito mais propensas a mudar quando se sentem positivas e apoiadas, em vez de julgadas ou criticadas.</p> <p><b>Confusão entre desenganchar e Pôr os pés no chão:</b>          Os participantes podem ficar confusos com a semelhança entre essas duas técnicas. Se necessário, reveja as explicações na Folha 2.3 novamente. Para ajudar a explicar, você também pode mostrar aos participantes as seções de resumo para Pôr os pés no chão e Desenganchar (Ferramentas 1 e 2) no final do livro ilustrado A+, <i>Em tempos de Estresse, faça o que importa</i>.</p> <p><b>Uso de exercícios de áudio autônomos:</b>  <u>Você pode lembrar aos participantes que eles também podem usar os exercícios de áudio autônomos para praticar Pôr os pés no chão e Desenganchar. Usá-los algumas vezes ao dia facilitará a aplicação dessas habilidades em situações estressantes da vida cotidiana.</u></p>
--	--

### *Resumo da sessão de hoje*

<b>Visão geral:</b> (2 minutos aprox.)	Resumo da sessão.
---	-------------------

#### Primeira linha de áudio

	“Vamos rever rapidamente a sessão de hoje”.
---	---

#### Ações do facilitador

	 “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 2.3”.
	<p>Mostrar Figura 2.3.</p> <p>OPCIONAL: Pause a gravação e leia o texto da Figura 2.3 (especialmente se alguns participantes não souberem ler):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Esta imagem nos lembra dos três passos para se desprender de pensamentos e sentimentos difíceis: Passo 1: Observe; Passo 2: Nomeie; e Etapa 3: Voltar a focar no que está fazendo.</u></li></ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>

#### Anotações importantes

	Não há notas importantes para esta seção.
--	---

### **Exercício final**

<b>Visão geral:</b> (5 minutos aprox.)	Dá instruções para um breve exercício de gratidão.
---	--

#### Primeira linha de áudio

	“Agora estamos chegando ao final da sessão de hoje, então faremos um exercício final”.
---	--

#### Ações do facilitador

	Demonstre o exercício online com o áudio.
	“Boa sorte com isso, e estamos ansiosamente esperando para te ver na Sessão 3”.
	<p>[Diga o seguinte no final da sessão:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Obrigado por participar da Sessão 2. Durante a próxima semana, você se concentrará em praticar duas habilidades principais: 1. Desenganchar e 2. Pôr os pés no chão.</u></li> <li>• <u>Lembre-se: é importante praticar as habilidades deste curso porque assim você poderá aplicá-las em sua vida com mais facilidade. Tente e pratique o máximo que puder, mesmo que apenas por alguns minutos por dia. Com o tempo, será mais fácil e automático usar essas habilidades.</u></li> <li>• <u>Se alguém tiver dúvidas sobre o que praticar na próxima semana, sinta-se à vontade para ficar depois do grupo para falar comigo ou _____ [o co-facilitador], ou vocês podem perguntar uns aos outros e ver se podem ajudar uns aos outros.</u></li> <li>• <u>Você também tem seu livro, que pode te lembrar do que abordamos hoje. Você encontrará tudo o que abordamos na Parte 2. [Mostrar a Parte 2].</u></li> <li>• <u>Há também uma pequena seção no final do livro que resume cada uma das principais habilidades de cada sessão do curso. Para a sessão de hoje, há um resumo de uma página de como praticar o Desenganchar. [Mostrar o resumo do Desenganchar no final do livro.]</u></li> <li>• <u>[Se estiver usando os exercícios de áudio que acompanham o curso, diga:] Você também pode praticar Pôr os pés no chão e Desenganchar usando os exercícios de áudio que fazem parte do curso. [Se necessário, explique onde eles podem ser baixados ou dê aos participantes a oportunidade de gravá-los no final da sessão usando um telefone celular.]</u></li> <li>• <u>Se você não entendeu tudo hoje, tudo bem; tente aplicar o que aprendeu. Você também pode olhar as fotos do livro, pedir a alguém para ler para você ou conhecer alguém deste grupo para que possam ajudar uns aos outros a entender os tópicos.</u></li> </ul> <p><u>Nos vemos na próxima sessão!</u> [Lembre aos participantes quando e onde será a</p>

	próxima sessão.].
--	-------------------

Anotações importantes	
-----------------------	--

	Não há notas importantes para esta seção.
--	---

## Instruções da sessão 3

### *Bem-vindo ao A+*

<b>Visão geral:</b> (3 minutos aprox.)	Fornece uma introdução amigável e rápida.
---	---

#### Ações do facilitador

	Leia o script de boas-vindas no <a href="#">Apêndice 4</a> .
	Aperte play no áudio.

#### Anotações importantes

	<b>Pessoas que não compareceram na semana passada:</b> Peça-lhes que se juntem ao grupo e explique que haverá um resumo da sessão da semana anterior.
--	--

### Sessão 3: Atuando em Valores

#### Introdução

<b>Visão geral:</b> (2 minutos aprox.)	Fornece uma introdução ao grupo, e os participantes são convidados a considerar brevemente suas razões para vir à sessão de hoje.
---	---

#### Primeira linha de áudio

	“Obrigado por retornar para a Sessão 3 desta aula de como lidar com o estresse de cinco sessões. E assim como você fez da última vez, pare um momento para pensar sobre as principais razões pelas quais você está gastando seu tempo e energia vindo aqui hoje: se cuidando, cuidando de sua família, cuidando de sua comunidade.”
---	---

#### Ações do facilitador

	Não há atividades a serem concluídas; apenas ouça.
--	--

#### Anotações importantes

	Não há notas importantes para esta seção.
--	---

 **Resumo da semana passada e revisão da prática**

<b>Visão geral:</b> (7 minutos)	Conceitos Revisões das semanas anteriores.
------------------------------------	--

**Primeira linha de áudio**

	“Na última sessão, analisamos as muitas maneiras que a maioria de nós usa para tentar se livrar de nossos pensamentos e sentimentos difíceis”.
---	--

**Ações do facilitador**

	 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 3.1”.
	Pause o áudio.
	<p>[Leia a Folha 3.1 abaixo para revisar Desenganchar e Pôr os pés no chão:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Na Sessão 2, você praticou duas habilidades para desconectar-se de pensamentos e sentimentos difíceis: Desenganchar e Pôr os pés no chão.</u></li> <li>• <u>Lembre-se, desenganchar tem três etapas:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Passo 1: Observe um pensamento ou sentimento difícil com curiosidade.</u></li> <li>○ <u>Passo 2: Dê um nome ao pensamento ou sentimento. Por exemplo, diga a você: “Aqui está um pensamento difícil” ou “Estou percebendo um sentimento difícil”.</u></li> <li>○ <u>Etapa 3: Volte a se concentrar no que você está fazendo, prestando atenção com curiosidade ao que você pode ver, ouvir, tocar, saborear e cheirar.</u></li> </ul> </li> <li>• <u>Pôr os pés no chão é muito semelhante e também ajuda você a desconectar-se de pensamentos e sentimentos difíceis.</u></li> <li>• <u>O Pôr os pés no chão demora um pouco mais e pode ser mais poderoso.</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>O primeiro passo é perceber como você está se sentindo e o que está pensando.</u></li> <li>○ <u>O segundo passo é desacelerar e conectar-se com seu corpo. Você pode fazer isso empurrando os pés no chão, alongando e concentrando-se na respiração.</u></li> <li>○ <u>O passo final é o mesmo do Desenganchar: você traz sua atenção de volta e foca no que está fazendo e no mundo ao seu redor.</u></li> </ul> </li> </ul>
	<p>[Continue lendo a Folha 3.1 abaixo. Possível adaptação à discussão: leia a pergunta para todo o grupo, peça às pessoas que levantem a mão se experimentaram algum dos benefícios e peça a 2-3 voluntários para compartilhar suas experiências.]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora, vire-se para a pessoa ao seu lado e discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Que benefícios você experimentou ao praticar o Desenganchar ou o Pôr os pés</u></li> </ul> </li> </ul>

	<p><u>no chão? Por exemplo, esses exercícios ajudaram você a...</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>Concentrar no que você estava fazendo ou nas pessoas com quem você estava?</u></li><li>▪ <u>Ou agir com mais calma durante uma situação estressante?</u></li></ul> <p>○ <u>Se você não praticou nenhum dos exercícios, faça um plano para praticar um desses exercícios na próxima semana e discuta como você acha que isso pode te ajudar.</u></p>
	Use o cronômetro para dar <b>2,5 minutos</b> para esta discussão.
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.

#### Anotações importantes

**Problemas com a prática:**

Veja a [Seção 8.11](#) da Parte 1 sobre problemas com a prática em casa.

*Revisão de habilidades: Mãos como Pensamentos e Sentimentos, Percebendo e Nomeando, Pôr os pés no chão*

<p><b>Visão geral:</b> (20 minutos aprox.)</p>	<p>Os participantes praticam habilidades e exercícios da sessão anterior.</p>
--	---

Primeira linha de áudio

	<p>“Para nos lembrarmos de como o Desenganchar é útil, repetiremos rapidamente o exercício que fizemos com as mãos na última sessão”.</p>
---	---

Ações do facilitador

	<p>Acompanhe o exercício junto com os participantes.</p>
	<p>“Agora imagine isso na sua frente - na frente deste espaço - está tudo o que importa...”</p>
	<p>Continue segurando uma mão à sua frente com a palma para cima.</p> <p>Com a outra mão, aponte para o espaço além dessa mão, para que fique claro que “à sua frente” significa o espaço além de suas mãos.</p> <p>Em seguida, continue demonstrando o exercício com o áudio.</p>
	<p>🔔 “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 3.1 enquanto passamos pelos próximos pontos”.</p>
	<p>Mostrar Figura 3.1.</p> <p>OPCIONAL: Pause a gravação e leia o texto da Figura 3.1 (especialmente se alguns participantes não souberem ler):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Esta imagem nos lembra dos três passos para desenganchar-nos de pensamentos e sentimentos difíceis: Passo 1: <b>Observe</b>; Passo 2: <b>Nomeie</b>; e Etapa 3: <b>Volte a focar no que está fazendo</b>.</u></li> </ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>
	<p>Acompanhe o exercício junto com o áudio.</p> <p>Facilitador líder: feche os olhos quando o áudio sugerir, se você se sentir confortável com isso.</p> <p>Co-facilitador: mantenha os olhos abertos para ver se alguém precisa de assistência individual.</p>

Anotações importantes

**Os participantes estão confusos sobre o exercício Mãos como Pensamentos e Sentimentos:**

Pause o áudio e repita a explicação deste exercício que você deu na Sessão 2:

•Neste exercício, imaginamos que nossas mãos eram nossos pensamentos e sentimentos.

[Levante as mãos.]

•Então, quando somos fisgados por nossos pensamentos e sentimentos, é assim. [Coloque as mãos sobre os olhos]. Somos tão dominados por nossos pensamentos e sentimentos que perdemos a vida, é difícil concentrar-nos em qualquer coisa e é difícil fazer as coisas bem.

•Mas, quando estamos desenganchados, é assim. [Abaixe as mãos e descanse-as no colo.] Nossos pensamentos e sentimentos ainda estão lá, assim como nossas mãos ainda estão lá, descansando em nosso colo. Mas elas não estão tomando toda a nossa atenção. Isso torna muito mais fácil focar e fazer coisas que são importantes e significativas para nós.

•Quando não estamos presos a nossos pensamentos e sentimentos, geralmente gostamos mais de atividades agradáveis e até achamos atividades chatas mais interessantes.

•E se você não entender isso completamente agora, tudo bem; ficará mais claro depois.

**As pessoas parecem sonolentas ou entediadas:**

Sentar-se direito pode ajudar as pessoas a acordar e prestar atenção. Modele isso para incentivar os membros do grupo a fazê-lo.

**As pessoas estão distraídas:**

Os exercícios de Pôr os pés no chão podem ser difíceis para as pessoas, especialmente as versões mais longas, e é comum que elas se distraiam. Apenas incentive os participantes a fazerem o que puderem.

**As pessoas acham difícil seguir as instruções:**

Você pode dizer: Por favor, tente e faça o seu melhor para seguir as instruções.

**Se os participantes reclamarem de praticar o Pôr os pés no chão novamente, ou perguntarem por que isso é repetido, diga:**

Cada vez que você praticar Pôr os pés no chão, você obterá algum benefício. É como qualquer habilidade, como \_\_\_\_\_ [Prepare um exemplo de

habilidades culturalmente apropriadas ou use estes exemplos: jogar futebol ou cozinhar].

Mesmo que você já saiba como fazer, cada vez que você fizer isso, você pode se tornar melhor.

### *Solução de problemas*

<b>Visão geral:</b> (2 minutos aprox.)	Conselhos sobre algumas dificuldades comuns que podem ocorrer ao fazer exercícios.
---	--

#### Primeira linha de áudio

	“Agora vamos ver: você teve algum problema praticando esses exercícios agora?”
---	--

#### Ações do facilitador

	Não há atividades a serem concluídas; apenas ouça.
---	--

#### Anotações importantes

	Não há notas importantes para esta seção.
--	---

## Introdução aos valores

<b>Visão geral:</b> (3 minutos aprox.)	Descreve valores, ações e objetivos. Explica a importância de agir de acordo com os valores, por mais difícil que seja a situação.
---	--

### Primeira linha de áudio

	“Na sessão de hoje, abordaremos uma nova questão importante: o que fazemos depois de nos desengancharmos ou colocarmos os pés no chão?”
---	---

### Ações do facilitador

	 “O facilitador mostrará ao grupo a Figura 3.2 à medida que passamos por esses próximos pontos.”
	Mostre a Figura 3.2 e continue segurando enquanto o áudio explica a imagem. Aponte para partes relevantes da imagem enquanto o áudio a explica.

### Anotações importantes

<p><b>As pessoas não entendem os conceitos:</b> Algumas pessoas podem achar esses conceitos difíceis de entender. Você pode dizer: <u>Esses conceitos serão repetidos ao longo do curso de hoje. Por favor, apenas ouça. Tudo bem se você não entender tudo no curso.</u></p> <p><b>Mais explicações de valores e ações:</b> <u>Nossos valores orientam nossas ações. Um valor é o nosso desejo profundo de como queremos nos comportar na vida. Por exemplo, se meu valor é ser gentil, uma ação pode ser cuidar de alguém que está doente. Quando estamos sob estresse, podemos agir de maneiras que nos afastam de nossos valores. Mas, a qualquer momento, podemos escolher dizer e fazer coisas que nos levem de volta aos nossos valores.</u></p>
---

### Mais explicações para os facilitadores

<p><b>Introdução aos valores: o que são valores exatamente?</b></p> <p>Os valores são seus desejos mais profundos sobre como você quer se comportar como ser humano, que tipo de pessoa você quer ser e como você quer agir ou se comportar em relação a si e aos outros. Um valor é como uma direção para sua vida (como ser gentil ou atencioso, ou ser confiável). Os valores não são sobre o que você deseja obter ou alcançar</p>
--

(por exemplo: um emprego); eles são sobre como você quer se *comportar* ou *agir* em sua vida.

Os valores são diferentes dos objetivos. Conseguir um emprego ou casar são objetivos. Os valores são como você quer se comportar enquanto trabalha em direção aos seus objetivos e como você quer se comportar se não conseguir atingir seus objetivos agora.

- Por exemplo: se seu valor é ser trabalhador ou trabalhadora, você pode se comportar dessa maneira agora e para sempre, mesmo que nunca atinja o objetivo de conseguir um emprego. Mesmo quando não é possível conseguir um emprego devido à sua situação, você sempre pode encontrar maneiras de ser trabalhador ou trabalhadora, esforçando-se ao máximo em tudo o que faz.
- Querer ser amado e respeitado ou amada e respeitada **não são valores**. São metas, porque tratam de tentar conseguir algo, ou querer algo que não está sob seu controle direto.
- No entanto, ser amoroso e respeitoso, ou ser amorosa e respeitosa são valores. Você pode controlar diretamente se decide que esses são valores importantes para você e agir de maneira amorosa e respeitosa. Independentemente da sua situação, é possível se comportar de maneira alinhada a esses valores, mesmo que seja apenas de pequenas maneiras.

Os valores são diferentes dos sentimentos. Os valores são sobre como você quer agir e o tipo de pessoa que você gostaria de ser, não sobre como você quer se sentir. “Quero me sentir calmo e paciente” **não é um valor**. É um desejo de sentir-se de uma certa maneira, e não é possível controlar como nos sentimos. Não podemos escolher sentir calma e paciência o tempo todo, caso contrário, todos o faríamos. Mas, observe como você pode optar por agir de maneira calma e paciente com os outros, mesmo que seja apenas por meio de pequenas ações, e mesmo que você realmente sinta raiva e impaciência por dentro. Às vezes, viver de acordo com seus valores pode influenciar em como você se sente. Por exemplo: se você falar em um tom de voz calmo e paciente, isso pode te ajudar a sentir-se com mais calma. Mas, mesmo que você não se sinta com mais calma, ainda terá a satisfação de saber que agiu como a pessoa calma e paciente que deseja ser.

Se você não tem certeza de seus valores, isso pode te ajudar a pensar sobre os diferentes relacionamentos que você tem em sua vida, e se perguntar: “Que tipo de pessoa eu quero ser para meus amigos, família e comunidade?” Por exemplo: talvez seja importante para você ser um amigo generoso ou amiga generosa, um colega trabalhador ou trabalhadora e um vizinho ou vizinha amigável. Você também pode pensar nos desafios que enfrenta e se perguntar: “Quem eu quero ser nessa situação?” Por exemplo: é mais importante para você ser justo, gentil ou corajoso/corajosa? Só você pode escolher seus valores; Ninguém pode fazer isso por você.

Para identificar seus valores, fazer-se essas perguntas também pode ajudar:

- Sobre o que você quer que sua vida seja?
- Que tipo de pessoa você quer ser?
- Que tipo de relacionamento você quer construir?

### **Exercício de valores**

<b>Visão geral:</b> (11 minutos aprox.)	Os participantes identificam valores, seguidos de uma discussão.
--	--

#### Primeira linha de áudio

	 “O facilitador agora pausará a gravação para ler a Folha 3.2, que é uma lista de valores comuns. Mas, observe que esses valores não são os 'certos' ou os 'melhores'. Eles não são 'melhores' do que quaisquer outros; são simplesmente comuns”.
---	--

#### Ações do facilitador

	 “O facilitador agora pausará a gravação para ler 3.2, que é uma lista de valores comuns. Mas, observe que esses valores não são os 'certos' ou os 'melhores'. Eles não são 'melhores' do que quaisquer outros; são simplesmente comuns”.
	Pause o áudio.
	<p>[Leia a Folha 3.2 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Por favor, ouça esta lista de valores comuns e pense se cada um deles é importante para você pessoalmente.</u></li> <li>• <u>Vou ler esta lista duas vezes. Na primeira vez, apenas ouça todos eles; e na segunda vez, veja se você pode começar a escolher os que são mais importantes para você.</u></li> <li>• <u>Então aqui está a lista:</u></li> </ul> <p>[Leia a lista abaixo e quaisquer valores adicionais que você preparou. Pause brevemente após cada valor:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Ser gentil</u></li> <li>• <u>Ser cuidadoso/cuidadosa</u></li> <li>• <u>Ser livre</u></li> <li>• <u>Ser amoroso/amorosa</u></li> <li>• <u>Ser solidário/solidária</u></li> <li>• <u>Ser generoso/generosa</u></li> <li>• <u>Ser útil</u></li> <li>• <u>Ser curioso/curiosa/explorar</u></li> <li>• <u>Ser paciente</u></li> <li>• <u>Ser responsável</u></li> <li>• <u>Ser protetor/protetora</u></li> <li>• <u>Ser trabalhador/trabalhadora</u></li> <li>• <u>Ser corajoso/corajosa</u></li> <li>• <u>Ser benevolente/perdoar</u></li> <li>• <u>Ser grato/grata</u></li> <li>• <u>Ser leal</u></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Ser respeitoso/respeitosa</u></li> <li>• <u>Ser confiável</u></li> <li>• <u>Ser justo/justa</u></li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul> <p>• <u>Agora vou ler a lista mais uma vez. Desta vez, veja se você pode começar a escolher os que são mais importantes para você. Além disso, veja se você consegue pensar em outros valores que não estão na lista, mas que são muito importantes para você.</u></p> <p>[Releia a lista de valores.]</p>
	Aperte play no áudio.
	🔔 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 3.3”.
	Pause o áudio.
	<p>[Leia a Folha 3.3 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Por favor, volte-se para a pessoa ao seu lado e compartilhe os valores que são importantes para você. Esses valores podem ser diferentes da lista que acabei de ler, e podem ser diferentes dos outros membros do seu grupo. Você não precisa concordar com os valores da outra pessoa. A parte mais importante deste exercício é simplesmente compartilhar seus valores uns com os outros.</u></li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>5 minutos</b> para esta discussão.
	Aperte play no áudio.
	🔔 “O facilitador irá agora mostrar ao grupo a Figura 3.3 para ilustrar este ponto”.
	Figura 3.3.
	“Antes de passarmos para a próxima seção do curso, faremos uma pequena pausa de 10 minutos. Quando você ouvir o sino depois de 10 minutos, por favor, pare o que está fazendo e retorne ao grupo para a próxima seção”.
	🔔 “O facilitador agora pausará o áudio por 10 minutos”.
	Pause o áudio.
	Use o cronômetro para dar <b>10 minutos</b> para o intervalo. Levante-se e, se necessário, explique que é hora de uma pausa.

### Anotações importantes

**Se muitos participantes parecerem confusos ou não entenderem os valores exercitados:**  
A ideia de valores pode ser difícil de entender no início, mas essa explicação pode ajudar.

Quando você ouviu a lista de valores, quais descrevem o tipo de pessoa que você gostaria de ser? Por exemplo: talvez os valores de uma pessoa sejam ser “trabalhador/trabalhadora” e “responsável”, enquanto os valores de outra pessoa são ser “cuidadoso/cuidadosa” e “leal”. Tudo bem se seus valores forem diferentes dos de outras pessoas, ou se seus valores forem diferentes do que as pessoas dizem que seus valores deveriam ser. Você é a única pessoa que pode decidir quais valores são importantes para você.

**Se a confusão continuar:**

Falaremos mais sobre valores hoje e nas próximas sessões. Se você continuar ouvindo o áudio e participando do restante do curso, pode ficar mais claro.

*(Intervalo de 10 minutos)*

Visão geral: (10 minutos aprox.)	10 minutos de intervalo.
-------------------------------------	--------------------------

**Ações do facilitador**

	Enquanto você cronometra o intervalo de 10 minutos, nenhuma ação adicional é necessária. Os participantes podem usar este tempo como quiserem.
	Após 10 minutos, pressione play no áudio.
	<p>   “A pausa agora está completa. Por favor, retornem aos seus lugares para a próxima seção deste curso”.</p> <p>(Breve silêncio pré-gravado para permitir que os participantes retornem aos seus lugares.).</p>
	Se necessário, pause o áudio até que todos tenham tomado seus lugares. Reinicie o áudio quando as pessoas voltarem.

**Anotações importantes**

<p><b>Pessoas saindo:</b> Está certo. Lembre-os de que eles podem retornar em outro momento, mas que a A+ funciona melhor se você seguir todas as sessões.</p> <p><b>Os participantes podem pedir ajuda adicional ou querer discutir problemas:</b> Consulte <a href="#">as Seções 6.4 e 6.5</a> na Parte 1 sobre como lidar com perguntas e problemas.</p> <p><b>Para dúvidas sobre o conteúdo do curso:</b> <u>Muito sobre este curso ficará mais claro à medida que continuarmos. Por favor, continue a ouvir e veja se suas perguntas são respondidas.</u></p> <p><b>Acompanhe o tempo:</b> Certifique-se de manter o controle da duração do intervalo.</p>
---

### Colocando valores em ação

<b>Visão geral:</b> (5 minutos aprox.)	Descreve como as pessoas podem colocar seus valores em ação, mesmo dando pequenos passos.
---	---

#### Primeira linha de áudio

	"Bem-vindo de volta".
---	-----------------------

#### Ações do facilitador

	Não há atividades a serem concluídas; apenas ouça.
--	--

#### Anotações importantes

	Não há notas importantes para esta seção.
--	---

#### Mais explicações para os facilitadores

	<p><b>Por que os valores são importantes?</b></p> <p>Identificar e conectar-nos com nossos valores nos dá uma sensação de significado e realização. Isso porque, não importa quais sejam nossas circunstâncias ou quão difíceis nossas vidas possam ser, todos nós podemos viver de acordo com nossos valores agora. Podemos não ser capazes de controlar muitas coisas em nossas vidas, mas sempre podemos nos comportar como o tipo de pessoa que queremos ser, mesmo em situações difíceis.</p> <p>Os valores também dão um sentido de propósito às nossas vidas. Eles podem nos guiar e nos motivar à medida que avançamos pela vida. Quando somos guiados ou guiadas por nossos valores, podemos nos desvencilhar de nossos pensamentos e sentimentos difíceis com mais facilidade e, então, nos concentrar no que é importante para nós.</p>
--	--



	<p><u>se sente tentado a gritar ou falar com impaciência e, em vez disso, fale com calma e paciência.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Se o seu valor é “ser amigável”, você pode cumprimentar seu vizinho calorosamente e perguntar como ele está.</u></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora, pense na sua semana à frente. Discuta com a pessoa ao seu lado:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Quais são uma ou duas pequenas ações que você pode tomar na próxima semana para agir de acordo com seus valores? Pode ser a ação que você pensou alguns minutos atrás, quando o áudio pediu para você pensar em agir de acordo com seus valores com uma pessoa importante em sua vida. Ou você pode pensar em outras ações.</u></li> <li>○ <u>O que especificamente você vai fazer, e o que você vai dizer? Quando e onde você vai fazer essas coisas?</u></li> </ul> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar 4 minutos para esta discussão.
	<p>[Continue lendo a Folha 3.5 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora discuta, seu plano parece realista? Você acredita que consegue? Se parece muito difícil para você, ou você não está confiante de que pode fazer, escolha ações menores, mais simples ou mais fáceis de fazer.</u></li> </ul>
	Use o cronômetro para dar 1-2 minutos para esta discussão.
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.

### Anotações importantes

**As pessoas não entendem, não conseguem pensar em um plano de ação ou têm dificuldade em criar um plano de ação demonstrando como vão agir de acordo com seus valores:**

Imagine fazer uma coisa que esteja de acordo com seus valores, e como quem você quer ser como pessoa. Tente fazer um plano realista e depois imagine-se fazendo. Se você não tiver certeza sobre como fazer isso, ou preferir não fazer este exercício, tudo bem; apenas ouça em silêncio pelo resto do exercício e faça o máximo que puder.

**Exemplos de planos de ação:**

Para ajudar os participantes a entender como fazer um plano de ação, você pode ler os seguintes exemplos adicionais:

[Use os planos de exemplo abaixo ou prepare um aqui:]

---



---



---

**Exemplo de plano de ação 1:**

Se valorizo crescer na vida, me desenvolver, posso passar 20 minutos por dia estudando o que vi na escola, me dedicando ao que tenho disponível agora, mesmo que não me interesse ou que não ache que tem sentido. Posso estudar 20 minutos por dia simplesmente, pois quero treinar me dedicar e me desenvolver, utilizando minhas tarefas que tenho disponíveis agora.

**Exemplo de plano de ação 2:**

Se valorizo ser gentil e atencioso ou atenciosa, posso agir de acordo com esse valor visitando minha vizinha que está doente, passando algum tempo conversando com ela e preparando alguma comida para ela.

**Se houver perguntas que você não sabe responder:**

- Você pode sugerir que os participantes vejam a seção relevante do livro ilustrado, *Em tempos de estresse, faça o que importa*, para ajudar na compreensão.
- Ou diga: Por favor, faça este exercício se puder. Se não puder, por favor, sente-se em silêncio até a próxima parte do curso.

### *Discussão do compromisso*

<b>Visão geral:</b> (2 minutos aprox.)	Os participantes pensam em como se sentem, tendo assumido o compromisso de agir de acordo com seus valores.
---	---

#### Primeira linha de áudio

	“Parabéns por assumir um compromisso público de agir de acordo com seus valores. Como é isso para você?”
---	--

#### Ações do facilitador

	Não há ações para esta seção; apenas ouça.
---	--

#### Anotações importantes

	Não há notas importantes para esta seção.
--	---

 *Resumo da sessão de hoje e incentivo à prática*

<p><b>Visão geral:</b> (4 minutos aprox.)</p>	<p>Os participantes consideram e compartilham uns com os outros como praticar durante a semana.</p>
---	---

Primeira linha de áudio

	<p>“Estamos quase no final da Sessão 3 deste curso de cinco sessões”.</p>
---	---

Ações do facilitador

	<p> “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 3.6”.</p>
	<p>Pause o áudio.</p>
	<p>[Leia a Folha 3.6 abaixo. O formato desta discussão é um pouco diferente, para ajudar os participantes a manter o foco e facilitar o exercício:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora é hora de começar a reunir tudo o que aprendemos até agora. Durante a próxima semana, gostaríamos de ver você realizar seu plano de ação, para agir de acordo com seus valores, este que você criou durante nossa última discussão.</u></li> <li>• <u>No entanto, às vezes pensamentos e sentimentos difíceis tornam difícil agir de acordo com nossos valores. Assim, podemos usar as habilidades que aprendemos antes - como <u>Pôr os pés no chão</u> ou <u>Desenganchar</u> - para nos ajudar a nos desconectar desses pensamentos e sentimentos e, em seguida, agir de acordo com nossos valores. Por exemplo:</u></li> </ul> <p>[Leia seu exemplo preparado:]</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>[Ou use um destes exemplos:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Ser cuidadoso ou cuidadosa pode ser um dos seus valores, mas quando você está se sentindo sob muito estresse, pode ficar tentado a gritar com sua família ou se isolar, [adaptar com um exemplo culturalmente apropriado] mesmo sabendo que isso pode causar problemas mais tarde. Quando estiver se sentindo sob estresse, reserve alguns momentos para praticar <u>Pôr os pés no chão</u>. Isso pode tornar mais fácil para você se concentrar novamente em responder de maneira carinhosa, e</u></li> </ul>

	<p><u>você estará agindo de acordo com seu valor.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <u>Imagine que você valoriza a calma e a paciência e está falando com um amigo que está chateado. Mas, seu amigo se torna crítico ou zangado, e você se sente tão estressado ou estressada que tem vontade de argumentar de volta. Em vez de gritar, você pode levar alguns segundos para praticar o Desenganchar. Praticar o Desenganchar pode te ajudar a falar com calma e paciência, e você estará agindo de acordo com seu valor.</u></li><li>● <u>Então, durante a próxima semana, se você tiver dificuldade em realizar seu plano de ação, para agir de acordo com seus valores, tente primeiro praticar Pôr os pés no chão ou Desenganchar.</u></li></ul>
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.

#### Anotações importantes

	<p><b>Os participantes descrevem as barreiras para praticar ou não pretendem praticar:</b> <u>A prática é muito importante. Experimente e escolha algo que você gostou a partir de hoje e identifique um horário em que você pode treinar - por exemplo, ao acordar ou antes do almoço. Praticar mesmo por apenas alguns minutos será útil.</u></p> <p>Permaneça solidário: as pessoas são muito mais propensas a mudar quando se sentem positivas e apoiadas, em vez de julgadas ou criticadas. Tente identificar por que eles não querem praticar e incentivá-los a praticar, mesmo que apenas por alguns minutos por dia.</p>
--	--

### *Exercício final*

<b>Visão geral:</b> (5 minutos aprox.)	Dá instruções para um breve exercício de gratidão.
---	--

#### Primeira linha de áudio

	“Estamos chegando ao final da sessão de hoje, então vamos terminar mais uma vez com um exercício de gratidão pelo grupo”.
---	---

#### Ações do facilitador

	Ao ouvir as instruções do exercício, siga-as junto com o grupo.
	“Cada vez que você praticar os exercícios que aprendemos hoje, você aprenderá a agir de acordo com seus valores. Boa sorte com isso, e estamos ansiosamente esperando para te ver na Sessão 4”.
	<p>[Diga o seguinte para encerrar a sessão:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Obrigado por participar da Sessão 3. Durante a próxima semana, você se concentrará em executar o plano de ação que fez para agir de acordo com seus valores.</u></li> <li>• <u>Se pensamentos ou sentimentos difíceis te impedem de agir de acordo com seus valores, lembre-se de praticar o Pôr os pés no chão ou desenganche. Você também pode continuar praticando o Pôr os pés no chão em outros momentos. Você pode se lembrar de praticar definindo um alarme ou praticando antes ou depois de algo que você faz todos os dias.</u></li> <li>• <u>Lembre-se: é importante praticar as habilidades deste curso, pois assim você poderá aplicá-las à sua vida com mais facilidade. Tente e pratique o máximo que puder, mesmo que apenas alguns minutos por dia. Com o tempo, será mais fácil e automático usar essas habilidades.</u></li> <li>• <u>Se alguém tiver dúvidas sobre o que praticar na próxima semana, sinta-se à vontade para ficar depois do grupo para falar comigo ou _____ [o co-facilitador], ou vocês podem perguntar uns aos outros e ver se podem ajudar uns aos outros.</u></li> <li>• <u>Você também tem o seu livro, que pode consultar para se lembrar do que abordamos hoje. Você encontrará tudo o que abordamos na Parte 3. [Mostrar a Parte 3.].</u></li> <li>• <u>Além disso, no final do livro, há um resumo de uma página de Agir de acordo com seus valores. [Mostre o resumo “Agir de acordo com seus valores” no final do livro.].</u></li> <li>• [Se estiver usando os exercícios de áudio que acompanham o curso, diga]: <u>Você também pode praticar Pôr os pés no chão, Desenganchar e outras habilidades de A+ usando os exercícios de áudio que fazem parte do curso. [Se necessário, explique</u></li> </ul>

	<p>onde eles podem ser baixados ou dê aos participantes a oportunidade de gravá-los no final da sessão usando um telefone celular.].</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Se você não entendeu tudo que vimos hoje, tudo bem; tente aplicar o que aprendeu. Você também pode olhar as fotos do livro, pedir a alguém para ler para você ou conhecer alguém deste grupo para que possam ajudar uns aos outros a entender.</u></li><li>• <u>Nos vemos na próxima sessão!</u> [Lembre aos participantes quando e onde será a próxima sessão.].</li></ul>
--	---

#### Anotações importantes

	Não há notas importantes para esta seção.
--	---

## Instruções da sessão 4

### *Bem-vindo ao A+*

<b>Visão geral:</b> (3 minutos aprox.)	Fornece uma introdução rápida e amigável.
---	---

### Ações do facilitador

	Leia o script de boas-vindas no <a href="#">Apêndice 4</a> .
	Aperte play no áudio.

### Anotações importantes

	<b>Pessoas que não compareceram na semana passada:</b> Peça-lhes que se juntem ao grupo e explique que haverá um resumo da sessão da semana anterior.
--	--

## Sessão 4: Ser gentil

### Introdução

<b>Visão geral:</b> (2 minutos aprox.)	Introdução à sessão; Pede-se aos participantes que considerem brevemente sua motivação para participar da sessão de hoje.
---	---

### Primeira linha de áudio

	“Obrigado por retornar para a Sessão 4 deste curso de como lidar com o estresse de cinco sessões”.
---	--

### Ações do facilitador

	Não há atividades a serem concluídas; apenas ouça.
--	--

### Anotações importantes

	Não há notas importantes para esta seção.
--	---

 **Resumo das últimas três sessões e revisão da prática**

<b>Visão geral:</b> (11 minutos aprox.)	Fornece uma revisão das últimas três sessões.
--	---

Primeira linha de áudio

	 “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 4.1 enquanto passamos pelos próximos pontos”.
---	---

Ações do facilitador

	 “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 4.1 enquanto passamos pelos próximos pontos”.
	<p>Figura 4.1.</p> <p>OPCIONAL: Pause o áudio e explique brevemente a imagem (apontando para partes relevantes se necessário):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Esta imagem mostra alguém sendo fisgado por pensamentos e sentimentos estressantes no meio de uma situação estressante. Quando fisgados, muitas vezes somos afastados de nossos valores ou do que é importante para nós. No lado esquerdo estão exemplos do que pode acontecer quando somos afastados de nossos valores; por exemplo: podemos discutir com outras pessoas. Do lado direito estão exemplos de como avançar em direção aos nossos valores e fazer coisas que dão sentido à nossa vida, como ajudar ou cuidar dos outros.</u></li> </ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>
	 “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 4.2 enquanto passamos pelos próximos pontos”.
	<p>Figura 4.2.</p> <p>OPCIONAL: Pause a gravação e dê uma breve explicação da Figura 4.2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Esta é uma imagem de uma pessoa desprendendo-se de pensamentos e sentimentos difíceis. Os pensamentos e sentimentos ainda estão lá; eles não desapareceram, mas não estão mais controlando o que a pessoa está fazendo.</u></li> </ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>
	 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 4.1”.
	Pause o áudio.

	<p>[Leia a Folha 4.1 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Lembre-se, na Sessão 3, cada um de vocês fez um plano para agir de acordo com seus valores. Por exemplo ...</u>              [Leia seu exemplo preparado, que pode ser o mesmo que você usou para a Planilha 3.5:]</li> </ul> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>[Ou leia um destes exemplos:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Se cuidar dos outros é um dos seus valores, talvez você tenha planejado agir de acordo com esse valor, percebendo quando teve vontade de gritar ou falar com sua família de maneira despreocupada e, em vez disso, planejou falar com eles de maneira carinhosa.</u></li> <li>○ <u>Se ser calmo e paciente são seus valores, talvez você tenha planejado praticar o Desenganchar ou Pôr os pés no chão quando se sentiu sob estresse, para poder se comportar com calma e paciência.</u></li> <li>○ <u>Agora, com a pessoa ao seu lado, discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Que ações você tomou que estavam de acordo com seus valores e quais benefícios você experimentou?</u></li> <li>○ <u>Se você não agiu de acordo com seus valores na semana passada, compartilhe uma pequena ação que você poderia realizar na próxima semana, e como você acha que isso pode te beneficiar.</u></li> </ul> </li> </ul>
	<p>Use o cronômetro para dar <b>3 minutos</b> para esta discussão.</p>
	<p>Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.</p>
	<p>🔔 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 4.2”.</p>
	<p>Pause o áudio</p>
	<p>[Leia a Folha 4.2 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Com a mesma pessoa, discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Como é saber que, mesmo em situações estressantes, você ainda pode agir de acordo com seus valores e ser o tipo de pessoa que você deseja ser? Use a ação que você tomou na semana passada, ou pense em qualquer outra vez que você fez isso.</u></li> </ul> </li> </ul>
	<p>Use o cronômetro para dar <b>2 minutos</b> para esta discussão.</p>



Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.

#### Anotações importantes

Os participantes **estão confusos com os conceitos:**

Repita a explicação dos valores dizendo:

Os valores são nossos desejos mais profundos de como queremos nos comportar na vida. Por exemplo: se meu valor é ser gentil, uma ação pode ser cuidar de alguém que está doente. Quando sob estresse, posso ser fisgado ou fisgada por pensamentos e sentimentos difíceis que me afastam de ser gentil com os outros. Mas, se eu me desvencilhar praticando Pôr os pés no chão ou Desenganchar, será mais fácil para mim dizer e fazer coisas gentis que me levem de volta aos meus valores.

 **Revisão de habilidades: perceber, nomear e conectar**

<b>Visão geral:</b> (8 minutos aprox.)	Prática do Desenganchar e o exercício de Pôr os pés no chão curto.
---	--

**Primeira linha de áudio**

	“Como você sabe, uma maneira rápida de desenganchar-se é através das três etapas de perceber, nomear e conectar-se com o mundo ao seu redor”.
---	---

**Ações do facilitador**

	Demonstre os exercícios com o áudio.  Facilitador líder: feche os olhos quando o áudio sugerir, se você sentir-se confortável com isso. Co-facilitador: mantenha os olhos abertos para ver se alguém precisa de assistência individual.
--	--

**Anotações importantes**

	<p><b>As pessoas parecem sonolentas ou entediadas:</b> Sentar-se direito pode ajudar as pessoas a acordar e prestar atenção. Modele isso para incentivar os membros do grupo a fazê-lo.</p> <p><b>As pessoas estão distraídas:</b> Os exercícios de Pôr os pés no chão podem ser difíceis para as pessoas, especialmente as versões mais longas, e é comum que elas se distraiam. Apenas incentive os participantes a fazer o melhor que puderem.</p> <p><b>Os participantes estão confusos com os conceitos:</b> Lembre os participantes de continuarem ouvindo o áudio, e as coisas ficarão mais claras.</p> <p><b>Os participantes reclamam de praticar o Pôr os pés no chão novamente ou perguntam por que estão repetindo:</b> <u>Cada vez que você praticar o Pôr os pés no chão, você obterá algum benefício. É como qualquer habilidade, como _____ [Prepare um exemplo de habilidades culturalmente apropriadas ou use estes exemplos: jogar futebol ou cozinhar]. Mesmo que você já saiba como fazer isso, cada vez que você fizer, você pode se tornar melhor.</u></p>
--	---



👉 Ser gentil e desprender-se de pensamentos indelicados

<b>Visão geral:</b> (6 minutos aprox.)	Descreve como ser gentil e desprender-se de julgamentos autocríticos pode ser muito útil.
---	---

### Primeira linha de áudio

	🔔 “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 4.3 enquanto passamos por este próximo ponto”.
---	--

### Ações do facilitador

	🔔 “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 4.3 enquanto passamos por este próximo ponto”.
	<p>Figura 4.3.</p> <p>OPCIONAL: Pause a gravação e dê uma breve explicação da Figura 4.3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Esta imagem mostra que ser gentil aplica-se a como tratamos os outros e também como tratamos a nós mesmos ou a nós mesmas.</u></li> </ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>
	🔔 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 4.3”.
	Pause o áudio.
	<p>[Leia a Folha 4.3 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Aqui está uma lista de julgamentos desagradáveis que, muitas vezes, surgem quando estamos sob estresse. São coisas que podemos nos dizer ou coisas que os outros dizem sobre nós, e às vezes acreditamos.</u></li> </ul> <p>[Leia exemplos preparados e também leia qualquer um dos outros exemplos abaixo que você acha que podem ressoar com seus participantes:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ _____</li> <li>○ _____</li> <li>○ <u>Eu sou mal.</u></li> <li>○ <u>Eu sou fraco ou fraca.</u></li> <li>○ <u>Eu sou estúpido ou estúpida.</u></li> <li>○ <u>Eu sou uma vergonha para minha família.</u></li> <li>○ <u>Eu sou inútil.</u></li> <li>○ <u>Há algo errado comigo.</u></li> <li>○ <u>Eu não tenho valor.</u></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Eu não sou ninguém.</u></li> <li>○ <u>Ninguém gosta de mim.</u></li> </ul>
	Aperte play no áudio.
	"Obrigada. Antes de passarmos para a próxima seção do curso, faremos uma pequena pausa de 10 minutos. Quando você ouvir o sino depois de 10 minutos, por favor, pare o que está fazendo e retorne ao grupo para a próxima seção".
	🔔 "O facilitador agora pausará o áudio por 10 minutos".
	Pause o áudio.
	Use o cronômetro para dar <b>10 minutos</b> para o intervalo. Levante-se e, se necessário, explique que é hora de uma pausa.

#### Anotações importantes

Não há notas importantes para esta seção.

*(Intervalo de 10 minutos)*

Visão geral: (10 minutos aprox.)	10 minutos de intervalo.
-------------------------------------	--------------------------

Ações do facilitador

	Enquanto você cronometra o intervalo de 10 minutos, nenhuma ação adicional é necessária. Os participantes podem usar este tempo como quiserem.
	Após 10 minutos, pressione play no áudio.
	<p> "O intervalo está completo. Por favor, retornem aos seus lugares para a próxima seção deste curso".</p> <p>(Breve silêncio pré-gravado para permitir que os participantes retornem aos seus lugares.).</p>
	Se necessário, pause o áudio até que todos tenham tomado seus lugares. Reinicie o áudio quando as pessoas voltarem.

Anotações importantes

	<p><b>Pessoas saindo:</b> Está certo. Lembre-os de que eles podem retornar em outro momento, mas que a A+ funciona melhor se você seguir todas as sessões.</p> <p><b>Os participantes pedem mais ajuda ou querem discutir problemas:</b> Consulte <a href="#">as Seções 6.4</a> e <a href="#">6.5</a> na Parte 1 sobre como lidar com perguntas e problemas.</p> <p><b>Para dúvidas sobre o conteúdo do curso:</b> Responda à pergunta se tiver certeza da resposta e puder responder rapidamente. Ou você pode dizer: <u>Embora estejamos chegando ao final do curso, por favor, continue ouvindo e veja se suas perguntas foram respondidas.</u></p> <p><b>Acompanhe o tempo:</b> Certifique-se de manter o controle da duração do intervalo.</p>
--	---

## Fazer amizade com outros

<b>Visão geral:</b> (15 minutos aprox.)	Descreve como ser gentil pode ajudar a todos, seguido de discussões.
--	--

### Primeira linha de áudio

	<p>“Antes do intervalo, ouvimos sobre a importância de sermos gentis conosco e com os outros. E analisamos como os autojulgamentos severos podem impedir que sejamos gentis conosco e vivamos de acordo com nossos valores”.</p>
---	--

### Ações do facilitador

	<p> “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 4.4, que mostra pequenos atos de bondade”.</p>
	<p>Mostrar Figura 4.4.</p> <p>OPCIONAL: Pause a gravação e dê uma breve explicação da Figura 4.4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Essas fotos mostram pequenos atos de bondade, como ajudar alguém ou apenas conversar e ouvir alguém que está chateado.</u></li> </ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>
	<p> “Mas, primeiro o facilitador fará agora uma pausa nesta gravação para ler a Folha 4.4, que dá exemplos de palavras gentis e ações gentis. Estes são apenas exemplos. Você pode escolher algumas coisas desta lista ou pode escolher algo diferente. Após terminar a leitura, o facilitador retornará a gravação”.</p>
	<p>Pause o áudio.</p>
	<p>[Leia a Folha 4.4 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Aqui estão alguns exemplos de palavras gentis:</u></li> </ul> <p>[Leia exemplos preparados e também leia qualquer um dos outros exemplos que você acha que podem ressoar com seus participantes:]</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Eu te amo.</u></li> <li>○ <u>Eu estou aqui para você.</u></li> <li>○ <u>Eu posso ver que você está em sofrimento.</u></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Eu espero o melhor para você. Você merece.</u></li> <li>○ <u>Eu fico feliz de ter você em minha vida.</u></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>E aqui estão alguns exemplos de ações gentis:</u> [Leia exemplos preparados e qualquer um dos outros exemplos abaixo que você entende que podem ressoar com seus participantes:]</li> </ul> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Conversar com alguém.</u></li> <li>○ <u>Convidar a pessoa para alguma refeição.</u></li> <li>○ <u>Ajudar a pessoa a fazer uma tarefa ou outra coisa.</u></li> <li>○ <u>Ouvir sem dar conselhos, a menos que peçam conselhos.</u></li> </ul> <p>[Repita a lista conforme necessário.]</p>
	Aperte play no áudio.
	⚠ “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 4.5”.
	<p>[Leia a Folha 4.5 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Muitos de vocês provavelmente já estão dizendo palavras gentis e realizando ações gentis com as pessoas em suas vidas. Então você já está achando essa abordagem útil.</u></li> <li>• <u>Estar ciente da bondade que estamos mostrando e, em seguida, mostrar mais bondade de propósito, pode ajudar-nos a obter mais benefícios.</u></li> <li>• <u>Apenas alguns minutos atrás, você ouviu no áudio o pedido para escolher uma pessoa importante em sua vida, para dizer palavras gentis e agir com gentileza. Você pode já estar fazendo isso. Nesse caso, você pode continuar e apenas adicionar a isso.</u></li> <li>• <u>Então, por favor, dirija-se à pessoa ao seu lado e discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Qual pessoa você escolheu e que palavras gentis você dirá a essa pessoa?</u></li> <li>○ <u>Se você já está dizendo palavras gentis para essa pessoa, existem novas palavras gentis que você poderia dizer? Ou você pode escolher uma pessoa diferente para quem você poderia dizer palavras gentis? Talvez alguém para quem você ainda não diga palavras gentis?</u></li> </ul> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar 2 minutos para esta discussão.
	<p>[Continue lendo a Folha 4.5 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>A seguir, discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Que tipo de ações você mostrará a essa pessoa? Se você já age gentilmente com essa pessoa, que ações gentis adicionais você pode tomar? Ou você pode</u></li> </ul> </li> </ul>

	<u>escolher outra pessoa para agir gentilmente?</u>
	Use o cronômetro para dar <b>2 minutos</b> para esta discussão.
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.

#### Anotações importantes

**Os participantes dizem que já fazem muito pelos outros:**

Incentive isto: Sim, parece que você já é gentil e atencioso/atenciosa e faz muito pelas pessoas. Este exercício pede que você preste atenção nas coisas boas que você já faz. Pense em outras coisas que você poderia dizer e fazer, e então observe o efeito que isso tem sobre você.

**Os participantes têm dificuldade em pensar em palavras ou ações gentis:**

Dê um exemplo:

[Prepare um exemplo para ler:]

---

---

[Ou leia estes exemplos:]

- Se eu visse alguém na minha escola que sofresse de um problema físico, poderia demonstrar bondade dizendo: “Posso ver que você está sofrendo, estou aqui para te ajudar de alguma forma, se puder”. E então, eu poderia fazer uma tarefa ou algo que seria difícil para a pessoa fazer.
- Ou, por exemplo, meu plano pode ser abordar meu vizinho que está triste por causa de uma morte na família. Vou tomar chá com ele e dizer-lhe que estou pensando nele, e estou disponível se quiser companhia.

 **Fazendo amizade com você mesmo ou com você mesma**

<b>Visão geral:</b> (11 minutos aprox.)	Exercício para mostrar o que significa ser amigo de si e como isso pode ser feito.
--	--

Primeira linha de áudio

	“A seguir, vamos pensar em um ponto muito importante: como ser gentil - ou fazer amizade - consigo”.
---	--

Ações do facilitador

	 “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 4.5 para ilustrar o que significa ser amigo de si”.
	<p>Figura 4.5.</p> <p>OPCIONAL: Pause a gravação e dê uma breve explicação da Figura 4.5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Nesta seta está a palavra para Gentileza. e então, esta imagem significa que também é importante tratar-se com Gentileza.</u></li> </ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>
	 “O facilitador irá demonstrar a próxima parte do exercício. Por favor, siga as instruções”.
	Demonstre o exercício junto com o áudio.

Anotações importantes

	<p><b>As pessoas acham o exercício estranho ou não querem fazê-lo:</b></p> <p>Este exercício pode parecer estranho para as pessoas. Assegure-lhes que não precisam fazer o exercício se não quiserem.</p>
--	---

Mais explicações para os facilitadores

	<p><b>Por que fazer amizade com você mesmo ou você mesma?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Às vezes, quando realmente precisamos de um amigo gentil, ninguém está disponível.</li> <li>• Quando você faz amizade com você mesmo ou você mesma, todos em sua vida se beneficiam. Quanto mais gentil e solidário ou solidária você for consigo, mais energia e motivação terá para ajudar ou cuidar dos outros.</li> <li>• Da mesma forma, quando você se trata com indelicadeza ou hostilidade, todos em sua vida ficam em pior situação. Tratar-se dessa maneira dura consome sua energia e</li> </ul>
--	--

diminui sua motivação, te deixando menos capaz de ajudar ou cuidar dos outros.

**Como você pode praticar ser um bom amigo ou boa amiga para você?**

- Desenganche-se de pensamentos indelicados. Quando você pegar-se falando consigo de uma maneira muito dura ou crítica, observe: “Aqui está um pensamento cruel”.
- Em seguida, diga silenciosamente a você, com uma voz gentil e carinhosa: “Isso dói. Isso é realmente difícil. Isso é natural... Todo mundo tem pensamentos e sentimentos difíceis como esses... Todas as pessoas experimentam isso quando estão estressadas”.
- Experimente um gesto físico amigável; coloque a mão sobre o coração, ou na barriga ou na testa - onde quer que pareça calmante e reconfortante. Envie uma mensagem para si com esta mão: “Vejo que você está com dor, e me importo com você, e estou aqui para você”. Sinta o calor e a bondade fluindo de sua mão para seu corpo.
- Observe como é ser gentil consigo.

 **Solução de problemas guiada por valores**

<b>Visão geral:</b> (5 minutos aprox.)	Descreve as diferentes opções para uma pessoa quando confrontada com uma situação difícil.
---	--

**Primeira linha de áudio**

	“Agora, neste ponto, às vezes as pessoas perguntam: 'Mas, todas essas novas habilidades - pôr os pés no chão, desenganchar-se, viver de acordo com meus valores, fazer amizade comigo e com os outros - como elas resolverão meus problemas?’”
---	--

**Ações do facilitador**

	⚠ “O facilitador agora pausará esta gravação para ler a Folha 4.6, que descreve essas três opções. Quando terminar de ler, o facilitador retomará a gravação”.
	Pause o áudio.
	<p>[Leia a Folha 4.6 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Existem três opções para qualquer situação difícil.</u></li> <li>• <u>A opção 1 é sair da situação, mas isso nem sempre é possível. Por exemplo:</u> [Leia seu exemplo preparado:]  _____</li> </ul> <hr/> <p>[Ou leia este exemplo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Se alguém que você ama morreu, não é possível sair dessa situação.</u></li> </ul>
	<p>[Continue lendo a Folha 4.6 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>A opção 2 é mudar o que pode ser mudado, aceitar a dor do que não pode ser mudado e viver de acordo com seus valores, sendo o tipo de pessoa que você quer ser.</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>O que queremos dizer com “aceitar a dor do que não pode ser mudado” é que em algumas situações pode não ser possível mudar a situação nem um pouco.</u></li> <li>▪ <u>Então, “mudar o que pode ser mudado” significa fazer o que puder para melhorar a situação, e “aceitar a dor do que não pode ser mudado” significa usar Pôr os pés no chão e outras habilidades de A+ para te ajudar a lidar com a dor da situação. “Viver de acordo com seus valores” significa encontrar maneiras de agir de acordo com seus valores da melhor maneira possível, mesmo de pequenas maneiras, como mostrar cuidado e apoiar-se e apoiar aos</u></li> </ul> </li> </ul>

	<p><u>outros.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Por exemplo:</u> [Leia seu exemplo preparado:]</li> </ul> <hr/> <hr/> <p>[Ou leia este exemplo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Se um ente querido morreu, infelizmente você não pode mudar isso.</u></li> <li>▪ <u>“Aceitar a dor do que não pode ser mudado” pode significar usar Pôr os pés no chão, Desenganchar-se e Ser amável com você mesmo ou você mesma (também conhecido como Amizade) para lidar com a tristeza e a dor que você sente.</u></li> <li>▪ <u>“Mudar o que pode ser mudado” pode significar que você pode mudar seu próprio comportamento e agir de uma maneira que honre seu ente querido ou o deixe orgulhoso. Por exemplo, se você está bebendo demais ou discutindo com os outros [adaptar para exemplos culturalmente relevantes], você pode mudar a forma como está se comportando.</u></li> <li>▪ <u>“Viva de acordo com seus valores” pode significar cuidar-se, bebendo menos álcool [adaptar para exemplo culturalmente relevante], e sendo amigável e prestativo ou prestativa com seus amigos ou vizinhos, mesmo se você se sentir triste e não sentir vontade de estar perto de outras pessoas.</u></li> </ul>
	<p>[Continue lendo a Folha 4.6 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>A opção 3 é desistir, perder o contato com seus valores e fazer coisas que não ajudam ou pioram a situação. Por exemplo,</u> [Leia seu exemplo preparado:]</li> </ul> <hr/> <hr/> <p>[Ou leia um destes exemplos:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Se você está triste, pode sentir vontade de ficar na cama o dia todo e não ver ninguém, mas isso pode te deixar ainda mais triste e te afastar do valor de se conectar com as pessoas.</u></li> <li>▪ <u>Beber muito álcool [adaptar com um exemplo culturalmente relevante] pode te ajudar a sentir-se melhor e esquecer seus problemas a curto prazo, mas a longo prazo pode ser caro ou causar problemas à sua saúde ou à sua família.</u></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Obviamente, nenhum de nós escolheria deliberadamente a Opção 3, mas quando</u></li> </ul>

	<p><u>somos fisgados por pensamentos e sentimentos difíceis, é isso que costumamos fazer. É por isso que estamos gastando tanto tempo neste curso, aprendendo a desenganchar-se, para que possamos escolher a Opção 2 com mais frequência: mudar o que pode ser mudado, aceitar a dor do que não pode ser mudado e viver de acordo com nossos valores.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <u>Vamos agora explorar a Opção 2 com mais detalhes, pois essa opção pode ser nova para você.</u></li></ul> <p>[Repita conforme necessário.]</p>
	Aperte play no áudio.

#### Anotações importantes

	<p><b>Exemplo alternativo para a Planilha 4.6:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Por exemplo, se você está morando em um lugar onde é difícil encontrar um emprego ou obter uma renda, você tem três opções:</u><ul style="list-style-type: none"><li>○ <u>A opção 1 é sair e ir para outro lugar. Mas, em muitos casos isso não é possível. Talvez você não possa dar-se ao luxo de sair, ou sair é perigoso, ou não há outro lugar para ir.</u></li><li>○ <u>A opção 2 é mudar o que pode ser mudado na situação; aceitar a dor do que não pode ser mudado; e viver de acordo com seus valores. Você pode mudar o que pode ser mudado, procurando novas maneiras de ganhar dinheiro, e aceitar a dor da situação usando Pôr os pés no chão, Desenganchar e outras habilidades A+ e conectar-se com outras pessoas quando estiver sentindo-se com frustração e tristeza. Então, se você valoriza ser trabalhador ou trabalhadora, pode viver de acordo com esse valor, dedicando tempo e esforço à procura de um emprego.</u></li><li>○ <u>A opção 3 é desistir, perder o contato com seus valores e fazer coisas que não ajudam ou pioram a situação, como desistir de cuidar-se e desistir de cuidar dos outros, isolar-se ou ficar com raiva dos outros ao seu redor.</u></li></ul></li></ul>
--	--

## 📌 Explorando a Opção 2

<b>Visão geral:</b> (17 minutos aprox.)	Os participantes consideram uma situação difícil atual, por exemplo, em casa ou na comunidade, e aplicam a Opção 2 para resolver o problema.
--	--

### Primeira linha de áudio

	 “Antes de começarmos esta próxima seção, para que possamos reorientar nossa atenção, o facilitador conduzirá o grupo em um breve alongamento de 20 segundos”.
---	---

### Ações do facilitador

	 “Antes de começarmos esta próxima seção, para que possamos reorientar nossa atenção, o facilitador conduzirá o grupo em um breve alongamento de 20 segundos”.
	Conduzir um alongamento sentado de 20 segundos. Use alongamentos simples e fáceis para todos, incluindo pessoas com limitações físicas.
	 “O facilitador agora pausará esta gravação para ler a Folha 4.7”.
	Pause o áudio.
	<p>[Leia a Folha 4.7 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Como isso pode ser difícil no início, repetiremos o que acabamos de ouvir no áudio e, em seguida, discutiremos as ações guiadas por valores que você decidiu tomar.</u></li> <li>○ <u>Primeiro, revisarei a etapa da Opção 2, que também é conhecida como Solução de problemas guiada por valores. Aqui está um exemplo.</u> [Leia seu exemplo preparado:]</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/> <p>[Ou leia este exemplo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>O passo 1 é identificar uma situação difícil que você enfrenta. Por exemplo: a situação pode ser que um ente querido tenha uma doença incurável, algum problema em casa ou na escola.</u></li> <li>▪ <u>O passo 2 é lembrar-se dos valores pessoais importantes que você identificou. Pense nos dois ou três valores que você identificou como os mais importantes -</u></li> </ul>

	<p><u>por exemplo: ser gentil e prestativo/prestativa.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>O passo 3 é pensar em ações, guiadas por seus valores, que você pode tomar para influenciar a situação. Pense em tantas ações quanto possível. Por exemplo: isso pode incluir ser gentil e prestativo/prestativa, dando remédios e comida ao seu ente querido, conversando com seus familiares e amigos ou se engajando em atividade para cuidar de si. Use o pôr os pés no chão e Desenganchar-se se surgirem pensamentos ou sentimentos difíceis.</u></li> <li>▪ <u>O passo 4 é escolher uma ação e agir. Eu poderia decidir que a única ação que eu gostaria de começar é conversar com um amigo sobre o que está acontecendo comigo.</u></li> </ul>
	<p>[Continue lendo a Folha 4.7 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Em um momento, vou guiar vocês através dessas etapas de resolução de problemas, enquanto você fica sentado em silêncio e pensa em cada etapa. Você pode já ter feito isso ao seguir o áudio, mas repetir as etapas novamente ajudará você a lembrá-las.</u></li> <li>• <u>Primeiro, para o Passo 1, por favor, sente-se em silêncio só e pense em uma situação difícil que você enfrenta, e da qual não pode simplesmente sair.</u></li> </ul> <p>[Se os participantes acharem difícil compreender alguma das etapas a seguir, considere fornecer mais exemplos.].</p>
	Use o cronômetro para dar <b>30 segundos</b> para os participantes pensarem em silêncio.
	<p>[Continue lendo a Folha 4.7 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Em seguida, para o Passo 2, lembre-se de seus valores mais importantes.</u></li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>30 segundos</b> para os participantes pensarem em silêncio.
	<p>[Continue lendo a Folha 4.7 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora, para o Passo 3, pense em possíveis ações, guiadas por seus valores, que você pode tomar para influenciar essa situação para melhor ou para te ajudar a lidar com ela. Tente identificar o maior número possível de ideias. Por favor, não julgue suas ideias como boas ou ruins, ou certas ou erradas, ou bobas ou inteligentes - apenas pense em tantas ideias quanto possível.</u></li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>1 minuto</b> para os participantes pensarem em silêncio.
	<p>[Continue lendo a Folha 4.7 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Para o Passo 4, escolha <b>uma coisa</b> que você acha que pode fazer para influenciar essa situação para melhor ou lidar com ela. Decida o que você fará em termos de suas ações - em outras palavras, o que você fará, o que você dirá, e quando e onde você</u></li> </ul>

	<u>fará essas coisas?</u>
	Use o cronômetro para dar <b>30 segundos</b> para os participantes pensarem em silêncio.
	<p>[Continue lendo a Folha 4.7 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora, por favor, volte-se para a pessoa ao seu lado e compartilhe a ação guiada por valores que você escolheu realizar na próxima semana. Compartilhe com essa pessoa especificamente o que você fará, o que você dirá, e quando e onde você fará essas coisas. Por favor, apenas compartilhe a ação, você não precisa compartilhar a situação difícil.</u></li> <li>• <u>Se você preferir não falar, fique só e silenciosamente comprometa-se a realizar seu plano.</u></li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>2 minutos</b> para esta discussão.
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.

#### Anotações importantes

	<p><b>Exemplos alternativos para a Folha 4.7:</b></p> <p><b>Exemplo 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Lembre-se, o Passo 1 é identificar a situação difícil que você enfrenta. Por exemplo: a situação pode ser não conseguir encontrar um emprego ou obter uma renda.</u></li> <li>• <u>O passo 2 é identificar seus valores mais importantes. Os valores que são importantes para você podem ser dedicação e solidariedade com sua família.</u></li> <li>• <u>O Passo 3 é pensar em ações, guiadas por seus valores, que você pode tomar para influenciar a situação. Você pode agir de acordo com o valor de ser trabalhador/trabalhadora gastando tempo e esforço na procura de um emprego ou aprendendo uma nova habilidade. Ou você pode agir de acordo com seu valor de ser solidário/solidária, ouvindo atentamente sua família quando eles falam com você ou ajudando-os com as coisas que precisam fazer.</u></li> <li>• <u>O Passo 4 é escolher uma ação e fazer um plano para exatamente o que você vai fazer, e quando e onde você vai tomar essa ação. Se você decidir trabalhar duro aprendendo uma nova habilidade, poderá decidir amanhã se há aulas gratuitas onde você possa fazer isso ou perguntar a alguém experiente em sua comunidade sobre oportunidades para aprender novas habilidades.</u></li> </ul> <p><b>Exemplo 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Lembre-se, o Passo 1 é identificar a situação difícil que você enfrenta. Por exemplo: a situação pode ser que você esteja triste com coisas que aconteceram no passado.</u></li> <li>• <u>O Passo 2 é identificar seus valores mais importantes. Os valores que são importantes para você podem ser cuidar de si, cuidar dos outros e conectar-se com os outros.</u></li> <li>• <u>O Passo 3 é pensar em ações, guiadas por seus valores, que você pode tomar para</u></li> </ul>
--	---

influenciar a situação. Você pode agir de acordo com seu valor de conectar-se com os outros fazendo uma atividade agradável e saudável com os outros, como jogar futebol ou almoçar juntos. Você pode agir de acordo com o valor de cuidar-se, praticando o Pôr os pés no chão quando sentir-se triste, ou bebendo menos álcool, pois sabe que isso não é bom para sua saúde a longo prazo.

- O Passo 4 é escolher uma ação e fazer um plano contemplando exatamente o que você vai fazer, quando e onde você irá fazê-lo. Se você decidir beber menos, planeje propor ao seu amigo que façam outra coisa, como dar um passeio, jogar futebol ou comer algo.

**Lembre aos participantes que eles podem pensar sobre isso após a sessão:**

Este exercício pode levar algum tempo para pensar. Você não precisa encontrar todas as respostas agora. Se não conseguir pensar em nada, ouça atentamente o que os outros têm a dizer.

**Os participantes tentam controlar o estresse não pensando na situação:**

Esta pode ser uma reação comum a problemas. Por exemplo: os participantes podem dizer: “Prefiro não pensar nos meus problemas ou me preocupar com eles”. Você poderia dizer:

- Este exercício não é sobre pensar ou se preocupar com suas dificuldades. Trata-se de tomar pequenas ações para melhorar sua situação. Quais são algumas ações que você poderia tomar ou palavras que você poderia dizer?
- É natural querer evitar pensar em coisas difíceis ou dolorosas, mas isso geralmente piora a situação a longo prazo. Você pode ir devagar e começar praticando a solução de problemas guiada por valores com um pequeno problema em sua vida que não seja tão doloroso de se pensar. Não há necessidade de começar com o maior problema da sua vida. Se você achar que praticar a solução de problemas guiada por valores com problemas menores é útil, então você pode tentar com outros problemas também.

### *Resumo da sessão de hoje e incentivo à prática*

<b>Visão geral:</b> (3 minutos aprox.)	Os participantes recebem algumas ideias sobre como praticar na semana seguinte.
---	---

#### Primeira linha de áudio

	“Estamos quase no final da Sessão 4 deste curso de cinco sessões”.
---	--

#### Ações do facilitador

	Não há ações para esta seção; apenas ouça.
---	--

#### Anotações importantes

<p><b>Os participantes descrevem as barreiras à prática:</b> <u>A prática é muito importante. Tente escolher algo que você gostou a partir de hoje e identifique um horário em que você pode fazer isso - por exemplo: ao acordar ou antes do almoço. Praticar mesmo por apenas alguns minutos será útil.</u></p> <p>Permaneça solidário: as pessoas são muito mais propensas a mudar quando se sentem positivas e apoiadas, em vez de julgadas ou criticadas.</p>
--

## *Exercício final*

<b>Visão geral:</b> (5 minutos aprox.)	Instruções para um breve exercício de gratidão.
---	---

### Primeira linha de áudio

	<p>“Estamos chegando ao final da sessão de hoje, então vamos terminar mais uma vez com um exercício de gratidão pelo grupo”.</p>
---	--

### Ações do facilitador

	<p>Siga as instruções do exercício.</p>
	<p>“Lembre-se, toda vez que você praticar as habilidades que está aprendendo neste curso, estará agindo de acordo com esses mesmos valores de cuidar. Boa sorte com isso, e nos veremos novamente para a sessão final”.</p>
	<p>[Diga o seguinte no final da sessão:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Obrigado por participar da Sessão 4. Durante a próxima semana, você se concentrará em praticar duas coisas:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>1. Pratique ser gentil com os outros e consigo mesmo. Execute o plano que você criou dizendo palavras gentis e mostrando ações gentis para a pessoa em quem você pensou durante nossa discussão anterior.</u></li> <li>○ <u>2. Execute seu plano para a solução de problemas guiada por valores. Lembre-se: isso significa agir de acordo com seus valores e dar um pequeno passo para mudar o que pode ser mudado em uma situação difícil.</u></li> <li>○ <u>E se pensamentos ou sentimentos difíceis dificultam a realização de ações gentis ou a solução de problemas guiada por valores, incentivamos você a pôr os pés no chão ou desenganchar-se para se desconectar desses pensamentos e sentimentos.</u></li> </ul> </li> <li>• <u>Se alguém tiver dúvidas sobre o que praticar na próxima semana, sinta-se à vontade para ficar depois do grupo para falar comigo ou _____ [o co-facilitador], ou vocês podem perguntar uns aos outros e ver se podem ajudar uns aos outros.</u></li> <li>• <u>Você também tem seu livro, que você pode olhar para te lembrar do que abordamos hoje. Você encontrará tudo o que abordamos na Parte 4. [Mostrar a Parte 4.]</u></li> <li>• <u>Além disso, no final do livro, há um resumo de uma página sobre Ser gentil. [Mostre o resumo de Ser Gentil no final do livro.]</u></li> <li>• [Se estiver usando os exercícios de áudio que acompanham o curso, diga]: <u>Você também pode praticar Pôr os pés no chão, Desenganchar-se e outras habilidades de</u></li> </ul>

A+ usando os exercícios de áudio que fazem parte do curso. [Se necessário, explique onde eles podem ser baixados ou dê aos participantes a oportunidade de gravá-los no final da sessão usando um telefone celular.].

- Se você não entendeu tudo hoje, tudo bem; tente aplicar o que aprendeu. Você também pode olhar as fotos do livro, pedir para alguém ler para você ou conhecer alguém deste grupo, para que possam ajudar uns aos outros a entender os tópicos.
- Nos vemos na próxima sessão! [Lembre aos participantes quando e onde será a próxima sessão.].

#### Anotações importantes

Não há notas importantes para esta seção.

## Instruções da sessão 5

### *Bem-vindo ao A+*

<b>Visão geral:</b> (3 minutos aprox.)	Fornece uma introdução amigável.
---	----------------------------------

### Ações do facilitador

	Leia o script de boas-vindas no <a href="#">Apêndice 4</a> .
	Aperte play no áudio.

### Anotações importantes

	<b>Pessoas que não compareceram na semana passada:</b> Peça-lhes que se juntem ao grupo e explique que haverá um resumo da sessão da semana anterior.
--	--

## Sessão 5: Abrindo Espaço

### Introdução

Visão geral: (2 minutos aprox.)	Introdução à sessão.
------------------------------------	----------------------

#### Primeira linha de áudio

	“Obrigado por retornar para a sessão final deste curso de como lidar com o estresse”.
---	---

#### Ações do facilitador

	Não há atividades a serem concluídas; apenas ouça.
--	--

#### Anotações importantes

	Não há notas importantes para esta seção.
--	---

👉 **Resumo das últimas quatro sessões: Desenganchar-se, Pôr os pés no chão, solução de problemas guiada por valores, amizade**

<b>Visão geral:</b> (12 minutos aprox.)	Prática de Desenganchar-se e Pôr os pés no chão e revisão dos principais conceitos.
--	---

Primeira linha de áudio

	“A essa altura, todos nós sabemos que quando somos enganchados por pensamentos e sentimentos, nos afastamos de nossos valores; dizemos e fazemos coisas que nos afastam de ser o tipo de pessoa que queremos ser. E isso, é claro, torna nossas vidas ainda mais difíceis do que já são”.
---	---

Ações do facilitador

	🔔 “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 5.1”.
	<p>Figura 5.1.</p> <p>OPCIONAL: Pause a gravação e leia o texto da Figura 5.1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Esta imagem nos lembra dos três passos para se desenganchar de pensamentos e sentimentos difíceis: 1. Observe; 2. Nomeie; e 3. Volte a focar no que está fazendo. O áudio agora nos guiará na prática dessas três etapas.</u></li> </ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>
	Acompanhe os exercícios com o áudio.

Anotações importantes

	<p><b>As pessoas parecem sonolentas ou entediadas:</b> Sentar-se direito pode ajudar as pessoas a acordar e prestar atenção. Modele isso para incentivar os membros do grupo a fazê-lo.</p> <p><b>As pessoas estão distraídas:</b> Os exercícios de pôr os pés no chão podem ser difíceis para as pessoas, especialmente as versões mais longas, e é comum que elas se distraiam. Apenas incentive os participantes a fazerem o que puderem.</p> <p><b>Os participantes estão confusos com os conceitos:</b> Lembre os participantes de continuarem a ouvir o áudio e usarem o que puderem.</p> <p><b>Os participantes reclamam de praticar o Pôr os pés no chão novamente ou perguntam</b></p>
--	---

**por que estão repetindo:**

Cada vez que você praticar o pôr os pés no chão, você obterá algum benefício. É como qualquer habilidade, como \_\_\_\_\_ [Prepare um exemplo de habilidades culturalmente apropriadas ou use estes exemplos: jogar futebol ou cozinhar]. Mesmo que você já saiba como fazer isso, cada vez que você fizer, você pode se tornar melhor.

### Prática de revisão e solução de problemas

<b>Visão geral:</b> (8 minutos aprox.)	Revisão da prática desde a última sessão.
---	---

#### Primeira linha de áudio

	“Em alguns minutos, discutiremos em pequenos grupos como as coisas correram com nossa prática desde a última sessão”.
---	---

#### Ações do facilitador

	 “O facilitador agora pausará esta gravação para ler a Folha 5.1”.
	Pause o áudio.
	[Leia a Folha 5.1 abaixo:] <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Na última sessão, você fez um plano para dizer palavras gentis e mostrar ações gentis para uma pessoa específica. Por favor, dirija-se à pessoa ao seu lado e discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Que tipo de palavras ou ações você disse ou fez na última semana? Se você não fez isso, você pode compartilhar como você pode fazer isso na próxima semana.</u></li> </ul> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>2 minutos</b> para esta discussão.
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.
	 “O facilitador agora pausará esta gravação para ler a Folha 5.2 para o grupo”.
	Pause o áudio.
	[Leia a Folha 5.2 abaixo:] <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Com a pessoa ao seu lado, discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Qual foi o efeito de suas amáveis palavras ou ações? Por exemplo: você sentiu uma sensação de propósito ou satisfação, por que ser gentil é importante para você?</u></li> </ul> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>2 minutos</b> para esta discussão.
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.

#### Anotações importantes

	Não há notas importantes para esta seção.
--	---

### *Resumo e conclusão da Resolução de Problemas Orientada por Valores*

Visão geral: (15 minutos aprox.)	Revisão da Resolução de Problemas Orientada por Valores.
-------------------------------------	--

#### Primeira linha de áudio

	“Você deve se lembrar de que existem três maneiras de responder a qualquer situação difícil”.
---	---

#### Ações do facilitador

	 “Para revisão, o facilitador agora pausará esta gravação para ler a Folha 5.3”.
	Pause o áudio.
	<p>[Leia a Folha 5.3 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Existem três opções para qualquer situação difícil.</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>A opção 1 é sair da situação, o que nem sempre é possível.</u></li> <li>○ <u>A opção 2 é mudar o que pode ser mudado, aceitar a dor do que não pode ser mudado e viver de acordo com seus valores, sendo o tipo de pessoa que você quer ser.</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>O que queremos dizer com “aceitar a dor do que não pode ser mudado” é que em algumas situações, não importa o quanto você queira mudar as coisas, pode não ser possível mudar a situação.</u></li> <li>▪ <u>Portanto, “mudar o que pode ser mudado” significa fazer o que puder para melhorar a situação, se algo for possível.</u></li> <li>▪ <u>“Aceitar a dor do que não pode ser mudado” significa usar Pôr os pés no chão e outras habilidades A+ para te ajudar a lidar com a dor da situação.</u></li> <li>▪ <u>E “viver de acordo com seus valores” significa encontrar maneiras de agir de acordo com seus valores, mesmo de pequenas maneiras.</u></li> </ul> </li> <li>○ <u>A opção 3 é desistir, perder o contato com seus valores e fazer coisas que não ajudam ou pioram a situação.</u></li> <li>○ <u>A maioria de nós não gostaria de escolher a Opção 3, mas muitas vezes acabamos fazendo isso automaticamente quando nos perdemos em pensamentos e sentimentos difíceis.</u></li> </ul> </li> </ul>

	<p>[Continue lendo a Folha 5.3 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Na última sessão, falamos sobre escolher a Opção 2 e depois praticar a Resolução de Problemas Guiada por Valores, usando quatro etapas:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Passo 1: Identifique uma situação difícil em sua vida.</u></li> <li>○ <u>Passo 2: Pense em 2-3 valores que são mais importantes para você nesta situação.</u></li> <li>○ <u>Passo 3: Pense em maneiras de “mudar o que pode ser mudado”. Pense em coisas que você pode fazer, guiado por seus valores, para influenciar a situação.</u></li> <li>○ <u>Passo 4: De todas as suas ideias, escolha uma coisa que você acha que pode fazer e faça.</u></li> </ul> </li> <li>• <u>Agora vou reproduzir o áudio, que explicará o passo final para a Resolução de Problemas Orientada por Valores: avaliar se nossa ação foi eficaz. Por favor, ouça atentamente. O áudio te guiará na prática desta etapa final, e também discutiremos isso juntos depois de ouvir o áudio.</u></li> </ul>
	<p>Aperte play no áudio.</p>
	<p>🔔 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 5.4”.</p>
	<p>Pause o áudio.</p>
	<p>[Leia a Folha 5.4 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Com a pessoa ao seu lado, discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Qual ação você tomou na última semana para tentar lidar com um problema?</u></li> <li>○ <u>Se você não tomou nenhuma ação na última semana para tentar lidar com um problema, fale sobre o que você poderia fazer na próxima semana.</u></li> </ul> </li> </ul>
	<p>Use o cronômetro para dar 2 minutos para esta discussão.</p>
	<p>[Continue lendo a Folha 5.4 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Agora, discuta se sua ação foi consistente com seus valores e se melhorou a situação de alguma forma.</u></li> <li>○ <u>Se você ainda não concluiu uma ação para lidar com um problema, verifique se a ação que está planejando é consistente com seus valores.</u></li> </ul>
	<p>Use o cronômetro para dar 3 minutos para esta discussão.</p>
	<p>[Continue lendo a Folha 5.4 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Se o mesmo problema - ou um semelhante - continuar a acontecer, que ação você tomará? Isso pode ser a mesma coisa que você fez na semana passada,</u></li> </ul> </li> </ul>

	<p><u>se você acha que fazer mais da mesma coisa seria útil. Ou você pode decidir tentar uma ação diferente.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Discuta se o seu plano para agir na próxima semana parece realista. Você acredita que consegue? Se parecer muito difícil, escolha uma ação menor, mais simples ou mais fácil de fazer. É importante que você complete esta ação, mesmo que seja muito pequena, para que você possa ver como pequenas ações podem melhorar sua situação.</u></li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>2 minutos</b> para esta discussão.
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.
	“Antes de passarmos para a próxima seção do curso, faremos uma pequena pausa de 10 minutos. Quando você ouvir o sino, depois de 10 minutos, por favor, pare o que estiver fazendo e retorne ao grupo para a próxima seção”.
	🔔 “O facilitador agora pausará o áudio por 10 minutos”.
	Pause o áudio.
	Use o cronômetro para dar <b>10 minutos</b> para uma pausa.

#### Anotações importantes

<p><b>Os participantes estão confusos sobre “as três opções” para qualquer situação difícil:</b> Forneça o exemplo que você preparou para a Planilha 4.6 novamente ou use o exemplo abaixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Por exemplo: se um ente querido morreu, a Opção 1 - sair da situação - não é possível.</u></li> <li>○ <u>Escolher a opção 2 pode significar “aceitar a dor do que não pode ser mudado” usando <u>Pôr os pés no chão, Desenganchar-se e Ser amável para lidar com a tristeza e a dor que você sente. “Mudar o que pode ser mudado” pode significar que você pode mudar seu próprio comportamento e agir de uma maneira que honre seu ente querido ou o deixe orgulhoso. “Viver de acordo com seus valores” pode significar ser amigável e prestativo ou prestativa com seus amigos ou vizinhos, mesmo que você se sinta triste e não sinta vontade de estar perto de outras pessoas.</u></u></li> <li>○ <u>Um exemplo de Opção 3, nesta situação, seria ficar na cama o dia todo e não ver ninguém. Isso pode te deixar ainda mais triste e te afastar do valor de conectar-se com as pessoas.</u></li> </ul> <p><b>Os participantes estão confusos sobre as etapas para a solução de problemas guiada por valores:</b> Forneça o exemplo que você preparou para a Planilha 4.7 novamente ou use este exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>O passo 1 é identificar uma situação difícil que você enfrenta. A situação pode ser que um ente querido tenha uma doença incurável.</u></li> </ul>
--

- O passo 2 é se lembrar de seus valores, como ser gentil e prestativo/prestativa.
- O Passo 3 é pensar em tantas ações guiadas por valores quanto possível, para influenciar ou lidar com a situação, como dar remédios e comida ao seu ente querido, conversar com ele ou certificar-se de que ele está confortável, ou usar Pôr os pés no chão e Desenganchar se você estiver sentindo triste.
- O passo 4 é escolher uma ação e fazê-la, como levar um pouco de comida para a pessoa amada.

**Lembre aos participantes que eles podem pensar em seu plano para resolver um problema após a sessão:**

Planejar e pensar o que fazer para resolver um problema pode levar algum tempo. Você não precisa encontrar todas as respostas agora. Se não conseguir pensar em nada, ouça atentamente o que os outros têm a dizer.

**Os participantes tentam controlar o estresse não pensando na situação:**

Esta pode ser uma reação comum a problemas. Por exemplo: os participantes podem dizer: "Prefiro não pensar nos meus problemas ou me preocupar com eles". Você poderia dizer:

- Este exercício não é sobre pensar ou se preocupar com suas dificuldades. Trata-se de tomar pequenas ações para melhorar sua situação. Quais são algumas ações que você poderia tomar ou palavras que você poderia dizer?
- É natural querer evitar pensar em coisas difíceis ou dolorosas, mas isso geralmente piora a situação a longo prazo. Você pode ir devagar e começar praticando a solução de problemas guiada por valores com um pequeno problema em sua vida que não seja tão doloroso de se pensar. Não há necessidade de começar com o maior problema da sua vida. Se você achar que praticar a solução de problemas guiada por valores com problemas menores é útil, então você pode tentar com outros problemas também.

*(Intervalo de 10 minutos)*

Visão geral: (10 minutos aprox.)	10 minutos de intervalo.
-------------------------------------	--------------------------

**Ações do facilitador**

	Enquanto você cronometra o intervalo de 10 minutos, nenhuma ação adicional é necessária. Os participantes podem usar este tempo como quiserem.
	Após 10 minutos, pressione play no áudio.
	<p>🔔🔔🔔 “A pausa agora está completa. Por favor, retornem aos seus lugares para a próxima seção deste curso”.</p> <p>(Breve silêncio pré-gravado para permitir que os participantes retornem aos seus lugares.)</p>
	Se necessário, pause o áudio até que todos tenham tomado seus lugares. Reinicie o áudio quando as pessoas voltarem.

**Anotações importantes**

<p><b>Pessoas saindo:</b> Está certo. Lembre-os de que eles podem retornar em outro momento, mas que a A+ funciona melhor se você seguir todas as sessões.</p> <p><b>Os participantes podem pedir ajuda adicional ou querer discutir problemas:</b> Consulte <a href="#">as Seções 6.4</a> e <a href="#">6.5</a> na Parte 1 sobre como lidar com perguntas e problemas.</p> <p><b>Acompanhe o tempo:</b> Certifique-se de manter o controle da duração do intervalo.</p>
--

 *Abrindo espaço para a dor*

<p><b>Visão geral:</b> (6 minutos aprox.)</p>	<p>Descreve como aceitar o que não pode ser mudado e abrir espaço para sentimentos dolorosos.</p>
---	---

Primeira linha de áudio

	<p>"Bem-vindo de volta".</p>
---	------------------------------

Ações do facilitador

	<p>🔔 "O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 5.5".</p>
	<p>Pause o áudio.</p>
	<p>[Leia a Folha 5.5 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Quando nos sentimos sob estresse, muitas vezes nossa reação natural é tentar nos livrar de nossos pensamentos e sentimentos difíceis. Por exemplo: podemos tentar sentir-nos melhores fazendo coisas como...</u></li> </ul> <p>[Leia seus 2-3 exemplos preparados:]</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>[Ou leia alguns dos exemplos abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Tentando não pensar no que aconteceu</u></li> <li>▪ <u>Beber álcool ou usar drogas</u></li> <li>▪ <u>Evitar pessoas ou ficar na cama o dia todo.</u></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Com a pessoa ao seu lado, discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Quais outras coisas as pessoas fazem para tentar fazer com que pensamentos e sentimentos difíceis desapareçam? Pense algumas.</u></li> </ul> </li> </ul>
	<p>Use o cronômetro para dar <b>2 minutos</b> para esta discussão.</p>
	<p>[Continue lendo a Folha 5.5 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora discuta esta questão:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Esses métodos eliminam pensamentos e sentimentos difíceis para sempre? Ou eles só funcionam por pouco tempo?</u></li> </ul> </li> </ul>
	<p>Use o cronômetro para dar <b>1 minuto</b> para esta discussão.</p>

	<p>[Continue lendo a Folha 5.5 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Com a mesma pessoa, em seguida, discuta esta questão:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Esses métodos acabam causando outros problemas? Por exemplo:</u> [Leia seu exemplo preparado:]</li> </ul> <p>_____</p> <p>_____</p> </li> </ul> <p>[Ou leia um destes exemplos:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Se você evitar as pessoas e ficar só o dia todo, talvez acabe se sentindo ainda mais triste.</u></li> <li>▪ <u>Se você bebe álcool ou usa drogas para esquecer como sente-se mal, isso pode causar problemas de saúde, problemas com sua família ou problemas com dinheiro.</u></li> </ul>
	<p>Use o cronômetro para dar <b>1 minuto</b> para esta discussão.</p>
	<p>Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.</p>
	<p>🔔 “O facilitador agora pausará esta gravação para dar a todos um pedaço de papel. Quando todos estiverem prontos, o facilitador retomará o áudio”.</p>
	<p>Pause o áudio.</p>
	<p>Distribua papel (se o papel não estiver disponível, o facilitador pode usar qualquer objeto - como um bastão, uma caneta, etc.).</p>
	<p>Aperte play no áudio.</p>

Anotações importantes	
	<p><b>Os participantes estão confusos e não entendem as questões da discussão, mesmo depois de você ter dado exemplos:</b> Considere adaptar as discussões na Ficha 5.5 para discutir com todo o grupo, garantindo que as pessoas não compartilhem informações muito pessoais ou estigmatizantes.</p> <p><b>Pessoas que não compartilham ou conversam:</b> Tudo bem se as pessoas não compartilharem. Pode haver silêncio ou as pessoas podem falar sobre outras coisas, o que também é bom.</p>

### *Exercício de empurrar o papel*

<b>Visão geral:</b> (7 minutos aprox.)	Exercício para ilustrar o que acontece quando alguém tenta afastar a dor, em comparação com abrir espaço para ela.
---	--

#### Primeira linha de áudio

	“Pensamentos e sentimentos difíceis ou dolorosos”.
---	--

#### Ações do facilitador

	“Imagine que na sua frente está tudo o que importa”.
	<p>Continue segurando o papel na sua frente com uma mão.</p> <p>Com a outra mão, mova para o espaço além do papel, para que fique claro que “à sua frente” significa o espaço além do papel. Caso contrário, os participantes podem pensar que “à sua frente” significa o papel que estão segurando.</p>
	🔔 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 5.6”.
	<p>[Leia a Folha 5.6 abaixo. A explicação abaixo pode ser feita de forma interativa demonstrando com um pedaço de papel:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Este exercício pode ser um pouco difícil de entender, então vou tentar explicar.</u></li> <li>• <u>Neste exercício, estamos imaginando que todos os nossos pensamentos, memórias e sentimentos difíceis estão em uma folha de papel.</u></li> <li>• <u>Se concentrássemos toda a nossa energia em afastar esses pensamentos ou sentimentos difíceis, como afastar o papel, acharíamos muito cansativo.</u></li> <li>• <u>E se estamos ocupados tentando afastar pensamentos e sentimentos difíceis, não estamos livres para fazer outras coisas que são importantes para nós.</u></li> <li>• <u>Em vez disso, se deixarmos o papel descansar em nosso colo e permitirmos que ele esteja lá, nossas mãos estarão livres para nos ajudar a agir de acordo com nossos valores. É o mesmo com pensamentos e sentimentos; se desistirmos de lutar com esses pensamentos e sentimentos, eles ainda estarão lá. Mas, não é tão cansativo ou perturbador quanto tentar constantemente afastá-los, e então somos livres para agir de acordo com nossos valores.</u></li> </ul> <p>Por <span style="float: right;">exemplo:</span></p>

	<p>[Leia seu exemplo preparado:]</p> <p>_____</p> <p>—</p> <p>_____</p> <p>—</p> <p>[Ou leia um dos exemplos abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Se você tem muitas lembranças perturbadoras, pode tentar afastá-las bebendo demais, usando drogas ou evitando certas pessoas que o lembram dessas lembranças. Isso pode ser cansativo, como tentar empurrar o papel, ou pode causar outros problemas e deixar menos tempo para fazer coisas que são significativas para você. Se, em vez disso, você permitir que essas memórias estejam lá e usar o Pôr os pés no chão ou o Desenganchar-se quando elas o prenderem, você poderá ter mais energia para fazer coisas que são importantes para você.</u></li> <li>○ <u>Se você costuma sentir-se sob estresse, e tenta evitar isso guardando para si e se isolando, você pode achar que isso te deixa mais infeliz e sob mais estresse, pois para de ver as pessoas e perde as coisas que são significativas para você. Se você parar de tentar afastar o estresse e permitir que ele esteja lá, poderá achar mais fácil fazer as coisas que importam para você.</u></li> <li>• <u>Aqui, usamos um pedaço de papel para demonstrar o que acontece quando você tenta afastar pensamentos e sentimentos difíceis. Na próxima parte, você aprenderá um exercício que poderá usar com seus pensamentos e sentimentos reais.</u></li> </ul>
	Aperte play no áudio.

#### Anotações importantes

##### Os participantes não estão participando:

Algumas pessoas podem não participar porque não querem ou não entendem. Tudo bem.

#### Mais explicações para os facilitadores

Na última discussão, os participantes identificaram coisas que as pessoas fazem para tentar livrarem-se de pensamentos e sentimentos difíceis ou memórias dolorosas. Elas podem isolar-se, beber álcool ou usar drogas, ou evitar certos lugares ou pessoas. O exercício Empurrando o Papel demonstra como essas tentativas de se livrar de pensamentos e sentimentos difíceis podem ser exaustivos, assim como fica cansativo estender os braços à nossa frente enquanto tentamos afastar o papel. Gastar tempo e energia tentando se livrar de nossos pensamentos e sentimentos também dificulta o foco no que é realmente importante. Por exemplo: evitar coisas importantes para livrar-se temporariamente de pensamentos e sentimentos dolorosos pode tornar muito mais difícil fazer as coisas que precisamos fazer. Colocar o papel no colo, em vez de tentar afastá-lo, demonstra que não precisamos nos livrar de nossos pensamentos e sentimentos difíceis.

Em vez disso, podemos apenas permitir que eles estejam lá.
--

**👂 Observe, nomeie e abra espaço para ele**

<b>Visão geral:</b> (10 minutos aprox.)	Exercício em que os participantes percebem e nomeiam sentimentos e abrem espaço para eles.
--	--

**Primeira linha de áudio**

	“Nesta próxima parte da sessão de hoje, exploraremos a ideia de 'Abrir espaço' com mais detalhes”.
---	--

**Ações do facilitador**

	🔔 “Mas primeiro, para que possamos redirecionar nossa atenção, o facilitador conduzirá o grupo em um breve alongamento de 20 segundos”.
	Guiar um alongamento sentado de 20 segundos. Use alongamentos simples e fáceis para todos, incluindo pessoas com limitações físicas.
	🔔 “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 5.2, que ilustra essa ideia de Abrir Espaço”.
	<p>Figura 5.2.</p> <p>OPCIONAL: Pause a gravação e dê uma breve explicação da Figura 5.2, apontando as partes relevantes se necessário:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Nesta foto, você pode ver que o céu tem espaço para todos os tipos de clima: sol, chuva e vento. Neste próximo exercício, vamos imaginar que nossos sentimentos são como o clima e nós como o céu, onde podemos abrir espaço para todos os tipos de pensamentos e sentimentos - como felicidade, tristeza, raiva ou preocupação.</u></li> </ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>
	Demonstre o exercício no tempo com o áudio.

**Anotações importantes**

	<p><b>Os participantes não entendem o conceito:</b> <u>Este pode ser um conceito difícil de entender, mas tente aplicar o que puder deste curso.</u></p> <p><b>Se os participantes ficarem chateados:</b> Este exercício pede às pessoas que lembrem-se deliberadamente de situações, pensamentos e sentimentos difíceis. Algumas pessoas podem sentir tristeza, frustração ou raiva e podem ficar presas nisso. Siga as informações nas <a href="#">Seções 8.4 e 8.5 da Parte 1</a> sobre como lidar com problemas.</p>
--	--

**Mais explicações para os facilitadores**

**Como a aceitação é diferente de tentar não pensar nas coisas?**

Isso pode ser confuso no começo, mas aceitar a dor é diferente de simplesmente não fazer nada ou tentar não pensar sobre isso. Ao aceitá-la, você reconhece que a dor está lá, você sente a dor e então abre espaço para ela. Você permite que ela esteja lá em vez de afastá-la ou ignorá-la. Uma ideia importante aqui é que, com o tempo, todos os sentimentos vêm e vão se os deixarmos apenas estar lá.

## Prática

<b>Visão geral:</b> (6 minutos aprox.)	Você descreve como a prática pode ajudar.
---	---

### Primeira linha de áudio

	<p>“Agora, muitos de vocês podem ter achado este exercício bastante difícil. Isso é natural. É de se esperar”.</p>
---	--

### Ações do facilitador

	<p> “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 5.7”.</p>
	<p>[Leia a Folha 5.7 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Neste exercício, você praticou abrir espaço para pensamentos e sentimentos dolorosos, em vez de gastar energia lutando contra eles.</u></li> <li>• <u>Pensamentos e sentimentos difíceis são como o clima; não podemos controlá-los ou detê-los.</u></li> <li>• <u>Mas, podemos abrir espaço para eles e permitir que estejam lá enquanto fazemos coisas que importam para nós. Isso pode nos ajudar a lidarmos com eles. Assim, os três passos para a criação de espaço são:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Passo 1: Observe um pensamento ou sentimento difícil. Observe onde você sente isso em seu corpo.</u></li> <li>○ <u>Passo 2: Nomeie-o dizendo silenciosamente “Este é um pensamento difícil” ou “Aqui está um sentimento”.</u></li> <li>○ <u>Passo 3: Permita que esse sentimento ou pensamento venha e vá, como o clima vem e vai no céu. Respire dentro e ao redor desse sentimento para abrir espaço para ele. Em vez de lutar contra ele, permita que ele se mova através de você, assim como o clima se move pelo céu. Você pode então usar seu tempo e energia para agir de acordo com seus valores.</u></li> </ul> </li> <li>• <u>Com a pessoa ao seu lado, discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Como foi esse exercício para você? Como foi abrir espaço para os pensamentos e sentimentos difíceis durante este exercício?</u></li> <li>○ <u>Por exemplo: algumas pessoas acham que é diferente do que costumam fazer. Outras pessoas podem achar que é um alívio ou que os sentimentos parecem mais administráveis.</u></li> </ul> </li> </ul>
	<p>Use o cronômetro para dar <b>3 minutos</b> para esta discussão.</p>
	<p>Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.</p>

Anotações importantes

**As pessoas confundiram Pôr os pés no chão, desenganchar-se e abrir de espaço:**  
Você pode notar que essa habilidade é semelhante a outras que você aprendeu neste curso. Muitas das habilidades deste curso são baseadas no mesmo passo inicial de perceber seus pensamentos e sentimentos. Se você está confuso ou confusa com as diferenças, continue praticando o que aprendeu e, com a prática, aprenderá os benefícios de cada habilidade.

 **Gratidão e bondade**

<b>Visão geral:</b> (2 minutos aprox.)	Instruções para um breve exercício de gratidão.
---	---

**Primeira linha de áudio**

	“Agora estamos chegando ao final da sessão de hoje, então vamos terminar mais uma vez com um exercício de gratidão pelo grupo”.
---	---

**Ações do facilitador**

	Demonstrar ações junto com o áudio.
---	-------------------------------------

**Anotações importantes**

	Não há notas importantes para esta seção.
--	---

 *O que vem a seguir?*

Visão geral: (6 minutos aprox.)	Conselhos sobre os próximos passos após o curso.
------------------------------------	--

Primeira linha de áudio

	“Parabéns por participar da sessão final deste curso. Espero que você pratique, pratique, pratique essas técnicas, até que elas venham naturalmente”.
---	---

Ações do facilitador

	<p> “O facilitador agora fará uma pausa nesta gravação para mostrar e ler para o grupo Figura 5.3. Quando terminar de ler, o facilitador irá retomar a gravação, e continuará mostrando a imagem”.</p>
	<p>Segure a Figura 5.3 e leia o texto nela.</p> <p>OPCIONAL: Pause a gravação e dê uma breve explicação da Figura 5.3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Esta imagem lembra-nos de todas as principais habilidades aprendidas neste curso: Pôr os pés no chão, Desenganchar-se, Agir de acordo com seus valores, Ser gentil e Abrir espaço.</u></li> </ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>
	<p>“Então, ao terminar agora, agradecemos muito por participar deste curso e desejamos a cada um de vocês boa sorte em sua jornada em andamento”.</p>
	<p>[Diga o seguinte no final da sessão:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Obrigado por participar da sessão final da A+.</u></li> <li>• <u>Você aprendeu muitas habilidades neste curso. Espero que você tenha encontrado algumas maneiras de praticá-las e usá-las em sua vida.</u></li> <li>• <u>Eu não posso dizer o suficiente o quão importante é a prática. Quanto mais você usar essas habilidades e aplicá-las diariamente, mesmo que por alguns minutos, mais benefícios você verá e por mais tempo esse benefício continuará. Eu realmente te encorajo a continuar praticando o que você aprendeu aqui. Você pode até querer continuar conversando sobre o curso e ajudando uns aos outros na prática.</u></li> <li>• <u>Você tem seu livro para te lembrar do que abordamos hoje, na Parte 5. [Mostrar a Parte 5].</u></li> <li>• <u>E lembre-se, no final do livro, todas as principais habilidades em A+ são resumidas para um lembrete rápido de como praticar. [Mostrar seção].</u></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• [Se estiver usando os exercícios de áudio que acompanham o curso, diga]: <u>Você também pode praticar Pôr os pés no chão, Desenganchar-se e outras habilidades da A+ usando os exercícios de áudio que fazem parte do curso.</u></li><li>• <u>Se alguém tiver dúvidas sobre o curso, por favor, fique depois do grupo e fale conosco.</u></li><li>• <u>Se você não entendeu tudo, tudo bem. Tente aplicar o que aprendeu e use o livro para te lembrar.</u></li><li>• <u>Desejamos a vocês o melhor para o seu futuro, e obrigado novamente por participar deste grupo.</u></li></ul>
--	---

#### Anotações importantes

	<p><b>As pessoas podem sentir-se tristes ou preocupadas por esta ser a última sessão:</b> Incentive os participantes a continuar praticando as habilidades que aprenderam. Diga algo como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Percebi que, quando continuo praticando as habilidades, fico melhor nelas. Você tem seu livro para te apoiar.</u></li><li>• <u>Existe alguma coisa que vocês possam fazer para apoiar um ao outro para continuar praticando? Existe alguma maneira de vocês se encontrarem para conversar sobre as habilidades ou praticar os exercícios juntos?</u></li></ul>
--	--

# **APÊNDICES**

## Apêndice 1: Resumo das habilidades SH+

Habilidade	Resumo	Como praticar	Benefícios da prática
<b>Prestando atenção com curiosidade</b> (Sessão 1)	Prestar Atenção com Curiosidade significa prestar total atenção ao que está acontecendo bem na sua frente, sem julgar como bom ou ruim. No áudio, os participantes são convidados a participar de um exercício de conscientização (por exemplo: Conscientização sobre Beber). Este é o primeiro passo para construir as habilidades A+ posteriores.	Use seus cinco sentidos para concentrar toda a sua atenção em uma atividade que você está fazendo (por exemplo: comer, caminhar, cozinhar, limpar ou falar ou ouvir alguém). Observe com curiosidade o que você pode ver, ouvir, tocar, cheirar e saborear.	Prestar atenção com curiosidade muitas vezes nos ajuda a nos concentrar no que estamos fazendo e a fazê-lo melhor. Também pode nos ajudar a desfrutar ou apreciar o que estamos fazendo.
<b><u>Pôr os pés no chão</u></b> (Sessão 1)	O Pôr os pés no chão, nos traz de volta ao momento presente e nos desprende quando somos apanhados por tempestades emocionais.	<p><b>1) Observe</b> como você está se sentindo e o que está pensando.</p> <p><b>2) Desacelere e conecte-se com seu corpo</b> alongando, empurrando os pés no chão e concentrando-se na respiração.</p> <p><b>3) Reconcentre-se</b> no mundo ao seu redor e no que você está fazendo.</p>	<p>Quando somos apanhados por tempestades emocionais e fisgados por pensamentos e sentimentos difíceis, é difícil fazer qualquer coisa útil. Pôr os pés no chão pode nos ajudar a reorientar o que precisamos fazer em uma situação estressante.</p> <p>Praticar regularmente, mesmo quando não estamos muito estressados, pode nos ajudar a usar a habilidade em situações mais difíceis.</p>
<b>Desengancharse</b> (Sessão 2)	Assim como o Pôr os pés no chão, o Desengancharse nos ajuda a nos desprender de pensamentos e sentimentos difíceis. É mais rápido que pôr os pés no chão e pode ser feito em apenas alguns segundos.	<p><b>1) Observe</b> um pensamento ou sentimento com curiosidade.</p> <p><b>2) Nomeie</b> o pensamento ou sentimento.</p> <p><b>3) Reconcentre-se</b> no mundo ao seu redor e no que você está fazendo.</p>	<p>Desengancharse de pensamentos e sentimentos difíceis nos permite vê-los pelo que são e reduz seu controle sobre nossas ações.</p> <p>Assim como o Pôr os pés no chão, Desengancharse pode nos ajudar a reorientar o que precisamos fazer e agir de acordo com nossos valores.</p>

<p><b>Agir de acordo com seus valores</b> (Sessão 3)</p>	<p>Agir de acordo com seus valores significa agir de acordo com seus desejos mais profundos sobre como você deseja se comportar enquanto ser humano, que tipo de pessoa você deseja ser e como deseja tratar os outros.</p>	<p>1) Escolha os valores que são mais importantes para você (por exemplo: ser gentil, ser solidário/solidária, ser trabalhador/trabalhadora). Só você pode escolher quais valores são mais importantes para você; ninguém mais pode decidir por você.</p> <p>2) Escolha uma pequena ação que esteja de acordo com seus valores. Isso pode ser algo que você faz, ou algo que você diz a alguém.</p>	<p>Agir de acordo com seus valores pode fornecer um senso de propósito e significado, mesmo em situações estressantes.</p>
<p><b>Ser Gentil (Fazer Amizade)</b> (Sessão 4)</p>	<p>Ser gentil significa usar palavras e ações gentis conosco e com outras pessoas.</p>	<p>1) Liberte-se de pensamentos e sentimentos indelicados, notando-os e nomeando-os.</p> <p>2) Fale com você mesmo gentilmente. Você também pode imaginar encher uma de suas mãos com bondade e colocá-la em algum lugar do seu corpo onde você sente dor.</p> <p>3) Fale com os outros gentilmente e envolva-se em ações gentis.</p>	<p>Ser gentil conosco dá mais energia para lidar com situações estressantes e ajudar os outros.</p> <p>Ser gentil com os outros pode fazer a diferença, mesmo em situações muito difíceis. Também pode nos dar uma sensação de conexão, bem-estar e realização.</p>
<p><b>Solução de problemas guiada por valores</b> (Sessão 4)</p>	<p>Existem três abordagens para qualquer situação difícil:</p> <p>1) Sair</p> <p>2) Mudar o que pode ser mudado, aceitar a dor que não pode ser mudada e viver de acordo com seus valores</p> <p>3) Desistir, perder o contato com seus valores e fazer coisas que não ajudam ou pioram a situação.</p> <p>A Solução de Problemas Orientada por Valores se concentra na Opção 2.</p>	<p>1) Identifique uma situação difícil em sua vida.</p> <p>2) Pense em 2-3 valores que são mais importantes para você nessa situação.</p> <p>3) Pense em maneiras de “mudar o que pode ser mudado”. Pense em coisas que você pode fazer, guiado por seus valores, para influenciar a situação.</p> <p>4) De todas as suas ideias, escolha uma coisa que você acha que pode fazer e faça.</p> <p>5) Avalie se sua ação foi eficaz.</p> <p>Pergunte a si mesmo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agi de forma consistente com meus valores?</li> <li>• Minhas ações ajudaram a situação de alguma forma?</li> <li>• Seria útil fazer mais disso no futuro, ou o que eu poderia fazer diferente da próxima vez?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A solução de problemas guiada por valores pode nos capacitar a agir de forma eficaz em situações difíceis e estressantes.</li> </ul>

<b>Abrir espaço</b> (Sessão 5)	Abrir espaço significa permitir que pensamentos e sentimentos dolorosos venham e vão como o clima, em vez de gastar energia lutando com eles.	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Observe um pensamento ou sentimento difícil com curiosidade.</li><li>2) Nomeie o pensamento ou sentimento.</li><li>3) Permita que pensamentos ou sentimentos dolorosos venham e vão, como o clima. Respire dentro e ao redor do sentimento para abrir espaço para ele.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Há muitas coisas que fazemos para tentar fazer com que pensamentos e sentimentos difíceis desapareçam. Estas geralmente não funcionam por muito tempo e podem ser prejudiciais para nós. Se pararmos de lutar contra nossos pensamentos e sentimentos, e permitirmos que eles se movam através de nós, como o clima se move no céu, teremos mais tempo e energia para agir de acordo com nossos valores.</li></ul>
-----------------------------------	---	---	--

## Apêndice 2: Breves resumos das seções e exercícios da A+

### *Estrutura da A+*

A+ ensina habilidades que as pessoas podem aprender e praticar para ajudarem-se a lidar melhor com o estresse. Essas habilidades podem ajudar as pessoas a ficarem menos presas em pensamentos e sentimentos difíceis, para que possam concentrar-se mais em fazer o que é importante para elas.

A chave para aprender habilidades A+ é a prática. A+ inclui muitos exercícios que ajudam as pessoas a desenvolver essas habilidades. Para incentivar a prática, o curso é projetado com muita repetição embutida. Abaixo estão as principais seções de cada sessão, com uma breve descrição do objetivo principal da seção.

### *Sessão 1*

Bem-vindo à A+	O facilitador apresenta o curso e revisa as regras básicas para os participantes seguirem.
Introdução	Esta primeira seção do áudio fornece uma introdução geral ao curso A+.
Estresse e ficar “enganchado”	Fornece informações sobre o que é o estresse e como pensamentos e sentimentos estressantes podem nos “ganhar” e criar mais estresse.
Exercício de conscientização (por exemplo: consciência de beber)	Este exercício orienta os participantes a prestarem muita atenção a uma experiência cotidiana (por exemplo: beber alguma coisa). Os participantes serão solicitados a praticar esta habilidade (Prestar Atenção com Curiosidade) durante outras atividades diárias durante a próxima semana (veja o <a href="#">Apêndice 1</a> para uma descrição desta habilidade).  <b>NOTA:</b> Um exercício alternativo (Consciência de um objeto) pode ser usado em vez de Consciência ao beber, se for mais apropriado ao contexto e cultura (ver <a href="#">Apêndice 8</a> ).
Tempestades emocionais	Usa a analogia de uma tempestade para descrever o estresse e as emoções. Destaca como é melhor estar no chão, onde é mais estável, durante uma tempestade, em vez de em cima de uma árvore. Isso introduz a ideia de “Pôr os pés no chão”.
Pôr os pés no chão	Uma habilidade central que é praticada durante o curso, o Pôr os pés no chão é uma maneira de estar focado durante tempestades emocionais (estresse). Os participantes praticam este exercício (veja o <a href="#">Apêndice 1</a> para uma descrição desta habilidade).
Exercício final	Os participantes seguem um breve exercício de gratidão no áudio. O facilitador então termina a sessão e lembra aos participantes para praticarem duas habilidades durante a próxima semana: 1) Prestar Atenção com Curiosidade; e 2)

	Pôr os pés no chão.
--	---------------------

### **Sessão 2**

Introdução	O facilitador revisa as habilidades de Prestar Atenção com Curiosidade e Pôr os pés no chão. Os participantes discutem como praticaram essas habilidades fora das sessões na semana passada e quaisquer benefícios que notaram.
Resumo da semana passada	Revisa o conceito de ficar fisgado por pensamentos e sentimentos difíceis.
Podemos nos livrar de pensamentos e sentimentos difíceis?	Os participantes discutem o que as pessoas costumam fazer para tentar livrarem-se de pensamentos e sentimentos difíceis, e como isso geralmente não funciona. Uma nova abordagem de se desenganchar deles é, então, introduzida.
Exercício Mãos como Pensamentos e Sentimentos	Este exercício permite que os participantes experimentem como ficar fisgado por pensamentos e sentimentos pode impedi-los de ver o que é importante para eles. O exercício também demonstra como desprender-se de pensamentos e sentimentos difíceis não os elimina, mas facilita o foco em fazer coisas importantes e significativas.
Prática de exercícios de Pôr os pés no chão	Revisa como o Pôr os pés no chão pode ajudar-nos a desenganchar de pensamentos e sentimentos difíceis, e orienta os participantes na prática dessa habilidade.
O que são pensamentos e sentimentos? (com a Folha de Atividades 2.1)	Fornece informações sobre o que são pensamentos e sentimentos. Os participantes completam um exercício para identificar pensamentos e sentimentos difíceis que muitas vezes experimentam.
Observação e nomeação	Introduz a habilidade de Desenganchar-se, que reduz o impacto de pensamentos e sentimentos difíceis. Fornece instruções sobre como praticar o Desenganchar-se, percebendo e nomeando pensamentos e sentimentos difíceis e, em seguida, reorientando para o mundo ao nosso redor (consulte o <a href="#">Apêndice 1</a> para obter uma descrição dessa habilidade).
Compromisso com a prática	Os participantes fazem um plano para praticar ainda mais fora do grupo as habilidades aprendidas na sessão.
Exercício final	Após um breve exercício de gratidão, o facilitador encerra a sessão e lembra aos participantes para praticarem duas habilidades durante a próxima semana: 1) Desenganchar-se; e 2) Pôr os pés no chão.

### **Sessão 3**

Resumo da semana passada e revisão da prática	Revisa brevemente os conceitos da Sessão 2. Os participantes discutem suas experiências com a prática de Desenganchar-se e Pôr os pés no chão fora das sessões, e quaisquer
---	---

	benefícios que notaram.
Revisão de habilidades	Revisa o conteúdo anterior coberto. Repete o exercício Mãos como Pensamentos e Sentimentos e orienta os participantes na prática das habilidades centrais de Desenganchar-se e Pôr os pés no chão.
Introdução aos Valores e Exercício de Valores	Introduz o conceito de valores e como podemos agir de acordo com nossos valores ou afastar-nos de nossos valores. O exercício ajuda os participantes a identificar os valores centrais pelos quais desejam viver suas vidas.
Fazendo seu plano de ação	Os participantes desenvolvem um plano de ação para a semana na qual realizarão pequenas ações para viver de acordo com seus valores (por exemplo: ser gentil com alguém, ser trabalhador/trabalhadora, ser um pai carinhoso); (consulte o <a href="#">Apêndice 1</a> para uma descrição de Agir de acordo com seus valores).
Resumo da sessão de hoje e compromisso com a prática	Resume a sessão e incentiva os participantes a praticarem as habilidades aprendidas.
Exercício final	O facilitador encerra a sessão e lembra aos participantes de: 1) realizarem seu plano de ação para Agir em Valores; e 2) continuarem praticando Pôr os pés no chão e Desenganchar-se.

#### Sessão 4

Resumo das últimas três sessões e revisão da prática	Os participantes discutem como agiram de acordo com seus valores fora das sessões na última semana e quaisquer benefícios que notaram.
Revisão de habilidades	Orienta os participantes na prática de Desenganchar-se e Pôr os pés no chão.
Ser gentil e desenganchar-se de pensamentos indelicados	Introduz a habilidade central de ser gentil (também conhecida como amizade). Orienta os participantes a identificar pensamentos desagradáveis sobre si mesmos e a se desvencilhar deles (consulte o <a href="#">Apêndice 1</a> para obter uma descrição dessa habilidade).
Fazer amizade com outros	Descreve como pequenos atos de bondade podem fazer a diferença mesmo em situações muito difíceis. Os participantes identificam coisas que podem dizer ou pequenas ações que podem tomar para serem gentis com os outros e fazem um plano para fazer isso na próxima semana.
Fazendo amizade com você mesmo	Um exercício em que os participantes praticam ser gentis consigo mesmos, falando com eles mesmos gentilmente e praticando um gesto gentil.
Solução de problemas guiada por valores	Possivelmente a parte mais complicada do curso. Nesta seção, os participantes aprendem como lidar com problemas em suas vidas, agindo de acordo com seus valores. Os

	<p>participantes são apresentados com três opções para qualquer situação difícil:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>Saia da situação.</b> Isso nem sempre é possível para todas as situações.</li> <li>2) <b>Mude o que pode ser mudado, aceite a dor do que não pode ser mudado e viva de acordo com seus valores, sendo o tipo de pessoa que você quer ser.</b> Isso significa mudar o que pode ser mudado e, para o que não pode ser mudado, agir de acordo com seus valores e lidar com a dor praticando Pôr os pés no chão e outras habilidades de A+.</li> <li>3) <b>Desista, perca o contato com seus valores e faça coisas que não ajudam ou pioram a situação.</b> Explica que quando somos fisgados por pensamentos e sentimentos difíceis, muitas vezes tomamos essa opção automaticamente.</li> </ol>
Explorando a Opção 2	Explora e explica a Opção 2 acima, que também é conhecida como Resolução de Problemas Orientada por Valores (consulte o <a href="#">Apêndice 1</a> para obter uma descrição desta habilidade). Os participantes consideram como aplicar a Resolução de Problemas Orientada por Valores a uma situação difícil em suas próprias vidas.
Exercício final	O facilitador termina a sessão e lembra aos participantes que: 1) pratiquem ser gentis com os outros e consigo mesmos; e 2) executem seu plano de ação para a Resolução de Problemas Orientada por Valores.

### Sessão 5

Resumo das últimas quatro sessões	Revisa o conteúdo abordado anteriormente e orienta os participantes na prática de Desenganchar-se e Pôr os pés no chão.
Revisão da prática e solução de problemas	Os participantes discutem suas experiências com a prática de Ser Gentil fora das sessões na semana passada.
Resumo e conclusão da Resolução de Problemas Orientada por Valores	Resume a solução de problemas guiada por valores e fornece as últimas etapas. Os participantes discutem suas experiências com a prática da Resolução de Problemas Orientada por Valores fora das sessões durante a semana passada.
Abrindo espaço para a dor	Revisa as coisas que muitas pessoas fazem para tentar se livrar de pensamentos e sentimentos difíceis, e como esses métodos não são eficazes a longo prazo e muitas vezes criam problemas adicionais.
Exercício de empurrar papel	Um exercício em que os participantes experimentam como permitir que pensamentos e sentimentos difíceis estejam presentes, em vez de lutar constantemente contra eles, pode facilitar a ação de valores e a conexão com os outros.

Observe, nomeie e abra espaço	Um exercício em que os participantes praticam Abrir espaço para pensamentos e sentimentos difíceis, percebendo e nomeando-os e permitindo que estejam presentes, em vez de lutar para se livrar deles (consulte o <a href="#">Apêndice 1</a> para obter uma descrição dessa habilidade).
O que vem depois	Os participantes são incentivados a continuar praticando as habilidades de A+ e são agradecidos por participar do curso.

## Apêndice 3: Materiais para preparar antes de cada sessão

### *Lista de verificação da sessão 1*

#### **Materiais específicos para trazer para a Sessão 1**

- Traga os seguintes materiais, dependendo da versão da A+ que está sendo usada. (Discutir com seu supervisor qual exercício de conscientização usar, com base em seu contexto local).
  - Consciência do beber: um copo d'água para cada pessoa;
  - Consciência do Objeto (ver [Apêndice 8](#)): objetos do cotidiano para cada pessoa (por exemplo: canetas ou lápis, gravetos, pedrinhas, folhas), ou peça às pessoas que toquem a superfície de uma mesa, seu assento ou o chão.
- Exemplos adaptados localmente para as Folhas de Discussão 1.2, 1.3 e 1.5, se necessário.
- Flipchart/cavalete e canetas (opcional, se disponível e se muitos participantes puderem ler/escrever).

Você pode escrever informações importantes da Sessão 1 no flipchart/cavalete com antecedência, como:

  - Regras básicas (consulte a seção “Informações para todas as sessões” no início da Parte 2 para obter uma lista das regras básicas);
  - Três passos principais para o Pôr os pés no chão: 1. Observe; 2. Desacelere e conecte-se com seu corpo; 3. Volte a focar no que está fazendo;
  - Habilidades para praticar antes da próxima sessão: Prestar Atenção com Curiosidade e Pôr os pés no chão;
  - Considere escrever todas as perguntas para discussão da Sessão 1 (ou imprimi-las em formato grande para facilitar a leitura).
- Exemplares do livro A+, *Em tempos de estresse, faça o que importa: Um Guia Ilustrado* (cópias suficientes para distribuir aos participantes).

#### **Materiais gerais para trazer para cada sessão**

- Imprima/fotocopie uma cópia de cada foto do [Apêndice 5](#) para a sessão. Se possível, a imagem pode ser ampliada para facilitar a visualização.
- Este manual A+.
- Cronômetro (para acompanhar o tempo entre cada pergunta da discussão).
- Sistema de som ou alto-falante alto o suficiente para que todos ouçam no ambiente de grupo. Pode ser com fio ou conectado sem fio (por exemplo: Bluetooth). Certifique-se de que está carregado se for sem fio.
- Cabos para alto-falante (por exemplo: para conectar a uma tomada ou para carregar).
- Alto-falante de backup (opcional).

- Reprodutor de áudio/smartphone.
- Arquivo de áudio para sessão (baixado para que você possa reproduzi-lo sem conexão com a Internet).
- Folha de chamada para acompanhar a participação dos participantes em cada sessão.
- Papel/caderno e caneta para os facilitadores tomarem notas sobre a sessão, se necessário, ou um formulário de revisão pós-sessão (consulte o [Apêndice 6](#) para obter um exemplo).
- Assentos (cadeiras, mesas, tapetes).

### Opcional

- Se muitos participantes sabem ler/escrever: papel extra e canetas/lápis caso os participantes queiram fazer anotações.
- Arquivos de áudio autônomos de *Em tempos de estresse, faça o que importa*, baixados para reprodução offline (para os participantes gravarem em seu próprio telefone ou dispositivo após a sessão).
- Refrescos, água, etc.
- Regras básicas e fita adesiva para pendurar as regras básicas.
- Uma cópia das perguntas para responder a um possível risco de suicídio (por exemplo: [Apêndice 9](#)).

## ***Lista de verificação da sessão 2***

### **Materiais específicos para trazer para a Sessão 2**

- Cópias da Folha de Atividades 2.1 para cada pessoa (cópia do [Apêndice 5](#)).
- Lápis/canetas para cada participante, para preenchimento da Ficha de Atividades 2.1.
- Uma cópia do [Apêndice 4](#) (Script de boas-vindas para as Sessões 2, 3, 4 e 5) ou marque o [Apêndice 4](#) para facilitar a leitura durante a seção de boas-vindas.
- Exemplos adaptados localmente para as Fichas de Discussão 2.2 e 2.3, se necessário.
- Flipchart e canetas (opcional, se disponível e se muitos participantes souberem ler/escrever).

Você pode escrever informações importantes da Sessão 2 no flipchart/cavelete com antecedência, como:

  - Três passos principais para o Pôr os pés no chão: 1. Observe; 2. Desacelere e conecte-se com seu corpo; 3. Volte sua atenção ao que está fazendo;
  - Três passos principais para o Desenganchar-se: 1. Observe; 2. Nomeie; 3. Refocar;
  - Habilidades para praticar antes da próxima sessão: Pôr os pés no chão e Desenganchar-se;
  - Considere escrever todas as perguntas para discussão da Sessão 2 (ou imprimi-las em formato grande para facilitar a leitura).
- Exemplares do livro A+, *Em tempos de estresse, faça o que importa: Um Guia Ilustrado* (um exemplar para mostrar aos participantes e exemplares suficientes para dar aos novos participantes).

### **Materiais gerais para trazer para cada sessão**

- Imprima/fotocopie uma cópia de cada foto do [Apêndice 5](#) para a sessão. Se possível, a imagem pode ser ampliada para facilitar a visualização.
- Este manual A+.
- Cronômetro (para acompanhar o tempo entre cada pergunta da discussão).
- Sistema de som ou alto-falante alto o suficiente para que todos ouçam no ambiente de grupo. Pode ser com fio ou conectado sem fio (por exemplo: Bluetooth). Certifique-se de que esteja carregado se for sem fio.
- Cabos para alto-falante (por exemplo: para conectar a uma tomada ou para carregar).
- Alto-falante de backup (opcional).
- Reprodutor de áudio/smartphone.
- Arquivo de áudio para sessão (baixado para que você possa reproduzi-lo sem conexão com a Internet).

- Folha de login para acompanhar a participação dos participantes em cada sessão.
- Papel/caderno e caneta para os facilitadores tomarem notas sobre a sessão, se necessário, ou um formulário de revisão pós-sessão (consulte o [Apêndice 6](#) para obter um exemplo).
- Assentos (cadeiras, mesas, tapetes).

### Opcional

- Se muitos participantes sabem ler/escrever: papel extra e canetas/lápis caso os participantes queiram fazer anotações.
- Arquivos de áudio autônomos de *Em tempos de estresse, faça o que importa*, baixados para reprodução offline (para os participantes gravarem em seu próprio telefone ou dispositivo após a sessão).
- Refrescos, água, etc.
- Regras básicas e fita adesiva para pendurar as regras básicas.
- Uma cópia das perguntas para responder a um possível risco de suicídio (por exemplo: [Apêndice 9](#)).

### ***Lista de verificação da sessão 3***

#### **Materiais específicos para trazer para a Sessão 3**

- Uma cópia do [Apêndice 4](#) (Script de boas-vindas para as Sessões 2, 3, 4 e 5) ou marque o [Apêndice 4](#) para facilitar a leitura durante a seção de boas-vindas.
- Exemplos adaptados localmente para as Folhas de Discussão 3.2, 3.5 e 3.6, se necessário.
- Flipchart/cavalete e canetas (opcional, se disponível e se muitos participantes souberem ler/escrever).

Você pode escrever informações importantes da Sessão 3 no flipchart/cavalete com antecedência, como:

  - Três passos principais para o Desenganchar-se: 1. Observe; 2. Nomeie; 3. Re-focar;
  - Três passos principais para o Pôr os pés no chão: 1. Observe; 2. Desacelere e conecte-se com seu corpo; 3. Re-focar;
  - Lista de valores comuns (da Folha 3.2);
  - Habilidades para praticar antes da próxima sessão: realizar seu plano de ação para Agir de acordo com seus valores; continuando a praticar Pôr os pés no chão e Desenganchar-se;
  - Considere escrever todas as perguntas para discussão da Sessão 3 (ou imprimi-las em formato grande para facilitar a leitura).
- Exemplares do livro A+, *Em tempos de estresse, faça o que importa: Um Guia ilustrado* (um exemplar para mostrar aos participantes e exemplares suficientes para dar aos novos participantes).

#### **Materiais gerais para trazer para cada sessão**

- Imprima/fotocopie uma cópia de cada foto do [Apêndice 5](#) para a sessão. Se possível, a imagem pode ser ampliada para facilitar a visualização.
- Este manual A+.
- Cronômetro (para acompanhar o tempo entre cada pergunta da discussão).
- Sistema de som ou alto-falante alto o suficiente para que todos ouçam no ambiente de grupo. Pode ser com fio ou conectado sem fio (por exemplo: Bluetooth). Certifique-se de que esteja carregado se for sem fio.
- Cabos para alto-falante (por exemplo: para conectar a uma tomada ou para carregar).
- Alto-falante de backup (opcional).
- Reprodutor de áudio/smartphone.
- Arquivo de áudio para sessão (baixado para que você possa reproduzi-lo sem conexão com a Internet).

- Folha de login para acompanhar a participação dos participantes em cada sessão.
- Papel/caderno e caneta para os facilitadores tomarem notas sobre a sessão, se necessário, ou um formulário de revisão pós-sessão (consulte o [Apêndice 6](#) para obter um exemplo).
- Assentos (cadeiras, mesas, tapetes).

### Opcional

- Se muitos participantes sabem ler/escrever: papel extra e canetas/lápis caso os participantes queiram fazer anotações.
- Arquivos de áudio autônomos de *Em tempos de estresse, faça o que importa*, baixados para reprodução offline (para os participantes gravarem em seu próprio telefone ou dispositivo após a sessão).
- Refrescos, água, etc.
- Regras básicas e fita adesiva para pendurar as regras básicas.
- Uma cópia das perguntas para responder a um possível risco de suicídio (por exemplo: [Apêndice 9](#)).

## ***Lista de verificação da sessão 4***

### **Materiais específicos para trazer para a Sessão 4**

- Uma cópia do [Apêndice 4](#) (Script de boas-vindas para as Sessões 2, 3, 4 e 5) ou marque o [Apêndice 4](#) para facilitar a leitura durante a seção de boas-vindas.
- Exemplos adaptados localmente para as Folhas de Discussão 4.1, 4.3, 4.4, 4.6 e 4.7, se necessário.
- Flipchart/cavalete e canetas (opcional, se disponível e se muitos participantes souberem ler/escrever).

Você pode escrever informações importantes da Sessão 4 no flipchart/cavalete com antecedência, como:

  - Três opções para qualquer situação difícil:
    - Opção 1. Saia;
    - Opção 2. Mude o que pode ser mudado, aceite a dor do que não pode ser mudado e viva de acordo com seus valores;
    - Opção 3. Desista e perca o contato com seus valores.
  - Etapas para a solução de problemas guiada por valores:
    - 1. Identifique uma situação difícil em sua vida;
    - 2. Pense em 2-3 valores que são mais importantes para você nesta situação;
    - 3. Pense em maneiras de “mudar o que pode ser mudado” e agir de acordo com seus valores;
    - 4. Escolha uma coisa para fazer e faça.
  - Habilidades para praticar antes da próxima sessão: praticar ser gentil com os outros e consigo mesmo; solução de problemas guiada por valores.
  - Considere escrever todas as perguntas para discussão da Sessão 4 (ou imprimi-las em formato grande para facilitar a leitura).
- Exemplares do livro A+, *Em tempos de estresse, faça o que importa: Um Guia ilustrado* (um exemplar para mostrar aos participantes e exemplares suficientes para dar aos novos participantes).

### **Materiais gerais para trazer para cada sessão**

- Imprima/fotocopie uma cópia de cada foto do [Apêndice 5](#) para a sessão. Se possível, a imagem pode ser ampliada para facilitar a visualização.
- Este manual A+.
- Cronômetro (para acompanhar o tempo entre cada pergunta da discussão).
- Sistema de som ou alto-falante alto o suficiente para que todos ouçam no ambiente de grupo. Pode ser com fio ou conectado sem fio (por exemplo: Bluetooth). Certifique-se de que esteja carregado se for sem fio.

- Cabos para alto-falante (por exemplo: para conectar a uma tomada ou para carregar).
- Alto-falante de backup (opcional).
- Reprodutor de áudio/smartphone.
- Arquivo de áudio para sessão (baixado para que você possa reproduzi-lo sem conexão com a Internet).
- Folha de login para acompanhar a participação dos participantes em cada sessão.
- Papel/caderno e caneta para os facilitadores tomarem notas sobre a sessão, se necessário, ou um formulário de revisão pós-sessão (consulte o [Apêndice 6](#) para obter um exemplo).
- Assentos (cadeiras, mesas, tapetes).

### Opcional

- Se muitos participantes sabem ler/escrever: papel extra e canetas/lápis caso os participantes queiram fazer anotações.
- Arquivos de áudio autônomos de *Em tempos de estresse, faça o que importa*, baixados para reprodução offline (para os participantes gravarem em seu próprio telefone ou dispositivo após a sessão).
- Refrescos, água, etc.
- Regras básicas e fita adesiva para pendurar as regras básicas.
- Uma cópia das perguntas para responder a um possível risco de suicídio (por exemplo: [Apêndice 9](#)).

### ***Lista de verificação da sessão 5***

#### **Materiais específicos para trazer para a Sessão 5**

- Papel (uma folha por pessoa) para o exercício Empurrar o papel. (Como alternativa, se o papel não estiver disponível, instrua os participantes a usar qualquer objeto físico disponível - por exemplo: uma caneta, um bastão, um cinto, um chapéu etc.).
- Uma cópia do [Apêndice 4](#) (Script de boas-vindas para as Sessões 2, 3, 4 e 5), ou marque o [Apêndice 4](#) para facilitar a leitura durante a seção de boas-vindas.
- Exemplos adaptados localmente para as Folhas de Discussão 5.5 e 5.6, se necessário.
- Flipchart/cavalete e canetas (opcional, se disponível e se muitos participantes souberem ler/escrever).

Você pode escrever informações importantes da Sessão 5 no flipchart/cavalete com antecedência, como:

  - Três opções para qualquer situação difícil:
    - Opção 1. Saia;
    - Opção 2. Mude o que pode ser mudado, aceite a dor do que não pode ser mudado e viva de acordo com seus valores;
    - Opção 3. Desista e perca o contato com seus valores.
  - Etapas para a solução de problemas guiada por valores:
    - 1. Identifique uma situação difícil em sua vida;
    - 2. Pense em 2-3 valores que são mais importantes para você nesta situação;
    - 3. Pense em maneiras de “mudar o que pode ser mudado” e agir de acordo com seus valores;
    - 4. Escolha uma coisa para fazer e faça;
    - 5. Avalie se sua ação foi eficaz e decida o que fazer em seguida.
  - Passos para abrir espaço: 1. Observe um pensamento ou sentimento difícil; 2. Dê um nome; 3. Deixe-o ir e vir como o clima.
  - Considere escrever todas as perguntas para discussão da Sessão 5 (ou imprimi-las em formato grande para facilitar a leitura).
- Exemplares do livro do A+, *Em tempos de estresse, faça o que importa: Um Guia Ilustrado* (um exemplar para mostrar aos participantes e exemplares suficientes para dar aos novos participantes).

#### **Materiais gerais para trazer para cada sessão**

- Imprima/fotocopie uma cópia de cada foto do [Apêndice 5](#) para a sessão. Se possível, a imagem pode ser ampliada para facilitar a visualização.
- Este manual A+.
- Cronômetro (para acompanhar o tempo entre cada pergunta da discussão).

- Sistema de som ou alto-falante alto o suficiente para que todos ouçam no ambiente de grupo. Pode ser com fio ou conectado sem fio (por exemplo: Bluetooth). Certifique-se de que esteja carregado se for sem fio.
- Cabos para alto-falante (por exemplo: para conectar a uma tomada ou para carregar).
- Alto-falante de backup (opcional).
- Reprodutor de áudio/smartphone.
- Arquivo de áudio para sessão (baixado para que você possa reproduzi-lo sem conexão com a Internet).
- Folha de login para acompanhar a participação dos participantes em cada sessão.
- Papel/caderno e caneta para os facilitadores tomarem notas sobre a sessão, se necessário, ou um formulário de revisão pós-sessão (consulte o [Apêndice 6](#) para obter um exemplo).
- Assentos (cadeiras, mesas, tapetes).

#### Opcional

- Se muitos participantes sabem ler/escrever: papel extra e canetas/lápis caso os participantes queiram fazer anotações.
- Arquivos de áudio autônomos de *Em tempos de estresse, faça o que importa*, baixados para reprodução offline (para os participantes gravarem em seu próprio telefone ou dispositivo após a sessão).
- Refrescos, água, etc.
- Regras básicas e fita adesiva para pendurar as regras básicas.
- Uma cópia das perguntas para responder a um possível risco de suicídio (por exemplo: [Apêndice 9](#)).

## Apêndice 4: Script de boas-vindas para as Sessões 2, 3, 4 e 5

Para as Sessões 2-5: Leia este script. Você pode adaptá-lo ao seu próprio estilo e contexto.

Para as Sessões 3, 4 ou 5: Você pode considerar reduzir os detalhes abordados aqui. Por exemplo: você pode perguntar se alguém gostaria de revisar informações básicas sobre o curso ou as regras básicas. Se ninguém disser sim e não houver novos participantes, você pode encurtar este script.

### Ações do facilitador

	<p>[Entre novamente:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Obrigado por voltar para a Sessão _____ [2, 3, 4 ou 5] deste curso para lidar com o estresse. [Para a sessão 5, diga também: Esta será nossa sessão final.]</u></li> <li>• <u>Só para te lembrar, meu nome é _____ [seu nome] e este é _____ [nome do co-facilitador].</u></li> <li>• [Se outras pessoas estiverem presentes observando o curso, apresente-as também e explique por que elas estão lá.]</li> </ul>
	<p>[Entre no curso:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Espero que esta semana, o formato do curso pareça mais familiar para você. Por favor, continue apenas fazendo o seu melhor para tentar tudo no curso.</u></li> <li>• <u>A sessão de hoje levará até _____ [duração prevista da sessão, que normalmente é de 1 hora e 30 minutos a 1 hora e 40 minutos].</u></li> <li>• <u>Se você tiver alguma dúvida durante a reprodução do áudio, levante a mão [ou equivalente cultural] e _____ [co-facilitador] irá até você, ou responderemos às perguntas no final da seção de áudio.</u></li> <li>• <u>Além disso, você pode sinalizar para _____ [co-facilitador] se precisar de ajuda, precisar dizer algo em particular ou estiver muito incomodado ou incomodada para continuar.</u></li> </ul>
	<p>[Se houver alguém novo entrando no curso:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Para aqueles que estão participando do nosso curso pela primeira vez hoje, sejam bem-vindos! Estamos felizes que você possa se juntar a nós. Pode parecer um pouco estranho ingressar após o início do curso, mas os principais conceitos e exercícios das sessões anteriores serão revistos no início da sessão.</u></li> <li>• <u>Apenas faça o seu melhor para acompanhar e, à medida que você continuar no curso, começará a entender mais e mais. [Se culturalmente apropriado, você pode dizer aos participantes: Pode parecer um pouco como começar a assistir a um filme no meio; você pode não entender tudo de imediato, mas depois de um tempo, as coisas ficarão</u></li> </ul>

	<p>mais claras.].</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Você não precisa entender tudo para que o curso te ajude.</u></li><li>• [OPCIONAL: revise as regras básicas e os limites de suporte, se necessário:] <u>Em nossa primeira sessão, todos vocês concordaram com essas regras básicas [mostre a lista de regras básicas se muitas pessoas no grupo souberem ler/escrever].</u><ol style="list-style-type: none"><li><u>1. Por favor, não fale fora dessas sessões sobre o que outras pessoas disseram, a menos que você tenha a permissão delas.</u></li><li><u>2. Faça o possível para ouvir e prestar atenção.</u></li><li><u>3. Você pode pular qualquer coisa que não queira fazer e sair quando quiser.</u></li><li><u>4. Por favor, tratem uns aos outros com cuidado e respeito.</u></li><li><u>5. Procure comparecer a todas as sessões e seja pontual, para não perder informações importantes.</u></li></ol><p>[Liste brevemente quaisquer outras regras que você definiu com o grupo na Sessão 1.].</p><ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Além disso, como discutimos na Sessão 1, não podemos ajudar com coisas como: _____ [Dê quaisquer limitações - por exemplo: dinheiro, comida, ajuda escolar ou apoio legal].</u></li><li>• <u>No entanto, se você tiver um problema que signifique que você ou outra pessoa possa estar em perigo, informe um de nós e falaremos com você para ver qual suporte extra pode precisar.</u></li><li>• <u>Alguém tem alguma dúvida sobre as regras básicas para este grupo?</u></li></ul></li></ul>
	<p>[Lembre aos participantes do livro:]</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Em seu livro, <i>Em tempos de estresse, faça o que importa: Um Guia ilustrado</i>, as informações da sessão de hoje estão resumidas na seção [ 2, 3, 4 ou 5: mostrar a seção].</u></li><li>• <u>Durante a sessão de hoje, mostraremos algumas das fotos do livro.</u></li><li>• <u>Espero que gostem da sessão.</u></li></ul>

## Apêndice 5: Fotos e folha de atividades

Este apêndice contém todas as imagens que serão mostradas ao grupo, bem como a Ficha de Atividades 2.1.

Essas imagens são tiradas de uma versão de *Em tempos de estresse, faça o que importa: Um Guia Ilustrado*. As imagens culturalmente adaptadas deste guia devem ser usadas em todas as fotos e na folha de atividades neste apêndice. Verifique a página de publicação do A+ ou entre em contato com a OMS em [psych\\_interventions@who.int](mailto:psych_interventions@who.int) para imagens alternativas disponíveis.

Sessão 1  
Imagem 1.1

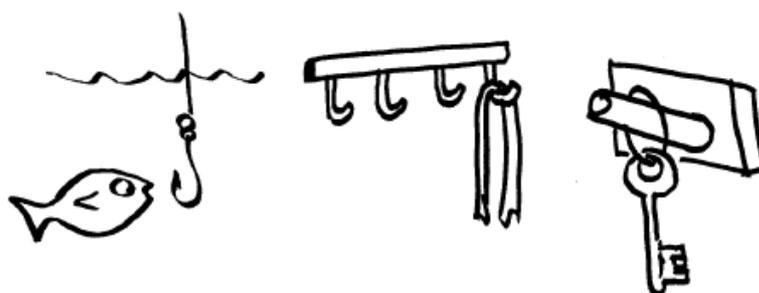


Imagem 1.2



Imagem 1.3

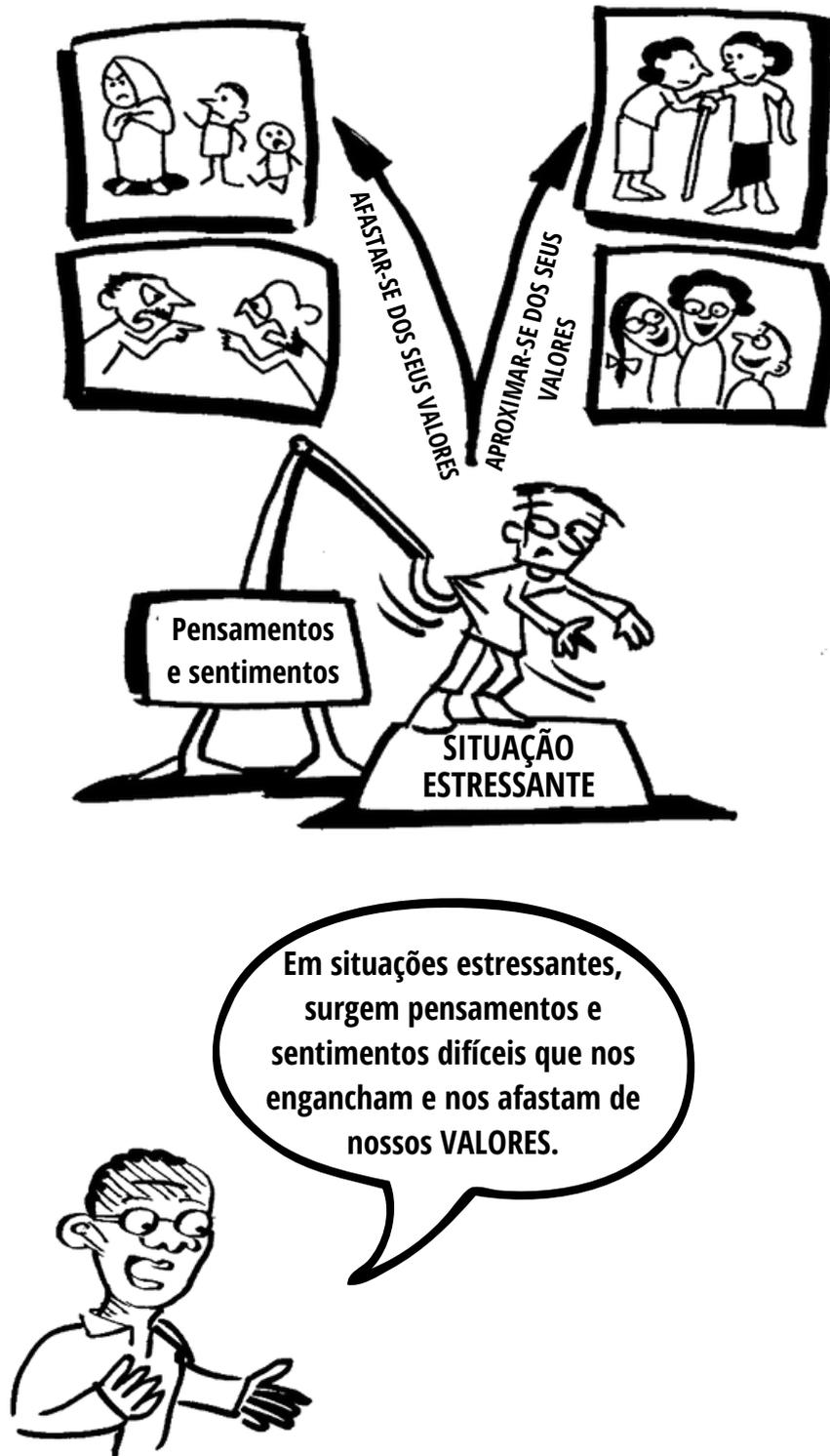


Imagem 1.4



Imagem 1.5



Imagem 1.6



Sessão 2  
Imagem 2.1



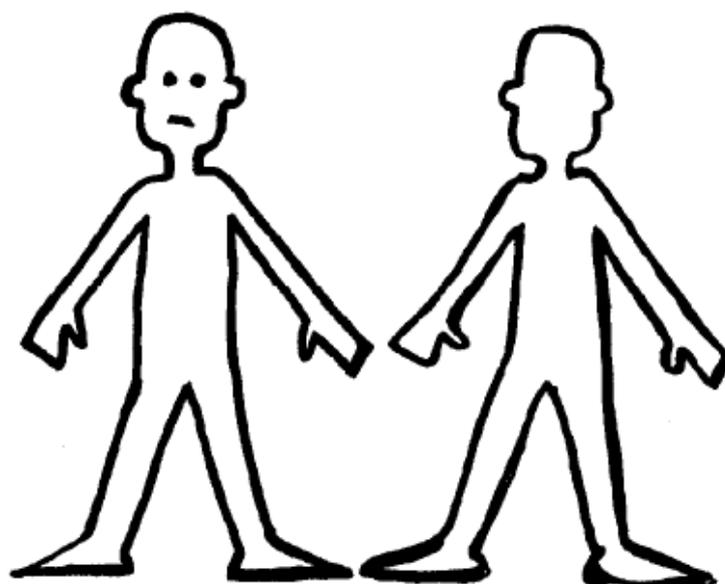
Imagem 2.2



Imagem 2.3

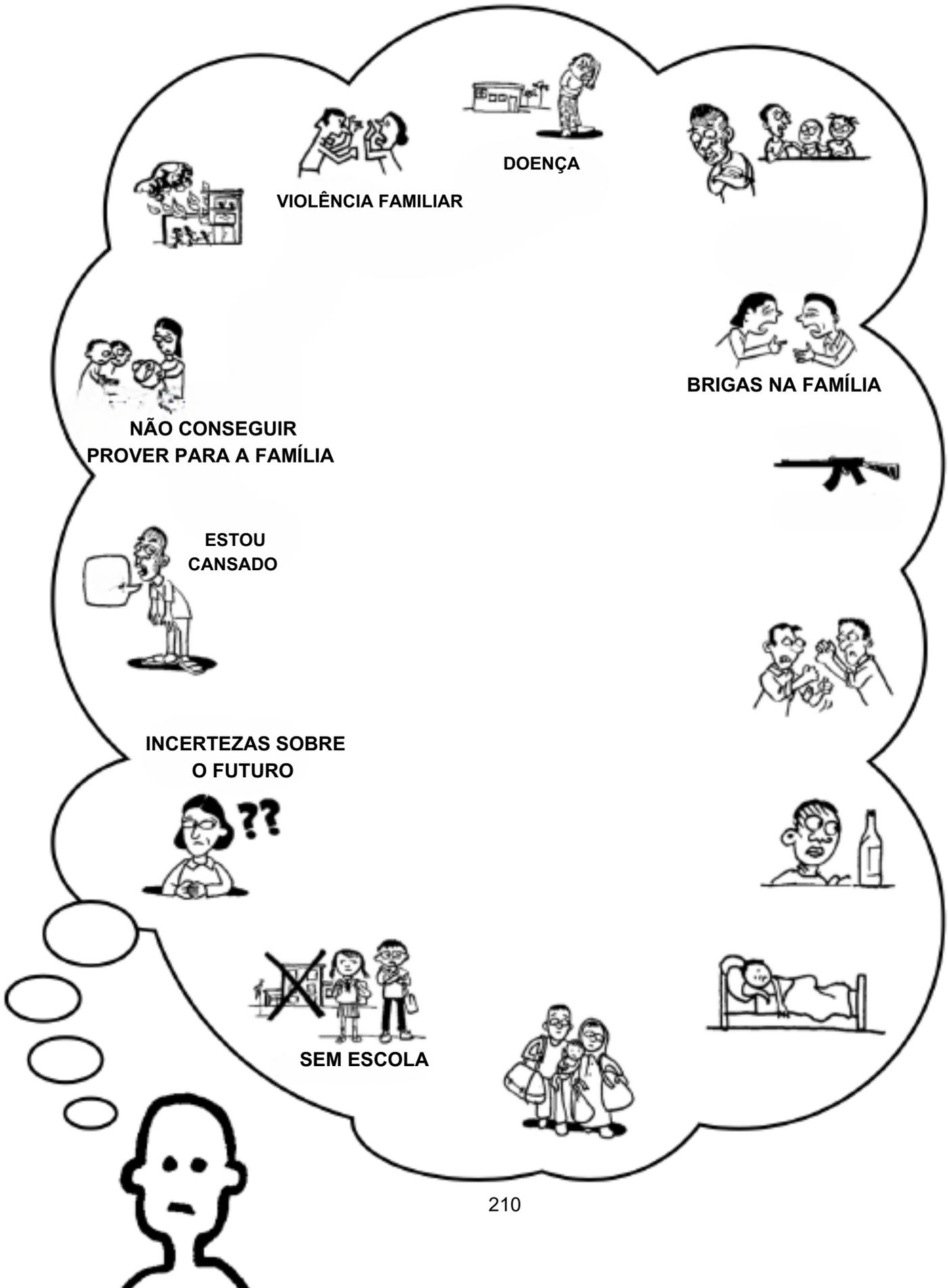


Folha de Atividade 2.1



FRENTE

COSTAS



Sessão 3  
Imagem 3.1



Imagem 3.2

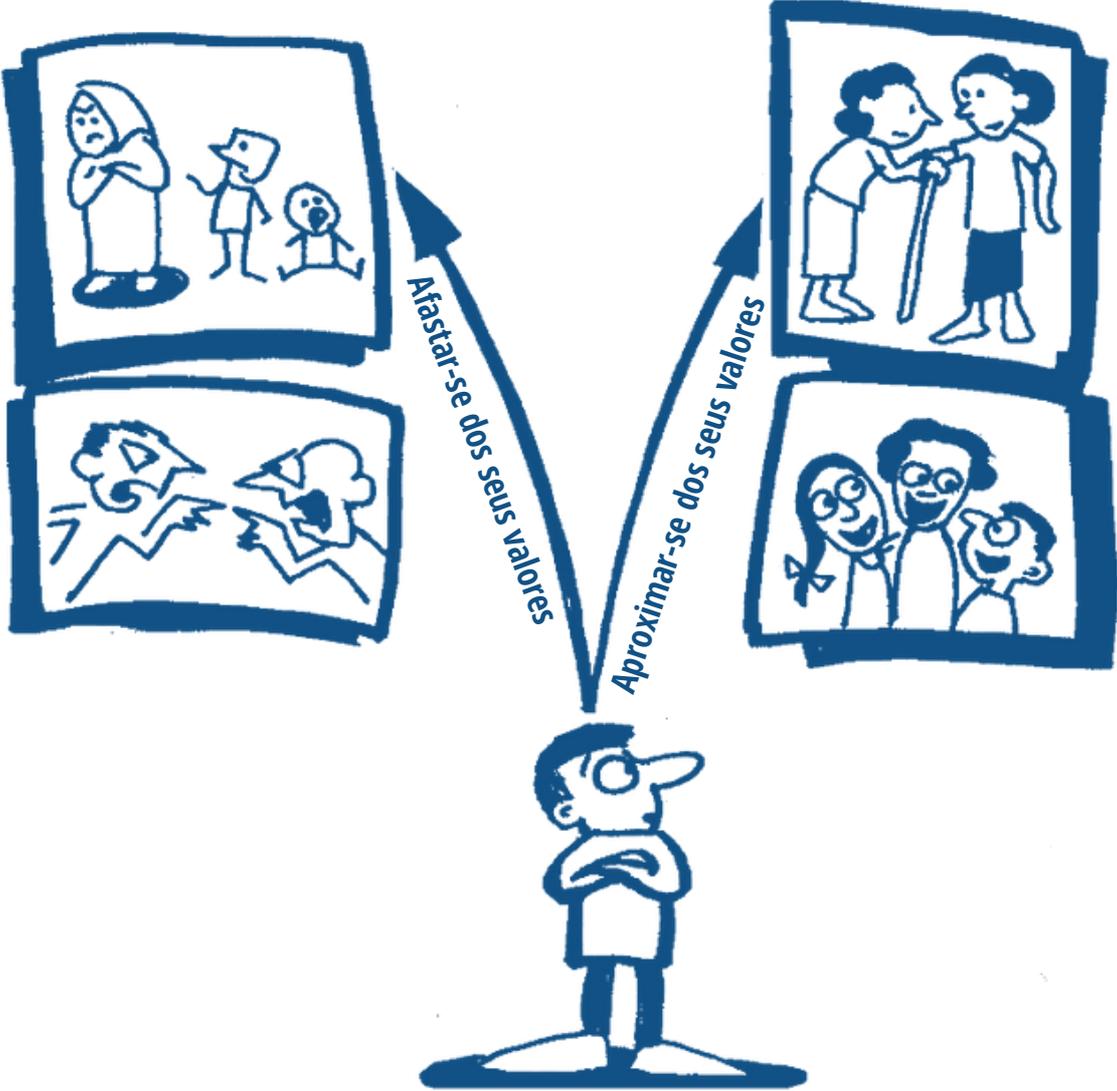
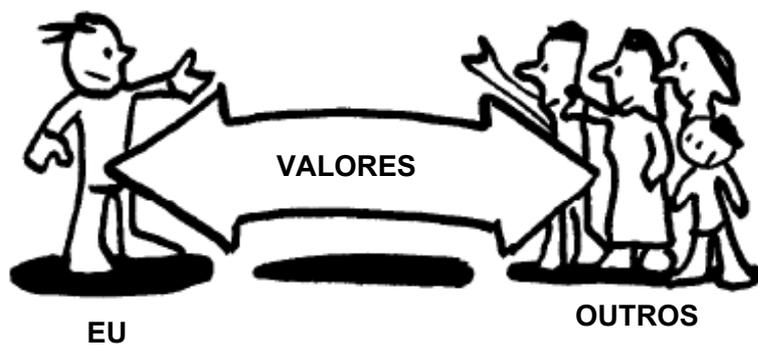


Imagem 3.3



Sessão 4  
Imagem 4.1

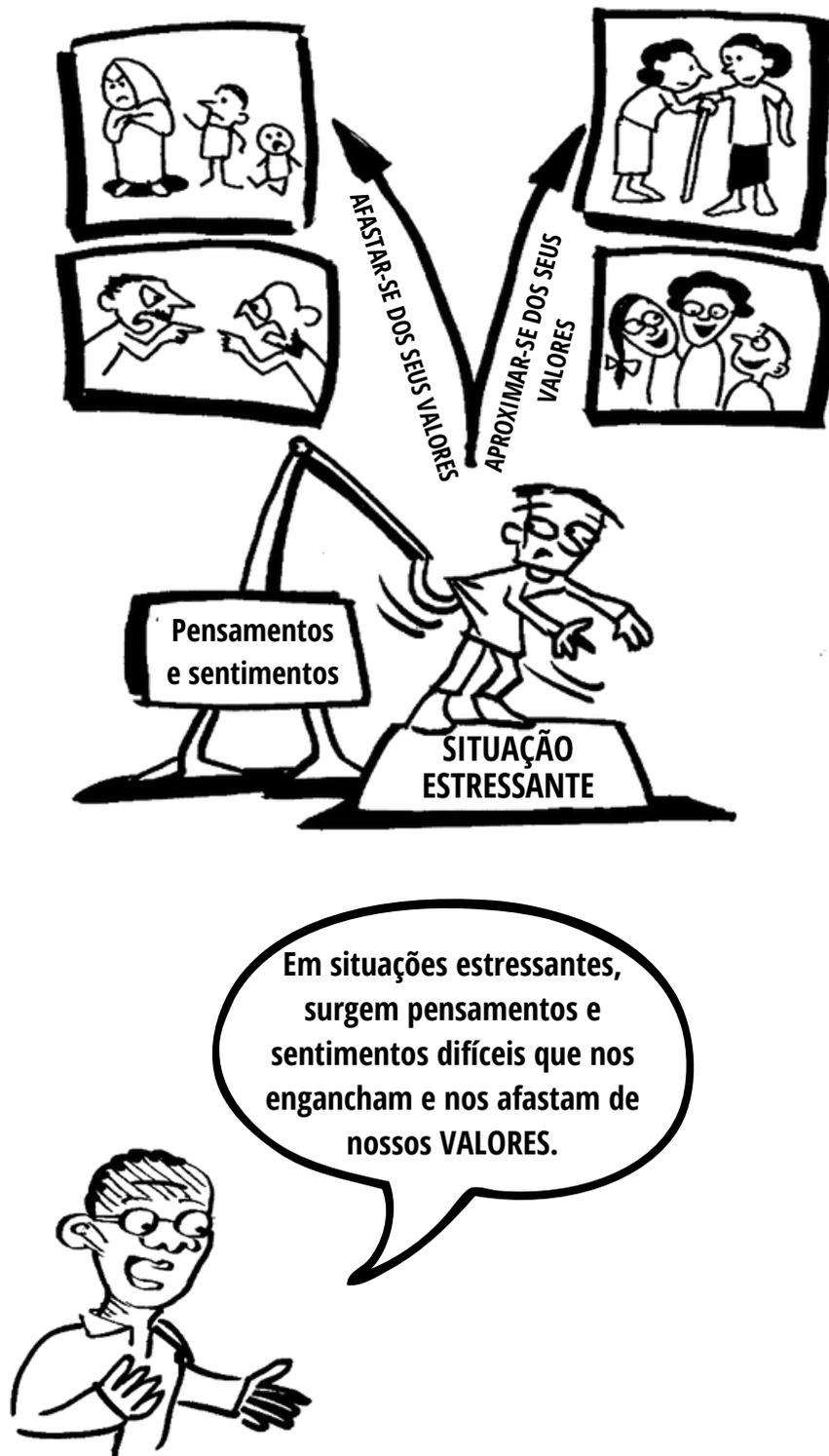


Imagem 4.2



Imagem 4.3

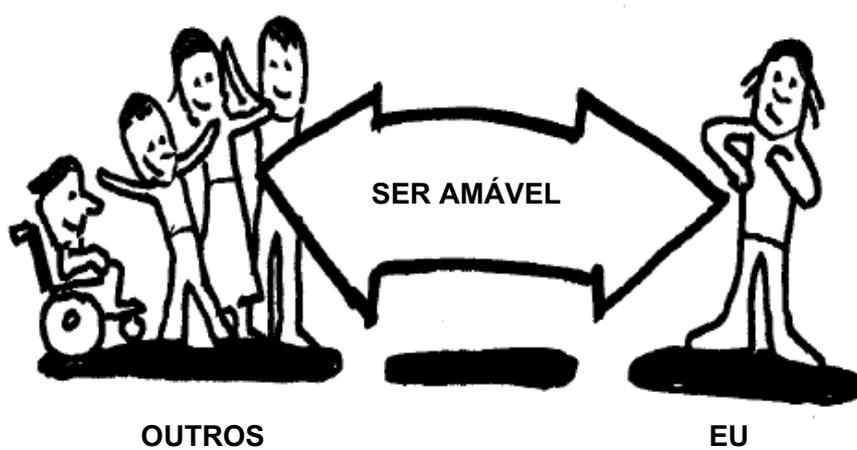


Imagem 4.4



Imagem 4.5



Sessão 5  
Imagem 5.1



Imagem 5.2



Imagem 5.3



## Apêndice 6: Formulário de revisão pós-sessão

Este formulário pode ser adaptado e usado para ajudar os facilitadores a revisar cada sessão e anotar qualquer coisa que deva ser discutida com um supervisor. Em geral, é melhor não incluir nenhuma informação neste formulário que possa ser usada para identificar um participante (por exemplo: não inclua os nomes dos participantes).

**Facilitadores:**

**Número da sessão:**

**Data da sessão A+:**

**Duração da sessão A+:**

1. O que correu bem durante a sessão?
2. O que poderia ser melhorado?
3. Alguma mudança que você gostaria de sugerir para a próxima sessão ou para a próxima revisão do curso?
4. Alguma outra resposta?
5. Se relevante: observações importantes de observadores
6. Algum participante precisou de ajuda extra? (por exemplo: um participante que pediu para falar sobre outros problemas, pediu apoio extra, pareceu muito angustiado ou descreveu um problema de segurança).
7. Algum participante teve dificuldades de linguagem?
8. Alguma ação de acompanhamento necessária? (Certifique-se de que todas as ações de acompanhamento do grupo estejam listadas e concluídas).

## Formulário de revisão pós-sessão A+ (EXEMPLO)

**Facilitadores:** Sara e Mariam

**Número da sessão:** 1

**Data da sessão A+:** 6 de março de 2021

**Duração da sessão A+:** 95 minutos

### 1. O que correu bem na sessão?

O facilitador líder fez uma introdução calorosa e amigável.

O co-facilitador acrescentou informações que o facilitador líder esqueceu de mencionar.

Os participantes acompanharam bem os exercícios. O ambiente era bom. Sem ruídos ou perturbações.

Os participantes discutiram bem as questões e compartilharam algumas das suas respostas com o co-facilitador.

Os participantes compreenderam o exercício de conscientização e ficaram entusiasmados com a discussão.

### 2. O que poderia ser melhorado?

O facilitador líder precisa estudar um pouco melhor a introdução, para que informações importantes não sejam deixadas de lado. Alguns participantes chegaram um pouco atrasados, o que distraiu o grupo. Da próxima vez, no final do grupo, podemos lembrar a todos para chegarem na hora e entrarem na sala silenciosamente, se estiverem atrasados. Precisávamos pausar o áudio e dar um tempo para encontrar as fotos. Da próxima vez, podemos marcar as fotos no [Apêndice 5](#) e fazer com que o co-facilitador mostre as fotos.

### 3. Alguma mudança que você gostaria de sugerir para a próxima sessão ou para a próxima revisão do curso?

Todos os itens necessários para as sessões (por exemplo: fotos) devem ser preparados com antecedência, para garantir que o curso funcione sem problemas, e para evitar estresse de última hora para os facilitadores.

### 4. Alguma outra resposta?

A maioria dos participantes não sabe ler muito bem.

### 5. Se relevante: observações importantes de observadores

Muitos participantes queriam falar com os facilitadores sobre problemas pessoais durante o intervalo e depois do grupo.

### 6. Algum participante precisou de ajuda extra? (por exemplo: um participante que pediu para falar sobre outros problemas, pediu apoio extra, pareceu muito angustiado ou descreveu um problema de segurança).

Um participante se aproximou do co-facilitador e disse que sua casa precisa de reparos devido ao vazamento de água e ela tem dores de cabeça dolorosas. O co-facilitador usou habilidades básicas de ajuda para validar a angústia da participante e ajudá-la a identificar maneiras adicionais de obter apoio adequado (por exemplo: ir à clínica médica, pedir a um amigo para ajudar a consertar a casa).

**7. Algum participante teve dificuldades de linguagem?**

Um participante que fala um dialeto diferente tinha dúvidas sobre algumas palavras, mas pareceu entender depois que o facilitador usou o glossário para esclarecer qual seria a palavra equivalente em seu dialeto.

**8. Alguma ação de acompanhamento necessária? (Certifique-se de que todas as ações de acompanhamento do grupo estejam listadas e concluídas).**

Nenhum.

## Apêndice 7: Roteiro para exercício de Pôr os pés no chão

Se um participante estiver muito angustiado, os facilitadores podem considerar o uso de um exercício de pôr os pés no chão para ajudar a acalmá-lo e trazer sua angústia de volta a um nível administrável. Se necessário, o exercício de pôr os pés no chão abaixo pode ser adaptado para pessoas com deficiências físicas ou cognitivas (consulte a [Seção 6.2.3](#) na Parte 1). Por exemplo: incentivar os participantes a se moverem da maneira que lhes for mais fácil e confortável.

Para participantes altamente angustiadados, geralmente é melhor manter os olhos abertos durante o exercício e passar a maior parte do tempo na Etapa 3, onde observam as coisas no ambiente externo, em vez de se concentrar nos sentimentos internos.

Incentive a pessoa a compartilhar em voz alta o que observa no ambiente ao seu redor. No final do exercício, verifique como eles estão se sentindo e ofereça-se para repetir o exercício, se desejar.

1. Lembre-se, existem três etapas para o pôr os pés no chão. Você pode manter os olhos abertos enquanto passamos por elas. Primeiro, observe como você está se sentindo e o que está pensando agora. Você está se sentindo estressado ou preso em uma tempestade emocional?
2. Para a Etapa 2, desacelere e conecte-se com seu corpo. Empurre os pés no chão, alongue-se e concentre-se na respiração.
3. Agora, para o Passo 3, vamos focar no mundo ao nosso redor.
  - o Quais são as cinco coisas que você pode ver? [Pause e aguarde a resposta deles, solicitando se necessário.].
  - o Quais são três ou quatro coisas que você pode ouvir? [Pause e aguarde a resposta deles, solicitando se necessário.].
  - o Estenda a mão e toque em algo. Qual é a sensação da textura? [Pause e aguarde a resposta deles, solicitando se necessário.].
  - o Observe onde você está e o que está fazendo. [Peça-lhes que digam em voz alta onde estão e o que estão fazendo.].
4. Acabamos de fazer um breve exercício de pôr os pés no chão juntos. Como você está se sentindo?
5. Você está pronto para voltar ao grupo ou gostaria de repetir o exercício?

## Apêndice 8: Exercício alternativo de conscientização

Este apêndice contém as instruções para Consciência de um Objeto, um exercício alternativo de conscientização que pode ser usado em vez de Consciência do Beber na Sessão 1. Este exercício alternativo pode ser usado se Consciência do Beber não for prático ou apropriado para a cultura ou contexto particular. Para usar este exercício, uma versão alternativa do áudio da Sessão 1 precisará estar disponível <sup>24</sup>. Verifique com seu supervisor sobre isso. Esta versão alternativa é normalmente gravada durante o processo de tradução e adaptação do A+. Mais instruções estão incluídas nos materiais de tradução e adaptação que estão disponíveis mediante solicitação à OMS.

---

<sup>24</sup>Uma versão em inglês deste áudio alternativo da Sessão 1 está disponível na página de publicação A+ do site da OMS.

 **Consciência de um Objeto (exercício alternativo)**

<b>Visão geral:</b> (15 minutos aprox.)	Introdução de como o foco em uma atividade pode ajudar a gerenciar o estresse, e exemplos de exercícios.
--	--

Primeira linha de áudio

	“A maioria das pessoas acha que, à medida que ficam mais estressadas, ficam mais distraídas”.
---	---

Ações do facilitador

	 “O facilitador agora mostrará ao grupo a Figura 1.4”.
	<p>Figura 1.4.</p> <p>OPCIONAL: Pause a gravação e dê uma breve explicação da Figura 1.4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Nesta foto, a pessoa está tão enganchada em seus pensamentos e sentimentos que não está fazendo bem seu trabalho.</u></li> </ul> <p>Pressione play para retomar o áudio, caso tenha sido pausado.</p>
	 “O facilitador agora pausará esta gravação para garantir que todos tenham um objeto do dia a dia”.
	Pause o áudio.
	<p>[Digite o exercício:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Vou entregar um pequeno objeto para este exercício e depois explicarei o que faremos com ele.</u></li> </ul> <p>[Distribua um objeto para cada participante:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Para este exercício, vamos olhar para este objeto, mas de uma forma diferente de como normalmente olhamos para as coisas.</u></li> <li>• <u>Quando estamos sob estresse, muitas vezes fazemos as coisas de maneira muito distraída, sem realmente prestar atenção no que está à nossa frente.</u></li> <li>• <u>Aprender a reorientar e prestar atenção ao que está bem à nossa frente pode nos ajudar a gerenciar melhor o estresse em nossas vidas.</u></li> <li>• <u>Então, vamos praticar isso estudando este objeto muito de perto, imaginando que nunca vimos algo assim antes.</u></li> <li>• <u>Vou reiniciar o áudio agora, e ele explicará como fazer este exercício. Por favor, ouça</u></li> </ul>

	<u>com atenção e siga as instruções.</u>
	Aperte play no áudio.
	Demonstre o exercício com os participantes.

#### Anotações importantes

	<b>As pessoas ficam confusas sobre o exercício ou perguntam qual é o objetivo dele:</b> <u>O objetivo deste exercício é experimentar dar toda a sua atenção à atividade que você está fazendo, neste caso observando um objeto cotidiano. Aprender a dar toda a nossa atenção a algo é o primeiro passo para aprender a lidar melhor com o estresse.</u>
--	---

 **O que você descobriu? (Consciência de um Objeto)**

Visão geral: (20 minutos aprox.)	Discussões.
-------------------------------------	-------------

Primeira linha de áudio

	“Em instantes, vamos convidá-los a formar pequenos grupos de duas ou três pessoas. Nesses pequenos grupos, gostaríamos que você dedicasse alguns minutos para discutir o que descobriu ao fazer este exercício”.
---	--

Ações do facilitador

	 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 1.1, que contém instruções para o grupo”.
	Pause o áudio.
	[Leia a Folha 1.1 abaixo]: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Por favor, dirija-se à pessoa ao seu lado para discutir:</u>  <p style="text-align: center;">O que você achou mais interessante ou diferente neste exercício?</p> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>1 minuto e 30 segundos</b> para esta discussão.  Se os participantes tiverem dificuldade em identificar algo que acharam interessante ou diferente, você pode perguntar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Como este exercício foi diferente de como você normalmente olha para este objeto? Você notou alguma coisa sobre o objeto que você normalmente não percebe? Por exemplo: como a luz reflete nele ou sua temperatura, textura ou cheiro?</u></li> </ul>
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.
	 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 1.2”.
	Pause o áudio.
	[Leia a Folha 1.2 abaixo]: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Durante o exercício, praticamos a habilidade de Prestar Atenção com Curiosidade. Dar tanta atenção a algo pode ter parecido diferente do que fazemos em nossas vidas diárias, onde muitas vezes somos distraídos e fisgados por nossos pensamentos. Por exemplo...</u>  [Leia seu exemplo preparado:]  _____</li> </ul>

	<p>[Ou leia este exemplo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Se você não estiver prestando atenção ao que seus amigos estão dizendo, porque está enganchado por pensamentos ou sentimentos, eles podem ficar chateados. Se você prestar muita atenção a eles, poderá aproveitar mais seu tempo e ser capaz de apoiar melhor um ao outro.</u></li> </ul>
	<p>[Continue lendo a Folha 1.2 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora, com a mesma pessoa, por favor, discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Como melhoraria sua vida se você prestasse total atenção às pessoas e atividades com as quais se importa, assim como presta atenção ao objeto cotidiano?</u></li> </ul> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>2 minutos</b> para esta discussão.
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.
	🔔 “O facilitador fará uma pausa nesta gravação para ler a Folha 1.3”.
	Pause o áudio.
	<p>[Leia a Folha 1.3 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Lembre-se, Prestar Atenção com Curiosidade significa prestar total atenção ao que está acontecendo bem na sua frente, sem julgar como bom ou ruim. Por exemplo...</u> [Leia seu exemplo preparado:]</li> </ul> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>[Ou leia este exemplo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Você pode prestar atenção com curiosidade enquanto come: no primeiro minuto de uma refeição, use seus cinco sentidos para realmente prestar atenção a cada mordida, percebendo todas as diferentes cores, formas, cheiros, sabores e texturas. E se você estiver comendo com os dedos, observe a textura da comida ao tocar.</u></li> <li>• <u>Agora, voltando-se para a pessoa ao seu lado, discuta:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Na próxima semana, quais são uma ou duas tarefas diárias que você poderá fazer enquanto presta atenção com curiosidade? Acabei de lhe dar alguns exemplos. Você pode usá-los ou criaras próprias atividades que você pode fazer enquanto presta atenção total.</u></li> </ul> </li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>1 minuto e 30 segundos</b> para esta discussão.
	<p>[Continue lendo a Folha 1.3 abaixo:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Agora, com a mesma pessoa, por favor, discuta esta segunda pergunta:</u></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>o <u>Na próxima semana, quem são uma ou duas pessoas nas quais você poderia prestar atenção com curiosidade - mostrando interesse e abertura genuínos? Por exemplo: pode ser um membro da família, um amigo ou colega. Isso significa prestar total atenção ao que eles estão dizendo ou fazendo, sem assumir que você já sabe o que eles vão dizer ou fazer.</u></li> </ul>
	Use o cronômetro para dar <b>1 minuto e 30 segundos</b> para esta discussão.
	Aperte o play no áudio e ouça o som da campainha que sinaliza o fim da discussão.
	 “Se alguém teve dificuldade em identificar formas de prestar atenção com curiosidade, o facilitador vai pausar essa gravação agora para atender essas pessoas em grupo. Quando terminar, o facilitador irá retomar a gravação”.
	<p>[OPCIONAL: Pausar a gravação e explicar:]</p> <p><u>Vou dar alguns outros exemplos de atividades em que você pode prestar atenção com curiosidade. Por exemplo: você pode prestar atenção com curiosidade enquanto...</u></p> <p>[Leia seus exemplos preparados:]</p> <hr/> <hr/> <p>[Ou use estes exemplos:]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Anda;</u></li> <li>• <u>Limpa algo;</u></li> <li>• <u>Cozinha;</u></li> <li>• <u>Toma banho;</u></li> <li>• <u>Conversa com um amigo ou familiar.</u></li> </ul> <p>[Pressione play para retomar o áudio, se estiver pausado.]</p>
	 “O facilitador agora pausará o áudio por 10 minutos”.
	Pause o áudio.
	Use o cronômetro para dar <b>10 minutos</b> para uma pausa. Levante-se e, se necessário, explique que é hora de uma pausa.

### Anotações importantes

<p><b>Problemas com a primeira atividade em grupo:</b>          Espere que as pessoas não participem, não tenham certeza ou continuem falando. Levará algum tempo para que todos sintam-se confortáveis.</p> <p><b>Os participantes ficam confusos com um conceito ou com o exercício:</b>          Tudo bem se parte do curso não estiver claro para você. Apenas continue ouvindo e</p>
---

	prestando atenção nas partes que parecem claras para você e que fazem sentido.
--	--

## Apêndice 9: Exemplo de protocolo para risco iminente de suicídio

Os facilitadores devem seguir os procedimentos de sua organização para avaliar o risco iminente de suicídio. O protocolo de exemplo <sup>25</sup>abaixo também pode ser adaptado por organizações para seus próprios contextos.

Repasse as perguntas com a pessoa e registre as respostas imediatamente no formulário abaixo. Se isso não for possível, você pode preencher o formulário depois. Se a pessoa já forneceu claramente informações suficientes para responder a uma pergunta abaixo, você não precisa fazer a pergunta novamente.

Exemplo de roteiro para introdução das perguntas de avaliação de risco:

Estou feliz que você está me contando sobre isso. Às vezes, quando as pessoas estão muito chateadas ou se sentem sem esperança, elas têm pensamentos sobre a morte ou o fim da própria vida. Esses pensamentos não são incomuns, e você não deve se sentir envergonhado/a por ter esses pensamentos se os tiver. Gostaria de lhe fazer mais algumas perguntas para entender melhor como estão as coisas para você. Tudo bem? Podemos continuar?

1. <u>Neste mês, você teve pensamentos sérios de acabar com sua vida ou um plano para acabar com sua vida? Ou, você tomou alguma ação para acabar com sua vida no ano passado?</u>	SIM		NÃO
	Se sim, peça à pessoa que descreva seus pensamentos, planos ou ações tomadas. Escreva detalhes aqui:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se o participante responder “não” à pergunta 1, agradeça por responder suas perguntas e você poderá encerrar a avaliação.</li> <li><b>Se o participante responder “sim” à pergunta 1, continue com a pergunta 2.</b></li> </ul>			
2. <u>Você está pensando em acabar com sua vida, você tem um plano para acabar com sua vida, ou você está tomando alguma medida para acabar com sua vida?</u>	SIM		NÃO
	INCERTO		
Se “sim” ou a pessoa estiver “incerta”, peça à pessoa que descreva seus pensamentos, planos ou ações para você. Escreva detalhes aqui:			

<sup>25</sup> Adaptado de: World Health Organization . *Problem Management Plus (PM+): Atendimento psicológico individual para adultos prejudicados por sofrimento em comunidades expostas à adversidade* . Genebra: OMS; 2016. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.2>

- Se a pessoa responder “sim” ou “não tenho certeza” à pergunta 2, ela pode acabar com sua vida em um futuro próximo. Siga os passos abaixo.
- Se a pessoa responder “não” à pergunta 2, mas estiver extremamente agitada, violenta, angustiada ou não se comunicar, ela pode acabar com a vida em um futuro próximo. Siga os passos abaixo.
- Se a pessoa responder “não” à pergunta 2 e NÃO estiver extremamente agitada, violenta, angustiada ou sem comunicação, é improvável que ela tenha um plano para acabar com sua vida em um futuro próximo. Nenhuma ação imediata é necessária. Você não precisa seguir as etapas abaixo, mas diga à pessoa que você informará ao seu supervisor para discutir qualquer suporte adicional que possa ser útil.
- Em caso de dúvida sobre a segurança de uma pessoa, converse com seu supervisor.

**Passos a tomar imediatamente se a pessoa pode acabar com sua vida em um futuro próximo:**

- **Você deve sempre entrar em contato com seu supervisor imediatamente.** Explique isso ao participante. Por exemplo: Pelo que você me descreveu, estou preocupado com sua segurança. Como mencionei antes, se eu acreditar que você corre o risco de acabar com sua vida, devo entrar em contato com meu supervisor. Isso é muito importante, para que possamos fornecer o melhor tipo de ajuda para esses problemas o mais rápido possível. Vou fazer isso agora, ok?
- **Fique com a pessoa o tempo todo**, ou faça com que outro facilitador fique com a pessoa.
- Entre em contato com alguém em quem a pessoa confia. Por exemplo: você pode dizer: "Eu também gostaria de entrar em contato com alguém em sua comunidade para garantir que você possa ficar seguro. Quem seria?"
- Crie um ambiente seguro e de apoio. Se possível, ofereça um espaço tranquilo enquanto espera a chegada de um supervisor ou pessoa de confiança.
- Pergunte à pessoa acompanhante se a pessoa em risco tem acesso a algum meio de automutilação. Discuta maneiras de remover esses itens de seu ambiente doméstico.
- Preste atenção ao estado mental e ao sofrimento emocional da pessoa.
- Explore razões e maneiras de se manter vivo.
- Concentre-se nos pontos fortes da pessoa, incentivando-a a falar sobre como os problemas anteriores foram resolvidos.

**Orientação para perguntar sobre suicídio ou automutilação**

**Faça perguntas diretas e claras:**

- Ao fazer perguntas sobre suicídio, evite usar palavras menos diretas que possam ser mal interpretadas.

- As perguntas diretas ajudam a pessoa a sentir que não está sendo julgada por ter pensamentos ou planos de suicídio ou por ter feito tentativas de suicídio ou automutilação no passado.
- Algumas pessoas podem sentir-se desconfortáveis ao falar com você sobre suicídio, mas você pode dizer a elas que é muito importante que você entenda claramente o nível de segurança delas.
- Fazer perguntas sobre suicídio não fará com que a pessoa tome medidas para acabar com sua vida, mas muitas vezes a ajuda a sentir-se compreendida e menos angustiada.