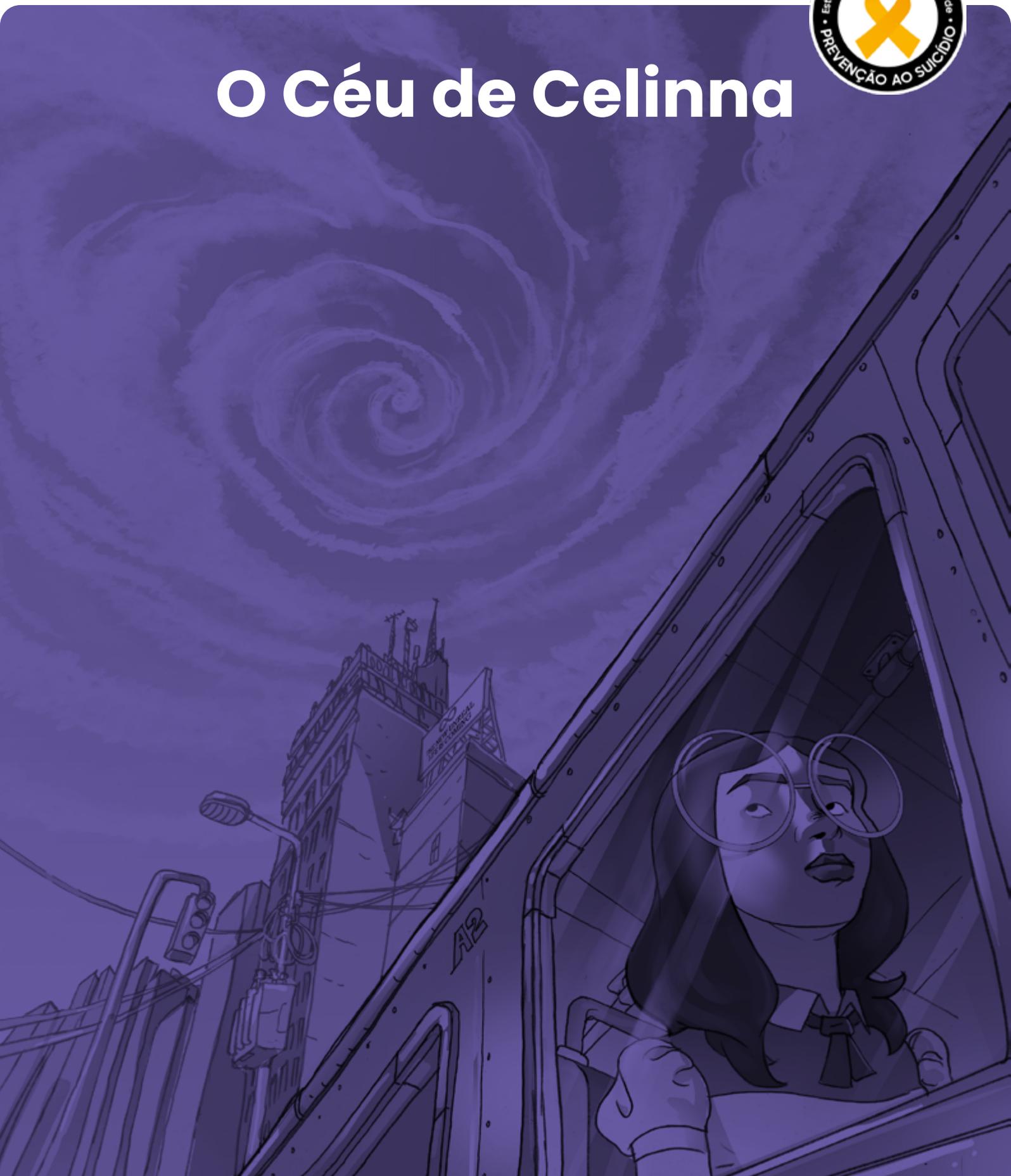


# Convite orientativo Para mediar experiências A partir da HQ:



## O Céu de Celinna



# O Céu de Celinna o que é?



Trata-se de um livro, em formato de história em quadrinhos, que trabalha o tema do suicídio entre jovens. Criado por Nanna de Castro e Guilherme Fonseca.



A HQ foi **produzida de maneira independente** por meio de um **financiamento coletivo** que envolveu centenas de pessoas.

Após a morte de sua filha de dezesseis anos por suicídio em 2021, Nanna de Castro, que é psicóloga e tem uma carreira reconhecida como autora de cinema e teatro, resolveu criar esta história em quadrinhos para ser distribuída gratuitamente nas escolas.

# Por que nas escolas?



Por ser um local essencial para os jovens, espaço de ensino e aprendizagem afetiva e também de convivência social e desenvolvimento de aptidões artísticas e práticas relacionadas ao cuidado.

Diante de temas complexos como bullying, abuso de substâncias, automutilações, violência e também ideações, tentativas e/ou consumação de suicídio, **queremos colaborar para tornar o ambiente escolar um espaço protegido, propício e motivador para discutir temas importantes usando arte, cultura e educação.**

Sempre com muito cuidado, escuta e afeto. Queremos que todos se sintam acolhidos!



# Por que essa conversa é importante?



Falar sobre suicídio ainda é tabu. **Muita gente pensa que falar pode incentivar a prática do suicídio. Isso não é verdade!** Quando conversamos de forma adequada, podemos auxiliar um jovem a dialogar sobre suas emoções e se cuidar.

O caminho da prevenção passa obrigatoriamente pelo diálogo, empatia, autoconhecimento, autoconfiança, autoestima, cuidado da própria saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana.

Reconhecer suas emoções e as dos outros, ter autocrítica e capacidade para lidar com elas, são competências socioemocionais a serem desenvolvidas e estão presentes na Base Nacional Comum Curricular. Isso aponta para o respaldo e reconhecimento, em âmbito nacional, da importância de tratar essas temáticas no ambiente escolar.



Precisamos romper o silêncio e enfrentar esse tema juntos, com respeito e preparo.



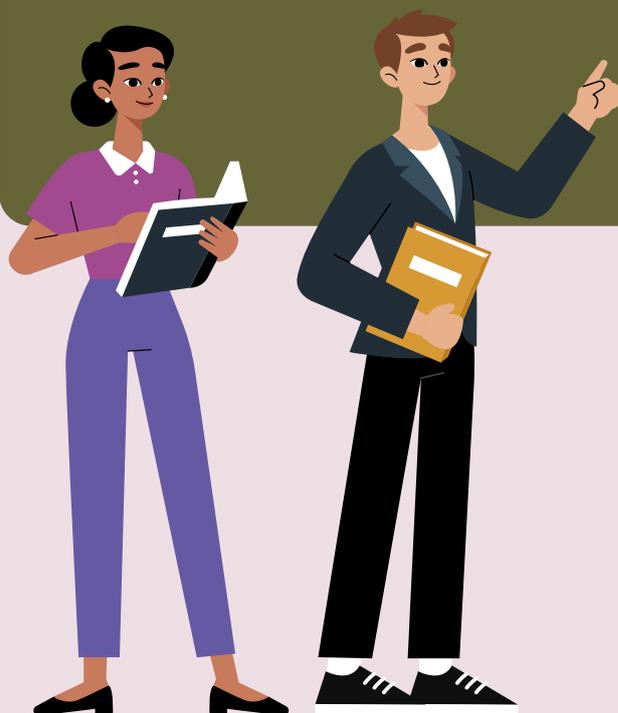
# Para quem é este convite?



Este é um convite orientativo para vocês, educadoras e educadores, que, muitas vezes, vivem a angústia de presenciar situações desafiadoras, afetando diretamente a sala de aula, a aprendizagem e a convivência dos alunos.

Este texto foi escrito pensando em você que reconhece a importância de tratar dessas temáticas na escola, mas ainda tem dúvidas sobre quais os caminhos possíveis.

E que, muitas vezes, vê os alunos em sofrimento emocional e não sabe como lidar.



# O que é e o que não é esse material?



Este texto traz um conjunto de inspirações e dicas desenvolvidas por especialistas em cuidado, educação e cultura. Não é um manual nem propõe regras difíceis ou técnicas complicadas.

**Pretende apoiar ações que possam integrar as atividades escolares de forma simples e não sobrecarregar ninguém com mais tarefas.**

Aqui apontamos caminhos de transformação da leitura em um convite para a comunidade escolar se expressar sobre temas difíceis, de um jeito que faça sentido para educadores, alunos, pais e para a escola.



# Tenho condições de conduzir esta atividade?



Calma!

**Você não precisa ser uma terapeuta ou um especialista. Basta ser humano, educador, participante da sua comunidade escolar, ouvir com atenção e estimular adolescentes a expressarem o que sentem.** *O espaço de escuta em si já é terapêutico.*

Reserve um tempo para as atividades de acordo com a disponibilidade da escola. O importante é que isso seja planejado e realizado com afeto e atenção.



# Sugestões & Dicas



# Começe por você



Em primeiro lugar, **leia a história em quadrinhos** com o coração aberto. Aqui vão algumas perguntas iniciais para ajudar na sua reflexão:



01

Como é ler a partir da linguagem da HQ?

02

Quais foram as emoções, lembranças e histórias despertadas?

03

Em sua trajetória como educadora ou educador, passou por alguma situação semelhante? E na sua vida pessoal?

01

Como educadora e educador, quais temáticas você acredita serem importantes para trabalhar em sua escola?

# Crie Rodas de Conversa



## 1. comunique

Rodas de conversa são simples, dinâmicas e as pessoas se sentem motivadas a participar, além de compartilharem a criação de caminhos e soluções.



## 2. compartilhe

Você pode usar as perguntas acima e fazer uma roda com outros professores da sua escola, assim o tema pode ser trabalhado com os alunos de forma transversal, em diferentes componentes curriculares.



## 3. expanda o diálogo

Você também pode criar uma roda de conversa envolvendo as famílias, os funcionários da escola e convidar todos a pensar juntos em como abordar esse tema de forma coletiva e cuidadosa em cada espaço.



# O que é importante cuidar na roda de conversa?



Para que todos possam se sentir acolhidos e em um ambiente seguro para compartilhar suas ideias e impressões sobre a HQ é fundamental ter alguns cuidados simples...

**1.** Antes de começar a conversa, estabeleça coletivamente **regras básicas** e, de preferência, escreva-as em quadro que servirá como orientador geral.

**2.** Procure escutar para entender e acolher, não para resolver ou aconselhar. Escute apenas, **sem julgar e sem aconselhar**, senão os participantes se distanciam e não criam o vínculo que é muito importante.

**3.** Não existe sentimento certo ou errado. Todo sentimento, toda partilha emocional deve ser acolhida sem julgamentos ou a pessoa que precisa de ajuda se fecha. Esta é uma boa regra para combinar com o grupo: **procurar ouvir sem julgar** e sempre esperar a pessoa finalizar seu raciocínio.

# Não se preocupe em oferecer aconselhamentos,



auxilie os participantes a encontrarem palavras para falar do que sentem. Só o fato de poder se expressar já alivia e abre perspectivas. Por exemplo: uma pessoa conta na roda sobre suas emoções ou um fato que ocorreu e tem dificuldades de dizer como se sente. **Primeiro, valide suas emoções. Você pode dizer:**

“nossa deve ser frustrante quando ninguém te entende ou não entende o seu modo de ver as coisas”

“Sinto muito, deve ser muito triste se sentir assim”



# Você pode lançar a pergunta para a roda:



1. Alguém já viveu uma situação assim?

2. Fez algo que melhorou a situação?

3. Como se sentiu?



Desta forma, ao compartilhar experiências na roda, a pessoa que se expôs ouve seus pares e não se sente tão sozinha. Em vez de **uma chuva de conselhos, acontece o acolhimento e uma troca de vivências que abrem possibilidades de resolução dos conflitos internos.**

Outra regra boa a se combinar para que as pessoas se sintam acolhidas **é nunca desvalorizar a dor do outro**. O que é isso? Dizer que a pessoa com ideação suicida quer chamar a atenção ou que ela está sendo fraca ou covarde; dizer que há pessoas passando por problemas piores do que o dela, que ela tem de tudo, que a adolescência é assim mesmo, que vai passar. **Esses comentários não só não ajudam como invalidam os sentimentos da pessoa.**



Convide os participantes a **dar nome às suas emoções**. Às vezes, sentimos um aperto no peito, uma vontade de chorar ou de nos afastar de tudo, mas não conseguimos explicar o que está acontecendo. Dar nome ao que sentimos (como tristeza, medo, frustração ou solidão) pode nos ajudar a entender e a lidar melhor com isso.

# Dar forma às emoções também ajuda nesse sentido.



Você pode perguntar:

Se a sua tristeza ou ansiedade fosse um desenho ou uma cor, como ela seria?



# Abrindo a Roda de Conversa com alunos



1. Verifique se todos conseguiram ler a história.

2. Compartilhe todo processo anterior de preparo para o evento como, por exemplo, o diálogo que você tenha realizado com outros membros da comunidade escolar.

3. Abra uma rodada de escuta sobre as primeiras impressões sobre a leitura. Aqui, cabem comentários gerais, desde opiniões sobre o roteiro da HQ e as ilustrações até como a história mobilizou cada um emocionalmente. Ao final da leitura, como cada um se sentiu?



# Encerrando a roda de conversa



Duas perguntas que podem ajudar a finalizar a roda:

O que você aprendeu hoje?

O que ainda quer aprender?

Reúna frases que impactaram o aprendizado dos alunos. Elas podem ser escritas no quadro ou em um arquivo que todos acessem.



# Indo além da Roda de Conversa



Proponha uma dinâmica teatral na qual o grupo possa representar cenas que mostrem caminhos de superação.



Crie brincadeiras para que os alunos joguem luz sobre o que estava escuro. SEGUEM ALGUMAS SUGESTÕES!

# Atividade 01

## caixa de luz



O objetivo é transformar pensamentos difíceis em algo positivo e acolhedor.

### Passo 01

Entregue pedaços de papel e peça para cada aluno escrever um pensamento difícil, um medo ou uma preocupação que já teve (podem escrever anonimamente).



### Passo 02

Em seguida, recolha os papéis e coloque-os em uma "Caixa da Escuridão". Depois, redistribua os papéis aleatoriamente (sem que ninguém pegue o próprio) e peça para que cada aluno reescreva aquele pensamento de forma mais leve, esperançosa ou com um conselho acolhedor.

### Passo 03

Coloque os novos papéis em uma "Caixa da Luz" e leia alguns deles em voz alta, mostrando como podemos iluminar os momentos difíceis com novas perspectivas.

# Atividade 02

## mural das estrelas



O objetivo é criar um ambiente de apoio e incentivo entre os alunos.

### Passo 01

Distribua recortes de estrelas em papel colorido. Peça para cada aluno escrever uma mensagem positiva, de acolhimento ou um conselho para alguém que possa estar passando por um momento difícil.



### Passo 02

Cole as estrelas em um mural ou painel, criando um "céu iluminado" cheio de palavras de apoio.

### Passo 03

No final, os alunos podem ler algumas mensagens e refletir a respeito da importância de espalhar luz na vida dos outros.

# Atividade 03

## lanterna da esperança



O objetivo é refletir sobre pequenas atitudes que fazem diferença na vida das pessoas.

### Passo 01

Dê para cada aluno um desenho de uma lanterna ou um post-it em formato de chama de luz.



### Passo 02

Peça que escrevam uma atitude que pode iluminar o dia de alguém (um gesto de gentileza, uma palavra de apoio, ouvir sem julgar etc.).

### Passo 03

Depois, formem juntos um grande painel com todas as "luzes", criando um espaço cheio de boas ideias para apoiar uns aos outros.

**Crie brincadeiras  
que levem os alunos  
a identificar sinais  
de potências e  
motivações  
para viver.**



# Algumas sugestões:



- ♥ Organizar um **show de talentos**;
- ♥ Montar um **quadro dos sonhos** com recorte e colagem;
- ♥ Compartilhar **hobbies e músicas** preferidas;
- ♥ Pensar em **um talento ou “superpoder”** que tem, por exemplo: o que as pessoas dizem que você faz bem? As pessoas te pedem ajuda para fazer o quê?
- ♥ Montar um **mural de classificados** na escola, cada um dizendo o seu talento e propondo trocas de talentos.
- ♥ Montar **grupos de discussão** com o objetivo de identificarem juntos os sinais de que alguém precisa de apoio.

# Sobre a equipe que produziu este convite



**Somos uma equipe multidisciplinar de psicólogos, psicanalistas, educadores, arte-educadores, profissionais da cultura, dentre outros**, que se propôs a apoiar as escolas no trabalho com as temáticas da HQ. Juntos, vamos estudar propostas inovadoras e melhorar cada vez mais!

## **Como você pode se envolver e colaborar com este trabalho?**

Este é um convite para valorizar a vida, enfrentar desafios e construir estratégias de apoio coletivo. Acreditamos cada vida importa e cada um de nós pode fazer a diferença! Vamos juntos nessa jornada?

**Se este assunto tocou seu coração, junte-se a nós.** Vamos levar essa discussão para sua escola, porque juntos podemos muito mais. Você não está só! Estamos prontos para ouvir você!

Coloque aqui a sua experiência, suas perguntas, dúvidas e/ou sugestões.

[Link para o Forms](#)

 | [Instagram](#)