

10 MANEIRAS DE CUIDAR DE SI

Cuide do seu corpo: dentro do possível, cuide da alimentação, do sono... faça uma atividade física. O acesso a condições para se manter saudável é um direito.

1 2

Mantenha-se informada(o) sobre a situação do país, de sua cidade, mas com **atenção para não cair em fake news**, e sem exagerar na quantidade de notícias.

Mantenha contato com amigos(as) e familiares que lhe dão acolhimento.

3 4

Liste e **separe o que você pode e o que não pode controlar.**

Faça todos os dias algo que faça você se sentir bem: orar, ler, fazer artesanato, meditar, cozinhar, ouvir música, dançar, brincar, ver TV, rezar, ficar sozinha(o), respirar lentamente, brincar, escrever, interagir com um animalzinho.

5 6

Busque ajuda se não estiver bem física ou psicologicamente, se estiver sendo vítima de violência, se faltarem recursos para moradia e para alimentação. Existem serviços para ajudar em todos os casos.

Tenha cuidado com o consumo de álcool, cafeína, nicotina, pois essas substâncias podem contribuir para agravar a ansiedade, a depressão, a dificuldade para dormir e outros sofrimentos psíquicos.

7 8

Se estiver diante de alguém que não esteja bem, acione uma rede de apoio. **Não tente dar conta sozinha(o) das necessidades de outra pessoa,** principalmente quando se trata de uma criança ou adolescente.

Se o trabalho tem sido uma preocupação, **identifique apoios na sua equipe.**

9 10

No fim de cada dia, reconheça seu esforço, acolha seus medos, coloque as emoções para fora, chore se precisar.

10 MANEIRAS DE DAR ACOLHIMENTO E APOIO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM MOMENTOS DE CRISE

1 Crie oportunidades para que possam compartilhar seus aprendizados.

Reconheça os esforços de cada pessoa e lembre que crianças e adolescentes também possuem recursos próprios para lidar com situações difíceis.

2 Respeite as crenças individuais, sem impor suas próprias crenças ou interpretações religiosas ou espirituais.

Também não faça pressão para que as pessoas sejam fortes.

3 Crie oportunidades para que todas e todos se sintam parte das soluções, inclusive crianças e adolescentes com deficiência.

Encontrar maneiras seguras de contribuir é um caminho valioso de fortalecimento.

4 Ajude a identificarem apoios em suas vidas, como amigos ou familiares. Incentive a reflexão sobre como conseguiram lidar com situações de dificuldade do passado.

5 Observe se estudantes e colegas estão mais tristes ou com comportamento diferente do habitual.

Se algo te preocupar, procure a coordenação escolar ou acione serviços de ajuda e proteção.

6 Se a criança chorar, não a peça para parar ou reprimir suas emoções: o choro também é uma forma saudável de descarga emocional.

7 Sempre forneça informações corretas sobre a situação. Explique de forma real e simples o que está acontecendo. Evite dizer que "isso não vai acontecer de novo".

8 Crie oportunidades de relaxamento, brincadeira, descontração, esses são recursos muito importantes para a superação de experiências traumáticas.

9 Dê espaço para compartilhem seus sentimentos e preocupações, mas sem forçar. Diga que suas perguntas e comentários são importantes.

10 Na medida o possível, tente retomar uma rotina com as crianças e adolescentes. Sem forçar e nem diminuir seus sentimentos.

RECUPERAÇÃO DAS APRENDIZAGENS, COM acolhimento e proteção

Situações de crises e emergências, como das migrações e de desastres ambientais, agravam fragilidades já existentes e geram novas exclusões. Estar na escola, aprendendo, o quanto antes, é um direito e um fator crucial para a superação desses impactos. Também é importante cuidar para que a recuperação das aprendizagens seja acompanhado de estratégias de acolhimento e proteção.

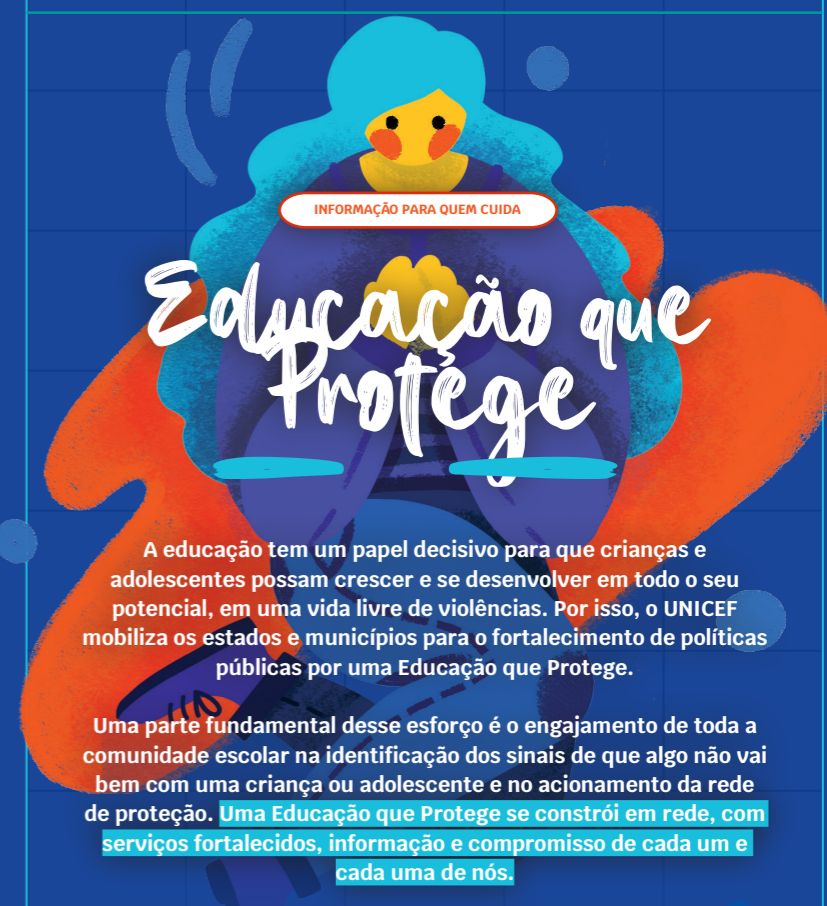
Comunidade Escolar na Prevenção e Resposta às Violências: cartilha e curso abordam impactos da violência na educação, e possibilidades de prevenção articuladas aos currículos.

Guia: www.unicef.org/brazil/relatorios/comunidade-escolar-na-prevencao-e-resposta-as-violencias
Curso: ava.unicef.org.br/course/view.php?id=19

Lei 13.431/2017: curso e materiais diversos (vídeos, guias, fluxos de atendimento por área, cartazes) sobre como agir diante de violências contra crianças e adolescentes.

Guia: www.unicef.org/brazil/lei-13431-kit-de-implementacao
Curso: ava.unicef.org.br/enrol/index.php?id=33

PARA SABER MAIS:



A educação tem um papel decisivo para que crianças e adolescentes possam crescer e se desenvolver em todo o seu potencial, em uma vida livre de violências. Por isso, o UNICEF mobiliza os estados e municípios para o fortalecimento de políticas públicas por uma Educação que Protege.

Uma parte fundamental desse esforço é o engajamento de toda a comunidade escolar na identificação dos sinais de que algo não vai bem com uma criança ou adolescente e no acionamento da rede de proteção. **Uma Educação que Protege se constrói em rede, com serviços fortalecidos, informação e compromisso de cada um e cada uma de nós.**

ENCONTRE AQUI DICAS PARA FORTALECER AMBIENTES ESCOLARES SEGUROS, ACOLHEDORES E PROTETIVOS, PRINCIPALMENTE EM CONTEXTOS DE CRISE.



COMO IDENTIFICAR SINAIS DE SITUAÇÕES CRÍTICAS



A proteção de crianças e adolescentes é um dever de todas e todos. Em atividades presenciais ou mesmo à distância, é importante ter atenção para sinais de que algo grave pode estar acontecendo. Alguns desses sinais podem ser:

Enfermidades recorrentes, sem outras causas identificadas, como dor de cabeça, vômitos, dificuldades digestivas.

Em contatos por telefone ou internet, relutância em abrir o vídeo, gritos e frases ofensivas ao fundo.

Machucados recorrentes e lesões estranhas, como hematomas, marcas de queimaduras, sinais de fratura.

Medo de lugares ou pessoas específicas. Medo do trajeto até a escola.

Tristeza excessiva e afastamento do convívio familiar ou social.

Mudanças bruscas de comportamento, sinais de ansiedade que não passam, comportamentos mais obsessivos, típicos e manias, brincadeiras e desenhos de cunho sexual.

Queda no desempenho escolar e afastamento da escola.

Uso de roupas na tentativa de esconder partes do corpo.

Marcas ou relatos de violência autoprovocada, de pensamentos e comportamentos suicidas. Nesses casos, é importante agir imediatamente.



PARA CASOS DE SOFRIMENTO MENTAL



Para sinais de sofrimento mental, converse com a criança ou o(a) adolescente sobre a necessidade de buscar ajuda. Verifique se há um adulto de confiança e explique a necessidade de acionar essa pessoa. As equipes da Atenção Básica da Saúde são a porta de entrada para casos de sofrimento mental.

Essas equipes podem realizar o atendimento ou fazer os encaminhamentos necessários.

Caso observe sinais de violência autoprovocada, de pensamentos e comportamentos suicidas, comunique ao Conselho Tutelar e, em caso de risco iminente, acione serviços de emergência.



Pode Falar: canal de ajuda em saúde mental do UNICEF e parceiros para quem tem de 13 a 24 anos. Whatsapp: 61 9660-8843 www.podefalar.org.br



Centro de Valorização da Vida (188): realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, de forma gratuita, sob total sigilo, por telefone, email e chat 24 horas, todos os dias. cvv.org.br



COMO BUSCAR OU INDICAR AJUDA

É muito importante saber agir diante de um caso ou suspeita de violência. A Lei nº 13.431/2017 e o Decreto nº 9.603/2018 dão essas diretrizes para os atores do Sistema de Garantia de Direitos (SGD), inclusive para as equipes da educação. **Se você suspeitar – mesmo que não tenha certeza – de que uma criança ou adolescente está sendo vítima de violência, ou no caso de uma revelação espontânea:**

• **Acolha:** ouvir atenta e calmamente, sem interromper, sem julgar, sem fazer perguntas sobre a situação vivida.

• **Informe** de maneira empática e objetiva seu dever profissional de comunicar o que foi observado às autoridades. Verifique se há um adulto de confiança que possa ser acionado, mas sempre com o cuidado de que não sejam os possíveis agressores.

• **Encaminhe:** se for uma situação de flagrante é necessário acionar a polícia e, quando couber, encaminhar a serviço de saúde. Nos casos de violência sexual que ocorreram há menos de 72 horas é fundamental encaminhar imediatamente aos serviços de saúde.

• **Comunique** aos órgãos de proteção (Conselho Tutelar e autoridades policiais). Anote e compartilhe tudo que você observou ou ouviu. Verifique se existe um instrumento de comunicação no seu município. Em algumas redes de educação, essa comunicação é feita pela diretoria da escola. Mas se houver qualquer dificuldade nesse fluxo, faça você mesmo(a) a comunicação.

COMO BUSCAR OU INDICAR AJUDA



CONSELHO TUTELAR

Pode ser procurado para denunciar casos ou suspeitas de violência contra crianças e adolescentes e também quando um direito é violado. Identifique o mais próximo e guarde o contato com você:

POLÍCIAS

A Polícia Militar (190) deve ser acionada **sempre que uma violência estiver acontecendo** naquela hora. A todo momento, é sempre possível procurar a Polícia Militar ou a Polícia Civil. Em alguns municípios, existem delegacias especializadas em atender crianças, adolescentes e mulheres vítimas de violência. Os contatos ficam no site da Polícia Civil de cada estado.

TAMBÉM É POSSÍVEL FAZER DENÚNCIAS DE FORMA ANÔNIMA, E GRATUITA, POR MEIO DO:



100

Disque Direitos Humanos

Disque 100: para suspeita ou casos de violência contra crianças e adolescentes. www.gov.br/mdh/pt-br/ondh WhatsApp: (61) 99611-0100



Safernet

Safernet: serviço de orientação sobre crimes e violações dos direitos humanos na internet, como em casos de cyberbullying, vazamento de imagens íntimas, violência ou ameaça na internet. canaldeajuda.org.br



180

Central de Atendimento à Mulher

Ligue 180: para suspeita casos de violência contra meninas e mulheres. WhatsApp: (61) 9610-0180



192

SAMU

Um serviço hospitalar, como o **Samu 192**.



193

Bombeiros

Bombeiros (193): inclusive em casos de intoxicações e ferimentos, e também em situações como de tentativa de suicídio.

QUANDO ENVOLVE RISCO À SAÚDE, PODEM SER ACIONADOS: