

COACHES ACROSS CONTINENTS

DO AUTO-ISOLAMENTO AO EMPODERAMENTO COMUNITÁRIO



PUBLIC

Em 1º de março de 2020, o vírus SARS-CoV-2 que causa a doença COVID-19 (também conhecido como Coronavírus) tinha menos de 100.000 casos confirmados em todo o mundo, com menos de 3.000 mortes. Nos meses seguintes, esse número explodiu para mais de 23 milhões de casos confirmados e mais de 800.000 mortes.

Para obter as informações mais precisas e mais recentes, use os recursos da Organização Mundial da Saúde:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Em resposta a esta pandemia, Coaches Across Continents trabalhou com a Colaboração Global de grandes ONGs, pequenas ONGs, empresas e governos para identificar as necessidades de suas comunidades de origem. Uma das questões mais proeminentes descobertas foi a amplificação das preocupações relacionadas ao Bem-estar Mental, particularmente entre as populações jovens.

Ao adaptar e criar conteúdo que se ajusta às realidades de isolamento, participação limitada, higiene pública e regulamentação de saúde e segurança, este recurso é projetado para impactar diretamente no bem-estar mental daqueles que usam o recurso, bem como ensinar aspectos importantes sobre como navegar na sua comunidade, particularmente em um mundo aflito por uma pandemia.

Ao usar este Pacote, você concorda em cumprir os Termos de Uso de Coaches Across Continents. Você tem permissão para usar este pacote de recursos apenas com o propósito de fornecer atividades de esporte de impacto social de alta qualidade para você ou sua organização.

Você não tem permissão para usar este pacote de recursos para qualquer ganho financeiro ou fim comercial pessoal, ou distribuir este recurso para qualquer indivíduo ou organização sem o consentimento prévio por escrito dos Coaches Across Continents. O não cumprimento destes Termos de Uso pode resultar em ação legal.

BRINCAR COM PROPÓSITO: EDUCAÇÃO FORA DA SALA DE AULA

COACHESACROSSCONTINENTS.ORG



CONTEÚDO

Currículo

- 3 Antes de jogar...
- 4 Orientações para treinadores
- 5 Como utilizar este recurso
- 7 1+ Pessoa – Exercitando em Isolamento
- 8 1+ Pessoa – Se Divertindo Sozinho
- 10 2+ Pessoa – A Potência dos Amigos
- 12 2+ Pessoa – Estou Junto
- 14 4+ Pessoa – Linhas de Liderança
- 16 4+ Pessoa – Desejos e Direitos
- 18 8+ Pessoa – Não Tenha Medo
- 21 8+ Pessoa – O Poder do Trabalho em Equipe
- 23 Participação Plena– Equilibrando Emoções
- 25 Participação Plena – Jogando com Distanciamento
- 26 Participação Plena – Se Virando
- 28 Participação Plena – Esclarecendo Estigmas

Recursos Adicionais

- 30 Anexo A – Mitos & Fatos
- 32 Anexo B – ONU/ODS#3: Saúde Mental em Isolamento
- 33 Anexo C – Desenvolvendo Resiliência Mental
- 35 Anexo D – Dialogando sobre Saúde Mental de Forma Segura
- 36 Anexo E – Salvaguardas e Proteção à Criança
- 38 Anexo F – Conectando Virtualmente
- 39 Anexo G – Perguntas Frequentes
- 40 Anexo H – Influenciando Políticas Públicas
- 41 Anexo I – Monitoramento e Avaliação
- 43 Anexo J – Recursos para Olhar
- 44 Agradecimento e Fontes

ANTES DE JOGAR...

CARTA AO FACILITADOR

Treinadores, Professores e Lideranças Comunitárias!

O esporte tem o poder de construir uma comunidade e libertar o potencial humano. E quando se trata de apoiar os jovens que estão passando por um ambiente familiar estressante devido à pandemia, sabemos que os treinadores desempenham um papel fundamental na sua saúde mental e bem-estar.

Ao facilitar este material, você permitirá que seus participantes se sintam seguros e conectados em um mundo socialmente distanciados, construindo intencionalmente a conexão, cultivando um lugar seguro para elas/eles brincarem e identificando alguns dos impactos socioemocionais do COVID-19.

Nós o encorajamos a **construir e promover um vínculo seguro e confiável** entre participante e treinador, onde o impacto e as lições deste material possam florescer. Os movimentos nos jogos delineados ao longo do material baseiam-se em serem padronizados, repetitivos e rítmicos, o que ajudará a regular a resposta do jovem ao estresse.

Os jogos neste material oferecem oportunidades de diversão, exercício, conexão e aprendizagem autodirigida. Ao criar espaços seguros para considerar os problemas e realidades indutoras de estresse, você está ajudando os jovens a desenvolver seu conjunto de habilidades e sua resiliência para lidar melhor com o estresse no futuro. Você **NÃO precisa fazer todas as perguntas para cada jogo**. Use seu julgamento sobre quais discussões valem a pena prosseguir e quais valem a pena guardar para outra ocasião.

Por favor olhem nas Orientações para Treinadores na página seguinte onde encontrará dicas sobre como criar este ambiente de aprendizagem.

Para mais informações, sugerimos que estudem os anexos ao final deste manual.

ORIENTAÇÕES PARA TREINADORES: CRIANDO UMA CULTURA DE APRENDIZAGEM AUTO-DIRIGIDA

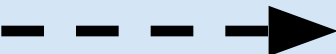

- **Gentileza:** Trate seus jogadores com gentileza para que elas/eles gostem de vir às suas sessões.
- **Incluir Todos:** Certifique-se de que todos estejam envolvidos na atividade. Ninguém está sentado ou esperando em longas filas.
- **Apresentar um Exemplo:** Ao explicar coisas aos seus jogadores, tente mostrar um exemplo sempre que possível, em vez de explicar as coisas com palavras.
- **Regra 80/20 :** Pelo menos 80% do tempo seus jogadores estão jogando e apenas 20% do tempo é gasto explicando as regras e discutindo os impactos dos jogos. Use progressões para aprender jogando.
- **Paciência:** Seja paciente com seus jogadores e dê-lhes tempo para entender as regras e desenvolver uma estratégia para resolver o problema.
- **Resolvendo seu Problema:** Deixe os jogadores resolverem seus próprios problemas. Sua solução pode não se adequar a ela/eles. Incentive-os a compartilhar ideias uns com os outros.
- **Deixam Errar:** Você e seus jogadores cometerão erros! Aproveite e aprenda com ela/eles.
- **Redefina Ganhar:** Explore novos significados de vitória/sucesso que podem ser diferentes do esporte tradicional (por exemplo, encontrar soluções criativas para um problema, trabalhando juntos).
- **Faça Perguntas:** Faça perguntas aos seus jogadores sobre o jogo, em vez de falar sobre o impacto social. Permita que elas/eles façam conexões entre o jogo e a vida.
- **Celebre Criatividade:** Pense em diferentes maneiras de jogar os jogos deste pacote e adapte-os para diferentes questões sociais ou diferentes necessidades de seus jogadores (idade, habilidade, etc.).
- **Improvise:** Se você não tem todo o equipamento necessário para um jogo, simplifique-o ou use alternativas (por exemplo, garrafas em vez de cones, camisas dentro do calção em vez de coletes).
- **Divirta-se:** Se você estiver se divertindo, seus jogadores o seguirão. Encontre novas maneiras de amar o que você faz e você criará um ambiente onde aprender é divertido.

AVISO SOBRE COMO USAR ESTE MANUAL

Coaches Across Continents se compromete a ser #PartedaSolução e não contribuir para a propagação de doenças infecciosas. Considerando isso, há alguns pontos a fazer ANTES de começar a usar este manual para organizar treinos.

1. Já está comprovado que um dos meios mais eficazes para limitar e desacelerar o espalhamento de doenças respiratórias infecciosas (como COVID-19) é o Distanciamento Social. Por favor, sigam as orientações das autoridades sanitárias do seu país e da OMS. **Se estiverem proibidos na sua comunidade atividades acima de um certo número de pessoas, NÃO organizem programas com um número maior de participantes.**
2. Todos os jogos foram criados para ter ZERO contato físico entre os participantes e incluem métodos para manter um distanciamento de 2m entre elas/eles. Em alguns jogos há um maior risco de contato e cabe ao professor manter a vigilância e estar atento aos riscos o tempo todo.

CHAVE DAS ILUSTRAÇÕES

SYMBOL		MEANING
CETA AZUL		DRIBLANDO
CETA AMARELA		MOVIMENTO
CETA PONTILHADA		PASSANDO
LINHA BRANCA		LINHA DO CAMPO

EXERCITANDO EM ISOLAMENTO™

1+ PESSOA: EXERCITANDO EM ISOLAMENTO



Tema possível/Tempo: Vinculando atividade física à saúde mental; 15-20 minutos.

Método: Ache um lugar com espaço suficiente ou interno ou externo. Tenha um jogador de frente para o professor (online ou pessoalmente), um amigo, ou parente. Seu ponto de partida é o (zero). Se o professor chama 1, os jogadores se movimentam para a frente e à esquerda, 2 é para frente e à direita, 3 é para trás e à esquerda e 4 é para trás e à direita. Primeiro, faça o exercício junto com seus jogadores para que possam compreender como são os números. O professor chama o número e os jogadores pulam até a posição certa.

Para 2+ pessoas... alternar entre quem chama o # or ou palavras que usem. Faça por 30 segundos e troque. Para 8+ pessoas... depois que conheçam o jogo, chame um voluntário para liderar por +/-30 segundos.

Adaptações possíveis: Em vez de pular, jogadores podem pular numa perna, dar passo largo quando o professor chame um #. Outra possibilidade: Pular e Alongar. 1 = pular e alongar a coxa 2 = pular e alongar a panturrilha 3 = pular e alongar x 4 = pular e alongar y.

Perguntas ‘Brincar com Propósito’: Que outros movimentos podemos fazer em vez de pular, pular numa perna etc.? Jogue novamente!

6

EXERCITANDO EM ISOLAMENTO™ - PROGRESSÃO

1+ PESSOA: EXERCITANDO EM ISOLAMENTO



Adaptações da Pandemia: Dê uma ação de ‘decisão sadia’ para cada posição. Para cada posição, os jogadores devem ‘mimicar’ a ação. Por exemplo: Mãos = fingir lavar as mãos a sua frente. Distanciamento Social = girar num círculo com uma mão apontada para o centro. Tossir! = Dab (tussa na parte interno do cotovelo). Máscara = coloque uma máscara imaginária. Casa = ficando em ‘casa’ sob um teto imaginário feito com as mãos.

Coaching Awareness: Enquanto a ‘Casa’ deve ser um ‘lugar seguro’, é importante reconhecer que nem sempre seja. Se estiver trabalhando com um grupo de jogadores que potencialmente possam vir de lares inseguros, considerem usar uma outra ‘decisão sadia’ para o O(zero).

Perguntas ‘Brincar com Propósito’: Por que é importante se exercitar?
Como que exercitar possa ajudar em outros aspectos da nossa vida (escola, amigos etc.)?
O que acontece com nossos corpos quando exercitamos?
Como nossa respiração e batimento cardíaco mudam? Por que mudam? Por que suamos?

Perguntas de Saúde Mental para Jovens: Tem ficado sozinho por causa do vírus?
Como se sente quando está sozinho? Com medo? Solitário? Confuso? Feliz?
Em que fica pensando quando está sozinho?

SE DIVERTINDO SOZINHO™

1+ PESSOA: SE DIVERTINDO SOZINHO



Tema possível/Tempo: Criatividade e foco na saúde mental, se divertindo sozinho; 20-30 minutos.

Método: Escolha um alvo e veja quantas tentativas precisa para acertar seu alvo. Isso pode ser feito com qualquer tipo de bola, usando os pés ou as mãos. Também pode ser feito com pequenos objetos e alvos, usando os dedos para empurrar ou mandar um objeto em direção ao alvo.

Adaptações possíveis: Você pode escolher vários alvos dentro do espaço que estiver, ou criá-los com diversos objetos que tiver, e você terá um mini campo de golf de dedo (ex: jogar em uma mesa com qualquer objeto, tentando acertar qualquer alvo usando seu dedo) ou de pé (ex: com uma bola).

Perguntas ‘Brincar com Propósito’: Quais habilidades está usando nesta brincadeira? Como escolheu os alvos? Você se desafiou? Porque ou porque não? Como foi criativo nesta brincadeira? Onde mais na sua vida a criatividade pode contribuir?

SE DIVERTINDO SOZINHO™ - PROGRESSÃO

1+ PESSOA: SE DIVERTINDO SOZINHO



Adaptações da Pandemia: Identifique cada alvo com uma meta para durante e/ou após a pandemia de COVID-19. Essas podem ser metas para você, sua organização, sua equipe, sua comunidade, o mundo! Depois de atingir seu objetivo com o pé ou o dedo, pense no que levaria para alcançar essa meta na vida... (ex: meta: eu quero cuidar da minha comunidade... uma ação: fazer entrevistas para entender o que minha comunidade precisa.)

Coaching Awareness: Como pode apoiar os alunos a fazerem isso sozinhos? Como você pode acompanhar os objetivos que seus jogadores pensaram? Como você pode ter ideias diferentes para atender às necessidades de cada jogador - ou seja, o espaço em que estão, se estão sozinhos, com amigos/família, se podem jogar com outras pessoas em um espaço em algum lugar?

Perguntas de Saúde Mental: Se brincou sozinho – como é?

Que tipos de metas estabeleceu para si?

Porque você acha importante estabelecer metas?

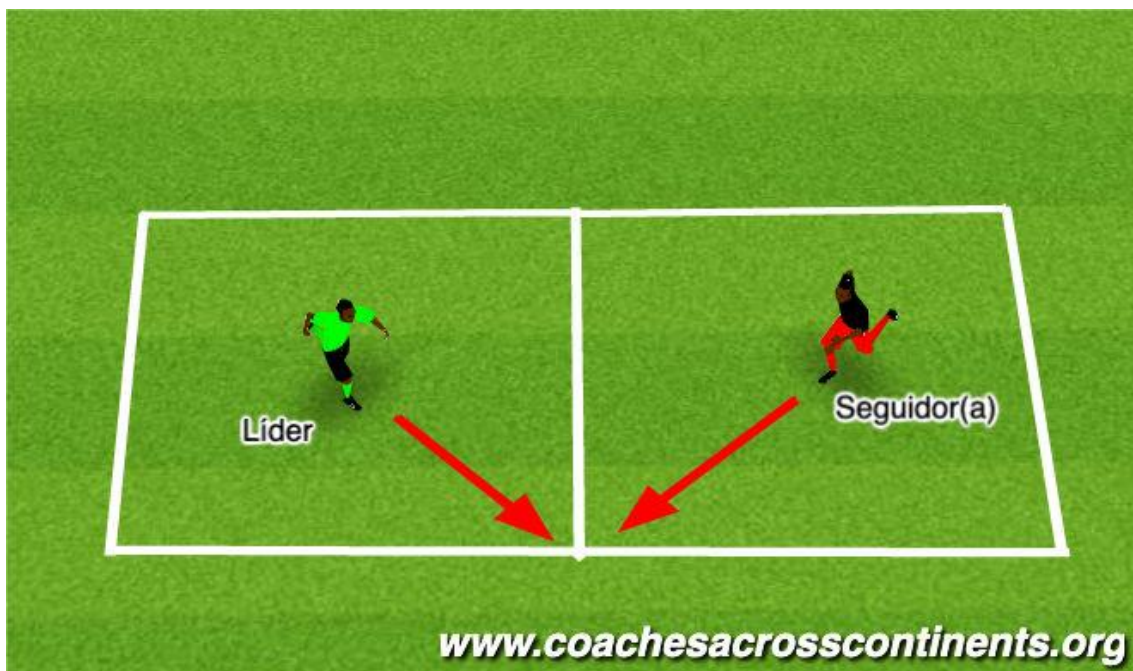
De que forma ter metas possa ser importante para a saúde mental?

É possível estabelecer metas junto com outros e se apoiarem para alcançá-las?

Com quem poderia fazer isso?

A POTÊNCIA DE AMIGOS™

2+ PESSOAS: A POTÊNCIA DE AMIGOS



Tema possível/Tempo: Compartilhando com um amigo; 15-20 minutos.

Método: Os jogadores estão em pares. Dois quadrados com cones voltados um para o outro. Um jogador está em uma casa e liderando, o outro na segunda e seguindo. O líder corre para os diferentes cones em seu quadrado (e os toca) na ordem que elas/eles decidirem e o outro jogador tenta seguir o mais próximo possível em seu próprio quadrado. Os jogadores estão frente a frente como em um espelho, então se o jogador líder for para o cone à sua direita, o outro irá para o cone à sua esquerda (veja a imagem). Mude os papéis.

Para mais de 4 pessoas ... deixe cada líder trabalhar por 30 segundos e depois troque. Alterne seus parceiros.

Perguntas 'Brincar com Propósito':

Qual era a sensação de quando você era o líder?

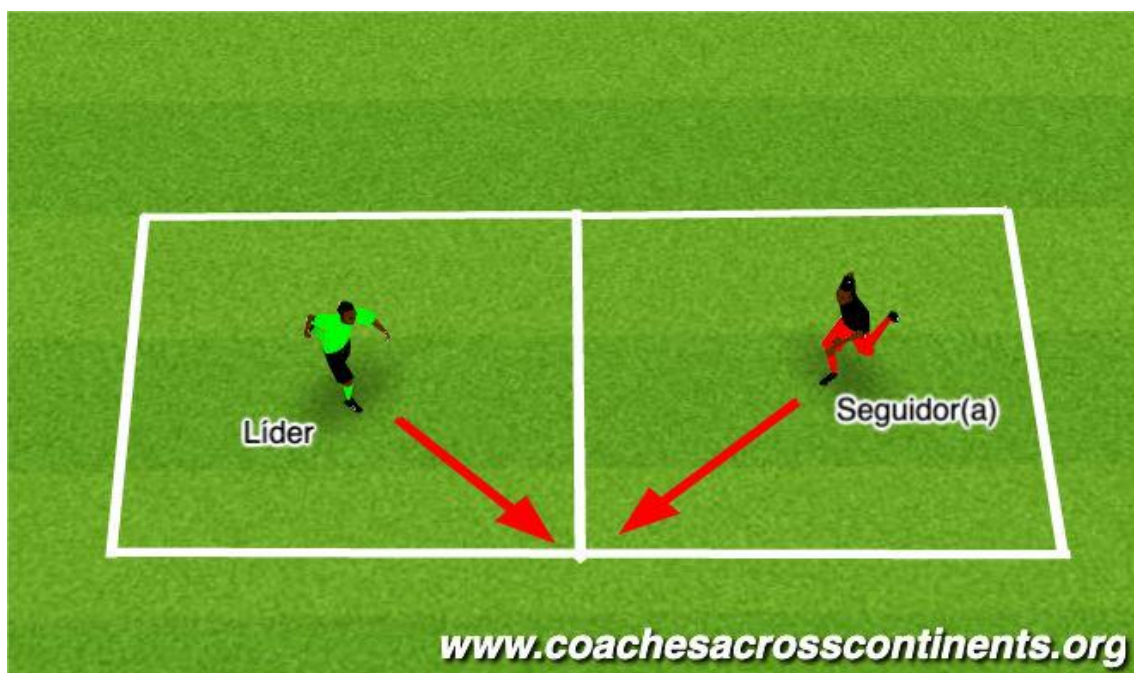
E quando você era o seguidor?

Foi divertido ser os dois?

Qual você prefere?

A POTÊNCIA DE AMIGOS™ - PROGRESSÃO

2+ PESSOAS: A POTÊNCIA DE AMIGOS



Adaptações possíveis: O jogador líder pode decidir quais exercícios ou danças diferentes fazer ao se mover em direção a um cone. Também pode adicionar bolas. Também pode jogar sem equipamento e os pares realizam tarefas que seus parceiros tentam copiar. Pode desafiá-los a realizar tarefas difíceis e ver se seus parceiros tentam seguir ou decidem não seguir.

Adaptações da Pandemia: COVID-19 encenar movimentos 1) Colocar uma máscara, 2) lavar as mãos, 3) Espirrar 4) Criar distância social.

Coaching Awareness: Fique de olho nos tipos de ações e atitudes que seus jogadores expressam. Elas/eles estão desconfortáveis? Em caso afirmativo, fale sobre a importância de falar quando estiver desconfortável ou com medo.

Perguntas de Saúde Mental: Você gostou de brincar com um amigo?

Você acha que os amigos são importantes na sua vida? Por quê?

O que acontece se alguém fizer algo fora da sua zona de conforto? E se elas/eles lhe pedirem para fazer algo além do seu nível de habilidade? Você pode dizer não e tentar outra coisa?



Tema possível/Tempo: Pensamento rápido, identificação de emoções, auto-estima; 15-20 minutos.

Método: O jogo começa com todos equilibrados em 1 pé, de costas, com um parceiro. Quando o treinador grita 'Vai!', Os dois jogadores se viram, equilibrados em 1 pé, e levantam a mão com 1 a 5 dedos erguidos. O primeiro dos parceiros a somar com precisão o número total de dedos entre as mãos levantadas é bem-sucedido.

Coaching Awareness: Se equilibrando em 1 perna faz com que os jogadores concentrem em 2 tarefas simultaneamente (somar e equilíbrio). Para tornar o jogo mais fácil, você pode começar em pé confortavelmente. Se os participantes estiverem em uma cadeira, gire sempre em uma direção.

Adaptações possíveis: Adapte-se ao nível dos participantes. Em vez de uma mão, jogue com 2 mãos para cada pessoa. Em vez de adição, tente a multiplicação! Você pode jogar com 3-4 pessoas em cada grupo.

Perguntas 'Brincar com Propósito':

- Você gosta de aprender matemática dessa maneira?
- Quais habilidades você pratica com este jogo?
- Como você se sente quando comete um erro?
- Pode ser gentil consigo mesmo quando errar?

ESTOU JUNTO™ - PROGRESSÃO

2+ PESSOAS: ESTOU JUNTO



Adaptações da Pandemia: Peça aos participantes três emoções diferentes e relacione-as com números. Por exemplo: Feliz = 1, Triste = 2, Zangado = 3. Os jogadores ficam de costas um para o outro em pares. Quando o treinador chama um #, a dupla se vira e expressa a emoção ligada a esse número. Deixe os jogadores se divertirem com as expressões que elas/eles fazem por algumas rodadas, pause o jogo e peça 3 emoções diferentes (ou seja, Medo, Solidão, Surpresa) e atribua a elas os números 4, 5 e 6. Jogue novamente com o treinador dizendo qualquer número 1-6. Chame vários números em ordem rápida no final da rodada.

Como uma progressão final, deixe os jogadores decidirem qual emoção elas/eles querem representar quando se virarem. Enquanto se expressam, elas/eles também tentam adivinhar e dizer a emoção que seu parceiro está expressando. Como um desafio extra, peça a cada par que expresse 2-3 emoções consecutivas e tente adivinhar a ordem das emoções que seu parceiro expressou.

Coaching Awareness: Observe a situação com atenção. Se os jogadores se sentem à vontade para expressar emoções, você pode expandir o jogo. Se elas/eles se sentem menos confortáveis, mantenha as coisas simples.

Perguntas de Saúde Mental: Por que o jogo foi divertido?
É fácil expressar felicidade? E quanto a outras emoções?
Qual você teve problemas para identificar?
Todas as pessoas expressam a mesma emoção da mesma maneira?

LEADERSHIP LINES™

4+ PERSON: LEADERSHIP LINES



Tema possível/Tempo: Habilidades de Liderança, Auto-estima; 15-30 minutos

Método: Divida o grupo em equipes com cada jogador recebendo um número. As equipes se organizam em uma fila com o número 1 começando na frente. O jogador da frente é o líder e decide que movimento a equipe faz e em que direção. O treinador faz a rotação do líder chamando um número e aquele jogador se torna o líder da fila e decide o movimento para toda a fila.

Adaptações possíveis: Cada fila tem uma bola. O líder tem a bola e quando os líderes trocam, a bola fica com o novo líder. Outra progressão é que o líder atual chama o número do novo líder em sua fila. Você também pode fazer com que os líderes troquem de fila: um número é chamado e esse jogador deixa sua fila para se tornar um líder em uma fila diferente.

Perguntas ‘Brincar com Propósito’: Quais foram algumas das diferentes qualidades de liderança neste jogo? Que tipos de líderes e qualidades de liderança você vê em sua comunidade?

LEADERSHIP LINES™ - PROGRESSION

4+ PERSON: LEADERSHIP LINES



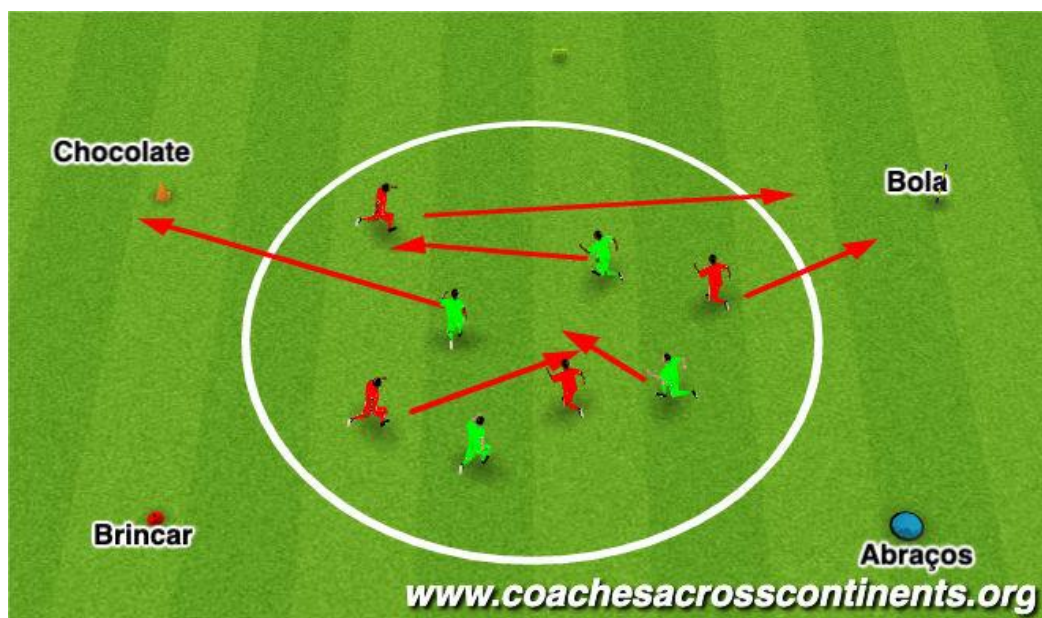
Adaptações da Pandemia: Em vez de números, pergunte aos jogadores sobre os diferentes efeitos que viram ou ouviram falar da Pandemia (ou seja, doença, isolamento, ansiedade, solidão, ataques de pânico, ganho de peso, menos exercícios, depressão, etc.). Para a próxima rodada, em vez dos efeitos da pandemia, peça ideias ou estratégias para lidar com alguns dos efeitos: Ligue para um amigo, converse com alguém, faça exercícios em casa, jogos de CAC ou outros, e em casos extremos - fale com o assistente social, ONG local ou polícia).

Coaching Awareness: Alguns de seus jogadores podem já ter perdido alguém ou estar experimentando esses efeitos pessoalmente. Não presuma que você sempre saberá! Esteja pronto para fazer um acompanhamento individual se alguém estiver com dificuldades e não hesite em admitir quando não souber de algo.

Perguntas de Saúde Mental: Como você se sentiu como líder? Foi estressante? O que é estresse? É normal sentir estresse às vezes?
O que você pode fazer para ajudar a lidar com o estresse?
Todas as pessoas respondem ao mesmo tipo de liderança? As pessoas precisam do mesmo tipo de apoio quando estão chateadas?

DESEJOS E DIREITOS™

4+ PESSOAS: DESEJOS E DIREITOS



Tema possível/Tempo: Desejos contra Direitos, Conhecendo seus Direitos; 15-30 minutos

Método: Peça aos jogadores exemplos de coisas diferentes que todas as crianças desejam. Tenha de 3 a 5 cones fora do círculo ** Sempre ficando 2 metros de distância! **. O treinador chama um desejo (ou seja, "Chocolate") e todos precisam chegar o mais próximo possível do respectivo cone o mais rápido possível **, mantendo-se a 2 metros de distância dos companheiros **.

Adaptações possíveis: Faça duas equipes (Equipe A e Equipe B). Uma pessoa de cada equipe entra no círculo e corre ao redor. O treinador chama dois desejos (ou seja, "Chocolate" e "Abraços"). O jogador do Time A tem que correr para o primeiro desejo chamada pelo técnico, o jogador do Time B para a segunda. Cada rodada troca de jogadores. Aumente gradualmente o número de jogadores no meio até que toda a equipe esteja no meio. Também pode usar outros movimentos no espaço, diferentes de apenas trotar/correr para torná-lo mais dinâmico.

Perguntas 'Brincar com Propósito':

Que tipo de habilidade você está usando neste jogo?
Seus desejos são importantes? Por que ou por que não?
Todo mundo quer as mesmas coisas?
Posso abraçar pessoas?

DESEJOS E DIREITOS™

4+ PESSOAS: DESEJOS E DIREITOS



Adaptações da Pandemia: Peça ao grupo para pensar sobre os direitos da criança no contexto da Pandemia. O que elas/eles acham que são alguns dos direitos que são mais difíceis de reivindicar devido a situações de bloqueio? Jogue novamente rotulando os cones com esses diferentes direitos da criança.

Coaching Awareness: Alguns de seus jogadores podem pensar que certas coisas são seus direitos ou podem não ter ideia de que podem reivindicar algo como um direito. Como treinador, você pode oferecer um espaço seguro para elas/eles falarem sobre suas experiências, se desejarem, de preferência com terceiros para garantir que o espaço seja SEGURO (especialmente se você for um treinador masculino falando com uma jogadora).

Perguntas de Saúde Mental: Conhecer os seus direitos é importante? Por que ou por que não?

Qual a diferença entre Desejos e Direitos? Como eles são semelhantes?

Quais desses direitos você conhecia e quais são novos para você?

Todos esses direitos são normalmente respeitados em sua comunidade?

Eles estão sendo respeitados durante a pandemia?

Quais direitos você acha que são mais importantes? Por quê?

NÃO TENHA MEDO™

8+ PESSOAS: NÃO TENHA MEDO



Tema possível/Tempo: Prevenção de conflitos, trabalho em equipe, diversão, estratégia; 15-30 minutos.

Método: Regras: O goleiro vence o meio-campista, o meio-campista vence o atacante, o atacante vence o goleiro. (Jogado como Pedra, Papel, Tesoura.) Os jogadores fazem o movimento para cada jogador ao mesmo tempo que o dizem verbalmente (veja os exemplos no diagrama).

Para os jogadores memorizarem as regras e as posições corretas, os jogadores começam jogando Scary Soccer 1 contra 1. Um dos jogadores diz "1,2,3" e logo após "3" os dois jogadores vão para a posição que escolheram e também a nomeiam. A posição que elas/eles ocupam e a posição que elas/eles nomeiam devem ser iguais.

Perguntas 'Brincar com Propósito':

Como você decidiu qual posição escolher?

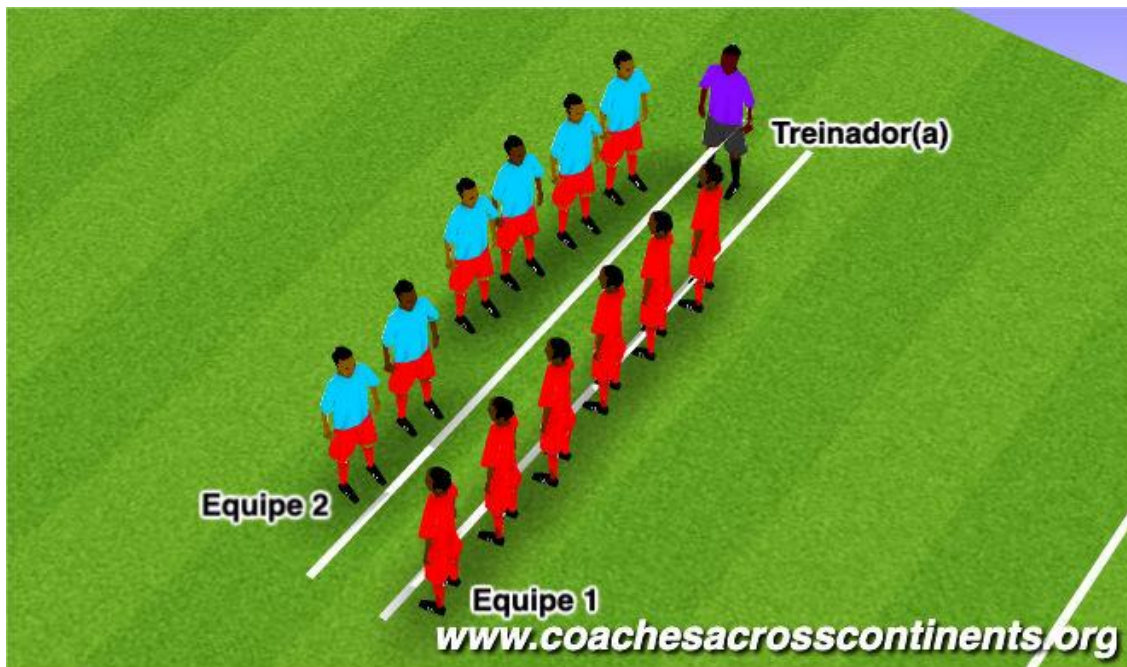
Você pode saber qual jogador a outra pessoa escolherá?

A posição que você fez e a palavra que você disse sempre corresponderam? Por quê?

Por que é importante que o que fazemos e o que dizemos corresponda?

NÃO TENHA MEDO™ - PROGRESSÃO#1

8+ PESSOAS: NÃO TENHA MEDO



Adaptações possíveis: Os jogadores formam duas equipes. Cada equipe decide em conjunto por uma das três posições (goleiro, meio-campista ou atacante). Então, todos eles/elas se alinham frente a frente (veja o diagrama). O treinador grita: "1,2,3, VAI!" e no VAI, todos os jogadores de ambas as equipes vão para a posição escolhida e gritam a posição ao mesmo tempo. Após cada rodada, as equipes voltam juntas para decidir pela próxima posição.

Perguntas ‘Brincar com Propósito’:

Como os jogadores reagiram quando alguém cometeu um erro?

É tudo bem cometer erros?

Podemos cometer erros durante os jogos / esportes? E na vida?

O que podemos aprender com este jogo que pode nos ajudar em outras partes da vida?

Como vocês se decidiram como equipe por uma posição?

Como todos os jogadores da equipe se sentiram sobre como as decisões foram tomadas?

A opinião de todos foi valorizada? Como você conseguiu isso?

O que é um bom trabalho em equipe?

NÃO TENHA MEDO™ - PROGRESSÃO#2

8+ PESSOAS: NÃO TENHA MEDO



Adaptações possíveis: O mesmo jogo de antes, mas agora, se a Equipe 1 vencer a rodada, elas/eles correm para a linha final da Equipe 2. Cada membro da Equipe 1 que cruzar a linha final da Equipe 2 antes que todos da Equipe 2 tenham cruzado, trará um jogador da Equipe 2 para se juntar à Equipe 1.

Adaptações da Pandemia: Escolha três lugares na comunidade e crie ações para representá-los. Jogue de novo - não importa o que ganha contra o que, já que tudo pode ganhar e perder. Os exemplos podem ser: Casa, Escola, Campo desportivo. Antes, durante ou depois do jogo, discuta como a vida nesses lugares mudou desde COVID-19.

Perguntas de Saúde Mental:

Você ficou ansioso ou com medo quando enfrentou o outro time? Por quê?

Tudo bem ficar ansioso? Por quê?

O que você pode fazer para ajudar alguém que está assustado ou ansioso?

Coaching Awareness: Como treinador, pense no que você pode fazer para deixar um espaço seguro para seus jogadores, tanto física quanto emocionalmente. Podem surgir questões relacionadas à segurança, por isso é importante estar pronto para essas conversas tanto quanto possível.

20

O PODER DO TRABALHO EM EQUIPE™

8+ PESSOAS: O PODER DO TRABALHO EM EQUIPE



Tema possível/Tempo: Importância do trabalho individual e resultados da equipe, refletindo nos efeitos sociais da Pandemia. 15-30 minutos.

Método: Corrida de revezamento. A única regra é que todos os jogadores têm que correr em volta de um cone diferente. Apenas uma pessoa em cada equipe pode ir por vez. As equipes decidem sua estratégia: quem irá para os cones mais próximos, quem irá mais longe e em que ordem.

Adaptações possíveis: O treinador agora pede a cada equipe que crie uma maneira diferente de se mover até os cones, além de correr. Deixe-o amplo e veja que tipos de soluções os jogadores podem apresentar. E para um desafio adicional, jogue outra rodada em que cada jogador se move até os cones com movimentos diferentes e criativos.

Coaching Awareness: Com jogos do tipo 'corrida de revezamento' pode ser fácil para os treinadores e jogadores caírem nos hábitos tradicionais de competição (ou seja, quanto mais rápido, melhor!). Como você, como treinador, pode criar oportunidades para valorizar e celebrar jogadores que podem não ser os mais rápidos?

Perguntas 'Brincar com Propósito': Que estratégias você usou durante este jogo? Alguém trapaceou neste jogo? O que vocês fizeram como equipe e grupo para lidar com qualquer conflito?

O PODER DO TRABALHO EM EQUIPE™ - PROGRESSÃO

8+ PESSOAS: O PODER DO TRABALHO EM EQUIPE



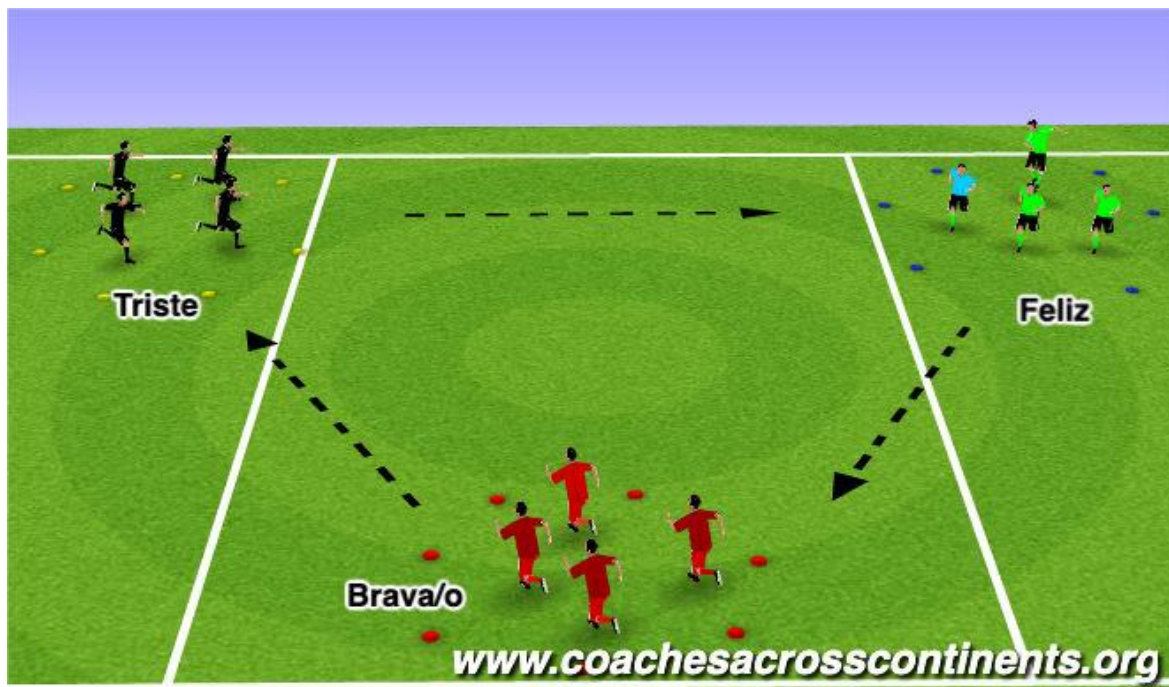
Adaptações da Pandemia: Pergunte aos participantes sobre os diferentes comportamentos saudáveis que elas/eles podem adotar durante a pandemia. Os exemplos podem incluir: manter padrões de sono consistentes, exercícios, alimentação saudável, fazer um plano para o seu dia/semana, conectar-se com amigos e família, etc. O que quer que os jogadores escolham, rotule os cones, deixe os times fazerem sua estratégia e jogar novamente.

Coaching Awareness: Alguns de seus jogadores podem já ter perdido alguém ou estar experimentando esses efeitos pessoalmente. Não presuma que você sempre saberá! Esteja pronto para fazer um acompanhamento individual se alguém estiver com dificuldades e não hesite em admitir quando não souber de algo.

Perguntas de Saúde Mental: O conflito é bom ou ruim?
Houve momentos em sua vida em que você sentiu em conflito? Quando?
O que você pode fazer para evitar conflitos?
O que você pode fazer para resolver conflitos?
A violência é sempre uma boa maneira de resolver conflitos? Por que ou por que não?

EQUILIBRANDO EMOÇÕES™

PLENA PARTICIPAÇÃO: EQUILIBRANDO EMOÇÕES



Tema possível/Tempo: Equilibrar e compreender as emoções; 15-30 minutos.

Método: 3 ou mais equipes são formadas e posicionadas em 3 espaços ou mais espaços. Peça aos participantes três emoções diferentes, ou seja, feliz, com medo e com raiva. Identifique cada espaço com uma emoção diferente. Quando o técnico convoca duas emoções, essas duas equipes trocam de espaço o mais rápido possível. As emoções permanecem nos mesmos espaços enquanto os jogadores trocam. Você pode fazer com que representem as emoções enquanto trocam de lugar.

Adaptações possíveis: Desafie as equipes a trocar de lugar com criatividade: diferentes movimentos; representar emoções diferentes, não apenas as mesmas 3 durante todo o jogo; crie uma forma (sem tocar!) e mova-se nessa forma.

Perguntas de Saúde Mental:

Qual de todas as emoções você mais gostou de estar?

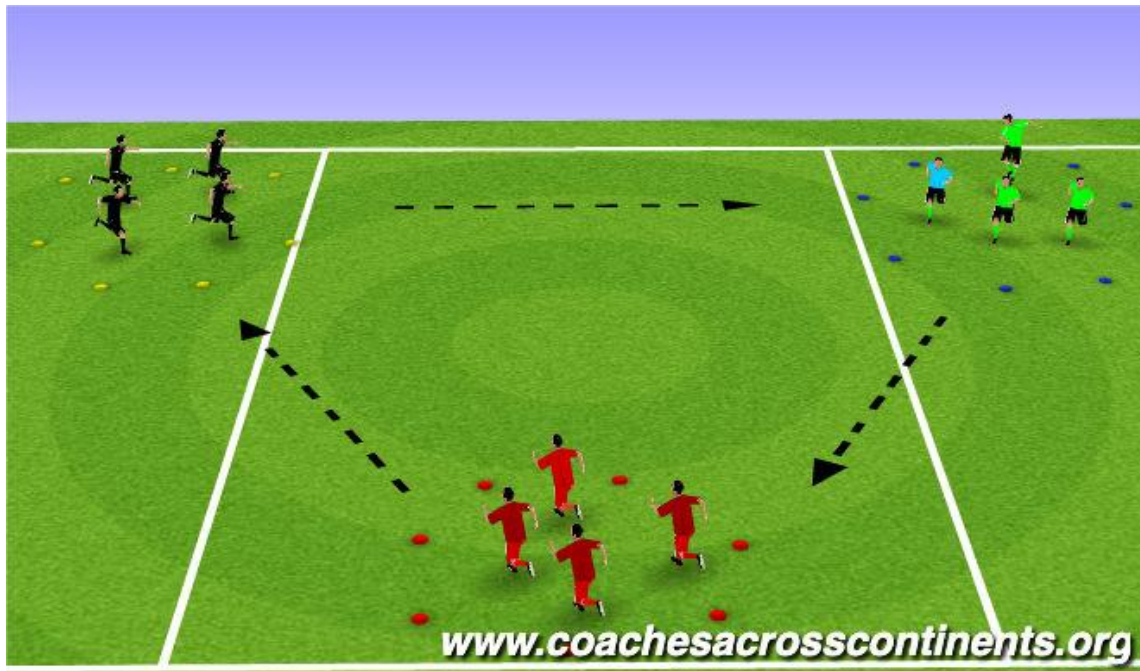
Qual é a emoção mais importante da sua vida? Por quê?

Você acha que precisamos de todas as emoções em nossas vidas? Por quê?

É importante ensinar meninas e meninos que podemos expressar todas as nossas emoções?

EQUILIBRANDO EMOÇÕES™ - PROGRESSÃO

PLENA PARTICIPAÇÃO: EQUILIBRANDO EMOÇÕES



Adaptações da Pandemia: COVID-19 causas, efeitos, soluções. Os jogadores apresentam 3 causas para os problemas do COVID-19 e rotulam os espaços (ou seja, vírus, política, pobreza, corrupção, etc.). Os jogadores da próxima rodada descobrem os efeitos dos problemas do COVID-19 e rotulam os espaços (ou seja, doença, violência de gênero, depressão, abuso de álcool e drogas, abuso infantil, etc.). Os jogadores da próxima rodada apresentam soluções para os problemas relacionados ao COVID-19 e rotulam os espaços (ou seja, jogos / esportes, educação, pedindo ajuda, conhecendo seus direitos, ajudando um amigo, ajudando um estranho, etc.)

Coaching Awareness: Considere a idade e as circunstâncias dos seus participantes ao falar sobre os problemas relacionados ao COVID, pois a maioria, senão todos, foram afetados pela pandemia. Esteja ciente do tamanho de cada espaço demarcado e do número de jogadores para evitar o toque e manter distância.

Perguntas de Saúde Mental: Que tipo de conversa você teve em seus grupos ao discutir o COVID-19?

Como foi o processo de definição das diferentes formas de rotular os espaços de acordo com os problemas do COVID-19 e suas causas, efeitos e soluções?

24

JOGANDO COM DISTANCIAMENTO™

PLENA PARTICIPAÇÃO: JOGANDO COM DISTANCIAMENTO



Tema possível/Tempo: Praticar esporte no distanciamento social. 20-30 minutos.

Método: Duas equipes jogam um jogo normal de futebol (ou se adaptam ao basquete, hóquei, handebol, netball ou muitos outros!). No entanto, coloque cones para criar seções do campo. Cada jogador deve ficar em sua própria seção para jogar. Jogue por alguns minutos, depois pause o jogo e dê a cada equipe tempo para formular estratégias.

Coaching Awareness: Fique de olho em quaisquer posições ou jogadores que não estejam pegando a bola. Introduzir várias bolas é uma forma de resolver este problema. Se possível, tenha bolas extras prontas para substituir as que saem do campo.

Perguntas ‘Brincar com Propósito’: Que tipos de estratégia sua equipe desenvolveu?

Perguntas de Saúde Mental: Você ou alguém que você conhece se sentiu isolado? Especialmente durante a pandemia?

Como você acha que podemos ajudar as pessoas que se sentem isoladas?

Como podemos nos conectar uns com os outros mesmo quando temos distância social?

SE VIRANDO, SEM™

PARTICIPAÇÃO PLENA: SE VIRANDO, SEM



Tema possível/Tempo: Abuso de substâncias e gerenciando estresse com responsabilidade; 20-30 minutos.

Método: Pergunte a seus jogadores se o abuso de substâncias é um problema em sua comunidade. Quais são algumas das razões pelas quais as pessoas abusam de drogas/álcool? Ter 3-4 jogadores do lado de fora representam esses diferentes motivos (jogadores vermelhos/pretos no diagrama). A maioria dos jogadores tenta correr pelo campo de jogo. Os jogadores do lado de fora rolam a bola para tentar tocar os jogadores abaixo de seus joelhos. Os jogadores que correm tentam passar de um lado para o outro sem serem atingidos pela bola. Se um jogador for atingido por uma bola, elas/eles se juntam aos jogadores do lado de fora.

Coaching Awareness: Certifique-se de que elas/eles jogam com a mão baixa e não jogam a bola acima dos joelhos. Se possível, lave cada bola antes e depois de jogar. Considere também a possibilidade de que alguns jogadores possam ter pessoas em suas vidas que usam/abusam de substâncias. Incentivamos a criação de um espaço livre de julgamentos para discutir essas questões delicadas.

Perguntas ‘Brincar com Propósito’: Foi difícil ou fácil ser atingido por uma bola? Por quê? Qual foi sua estratégia para evitar ser atingido?

Lembrete para lavar as mãos: Tanto quanto possível, lave as mãos antes e depois desta sessão.

26

SE VIRANDO, SEM™ - PROGRESSÃO

PLENA PARTICIPAÇÃO: SE VIRANDO, SEM



Perguntas da Pandemia: Como algumas pessoas lidam com o estresse durante a pandemia? Elas/eles usam álcool/drogas mais do que o normal? Quais são algumas estratégias para lidar com o estresse que podem substituir o abuso de álcool e drogas?

Adaptações da Pandemia: Faça com que novos jogadores representem essas diferentes estratégias e opções em vez de preencher suas vidas com álcool/drogas, ou seja, explorar uma paixão, rotinas de exercícios, encontrar um hobby saudável, construir relacionamentos saudáveis, jogar jogos, etc. Essas ideias podem proteger os jogadores que estão fugindo de um lado para o outro, bloqueando a bola com o corpo. Você pode dar-lhes tempo para traçar estratégias sobre a melhor forma de proteger todos os outros jogadores.

Coaching Awareness: Remédio é uma droga. Há uma diferença entre usar drogas de maneira apropriada e abusar de uma droga/substância. Tenha cuidado ao falar com os jovens sobre esses tópicos.

Perguntas de Saúde Mental: Por que você acha que as pessoas usam álcool e drogas? Quais são as outras opções? O que é uma "estratégia de se cuidar"? Como refletir sobre o gerenciamento responsável do estresse ajuda uma pessoa a enfrentar o estresse ou os problemas?

27

ESCLARECENDO ESTIGMAS™

PLENA PARTICIPAÇÃO: ESCLARECENDO ESTIGMAS



Tema possível/Tempo: Fazendo perguntas e lutando contra mitos relacionados ao COVID-19 e à Saúde Mental, 15-30 minutos.

Método: Coloque muitos cones (ou outros objetos) no campo. Duas equipes jogam um jogo (futebol, basquete, netball, hóquei ou quase qualquer outro!) para gol ou um jogo de posse. Cada vez que a bola atinge um cone ou um jogador pisa em um cone, o jogo para. O jogador que tocou a bola por último ou pisou em um cone pode fazer uma pergunta OU fazer uma declaração relacionada ao COVID-19 ou à saúde mental em geral. Em seguida, outro jogador em campo ou o treinador pode responder à pergunta ou dizer se a afirmação é verdadeira ou falsa. Continue jogando!

Consulte o Anexo A para exemplos de alguns Mitos de Saúde Mental (e seus fatos).

Perguntas ‘Brincar com Propósito’: Foi difícil evitar os cones?

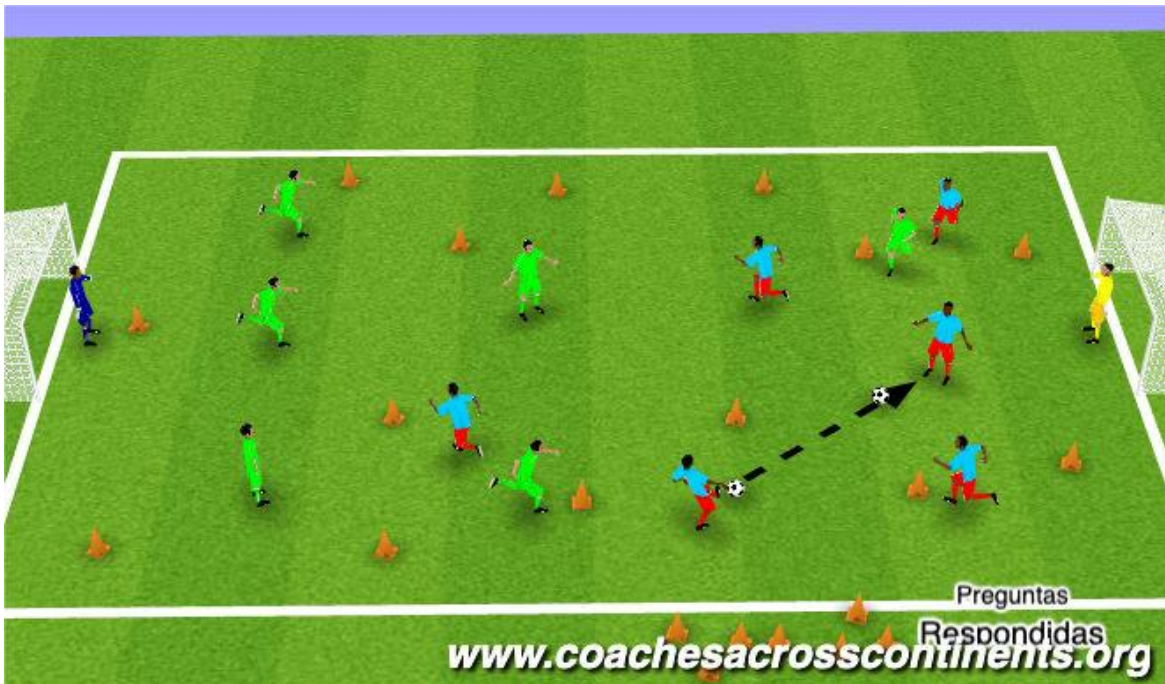
Sobre o que foram algumas das perguntas/afirmações?

Você ouviu alguma pergunta/afirmação sobre a qual não havia pensado antes?

Foi fácil ou difícil pensar sobre tópicos relacionados ao bem-estar mental? Por que ou por que não?

ESCLARECENDO ESTIGMAS™ - PROGRESSÃO

PLENA PARTICIPAÇÃO: ESCLARECENDO ESTIGMAS



Adaptações possíveis: Cada vez que um cone é atingido ou pisado, ele é removido do campo. Quanto mais tempo o jogo dura, menos cones devem estar em campo e deve se tornar mais fácil de jogar sem "interrupções". Você pode interromper o jogo após 5 a 10 minutos e retornar algumas das afirmações/perguntas que foram levantadas durante o jogo e discuti-las mais detalhadamente.

Pergunte ao grupo como o jogo é diferente com menos cones em campo. Jogue mais um pouco.

Mental Perguntas de Saúde Mental: Como fazer perguntas ou falar sobre doenças transmissíveis ou mitos da Saúde Mental nos ajuda na vida?

Que tipo de estigma você vê em sua comunidade?

É normal falar sobre saúde mental?

Qual é uma maneira de superar o estigma?

MITOS & FATOS – SAÚDE MENTAL

ANEXO A

Mito: Crianças não experienciam problemas de saúde mental

Fato: Mesmo crianças muito pequenas podem apresentar sinais de alerta precoces de problemas de saúde mental. Esses problemas de saúde mental costumam ser diagnosticados clinicamente e podem ser produto da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais.

Metade de todos os transtornos mentais mostra os primeiros sinais antes de uma pessoa completar 14 anos, e três quartos dos transtornos mentais começam antes dos 24 anos.

Mito: Pessoas com problemas de saúde mental são violentas e imprevisíveis

Fato: a grande maioria das pessoas com problemas de saúde mental não tem maior probabilidade de ser violenta do que qualquer outra pessoa. A maioria das pessoas com doença mental não é violenta e apenas 3% a 5% dos atos violentos podem ser atribuídos a indivíduos que vivem com uma doença mental grave. Na verdade, as pessoas com doenças mentais graves têm mais de 10 vezes mais chances de serem vítimas de crimes violentos do que a população em geral.

Mito: Saúde mental é sinal de fraqueza

Fato: a doença mental não ocorre por causa da fraqueza. Muitas pessoas que não lutam contra a doença mental pensam que ter um problema de saúde mental de alguma forma indica que uma pessoa que tem é fraca. Esse estigma se deve, em parte, ao fato de que a doença mental não pode ser vista ou facilmente diagnosticada. Por causa disso, as pessoas tendem a supor que a doença mental deve ser devido à falta de capacidade de uma pessoa para lidar com as tensões básicas da vida. Na realidade, as mudanças na química ou estrutura do cérebro que ocorrem com a doença mental podem diminuir a capacidade de uma pessoa de lidar com o aumento dos estressores em um nível químico.

Mito: Indivíduos com problemas de saúde mental não podem trabalhar

Fato: Muitos indivíduos com doenças mentais levam uma vida normal e produtiva. Há um estigma de que as pessoas com doenças mentais não são produtivas e não conseguem manter empregos ou funções no local de trabalho. No entanto, só porque alguém tem uma doença mental não significa que ela/ele tem menos probabilidade de ser bem-sucedido na vida.

MITOS & FATOS - PANDEMIA

ANEXO A

Mito: Pulverizar, beber, comer ou injetar água sanitária ou outros desinfetantes em seu corpo irá protegê-lo.

Fato: Sob nenhuma circunstância borrife ou introduza água sanitária ou qualquer outro desinfetante em seu corpo. Essas substâncias podem ser tóxicas se ingeridas e causar irritação e danos à pele e aos olhos. Alvejante e desinfetante devem ser usados com cuidado apenas para desinfetar superfícies. Lembre-se de manter o cloro (alvejante) e outros desinfetantes fora do alcance das crianças.

Mito: Você deve sempre usar uma máscara ao se exercitar. **Fato:**

as pessoas NÃO devem usar máscaras durante o exercício, pois as máscaras podem reduzir a capacidade de respirar confortavelmente. O suor pode fazer com que a máscara se molhe mais rapidamente, dificultando a respiração e promovendo o crescimento de microorganismos. A medida preventiva importante durante o exercício é manter distância física dos outros. (OMS)

Mito: O uso prolongado de máscaras médicas causa intoxicação por CO₂ e deficiência de oxigênio

Fato: O uso prolongado de máscaras médicas pode ser desconfortável. **No entanto, não leva à intoxicação por CO₂ nem à deficiência de oxigênio.** Ao usar uma máscara médica, verifique se ela se ajusta corretamente e se é apertada o suficiente para permitir que você respire normalmente. Não reutilize a máscara descartável e sempre troque-a assim que ficar úmida.

Mito: Scanners térmicos podem detectar COVID-19

Fato: os scanners térmicos são eficazes na detecção de pessoas com febre (ou seja, com temperatura corporal acima do normal). **Eles não podem detectar pessoas infectadas com COVID-19.** Existem muitas causas para a febre. Ligue para o seu médico se precisar de assistência ou procure atendimento médico imediato se tiver febre e morar em uma área com malária ou dengue.

ONU/ODS#3: SAÚDE MENTAL EM ISOLAMENTO

ANEXO B



Objetivo de Desenvolvimento Sustentável da ONU #3: Boa saúde e bem-estar.

Dentro dessa Meta, a CAC selecionou a **Meta 3.4** - Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis por meio da prevenção e tratamento e promover a saúde mental e o bem-estar.

“A saúde mental e bem-estar de **96%** dos jovens foram **moderadamente - seriamente afetados pelo COVID-19**. Os mais comuns entre esses impactos sendo **Ansiedade, Solidão e Estresse**” - pesquisa CAC Saúde Mental de 87 organizações parceiras.

“Desde o início do bloqueio, a Argentina viu um aumento em **25% dos casos de violência doméstica** relatados, a França está com 30%, Cingapura com 33%, enquanto a Índia teve um aumento de **50% nas ligações para o ‘Disque 100’ sobre abuso infantil**”. - Relatório do Programa de Desenvolvimento das Nações Unidas

DESENVOLVENDO RESILIÊNCIA MENTAL - SUGESTÕES

ANEXO C

Assistir a um fluxo constante de notícias relacionadas ao COVID-19 pode aumentar a probabilidade de ansiedade extrema e pânico. Em particular, a mídia social frequentemente inclui desinformação. **Concentre-se em fontes de notícias confiáveis** e funcionais para mantê-lo seguro, como o site da OMS e as recomendações do seu médico. Limite a ingestão de notícias a 1-2 vezes por dia.

Pratique tolerar a incerteza. A ansiedade é desencadeada por situações incertas e incontroláveis. A incerteza pode ser desconfortável, o que leva muitas pessoas a se apegar a resultados específicos. Esta é uma forma de tentar controlar o incontrolável. Uma maneira de tolerar a incerteza e aceitar a ansiedade é observando como a ansiedade é sentida no corpo. Trabalhe para permitir que a ansiedade esteja presente e lembre-se de que não há problema em sentir ansiedade.

Aceitar Mudança da melhor maneira possível. Use suas experiências e aproveite as habilidades que você usou no passado que o ajudaram a gerenciar as adversidades da vida anteriormente e use essas habilidades para ajudá-lo a controlar suas emoções durante o período desafiador desta pandemia.

Encontre momentos de solidão - Pode parecer contraproducente durante uma pandemia em que muitos de nós estamos sozinhos, mas é importante se conectar com você mesmo. **Faça qualquer atividade** que lhe permita estar presente no momento e sentar-se com seus sentimentos e pensamentos.

Faça escolhas saudáveis. Manter uma programação regular que inclua sono suficiente, alimentação saudável e atividade física regular são importantes para sua saúde mental.

DESENVOLVENDO RESILIÊNCIA MENTAL - SUGESTÕES

ANEXO C

Evite o abuso de álcool e drogas. O abuso de álcool ou drogas recreativas pode dificultar o tratamento de uma doença mental. Se você é viciado, se livrar pode ser um verdadeiro desafio. Se você não consegue parar por conta própria, consulte seu médico ou encontre uma rede para ajudá-lo.

Fique ativo. Os exercícios podem ajudá-lo a controlar os sintomas de depressão, estresse e ansiedade. A atividade física também pode neutralizar os efeitos de alguns medicamentos psiquiátricos que podem causar ganho de peso. Considere caminhar, nadar, fazer jardinagem ou qualquer forma de atividade física de que goste. Mesmo uma atividade física leve pode fazer a diferença.

Tente não tomar decisões importantes quando estiver se sentindo sobrecarregado. Evite tomar decisões quando estiver passando por um sofrimento mental profundo, pois pode não estar pensando com clareza.

Determine as prioridades. Você pode reduzir o impacto do sofrimento mental gerenciando o tempo e a energia. Reduza as obrigações quando necessário e estabeleça metas razoáveis. Permita-se fazer menos quando os sintomas piorarem. Você pode achar útil fazer uma lista de tarefas diárias ou usar um planejador para estruturar seu tempo e se manter organizado.

Pratique assumir uma atitude positiva. Focar nas coisas positivas de sua vida pode torná-la melhor e até mesmo melhorar sua saúde. Tente aceitar as mudanças quando elas ocorrerem e mantenha os problemas em perspectiva. Técnicas de gerenciamento de estresse, incluindo métodos de relaxamento, possam ajudar.

DIALOGANDO SOBRE SAÚDE MENTAL DE FORMA SEGURA

ANEXO D

O bem-estar mental pode ser um assunto muito delicado para discutir com os jovens. Ao facilitar conversas sobre saúde mental no currículo de Saúde Mental, leve em consideração estes pontos:

Comece a discussão em um ambiente descontraído. Pular direto para uma conversa cara a cara sobre saúde mental pode ser muito intimidante para alguns. Usar o currículo para mantê-los ativos pode afastar sua mente da ansiedade e do desconforto e permitir que expressem seus sentimentos.

Faça perguntas abertas. Fazer perguntas sobre os sentimentos do grupo e ouvir genuinamente sua resposta é uma forma direta de discutir saúde mental. Os melhores tipos de perguntas são abertas porque o grupo pode responder da maneira que se sentir mais confortável. Finalmente, seja persistente. Pergunte regularmente como estão indo e diga que você está sempre disponível para conversar.

A confiança desempenha um papel significativo quando se trata de discutir algo tão pessoal como saúde mental. Esperar que alguém se abra sobre seus desafios pode ser difícil se você não estiver disposto a fazer o mesmo.

Esteja aberto sobre suas próprias experiências. Todos nós já lutamos com nossa saúde mental em um ponto, e compartilhar esses tempos difíceis é ser compreensível e encorajador. Ser aberto mostra às pessoas que não há problema em se sentir assim e que você pode se identificar com o que elas estão passando.

Se ofende, é ofensivo. Palavras bem intencionadas podem ser percebidas como ofensivas e muitas frases se tornaram um insulto com o tempo. Qualquer que seja a frase, se uma pessoa do grupo a achar ofensiva, evite-a. Somos todos diferentes e devemos nos esforçar para respeitar cada experiência individual.

SALVAGUARDAS E PROTEÇÃO À CRIANÇA

ANEXO E

A pandemia levou a um aumento no contato online entre as organizações e seus beneficiários. Mesmo se o vírus for contido, haverá um aumento no contato online no futuro. Como resultado, é essencial ter uma política robusta de proteção à criança, incluindo contato online. Aqui estão alguns pontos a serem incluídos nessa política:

Todas as crianças, independentemente da idade, deficiência, mudança de sexo, raça, religião ou crença, sexo ou orientação sexual, **têm o direito a proteção igual contra todos os tipos de dano ou abuso.**

Certifique-se de fornecer **instruções claras e específicas para funcionários e voluntários** sobre como se comportar online.

Fornecer supervisão, suporte e treinamento para funcionários e voluntários sobre segurança online.

Desenvolva procedimentos claros para responder apropriadamente a quaisquer incidentes de comportamento online impróprio, seja por um adulto ou uma criança.

Certifique-se de que sua resposta leve em consideração as **necessidades da pessoa que está sofrendo o abuso**, de todos os espectadores e de sua organização como um todo.

Reveja o plano desenvolvido para lidar com o abuso online em **intervalos regulares**, a fim de garantir que todos os problemas sejam resolvidos a longo prazo.

For more extensive **Child Safeguarding Procedures** please refer to CAC's SAFE Initiative document:

<https://coachesacrosscontinents.org/wp-content/uploads/2020/07/CAC-SAFE-Summation-2020-1-1.pdf>

SALVAGUARDAS E PROTEÇÃO À CRIANÇA - ONLINE

ANEXO E

A pandemia levou a um aumento no contato online entre os jovens e seus pares, suas comunidades e a comunidade mais ampla e não regulamentada da Internet. Com isso em mente, é importante manter algumas coisas em mente:

O que você posta é permanente. A Internet não possui uma chave de exclusão. Qualquer comentário ou imagem que você postar pode ficar online para sempre, pois a remoção do original não remove nenhuma cópia que outras pessoas/plataformas tenham feito. Não coloque nada online que você não gostaria que seus pais ou empregador em potencial vissem.

Esteja ciente de suas configurações de privacidade em qualquer plataforma de mídia social / internet. Ajuste-os de acordo.

Entenda sua **responsabilidade** pelo material que você compartilha com o mundo.

Pratique a navegação segura. Os cibercriminosos frequentemente tentam fazer com que as vítimas cliquem em determinados anúncios ou sites, tornando-os tentadores. Tenha cuidado ao clicar em conteúdo desconhecido.

Cuidado com o que baixar! Clicar em algo perigoso é ruim, baixar conteúdo suspeito coloca você em ainda mais risco.

Escolha senhas fortes. Se você escolher algo previsível, isso criará um risco de segurança. Senhas fáceis de lembrar tendem a ser muito mais previsíveis. Senhas aleatórias mantidas em um local seguro para lembrá-las sempre será a opção mais segura.

Tenha cuidado com quem você encontra online. As pessoas que você conhece online nem sempre são quem afirmam ser. Na verdade, elas/eles podem nem mesmo ser reais.

CONECTANDO VIRTUALMENTE E APOIO ONLINE

ANEXO F

Organizações e líderes foram treinados para trabalhar cara a cara com os jovens participantes. O COVID-19 exigiu que elas/eles se adaptassem rapidamente à comunicação e ao envolvimento online, muitas vezes sem treinamento e conhecimento suficientes. Aqui estão algumas recomendações para compartilhar com seus líderes que têm comunicação direta online com os jovens:

Idealmente, você deve receber **consentimento por escrito ou verbal** para que as crianças sejam contatadas, pelos pais, responsáveis e pelas próprias crianças, conforme apropriado.

Ser respeitoso com os pais e responsáveis e deseja evitar causar problemas domésticos aos jovens. No entanto, **elabore estratégias para entender os sinais** se um jovem está em perigo ou pode estar sofrendo algum tipo de abuso.

Comunica-se com os jovens tão regularmente quanto o tempo permitir para garantir que você possa **ajudar rapidamente se suas emoções sofrerem mudanças repentinas**.

Certifique-se de que quase todas as comunicações sejam relevantes para o seu trabalho. Mas certifique-se de que sua comunicação não seja sempre solicitando coisas ou compartilhando informações organizacionais. Simplesmente perguntar como eles estão ou deixá-los saber que você está disposto a ajudar **demonstra seu apoio emocional**.

Adapte tanto quanto possível o **seu método de comunicação** a cada jovem dependendo da plataforma preferida ou disponível como WhatsApp, Facebook etc da forma mais segura possível.

Entenda onde você deve **relatar problemas potenciais** dentro de sua organização e com os serviços sociais disponíveis em sua localidade, se necessário.

PERGUNTAS FREQUENTES

ANEXO G

Estou indo para a toca do coelho dos piores cenários, o que devo fazer?

Preste atenção a todas as informações: positivas e negativas. Mentes ansiosas tendem a se concentrar em informações negativas e ameaçadoras. Lembre-se também de prestar atenção a informações positivas, como os recursos disponíveis para ajudar as pessoas a se recuperarem e o fato de que a taxa de recuperação atual supera em muito a taxa de mortalidade.

Esta situação está fora do meu controle, o que posso fazer a respeito?

Reconheça o que está sob seu controle. **Você não pode controlar tudo ... mas PODE controlar sua resposta a qualquer situação.** Lembre-se de seguir as orientações da OMS e as recomendações dos médicos. Isso inclui ficar em casa quando possível, praticar o distanciamento social, evitar viagens não essenciais e lavar as mãos. Evite tocar seus olhos, nariz e boca com as mãos sem lavar.

Estou ficando em casa e me sinto solitário e isolado. O que eu posso fazer?

Desenvolva um plano. Mantenha rotinas familiares sempre que possível. Continue a dormir bem, coma alimentos saudáveis e continue a fazer exercícios. Saia para caminhar ou correr, se puder, ao mesmo tempo que mantém o distanciamento social. Fique em contato com seus entes queridos por telefone e meios virtuais.

INFLUENCIANDO POLÍTICAS PÚBLICAS

ANEXO H

“Uma das maneiras menos eficazes de usar a pesquisa para influenciar é escrever um artigo e perguntar 'certo, para quem devo enviá-lo?’” Vale a pena certificar-se de que seu artigo publicado caia nas mãos certas, mas é muito mais eficaz para **projetar pesquisas com o impacto das políticas em mente.**

“As evidências têm mais probabilidade de influenciar os formuladores de políticas quando **apresentadas a elas/eles durante 'janelas de oportunidade'**, quando estão motivados a prestar atenção e resolver um problema.”

“Os formuladores de políticas em meio a uma mudança política ou crise, e que buscam aconselhamento, têm muito mais probabilidade de pegar o telefone com pesquisadores que já conhecem do que fazer novos contatos ou começar a ler relatórios não solicitados.” **Cultivar relacionamentos com os formuladores de políticas** leva tempo, mas pode gerar oportunidades significativas de impacto nas políticas.

“O tipo de pesquisa necessária para colocar algo na agenda pública é diferente da pesquisa **projetada para influenciar peças específicas da legislação.**”

“A **forma como a evidência é produzida, enquadrada, cronometrada e apresentada** pode ser tão importante quanto sua substância.”

“Identifique os **atores com poder de mudar as políticas** e os atores capazes de influenciar os formuladores de políticas.”

Use uma variedade de ferramentas para se comunicar com eficácia.

Primeiro, humanize questões complexas. Em segundo lugar, use "fatos matadores". Terceiro, use visualizações para aumentar a acessibilidade. Quarto, aperfeiçoe seu discurso de elevador de 30 segundos.

MONITORANDO & AVALIANDO O CURRÍCULO - QUANTITATIVO

ANEXO I

Monitoramento & Avaliação Quantitativo

Faça perguntas aos participantes no início e no final do seu programa que abordem tópicos específicos de saúde mental, como; raiva, ansiedade, depressão, solidão, falta de propósito, ataques de pânico, paranóia, autoestima, automutilação, problemas de sono, estresse, tristeza etc. Compare o número de respondentes que responderam positivamente/negativamente antes e depois para analisar o impacto dos programas.

Exemplos de perguntas Marco Zero e

Final:

	Não		Um pouco			Sim!
<i>Sinta-se ansioso?</i>	0	1	2	3	4	5
<i>Você pode pensar em uma boa maneira de gerenciar o estresse?</i>	0	1	2	3	4	5
<i>Você se sente confiante para expressar seus sentimentos aos outros?</i>	0	1	2	3	4	5
<i>Você entende a importância de controlar suas emoções?</i>	0	1	2	3	4	5
<i>Você se sente conectado com as outras crianças?</i>	0	1	2	3	4	5
<i>Do you feel confident in yourself?</i>	0	1	2	3	4	5

*Se você tiver acesso aos mesmos jovens por um período de tempo, faça esses tipos de perguntas no início do primeiro dia das sessões e depois no final do último dia das sessões.

* Se você só tem acesso aos jovens por uma única sessão/dia, faça esse tipo de pergunta no final da sessão.

MONITORANDO & AVALIANDO O CURRÍCULO - QUALITATIVO

ANEXO I

Monitoramento & Avaliação Qualitativo

Pode ser útil obter uma compreensão e análise mais profundas dos participantes antes e depois da implementação da programação. Certifique-se de que os requisitos de relatórios qualitativos sejam claros com os treinadores e facilitadores antes da programação, para que elas/eles saibam no final do programa que precisarão fornecer um relatório qualitativo avaliando o impacto do programa em profundidade.

Seja por meio de entrevistas "formais" com os participantes, conversa "informal", ou durante os jogos neste pacote, aqui estão algumas sugestões que devem ajudá-lo a criar conteúdo confiável para ser usado em relatórios de monitoramento e avaliação:

Mostra Intencionalidade. É importante para o entrevistador saber a intenção por trás de cada pergunta para que ela possa ser claramente transmitida ao entrevistado.

Não Influencie os Participantes. Os entrevistados tendem a concordar com o que acham que o entrevistador deseja ouvir, em vez de dar uma resposta imparcial.

Elimine o Viés do Entrevistador. Tente eliminar o viés do entrevistador durante o processo de entrevista, tanto quanto possível.

Considere um Tempo "Piloto". Pode ser útil tratar suas primeiras coletas de dados qualitativos como piloto. Aprender com esses primeiros coletas pode ter um impacto significativo na qualidade do estudo.

Deixe Tempo para Reflexão pós-Entrevista. Após uma entrevista, recomenda-se revisar imediatamente os dados. Isso pode ajudar a capturar observações e ideias que, de outra forma, poderiam ser esquecidas.

RECURSOS PARA OLHAR

ANEXO J

Vale a pena explorar...

Primeiros Socorros Psicológicos: Manual da Cruz Vermelha

Especialmente Página #3: *Action Principles*

<https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/IFRC-PS-Centre-Remote-Psychological-First-Aid-during-a-COVID-19-outbreak-Interim-guidance.pdf>

Perguntas Frequentes Adicionais sobre Saúde Mental.

https://bha.health.maryland.gov/Documents/FAQ_covid19_Maintaining_Mental_Health.pdf

Educacional & Calma~ Vídeos de 3-5 minutos vinculados à Saúde Mental.

Registre online no

<https://aim-forthesafetynet.co.uk/>

Para recursos adicionais e acesso completo à plataforma AIM-FOR Mental Health através do nosso pacote CAC, envie e-mail: covid19@coachesacrosscontinents.org

Deve fazer exercício usando máscara? Dê uma olhada neste blog para aprender as nuances desta pergunta.

<https://www.cnet.com/health/how-to-exercise-with-a-face-mask/>

Organização Mundial da Saúde

Para quaisquer perguntas relacionadas a COVID-19, o site da OMS é um dos mais completos e confiáveis fontes de informações disponíveis.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

AGRADECIMENTO

OBRIGADO POR TER LIDO!

E agora...?

1. Nos envie retorno sobre este recurso! Que partes funcionem para você, Que partes você ajustaria?
2. Compartilhe as suas ideias! Com suas equipes, com seus amigos, ou conosco! CAC está sempre procurando ideias para jogos para desenvolver e compartilhar com a nossa rede mundial de treinadores e professores.
3. Fique seguro, lave as mãos, e cuidem uns dos outro! Todos precisam de apoio.

***Para retorno & ideias de jogos contate: instruct@coachesacrosscontinents.org**

Bibliografia

- Advice for public. (2020). Retrieved July 02, 2020, from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- B. (n.d.). Regular exercise may help lower your risk of depression. Retrieved July 02, 2020, from <https://www.nhs.uk/news/mental-health/regular-exercise-may-help-lower-your-risk-depression/>
- Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Frequently Asked Questions About Mental Health https://bha.health.maryland.gov/Documents/FAQ_covid19_Maintaining_Mental_Health.pdf
- Chekroud, S. R., & Gueorguieva, R. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1-2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739-746. doi:10.1016/s2215-0366(18)30227-x
- Coachesacrosscontinents.org. 2020. *CAC SAFE Summation*. [online] Available at: <https://coachesacrosscontinents.org/wp-content/uploads/2020/07/CAC-SAFE-Summation-2020-1-1.pdf>
- Duke Global Health Institute. 2018. *Five Tips For Conducting Effective Qualitative Interviews*. [online] Available at: <https://globalhealth.duke.edu/news/five-tips-conducting-effective-qualitative-interviews>
- Evans, D., 2018. *8 Lessons On How To Influence Policy With Evidence – From Oxfam’S Experience*. [online] World Bank Blogs. Available at: <https://blogs.worldbank.org/impactevaluations/8-lessons-how-influence-policy-evidence-oxfam-s-experience>
- Madsen, Kristine A et al. “Physical activity and positive youth development: impact of a school-based program.” *The Journal of school health* vol. 81,8 (2011): 462-70. doi:10.1111/j.1746-1561.2011.00615.x
- Mental Health Myths and Facts. (2017). Retrieved July 02, 2020, from <https://www.mentalhealth.gov/basics/mental-health-myths-facts>
- Mental Health Myths: Stop the Stigma. (2017, September 07). Retrieved July 02, 2020, from <https://familydoctor.org/mental-health-myths-stop-stigma/>
- Mental illness. (2019, June 08). Retrieved July 02, 2020, from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974>
- NCAA.org - The Official Site of the NCAA. 2020. *NCAA Student-Athlete COVID-19 Well-Being Study*. [online] Available at: <http://www.ncaa.org/about/resources/research/ncaa-student-athlete-covid-19-well-being-study>
- Thomson, M. (2020, May 29). Online child abuse rising during lockdown warn police. Retrieved July 02, 2020, from <https://www.bbc.com/news/world-52773344>