

Roteiro

DÊ UMA PAUSA

"Saia do piloto automático"

"Intervention"

Created by: Talk2U

-04/2023-



Talk2U DÊ UMA PAUSA script made available by [CC BY-NC-SA](#). Attributions to [Talk2U](#)

Índice de leitura

Flows: a cor roxa bold assinala o título de cada flow

Azul: os textos em azul bold são botões/alternativas

Lilás: o lilás são códigos da programação

Preto: o texto do bot, as falas da personagem, são em preto

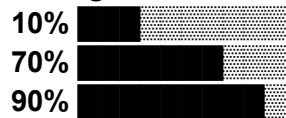
Vermelho: textos em vermelho são indicações de mídia audiovisual

Azul escuro: palavras em azul escuro são bifurcação de gênero

[INTERVENTION START]

Flow 01 - DÊ UMA PAUSA - Intro

Carregando conversa...



Sabe quando você lê algo absurdo na internet
Tipo um comentário super ofensivo na foto de uma amiga sua
Ou um post onde uma pessoa xinga e/ou ameaça alguém
E a sua primeira reação (depois de passar raiva, claro!) é...

Textão saindo

Perco o controle!

Na hora, essa pode até parecer a única solução
Mas às vezes, a melhor coisa é dar uma pausa
E pensar bem antes de qualquer decisão 🙄

Sei não

É, pode ser

Fico tranquilo/a 🙌

Dar uma pausa e pensar bem no que fazer
É a melhor opção mesmo!

Flow 02 - DÊ UMA PAUSA

Antes da gente continuar,
Me responde aqui:
De 0 a 10, sendo 0 quase impossível e 10 fácil demais pra mim
Quando uma situação desperta sentimentos desagradáveis em você, o quanto você consegue apenas percebê-los sem reagir a eles? 🖊️

0 - 3

Normal, é difícil controlar mesmo
Mas vou tentar te ajudar!

Continuar

4 - 7

Às vezes é difícil controlar mesmo



Mas estou aqui para isso!

[Continuar](#)

8 - 10

A gente pensou nessa estratégia pra quem tem dificuldade em dar uma pausa, sem reagir imediatamente a situações difíceis...

Vc quer continuar a conversa ou prefere escolher outra?

[Continuar](#)



[Escolher outra](#)

Flow 03 - DÊ UMA PAUSA

Escuta só o que aconteceu com o Marcelo

[Carregando vídeo]

[**VIDEO_PAUSA_HOST** - "Uns dias atrás o Marcelo foi para praia com a família. Entre banhos de mar e livros debaixo do guarda-sol, ele postou um vídeo super legal no Tiktok que acabou recebendo alguns comentários ofensivos e capacitistas, discriminando o Marcelo por sua deficiência. Algumas pessoas zoaram a voz do Marcelo, e outras comentaram que não sabiam que surdos eram capazes de falar. Quando Marcelo voltou para casa e leu aquelas coisas online, ele ficou com muita raiva e no calor do momento ele começou a rebater todos esses comentários. Só que, quanto mais ele rebatia, mais pessoas apareciam xingando ele, até que ele não aguentou e acabou deletando o vídeo que ele mais tinha adorado de todo o passeio."]

Recebeu o vídeo?

[Sim](#)

[Não](#)

[Vai para o flow [Reenviar Vídeo](#)]

Lembra que te falei antes

Que a melhor forma de agir em certas situações

É dar uma pausa antes de decidir o que fazer?

[Sim](#)

[Hmm](#) 🤔

Tem que prestar atenção ein 😊



Isso pode te ajudar a tomar decisões difíceis
E mais alinhadas ao que é importante para você
Ao invés de agir no impulso, sem pesar as consequências

Curti

Não entendi mt

Pensa comigo

Estar no presente com seus sentimentos e aceitá-los
Pode te ajudar a responder de forma eficaz (e não impulsiva) aos desafios
Mesmo quando as emoções estão à flor da pele.

Saquei

Atenção

Como assim?

Outro

Olha o Marcelo, por exemplo...

Quando ele escolheu responder aos comentários capacitistas

Quando o Marcelo escolheu responder aos comentários capacitistas
Ele acabou dando engajamento ao próprio *ódio*
E isso gerou uma nova onda de comentários ofensivos

Socorro!

Tenso, né? O problema ficou ainda maior...

Não sabia...

Pois é...

Óbvio que o Marcelo não sabia disso e não foi culpa dele
Ele foi vítima, e mesmo engajando com comentários, ele continua sendo vítima.
Mas dar uma pausa poderia ter ajudado a tomar uma decisão cuidadosa no calor do momento

N sei se consigo

A gente tá aqui pra te ajudar

Você vai ver que, com a prática, fica cada vez mais fácil!

Conta mais

Vou te ensinar uma estratégia que você pode usar
Sempre que se encontrar em uma situação difícil como a do Marcelo



Por favor!
Aí sim...
Quero

Flow 04 - DÊ UMA PAUSA

O nome da estratégia é **S.I.N.T.A**
E ela pode ser usada de forma prática
Para te ajudar a dar uma pausa
A qualquer momento e em qualquer lugar.

Sinta?
Parece coisa do FBI

A estratégia pode te auxiliar a tomar decisões com consciência e concentração,
Te preparando para lidar com situações desafiadoras no futuro, como a do Marcelo,
Ao invés de agir no famoso "piloto automático", sem pensar...

Legal
Tô pronto/a!

Flow 05 - DÊ UMA PAUSA - Exercise Proposal

O **S.I.N.T.A** tem 5 passos:

Sinta
Inspire
Note
Tome distância
Avance

Eu vou te guiar passo a passo!.
Cada botão vai te ajudar a começar uma etapa...
E eu te aviso a hora de ir para a próxima, ok?

Vamos lá!

A primeira coisa que você pode fazer é **Sentir**
Pare o que estiver fazendo e gentilmente permita que sua atenção volte para o momento presente.

Sentir
(Insistence 15sec)

Agora **Inspire** 3 vezes bem devagar...
Permita que sua atenção se volte ao movimento de sua respiração



Preste atenção nela
E permita-se continuar a respirar normalmente e naturalmente.

Inspirar

(Insistence 15sec)

Enquanto volta a respirar normalmente, **Note** o que está acontecendo com você
Nesse momento, tente acolher todas as experiências, físicas e emocionais
Sons, sensações, cheiros...
Esteja consciente do que acontece ao seu redor
E também do que está acontecendo dentro de você, como seus pensamentos e suas emoções

Notar

(Insistence 15sec)

Agora **Tome distância** desses pensamentos e sensações, como se estivesse vendo eles de fora
Observe e, gentilmente, tente deixá-los apenas passar pela sua cabeça, como se fossem nuvens no céu
Voltando novamente a sua atenção para o presente

Tomar distância

(Insistence 15sec)

Para o último passo
Agora que saiu do modo automático
Avance com o que você precisa fazer...
Você pode refletir se a decisão que havia tomado é a melhor para esse momento
Ou se gostaria de seguir por uma decisão nova.

Vou tentar!

Já fiz 😊

Flow 06 - DÊ UMA PAUSA

Agora me fala...
Em situações difíceis,
De 0 a 10, sendo 0 nada confiante e 10 muito confiante
Quando você tem pensamentos ruins, o quão confiante você se sente em apenas notá-los, sem reagir a eles? 🖍



Higher

Muito bem 😊

Same or less

Tudo bem!

[vai para [Strategy Questions](#)]

Flow 07 - DÊ UMA PAUSA

O Marcelo também aprendeu essa prática
Deixou suas redes no privado
E agora quando ele se depara com ódio na internet ou outras situações difíceis
Ele faz o **S.I.N.T.A** para se reconectar com o corpo
E escolhe não engajar esse tipo de conteúdo.

Que bom!

Também vou tentar

Vale a pena!

Ao parar para sentir e estar no presente mais vezes,
você se reconecta com seu corpo
E pode treinar a sua mente a sair do modo automático
Para tomar decisões mais alinhadas com o que é importante para você.

Concordo

Parece difícil

Não é sempre fácil mesmo
Mas com a prática você vai pegando o jeito

Vou te enviar uma imagem para te lembrar da estratégia facilmente

Valeu!

Ufa 😊

[Carregando imagem]

[IMAGEM_PAUSA_01 - Imagem resumindo os passos da estratégia S.I.N.T.A
S.I.N.T.A

S - Pare o que estiver fazendo e gentilmente permita que sua atenção volte para o momento presente.

I - Inspire e expire 3 vezes lentamente e permita que sua atenção se foque apenas nisso.

N - Note e acolha seus sentimentos enquanto faz isso e esteja consciente do que acontece ao seu redor.



T - Tome distância desses pensamentos e sensações, gentilmente, tente deixá-los apenas passar pela sua cabeça, como se fossem nuvens no céu
A - Avance com o que você decidiu fazer sem estar no modo automático ou de cabeça quente.]

Chegou a imagem?

Sim

Não

Vou mandar de novo

[Carregando imagem]

[IMAGEM_PAUSA_01]

Quanto mais vezes você fizer uma prática de atenção plena
Como o **S.I.N.T.A** para lidar com situações e sentimentos difíceis,
Mais você poderá cultivar a habilidade de responder de forma eficaz
(e não impulsiva) aos desafios.

Legal

Gostei

[Ir a [0 - HATE SPEECH - Gamification Flow](#)]