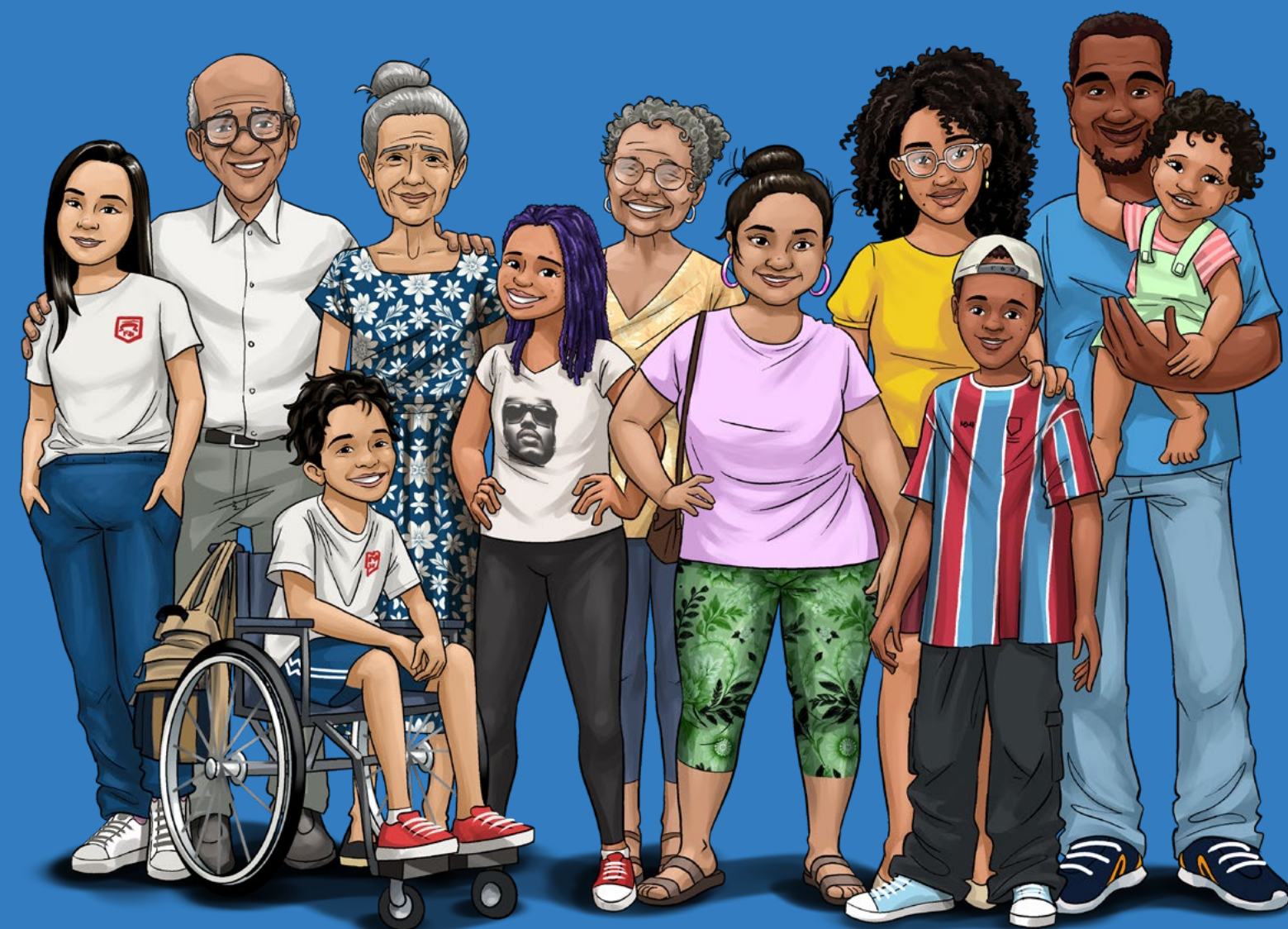


FAMÍLIAS FORTES

3ª edição



Guia Crianças e Adolescentes

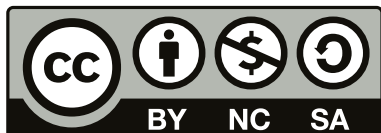


SECRETARIA NACIONAL DE
POLÍTICAS SOBRE DROGAS
E GESTÃO DE ATIVOS

MINISTÉRIO DA
JUSTIÇA E
SEGURANÇA PÚBLICA



Crianças e Adolescentes



Guia dos Encontros de Crianças e Adolescentes - Famílias Fortes 3ª edição do Ministério da Justiça e Segurança Pública e Fundação Oswaldo Cruz é disponibilizada nos Termos de Licença Creative Commons - Atribuição - Não Comercial - Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra desde que citada a fonte.

Famílias Fortes - 3ª edição - Versão brasileira adaptada do Programa Strengthening Families Program UK (10-14)

Strengthening Families Program é desenvolvido pelo Departamento de Serviço Social da Oxford Brookes University, Reino Unido. A versão brasileira adaptada do "Strengthening Families Program for Parents and Youth 10-14 - DVD Based Curriculum - Leader Guide 2006" - SFP 10-14 UK.

Revisão: Maria Fernanda Piconez e Trigueiros
Projeto gráfico Diagramação: Ohpá! Design e Comunicação
Direção: Nara Denilse de Araújo

362.2917

G943

[Guia dos encontros de crianças e adolescentes : famílias fortes] / direção Nara Denise de Araújo ;
revisão Maria Fernanda Piconez e Trigueiros. - 3. ed. - Brasília : Secretaria Nacional de Políticas
sobre Drogas e Gestão de Ativos (Senad), 2025.
133 p. : il. color.

Elaboração de texto: Departamento de Serviço Social da Oxford Brookes University Trabalho
em parceria da Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas e Ativos (Senad) com a Fundação
Oswaldo Cruz (Fiocruz) e o Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime (UNODC).

ISBN digital 978-85-5506-194-3

ISBN físico 978-85-5506-195-0

1. Drogas, política de prevenção, Brasil. 2. Adolescente, proteção, Brasil. 3. Família, atuação,
Brasil. I. Araújo, Nara Denise. II. Trigueiros, Maria Fernanda Piconez e. III. Departamento de Serviço
Social da Oxford Brookes University. IV. Brasil. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas e
Gestão de Ativos (Senad). V. Título.

CDD

Ministro da Justiça e Segurança Pública: Enrique Ricardo Lewandowski

SECRETARIA NACIONAL DE POLÍTICAS SOBRE DROGAS E GESTÃO DE ATIVOS (Senad)

Secretária: Marta Rodriguez de Assis Machado
Diretora de Prevenção e Reinserção Social: Nara Denilse de Araújo
Coordenador-geral de Reinserção Social: Raphael Calazans de Souza
Coordenadora de Articulação e Parcerias: Sara Maria Baptista Reis
Coordenador de Proteção Social: Andre Wagner Carvalho de Oliveira
Coordenadora-geral de Prevenção: Flora Moura Lorenzo
Coordenador de Projetos de Prevenção: Antônio Rafael da Silva Filho

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (Fiocruz)

Presidente: Mario Santos Moreira
Diretora Fiocruz Brasília: Fabiana Damásio Passos
Coordenador Nacional: André Vinicius Pires Guerrero
Referência institucional para o Projeto GENTE: Helena Fonseca Rodrigues
Assessora de Governança e Gestão: Ana Cecília Miranda de Araújo
Referência Técnica Nacional de Prevenção: Luiz Felipe Zago
Referência Técnica Nacional de Articulação Intersetorial: Igo Gabriel dos Santos Ribeiro
Referência Técnica Nacional de Formação: Marcelo Pedra Martins Machado

EQUIPE TED SENAD / FIOCRUZ

Assessora de Monitoramento I: Letícia Augusto Melo Assunção
Assessor de Monitoramento II: Raphael Tadeu Sabaini
Assessora Administrativa: Kelli Angela de Freitas
Assessora Financeira: Julia de Araujo Carrari
Consultora de Publicação e Design: Emanuelle Arcângela Patrocínio Alves
Articuladora de Prevenção: Débora Estela Massarente Pereira
Articuladora Intersetorial: Paula Santos de Jesus

GUIA DOS ENCONTROS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES - Famílias Fortes 3ª edição

Elaboração de texto:
Departamento de Serviço Social da Oxford brookes University, Reino Unido

Revisão técnica:

Bruna dos Santos Mattos de Araújo
Daniela Piconez e Trigueiros
Debora Estela Massarente Pereira
Luana Carla Bandeira Sobrinho
Mariana Russo Voydeville Damasceno
Marina de Souza Pedralho
Meline Varela Lima Saraiva

Supervisão: Mayara Soares dos Santos
Colaboração: Viviane Paula Santos Rocha
Revisão: Maria Fernanda Piconez e Trigueiros
Projeto gráfico e Diagramação: Ohpá! Design e Comunicação
Direção: Nara Denilse de Araújo

REALIZAÇÃO

SECRETARIA NACIONAL DE
POLÍTICAS SOBRE DROGAS
E GESTÃO DE ATIVOS

MINISTÉRIO DA
JUSTIÇA E
SEGURANÇA PÚBLICA



APOIO



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
Metodologia Famílias Fortes	6
Histórico da Metodologia Famílias fortes	6
Objetivos da Metodologia	7
Colaboração institucional	7
Teorias de base da Metodologia Famílias Fortes	8
Tabela 1 - Modelos e Teorias de base da Famílias Fortes	9
Diretrizes Internacionais e Evidências Científicas	10
Implementação da Famílias Fortes	11
Estrutura Da Metodologia	11
Estratégias Pedagógicas	11
Tabela 2 - Fatores de risco e proteção abordados por encontro da Metodologia Famílias Fortes (Molgaard, Spoth, & Redmond, 2000)	12
Aplicação da Metodologia Famílias Fortes	13
Estrutura e Logística dos Encontros	13
Orientações para a Facilitação dos Encontros	14
Composição dos Grupos e Convite às Famílias	15
Elementos Centrais da Metodologia Famílias Fortes	16
Resultados da Implementação da Metodologia Famílias Fortes	16
Resultados Esperados e Impactos	16
Evidências de Impacto	17
Síntese dos Resultados	17
Considerações Finais	18
Referências	19
Dicas para a Equipe de Facilitação	20
Anexo I - Lista de Frequência	21

ENCONTROS REGULARES

Encontro 1 - Crianças e Adolescentes - Ter sonhos e desejos	22
Encontro 2 - Crianças e Adolescentes - Admirar as mães, pais e responsáveis	30
Encontro 3 - Crianças e Adolescentes - Lidar com o estresse	40
Encontro 4 - Crianças e Adolescentes - Seguir regras	52
Encontro 5 - Crianças e Adolescentes - Lidar com a pressão das amizades	60
Encontro 6 - Crianças e Adolescentes - Pressão das amigas e amigos e boas amizades	78
Encontro 7 - Crianças e Adolescentes - Atingir nossos sonhos	90

ENCONTROS DE ACOMPANHAMENTO

Acompanhamento 1 - Crianças e Adolescentes - Fazer boas amizades	98
Acompanhamento 2 - Crianças e Adolescentes - Lidar com conflitos	110
Acompanhamento 3 - Crianças e Adolescentes - Dar o recado	118
Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes - Praticar nossas habilidades	126

INTRODUÇÃO

A Metodologia Famílias Fortes, originalmente denominado “Strengthening Families Program” (SFP-UK 10-14), foi desenvolvido pela Escola de Saúde e Assistência Social da Oxford Brookes University, no Reino Unido. Sua concepção inicial foi baseada em estudos científicos robustos conduzidos em Iowa, nos Estados Unidos, que avaliaram a eficácia da metodologia na promoção de vínculos familiares saudáveis e na prevenção de comportamentos de risco entre adolescentes e seus responsáveis. Desde seu desenvolvimento inicial, a metodologia se consolidou como uma intervenção preventiva baseada em evidências, amplamente aplicada e adaptada em diferentes contextos culturais ao redor do mundo.

METODOLOGIA FAMÍLIAS FORTES

Histórico da Metodologia

A Metodologia Famílias Fortes foi inicialmente aplicada nos Estados Unidos, em um estudo pioneiro que avaliou sua eficácia na promoção de práticas parentais positivas e na prevenção de comportamentos de risco, como o uso de substâncias entre adolescentes. Este estudo envolveu a aplicação da metodologia em diversas comunidades, demonstrando resultados promissores na melhoria da comunicação familiar, fortalecimento de vínculos afetivos e redução de comportamentos problemáticos.

Posteriormente, a metodologia foi adaptada e implementada em diversos países, incluindo Reino Unido, Polônia, Itália, Suécia e Brasil. No Brasil, a Metodologia teve sua aplicação inicial em 2013, com um pré-piloto envolvendo 57 famílias em seis territórios do Distrito Federal. Essa experiência inicial foi essencial para a realização de adaptações culturais que visavam ajustar o conteúdo da metodologia às características específicas do contexto brasileiro, como diferenças linguísticas, valores culturais e práticas parentais locais.

Em 2015, a Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas (SENAD), em parceria com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e o Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime (UNODC), passou a implementar formalmente a metodologia Famílias Fortes em diferentes regiões do país. Essa implementação foi acompanhada de sucessivas revisões e adaptações metodológicas para garantir que o conteúdo da metodologia permanecesse relevante, acessível e eficaz em promover mudanças positivas nos comportamentos e relacionamentos familiares. Além disso, o processo de implementação foi pautado por rigorosos métodos de avaliação de impacto e eficácia, permitindo um acompanhamento contínuo dos resultados alcançados.

A versão mais recente da Metodologia Famílias Fortes, lançada em 2024, incorpora atualizações substanciais baseadas em evidências científicas nacionais e internacionais. Essas atualizações buscam garantir que a metodologia se

mantenha alinhada às melhores práticas em prevenção de comportamentos de risco e fortalecimento de vínculos familiares, promovendo o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes e suas famílias. Também foram realizadas revisões para assegurar que a metodologia continue sendo adequada às necessidades específicas do contexto brasileiro e às diretrizes estabelecidas por órgãos internacionais como o UNODC.

Objetivos da Metodologia

A Metodologia Famílias Fortes é estruturada com base em objetivos claros e mensuráveis que visam promover o bem-estar das famílias e reduzir comportamentos de risco entre crianças e adolescentes. Os principais objetivos incluem:

- 1. Fortalecimento dos vínculos familiares:** Promover a coesão familiar, melhorar a comunicação entre responsáveis e filhas e filhos e fomentar um ambiente de respeito mútuo e apoio emocional.
- 2. Desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais:** Proporcionar a crianças e adolescentes e seus responsáveis estratégias eficazes para lidar com conflitos, resolver problemas e comunicar-se de forma assertiva.
- 3. Prevenção de comportamentos problemáticos:** Reduzir o uso de substâncias psicoativas e outros comportamentos de risco por meio do estabelecimento de regras específicas, reconhecimento positivo e modelagem de comportamentos adequados.
- 4. Promoção de práticas parentais positivas:** Apoiar as mães, pais e responsáveis na adoção de práticas educativas saudáveis que promovam o desenvolvimento emocional e social de crianças e adolescentes.

Colaboração Institucional

A implementação da Metodologia Famílias Fortes no Brasil é marcada por uma estreita colaboração entre diferentes instituições e organizações nacionais e internacionais. A parceria entre a SENAD, Fiocruz e UNODC foi essencial para garantir que a metodologia fosse adequadamente adaptada e implementada em território brasileiro, respeitando as especificidades culturais e sociais do país. Além disso, essa colaboração permitiu que a Metodologia fosse avaliada continuamente, possibilitando a identificação de áreas que necessitavam de melhorias e adaptações.

As diretrizes estabelecidas pelo UNODC, especialmente no que diz respeito à prevenção do uso de substâncias psicoativas e promoção da saúde mental, foram incorporadas à Metodologia Famílias Fortes como pilares fundamentais de sua estrutura. Essa abordagem integrada, fundamentada em evidências científicas,

cas e adaptada às necessidades locais, é essencial para garantir a sustentabilidade e eficácia da Metodologia ao longo do tempo.

Nos próximos tópicos, serão apresentados os fundamentos teóricos que sustentam a Metodologia Famílias Fortes, detalhando as principais teorias e modelos que embasam sua metodologia e as estratégias pedagógicas utilizadas para alcançar os objetivos propostos.

Teorias de base da Metodologia Famílias Fortes

A Metodologia Famílias Fortes é embasada em teorias amplamente reconhecidas que fornecem sustentação teórica e metodológica para suas práticas. Essas teorias foram selecionadas por sua relevância na compreensão dos processos de desenvolvimento familiar e juvenil, assim como na promoção de mudanças comportamentais saudáveis.

1. Modelo Bioecológico de Urie Bronfenbrenner (2005): Este modelo destaca a influência dos múltiplos sistemas que cercam o indivíduo, como o microsistema, mesossistema, exossistema e macrosistema. A Metodologia Famílias Fortes opera principalmente no nível do microsistema (família), promovendo interações positivas que, por sua vez, impactam outros contextos de desenvolvimento do adolescente.

2. Teoria da Aprendizagem Social de Albert Bandura (1977): A aprendizagem social por meio de observação, modelagem e reforço é central na Metodologia. Ao fornecer modelos de interação familiar positiva e estratégias de comunicação assertiva, a Metodologia utiliza esses princípios para promover mudanças comportamentais desejáveis entre pais e filhos.

3. Teoria Cognitivo-Comportamental: Este arcabouço teórico é aplicado por meio do desenvolvimento de habilidades de resolução de problemas, comunicação assertiva e autorregulação emocional, contribuindo para a resiliência de crianças e adolescentes e melhoria das relações familiares.

4. Teoria do Apego de John Bowlby (1969): O estabelecimento de vínculos seguros é essencial para o desenvolvimento saudável. A Metodologia promove práticas parentais que favorecem o apego seguro, essencial para a construção de um ambiente familiar acolhedor.

5. Teoria dos Sistemas Familiares de Murray Bowen (1966): Considera a família como um sistema interdependente onde o comportamento de um membro afeta o todo. A Metodologia promove estratégias para melhorar a coesão e comunicação familiar, mitigando conflitos e promovendo o desenvolvimento saudável.

6. Modelo da Resiliência (Kumpfer & Bluth, 2004): A capacidade de enfrentar adversidades é fortalecida por meio de intervenções que promovem práticas parentais positivas, apoio emocional e coesão familiar.

Tabela 1 - Modelos e Teorias de base da Famílias Fortes

MODELO / TEORIA	PRESSUPOSTOS	IMPLICAÇÕES PARA A METODOLOGIA FAMÍLIAS FORTES
Modelo da Ecologia Social do Uso de Substâncias na Adolescência	São fatores protetivos para o uso de drogas: autocontrole, autoeficácia acadêmica, vínculo familiar, supervisão parental, normas familiares e comunitárias desfavoráveis ao uso de drogas.	A Metodologia Famílias Fortes promove autocontrole e autoeficácia; discute qualidade das amizades; incentiva o estilo parental autoritativo e coesão familiar; promove busca de recursos comunitários.
Modelo da Resiliência	A resiliência é a capacidade de enfrentar adversidades e superá-las, em interação com o meio social.	A Metodologia Famílias Fortes promove fatores protetivos individuais, familiares e comunitários, fortalecendo a resiliência por meio de habilidades emocionais, supervisão parental e lazer conjunto.
Teoria dos Sistemas Familiares	A família é um sistema funcional; o comportamento individual é compreendido em relação ao sistema familiar e social.	A Metodologia Famílias Fortes promove encontros familiares, combinando sessões separadas e conjuntas para pais e filhos, considerando a dinâmica do sistema familiar.
Teoria Cognitiva Social	Os indivíduos aprendem ao observar modelos. A autoeficácia é essencial para a mudança comportamental.	A Metodologia Famílias Fortes utiliza vídeos, dinâmicas e práticas em casa para promover autoeficácia e aprendizado por observação.
Teoria do Apego	O apego seguro é essencial para o desenvolvimento saudável; cuidadores sensíveis promovem apego seguro.	A Metodologia Famílias Fortes promove práticas parentais que visam desenvolver a sensibilidade parental, criando um ambiente seguro e acolhedor.
Teoria Bioecológica	O desenvolvimento é influenciado por sistemas proximais e distais, como família, escola, cultura e políticas públicas.	A Metodologia Famílias Fortes considera contextos sociais e comunitários, promovendo interações positivas no nível familiar e identificando recursos sociais relevantes.
Modelo da Vulnerabilidade Biopsicossocial	Habilidades e recursos familiares podem mitigar o impacto de estressores socioeconômicos e ambientais.	A Metodologia Famílias Fortes promove práticas de resolução de conflitos, comunicação e enfrentamento de situações adversas, fortalecendo a resiliência.
Modelo do Processo Familiar	O estresse econômico parental afeta negativamente o desenvolvimento do adolescente e o funcionamento familiar.	A Metodologia Famílias Fortes incentiva estratégias emancipatórias, formação profissional e busca de recursos comunitários para enfrentar o estresse econômico.

DIRETRIZES INTERNACIONAIS E EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

As diretrizes internacionais estabelecidas pelo Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime (UNODC) apontam para a eficácia de intervenções preventivas fundamentadas em práticas baseadas em evidências. O relatório “International Standards on Drug Use Prevention” (UNODC, 2018) destaca que programas familiares que promovem habilidades parentais, comunicação clara, resolução de conflitos e construção de vínculos afetivos são essenciais na prevenção do uso de substâncias psicoativas entre adolescentes.

Além disso, diversos estudos científicos corroboram a eficácia da Metodologia Famílias Fortes na prevenção de comportamentos de risco e no fortalecimento de vínculos familiares. Evidências recentes mostram que metodologias de intervenção, quando estruturadas adequadamente, geram resultados positivos em diversos aspectos do desenvolvimento de crianças e adolescentes e suas famílias:

1. Fortalecimento dos vínculos familiares e comunicação positiva: Pesquisas indicam que intervenções que promovem habilidades de comunicação e resolução de conflitos na família contribuem significativamente para a prevenção de comportamentos de risco, como uso de substâncias e comportamentos violentos (Guimarães et al., 2015; Schneider et al., 2019). (Guimarães et al., 2015).

2. Redução de fatores de risco à saúde: Uma revisão sistemática sobre programas de intervenção escolar demonstrou que ações integradas, como atividades físicas e educação nutricional, apresentam efeitos positivos na redução de fatores de risco relacionados à saúde entre adolescentes (Guimarães et al., 2015). (Guimarães et al., 2015).

3. Prevenção de comportamentos de risco associados ao uso de substâncias: Estudos apontam que a prevenção de uso de substâncias entre adolescentes está fortemente associada a programas que promovem o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e a construção de vínculos afetivos sólidos com seus responsáveis (Paixão et al., 2020). (Paixão et al., 2020).

4. Desenvolvimento de resiliência e habilidades de enfrentamento: metodologias preventivas como a Famílias Fortes buscam não apenas a prevenção de comportamentos de risco, mas também o fortalecimento de habilidades de enfrentamento e resiliência, essenciais para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes (Schneider et al., 2019). (Schneider et al., 2019).

Essas evidências demonstram que a Metodologia Famílias Fortes está alinhada com as melhores práticas internacionais de prevenção e promoção da saúde mental e física de crianças e adolescentes e suas famílias. O uso de abordagens baseadas em evidências permite que a iniciativa seja constantemente aprimorada, garantindo sua eficácia e relevância.

IMPLEMENTAÇÃO DA FAMÍLIAS FORTES

A Metodologia Famílias Fortes é estruturada como uma intervenção preventiva baseada em sessões semanais que envolvem crianças e adolescentes (entre 10 e 14 anos) e seus responsáveis, promovendo a coesão familiar, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e a prevenção de comportamentos de risco. A metodologia foi desenhada para ser prática, acessível e aplicável a diferentes contextos culturais, sendo sistematicamente adaptada para atender às necessidades locais, especialmente no Brasil.

Estrutura da Metodologia

A Metodologia é composta por sete encontros principais e quatro de acompanhamento, realizadas semanalmente, com duração média de duas horas cada. Cada encontro é dividido em três partes:

- 1. Encontro de Mães, Pais e Responsáveis:** Durante aproximadamente 60 minutos, as mães, pais e responsáveis participam de atividades focadas em fortalecer as práticas parentais positivas, aprimorar a comunicação familiar e desenvolver habilidades de resolução de problemas. Os temas abordados incluem o estabelecimento de regras claras, reconhecimento positivo, uso apropriado da disciplina e promoção de um ambiente seguro e acolhedor.
- 2. Encontros de Crianças e Adolescentes:** Simultaneamente, as crianças e adolescentes participam de atividades voltadas para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, tais como empatia, assertividade, manejo de emoções e resolução de conflitos. Essas habilidades são essenciais para a prevenção de comportamentos de risco e promoção de saúde mental.
- 3. Encontro de Famílias:** Após os encontros separados, famílias se reúnem para atividades em grupo que promovem a comunicação aberta, o fortalecimento de vínculos afetivos e a prática conjunta das habilidades aprendidas. Esse momento é crucial para integrar os aprendizados de mãe, pais, responsáveis e crianças e adolescentes e para promover o diálogo positivo.

Estratégias Pedagógicas

A Metodologia utiliza uma abordagem **multimodal**, combinando diferentes estratégias pedagógicas para garantir um aprendizado efetivo:

- **Vídeos:** Apresentados no início de cada encontro, os vídeos ilustram situações cotidianas que facilitam a compreensão de conceitos e técnicas a serem desenvolvidas.

- **Dinâmicas de grupo:** Atividades interativas que promovem o aprendizado ativo, estimulam o pensamento crítico e a reflexão sobre comportamentos e atitudes.
- **Discussões orientadas:** Equipe de facilitação guiam debates que permitem a troca de experiências e a identificação de alternativas construtivas para enfrentar desafios comuns.
- **Atividades práticas:** Oportunidades para responsáveis, crianças e adolescentes aplicarem as habilidades aprendidas em situações simuladas, permitindo o aprimoramento progressivo.

Na Tabela seguinte, apresentam-se os Fatores de Risco e Proteção contemplados por cada Encontro da Metodologia.

Tabela 2 - Fatores de risco e proteção abordados por encontro da Metodologia Famílias Fortes (Molgaard, Spoth, & Redmond, 2000).

ENCONTRO	FATORES DE PROTEÇÃO	FATORES DE RISCO
Encontro 1	Orientações positivas para o futuro; Estabelecimento de metas e planejamento; Envolvimento familiar como apoio	Comportamento exigente, severo ou de rejeição; Habilidades de comunicação pobres.
Encontro 2	Expectativas parentais apropriadas à idade das filhas e filhos; Afeto positivo entre pais e filhos; Empatia pelas mães, pais e responsáveis;	Disciplina severa e inadequada; Vínculo fraco entre responsáveis e filhas e filhos
Encontro 3	Habilidades de manejo das emoções; Coesão familiar.	Disciplina inconsistente, inapropriada, severa ou rígida; Má comunicação das regras; Comportamento agressivo ou retraído de crianças e adolescentes.
Encontro 4	Habilidades de reflexão das crianças e adolescentes; Empatia pelas mães, pais e responsáveis; Valores familiares pró-sociais.	Monitoramento parental fraco; Disciplina inconsistente, inapropriada, fraca ou severa, ou rígida; Comportamento antissocial de crianças e adolescentes
Encontro 5	Ambiente familiar coeso e de apoio; Disciplina consistente; Envolvimento familiar significativo; Comunicação familiar empática; Habilidades sociais; Habilidades de recusa dos pares.	Estilo parental severo, rígido ou indulgente; Conflitos familiares; Influência negativa dos pares.

Encontro 6	Afeto positivo entre responsáveis e filhas e filhos; Expectativas parentais claras acerca do uso de substâncias; Habilidades sociais; Habilidades de recusa dos pares.	Mau desempenho escolar; Influência negativa dos pares.
Encontro 7	Afeto positivo entre responsáveis e filhas e filhos; Reforço de habilidades de redução de riscos abordados na metodologia; Reforço de fatores de proteção e pontos fortes das crianças e adolescentes.	Dificuldade de manejo de estresse na pessoa adulta; Habilidades sociais fracas nas crianças e adolescentes.
Encontro de Acompanhamento 1	Habilidades de interação pró-social entre pares; Habilidades efetivas de enfrentamento de estresse.	Habilidades ineficazes de manejo de conflitos; Dificuldade de manejo de estresse no adulto.
Encontro de Acompanhamento 2	Habilidades de resolução de conflitos; Interação marital positiva.	Conflito entre pares; Interações familiares hostis e agressivas.
Encontro de Acompanhamento 3	Ambiente familiar coeso e de apoio; Empatia pelas mães, pais e responsáveis; Disciplina consistente.	Disciplina inapropriada e severa; Vínculo fraco entre responsáveis e filhas e filhos; Má comunicação das regras.
Encontro de Acompanhamento 4	Interação positiva entre o casal; Coesão familiar; Habilidades de recusa dos pares.	Habilidades ineficazes de manejo de conflitos; Influência negativa de pares; Expectativas parentais inapropriadas.

APLICAÇÃO DA METODOLOGIA FAMÍLIAS FORTES

Estrutura e Logística dos Encontros

A Metodologia Famílias Fortes consiste em sete encontros semanais de duas horas cada, seguidos por quatro encontros de acompanhamento que podem ocorrer entre um e seis meses após o último encontro regular. Cada encontro é dividido em dois momentos:

- **Primeira hora:** Grupos separados para responsáveis e crianças e adolescentes, em salas distintas.
- **Segunda hora:** Encontro conjunto, onde famílias participam de atividades em grupo.

Os encontros incluem atividades interativas, vídeos, dinâmicas de grupo e discussões orientadas. Também são oferecidos materiais de apoio, como o Ca-

dermo de Atividades, e a equipe do território é treinada para promover um ambiente acolhedor e seguro.

Orientações para a Facilitação dos Encontros

Garantir a fidelidade na aplicação da metodologia envolve o domínio técnico dos conteúdos, além do compromisso com a criação de experiências afetivas, seguras e acolhedoras. Essa é a razão pela qual valorizamos profundamente o papel das/os facilitadoras/es: vocês não apenas conduzem atividades, mas criam condições de aprendizagem relacional e suporte emocional, possibilitando transformações reais.

Habilidades Sociais Educativas (HSE) são “ações intencionais voltadas para a promoção do desenvolvimento e da aprendizagem do outro, em situação formal ou informal” (Del Prette & Del Prette, 2008), ou seja, são habilidades utilizadas por professores, educadores, palestrantes ou qualquer pessoa em posição de facilitação de processos de aprendizagem. Na Metodologia Famílias Fortes, as pesquisas indicaram que essas habilidades são fundamentais para o êxito dos encontros e potencializam os resultados para as famílias (Murta et al., 2018). Com base nesses fundamentos, é imprescindível que a atuação da equipe de facilitação traduza a teoria em prática viva e significativa através dos pilares:

- Empatia e manejo de grupos.
- Organização, pontualidade e planejamento.
- Responsabilidade e comprometimento com as famílias.
- Proatividade, flexibilidade e comunicação assertiva.
- Sensibilidade cultural e social para compreender e respeitar a diversidade.
- Habilidade para conduzir dinâmicas de forma objetiva e envolvente.
- Liderança e criatividade para manter os participantes engajados.
- Mediação de conflitos e capacidade de resolução de problemas.
- Ética, sigilo e respeito à diversidade cultural e social das famílias.

Para isso, foi reunido abaixo um conjunto de habilidades, com base nas classes e subclasses desenvolvidas em 2002 e 2008 por Del Prette e Del Prette, que visam apoiar a condução qualificada dos encontros. Utilize os tópicos abaixo para autorreflexão ao se preparar para um encontro e após o término dele.

- **Preparei-me previamente: estudei os objetivos e elementos da metodologia antes de cada encontro.**
- **Senti-me segura(o) para conduzir: conhecia bem o conteúdo, pratiquei os fechamentos e estive pronta(o) para manejar o grupo.**
- **Acolhi as pessoas participantes: cumprimentei, demonstrei interesse genuíno, chamei pelo nome e valorizei a presença de cada pessoa.**
- **Segui uma sequência lógica: organizei a condução para alcançar os objetivos das atividades com linguagem acessível.**

- **Utilizei bem o ambiente e os materiais:** configurei a sala de forma funcional, movimente-me conforme necessário e posicionei adequadamente os equipamentos.
- **Usei os vídeos/áudios de forma adequada:** segui o roteiro sem pular etapas ou interromper indevidamente os recursos.
- **Gerenciei bem o tempo:** cumpri o horário previsto, mantendo um fluxo coerente entre as atividades.
- **Fiz e retomei combinados com o grupo:** estabeleci regras de convivência e as relembrei quando necessário.
- **Estimulei interações respeitosas:** promovi trocas entre as pessoas participantes, incentivei o respeito e utilizei linguagem corporal (olhar, gestos, postura) para fortalecer a comunicação.
- **Lidei com situações desafiadoras com assertividade:** intervim em comportamentos inadequados de forma respeitosa e firme.
- **Estimulei a participação e o progresso individual:** chamei pelo nome, incentivei, elogiei, demonstrei empatia e ofereci considerações positivas.
- **Mantive o engajamento e a motivação do grupo:** conectei-me emocionalmente com o grupo e estabeleci uma energia positiva durante as atividades.
- **Trabalhei em equipe de forma colaborativa:** respeitei a fala das/os colegas, complementei quando necessário, apoiei e contribuí para o engajamento do grupo.
- **Busquei soluções diante de imprevistos:** estive pronta/o para lidar com situações, como falta de luz, ausência de materiais ou participantes.
- **Avaliei minha atuação:** ao final de cada encontro, refleti sobre o que poderia ser feito de forma diferente para melhorar nos próximos.

Composição dos Grupos e Convite às Família

A formação dos grupos é uma etapa fundamental para o bom andamento da metodologia. A seleção cuidadosa das famílias contribui para a participação contínua e para a criação de um ambiente propício ao fortalecimento dos vínculos familiares. A faixa etária das crianças e adolescentes participantes deve ser entre 10 e 14 anos. Recomendamos que os grupos sejam organizados por idades aproximadas — por exemplo, de 10 a 12 anos ou de 13 a 14 anos —, evitando exceções sempre que possível. Cada criança ou adolescente deve estar acompanhado por uma pessoa responsável que conviva diretamente com ela/e no dia a dia, tenha mais de 18 anos e esteja envolvida em sua criação (em conformidade com o Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA). Os encontros abordam situações do cotidiano familiar, sendo fundamental que as/os participantes compartilhem essa vivência. Por isso, a seleção das famílias deve considerar:

- Motivação e disponibilidade para participar integralmente dos encontros;
- Relação prévia com o serviço, priorizando famílias cujo perfil e necessidades já sejam conhecidos pela equipe;

- Diversidade familiar, contemplando diferentes arranjos e contextos sociais;
- Voluntariedade da participação, sem qualquer tipo de imposição;
- Divulgação adequada e motivadora, envolvendo as redes intersetoriais e comunitárias.

Cada grupo deve contar com, no mínimo, 7 famílias e, no máximo, 15 crianças e adolescentes. Quando houver mais de uma criança ou adolescente da mesma família dentro da faixa etária prevista, orienta-se priorizar a participação da pessoa mais velha, possibilitando a participação da mais nova em grupo futuro, conforme a organização do serviço.

Elementos Centrais da Metodologia Famílias Fortes

Os seguintes elementos são considerados essenciais para o funcionamento adequado da Metodologia Famílias Fortes:

- Sequência dos encontros.
- Separação dos encontros: mães, pais e responsáveis, crianças e adolescentes, e encontros conjuntos.
- Atividades preparatórias para os encontros de famílias.
- Uso de vídeos como recurso pedagógico essencial.
- Desenvolvimento de habilidades parentais e sociais.
- Feedback imediato e criação de vínculos entre participantes e facilitadores.
- Respeito às adaptações culturais, mantendo os elementos fundamentais.

O cumprimento adequado destes elementos é necessário para garantir a consistência e a eficácia da intervenção, conforme validado por estudos internacionais e nacionais.

RESULTADOS DA IMPLEMENTAÇÃO DA METODOLOGIA FAMÍLIAS FORTES

Resultados Esperados e Impactos

A Metodologia Famílias Fortes é embasada em princípios teóricos e metodológicos que visam promover o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes e fortalecer os vínculos familiares. Os resultados esperados incluem a redução de comportamentos de risco, especialmente o uso de substâncias psicoativas, e o aprimoramento de práticas parentais positivas. Evidências científicas provenientes de revisões sistemáticas corroboram a eficácia da metodologia, tanto em contextos internacionais quanto em adaptações culturais realizadas em diferentes países, incluindo o Brasil.

Evidências de Impacto

1. Prevenção do Uso de Substâncias Psicoativas:

- Uma revisão sistemática de Foxcroft et al. (2003) analisou a eficácia de programas preventivos para o uso de álcool em crianças e adolescentes e destacou que o Strengthening Families Program (SFP) apresentou resultados positivos no longo prazo (mais de 3 anos), especialmente na prevenção de comportamentos relacionados ao uso de álcool. O estudo destacou um Número Necessário para Tratar (NNT) de 9 para prevenir comportamentos como uso de álcool, uso sem permissão e embriaguez. ([Foxcroft et al., 2003](#)).

2. Adaptação Cultural e Eficácia da Metodologia:

- Menezes e Murta (2020) conduziram uma revisão integrativa que analisou o processo de adaptação cultural do SFP 10-14 em diversos países. Os resultados indicam que a maioria das adaptações foi realizada de maneira sistemática e focada na estrutura superficial e nos materiais da intervenção. Contudo, adaptações mais profundas e estruturais foram menos frequentes, o que indica a necessidade de pesquisas adicionais para avaliar a eficácia dessas adaptações em contextos culturais específicos. ([Menezes & Murta, 2020](#)).

3. Impactos na Reunificação Familiar e Prevenção de Maus-Tratos:

- Uma revisão sistemática de Murphy et al. (2017) identificou que o Strengthening Families Program é eficaz no apoio a processos de reunificação familiar em contextos de abuso de substâncias e maus-tratos. O estudo destacou que o sucesso do tratamento depende principalmente da provisão de serviços compreensivos e adaptados às necessidades individuais das famílias. (Murphy et al., 2017).

4. Intervenções Parentais Preventivas:

- Ladis et al. (2019) conduziram uma revisão sistemática que avaliou intervenções preventivas focadas em práticas parentais como forma de prevenir comportamentos de risco e uso precoce de substâncias em crianças e adolescentes. O SFP foi destacado como uma das intervenções mais eficazes, especialmente por promover habilidades parentais positivas e o fortalecimento de vínculos afetivos. (Ladis et al., 2019).

Síntese dos Resultados

Os resultados das revisões sistemáticas indicam que a Metodologia Famílias Fortes possui uma sólida base de evidências que comprovam sua eficácia em prevenir comportamentos de risco, fortalecer vínculos familiares e promover práticas

parentais positivas. Estudos que investigam a eficácia da metodologia ao longo do tempo demonstram resultados consistentes na prevenção do uso de substâncias e na promoção de comportamentos saudáveis. No entanto, as revisões também apontam para a necessidade de adaptações culturais mais aprofundadas e avaliações contínuas da aplicação da metodologia em diferentes contextos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Metodologia Famílias Fortes se estabelece como uma intervenção preventiva robusta, fundamentada em teorias científicas consagradas e evidências empíricas que demonstram sua eficácia na promoção de comportamentos saudáveis e na prevenção de comportamentos de risco entre adolescentes. Desenvolvido inicialmente nos Estados Unidos e amplamente disseminado e adaptado em diversos países, incluindo o Brasil, o Programa mantém como pilares o fortalecimento de vínculos familiares, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e a promoção de práticas parentais positivas.

O processo contínuo de avaliação e adaptação a Metodologia Famílias Fortes, aliado às diretrizes internacionais estabelecidas pelo UNODC, assegura sua relevância em contextos diversos. Evidências científicas provenientes de revisões sistemáticas demonstram que o programa é eficaz na prevenção do uso de substâncias psicoativas, na melhoria da comunicação familiar, na promoção da coesão familiar e na construção de resiliência. Esses resultados são corroborados por estudos que indicam que intervenções preventivas bem estruturadas e culturalmente adaptadas são essenciais para alcançar impactos duradouros e significativos.

As revisões sistemáticas consultadas evidenciam a necessidade de que a Metodologia Famílias Fortes continue sendo avaliada e adaptada para responder às necessidades locais e às demandas específicas de cada comunidade. Além disso, recomenda-se que futuras pesquisas se concentrem em ampliar a compreensão dos mecanismos de mudança promovidos pela Metodologia e em avaliar sua eficácia em diferentes contextos culturais e sociais.

O êxito da Metodologia Famílias Fortes está diretamente relacionado à sua abordagem bem delineada, fundamentada em teorias psicossociais e sustentada por práticas baseadas em evidências. A continuidade desse trabalho requer não apenas a aplicação rigorosa da metodologia proposta, mas também um compromisso constante com a inovação, adaptação e aprimoramento.

Em conclusão, a Metodologia Famílias Fortes é uma ferramenta valiosa para a promoção do bem-estar de crianças e adolescentes e suas famílias. Sua eficácia comprovada e a flexibilidade de sua aplicação em diferentes contextos indicam seu potencial como um componente essencial de políticas públicas de prevenção e promoção da saúde mental e social.

REFERÊNCIAS

Foxcroft, D., Ireland, D., Lister-Sharp, D., Lowe, G., & Breen, R. (2003). Longer-term primary prevention for alcohol misuse in young people: A systematic review. *Addiction*, 98(4), 397-411. [https://consensus.app/papers/longerterm-primary-prevention-for-alcohol-misuse-in-young-foxcroft-ireland/2af934925c1a50e0b0d0fd48c9c302bc/?utm_source=chatgpt]

Menezes, J. C. L., & Murta, S. G. (2020). Cultural adaptation process of the Strengthening Families Program (10–14) around the world: An integrative review. *Trends in Psychology*, 29, 31-50. [https://consensus.app/papers/cultural-adaptation-process-of-the-strengthening-menezes-murta/e46a85f0068e5410a92c0294133e6317/?utm_source=chatgpt]

Murphy, A. L., Harper, W., Griffiths, A., & Joffrion, C. B. (2017). Family Reunification: A Systematic Review of Interventions Designed to Address Co-Occurring Issues of Child Maltreatment and Substance Use. *Journal of Public Child Welfare*, 11(4), 413-432. [https://consensus.app/papers/family-reunification-a-systematic-review-of-murphy-harper/22b8195f35ea5a0aaa65a61870e-be9f0/?utm_source=chatgpt]

Ladis, B., Macgowan, M., Thomlison, B., Fava, N. M., Huang, H., Trucco, E., & Martinez, M. (2019). Parent-Focused Preventive Interventions for Youth Substance Use and Problem Behaviors: A Systematic Review. *Research on Social Work Practice*, 29, 420-442. [https://consensus.app/papers/parentfocused-preventive-interventions-for-youth-ladis-macgowan/6709884413e358ee-8fb2c5e2503ef261/?utm_source=chatgpt]

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. SAGE.

Kumpfer, K. L., & Bluth, B. (2004). Parent/child transactional processes predictive of resilience or vulnerability to “substance abuse disorders”. *Substance Use & Misuse*, 39(5), 671-698.

UNODC. (2018). *International standards on drug use prevention* (2nd ed.). United Nations Office on Drugs and Crime.

SENAD & Fiocruz. (2024). *Manual do Programa Famílias Fortes* (3ª ed.). Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas e Fundação Oswaldo Cruz.

Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A.. (2008). Um sistema de categorias de habilidades sociais educativas. *Paidéia* (ribeirão Preto), 18(41), 517–530. [<https://doi.org/10.1590/S0103-863X2008000300008>]

Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A.. (2022). Social Competence at School: Effectiveness of a Teaching at Distance Program for Teachers. *Paidéia* (Ribeirão Preto), 32, e3239.[<https://doi.org/10.1590/1982-4327e3239>]

DICAS PARA A EQUIPE DE FACILITAÇÃO:

- Tenha uma garrafa de água de fácil acesso;
- Coloque seu crachá e deixe seu nome à vista;
- Separe os crachás por ordem alfabética antes do início dos encontros e deixe em cima da mesa para facilitar que todas as pessoas participantes os encontrem. Lembre-se de auxiliar as pessoas iletradas a encontrar seu crachá e a preencher a lista de presença;
- Deixe a lista de presença e uma caneta ao lado dos crachás;
- Organize os materiais que irá utilizar e deixe-os em local de fácil acesso;
- Se for usar vídeos ou áudios, teste antes dos encontros, verificando qualidade e funcionalidade;
- Antes de iniciar cada encontro oriente que o celular deve estar sem som e que durante todas as atividades seu uso deve ser evitado;
- Leia todas as atividades propostas e apoie as pessoas sempre que perceber dificuldades de escrita ou de entendimento da atividade;
- Use relógio para controlar o tempo de cada atividade. Evite atrasos;
- Lembre-se de tirar fotos de todas as atividades. Para isso será necessário passar no primeiro encontro o Termo de Autorização do Uso de Imagem (anexo), que deve ser guardado cuidadosamente na instituição.
- A postura receptiva da Equipe de Facilitação auxilia na criação do vínculo, o que é importante para a condução dos encontros e adesão das famílias.

Bom trabalho!

Lista de Presença - Encontro das Crianças e Adolescentes

Instituição Responsável:

Grupo:

Data de Início:

Data de Término:

Nomes da Equipe de Facilitação: _____

Lista de Presença - Crianças e Adolescentes

[illegible]

ENCONTRO 1

Crianças e Adolescentes **TER SONHOS E DESEJOS**

Encontro 1 de Mães, Pais e Responsáveis:
AMOR E LIMITES

Encontro 1 de Famílias:
APOIAR OS DESEJOS E SONHOS

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Vamos nos conhecer?

Síntese da metodologia

Elogios, regras e consequências do grupo

Sonhos e desejos - como alcançá-los

Fazendo o mapa dos sonhos

Preparação para o Encontro de Famílias

Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Pano 3 X 3m ou TNT;
- Cartolinas;
- Pincéis atômicos (azul, preto, vermelho);
- Pedacos de papel (um por pessoa) e recipiente;
- Caneta ou lápis (um por pessoa);
- Fita adesiva para fixar cartazes;
- Cola ou cola em bastão (uma para duas pessoas);
- Tesoura (uma para duas pessoas);
- Um conjunto de canetinhas;
- Revistas e jornais, se houver;
- Caderno de Atividades;
- **Cartaz Nosso Lema - Crianças e Adolescentes**

Nota à Equipe de Facilitação:

Nas atividades com cartolina, a equipe poderá substituir por papel kraft, quadro branco ou qualquer material similar. Caso tenha disponível, pode usar datashow e transmitir a imagem/texto em slide.

Poderá ainda optar por fazer a atividade de modo oral, sem utilizar nenhum destes materiais, ou tomando notas em um papel, caso seja necessário lembrar depois.

Atenção: se houver participantes iletrados, leia sempre em voz alta os textos apresentados.

Encontro 1 - Crianças e Adolescentes

Ter sonhos e desejos



Objetivos

Crianças e adolescentes irão:

- Conhecer-se;
- Criar regras e consequências;
- Pensar nos sonhos e desejos para o futuro.

Nota à Equipe de Facilitação:

é importante combinar, entre a equipe, quem será a pessoa responsável por captar as imagens durante os encontros.

A Equipe de Facilitação deve tirar fotos dos encontros de responsáveis, das crianças e adolescentes e em especial das atividades em família. Essas imagens ou filmagens serão utilizadas no Encontro 7, momento em que todos os grupos reveem o que aprenderam durante as semanas anteriores.

Atenção! As imagens só poderão ser feitas após assinatura do Termo de Autorização de Uso de Imagem (Kit Materiais).

Quando as crianças e adolescentes chegarem

..... 1 minuto 🕒

1. Dê boas-vindas ao grupo. Receba todas as pessoas com respeito e demonstre que a presença de cada uma é percebida e importante.
2. Oriente o preenchimento dos crachás.
3. Organize o preenchimento da lista de presença.

VAMOS NOS CONHECER?

..... 8 minutos 🕒

1. Divida o grupo em duas equipes, uma de frente para a outra. Escolha quatro participantes de cada equipe e peça para darem um passo à frente. As pessoas escolhidas da equipe 1 ficam uma ao lado do outra e de frente para as da equipe 2. As demais ficam atrás e cada pessoa que facilita o grupo fica em uma ponta, entre as crianças e as/os adolescentes. A Equipe de Facilitação segura um pano (tecido ou TNT de 3 X 3m), conforme desenho ao lado.
2. A pessoa que facilita comunica que farão a atividade “Vamos nos conhecer?” e pede para cada participante escolhido dizer seu nome.
3. A equipe levanta o pano de modo que as pessoas escolhidas não vejam o grupo da equipe oposta. A pessoa que facilita dá o comando para que mudem de lugar. **Cuide para que crianças e adolescentes escolhidas/os não consigam se ver. Por isso, o pano deve ser do tamanho suficiente para cobrir o grupo.**
4. A Equipe de Facilitação sinaliza entre si e abaixa o pano no mesmo momento. A equipe pergunta para cada uma das crianças ou adolescentes da equipe 1 qual o nome da pessoa que está à sua frente, isto é, a criança ou adolescente da outra equipe. Depois, faz o mesmo exercício, perguntando para cada pessoa da equipe 2.
5. Siga a atividade até que todas as pessoas tenham participado.

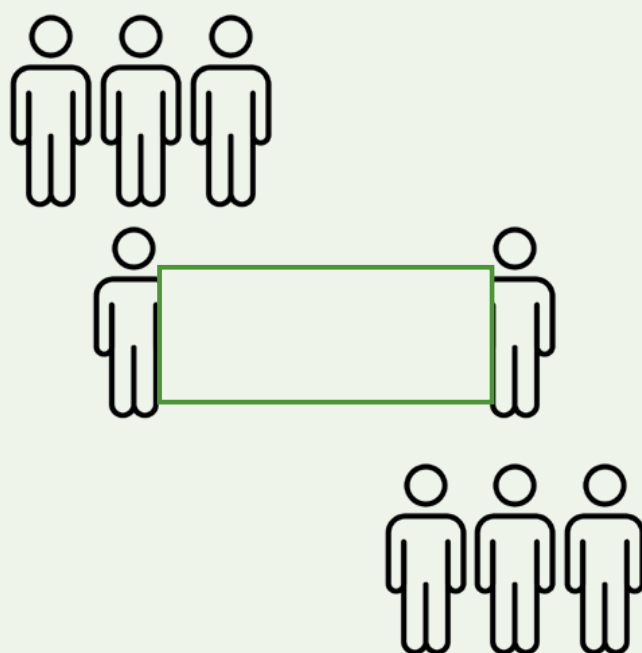


Nota à Equipe de Facilitação:

ATENÇÃO AO TEMPO DA ATIVIDADE!

Não ultrapasse o tempo nem atrase as demais atividades.

Se a introdução levar mais de 10 minutos, a atividade não terá terminado quando responsáveis se juntarem ao grupo no final do encontro.



Nota à Equipe de Facilitação:

Não deixe que participantes da atividade mostrem entre si seus crachás com nomes. Caso todas/os já se conheçam, peça para dizerem o nome e uma fruta de que gostem.

SÍNTESE DA METODOLOGIA

..... 2 minutos 🕒

1. A Equipe de Facilitação dá as seguintes informações:

- Data e horários dos encontros;
- Número de encontros regulares e de acompanhamento;
- Formato de cada encontro;
- Reforça que a presença de todas as pessoas é muito importante!

Exemplo: Os encontros serão realizados do dia 10/03 a 21/04, por sete semanas, toda sexta-feira, às 16 horas. Passado um mês do Encontro 7, vamos começar mais quatro encontros de acompanhamento.

O encontro é da seguinte forma: crianças e adolescentes se reúnem em um grupo enquanto as mães, pais e responsáveis estão em outro grupo.

Ao final, todas as famílias se reúnem para praticar as habilidades e se divertirem no Encontro de Famílias.

É muito importante participar dos sete encontros, mas, caso precise faltar, a pessoa participante deve avisar a equipe e retornar nas semanas seguintes.

Nota à Equipe de Facilitação:

Um estudo realizado por Murta et.al. (2018) constatou que os brindes foram considerados importantes para a permanência das famílias nos encontros. Caso a instituição tenha disponível ou seja possível fazer parcerias com a rede local, faça sorteios de pequenas lembranças para incentivar a participação durante as atividades e ao longo dos encontros.

É interessante promover um momento de troca de talentos entre participantes, que pode ser desde uma receita culinária a serviços mais complexos, como um conserto de roupa ou equipamento, manicure e outras habilidades de que o grupo disponha.



Elogios, regras e consequências do grupo

..... 8 minutos ⌚

1. Peça ao grupo para se sentar em círculo no chão ou nas cadeiras.
2. Comece com uma rodada de elogios. Cada pessoa elogia quem está a seu lado. Faça apenas uma rodada, pois praticarão o ato de elogiar em outros momentos.
3. O elogio pode ser sobre a roupa, a cor dos olhos, as habilidades etc. Se as pessoas participantes não elogiarem em 15-20 segundos, a Equipe de Facilitação deve fazer isso, para que a atividade continue.
4. Explique que agora deverão criar as regras para que todo o grupo consiga se divertir e aprender bastante. Escreva sugestões na cartolina, deixando espaço para as consequências. Este cartaz com as regras e consequências deve ser afixado em local visível e será usado em todos os encontros.

SOBRE AS REGRAS:

Tente regras específicas, sem usar o NÃO. Combine o que o grupo deve fazer ao invés de combinar o que NÃO deve fazer, conforme exemplos abaixo:

- Só uma pessoa fala por vez;
- Trate as pessoas com respeito;
- Respeite as ideias do grupo;
- O que for falado aqui, fica aqui!;
- Cuide dos objetos da sala;
- Participe com interesse das atividades.

SOBRE AS CONSEQUÊNCIAS:

Tente consequências específicas, conforme exemplos abaixo:

- Pagar uma prenda;
- Repetir um lembrete realizado pela Equipe de Facilitação;
- Sentar-se separada/o da/o amiga/amigo;
- Pedir à pessoa para cantar uma música.

Obs.: pode-se usar a mesma consequência para regras diferentes.

Nota à Equipe de Facilitação:

1. Esta atividade é essencial para desenvolver o relacionamento entre o grupo. A cultura de paz e o reconhecimento podem, inclusive, prevenir o bullying. É comum que as pessoas se sintam envergonhadas no início e façam elogios menos pessoais (roupa, acessórios, aparência). Com o passar dos encontros, é importante incentivar que os elogios sejam destinados ao jeito de ser e às habilidades umas/uns das/dos outras/os.
2. Quando crianças e adolescentes criam as regras, a chance de seguirem o combinado é muito maior do que quando os adultos impõem as normas.
3. Se o grupo propuser consequências inadequadas, peça que pense melhor. A Equipe de Facilitação decide se uma consequência é adequada.

Exemplos de consequências inadequadas:

Ficar sem comer; sair da sala e não participar do encontro.

Sonhos e desejos – como alcançá-los

Atividade 1.1 | 10 minutos ⌚

1. Diga que o grupo vai falar sobre sonhos e desejos para o futuro e entregue pedaços de papel e caneta ou lápis.
2. Peça para cada participante escrever um sonho ou desejo no papel. Diga que pode ser algo que deseja aprender ou uma profissão que quer ter. **Oriente a não colocar o nome.**
3. Recolha os papéis em uma vasilha ou outro recipiente. Diga que serão sorteados dois sonhos/desejos para discussão em grupo e, na atividade seguinte, cada um poderá falar sobre seu próprio sonho.
4. Tire um sonho do recipiente, leia e escreva na cartolina. Peça para o grupo dizer o que precisa ter ou fazer para alcançar aquele sonho. Repita com mais um sonho/desejo.

Como alcançar um sonho:

- Adquirir uma habilidade;
- Assistir às aulas especiais;
- Formar-se;
- Trabalhar como aprendiz;
- Procurar um curso.

5. Diga para o grupo ser específico (aonde precisa ir para fazer cada coisa? Quanto custaria? Tem alguém que poderia ajudar?)

Obs.: esta atividade é preparatória para a construção do mapa dos sonhos (atividade a seguir) e será feito o Comando 4 desta atividade, na Atividade 1.2, do Encontro de Famílias.

Fim da atividade.

Nota à Equipe de Facilitação:

Se a maioria tiver dificuldade de escrever, pode-se adaptar a atividade para ser feita verbalmente. Ou seja, no Comando 2, em vez de escreverem, a Equipe de Facilitação pergunta sobre o sonho e crianças e adolescentes respondem verbalmente. Outra opção é a equipe escrever o sonho no papel para cada participante.

Fazendo o mapa dos sonhos

Atividade 1.2 | 30 minutos

1. Diga às pessoas que vão fazer um mapa dos sonhos com os desejos de cada uma. Devem desenhar ou usar imagens e frases de revistas ou jornais. Caso alguém esteja com dificuldade, a Equipe de Facilitação pode ajudar com o desenho.

2. Mostre o exemplo do mapa dos sonhos no Caderno de Atividades das Crianças e Adolescentes e incentive a criatividade. Peça para fazerem em quatro partes, com imagens e palavras: trabalho/profissão, diversão, amigos/família, saúde/bem-estar.

Tópicos do mapa dos sonhos:

Qual é seu sonho em relação à/ao:

- Trabalho ou profissão;
- Diversão;
- Amigos e família;
- Saúde e bem-estar.

3. Diga para colocarem o nome no mapa, porque irão apresentá-lo para suas/seus responsáveis no Encontro de Famílias.

4. Peça para pegarem cartolina, cola, tesoura e canetinhas e escolherem imagens de revistas e jornais.

5. Lembre sobre a hora a cada cinco minutos, para que todo o grupo termine a tempo.

Compartilhar mapa dos sonhos

6. Peça para uma pessoa voluntária mostrar seu mapa dos sonhos. Quem não tiver terminado pode continuar fazendo.

Nota: Se o Encontro de Famílias for em outro local, aguarde para fixar os cartazes na sala em que será realizado. Se for na mesma sala, peça ajuda das crianças e das/dos adolescentes para afixar os cartazes na parede.

Fim da atividade.



PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 1 minuto 🕒

1. Diga a crianças e adolescentes que o Encontro de Famílias vai começar com jogos.
2. Explique que devem mostrar o próprio mapa à sua ou a seu responsável e que conversarão sobre o mapa.
3. Crianças e adolescentes vão perguntar a suas/seus responsáveis quais eram seus sonhos e desejos quando tinham a idade delas/es. Peça para abrirem na página do Caderno de Atividades em que estão as perguntas dessa atividade.
4. Leia as perguntas com as pessoas, para que compreendam o assunto e aproveitem melhor o momento de conversa com responsáveis.

CONCLUSÃO

..... 1 minuto 🕒

1. Fixe o Cartaz Nosso Lema de Crianças e Adolescentes.
2. Falem o lema em grupo.
3. Explique que o lema será repetido no Encontro de Famílias.

Nota à Equipe de Facilitação:

O fechamento de cada encontro leva dois minutos. Se perceber que o seu grupo terminará antes do grupo de responsáveis, faça alguma brincadeira divertida e que favoreça a interação positiva entre crianças e adolescentes.

Atenção: incluir atividades extras para discussão de temas compromete os resultados dos encontros.

Tenha uma lista de brincadeiras cooperativas sempre à mão.

NOSSO LEMA

CRIANÇAS
E ADOLESCENTES

"Somos crianças e adolescentes fortes com um **GRANDE** futuro. Estamos tomando boas decisões para alcançarmos nossos sonhos."



ENCONTRO 2

Crianças e Adolescentes **ADMIRAR AS MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS**

Encontro 2 de Mães, Pais e Responsáveis:
REGRAS DA NOSSA CASA

Encontro 2 de Famílias:
ADMIRAR AS PESSOAS DA FAMÍLIA

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Elogios

O que é fácil e o que é difícil em ser filha/filho ou em ser responsável

Por que responsáveis se estressam

Presentes

Prática em casa

Preparação para o Encontro de Famílias

Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Lista de regras (Encontro 1 – Crianças e Adolescentes);
- Papel A4 cortado em quatro (um pedaço por participante e Equipe de Facilitação);
- Fita-crepe;
- Cartolinas (duas);
- Pincéis atômicos (uma ou mais cores);
- Lápis, caneta/canetinha (um por pessoa);
- Objetos característicos de crianças, adolescentes e responsáveis (exemplos abaixo);
- Premiação - opcional;
- Caderno de Atividades das Crianças e Adolescentes;
- **Cartões Preocupações da Mãe, Pai e Responsáveis;**
- **Cartões Coisas que sua/seu Responsável Faz ou Diz;**
- **Cartaz Nosso Lema - Crianças e Adolescentes.**

Exemplos de objetos de responsáveis: ferramenta, camisa social e caneca de café.

Objetos das filhas e filhos: uniforme de escola, lápis de cor, boné (evite trazer brinquedos ou itens que possam usar).

Encontro 2 - Crianças e Adolescentes Admirar as mães, pais e responsáveis



Objetivos

Crianças e adolescentes irão:

- Reconhecer suas próprias frustrações e dificuldades e de suas/seus responsáveis;
- Entender que o estresse de responsáveis pode influenciar seu modo de agir;
- Admirar as coisas que suas/seus responsáveis fazem.

Nota à Equipe de Facilitação:

nas atividades com cartolina, utilizar papel kraft, lousa ou qualquer material similar. Poderá ainda optar por fazer a atividade de modo oral, sem utilizar nenhum destes materiais, ou tomando notas em um papel, caso seja necessário lembrar depois.

QUANDO AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES CHEGAREM

..... 1 minuto 🕒

1. Receba as pessoas com respeito e demonstre que todas as presenças são percebidas e importantes.
2. Peça para colocarem o crachá.
3. Organize o preenchimento da lista de presença.
4. Repasse regras do grupo. Pergunte se querem acrescentar ou modificar algo para que este dia seja ainda melhor que o primeiro.

ELOGIOS

..... 8 minutos 🕒

1. Distribua um pedaço de papel e oriente que coloquem em suas costas. Participe da atividade com o grupo.
2. Dê o seguinte comando: vamos escrever para cada colega algo de que gostamos nesta pessoa. Talvez não conheçamos todas as pessoas, mas podemos encontrar algo simples para elogiar, como a cor dos chinelos, do cabelo, o sorriso e outras coisas simples, mas gentis.
3. Certifique-se de que todos tenham um lápis ou canetinha.
4. Depois de cada pessoa escrever no seu papel, peça para removerem o mesmo das costas e leiam o que foi escrito. Em seguida, peça para dobrarem e levarem para casa. Os papéis não devem ser jogados fora.



O que é fácil e o que é difícil em ser filha/filho ou em ser responsável

Atividade 2.1 | 20 minutos 🕒

1. O objetivo desta atividade é fazer cada participante pensar nas frustrações que tem em ser filha/filho e entender algumas das frustrações de suas/seus responsáveis.
2. Coloque vários objetos sobre a mesa ou no centro da sala (na quantidade exata de participantes). Metade dos objetos deve fazer referência a atividades ou realidades de responsáveis e a outra metade, ao cotidiano de filhas e filhos. Você precisa saber de antemão quais objetos são de responsáveis e quais são de filhas e filhos.
3. Diga ao grupo que quem escolher objetos de responsáveis representará responsáveis e quem escolher objetos de filhas e filhos representará filhas e filhos.
4. Divida o grupo inteiro em duas equipes.
5. Cada pessoa que facilita o grupo se reúne com uma das equipes em locais separados.

Instruções da Equipe de Filhas e Filhos

1. Peça à equipe para listar as coisas boas de ser criança/adolescente.
Se houver dificuldade, peça para olharem os adereços para terem ideias. Dê dicas conforme necessário. Continue até que tenham enumerado dez itens, como os seguintes e escreva as respostas na cartolina:
 - Ter férias na escola;
 - Ver amigas ou amigos todos os dias;
 - Brincar;
 - Pode ficar acordada/o até tarde nos finais de semana;
 - Não ter muitas tarefas de casa;
 - Não ter contas para pagar.

Nota à Equipe de Facilitação:

nesta atividade, filhas e filhos trabalham em dois grupos. É preciso planejar entre a equipe quem acompanhará qual grupo, para ficar mais fácil organizá-los no momento do encontro.

Lembre-se: percebemos quando um ambiente está organizado ou desorganizado. Se você se preparar para o encontro da maneira correta, aumentará a chance de que todas as pessoas participantes se sintam mais confiantes e incentivadas.

2. Peça à Equipe Filhas e Filhos para listar dez coisas ruins de ser filha/filho.

3. Em seguida, peça que escolham as cinco mais difíceis, falando baixo para a outra equipe não ouvir. Não marque as respostas na cartolina.

4. Peça a Equipe Filhas e Filhos que escrevam num pedaço de papel as cinco coisas difíceis que escolheram. Esse papel será usado mais à frente.

Enquanto isso, na Equipe Responsáveis ...

1. Peça à Equipe Responsáveis para listar as coisas boas de ser adulto. Dê dicas conforme necessário. Continue até que tenham enumerado dez itens, como os seguintes, e escreva as respostas na cartolina:

- Ter dinheiro;
- Dormir no horário que preferir;
- Poder ir aonde quiser;
- Poder chegar em casa à hora que quiser;
- Poder dirigir um veículo.

2. Peça à Equipe Responsáveis para listar dez coisas ruins de ser mãe/pai/responsável. Peça que escolham as cinco mais difíceis falando baixo para a outra equipe não ouvir. Não marque as respostas na cartolina.

3. Peça à Equipe Responsáveis para escreverem as cinco coisas ruins escolhidas em um pedaço de papel separadamente.

4. Encerre as atividades em cada equipe e organize todas as pessoas participantes para continuar a atividade.

5. Mostre aos dois grupos as listas sobre o que é difícil em ser criança/adolescente e o que é difícil em ser adulto.

6. Pergunte à Equipe Responsáveis o que acham que a Equipe Filhas e Filhos escolheu como as 5 coisas mais difíceis em ser criança/adolescente.

7. O grupo pode ver a lista total na cartolina. Quando cada uma das cinco coisas for adivinhada, quem estiver com o papel o mostra ao grande grupo para confirmar as respostas.

Opcional: cada vez que uma pessoa da Equipe Responsáveis adivinhar, você pode premiar todas as pessoas da equipe com um doce simples, como uma balinha ou outra premiação.

8. Quando todas as cinco coisas ruins de filhas e filhos forem adivinhadas, passe para a lista da Equipe Responsáveis e repita o procedimento até o final. Dê dicas da mesma forma, com a premiação opcional.

Discussão:



9. Faça as seguintes perguntas:

- Algo surpreendeu você no que é difícil em ser criança/adolescente?
- Algo surpreendeu você no que é difícil em ser adulto?
- O que sua mãe/pai/responsável diz que é difícil em ser adulto?

Fim da atividade.

Por que responsáveis se estressam

Atividade 2.2 | 13 minutos ⌚

1. O objetivo desta atividade é ajudar filhas e filhos a verem que existem razões para responsáveis se estressarem ou se aborrecerem às vezes.
2. Lembre que vocês acabaram de falar sobre situações difíceis em ser uma pessoa adulta. Diga a crianças e adolescentes que nos Encontros de Responsáveis estão aprendendo a ver a partir do ponto de vista das filhas e filhos e que ajudará a família se filhas e filhos aprenderem a ver sob o ponto de vista de suas/seus responsáveis, reforçando a empatia.
3. Peça a crianças e adolescentes para ajudarem a fixar (com fita-crepe) os cartazes Preocupações de Responsáveis. Ponha enfileirados na parede ou outra superfície.
4. Peça para lerem os cartões Coisas que sua/seu Responsável Faz ou Diz. Solicite que pensem no que pode levar a pessoa responsável a fazer ou dizer o que está em seu cartão, de acordo com os cartões de Preocupações de Responsáveis. Em seguida, cada pessoa se aproxima do cartão com a preocupação de responsáveis escolhida. Mais de uma pessoa pode ficar no mesmo cartão.
5. Em seguida, peça que cada pessoa leia o seu cartão Coisas que sua/seu Responsável Faz ou Diz em voz alta e diga por que escolheram esta preocupação.

FRASES DOS CARTÕES:

A pessoa responsável está cansada/o do trabalho, de cozinhar e limpar a casa.

A pessoa responsável se preocupa que você possa estar experimentando álcool e outras drogas.

A pessoa responsável preocupa-se que você faça algo que cause problemas para você.

A pessoa responsável quer manter a casa organizada.

A pessoa responsável preocupa-se que suas amizades possam influenciar negativamente.

A pessoa responsável quer que você vença na vida.

A pessoa responsável teve um dia ruim.

A pessoa responsável não consegue concentrar-se porque está preocupada/o com algo.

A pessoa responsável sente falta de ficar com você.

A pessoa responsável precisa se divertir também.

Discussão:

..... 3 minutos 🕒

6. Oriente filhas e filhos a sentarem e faça as seguintes perguntas:

- O que você aprendeu sobre o motivo de responsáveis se estressarem com você em determinadas situações?
- O que você aprendeu sobre como se relacionar melhor com suas/seus responsáveis?

Pergunta opcional, se houver tempo:

Diga que nunca sabemos com certeza por que uma pessoa age de certa forma e que, na verdade, pode haver vários motivos para responsáveis agirem de determinada maneira. Peça que cada pessoa escolha outra preocupação que possa ter feito a/o responsável fazer ou dizer o que estava no cartão. Repita o processo de cada pessoa ler o que está no cartão e por que escolheu a nova razão.

Fim da atividade.

Presentes**Atividade 2.3 | 13 minutos 🕒 📅**

1. O objetivo desta atividade é ajudar filhas e filhos a perceberem que ganham muitas coisas de suas/seus responsáveis (materiais, emocionais, conhecimento etc.).

2. Explique que nesta atividade vão pensar em coisas que responsáveis fazem para as filhas e filhos. Mostre o cartaz Presentes, que está no Caderno de Atividades das Crianças e Adolescentes, e explique que são quatro tipos diferentes de presentes:

- Diversão;
- Coisas que você aprende;
- Coisas materiais;
- Formas de você saber que é amada(o).

3. Diga que vão desenhar, escrever ou fazer símbolos de uma coisa para cada quadrado. Ajude o grupo a encontrar no Caderno de Atividades o modelo a ser construído.

Os exemplos incluem:

- **Diversão**

Imagem de uma pipa, pessoas conversando na porta de casa, bola de futebol, bicicleta, pessoas na praça.

- **Coisas que você aprende**

Imagem da mãe/pai/responsável ensinando uma criança a fazer algo como ler, cozinhar, pegar ônibus, falar palavras novas.

- **Coisas materiais**

Imagem de uma casa ou comida.

- **Maneiras de você saber que é amado**

Imagem de uma orelha para mostrar que responsáveis ouvem filhas e filhos.

Imagem de um livro (ou papel e lápis) para mostrar a/o responsável ajudando com as tarefas escolares.

4. A próxima etapa é auxiliar o grupo a completar as seguintes frases do bilhete que está no verso da folha no Caderno de Atividades (escreva na cartolina ou dite lentamente).

Querida(o) _____,
Uma coisa que você faz que eu realmente gosto é ____

E outra coisa que eu também gosto é quando você ____

Obrigada(o) por tudo isso!
Com carinho, _____.

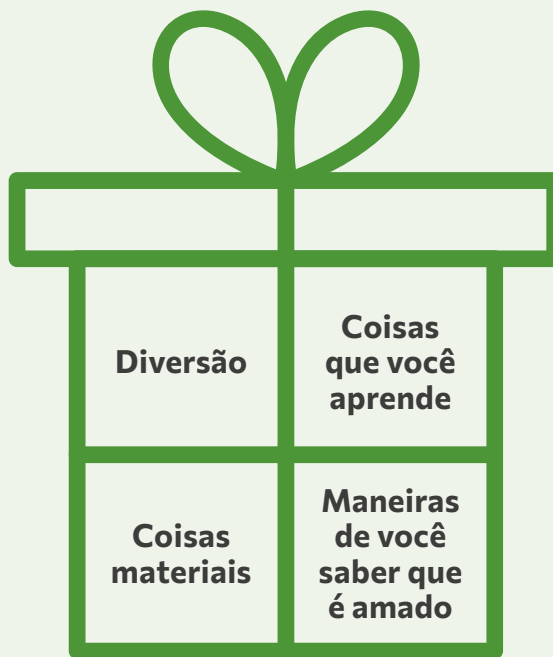
5. Circule pela sala para oferecer ajuda. Oriente cada filha ou filho a assinar o bilhete da seguinte forma: com carinho ou obrigada (o), seguido do nome.

6. Incentive a levarem a atividade para casa, recortá-la e escondê-la em um local onde responsáveis possam encontrar. Se quiserem, podem deixar junto à folha presentes, que preencheram no caderno.

Pergunta opcional, se houver tempo:

O que você notou que suas/seus responsáveis fazem que você não tinha pensado antes?

Fim da atividade.

**Nota à Equipe de Facilitação:**

Algumas crianças e adolescentes podem ter dificuldade de escrever e responsáveis podem ter dificuldade de ler. Filhas e filhos podem desenhar além de escrever e podem falar a carta quando for encontrada escondida.

PRÁTICA EM CASA

..... 30 segundos 🕒

1. Peça a crianças e adolescentes que tentem perceber, uma vez durante a semana, quando uma/um das/os responsáveis estiver aborrecida/o e descobrir o porquê.
2. Depois, devem observar suas/seus próprios sentimentos e como reagiram ao ver sua /seu responsável aborrecida/o.

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 2 minutos 🕒📅

1. Diga: você e sua/seu responsável listarão boas qualidades que identificarem em si e nos demais membros da família. Em seguida, construirão a sua árvore da família.
2. Mostre a árvore da família que está no Caderno de Atividades e explique o que cada parte representa:
 - Folhas- para as qualidades de cada membro da família;
 - Raízes - para as qualidades de avós e avôs;
 - Tronco - para as qualidades da família.

CONCLUSÃO

..... 1 minuto 🕒

1. Fixe o cartaz Nosso Lema de Crianças e Adolescentes.
2. Falem o lema em grupo.



ENCONTRO 3

Crianças e Adolescentes **LIDAR COM O ESTRESSE**

Encontro 3 de Mães, Pais e Responsáveis:
INCENTIVAR AS BOAS ATITUDES

Encontro 3 de Famílias:
MOMENTOS DE FAMÍLIA

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Rodada de elogios e revisão da prática em casa
Entendendo o estresse
Situações que podem causar estresse
Como saber se você está estressada/o
Encontrando maneiras saudáveis de lidar com o estresse
Encontrando soluções que funcionam pra mim
Atividades opcionais
Prática em casa
Preparação para o Encontro de Famílias
Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Lista de regras (Encontro 1 – Crianças e Adolescentes);
- Papel A4 (12);
- Papel A4 dividido em quatro (um pedaço para cada dupla);
- Fita adesiva;
- Pincel atômico ou canetinhas (várias cores);
- Cartolina (uma);
- Lápis ou caneta (um para cada pessoa);
- Caderno de Atividades;
- **Cartaz Nosso Lema - Crianças e Adolescentes.**

Nota à Equipe de Facilitação:

Nas atividades com cartolina a equipe poderá substituir por papel kraft, lousa ou qualquer material similar. Caso tenha disponível, pode usar datashow e transmitir a imagem/texto em slide. Poderá ainda optar por fazer a atividade de modo oral, sem utilizar nenhum destes materiais, ou tomando notas em um papel, caso seja necessário lembrar depois.

Encontro 3 - Crianças e Adolescentes

Lidar com o estresse



Objetivos

Crianças e adolescentes irão:

- Identificar situações que possam provocar estresse;
- Entender quais são os sintomas de estresse;
- Aprender maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

QUANDO AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES CHÈGAREM

..... 1 minuto ⌚

1. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Peça para colocarem o crachá.
3. Organize o preenchimento da lista de presença.
4. Repasse regras do grupo. Pergunte se querem acrescentar ou modificar algo para que este dia seja ainda melhor que o anterior.

RODADA DE ELOGIOS E REVISÃO DA PRÁTICA EM CASA

..... 4 minutos ⌚

1. Peça para se sentarem em círculo e elogiarem a pessoa ao lado. Se alguém não conseguir fazer um elogio em 15-20 segundos a Equipe de Facilitação deve sugerir um.
2. Peça para alguma pessoa voluntária falar de um momento durante a semana em que percebeu que suas/seus responsáveis estavam chateadas/os, descontentes ou estressadas/os.
3. Pergunte o que acham que pode ser a causa desse estresse, o que a pessoa fez e como a filha/filho reagiu.



ENTENDENDO O ESTRESSE

Introdução ao tema estresse (opcional)

..... 4 minutos ⌚

1. Diga às crianças e aos adolescentes que irão jogar “Qual é a palavra?” e que a atividade consiste em descobrir a palavra. O grupo deve dizer letras até que consiga adivinhar (a palavra é *estresse*, mas, obviamente, não diga para o grupo).
2. Fixe oito folhas A4 em branco ou uma cartolina na parede ou use a lousa.
3. Cada vez que disserem uma letra da palavra *estresse*, escreva-a (grande) no espaço apropriado. Faça o grupo adivinhar a palavra o mais rapidamente possível.

E				E			E
E	S	T	R	E	S	S	E

Situações que podem causar estresse

Atividade 3.1 | 8 minutos ⌚

Discussão:



1. Diga ao grupo que o tema do dia é estresse. Pergunte se alguma vez as pessoas se sentiram estressadas.

2. Pergunte quais situações podem estressar crianças ou adolescentes. Pergunte quais situações em casa, na escola e com amigas ou amigos poderiam causar estresse.

Certifique-se de que esses itens foram mencionados:

- Problemas com irmãos/irmãos;
- Não se entrosar;
- Problemas com amigas ou amigos;
- Muitas coisas para fazer;
- Problemas com responsáveis;
- Pressão das amizades;
- Problemas de dinheiro;
- Não gostar da aparência;
- Preocupação em não ser aceito;
- Preocupação com mudanças físicas;
- Não se dar bem com a professora e/ou professor;
- Preocupação com problemas familiares;
- Preocupação em ir para uma nova escola;
- Ter que falar na frente da turma.

3. Peça para uma/um voluntária/o desenhar uma pessoa em um papel grande (kraft ou cartolina).

4. Peça ao grupo para escolher um nome para a pessoa. Aqui, por exemplo, chamaremos de Cris.

Fim da atividade.

SITUAÇÕES QUE PODEM CAUSAR ESTRESSE...

Em casa
Na escola
Com amigas ou amigos

Como saber se você está estressada/o

Atividade 3.2 | 13 minutos ⌚

1. Pegue quatro folhas de papel para escrever enquanto explica.
2. Diga que existem quatro maneiras de saber se você está estressada/o: sintomas no corpo (escreva na folha 1), sentimentos e emoções (folha 2), mudanças no comportamento (folha 3), mudanças na forma de se relacionar com as outras pessoas (folha 4).
3. Divida o grupo em quatro e entregue uma folha para cada subgrupo.
4. Peça que conversem sobre os sintomas do estresse escritos no papel que receberam. Circule para oferecer ajuda aos grupos, usando as seguintes ideias:
 - Físicos (dor de cabeça, dor de estômago, suor nas mãos, rubor na face);
 - Emocionais (raiva, ansiedade, frustração, medo, nervosismo, tristeza);
 - Comportamento negativo (responder, explodir com alguém, gritar);
 - Relacionamentos (querer ficar só, achar que ninguém gosta dela/dele).
5. (7 minutos). Reúna todo o grupo novamente e peça que cada grupo desenhe expressões em Cris que demonstrem os sintomas listados. Se der tempo, solicite que encenem rapidamente alguns dos sintomas levantados.

Fim da atividade.

Encontrando maneiras saudáveis de lidar com o estresse

Atividade 3.3 | 17 minutos 🕒

Discussão:



1. Peça ao grupo que diga formas como Cris pode lidar com o estresse que podem causar ainda mais problemas. Tente obter respostas como perder a paciência, bater em alguém, gritar ou xingar, quebrar algo, ficar sempre só.

2. Pergunte ao grupo quais problemas Cris pode ter se fizer essas coisas.

3. Diga que há várias formas de lidar com o estresse. Peça que pensem no que podem fazer para se acalmar quando estão chateadas/os. Diga-lhes que algumas coisas podem ser feitas na hora e outras, depois que passar a situação. Por exemplo, respirar fundo e contar até dez podem ser feitos na hora e jogar bola para se acalmar pode ser depois.

Certifique-se de que esses itens sejam mencionados:

O que fazer na hora:

- Exercitar-se;
- Falar para outras pessoas;
- Ficar só;
- Ouvir música;
- Distrair-se;
- Respirar fundo;
- Avisar que está nervosa(o) e sair;
- Contar até dez;
- Dizer “Eu posso resolver”;
- Manter pensamentos calmos;
- Outro.

4. Diga que você vai ler pequenas situações estressantes para dizerem quais maneiras poderiam usar em cada uma. Lembre que algumas maneiras de lidar podem ser feitas na hora e outras apenas depois que passar a situação de estresse.

5. Certifique-se de que todas as pessoas participantes responderam.

6. Para tornar mais divertido, se houver tempo, depois que estiverem respondendo com mais facilidade, leia as situações com mais agilidade e veja se pensam mais rapidamente em uma estratégia.

7. Caso alguma criança ou alguma/algum adolescente traga maneiras não saudáveis, que podem causar mais problemas, retome rapidamente o item 2 e estimule outras respostas saudáveis.

Nota: não ultrapasse o tempo estipulado, deixando 10 minutos para o restante do encontro.

Situações estressantes:

1. Você tirou “zero” em um teste;
2. Sua mãe/pai/responsável grita com você por deixar a bicicleta fora de casa;
3. Sua melhor amiga/o ignora você;
4. Sua irmã/irmão bagunça seu quarto;
5. Você tem medo de não entrar no time de futebol ou queimada;
6. Você é punida/o por responder;
7. Você acha que seu cabelo não está legal;
8. Você é expulsa/o de um jogo;
9. Você tem muita lição de casa;
10. Você está preocupada/o com discussões entre suas/seus responsáveis;
11. Sua mãe/pai grita com você por estar atrasada/o;
12. A pessoa de que você gosta está namorando outra/o;
13. Você não é convidada/o para uma festa;
14. Você esquece de levar a tarefa para a escola;
15. Sua calça rasga na escola;
16. Você fica com espinhas;
17. Você não sabe fazer sua tarefa de matemática;
18. Sua/seu irmã/irmão a/o aborrece;
19. É Natal e você não tem dinheiro para comprar presentes;
20. Você perdeu o ônibus.

Fim da atividade.

Encontrando soluções que funcionam para mim

Atividade 3.4 | 10 minutos

Discussão:



1. Diga ao grupo que vocês acabaram de falar várias situações que causam estresse e diversas maneiras de lidar em cada situação.
2. Ajude o grupo a encontrar a atividade Maneiras que funcionam para mim, no Caderno de Atividades e peça que cada pessoa escreva alguma situação que a chateia.
3. Em seguida, peça que cada uma marque um X nas maneiras que acredita que funcionem para lidar com aquela situação.
4. Pergunte quem gostaria de compartilhar o que escreveu. Se não houver pessoas voluntárias, leia o seguinte:

Situação:

Você está triste porque sua/seu melhor amiga/o está de mal com você.

Possível solução:

Converse com outra pessoa amiga; escreva em seu diário.

Situação:

Você está com raiva porque a/o professora/professor chamou sua atenção.

Possível solução:

Leia algo legal; exercite-se.

Situação:

Você está preocupada/o com uma discussão entre suas/seus responsáveis.

Possível solução:

Escute música; chame uma pessoa amiga para conversar.

Fim da atividade.

ATIVIDADES OPCIONAIS

(caso crianças e adolescentes terminem as atividades antes de responsáveis)

Siga o líder

..... 4 minutos 🕒

1. Peça ao grupo para formar um círculo em pé. Escolha uma pessoa para ser a observadora. Peça que vire de costas para o círculo, enquanto o grupo silenciosamente escolhe alguém para liderar.
2. A liderança inicia qualquer movimento e todas as pessoas da roda copiam, de modo que fique difícil descobrir quem é a liderança. O movimento pode ser pular, bater palmas, balançar a cabeça...
3. Quando todo o grupo estiver se movimentando, a pessoa observadora se vira e tenta adivinhar quem está no comando. A liderança deve mudar o movimento durante o jogo e as demais pessoas continuam imitando seus gestos. Quando a observadora adivinha, é escolhida uma nova pessoa para observar e o jogo continua.

Jogo – O que temos em comum?

..... 10 minutos 🕒

1. Pergunte ao grupo sobre suas datas de aniversário e organize uma fila com as pessoas de janeiro na frente, seguindo pelos outros meses até dezembro.
2. Peça ao grupo para formar duplas com a pessoa de trás e que anotem (em pedaços de papel) o que têm em comum. Dê exemplos como:
 - Cor dos olhos;
 - Cabelo;
 - Número de irmãos;
 - Mais velha/o ou mais nova/o;
 - Coisas que fazem para se divertir;
 - Coisas que gostam ou não de fazer na escola.
3. Após 3 ou 4 minutos, veja qual dupla tem mais itens na lista. Peça que leiam em voz alta.

Fim da atividade.

PRÁTICA EM CASA

..... 1 minuto 🕒

1. Instrua crianças e adolescentes a anotarem duas situações durante a semana quando se irritaram com algo em casa ou na escola.
2. Peça que pensem como se sentiram e escolham uma forma de lidar com o estresse.

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 1 minuto 🕒

1. Diga a crianças e adolescentes que no Encontro de Famílias vão falar sobre momentos familiares, que são úteis para filhas e filhos ajudarem a decidir as regras e a tomarem as decisões da família.
2. As pessoas participantes começarão o Encontro de Famílias assistindo a um curto vídeo com alguns momentos de família. Peça para se sentarem com suas/seus responsáveis.
3. Depois de assistir ao vídeo, irão praticar um momento de família.
4. Leve o desenho de Cris para o Encontro das Famílias. Deixe que crianças e adolescentes falem para responsáveis sobre o estresse que Cris pode ter e maneiras saudáveis de lidar com isso.

CONCLUSÃO

..... 30 segundos 🕒

1. Segure o cartaz do Nosso Lema de Crianças e Adolescentes.
2. Pratiquem o lema em grupo.

NOSSO LEMA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

"Somos crianças
e adolescentes fortes
com um **GRANDE** futuro.
Estamos tomando boas
decisões para alcançarmos
nossos sonhos."



ENCONTRO 4

Crianças e Adolescentes **SEGUIR REGRAS**

Encontro 4 de Mães, Pais e Responsáveis:
USAR CONSEQUÊNCIAS

Encontro 4 de Famílias:
COMPREENDER OS VALORES FAMILIARES

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Roda de elogios e revisão da prática em casa
 Jogo de Direção
 Reflexão sobre o Jogo de Direção
 Jogo – Montando o quadrado
 Regras e responsabilidades de responsáveis
 Prática em casa
 Preparação para o Encontro de Famílias
 Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Lista de regras (Encontro 1 – Crianças e Adolescentes);
- Prêmio do Jogo de Direção (opcional);
- Cartolina;
- Pincéis atômicos;
- Oito metros de corda, varal ou barbante;
- Venda/lenço/tira de pano (um por pessoa);
- **Cartazes Local do Jogo de Direção;**
- **Cartões Jogo de Direção (seis pilhas com 10 cartões);**
- **Cartões Regras e Responsabilidades;**
- **Cartaz Nosso Lema - Crianças e Adolescentes.**

Nota à Equipe de Facilitação:

Nas atividades com cartolina, a equipe poderá substituir por papel kraft, quadro, lousa ou qualquer material similar. Caso tenha disponível, pode usar datashow e transmitir a imagem/texto em slide. Poderá ainda optar por fazer a atividade de modo oral, sem utilizar nenhum destes materiais, ou tomando notas em um papel, caso seja necessário lembrar depois.

Encontro 4 - Crianças e Adolescentes

Seguir regras



Objetivos

Crianças e adolescentes irão:

- Aprender que todas as pessoas têm regras e responsabilidades, tanto adultos quanto crianças e adolescentes;
- Perceber como as regras auxiliam na convivência entre as pessoas.

QUANDO AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES CHEGAREM

..... 1 minuto 🕒

1. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Peça para colocarem o crachá.
3. Organize o preenchimento da lista de presença.
4. Repasse regras do grupo. Pergunte se querem acrescentar ou modificar algo para que este dia seja ainda melhor que o anterior.

RODADA DE ELOGIOS E REVISÃO DA PRÁTICA EM CASA

..... 5 minutos 🕒

1. Explique que você vai falar uma qualidade e o grupo vai dizer quem tem aquela característica. Diga que é importante todas as pessoas participarem e se certificarem de que todo o grupo foi elogiado.

Leia as qualidades abaixo uma a uma:

Quem vocês acham que é...

- Animada/o;
- Boa/bom ouvinte;
- Boa/bom nos esportes;
- Engraçada/o;
- Boa/bom em guardar segredos;
- Criativa/o;
- Habilidadeosa/o em falar bem em público;
- Carinhosa/o;
- Disposta/o a ajudar;
- Esperta/o;
- Boa/bom em matemática;
- Artista;
- Boa/bom conselheira/o;
- Estilosa/o;
- Vaidosa/o;
- Responsável.

2. Peça a crianças e adolescentes para falarem de coisas que fizeram durante a semana para lidar com uma situação estressante.



Jogo de Direção

Atividade 4.1 | 20 minutos ⌚

1. Diga ao grupo que o objetivo do jogo é iniciar no Detran (local 1) e chegar a uma festa de aniversário (local 6), seguindo as regras de trânsito. No entanto, primeiro devem parar em outros locais, na seguinte ordem: (2) Casa de uma amiga ou amigo; (3) Sua casa; (4) Jogo de futebol; e (5) Praça.
2. Peça às pessoas voluntárias que coloquem os seis cartões dos locais em diferentes partes da sala, como mesas ou cadeiras.
3. Peça que coloquem os cartões Jogo de Direção (seis pilhas de dez cartões) nos lugares correspondentes. Por exemplo, cartões Jogo de Direção que tenham o número 1, colocar no local 1: Detran; cartões do Jogo de Direção com número 2 colocar no local 2: Casa de uma amiga ou amigo, e assim sucessivamente.

Exemplo:

Ordem de jogada:

João – amarelo

Fernanda – verde

Lúcia – azul

4. Peça para cada criança ou adolescente escolher uma das cores e dizer qual veículo quer usar para ir até a festa de aniversário, por exemplo moto, carro, bicicleta, patinete...
5. Tire na sorte a sequência das pessoas que vão jogar: quem será o número 1, número 2, número 3 e assim por diante. Anote na cartolina a ordem das pessoas escrevendo o número, o nome da criança ou adolescente e o veículo que escolheu usar.

Obs.: siga esta ordem em todas as jogadas.

Nota à Equipe de Facilitação:

1. Crie uma ambientação divertida e atraente para o grupo.
 2. Sorteie quem vai começar, pode ser par ou ímpar, com dados ou da forma que preferir. Quanto mais divertido, melhor.
 3. É essencial que crianças e adolescentes leiam a regra obedecida/desobedecida escrita nos cartões e não apenas o resultado. Você pode ler para quem tiver dificuldade.
 4. O jogo leva 15 minutos. Não ultrapasse este tempo.
- Opcional:** se houver possibilidade, premiar cada jogadora/or ou promover uma salva de palmas.
5. Tenham uma ótima diversão!



6. Todos os veículos começam no Detran (local 1). O número 1 deve ler em voz alta o cartão correspondente à cor que escolheu. Deve ler a regra obedecida ou quebrada e seguir as instruções do cartão.

Obs. 1: se no cartão estiver indicado que a pessoa desobedeceu a uma regra, haverá uma consequência naquela jogada. Quando for sua vez de novo, ela anda para o próximo local para retirar um novo cartão. Se o cartão indicar que a regra foi respeitada, pode avançar. Se não respeitou, fica no lugar e na rodada seguinte poderá andar até o próximo local e pegar um novo cartão.

7. A primeira pessoa a chegar à festa de aniversário vence.

O jogo leva 15 minutos, não ultrapasse este tempo!

Opcional: dê uma salva de palmas a quem ganhou ou uma premiação.

Reflexão sobre o Jogo de Direção

..... 10 minutos 🕒

Discussão:



1. Peça para crianças e adolescentes se sentarem para refletir sobre a atividade, usando as seguintes perguntas:

Quais foram as consequências de desobedecer a uma regra?

Como você se sentiu quando teve de permanecer no lugar?

Quais foram as consequências de obedecer a uma regra?

- Por que precisamos de regras?
- O que você aprendeu sobre as regras nesta atividade?

Fim da atividade.

Jogo – Montando o quadrado

..... 8 minutos 🕒

1. Esvazie a sala movendo cadeiras ou utilize o espaço do corredor.
2. Pegue uma corda ou barbante de oito metros de comprimento e amarre as pontas. Coloque no chão, em círculo.
3. Coloque crianças e adolescentes fora do círculo, espalhadas/os em intervalos iguais.
4. Coloque a venda em cada pessoa, usando lenço, tiras de pano ou similares.
5. Peça a cada pessoa que se abaixe para pegar a corda segurando com as duas mãos.
6. Quando todas tiverem pegado a corda, peça ao grupo para formar um quadrado. Não ajude.
7. Quando sentirem que formaram um quadrado, peça que tirem as vendas e vejam a forma que fizeram.
8. Pergunte que problemas ou frustrações tiveram.

Nota: se o grupo for grande, divida-o em duas equipes e peça para que as pessoas participantes observem umas às outras.

Fim da atividade.

Regras e responsabilidades de responsáveis

Atividade 4.2 | 15 minutos ⌚

1. Explique ao grupo que responsáveis têm regras e que também causam problemas quando as desobedecem.

2. Divida crianças e adolescentes em duplas e sorteie, para cada uma, um cartão de Regras e Responsabilidades (dez cartões).

3. Peça às duplas para pensarem o que pode ocorrer caso aquela regra seja desobedecida.

Por exemplo: o que ocorre se a mãe, pai ou responsável resolver faltar ao trabalho? Resposta: as tarefas vão se acumular, colegas de trabalho ficarão sobrecarregados/os, o serviço vai demorar mais e ela/e pode receber uma advertência.

4. E, após a conversa, peça para criarem uma encenação rápida da consequência da desobediência de uma das regras, para que o restante do grupo tente adivinhar à qual das regras aquela dupla se refere.

5. Circule pela sala para oferecer ajuda.

6. Peça para as duplas lerem a pergunta nos cartões e se revezarem, encenando possíveis consequências por desobedecerem às regras. Faça o grupo adivinhar a consequência.

7. Pergunte a crianças e adolescentes o que aprenderam sobre regras e obrigações de suas/seus responsáveis.

Fim da atividade.

Nota à Equipe de Facilitação:

1. Para estimular a cidadania e evidenciar o sentido das regras, as crianças devem pensar no prejuízo gerado para as outras pessoas ao quebrarem uma regra e na punição que podem receber. Veja o exemplo no item 3.

2. É importante incentivar que todas/os participem da encenação, mas não é necessário obrigar a quem não quiser. Deixe que só observe e ajude sua dupla a planejar a encenação.

PRÁTICA EM CASA

..... 1 minuto ⌚

1. Peça a crianças e adolescentes para verem um momento durante a semana em que seguirão uma regra difícil.
2. Peça também para verem um momento durante a semana em que quebraram uma regra e qual foi a consequência.

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 5 minutos ⌚

1. Diga ao grupo que o Encontro de Famílias esta semana irá se concentrar nos valores familiares. O grupo realizará um momento familiar como na semana passada, começando com elogios.
2. Crianças, adolescentes e responsáveis realizarão atividades para ajudar a perceber a ligação entre o que a família faz e os valores que possui.
3. Eles criarão uma marca da família utilizando recortes de revistas ou desenho. Essa marca representa os valores e crenças que ajudam a proteger a família e a dar força para as pessoas enfrentarem os desafios.

CONCLUSÃO

..... 30 segundos ⌚

1. Mostre o cartaz do Nosso Lema de Crianças e Adolescentes.
2. Digam o lema em grupo.



ENCONTRO 5

Crianças e Adolescentes **LIDAR COM A PRESSÃO DAS AMIZADES**

Encontro 5 de Mães, Pais e Responsáveis:
CONSTRUIR PONTES

Encontro 5 de Famílias:
FORTALECER A COMUNICAÇÃO FAMILIAR

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Qual é a palavra?

Roda de elogios e revisão da prática em casa

Lidar com a pressão das amizades

Efeitos reais ou irreais

O que vocês acham que precisam fazer para serem pessoas queridas?

Passe o balão

Situações que podem lhe causar problemas

Etapa 1 – Faça perguntas

Etapa 2 - Dê nome ao problema

Etapa 3 – Diga o que poderia acontecer se fizesse isso

Etapa 4 - Dê outra ideia e chame para ir com você

Prática em casa

Preparação para o Encontro de Famílias

Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Lista de regras (Encontro 1 – Crianças e Adolescentes);
- Televisão ou projetor;
- Caixa de som;
- Computador com vídeo do Encontro 5 - Crianças e Adolescentes;
- Cartolina (uma) e pincéis atômicos;
- Contorno da figura da criança ou adolescente na cartolina;
- Papel A4 dividido em oito quadrados (dois pedaços para cada pessoa);
- **Cartazes Placas 1 a 4;**
- **Cartaz Criando a Situação;**
- **Cartaz Nosso Lema - Crianças e Adolescentes.**

Encontro 5 - Crianças e Adolescentes

Lidar com a pressão das amizades



Objetivos

Crianças e adolescentes irão:

- Aprender que o consumo de álcool, tabaco e outras drogas traz prejuízos;
- Praticar as habilidades para resistir à pressão das amizades.

Nota à Equipe de Facilitação:

Os encontros 5 e 6 de Crianças e Adolescentes são muito importantes, pois as pessoas participantes praticarão habilidades de resistir à pressão de colegas que as incentivam a terem comportamentos que geram consequências prejudiciais. Estes são os únicos encontros em que os vídeos serão utilizados.

A Equipe de Facilitação precisa estar familiarizada com o enunciado das atividades e atenta ao andamento das etapas.

Nesse encontro serão usadas quatro placas com frases-chaves enumeradas 1, 2, 3 e 4. As placas também serão utilizadas no Encontro 6.

QUANDO AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES CHÉGAREM

..... 1 minuto ⌚

1. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Peça para colocarem o crachá.
3. Organize o preenchimento da lista de presença.
4. Repasse regras do grupo. Pergunte se querem acrescentar ou modificar algo para que este dia seja ainda melhor que o anterior.

QUAL É A PALAVRA?

..... 3 minutos ⌚

1. Incentive a participação de crianças e adolescentes na atividade. Uma sugestão é dividir o grupo em dois e conduzir para verificar qual acerta primeiro. A equipe que ganhar pode ser premiada.
2. Pontilhe 18 traços na cartolina ou no quadro, de modo a formar a frase pressão das amizades.
3. Explique que o grupo irá jogar “Qual é a palavra?” e que deve dizer letras até que consiga adivinhar as três palavras (*pressão das amizades*).
4. Cada vez que disserem uma letra que compõe a expressão, escreva (em letra grande) no espaço apropriado.
5. Informe que hoje vão assistir ao breve vídeo: *Lidar com a Pressão das Amizades* e que vão praticar algumas das etapas no grupo.



Nota à Equipe de Facilitação:

Para se preparar para as próximas atividades, reflita: recusar convites é uma habilidade importante para cuidar de nossa saúde e bem-estar e nem sempre é simples de realizar, mesmo sendo adulta/o.

Pense em situações em que alguém fez um convite e você se sentiu constrangida/o para recusar ou que seu primeiro impulso foi ceder ao prazer, mesmo sendo algo que a/o prejudicaria em longo prazo. Por exemplo, você precisa dormir oito horas por noite e tem atividades a fazer em casa, mas foi convidada/o para sair após o trabalho, ou você sabe que precisa evitar os doces, mas uma amiga chama para tomar sorvete.

Da mesma forma, os convites às crianças e às/ aos adolescentes podem ser sutis e parecer inofensivos num primeiro momento. Seja paciente e ajude-as/os a refletir sobre suas escolhas, sem julgamentos.

RODADA DE ELOGIOS E REVISÃO DA PRÁTICA EM CASA

..... 3 minutos ⌚

1. Crianças, adolescentes e Equipe de Facilitação se sentam em círculo e uma/um por vez elogia a pessoa ao lado.
2. Incentive crianças e adolescentes a fazerem elogios, lembrando que no encontro em que criaram a árvore da família junto com responsáveis havia uma lista de exemplos. Caso não consigam em até 10 segundos, a equipe pode sugerir um elogio.
3. Em seguida, conduza a revisão da prática de casa com as seguintes perguntas:
 - Que regras não foram cumpridas nessa semana em casa ou na escola?
 - Que regras se lembraram de cumprir?
 - Notaram alguma consequência quando descumpriram a regra?

LIDAR COM A PRESSÃO DAS AMIZADES

Fala do vídeo1 minuto ⌚

Inicie o vídeo ▶

Nota à Equipe de Facilitação:

Pode ser que uma criança ou uma/um adolescente fale que quebrou uma regra e nada aconteceu, porque ninguém descobriu. Neste caso, lembre que toda regra tem uma razão para existir e nem sempre a consequência é imediata. Peça para pensar por que existe aquela regra que quebrou.

NARRAÇÃO

O consumo de álcool e outras drogas pode alterar a percepção da realidade. Pode dar um efeito na mente de quem usa de que coisas irreais podem estar acontecendo. Quando as pessoas estão sob efeito de álcool e outras drogas, elas acham que podem fazer tudo o que quiserem, e perdem a noção de seus atos.

NARRAÇÃO

Sob efeito de álcool e outras drogas, os usuários podem achar que são melhores que os outros, amadas ou amados por todos, ou que são pessoas poderosas. Provavelmente, não estão com uma boa percepção de si. Esta é uma falsa sensação. Ou seja, quando o efeito passa, percebem que não se sentem mais daquele jeito.

NARRAÇÃO

As crianças e adolescentes devem viver bem, com uma rotina estabelecida, se alimentarem de modo saudável, cuidarem da higiene, tendo pequenos prazeres da vida, conversando com outras pessoas, estudando, e tendo amigos verdadeiros.

Efeitos reais ou irreais

Atividade 5.1 | 6 minutos ⌚

Discussão:



1. Pergunte a crianças e adolescentes se já viram uma pessoa que bebeu muito ou que tivesse usado alguma outra droga.
2. Pergunte como identificaram que a pessoa tinha bebido ou usado a droga. Como estavam sua aparência e seu comportamento? Caso não tenham exemplos, você pode citar: a pessoa fala e ri alto, fica com a fala mole, cambaleia, fica agitada, mexe com os outros e fala sem pensar, às vezes quer bater ou agredir outras pessoas.
3. Diga que provavelmente a pessoa não estava se percebendo direito, achava-se forte, engraçada ou poderosa, como se nada a afetasse. Mas era uma falsa sensação. A pessoa não se tornou forte ou engraçada de verdade.

Nota à Equipe de Facilitação:

Após o fim do tempo da atividade há 4 minutos opcionais que podem ser usados se você precisar de mais debate ou se tiver um grupo grande. Pressione Avançar se esse tempo não for necessário (ou quando tiver terminado).

Fim da atividade.

Como saber se uma pessoa
bebeu ou usou outra droga?

2 MINUTOS
4 MINUTOS extras para o debate

AVISO

Se as atividades levarem mais tempo que o necessário, crianças e adolescentes não terão terminado quando se juntarem ao grupo de responsáveis e perderão a atividade principal.

Fala do vídeo1 minuto 🕒

O que vocês acham que precisam fazer para serem pessoas queridas?

Atividade 5.2 | 2 minutos 🕒

1. Mostre ao grupo a figura do contorno da criança ou adolescente. Diga que Cris veio participar novamente (use o nome do desenho da pessoa anterior).
2. Dê dois pedaços de papel para cada participante. Diga ao grupo que, às vezes, Cris se preocupa com o que as pessoas pensam a seu respeito. Por exemplo, sempre se preocupa com o aparecimento de acne. Peça a cada um que escreva no papel outra coisa com a qual Cris pode se preocupar. Peça para cada participante colar o papel na figura de Cris, contando ao grupo o que escreveu.
3. No segundo papel, cada participante deve escrever algo que Cris poderia fazer para impressionar amigas ou amigos, como por exemplo, usar um cabelo diferente, fazer muitas piadas, pichar o muro ou fumar um cigarro para parecer descolado e adulto. Peça para cada criança e adolescente colar o papel na figura de Cris, dizendo ao grupo o que escreveu.

Fim da atividade.

NARRAÇÃO

Todas as crianças e adolescentes passam por períodos de questionamentos e indecisões. Momentos em que não gostam do que veem no espelho ou que se sentem inferiores. Todos parecem ser melhores nos esportes e na escola e em outras atividades.

NARRAÇÃO

Ao consumir drogas, os adolescentes podem se sentir muito poderosas ou poderosos, podem achar coisas sobre si mesmos que não são reais.

NARRAÇÃO (V.O.)

Todo mundo quer ser admirada ou admirado.

NARRAÇÃO

Crianças e adolescentes, às vezes, acham que se conseguirem mudar de alguma forma, serão mais populares. Se eu fosse a melhor dançarina, jogador de futebol, cantor, se eu fosse mais musculoso, se meu cabelo fosse diferente, se eu fosse mais alta ou mais forte, todos gostariam mais de mim e eu seria uma pessoa melhor. Isso é normal e todos queremos ser admiradas ou admirados pelas nossas amigas e amigos e pelas pessoas ao nosso redor.

Liste algumas das coisas que as crianças e os adolescentes sentem que precisam fazer para serem queridas e queridos

2 MINUTOS
5 MINUTOS extras para o debate

Nota: após o fim do tempo da atividade, ainda restam 5 minutos opcionais. Se quiser incentivar o debate ou se o grupo for grande, você pode usar esse tempo extra ou optar por seguir o vídeo.

Fala do vídeo1 minuto 🕒

PASSE O BALÃO

.....5 minutos 🕒

1. Divida o grupo em duas filas, para que as pessoas participantes se posicionem paralelamente.
2. Para essa atividade ser efetiva é preciso ter no mínimo quatro participantes em cada grupo. Caso tenha menos pessoas, a Equipe de Facilitação pode participar para completar a quarta pessoa em cada equipe.
3. A primeira pessoa de cada grupo pega um balão. Em seguida, a Equipe de Facilitação dá o comando para começar o jogo. A primeira pessoa da fila passa o balão com as duas mãos por cima da cabeça para a pessoa de trás, e assim por diante, até chegar à última pessoa da fila, que, ao receber o balão, corre com ele até a frente e se coloca de volta no primeiro lugar da fila, passando novamente o balão por cima da cabeça.
4. Vence a equipe que primeiro conseguir voltar à formação inicial da fila.

Fim da atividade.

NARRAÇÃO

O consumo de álcool e outras drogas pode trazer sérios prejuízos para quem as usa.

NARRAÇÃO

Quando a pessoa está sob efeito de uma substância, pode ter uma falsa sensação de que as coisas parecem positivas, sem perceber os reais problemas que seu uso pode trazer para a vida.

NARRAÇÃO

Às vezes, adolescentes fumam maconha, ingerem bebidas alcoólicas, se colocam em risco com a intenção de entrar no clima da festa, porém não percebem que podem estar se expondo a danos e alguns perigos. Isso acontece porque estão com a percepção alterada e pensam que nada de negativo pode acontecer neste momento.

Atividade extra

5 MINUTOS

Fala do vídeo1 minuto ⌚

Situações que podem lhe causar problemas

Atividade 5.3 | 3 minutos ⌚

1. Esta atividade e as seguintes vão exigir um bom manejo de condução por parte da Equipe de Facilitação, pois crianças e adolescentes farão encenações (utilizando uma lista feita pelo grupo) de situações mais próximas da realidade local. Incentive-as/os dizendo que não precisam ser artistas e nem impressionar colegas. Oriente que a ideia da atividade é ensaiar para que consigam responder quando estiverem em uma situação parecida. Cada pessoa tem um jeito de falar e ninguém é melhor ou pior que a outra.

Discussão:



2. Peça para pensarem em coisas que amigas ou amigos poderiam chamar para fazer que parecem divertidas ou legais, mas podem ter consequências ruins. Anote no cartaz para usar nas próximas atividades (o mesmo cartaz será utilizado no Encontro 6 de Famílias e no Encontro 4 de Acompanhamento de Famílias).

3. Peça para que cada um leia a situação-problema.

Fim da atividade.

NARRAÇÃO

Um estranho vem até você e diz “vamos roubar um banco”. Em primeiro lugar, você não conhece esta pessoa, portanto não é difícil dizer: “NÃO, EU NÃO FAÇO ISSO”. E, em segundo lugar, você sabe que roubar é contra a lei. Fica fácil negar. Mas, se uma amiga ou amigo diz: “Vamos fumar?”, é mais difícil dizer não. Ela é uma pessoa amiga, você a conhece bem e você a respeita. Ela respeita você e você quer continuar a amizade.

NARRAÇÃO

Por isso, é mais difícil resistir quando uma amiga, ou um amigo oferece drogas, álcool ou convida para fazer coisas fora da lei. Você pode concordar por curiosidade ou diversão. Pode achar que não vai ser pego ou pensa apenas no momento e não no problema no qual você pode estar se metendo, ou nas consequências ruins que este ato pode te trazer. Além do mal que você pode estar fazendo a si mesmo.

Pense em situações em que uma amiga ou amigo poderia pedir para você fazer algo que possa levá-lo a se envolver em problemas. Faça uma lista.

3 MINUTOS

Nota à Equipe de Facilitação:

Este é o momento de trazer os convites exatamente como são feitos na sua comunidade. Busque conhecer os tipos de convites mais comuns entre a idade das pessoas participantes para você trazer como exemplo, caso não surja nenhum.

Fala do vídeo5 minutos ⌚

ETAPA 1 – FAÇA PERGUNTAS

Atividade 5.4 | 5 minutos ⌚

1. Nesta atividade você vai usar:
 - A lista de situações feita pelo grupo;
 - O cartaz Criando a Situação;
 - Os cartazes das placas 1 a 4.
2. Peça para cada pessoa escolher uma situação da lista feita pelo grupo.

NARRAÇÃO

Às vezes amigas e amigos nos pedem para fazer coisas que podem nos causar problemas, mas nem sempre sabemos o que realmente vai acontecer a menos que perguntemos. Precisamos de informações.

NARRAÇÃO

É como quando estamos em uma viagem, quando temos um GPS para onde a estrada vai e o que pode ter lá. Assim, para saber no que estamos nos metendo, precisamos perguntar as nossas amigas ou amigos. Você vai entender...

CARLOS

Ricardo?

RICARDO

Oi.

CARLOS

Vamos ali no estacionamento?

CARLOS

Para quê?

MICHELE

Ei, Aline, você quer ir ali ao bar comigo?

ALINE

Fazer o quê?

MARCELA

Tudo bem, Jo?

JO

Beleza!

MARCELA

Você quer vir à minha casa hoje à noite?

JO

Para quê?

Etapa1: Faça perguntas

5 MINUTOS

3. Forme duplas e diga que irão encenar situações para treinar maneiras de recusar convites que podem ter consequências prejudiciais. Se as pessoas participantes se sentirem mais confortáveis, oriente a fazerem dupla com quem têm mais afinidade.

4. Peça para escolherem quem vai encenar as figuras de *quem provoca* (quem vai fazer o convite) e de *antagonista* (quem vai recusar o convite).

5. Mostre que o cartaz Criando a Situação tem ideias para a figura de *quem provoca* iniciar a cena, convidando a amiga ou amigo. A pessoa irá convidar a amiga ou amigo *antagonista* para fazer o que diz a situação escolhida pela dupla.

6. Diga ao grupo que a habilidade de recusar convites tem quatro etapas (placas 1 a 4), mas neste momento será feita a encenação apenas da etapa 1.

7. Mostre a placa 1 - Faça perguntas e diga que ela apresenta sugestões de perguntas que a pessoa *antagonista* pode fazer para entender melhor a situação e o convite recebido. Entendendo a situação, o grupo conseguirá avaliar se deve recusar ou não o convite.

8. Lembre ao grupo de que é um diálogo, no qual uma pessoa fala e outra responde, como demonstrado no vídeo.

Fim da atividade.

Nota à Equipe de Facilitação:

1. Esta atividade visa despertar a capacidade de dizer *Não* por meio de um roteiro de perguntas e respostas. Ela é chave para o treinamento da habilidade de recusa e, se for retirada ou realizada sem preparo, pode prejudicar os resultados esperados.
2. A técnica de encenação ou role-play faz parte do treino de habilidades. O grupo tem a oportunidade de experimentar, em ambiente protegido, novas formas de falar e agir para depois generalizar e usar no dia a dia, em situações inesperadas.
3. Peça para que falem entre si da mesma forma que amigas/os costumam falar de verdade. Nem sempre o convite é explícito e, às vezes, a criança ou a/o adolescente aceita um convite simples de ir a um lugar e, chegando lá, recebe outro convite para algo proibido.
4. A atividade pode ser divertida, mas você precisa se certificar de que crianças e adolescentes escolheram perguntas e respostas que usam em situações reais.
5. É importante garantir que todas as pessoas do grupo encenem pelo menos uma vez, como quem *provoca* ou *antagonista*. Lembre ao grupo que não precisa ser artista, basta fingir uma conversa com a amiga ou o amigo.

Fala do vídeo1 minuto 🕒

NARRAÇÃO

Se a sua amiga ou amigo sugere algo que pode te levar a se envolver em problemas, você pode ajudar dizendo o “nome do problema”. Quando dizem “Vamos esconder uns chocolates no moleton”, você pode dizer: “Isso é furto e é ilegal”. Isso lembra sua amiga ou amigo que isso é errado. Essa é uma forma de ajudar.

NARRAÇÃO

É como um sinal de trânsito. O sinal vermelho lembra os motoristas de diminuir e parar, senão eles podem bater em alguém e se envolverem em um acidente de trânsito. É isso que fazemos quando mencionamos o nome do problema. Agimos como sinal de trânsito para nossas amigas e amigos. Eis algumas interpretações das duas primeiras etapas, fazendo perguntas e dando nome ao problema.

MICHELE

Ei, Aline, você quer ir ao bar?

ALINE

Fazer o quê?

MICHELE

Podemos beber. Todo mundo faz isso, não tem nada demais.

ALINE

Humm, eu não quero ser como os outros. Além disso, a minha mãe não vai concordar com esse tipo de coisa porque somos menores.

SAMUEL

Oi, Davi, você quer fumar lá em casa?

DAVI

Fumar?! Pra quê? Isso faz mal.

SAMUEL

Para ficar tranquilo, meu amigo.

DAVI

Não cara, você sabe como isso faz mal? E ainda deixa bafo.

SAMUEL

Não cara, faz nada. É só erva, não é cigarro.

DAVI

Fumar é ruim.

TÉO

Tudo bem, Juca?

JUCA

Beleza.

TÉO

Ei, vamos pegar o carro do seu pai?

JUCA

Para quê?

TÉO

Para darmos uma volta.

JUCA

Mas isso é ilegal e perigoso.

ETAPA 2 – DÊ NOME AO PROBLEMA

Atividade 5.5 | 4 minutos ⌚

1. Diga que a segunda etapa é dar nome ao problema e que agora irão repetir desde o início, fazendo perguntas e nomeando o problema.
2. Oriente a figura do *antagonista* a utilizar os exemplos das placas 1 e 2. Oriente a figura do quem provoca a responder insistindo para a amiga ou amigo aceitar o convite.

Nota à Equipe de Facilitação:

caso as duplas terminem muito rapidamente, convide o grupo a trocar de papéis. Quem foi *quem provoca* vira *antagonista* e vice-versa. Ou, então, peça para usarem outras situações da lista, refazendo a cena com diferentes tipos de convites.

Fim da atividade.

Fala do vídeo2 minutos ⌚

Etapa 1: Faça perguntas,
Etapa 2: Dê nome ao problema.

4 MINUTOS

NARRAÇÃO

A terceira etapa depois de lembrar às amigas e aos amigos de que o que estão fazendo é algo fora da lei, é dizer: “O que pode acontecer?”. As crianças e adolescentes muitas vezes fazem coisas que parecem divertidas, mas sem pensar nas possíveis consequências.

NARRAÇÃO

Por exemplo, se seu amigo sugere pegar o carro escondido do seu responsável para dar uma volta, você pode dizer: “Isso é ilegal, não temos idade para dirigir e podemos nos meter em confusão, sermos pegos, multados e até mesmo provocar um acidente. Não queremos isso, e nossos responsáveis podem descobrir...”. Por isso, quando você diz o que pode acontecer, faz sua amiga ou amigo ver as consequências. Isso o faz pensar melhor e impede algo que poderia acabar mal.

CÉSAR

E, aí, terminaram?

PAULO

A porta é ali, vamos embora.

CÉSAR

Por quê?

ANDRÉ

Para não ter de pagar. É maneiro, meus amigos sempre fazem isso.

CÉSAR

Não, fala sério! Não é certo e podemos ser pegos. Eu não correria o risco.

PAULO

Oh, você é tão certinho!

ISAAC
Fica de olho aí?

IGOR
Por que, o que você vai fazer?

ISAAC
Vou pegar uma coisa.

IGOR
Ei, é ilegal, se você for pego vai ter problemas.

MENINA 1
Aqueles tênis eram tão legais!

MENINA 2
É, mas são muito caros, a gente não pode comprar.

MENINA 1
É verdade.

MENINA 3
Ahh! O cartão de crédito da minha mãe está em cima da mesa e eu sei a senha.

MENINA 2
Ótima ideia!

MENINA 4
Não é não!

MENINA 4
Isso não é certo! E sua mãe não confiaria mais em você.

FELIPE
Gabriel! O ônibus está chegando.

GABRIEL
Oh, Felipe! Será que você poderia distrair o motorista pra mim?

FELIPE
Para quê?

GABRIEL
Bem, eu não quero pagar passagem

FELIPE
Não, esquece!

GABRIEL
Deixa disso! Você sabe que faria o mesmo por você.

FELIPE
Não! A gente vai se dar mal

ETAPA 3 – DIGA O QUE PODERIA ACONTECER SE FIZESSE ISSO

Atividade 5.6 | 5 minutos ⌚

1. Apresente a placa 3 - Diga o que poderia acontecer se fizesse isso e incentive crianças e adolescentes a praticarem as etapas 1, 2 e 3 juntas:

- Pergunte;
- Dê nome ao problema;
- Diga o que pode acontecer se fizesse isso.

2. Ao final da prática, adicione os questionamentos:

Você gostaria que fizessem isso (diga a situação que usaram) com você?

Como você se sentiria?

Fim da atividade.

Fala do vídeo1 minuto ⌚

Etapa 1: Faça perguntas
Etapa 2: Dê nome ao problema
Etapa 3: Diga o que poderia acontecer se fizesse isso.

5 MINUTOS

NARRAÇÃO

Agora você fez perguntas, deu nome ao problema e disse o que poderia acontecer. Mas há outra forma de ajudar sua amiga ou amigo a ficar longe de problemas. Sugira outro jeito. Se sua amiga ou amigo diz: "Vamos roubar?", você diz: "Ah, vamos jogar bola" ou lembre a ele de uma prova amanhã ou que você está com fome e sugira ir comer alguma coisa. Eis algumas encenações que demonstram as quatro etapas. Quando terminar, pratique as etapas no seu grupo.

MENINA 1

Aqueles tênis eram tão legais!

MENINA 2

É, mas são muito caros, a gente não pode comprar.

MENINA 1

É verdade.

MENINA 3

Ahh! O cartão de crédito da minha mãe está em cima da mesa e eu sei a senha.

MENINA 2

Ótima ideia!

MENINA 4

Não! Isso não é certo e sua mãe não confiaria mais em você.

MENINA 2

Você é uma medrosa!

MENINA 4

Se você quer o tênis, vai juntando dinheiro aos pouquinhos ou peça pra sua mãe comprar. Daqui a pouco você começa o estágio, aí você junta e compra.

MENINA 2

Assim vai demorar muito!

MENINA 3

E é uma perda de tempo!

MENINA 2

Você é tão pessimista!

MENINO

E aí, Davi, você quer ir lá em casa fumar?

DAVI

Não cara... Pra quê?

MENINO

Para ficar tranquilo, meu amigo.

DAVI

Não, cara, você sabe como isso faz mal?

MENINO

Não faz mal, é só erva, não é cigarro.

DAVI

Fumar é ruim.

MENINO

Deixa disso.

DAVI

Não, eu disse não! Eu não vou fazer isso. De qualquer forma, vou à praça jogar futebol.

MENINO

Meu irmão me falou deste novo rolê no centro, quer ir?

MENINA

Vamos conseguir entrar?

MENINO

Por que não? É só fazer uma identidade falsa!

MENINA

Não, é muito arriscado. Podemos ser pegos.

MENINO

Oh, vamos lá, a vida é cheia de riscos.

MENINA

É, mas a gente não precisa ir atrás deles. Eu vou assistir a um filme ou algo assim.

LORENA

Oi, Nicole! Vamos faltar à aula para ir ao centro da cidade.

NICOLE

Por quê?

LORENA

Porque eu vi uma blusa ali na feira que está fácil de pegar. Só que você teria que me ajudar.

NICOLE

Não, de jeito nenhum. Não vou roubar, não vale a pena e é ilegal. Não quero ser pega.

LORENA

Você não vai ser presa.

NICOLE

E por que não pegamos dinheiro e vamos depois?

ETAPA 4 – DÊ OUTRA IDEIA E CHAME PARA IR COM VOCÊ

Atividade 5.7 | 9 minutos ⌚

1. Nesse momento, uma nova placa será acrescentada.

1. Pergunte;
2. Dê nome ao problema;
3. Diga o que pode acontecer se fizesse isso;
4. Dê outra ideia e chame para ir com você.

2. Incentive e oriente crianças e adolescentes a praticarem todas as etapas (1, 2, 3 e 4).

3. Convide crianças e adolescentes a trocarem de papéis. Quem foi *quem provoca* vira *antagonista* e vice-versa. Ou, então, peça para usarem outras situações da lista, refazendo a cena com diferentes tipos de convites.

4. Entre uma cena e outra, converse com o grupo, para que a situação seja natural. A figura do *antagonista* não precisa dar sermão na figura do *quem provoca*, como se fosse superior. Peça para usarem frases que conseguiriam usar na vida real.

5. Se perceber que o grupo aproveitou o máximo possível da atividade e ainda restou tempo, faça uma brincadeira de quebra-gelo, deixando dois minutos para o encerramento do encontro.

Fim da atividade.

Fala do vídeo1 minuto ⌚

Etapa 1: Faça perguntas

Etapa 2: Dê nome ao problema

Etapa 3: Diga o que poderia acontecer se fizesse isto

Etapa 4: Dê outra ideia e chame para ir com você

9 MINUTOS

PRÁTICA EM CASA

..... 30 segundos ⌚

1. Oriente crianças e adolescentes a identificarem um momento durante a semana em que sofreram ou alguém próximo sofreu pressão de amigas ou amigos.
2. Diga que nesse encontro o grupo aprendeu quatro etapas para resistir a situações que poderiam trazer prejuízos e que já pode começar a usá-las.

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 1 minuto ⌚

1. Informe que no Encontro de Famílias haverá um jogo no qual vão descobrir se responsáveis ou filhas e filhos são melhores ouvintes.
2. Em seguida, terão um momento em que farão atividade de resolução de um problema de casa, em que crianças, adolescentes e responsáveis encontrarão uma possível solução juntas/os.

CONCLUSÃO

..... 30 segundos ⌚

1. Segure o cartaz do Nosso Lema de Crianças e Adolescentes;
2. Pratiquem o lema em grupo.

NOSSO LEMA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

"Somos crianças
e adolescentes fortes
com um **GRANDE** futuro.
Estamos tomando boas
decisões para alcançarmos
nossos sonhos."



ENCONTRO 6

Crianças e Adolescentes

PRESSÃO DAS AMIGAS E AMIGOS E BOAS AMIZADES

Encontro 6 de Mães, Pais e Responsáveis:
PROTEGER DO USO DE SUBSTÂNCIAS

Encontro 6 de Famílias:
FAMÍLIAS E PRESSÃO DAS AMIZADES

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Rodada de elogios e revisão da prática em casa
 Reflexões sobre o encontro anterior
 Introdução ao vídeo
 Lidando com a pressão das amizades
 O consumo de álcool e outras drogas nos impede de alcançar nossos sonhos
 Pratique as etapas juntas
 Pescaria: características boas e ruins das amizades
 Retomando o aprendizado
 Prática em casa
 Preparação para o Encontro de Famílias
 Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Lista de regras (Encontro 1 – Crianças e Adolescentes);
- Televisão ou projetor;
- Computador com vídeo do Encontro 6 – Crianças e Adolescentes;
- Caixa de som;
- Cartolina (uma) e pincéis (uma ou mais cores);
- Pote ou sacola (um);
- Caderno de Atividades das Crianças e Adolescentes;
- **Cartazes Placas 1, 2, 3 e 4 (Encontro 5 Crianças e Adolescentes);**
- **Cartazes Placas 5, 6 e 7;**
- **Cartões Peixes;**
- **Cartolina com Situações-Problemas (Encontro 5 – Crianças e Adolescentes);**
- **Cartaz Nosso Lema – Crianças e Adolescentes.**

Encontro 6 - Crianças e Adolescentes

Pressão das amigas e amigos e boas amizades



Objetivos

Crianças e adolescentes irão:

- Aprender novas habilidades para resistir à pressão de amigas e amigos;
- Aprender a identificar as características boas e ruins de uma amiga ou amigo.

Nota à Equipe de Facilitação:

Assim como no Encontro 5, crianças e adolescentes assistirão a um vídeo e praticarão habilidades de resistir à pressão de colegas que as/os incentivam a terem comportamentos que geram consequências prejudiciais.

A equipe precisa estar familiarizada com o enunciado das atividades e atenta ao andamento das etapas.

Serão usadas três placas com frases-chaves enumeradas 5, 6 e 7. Estas placas também serão utilizadas no Encontro de Famílias.

QUANDO AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES CHEGAREM

..... 1 minuto 🕒

1. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Peça para colocarem o crachá.
3. Organize o preenchimento da lista de presença.
4. Repasse regras do grupo. Pergunte se querem acrescentar ou modificar algo para que este dia seja ainda melhor que o anterior.

RODADA DE ELOGIOS E REVISÃO DA PRÁTICA EM CASA

..... 3 minutos 🕒

1. Peça às crianças e adolescentes para fazerem uma fila. Solicite que a pessoa que estiver na frente faça um elogio para quem estiver logo atrás. A última pessoa da fila deverá elogiar a primeira.
2. Se uma pessoa não conseguir fazer um elogio em 15-20 segundos, peça que colegas sugiram um elogio.
3. Para retomar a tarefa de casa, peça que falem sobre situações que viram ou passaram por pressão com amizades.
4. Peça para discutirem coisas que fizeram durante a semana para lidar com a pressão de amigas e amigos.



REFLEXÕES SOBRE O ENCONTRO ANTERIOR

..... 10 minutos 🕒

1. Coloque as quatro placas do encontro passado (Encontro 5) no chão ou na mesa.

Obs.: se o grupo tiver mais de dez participantes, divida-o em dois e coloque um conjunto de placas para cada um. Neste caso será necessário fazer cópia das placas com antecedência.

2. Peça que coloquem as placas em ordem, conforme aprenderam no encontro passado.

3. Cada pessoa da Equipe de Facilitação auxilia um grupo. Recolha as placas e pergunte se lembram as frases de exemplo que estão escritas em cada uma. Certifique-se de que crianças e adolescentes identifiquem as frases das placas 1, 2, 3 e 4.

INTRODUÇÃO AO VÍDEO

..... 1 minuto 🕒

1. Diga que no encontro passado o grupo aprendeu a perguntar, a dizer o nome do problema, a falar o que poderia ocorrer e a chamar a amiga ou amigo para fazer outra coisa. Mesmo assim, às vezes, a amiga ou amigo continua insistindo e não aceita algo diferente.

2. Informe que no encontro de hoje assistirão à segunda parte do vídeo e descobrirão o que fazer em uma situação como essa. Assim como no encontro anterior, o grupo irá praticar as novas etapas.

3. Em seguida, após a prática do vídeo, o grupo irá jogar um jogo sobre amizade.

LIDANDO COM A PRESSÃO DAS AMIZADES

Fala do vídeo1 minuto 🕒

Inicie o vídeo ▶

O consumo de álcool e outras drogas nos impede de alcançar nossos sonhos

Atividade 6.1 | 4 minutos 🕒

1. Pergunte ao grupo quais riscos crianças e adolescentes correm ao tomar bebidas alcoólicas ou usar outras drogas?
2. Anote as respostas na cartolina. Certifique-se de estes itens sejam mencionados:
 - Passar mal;
 - Perder o controle de si;
 - Colocar a vida de outras pessoas em risco;
 - Tornar-se dependente;
 - Ter problemas de saúde;
 - Perder a confiança de amigas, amigos e familiares;
 - Esquecer o que aprendeu;
 - Sair-se mal nas provas.
3. Pergunte: se isso ocorrer, vai ser mais fácil ou mais difícil conquistar os sonhos e objetivos que listaram no primeiro encontro?
4. Fale com o grupo: vocês sabiam que as pessoas que começam a beber ou fumar com 14 anos têm uma chance quatro vezes maior de se tornarem dependentes do que as que começam depois dos 21 anos?

Fim da atividade.

NARRAÇÃO

Ficar sob a influência de drogas e álcool é como viver uma situação irreal, em que você não pode, simplesmente, sair imediatamente.

NARRAÇÃO (V.O.)

Algumas substâncias podem ter efeito prolongado no nosso corpo, te impedindo de fazer coisas reais que você deseja fazer.

NARRAÇÃO (V.O.)

Pessoas que tiveram muitos danos ocasionados pelo abuso de álcool ou outras drogas e, atualmente, não fazem mais uso contam que desperdiçaram muito tempo alcoolizadas ou fora de si.

Quais riscos você corre ao fazer uso de bebidas alcoólicas ou ao usar outras drogas?

4 MINUTOS

Nota à Equipe de Facilitação:

Estes são dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), de 2015.

Fala do vídeo13 minutos 🕒

MENINO

Meu irmão me falou deste novo rolê no centro, quer ir?

MENINA

Vamos conseguir entrar?

MENINO

Por que não? É só fazer uma identidade falsa!

MENINA

Não, é muito arriscado. Podemos ser pegos.

MENINO

Oh, vamos lá, a vida é cheia de riscos.

MENINA

É, mas a gente não precisa ir atrás deles. Eu vou assistir a um filme ou algo assim.

MENINO

Tem certeza mesmo que não quer ir?

MENINA

Tenho! Vou ver meu filme. Se você mudar de ideia, me liga.

NARRAÇÃO

Você já tentou ajudar suas amigas e amigos fazendo perguntas, dando nome ao problema, dizendo quais podem ser as consequências e sugerindo outro jeito. Mas talvez ainda não ouçam. Mesmo assim é importante insistir. Você ainda pode ajudá-los. Você faz seu caminho e os chama para irem com você.

MENINO

E aí, Davi, você quer ir lá em casa fumar?

DAVI

Não cara... Pra quê?

MENINO

Para ficar tranquilo!

DAVI

Não, cara, você sabe como isso faz mal, deixa os dentes amarelos, dá bafo e deixa a roupa fedorenta?

MENINO

É inofensivo, é só erva, não é cigarro.

DAVI

Fumar é ruim.

MENINO

Deixa disso.

DAVI

Não, nada a ver. Eu não vou fazer isso ...

DAVI

De toda forma, estou indo jogar bola. Quer vir?

MENINO

Não.

DAVI

Vem, cara!

MENINO

Está bem, eu vou.

MENINA 1

Aqueles tênis eram tão legais!

MENINA 2

É, mas é muito caro, a gente não pode comprar.

MENINA 1

É verdade.

MENINA 3

Ah! O cartão de crédito da minha mãe está em cima da mesa e eu sei a senha.

MENINA 2

Ótima ideia!

MENINA 4

Não! Isso não é certo e sua mãe não confiaria mais em você.

MENINA 2

Você é uma medrosa!

MENINA 4

Se você quer o tênis, vai juntando dinheiro aos pouquinhos ou peça pra sua mãe comprar. Daqui a pouco você começa o estágio, aí você junta e compra.

MENINA 2

Assim vai demorar muito!

MENINA 3

E é uma perda de tempo!

MENINA 2

Você é tão pessimista!

MENINA 4

Tem um anúncio de jovem aprendiz perto da escola. Vou lá me inscrever. Assim, consigo o dinheiro para comprar.

LORENA

Oi, Nicole! Vamos faltar à aula hoje? A gente dá uma volta...

NICOLE

Por quê?

LORENA

Porque eu vi uma blusa ali na feira que está fácil de pegar. Só que você teria que me ajudar.

NICOLE

Não, de jeito nenhum. Não vou roubar, não vale a pena e é ilegal. Não quero ser pega.

LORENA

Você não vai ser presa.

NICOLE

E por que não esperamos ter dinheiro e compramos depois?

LORENA

Mas a próxima aula é de matemática, eu nem quero ir.

NICOLE

Lorena, eu não vou à feira.

LORENA

Você é tão chata!

NICOLE

Lorena!

LORENA

O quê?

NICOLE

Não vale a pena! Eu vou pra aula. Vem também, eu te ajudo nos exercícios.

LORENA

Eu não quero, estou indo.

NICOLE

Está bem! Mas você é que vai perder.

FELIPE

Gabriel! O ônibus está chegando.

GABRIEL

Oh, Felipe! Será que você poderia distrair o motorista pra mim?

FELIPE

Para quê?

GABRIEL

Bem, para eu não pagar passagem.

FELIPE

Não, esquece!

GABRIEL

Deixa disso! Você sabe que faria o mesmo por você.

FELIPE

Não! Eu vou ser pego.

GABRIEL

Calma, calma! É que eu gastei todo meu dinheiro, tá? É só dessa vez.

FELIPE

Você não tem nenhum dinheiro? Está bem, vamos a pé então.

GABRIEL

Fala sério! Está muito calor.

FELIPE

Não está tão quente assim. Estou indo. Você vem?

GABRIEL

Ok, eu vou.

FELIPE

Vamos embora.

NARRAÇÃO

Agora você precisa praticar todos os estágios no seu grupo. Eis alguns lembretes...

1 Faça perguntas:

Para quê?

Mas para quê?

DAVI

Não cara... Pra quê?

FELIPE

Para quê?

NICOLE

Por quê?

2 Dê nome ao problema:

Mas é ilegal.

Não, cara, isso faz mal demais para a saúde.
Eu não vou roubar, não vale a pena e é ilegal.

DAVI

Não, cara, você sabe como isso faz mal, deixa os dentes amarelos, dá bafo e deixa a roupa fedorenta?

FELIPE

Não, esquece!

NICOLE

Não, de jeito nenhum. Não vou roubar, não vale a pena e é ilegal. Não quero ser pega.

3 Diga o que pode acontecer:

Podemos ser pegos.

É ilegal, e se você for pego vai ter problemas.
Isso é ilegal e ninguém mais confiaria em você.
Não! Eu vou ser pego

DAVI
Fumar é ruim.
DAVI
Não, nada a ver. Eu não vou fazer isso ...

FELIPE
Não! Eu vou ser pego.

4 Dê outra ideia e chame para ir com você:
Se você quer o tênis, junte dinheiro e compre!
Estou indo jogar bola, quer vir?
Eu vou assistir a um filme ou algo assim.
E por que não pegamos dinheiro e vamos depois?

DAVI
De toda forma, estou indo jogar bola. Quer vir?

FELIPE
Você não tem nenhum dinheiro? Está bem, vamos a pé então.

NICOLE
E por que não esperamos ter dinheiro e compramos depois?

5 Saia para fazer o que você sugeriu:
Se mudar de ideia, me liga. Até mais tarde.
Vou lá, conseguir um estágio e ganhar dinheiro para poder comprar.
Eu vou pra aula, vem também.
Tá! Vamos a pé.
Fala sério! Não é certo, podemos ser presos
Ei, é ilegal, se você for pega, vai ter problema
Tá bom

NARRAÇÃO
Mas estamos vivendo no mundo real e, às vezes, não vamos conseguir cumprir todas essas etapas. O que você tem que fazer é manter a calma, falar o nome da sua amiga ou amigo e dizer "Olha aqui, me escute". Depois voltar e passar por todas as etapas com sua amiga ou amigo de novo.

MENINA 1
Tudo bem, Jô?

MENINA 2
E aí?

MENINA 1
Você quer vir à minha casa hoje à noite?

MENINA 2
Para quê?

MENINA 1
Porque meu pai saiu e tem algumas bebidas na geladeira.

MENINA 2
Meu tio tem problemas com bebida, até faz tratamento pra isso. Eu não quero ir pelo mesmo caminho que ele.

MENINA 1
Uma bebida não vai fazer você ser igual ao seu tio.

MENINA 2
Mesmo assim... vem você pra minha casa.

MENINA 1
Não quero ir pra sua casa, quero beber.

MENINA 2
Vem pra minha casa e vamos ver um filme e comer brigadeiro.

MENINA 2
Não, olha, não vai te fazer mal.

MENINA 2
Olha, isso é ilegal e beber na nossa idade faz mal. Eu vou estar na minha casa. Se você quiser vir eu vou estar lá.

MENINA 1
Jô! Vamos lá.

MENINA 2
Tô indo. Tchau.

NARRAÇÃO
Às vezes, nossas amigas e amigos não querem ouvir, não importa o que dissermos. Se um colega está tentando nos meter em enrascada, ele pode até ser uma grande amizade, mas, naquele momento, não está agindo de forma correta.

NARRAÇÃO
Se sua amiga ou amigo não quer ouvir, aí você não tem escolha a não ser ir embora, mas lembre-o de que queria que ela ou ele fosse junto. Você quer cuidar das pessoas amigas, mas se elas não aceitam os avisos ou sugestões, aí você precisa se certificar de que não terá problemas.

NARRAÇÃO
Agora, junte todos os passos e pratique tudo.

NARRAÇÃO
Leva tempo e prática para conseguir dizer essas coisas, mas depois que se acostumar, você vai achar muito mais fácil manter suas amizades e ficar longe de problemas.

Pratique todas as etapas juntas

Atividade 6.2 | 7 minutos ⌚

1. Pegue as placas 1, 2, 3 e 4 e fixe-as na parede junto às placas 5, 6 e 7 ou peça que cada participante segure uma das sete placas.

Obs.: utilize a cartolina com as Situações-Problemas (Encontro 5 – Crianças e Adolescentes) para ajudar a criar situações.

2. Se o grupo tiver mais de dez participantes, divida-o em dois (com uma pessoa facilitadora em cada equipe). Forme duplas para encenar.

3. Usando as situações do cartaz e as sete placas, deixe crianças e adolescentes praticarem todos os estágios a que assistiram no vídeo.

4. Se quiserem, podem criar situações que não estejam na cartolina.

Fim da atividade.

Pescaria: características boas e ruins das amizades

Atividade 6.3 | 15 minutos ⌚

1. Coloque os cartões Peixes espalhados pela sala, com a parte escrita virada para baixo. Peça ajuda a crianças e adolescentes. Coloque um recipiente (pote ou sacola) em um lugar visível.

2. O grupo pode pegar o peixe com a mão ou você pode preparar uma vara de pescar, enrolando jornal com fita adesiva e colocando um barbante com um clipe amarrado na ponta. Caso use a vara, será necessária a ajuda de outra pessoa para prender o peixe no clipe.

Prática:

Etapa 1: Faça perguntas;

Etapa 2: Dê nome ao problema;

Etapa 3: Diga o que poderia acontecer se fizesse isso;

Etapa 4: Dê outra ideia e chame para ir com você;

Etapa 5: Fique tranquilo e diga: "Amiga(o), escute!";

Etapa 6: Repita as etapas de 1 a 4;

Etapa 7: Saia para fazer o que você sugeriu.

7 MINUTOS

Nota à Equipe de Facilitação:

Use situações do dia a dia de crianças e adolescentes da sua região e observe para que a encenação seja a mais realista possível, de forma que percebam que é possível usar esta estratégia em situações reais.

Para não ficar repetitivo, misture as duplas, faça demonstrações, diga que podem usar a criatividade para resistir à pressão das amizades. Estimule o envolvimento de todo o grupo, mas caso alguém não queira participar, peça que preste atenção ao modo como as duplas resistem à pressão.

Caso a pessoa que estiver no papel de resistir à pressão desista, peça para dizer o que pode ocorrer caso ela não resista.

3. Diga que todas as pessoas irão brincar de pescar e que você precisa que alguém se voluntarie para começar.

4. Explique que serão duas pessoas pescando por vez e cada uma irá pescar três peixes.

5. Cada vez que uma pessoa pescar, ela lê o que está escrito naquele peixe em voz alta para o grupo e decide se é um peixe bom (se é uma característica boa) ou ruim (uma característica ruim).

6. Quando for bom, a pessoa dá o peixe para uma/um colega colocar em um lugar visível. Se for ruim, joga no pote ou sacola (descartando o peixe).

7. Lembre-se de revezar quem coloca os peixes bons, quem pesca e quem descarta os ruins. Certifique-se de que todas as/os crianças e adolescentes tiveram a oportunidade de pescar.

Conclusão:

8. Pergunte: o que você aprendeu sobre as características de uma amiga ou amigo?

9. Diga que não é necessário jogarmos nossa amizade fora, mas precisamos perceber quando a pessoa está fazendo algo que não é legal e pensar se ela quer mesmo o nosso bem.

10. Mostre os peixes bons e peça que cada pessoa identifique uma característica que ela mesma tenha.

Fim da atividade.

RETOMANDO O APRENDIZADO

..... 4 minutos ⌚

1. Peça que pensem sobre as habilidades que aprenderam. Pergunte se lembram de uma situação que viveram e na qual poderiam tê-las usado.

2. Pergunte se têm dúvidas sobre as habilidades aprendidas de resistência à pressão das amizades. Responda e debata.

PRÁTICA EM CASA

..... 30 segundos 🕒

1. Observe suas amigas e amigos e identifique as qualidades que mostram que são boas/bons amigas/os .

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 30 segundos 🕒

1. Diga às pessoas do grupo que vão aprender a praticar as habilidades de resistência à pressão das amizades com a ajuda de suas/seus responsáveis.

2. As famílias também vão jogar um jogo sobre como alcançar os sonhos e objetivos. Leve as sete placas para o Encontro de Famílias.

CONCLUSÃO

..... 1 minuto 🕒

1. Peça para dizerem o Nosso Lema de Crianças e Adolescentes. Observe se já decoraram e ajude se necessário.

Nota à Equipe de Facilitação:

Como este é o penúltimo encontro, crianças e adolescentes deveriam se lembrar do lema sem leitura. Caso algumas não se recordem, mostre o cartaz do Nosso Lema ao grupo.

NOSSO LEMA

CRIANÇAS
E ADOLESCENTES

"Somos crianças
e adolescentes fortes
com um **GRANDE** futuro.
Estamos tomando boas
decisões para alcançarmos
nossos sonhos."



ENCONTRO 7

Crianças e Adolescentes **ATINGIR NOSSOS SONHOS**

Encontro 7 de Mães, Pais e Responsáveis:
AJUDAR E SER AJUDADO

Encontro 7 de Famílias:
JUNTANDO TUDO

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Quando as crianças e adolescentes chegarem
Rodada de elogios
O que eu faço quando...?
Escrevendo perguntas para a entrevista
Perguntas e respostas
Jogo Linguagem corporal (opcional)
Carta às mães, pais e responsáveis
Preparação para o Encontro de Famílias
Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Lista de regras (Encontro 1 – Crianças e Adolescentes);
- Papel A4 dividido em oito partes (um pedaço por pessoa);
- Lápis e borracha ou caneta (um para cada pessoa);
- Caixa, tigela ou chapéu (um);
- Cartolina (uma);
- Pincel atômico (um);
- Caderno de Atividades;
- **Cartaz Nosso Lema - Crianças e Adolescentes.**

Encontro 7 - Crianças e Adolescentes

Atingir nossos sonhos



Objetivos

Crianças e adolescentes irão:

- Aprender maneiras de ajudar outras pessoas;
- Interagir com modelos positivos de adolescentes mais velhas/os.

Nota à Equipe de Facilitação:

Crianças e adolescentes farão uma entrevista com uma/um ou mais adolescentes mais velhas/os. Será necessário convidar alguém considerado exemplo nos temas abordados no Famílias Fortes (sonhos para o futuro, entender responsáveis, lidar com o estresse, obedecer regras, lidar com a pressão das amizades). Pode-se convidar adolescentes que participaram do Famílias Fortes em ciclos anteriores ou provocar um debate com o grupo, caso não seja possível trazer uma pessoa.

QUANDO AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES CHEGAREM

..... 1 minuto 🕒

1. Receba a todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Peça para colocarem o crachá.
3. Organize o preenchimento da lista de presença.
4. Repasse regras do grupo. Pergunte se querem acrescentar ou modificar algo para que este dia seja ainda melhor que o anterior.

RODADA DE ELOGIOS

..... 5 minutos 🕒

1. Peça para as pessoas ficarem em círculo e elogiarem quem está ao lado direito. Se alguém não conseguir fazer um elogio em 15-20 segundos, a pessoa da Equipe de Facilitação pode sugerir um.
2. Neste encontro espera-se que crianças e adolescentes estejam entrosadas/os e se sintam mais confortáveis para elogiar características e habilidades. Ajude lembrando que vocês falaram sobre qualidades de boas amizades no último encontro.

O que eu faço quando...?

Atividade 7.1 | 8 minutos 🕒 📅

1. Ajude crianças e adolescentes a abrirem o Caderno de Atividades na atividade “O que eu faço quando...?”. Peça para ligarem o problema da coluna da esquerda com o que podem fazer, na coluna da direita. Diga que não há resposta certa e que algumas linhas podem ter a mesma ação.
2. Leia os problemas e peça que digam o que marcaram como ação.

Fim da atividade.



Escrevendo perguntas para a entrevista

Atividade 7.2 | 5 minutos

1. Peça para as pessoas participantes virarem a página do Caderno de Atividades para verem os Temas da Entrevista. Diga que vocês convidaram uma/um adolescente para ser entrevistada/o pelo grupo (pode ser convidada mais de uma pessoa).

2. Distribua papel e caneta (folha A4 dividida em oito partes). Peça a cada participante para escrever uma pergunta para a(s) visita(s) a ser(em) entrevistada(s), de acordo com os temas do caderno:

- Sonhos para o futuro;
- Entender responsáveis;
- Lidar com o estresse;
- Obedecer às regras;
- Lidar com pressão das amizades.

3. Se individualmente não conseguirem pensar em perguntas, pensem em grupo e peça que anotem nos papéis. Diga para não colocarem o nome.

Exemplos de perguntas:

- O que você faria se alguém quisesse colar na prova?
- O que você fez para decidir o que vai fazer quando for adulta/o?
- O que você faz para se acalmar quando está chateada/o?
- Como você pode evitar discutir com suas/seus responsáveis?
- Que coisas as/os meninas/os gostam em uma/um namorada/o?

4. Coloque as perguntas em uma caixa, tigela ou chapéu e misture.

5. Escreva a seguinte pergunta para adicionar à caixa, se não tiverem escrito:

- O que você pode fazer se uma amiga ou amigo estiver com algum problema grave, como usando drogas ou sendo pressionada/o a fazer algo errado?

Fim da atividade.

Perguntas e respostas

Atividade 7.3 | 20 minutos ⌚

1. Peça para a/o(s) adolescente(s) mais velha/o(s) entrar/entrarem no grupo.
2. Peça que todas/os se apresentem.
3. Diga às pessoas participantes:
Respeitar as pessoas convidadas significa deixá-las à vontade se não se sentirem confortáveis para responder a alguma pergunta. Significa também lembrar que vocês podem ter pontos de vista diferentes.
4. Sorteie uma pergunta de cada vez. Verifique se a pergunta se enquadra ao tema e leia em voz alta. Se for uma pergunta fora do tema, sorteie outra.
5. Permita que mais de uma pessoa convidada responda cada pergunta, se quiser, mas limite as respostas a 2/3 minutos cada. Maneje o tempo de acordo com a quantidade de pessoas no grupo.
6. Se crianças e adolescentes ficarem entediadas/os ou inquietas/os, você pode fazer uma pausa com um jogo de grupo que saibam e depois voltar para as perguntas. Mas, caso estejam muito interessados, retire a atividade a seguir (opcional) e aproveite para fazer mais perguntas.

Fim da atividade.

JOGO LINGUAGEM CORPORAL (OPCIONAL)

..... 10 minutos 🕒

1. Diga que o grupo irá se revezar fazendo mímicas para que as pessoas descubram.
2. Peça ao grupo uma lista de 10 pessoas famosas (atletas, estrelas de cinema, personagens de desenhos, influencers) e escreva na cartolina.
3. Pergunte quem gostaria de começar fazendo mímica e defina alguém.
4. As demais pessoas do grupo têm um minuto para adivinhar, usando a lista da cartolina.
5. A primeira que adivinhar será a próxima a fazer mímica.

Fim da atividade.

CARTA ÀS MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS

..... 10 minutos 🕒 📅

1. Peça para abrirem o Caderno na atividade “Carta às mães, pais e responsáveis”. Diga que irão escrever uma carta para sua mãe, pai ou responsável que está participando do grupo Famílias Fortes e que irá enviar pelo correio ou entregar em sua casa em algumas semanas.
2. Explique que a carta vai abordar experiências aprendidas nos encontros, sobre conversar e passar tempo juntos. Diga que responsáveis gostarão de receber a carta depois que o grupo terminar e que será uma forma de ajudar a lembrar dos conteúdos aprendidos.

Fim da atividade.

Nota à Equipe de Facilitação:

Auxilie as pessoas com dificuldade de escrita. Verifique se há alguma pessoa iletrada e garanta que alguém leia a carta para ela.

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 30 segundos 🕒

1. Diga a crianças e adolescentes que haverá uma apresentação de tudo que aprenderam nos encontros e uma formatura.

CONCLUSÃO

..... 30 segundos 🕒

1. Agradeça por terem participado do Famílias Fortes e informe sobre os encontros de acompanhamento que serão realizados em breve.
2. Mostre o cartaz do Nosso Lema de Crianças e Adolescentes.
3. Digam o lema em grupo.

NOSSO LEMA

CRIANÇAS
E ADOLESCENTES

"Somos crianças
e adolescentes fortes
com um **GRANDE** futuro.
Estamos tomando boas
decisões para alcançarmos
nossos sonhos."



ACOMPANHAMENTO 1

Crianças e Adolescentes
FAZER BOAS AMIZADES

Acompanhamento 1 de Mães, Pais e Responsáveis:
LIDAR COM O ESTRESSE

Acompanhamento 1 de Famílias:
LIDANDO COM O ESTRESSE JUNTAS

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Conhecendo
Rodada de elogios e regras
Fazer amizade
Aprendendo sobre as outras pessoas
Atitudes legais e atitudes ruins
Rede de amizade
Jogo do nó (opcional)
Prática em casa e preparação para o Encontro de Famílias
Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Lista de regras (Encontro 1 – Crianças e Adolescentes);
- Caderno de Atividades de Crianças e Adolescentes;
- Cartolinas (quatro);
- Pincéis atômicos (azul, preto e vermelho);
- Bola grande de barbante ou lã;
- Crachás (dois para Atitudes Legais e dois para Atitudes Ruins com fio/barbante para pendurar no pescoço);
- Uma tira de papel escrito Situação 1 e outra tira de papel escrito Situação 2;
- **Cartões Conhecendo;**
- **Cartaz Nosso Lema - Crianças e Adolescentes.**

Acompanhamento 1 Crianças e Adolescentes

Fazer boas amizades



Objetivos

Crianças e adolescentes irão:

- Aprender a conhecer novas pessoas;
- Identificar comportamentos bons e ruins de amigas e amigos;
- Compreender o valor de uma boa amizade.

Nota à Equipe de Facilitação:

nas atividades com cartolina utilizar papel kraft, lousa ou qualquer material similar. Poderá ainda optar por fazer a atividade de modo oral, sem utilizar nenhum destes materiais, ou tomando notas em um papel, caso seja necessário lembrar depois.

QUANDO AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES CHEGAREM

..... 2 minutos 🕒

1. Dê as boas-vindas e fale algo como: você e sua família completaram os encontros da Metodologia Famílias Fortes e agora irão participar dos encontros de acompanhamento! Esta é a próxima etapa. Vamos revisar e praticar o que foi aprendido nos sete encontros! Serão quatro encontros e sua presença é muito importante!
2. Receba todas as pessoas com respeito e demonstre que a presença de cada uma/um é percebida e importante.
3. Peça para colocarem o crachá.
4. Organize o preenchimento da lista de presença.
5. Repasse regras do grupo. Pergunte se querem acrescentar ou modificar algo para que este dia seja ainda melhor que o primeiro.

CONHECENDO

..... 10 minutos 🕒

1. Peça a crianças e adolescentes para tirarem um cartão “Conhecendo” e encontrarem o símbolo igual ao do cartão (*, •, etc.).
2. Peça para uma pessoa de cada dupla descobrir o nome da outra e entrevistá-la, fazendo a pergunta do cartão que tirou. Após dois minutos, devem trocar com outra pessoa, fazendo a pergunta.
3. Peça a cada pessoa do grupo para apresentar sua dupla, ler a pergunta feita e dizer como a dupla respondeu.



RODADA DE ELOGIOS E REGRAS

..... 4 minutos 🕒

1. Peça ao grupo para continuar em dupla. Aproveitando que conversaram e se conheceram um pouco, uma pessoa da dupla deve fazer um elogio à outra.
2. Se a pessoa não o fizer em 15 a 20 segundos, alguém da Equipe de Facilitação deve sugerir um elogio.
3. Construa as regras com o grupo e vá anotando na cartolina. Se houver dificuldade, dê exemplos.

Tente fazer regras específicas e sem usar o *Não*, conforme exemplos abaixo:

Regras:

- Uma pessoa fala por vez;
- Trate a/o colega com gentileza;
- Respeite as ideias de todas as pessoas;
- O que for falado aqui, fica aqui;
- Cuide dos objetos da sala.

Obs.: a atividade do elogio é dinâmica e rápida. Não ultrapasse o tempo (3 minutos).

Fazer amizade

Atividade 1.1 | 3 minutos 🕒

1. Diga ao grupo que desde o início do encontro fizeram cinco coisas que podem ajudar a se conhecerem melhor e a fazer novas amizades. Peça para descobrirem quais foram estas cinco coisas:
 - Ouvir;
 - Fazer perguntas;
 - Elogiar;
 - Falar em público;
 - Trocar ideias.
2. Anote tudo o que falarem e que esteja relacionado a fazer amizades, mas continue até acertarem as cinco habilidades acima. Você pode dar sugestões se tiverem dificuldades.

Fim da atividade.

Aprendendo sobre as outras pessoas

Atividade 1.2 | 10 minutos 🕒

1. Esta atividade tem duas partes. Na primeira, crianças e adolescentes apenas se dividem em grupos. Na segunda, além de se dividirem em grupos, fazem perguntas entre si.
2. Diga ao grupo que irão se dividir na sala de acordo com suas preferências. Você dirá: quem gosta mais de pizza fica de um lado e quem gosta mais de sorvete fica do outro.

Obs. 1: algumas categorias têm perguntas para fazerem uns aos outros (veja na lista abaixo). Mantenha o jogo se movendo rapidamente.

Obs. 2: não é preciso utilizar todas as categorias, você maneja a quantidade de categorias com o tempo da atividade (10 minutos). Lembrar que há duas perguntas a serem feitas ao final da atividade.

Categorias:

- Gosta mais de pizza que de sorvete? (peça às duplas para pensarem em uma pergunta sobre pizza ou sorvete para fazerem à outra pessoa para iniciar uma conversa).
- Gosta mais de história que de ciências?
- Cor preferida (dê duas opções de cores exemplo: azul ou amarelo)?
- Gosta mais de forró que sertanejo/funk?
- Tem cabelo comprido ou curto?
- Prefere comédia a terror?
- Preferiria trabalhar desenhando a trabalhar com computador?
- Prefere estar no meio de uma multidão ou em um pequeno grupo?
- Prefere sair a ficar em casa?
- É filha/o mais velha/o, caçula, do meio? (peça à dupla de cada grupo para pensar em uma pergunta à outra pessoa sobre esta categoria).

3. Peça às duplas que se virem para a outra pessoa do grupo e dividam o que descobriram (por exemplo: acabei de descobrir que o José gosta de pizza de calabresa).

4. Responda às seguintes perguntas com o grupo:

- O que descobriram em comum?
- Que diferenças descobriram?

Fim da atividade.

Atitudes legais e atitudes ruins

Atividade 1.3 | 25 minutos

Esta atividade tem três momentos:

Parte 1 - Listar atitudes

Parte 2 - Encontre a frase

Parte 3 - Encenação

Parte 1 – Listar atitudes

1. Peça ao grupo para dizer o que uma pessoa faz que mostra ser uma boa amiga ou amigo (atitudes legais) e o que uma pessoa faz que mostra não ser amiga ou amigo (atitudes ruins). Anote em duas cartolinas: em uma, “Atitudes legais” e na outra, “Atitudes ruins”. Os itens abaixo precisam ser listados e você pode sugerir quando não souberem o que dizer.

Atitudes legais:

- Guardar segredos;
- Manter promessas;
- Escutar você;
- Ajudar você;
- Incluir você no grupo;
- Ficar feliz quando você se dá bem;
- Gostar de estar com você;
- Pensar em seus sentimentos;
- Preocupar-se com o que se passa com você;
- Ser legal com você;
- Ter atitudes generosas.

Atitudes ruins:

- Contar para outras pessoas seus segredos;
- Quebrar promessas;
- Não ouvir seu ponto de vista;
- Falar pelas suas costas;
- Deixar você de fora;
- Ficar com inveja quando você se dá bem;
- Reclamar das outras pessoas;
- Não pensar em seus sentimentos;
- Querer meter você em confusão;
- Fazer pouco de você;
- Ser mesquinha/o.

Nota à Equipe de Facilitação:

prepare dois crachás. Em um, escreva Atitudes legais. No outro, escreva Atitudes ruins. Prenda com barbante, como se fosse um cordão, para que fique no pescoço da pessoa durante a encenação.

Parte 2 – Encontre a frase

1. Divida o grupo em duas equipes (equipe 1 e equipe 2).
2. Entregue uma tira de papel escrito Situação 1 para a equipe 1. E entregue uma tira de papel escrito Situação 2 para a equipe 2.
3. Peça para a equipe 2 aguardar no corredor enquanto a equipe 1 esconde seu papel. Em seguida, a equipe 2 deve entrar na sala para encontrar o papel escondido.
4. Quando a equipe 2 encontrar o papel, peça para a equipe 1 aguardar no corredor enquanto a equipe 2 esconde seu papel. Em seguida, a equipe 1 deve entrar na sala para encontrar o papel escondido.

Parte 3 - Encenação

1. Após a equipe 2 encontrar a frase, cada grupo fica com uma pessoa da Equipe de Facilitação e abre o Caderno de Atividades nas cenas.
2. Uma pessoa participante lê as situações dos cartões e o grupo escolhe qual cena será feita primeiro.
3. O grupo, com a sua ajuda, escolhe quem vai fazer o papel da pessoa que tem Atitudes ruins para lidar com a situação da cena.
Esta pessoa pode usar a lista de atitudes ruins feita no início da atividade para se inspirar.
4. Coloque o crachá Atitudes ruins na pessoa e comece a encenar.
5. Depois de cada cena, podem revezar os papéis, trocando a pessoa que tem Atitudes ruins.
6. Ao terminar, pergunte como se sentiram nestas situações em que uma pessoa tinha atitudes ruins.
7. Agora os grupos irão refazer as cenas usando as atitudes boas. Guarde o crachá de Atitudes ruins e escolha a primeira pessoa para usar o crachá Atitude boas.
8. Depois de cada cena, crianças e adolescentes podem revezar os papéis, trocando a pessoa que tem atitudes boas.
9. Ao terminar, pergunte ao grupo como se sentiu nestas situações em que uma pessoa tinha atitudes boas.
10. Se der tempo, troque as cenas entre os grupos e continue a encenação.

Fim da atividade.

Rede de amizade

Atividade 1.4 | 5 minutos ⌚

1. Oriente o grupo a formar um círculo e dê a uma pessoa uma bola grande de fios ou lã. Peça que jogue a bola para alguém do outro lado do círculo, segurando um fio. A pessoa que pegar a bola deve mencionar um comportamento de uma/um boa/bom amiga/o (atitude legal), segurar um fio também e jogar a bola para outra pessoa.
2. O jogo continua até que o grupo esteja conectado por uma rede de fios.
3. Explique que quando as pessoas são boas amigas, isso cria uma boa rede de amizade.

Fim da atividade.

JOGO DO NÓ (OPCIONAL)

..... 5 minutos ⌚

1. Com grupos de cinco a seis pessoas, faça um círculo de mãos dadas com outras do grupo.
2. Não pegue as duas mãos da mesma pessoa.
3. Não segure nenhuma das mãos da pessoa ao lado.
4. Depois que derem as mãos, as pessoas tentam desembaraçar o nó passando por baixo, escalando, girando e fazendo o que puderem para desatar o nó.
5. Não larguem as mãos. O nó é considerado desfeito quando voltarem ao círculo como estavam no início.

Fim da atividade.

PRÁTICA EM CASA E PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 1 minuto 🕒

1. Desafie crianças e adolescentes a, durante semana, aproximarem-se de alguém que não conhecem bem na escola e comecem a conversar, usando as habilidades de amizade aprendidas no início do encontro.
2. Diga que no Encontro de Famílias vão falar sobre o ponto de vista de cada pessoa em relação ao estresse e às amizades.

CONCLUSÃO

..... 1 minuto 🕒

1. Fixe o cartaz Nosso Lema de Crianças e Adolescentes.
2. Falem o lema em grupo.

NOSSO LEMA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

"Somos crianças
e adolescentes fortes
com um **GRANDE** futuro.
Estamos tomando boas
decisões para alcançarmos
nossos sonhos."



ACOMPANHAMENTO 2

Crianças e Adolescentes LIDAR COM CONFLITOS

Acompanhamento 2 de Mães, Pais e Responsáveis:
COMUNICAR QUANDO NÃO CONCORDA

Acompanhamento 2 de Famílias:
OUVIR ENTRE SI

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Ação e reação
 Rodada de elogios
 Comportamento passivo, agressivo, assertivo
 Colagem Comportamento passivo, agressivo, assertivo
 Encenações dos Comportamentos passivo, agressivo, assertivo
 Preparação para o Encontro de Famílias
 Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Lista de regras (Encontro 1 – Crianças e Adolescentes);
- Caderno de Atividades de Crianças e Adolescentes;
- Cartolinas;
- Pincéis atômicos (diversas cores);
- Vários jornais ou revistas (entretenimento, notícias em geral, quadrinhos e esportes);
- Quatro colas (para usar em grupo);
- Quatro tesouras (para usar em grupo);
- Pincel atômico/canetinhas;
- Crachás Comportamento passivo, agressivo, assertivo com barbante para pendurar no pescoço;
- **Cartaz Comportamento passivo, agressivo, assertivo;**
- **Cartões de situação Comportamento passivo, agressivo, assertivo;**
- **Cartões de encenação Comportamento passivo, agressivo, assertivo;**
- **Cartaz Nosso Lema - Crianças e Adolescentes.**

Acompanhamento 2 Crianças e Adolescentes Lidar com conflitos



Objetivos

Crianças e adolescentes irão:

- Diferenciar formas passivas, agressivas e assertivas de lidar com conflitos;
- Aprender formas adequadas de reagir aos conflitos.

Nota à Equipe de Facilitação:

nas atividades com cartolina utilizar papel kraft, lousa ou qualquer material similar. Poderá ainda optar por fazer a atividade de modo oral, sem utilizar nenhum destes materiais, ou tomando notas em um papel, caso seja necessário lembrar depois.

QUANDO AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES CHEGAREM

..... 1 minuto ⌚

1. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Peça para colocarem o crachá.
3. Organize o preenchimento da lista de presença.
4. Repasse regras do grupo. Pergunte se querem acrescentar ou modificar algo para que este dia seja ainda melhor que o primeiro.

AÇÃO E REAÇÃO

..... 3 minutos ⌚

1. Divida o grupo em duplas e peça que fiquem frente a frente, palma com palma.
2. Peça que decidam quem será o grupo A e quem será o B.
3. Diga que quando você falar “Já”, o grupo A deve empurrar o B, só com a palma das mãos.
4. Peça para pararem e olharem para você. Pergunte ao grupo A o que fez quando B empurrou. Depois, pergunte como as pessoas se sentiram. Faça a mesma pergunta ao grupo B.
5. Diga que quando alguém nos força, física ou verbalmente, empurramos de volta em vez de nos segurarmos. Reagimos no automático e neste encontro veremos formas de lidar com conflitos.



RODADA DE ELOGIOS

..... 3 minutos 🕒

1. Peça ao grupo para sentar-se em círculo no chão ou em cadeiras.

2. Comece com uma rodada de elogios. Cada uma/um elogia a pessoa a seu lado. Por exemplo, a/o primeira/o elogia a pessoa à sua direita e assim por diante. Como o grupo está acostumado com esta atividade, incentive o uso de adjetivos menos superficiais, como aqueles usados nos encontros anteriores. Se a pessoa não elogiar entre 15 e 20 segundos, a Equipe de Facilitação pode sugerir um elogio.

Obs.: esta é uma dinâmica rápida, sendo aplicada somente em um sentido, não é para ir e voltar com a rodada de elogios.

Comportamento passivo, agressivo, assertivo

Atividade 2.1 | 17 minutos 🕒

1. Explique ao grupo que quando há conflito podemos agir de três maneiras. Podemos ter:

- Atitudes passivas, ou seja, entregarmos a razão à outra pessoa;
- Atitudes agressivas, ou seja, forçarmos, exigirmos ou criticarmos;
- Atitudes assertivas, ou seja, sermos firmes e honestas/os, mas também respeitadas/os.

2. Fixe o cartaz Comportamento passivo, agressivo, assertivo e leia para o grupo:

COMPORTAMENTO PASSIVO: entrega-se, tenta agradar a outra pessoa, só pensa no que a outra pessoa quer, tem medo do que pensam sobre si.

COMPORTAMENTO AGRESSIVO: só pensa no que quer, faz qualquer coisa para conseguir, é crítica/o e exigente.

COMPORTAMENTO ASSERTIVO: faz o que é possível, respeita as outras pessoas e a si mesma/o, é honesta/o, verdadeira/o.

3. Dê às crianças e às/aos adolescentes os cartões de situação Comportamento passivo, agressivo, assertivo. Peça que leiam o cartão, uma/um por vez, para que o grupo todo escute, e fixe na cartolina ao lado do que representa a situação.

4. Veja se há diferença de opinião no grupo sobre de onde é o cartão, debata e tente chegar a um consenso.

Fim da atividade.

Comportamento passivo, agressivo, assertivo

Atividade 2.2 | 20 minutos ⌚

1. Divida o grupo em duas equipes, dê uma cartolina, pincel atômico ou canetinhas e vários jornais ou revistas a cada uma (as páginas de entretenimento, esportes, quadrinhos e notícias em geral são as melhores). Peça que dividam a cartolina em três partes: em uma parte escrever comportamento passivo, na outra, comportamento agressivo, e na terceira escrever comportamento assertivo.

2. A Equipe de Facilitação escreve em uma cartolina as seguintes categorias e fixa na parede:

- Nome de música popular;
- Nome de filme ou programa;
- Personagem de filme ou TV;
- Manchete de jornal;
- Personagem de desenho;
- Pessoa famosa.

3. Diga às equipes que achem no jornal/revistas imagens, manchetes, frases de acordo com as categorias, e selecionem comportamentos passivos, agressivos e outras imagens de assertivos e cole em suas cartolinas, nas partes Comportamento passivo, agressivo e assertivo.

Obs.: as equipes podem cortar figuras ou palavras do jornal/revista, desenhar ou escrever.

4. Dê 10 minutos para esta parte da escolha de imagens/frases e colagem. Em seguida, peça a cada equipe para compartilhar os recortes.

5. Debata as seguintes questões com o grupo:

- As desvantagens de ser passiva/o;
- As desvantagens de ser agressiva/o;
- Por que é difícil ser assertiva/o?
- O que você aprendeu sobre as três formas de agir procurando essas palavras, descrições e nomes?

Possível resposta: há muito mais exemplos de características de agressiva/os nos meios de comunicação que os outros dois tipos.

Encenações dos Comportamentos passivo, agressivo e assertivo

Atividade 2.3 | 15 minutos ⌚

1. Nesta atividade, crianças e adolescentes em duplas encenarão o papel das pessoas com comportamentos passivos, agressivos e assertivos. Primeiro, a equipe demonstra como podem ser os três tipos de personagens, fazendo uma encenação. Para a demonstração, utilize a situação abaixo:

Situação:

A pessoa 1 pede para copiar a tarefa de casa da pessoa 2.

A pessoa 2 dá a resposta de acordo com os personagens: passiva/o, agressiva/o e assertiva/o, encenando um de cada vez.

A pessoa 2 da Equipe de Facilitação utiliza o crachá com barbante da pessoa Passiva ao encenar a pessoa passiva, a pessoa Agressiva ao encenar a agressiva e da pessoa Assertiva ao encenar a assertiva.

Exemplo:

Pessoa 1 da equipe

Posso pegar emprestado o seu caderno para copiar a tarefa de casa?

A pessoa 2 da equipe fará uma encenação de cada vez:
Comportamento passivo: explica por que não quer emprestar, mas empresta.

Ah, como assim, você não fez? Muito sem graça eu ter me esforçado para fazer e você não... Pega aí, vai...

Comportamento agressivo: critica, grita, ameaça, envergonha a outra pessoa.

Rum, vê se pode! Deixa de ser folgada. Por isso que você só tira nota ruim, não estuda direito!

Comportamento assertivo: usa respeito e honestidade para dizer que não vai emprestar.

Poxa, fulana, eu tive todo um trabalho para fazer a tarefa e me sinto injustiçada de só passar para você copiar. Prefiro não emprestar.

2. Divida o grupo em duplas e peça que decidam quem vai fazer as pessoas com comportamentos passivo, agressivo e assertivo e quem será personagem da situação. Dê os cartões de encenação Comportamento passivo, agressivo e assertivo e peça que decidam como irão encenar, usando cada tipo de resposta, uma por vez.

Obs.: neste momento, o treino é sem os crachás, que serão novamente usados quando a dupla for encenar para o grupo.

3. Circule para oferecer ajuda. Faça com que a atividade seja divertida, que entrem na brincadeira da encenação.

4. Peça às duplas para encenarem para o grupo. Ofereça ajuda e sugestões quando necessário.

Obs.: não force a participação se alguém resistir a encenar. Veja se precisa apenas incentivar dizendo que é uma conversa com a/o colega ou se realmente pode ser por extrema timidez, que deve ser respeitada. Se alguém ficar sem dupla, uma pessoa da Equipe de Facilitação encena junto.

5. Responda às seguintes perguntas com o grupo:

- O que você aprendeu sobre agir em situações difíceis durante as encenações?
- Que papel foi difícil fazer?

Fim da atividade.

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 1 minuto 🕒

1. Explique ao grupo que as atividades no Encontro de Famílias ajudarão responsáveis, crianças e adolescentes a verem o ponto de vista de cada pessoa da família.

CONCLUSÃO

..... 1 minuto 🕒

1. Fixe o cartaz Nosso Lema de Crianças e Adolescentes.
2. Falem o lema em grupo.

NOSSO LEMA

CRIANÇAS
E ADOLESCENTES

"Somos crianças e adolescentes fortes com um **GRANDE** futuro. Estamos tomando boas decisões para alcançarmos nossos sonhos."



ACOMPANHAMENTO 3

Crianças e Adolescentes
DAR O RECADO

Acompanhamento 3 de Mães, Pais e Responsáveis:
REVISAR AS HABILIDADES DE AMOR E LIMITES

Acompanhamento 3 de Famílias:
COMPREENDER OS PAPÉIS FAMILIARES

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Rodada de elogios
 Elogios para responsáveis
 Comunicando com o corpo
 Dando o recado
 Diferença entre sentimentos e expressões faciais
 Entendendo as pessoas responsáveis
 Cartões com elogios
 Preparação para o Encontro de Famílias
 Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Lista de regras (Encontro 1 – Crianças e Adolescentes);
- Caderno de Atividades das Crianças e Adolescentes;
- Tiras de papel;
- Marcadores coloridos;
- Cola em bastão;
- Corda;
- Fita-crepe;
- Garrafa (uma);
- Cartões de cartolina colorida (um por pessoa). Pode ser pequeno para ser colocado dentro do balão ou em formato de coração, caso opte por não usar balão;
- Balões (opcionais). Um por adulto de uma cor e um por criança e adolescente de outra cor. Esta atividade será preparada neste encontro e será aplicada no Encontro de Famílias;
- Bandeja de papel (uma por pessoa);
- **Cartões Frases Faladas I e II;**
- **Cartões Situação - Responsáveis;**
- **Cartaz Frases de Ouvir;**
- **Cartaz Nosso Lema - Crianças e Adolescentes.**

Acompanhamento 3 Crianças e Adolescentes

Dar o recado



Objetivos

Crianças e adolescentes irão:

- Aprender a elogiar suas/seus responsáveis;
- Entender os efeitos da linguagem corporal;
- Comunicar-se bem com responsáveis e outras pessoas adultas.

QUANDO AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES CHEGAREM

..... 1 minuto ⌚

1. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Peça para colocarem o crachá.
3. Organize o preenchimento da lista de presença.
4. Repasse regras do grupo. Pergunte se querem acrescentar ou modificar algo para que este dia seja ainda melhor que o primeiro.

RODADA DE ELOGIOS

..... 3 minutos ⌚

1. Peça para crianças e adolescentes se sentarem em círculo.
2. Rode um objeto no centro da roda (pode ser um chinelo, caneta ou garrafa pet). Para onde o objeto apontar, as duas pessoas devem elogiar uma à outra e sair da roda.
3. Repita até todos da roda elogiarem e serem elogiados.

Elogios para responsáveis

Atividade 3.1 | 5 minutos ⌚

1. Distribua os cartões de cartolina colorida e peça para cada pessoa escrever um elogio para seu responsável (que está participando). Escreva os seguintes exemplos em uma cartolina ou quadro branco:
Gosto quando você faz o jantar.
Obrigada/o por me levar ao jogo.
Gosto quando você me ensina uma habilidade nova, como andar de bicicleta.
Gosto de sair com você.
2. Pegue os papéis e guarde para a Atividade 3.6.

Fim da atividade.



Gosto quando você faz o jantar

Obrigada/o por me levar ao jogo

Gosto de sair com você

Comunicando com o corpo

Atividade 3.2 | 5 minutos ⌚

1. Diga ao grupo que:

A comunicação é mais do que palavras. Nossa linguagem corporal, a forma como ficamos sentada/os, como nos movemos ou não diz às pessoas o que estamos sentindo. Você pode dizer a mesma coisa e passar outra, pela forma como usa o corpo. As pessoas que escutam ouvirão significados diferentes pela forma como você fala.

2. Peça às crianças e às/aos adolescentes, uma pessoa por vez, para ficarem no quadrado que você fez com fita-crepe no chão (palco). Quando cada participante estiver no palco, fale um sentimento em seu ouvido (de forma que ninguém ouça a palavra). Peça para demonstrar corporalmente (mímica) o que foi dito.

3. Continue até que todas as pessoas participem.

Fim da atividade.

Dando o recado

Atividade 3.3 | 5 minutos ⌚

1. Diga ao grupo que o tom de voz de uma pessoa também é importante para a mensagem. Dê um exemplo com obrigada/o dito de verdade e depois com sarcasmo.

2. Com o grupo sentado em círculo, peça que digam as frases do cartão usando o tom de voz e a linguagem corporal. Passe pelo círculo com o cartão “Frases Faladas 1 A” e peça para dizerem “faça isso por mim?” como se estivessem aborrecidas/os. Depois, com a mesma frase, falando de forma deprimida. Mude a frase para o cartão “Frases Faladas 1 B”, com a frase “isso é sério?”; primeiro, falando de forma entediada, depois, animada.

3. Diga que quando falarem com suas/seus responsáveis, seu tom de voz e linguagem corporal podem criar mensagens e significados totalmente diferentes.

4. Leia o primeiro cenário abaixo e peça a cada pessoa no círculo para usar a frase do cartão “Frase Falada II A” (*que legal!*) como se estivesse com nojo. Então, use a mesma frase, mas de forma feliz. Repita com o segundo cenário e a “Frase Falada II B” com os dois sentimentos.

CENÁRIO A: você está indo ao shopping com suas/seus responsáveis e elas/eles mostram uma camisa que acham que ficaria bem em você.

Frase: muito legal.

1. Com nojo; 2. Feliz.

CENÁRIO B: suas/seus responsáveis lembram você de limpar o quarto.

Frase: sim, já vou.

1. Com sarcasmo; 2. Alegre.

Fim da atividade.

Diferença entre sentimentos e expressões faciais

Atividade 3.4 | 15 minutos ⌚

1. Peça ao grupo para abrir o caderno na atividade 3.4 e descreva os significados das diferentes expressões.
2. Diga que na próxima atividade farão máscaras de seus sentimentos. A parte de fora da máscara trará o sentimento que geralmente mostram.
3. Crianças e adolescentes vão cortar olhos, sobrancelhas, bocas e testas para colar nas máscaras. Podem usar pincel atômico também.
4. Diga que após o fim do primeiro lado da máscara farão um novo rosto no lado de dentro, mostrando como realmente se sentem. E que colocarão as máscaras para que suas/seus responsáveis tentem identificá-las/los no início do Encontro de Famílias.
5. Dê as bandejas de papel, pincel atômico e colas em bastão. Separe em grupos para fazerem as máscaras.

Fim da atividade.



Entendendo responsáveis

Atividade 3.5 | 10 minutos 🕒

1. Coloque os cartões Situação - Responsáveis no meio do círculo e peça para uma pessoa por vez tirar um cartão e ler a situação. A mesma pessoa gira a garrafa no meio e a pessoa para quem a garrafa apontar diz *parece que você ficou... ou você deve estar sentindo...* Mostre o cartaz Frases de Ouvir para lembrar de possíveis respostas. A pessoa então pega um cartão, lê a situação e gira a garrafa para outra pessoa do círculo responder.
2. Continue até que todas as pessoas participem.
3. Pergunte quando é mais difícil tentarem entender o que os responsáveis podem estar sentindo.

Fim da atividade.

Cartões com elogios

Atividade 3.6 | 5 minutos 🕒

1. Uma pessoa da equipe deve ir ao grupo de responsáveis pegar os cartões de cartolina com os elogios que escreveram lá.
2. Caso a equipe opte por conduzir a atividade com uso de balões, peça que crianças e adolescentes encham os balões colocando um elogio em cada um. Os elogios de crianças e adolescentes devem ficar nos balões de uma cor e os elogios de responsáveis em balões de outra cor.
3. Caso a equipe opte por conduzir a atividade sem os balões, este tempo pode ser utilizado para dispor os cartões no chão ou mesa onde será feita a atividade.

Gosto quando você faz o jantar

Obrigada/o por me levar ao jogo

Gosto de sair com você

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 3 minutos 🕒

1. Diga que no Encontro de Famílias cada responsável terá um cartão (ou um balão) com um elogio de uma criança ou adolescente e cada criança ou adolescente terá um cartão (ou balão) com um elogio de um responsável.
2. Diga que, após o jogo dos elogios, os responsáveis tentarão adivinhar de quem é cada máscara.

CONCLUSÃO

..... 1 minuto 🕒

1. Fixe o cartaz Nosso Lema de Crianças e Adolescentes.
2. Falem o lema em grupo.

NOSSO LEMA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

*"Somos crianças e adolescentes fortes com um **GRANDE** futuro. Estamos tomando boas decisões para alcançarmos nossos sonhos."*



ACOMPANHAMENTO 4

Crianças e Adolescentes
PRATICAR NOSSAS HABILIDADES

Acompanhamento 4 de Mães, Pais e Responsáveis:
REVER COMO AJUDAR COM A PRESSÃO DAS AMIZADES

Acompanhamento 4 de Famílias:
A FORÇA DA FAMÍLIA

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Rodada de elogios
 Lidando com o estresse
 Revisando as etapas de resistência à pressão das amizades
 Praticando todas as etapas
 Prática das habilidades
 Preparação para o Encontro de Famílias
 Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Lista de regras (Encontro 1 – Crianças e Adolescentes);
- Caderno de Atividades de Crianças e Adolescentes;
- Dados de seis lados;
- Televisão ou projetor;
- Computador com vídeo do Encontro 6 – Crianças e Adolescentes;
- Caixa de som;
- Cartolina com Situação-problema (Encontro 5 – Crianças e Adolescentes);
- **Cartaz Placas 1-7;**
- **Cartões Lidando com o Estresse;**
- **Cartaz Criando a situação (Encontro 5 – Crianças e Adolescentes);**
- **Cartaz Praticando Habilidades;**
- **Cartaz Nosso Lema - Crianças e Adolescentes.**

Acompanhamento 4 Crianças e Adolescentes Praticar nossas habilidades



Objetivos

Crianças e adolescentes irão:

- Aprender maneiras de lidar com o estresse;
- Revisar as habilidades de resistência à pressão das amizades;
- Praticar as habilidades dos encontros 1- 4.

QUANDO AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES CHEGAREM

..... 2 minutos ⌚

1. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Peça para colocarem o crachá.
3. Organize o preenchimento da lista de presença.
4. Repasse regras do grupo. Pergunte se querem acrescentar ou modificar algo para que este dia seja ainda melhor que o primeiro.

RODADA DE ELOGIOS

..... 6 minutos ⌚

1. Peça às crianças e às/aos adolescentes e Equipe de Facilitação para se sentarem em círculo e elogiarem a pessoa ao lado.
2. Se alguém não conseguir fazer um elogio em 5-10 segundos, a Equipe de Facilitação deve sugerir um.

Lidando com o estresse

Atividade 4.1 | 10 minutos ⌚

1. Pergunte às pessoas do grupo se lembram das formas de lidar com o estresse que aprenderam no Encontro 3.
2. Lembre ao grupo que a lista continha: exercitar-se, conversar, ficar só, ouvir música, distrair-se, respirar fundo, sair, contar até dez, dizer eu posso resolver isso, dentre outros exemplos.
3. Fixe os cartões Lidando com o Estresse ao redor da sala, em local visível, com fita-crepe.



4. Leia cada uma das situações, uma por vez. Depois, peça que selecionem a opção que usariam para se acalmar, ficando perto do cartão escolhido. Comente a técnica que a pessoa indicou antes de ler a segunda situação.

Diga que não existe resposta certa.

Lidando com nosso estresse:

- Sua/seu professora/professor passa uma tarefa muito difícil;
- Você descobre que sua/seu namorada/namorado não gosta mais de você;
- Sua/seu irmãzinha/irmãozinho bagunça suas coisas;
- Sua/seu responsável diz que você tem que limpar seu quarto antes de sair;
- Você tem medo de não entrar no time;
- Você tem que apresentar um trabalho na escola e está nervosa/o;
- Você brigou com sua/seu melhor amiga/o;
- Suas/seus responsáveis estão brigando e você tem medo que se divorciem;
- Você quer assistir à TV, mas tem muita lição de casa;
- Sua/seu irmã/o mais velho não quer deixar você ver seu programa favorito;
- Seu animal de estimação morre.

Você pode criar outras situações parecidas com as vivenciadas na sua região.

5. Depois de ler as situações e cada participante ter escolhido a resposta, oriente a voltar ao centro da sala antes de ler a próxima situação. Se alguém indicar sempre a mesma técnica, incentive a escolher outras formas.

Fim da atividade.

Revisando as etapas de resistência à pressão das amizades

Atividade 4.2 | 5 minutos ⌚

1. Pergunte por qual situação de pressão de amigas/amigos passaram (ou alguém próximo passou) nas últimas semanas ou meses.
2. Lembre que já aprenderam as etapas para resistir à pressão das amizades e peça que digam as de que se lembram.
3. Anote na cartolina e mostre as placas.
4. Diga que assistirão ao vídeo do Encontro 6 – Crianças e Adolescentes, mostrando todas as etapas.

Inicie o vídeo ▶

Fala do vídeo7 minutos ⌚

NARRAÇÃO

Agora você precisa praticar todos os estágios no seu grupo. Eis alguns lembretes...

1 Faça perguntas

Para quê?

Mas para quê?

DAVI

Não cara... Pra quê?

FELIPE

Para quê?

NICOLE

Por quê?

2 Dê nome ao problema

Mas é ilegal.

Não, cara, isso faz mal demais para a saúde.

Eu não vou roubar, não vale a pena e é ilegal.

DAVI

Não, cara, você sabe como isso faz mal, deixa os dentes amarelos, dá bafo e deixa a roupa fedorenta?

FELIPE

Não, esquece!

NICOLE

Não, de jeito nenhum. Não vou roubar, não vale a pena e é ilegal. Não quero ser pega.

3 Diga o que pode acontecer

Podemos ser pegos.

É ilegal, e se você for pego vai ter problemas.
Isso é ilegal e ninguém mais confiaria em você.

Não! Eu vou ser pego

DAVI

Fumar é ruim.

DAVI

Não, nada a ver. Eu não vou fazer isso ...

FELIPE

Não! Eu vou ser pego.

4 Dê outra ideia e chame para ir com você

Se você quer o tênis, junte dinheiro e compre!

Estou indo jogar bola, quer vir?

Eu vou assistir a um filme ou algo assim.

E por que não pegamos dinheiro e vamos depois?

DAVI

De toda forma, estou indo jogar bola. Quer vir?

FELIPE

Você não tem nenhum dinheiro? Está bem, vamos a pé então.

NICOLE

E por que não esperamos ter dinheiro e compramos depois?

5 Saia para fazer o que você sugeriu

Se mudar de ideia, me liga. Até mais tarde.

Vou lá, conseguir um estágio e ganhar
dinheiro para poder comprar.

Eu vou pra aula, vem também.

Tá! Vamos a pé.

Fala sério! Não é certo, podemos ser presos
Ei, é ilegal, se você for pega, vai ter problema

Tá bom

NARRAÇÃO (V.O.)

Mas estamos vivendo no mundo real e, às vezes, não vamos conseguir cumprir todas essas etapas. O que você tem que fazer é manter a calma, falar o nome da sua amiga ou amigo e dizer "Olha aqui, me escute". Depois voltar e passar por todas as fases com de novo.

MENINA 1

Tudo bem, jô?

MENINA 2

E aí?

MENINA 1

Você quer vir à minha casa hoje à noite?

MENINA 2

Para quê?

MENINA 1

Porque meu pai saiu e tem algumas bebidas na geladeira.

MENINA 2

Meu tio tem problemas com bebida, até faz tratamento pra isso. Eu não quero ir pelo mesmo caminho que ele.

MENINA 1

Uma bebida não vai fazer você ser igual ao seu tio.

MENINA 2

Mesmo assim... vem você pra minha casa.

MENINA 1

Não quero ir pra sua casa, quero beber.

MENINA 2

Vem pra minha casa e vamos ver um filme e comer brigadeiro.

MENINA 2

Não, olha, não vai te fazer mal.

MENINA 2

Olha, isso é ilegal e beber na nossa idade faz mal. Eu vou estar na minha casa. Se você quiser vir eu vou estar lá.

MENINA 1

Jô! Vamos lá.

MENINA 2

Tô indo. Tchau.

NARRAÇÃO

Às vezes, nossas amigas e amigos não querem ouvir, não importa o que dissermos. Se um colega está tentando nos meter em enrascada, ele pode até ser uma grande amizade, mas, naquele momento, não está agindo de forma correta.

NARRAÇÃO

Se sua amiga ou amigo não quer ouvir, aí você não tem escolha a não ser ir embora, mas lembre-o de que queria que ela ou ele fosse junto. Você quer cuidar das pessoas amigas, mas se elas não aceitam os avisos ou sugestões, aí você precisa se certificar de que não terá problemas.

NARRAÇÃO

Agora, junte todos os passos e pratique tudo.

NARRAÇÃO

Leva tempo e prática para conseguir dizer essas coisas, mas depois que se acostumar, você vai achar muito mais fácil manter suas amizades e ficar longe de problemas.

Praticando todas as etapas

Atividade 4.3 | 15 minutos

1. Fixe as placas dos encontros 5 e 6 e peça para abrirem seus Cadernos de Atividades nas placas da Atividade 4.3.
2. Pegue a lista de situações de pressão feitas antes de iniciar o vídeo, o cartaz Criando a situação e deixe que escolham situações para praticarem as etapas.
3. Divida o grupo em duplas.
4. Faça as duplas praticarem todas as etapas que acabaram de ver em grupo, ajudando e segurando as placas.
5. Perto do fim da atividade, tente fazer com que pratiquem as habilidades sem a ajuda das placas.

Fim da atividade.

Prática das habilidades

Atividade 4.4 | 5 minutos

1. Crianças e adolescente jogarão dados usando as habilidades que aprenderam.
2. Fixe o cartaz Praticando Habilidades e peça a alguém que se disponha a ler a lista.
3. Peça para se sentarem em círculo, jogarem os dados e seguirem as instruções do cartaz Praticando Habilidades de acordo com o número que sair. Continue até que todas as pessoas participem. Se o tempo for suficiente, faça outra rodada.

Fim da atividade.

Prática:

- Etapa 1: Faça perguntas;
 Etapa 2: Dê nome ao problema;
 Etapa 3: Diga o que poderia acontecer se fizesse isso;
 Etapa 4: Dê outra ideia e chame para ir com você;
 Etapa 5: Fique tranquilo e diga: "Amiga(o), escute!";
 Etapa 6: Repita as etapas de 1 a 4;
 Etapa 7: Saia para fazer o que você sugeriu.

7 MINUTOS

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 3 minutos 🕒

1. Diga que no Encontro de Famílias irão praticar as etapas de pressão das amizades com suas/seus responsáveis.
2. Depois, farão uma atividade na qual falarão com responsáveis sobre as coisas que fazem em família e as que gostariam de melhorar.

CONCLUSÃO

..... 1 minuto 🕒

1. Fixe o cartaz Nosso Lema de Crianças e Adolescentes.
2. Falem o lema em grupo.

NOSSO LEMA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

"Somos crianças e adolescentes fortes com um **GRANDE** futuro. Estamos tomando boas decisões para alcançarmos nossos sonhos."



