



cultivar futuros

PRÁTICAS COLETIVAS PARA O BEM-ESTAR DOCENTE
EM CONTEXTOS DE EMERGÊNCIA

Publicado em 2025 pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO)

© UNESCO 2025



Coordenação técnica da Representação da UNESCO no Brasil:

Marlova Jochelovitch Noleto, diretora e representante

Maria Rebeca Otero Gomes, coordenadora do Setor de Educação

Lorena Carvalho, oficial do Setor de Educação

Autores: Pedro Craidy Nerva, Rafael de Oliveira Garcia, Michele Zgiet de Carvalho, Joselaine Fucks, Fernanda Poletto, Pedro Gomes Pereira, Maurício da Silva Dorneles, Janaina Hirata, Felipe Pimentel, Naila Andrade Sarkar e Cássio Gomes Pereira

Coordenação técnica: Janaina Hirata

Revisão técnica: Setor de Educação da Representação da UNESCO no Brasil.

Revisão gramatical e ortográfica: .REV Revisão e Copidesque

Revisão editorial: Unidade de Publicações da Representação da UNESCO no Brasil

Capa, projeto gráfico e diagramação: Elen Moraes

Ilustrações do Box: Bárbara Sales

Logística: Luciana Delacroix

Esclarecimento: a UNECO mantém, no cerne de suas prioridades, a promoção da igualdade de gênero, em todas as suas atividades e ações. Devido à especificidade da língua portuguesa, adotam-se, nesta publicação, os termos no gênero masculino, para facilitar a leitura, considerando as inúmeras menções ao longo do texto. Assim, embora alguns termos sejam escritos no masculino, eles referem-se igualmente ao gênero feminino.

BR/2025/PI/H/6



Colaboradores:

Adriana Marocco, Águeda Cardoso de Aguiar, Aline da Silva Pedroso, Aline Lopes Reston, Ana Carolina Bosio, Ana Carolina Klacewicz, Ana Claudia da Silva Triches, Ana Letícia Leite, Ana Maria Tonel da Silveira, Ana Natacha Marins, Ana Paula Leal Nunes, Andreia Dalpiaz Prestes, Andreia Mello Furlan, Angela Marli Migott, Antonio Marcio da Silva Meirelles, Aquilea Correa Franciosi, Atomiro Antonio do Prado, Caio Paixão, Camila Fernandes Cardozo, Camila Schmitt, Carla da Rocha Rosa, Carmen Castro, Caroline Borges Costa Savionek, Caroline Pradel, Cesar Alexandre Silveira, Cesar Augusto Meert Butzke, Cíntia Fernandes, Clara Elaine Trindade Damasceno, Clarice de Souza, Clarice Prades, Claudia Alves das Chagas, Cleusa Azambuja, Cristina Martinez Duarte, Crystian Sá dos Santos, Daiana Souza Querotti, Daiane Machado, Daniel Aquino, Daniel Santos de Moura, Daniela Baggio Marin Torres, Daniela Carolina Ernst, Danubia Fatima Vanin Ethur, Dulce Frantz, Edson Jardim, Eduardo Marques Rubira, Elaine Rodrigues, Elaine Rogeria Lirio dos Santos, Eleara Nascimento Moura, Elisabete Magda Klaus, Elisandra Cristiele Silva da Conceição, Elizete Gemerasca, Erica Alves, Ester Damaris Ribeiro Venites, Eva Maria Lemen, Fabiane Baracy Fernandes Romano, Fabiano Altafini Figueiredo, Fabrício Kayser, Felipe da Silva, Felipe Garcia da Silva, Fernanda Rodrigues Viana, Francielly Oliveira, Gabrieli Caiaffo da Silveira, Gema Dettoni, Geovane Dantas Lacerda, Giani Mari da Silva Nunes, Gilvana Marta dos Santos de Mello, Giorgia Meneghetti Simao, Giovana Broll Torino, Gisele Fernandes, Guilherme Bianco Borges, Guilherme Dávila, Guilherme Nieviski Limberger, Guilherme Sobral Demczuk, Henrimar Muller, Iara de Amorin Alves, Ingrid Adegas Roesse, Isabel Cristina Bitelo, Ivo Edson de Souza, Janete Molina, Janice Tesh da Silva Moraes, Jerton Lagranha, Jessyca Severo Chaves, João Batista Nunes, Joceline Sperotto, Jonathan Vicente Hoffmann, Jose Paulo Maack Pereira, Julia Peres, Juliana da Silva Beringer, Juliana Menezes Espinoza, Juliana Tagliari Martinelli, Julio Cesar Cardoso Pinto, Junice Santos, Karina Ledur, Karine Marques, Lais de Melo dos Santos de Oliveira, Lais Ethur Soares, Laís Zanfonato, Larissa Oliveira, Letícia Grigoletto, Lisiane Linhares, Loudes Maria Alves Nuncia, Lourdes Teresinha Schuastcer, Lucia Guazelli, Lucia Holtz Luz, Luiz Augusto Richit, Lurdes Vargas de Souza, Lygia Pereira, Maralucia Mendes Rodrigues, Marcelo dos Santos, Márcia Elisa Fortuna, Marcos Andre Arnold, Marcos Vinicius Babinski Correa, Maria Elisete Pereira da Silva, Maria Fernanda Regis, Maria Gabriela de Oliveira, Maria Ines Moraes Biancamano, Maria Laurentina Pinheiro Marinho, Maria Luisa Fraga, Marina Fabiala Muller Zarpelon, Marina Gorsky, Marli Draghetti, Marquit Emilia Roesse, Marta Eliane Hoffmann, Mauricio dos Santos, Maurício Pires de Oliveira, Michelle Cabreira, Mônica de Souza Lauterbach, Monique Haydee da Rosa Cougo, Morgana Almeida dos Santos, Nara Lucia Barbosa Vieira, Nara Suzi, Natalia Arce, Natalia Vieira de Souza Silva, Newton Cabrera Pinho, Orson Soares, Pamela da Silva de Pontes, Patricia Dall Agnol Pessoa, Patricia de Barcelos Peixoto, Patrícia Mairene, Paulo Ribeiro, Paulo Roberto Taufer, Paulo Sergio Batista, Rafael Feldens, Raquel Balgenek, Raysha Nery, Regis Vieira, Ricardo Giacomoni, Ricardo Gomes Giordano, Robson Forsin, Rosalba Goulart, Rosângela Oliveira dos Santos, Roselaine da Silva Diogo, Sabrina Pereira, Sancris Feijó, Sergio dos Santos, Capella, Sergio Vinicius Pereira Borgatti Sobrinho, Sibebe Selvina Rodrigues, Silvana Faureto, Silvia Helena Gonzalez Barbat, Simone de Loudes Izaguirre de Andrade, Taís Moreira, Tamara Camargo Migliavasca, Thais da Silva Nogueira, Thays Ernandes Nunes, Thieli De Oliveira Menezes, Valdir Boesel, Valter Tartarotti Ries, Vanessa Oliveira, Vera Maciel, Vitória Magalhães e Vivian Viganico.



Este material é fruto de um projeto de educação em contexto de emergência desenvolvido, testado e aprimorado no estado do Rio Grande do Sul, durante os meses de junho (preparação e análise de necessidades), julho (pilotagem e desenvolvimento do material) e agosto (elaboração do material) de 2024, após a enchente ocorrida ao longo do mês de maio do mesmo ano no estado, ao sul do Brasil.

PORTO ALEGRE, 2024

Sumário

Apresentação do projeto e do material	6
Emergência: definições, conceitos e pontos de atenção	7
Educação e emergência: qualidade, relevância e relações	10
Este material: valores, métodos e horizontes	21
Facilitar estas atividades	24
Temas transversais	28
Anexos	33
Referências	42



Apresentação do projeto e do material

O Brasil não figura normalmente na rota de ações para desastres ambientais ou humanitários, ainda que os vivencie diariamente. Questões ambientais, sejam enchentes ou estiagens, e questões humanitárias, tais como a fome e a violência, acometem cotidianamente a sociedade brasileira, que busca, com seus próprios recursos comunitários e algumas ações do poder público, sobreviver a tamanhos desafios. No que diz respeito aos desastres ambientais, os efeitos da mudança climática atestam que a possibilidade de novos eventos trágicos é crescente. Em maio de 2024, na região do Rio Grande do Sul, estado mais ao sul do país, uma enchente atingiu 94%¹ dos municípios do estado, deixando mais de meio milhão de pessoas desalojadas.

Nos mais distintos contextos de emergência, a educação é atingida diretamente, com o fechamento de escolas, interrupção das atividades educativas e todo o impacto que causa na comunidade escolar. O funcionamento das escolas – e, por conseguinte, a sua suspensão diante de desastres, ambientais ou humanitários – representa para as sociedades um **senso de aparente normalidade ou funcionalidade da vida cotidiana**. Dessa forma, há sempre uma grande expectativa em relação à escola em função de todos os papéis que ela assume e tem assumido em nossa sociedade. E se essa expectativa já é capaz de gerar uma demanda importante sobre a escola, em um contexto de emergência essa demanda é amplificada. Sejam os(as) gestores(as) e professores(as), sejam as famílias e os estudantes, todos são atingidos em uma situação de emergência, mas cada um com as particularidades específicas do seu papel e atuação. Muitas ações visam diretamente à reconstrução e reabertura da infraestrutura escolar, e tantas outras focam na proteção dos estudantes, crianças e adolescentes. O projeto aqui em questão dedicou a sua atuação aos(as) professores(as) e todas as necessidades, vulnerabilidades e demandas oriundas em um contexto de emergência.

O projeto foi realizado por uma equipe de 12 participantes, todos(as) educadoras(as) – professoras(es), facilitadoras(es), instrutoras(es) e criadoras(es) de conteúdo –, junto a professoras(es) da rede pública estadual e municipal, fazendo dele um projeto de **professoras(es) para professoras(es)**. Seu ponto de partida e fundamentação teórica foram os materiais já elaborados por instituições que trabalham educação em contexto de emergência, em especial a UNESCO e a INEE². Apostando na **pesquisa**

¹ Para tal, ver: <https://mup.rs.gov.br/>. Acessado em 1º de agosto de 2024.

² Inter-agency Network for Education in Emergencies. Para tal, ver www.inee.org

de campo, o projeto foi desenvolvido *in loco*, nas escolas públicas estaduais e municipais, tendo como critérios de ação as escolas em grau alto de atingimento pela enchente – alagadas ou que serviram como abrigo – e em zonas de vulnerabilidade social. Ciente da importância de **contextualizar** conceitos e práticas para cada ambiente, o projeto, então, partiu para a etapa de **análise de necessidades** junto às(os) professoras(es), por meio de duas metodologias: um questionário composto de 65 perguntas e um grupo focal de escuta e coleta de demandas junto às(aos) professoras(es). Essa análise de necessidades orientou a escolha e elaboração de práticas a serem realizadas com os(as) professoras(es).

O projeto orienta-se por um método pedagógico de **práticas colaborativas de grupo**. Desse modo, as atividades desenvolvidas não se caracterizam como formações teóricas, verticais, individuais ou puramente cognitivas, sendo atividades **vivenciais, dialogais, compartilhadas e coletivas**. Cada prática foi realizada com os grupos de professoras(es), permitindo um espaço duplo de acolhimento e escuta e de instrumentalização. Durante e após elas, por meio de diferentes métodos, a equipe coletou percepções, opiniões e sugestões das(os) professoras(es), através das quais as práticas foram recriadas, reelaboradas, aperfeiçoadas e ampliadas. Assim, esse material torna-se uma **produção coletiva de cocriação** junto às(os) educadoras(es), sendo, ele próprio, da concepção à finalização, passando por seu método de elaboração, a realização do princípio pedagógico que orientou o projeto como um todo: prático, colaborativo, compartilhado e coletivo.

Emergência: definições, conceitos e pontos de atenção

O que define uma emergência? Essa pergunta, por si só, carrega alguma dificuldade, e especialmente em um contexto latino-americano adquire maior **complexidade, profundidade e recorrência**. Seja na área rural, seja na área urbana, a América Latina se defronta com aspectos sociais, econômicos, políticos e civis que já situam as comunidades em situação de emergência: precariedade de infraestrutura, desassistência de serviços básicos e ataque aos direitos humanos de toda ordem. Fica a pergunta se, dessa forma, as comunidades já não vivem em um contexto de emergência cotidianamente.

Uma emergência é uma situação que exige **ação imediata** por parte de órgãos responsáveis e comunidade civil para evitar ou minimizar maiores impactos materiais e imateriais sobre determinada sociedade atingida. Emergências são costumeiramente causadas por desastres de diferentes tipos: ambientais ou humanitários. **Desastres ambientais** são causados eminentemente por forças naturais, como terremotos, enchentes, queimadas, erupções vulcânicas, ciclones, secas etc. representando uma ameaça direta à vida de todos no ecossistema, bem como à infraestrutura que sustenta as comunidades. Eles podem ser exacerbados pela ação humana por meio de variadas formas de negligência e ataques ao meio ambiente. Os **desastres humanitários**, por sua vez, são causados principalmente pela própria ação das sociedades, como guerras civis, conflitos militares, ataques terroristas e similares.

É bastante comum que desastres humanitários provoquem também problemas na natureza, ampliando ainda mais o seu impacto. Além disso, alguns desastres por si só mesclam características ambientais e humanitárias, tais como epidemias, fome e vazamento de produtos químicos, por exemplo. A velocidade da escalada de cada desastre ou conflito difere de acordo com a sua característica mais própria: vazamentos, terremotos e ataques terroristas tendem a ser mais rápidos do que secas ou situações de fome.

Desastres afetam a vida da população globalmente, sendo, além de uma ameaça direta à vida, uma ameaça à saúde física e mental, à infraestrutura de abrigo, habitação e saneamento, ao acesso à educação, recreação e cuidados em geral. Seus efeitos coletivos são profundos, pois promovem a desagregação comunitária, o luto coletivo e a perda de momentos, rituais e celebrações sociais. Desastres transformam completamente o cotidiano das pessoas e sociedades, afetando as suas perspectivas pessoais e profissionais, sua noção de futuro e de planejamento, e principalmente tendo fortes efeitos em sua saúde mental, desencadeando transtornos psicológicos e distúrbios sociais.

Existem fatores agravadores de desastres que são determinantes da intensidade com a qual afetam grupos e pessoas. Entre eles, podemos citar:

- *Imprevisibilidade do evento*
- *Extensão territorial do impacto*
- *Proporção da população que afeta*

- *Perdas pessoais – humanas, materiais e simbólicas*
- *Destruição da comunidade a que se pertence*
- *Duração da crise*
- *Desamparo na rede de apoio*
- *Incapacidade de reconstrução e senso de abandono de instituições responsáveis*

Por isso, é muito importante reconhecer as diferentes **fases** de um desastre e da emergência que ele causa para saber como agir de modo a dirimir os seus efeitos, tornando possível, de modo mais rápido, seguro e consistente, a recuperação.

Uma emergência apresenta diferentes fases, que chamamos de fase de preparação, pré-desastre quando eles são possíveis de prever, de resposta imediata ao desastre e de recuperação³. Cada fase apresenta demandas, características e impactos distintos, sendo fundamental para qualquer ação que se compreenda em que fase se insere. No detalhe, elas são as fases de:

1. Preparação⁴

Atividades que mapeiam possíveis desastres para diminuir a vulnerabilidade de populações aos seus efeitos e para ampliar a capacidade de comunidades, indivíduos e autoridades a lidar com os seus impactos.

2. Resposta

Fase durante a ocorrência do desastre e os primeiros momentos para se lidar com seus efeitos. Nela, há uma série de intervenções ligadas à defesa da vida e da segurança, de preservação da infraestrutura e de toda a rede de cuidados, de ação, comunicação e organização governamental e de suporte às vítimas e capacitação e organização de cuidadores. Atividades ligadas a atender as demandas imediatas de preservação da vida e do meio ambiente, durante os primeiros dias da ocorrência de um desastre repentino (ou descoberta de um desastre negligenciado), buscando-se atender as necessidades básicas de grupos e indivíduos por abrigo, água, comida e cuidados médicos.

³ <https://inee.org/resources/inee-minimum-standards>

⁴ https://legal.un.org/ilc/sessions/61/pdfs/english/pop_ocha.pdf

3. Recuperação

Restauração de serviços, alternativas de habitação e capacidade de governança. Planejamento de possibilidades de autossustentabilidade social, desenvolvido pelas próprias comunidades por meio de suas potencialidades e de seus governos.

Educação e emergência: qualidade, relevância e relações

A educação é uma área fundamental no tecido social e um **direito fundamental** de cada indivíduo e sociedade, responsável por cumprir um papel de integração comunitária e das mais variadas aprendizagens. Na **Agenda 2030**, o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 4 (ODS 4) trata especificamente de **educação de qualidade**, tendo como meta principal: promover e garantir educação inclusiva, igualitária e de qualidade para todos os estudantes, garantindo-lhes oportunidades de aprendizado contínuo ao longo da vida. Entre as suas metas específicas, o ODS 4 busca reduzir as disparidades de gênero que afetam o aprendizado de meninas e meninos; trabalhar aspectos sociais, econômicos, políticos, civis e humanitários que possam impactar grupos vulneráveis; erradicar a evasão escolar e combater todas as formas de violência física e psicológica no ambiente escolar; e, por fim, ampliar os índices de letramento em todas as áreas do aprendizado.

A despeito das diferentes fundamentações para o que pode ser uma educação de qualidade, um importante referencial para esse trabalho, a INEE, abrange sete características da educação de qualidade:

1. *Baseada em direitos – a educação de qualidade é acessível, equitativa, protetora, participativa e inclusiva para todas(os) as(os) estudantes.*
2. *Contextualizada e relevante – os sistemas educacionais atendem às necessidades das(os) estudantes usando materiais didáticos relevantes do ponto de vista cultural e linguístico.*
3. *Desenvolvimento holístico das(os) estudantes – a educação de qualidade promove o desenvolvimento cognitivo, as habilidades sociais e emocionais, a saúde mental e o bem-estar psicossocial, os valores da cidadania responsável, a sustentabilidade econômica e a construção da paz.*
4. *Ensino e aprendizagem – as(os) professores(as) recebem treinamento adequado para que compreendam o conteúdo pedagógico e tenham o conhecimento e as habilidades necessárias para apoiar o desenvolvimento holístico das(os) estudantes.*

5. Recursos facilitadores – a educação de qualidade inclui recursos adequados e relevantes para o ensino e a aprendizagem e promove vínculos entre os recursos disponíveis na escola, em casa e na comunidade para melhorar os resultados holísticos da aprendizagem.
6. Resultados da aprendizagem – a educação de qualidade permite que os(as) estudantes desenvolvam o conhecimento, as habilidades e as competências necessárias para atender aos requisitos de certificação, progredir no sistema educacional e acessar oportunidades de aprendizagem ao longo da vida.
7. Continuidade do aprendizado – a educação de qualidade oferece oportunidades de aprendizagem contínua em todo o nexo entre a ajuda humanitária, o desenvolvimento e a paz (triplo nexo)⁵.

Diante disso, podemos imaginar como uma situação de emergência afeta a educação. Como garantir a educação de qualidade em contextos de crise, diante de desastres naturais e humanitários? Muitas iniciativas foram lançadas para trabalhar a educação nesses contextos, dando início ao que chamamos de **Educação em Emergência** (EeE). Mas o que é Educação em Emergência?

A Educação em Emergência busca dar conta das oportunidades, potencialidades e possibilidades de aprendizado e educação de qualidade em situações de crise. Trata-se não só da educação formal, mas também da não formal, não só dos segmentos da educação básica, mas da educação superior e continuada. Ela abrange todas as fases de uma emergência, desde a fase de preparação até a resposta imediata e as seguintes fases de recuperação prolongada. Ainda que em situações de emergência, muitas vezes, a educação seja preterida, negligenciada ou meramente adiada, é importante sempre lembrar que a educação é essencial para o desenvolvimento saudável de todos, crianças, jovens e adultos, e que suas funções abrangem diferentes aspectos de uma situação de emergência, não só a capacidade de salvar e sustentar vidas, oferecendo proteção física, psicossocial e cognitiva, apoiando a responsabilização por necessidades e direitos, criando oportunidades para reconstruir melhor, mas também porque as atividades educacionais ajudam a criar um senso de normalidade para crianças e comunidades. Foi para agir nesses contextos que surgiu a INEE, a Rede Interinstitucional para a Educação em Situações de Emergência, *uma rede aberta e global de membros que trabalham juntos em contextos humanitários e de desenvolvimento para garantir que todas as pessoas tenham direito à educação equitativa, de qualidade, segura e relevante*. Segundo a INEE, a educação em situações de emergência proporciona proteção física, psicossocial e cognitiva que pode sustentar e salvar vidas⁶.

⁵ INEE, em: <https://inee.org/pt/glossario-EeE/educacao-de-qualidade>, consultado em 30 de julho de 2024.

⁶ INEE, Manual sobre Apoio Psicossocial: facilitar o bem-estar psicossocial e a aprendizagem socioemocional, 2018.

Diante disso, fica a pergunta: seria possível promover educação de qualidade em contextos de desastre? Como trabalhar a educação em um contexto de emergência?

A educação apresenta diferentes funções nas distintas fases de uma emergência. No contexto de preparação, a escola pode habilitar-se a vislumbrar riscos e vulnerabilidades, capacitar pessoas para lidar com emergências e planejar estratégias de proteção e segurança no mundo educacional. Na resposta imediata, as instituições educativas podem oferecer um **ambiente comunitário compartilhado** e os mais distintos suportes psicossociais e socioemocionais para todos da comunidade escolar, as(os) estudantes, professoras(os), funcionárias(os), gestoras(es) e pais. É sempre importante lembrar que a escola deve manter o seu horizonte como instituição educativa, não sendo indicado que se torne responsável de forma duradoura por competências de outras instituições. Na recuperação, o progressivo retorno à rotina escolar oferece um senso de normalidade relevante para a sociedade como um todo. A escola pode ser um polo de construção de soluções para os problemas da reconstrução, de paz e resolução de conflitos e de mitigação dos impactos danosos de uma emergência. Do mesmo modo, como prevenção de futuros desastres, a escola pode preparar comunidades para lidar com menos vulnerabilidade e maior senso coletivo, planejamento e segurança diante de futuros desastres⁷. Desse modo, a escola é um dos pilares da **resiliência** de uma comunidade diante das mais distintas emergências.

Entendemos resiliência aqui tal qual entendemos o conceito na sua origem nas ciências naturais: a capacidade de um objeto receber determinado impacto, absorvê-lo e progressivamente recompor seu funcionamento. A metáfora deve servir aqui da forma mais prolífica possível: sob desastres, não se trata de retornar ao ponto anterior, pois coletividades e indivíduos não retornam à situação prévia, mas saem deles com novas composições, configurações, singularidades. Desse modo, resiliência aqui busca dar conta da ideia da possibilidade de recriar novas formas de funcionamento, novas saúdes, novas possibilidades, isto é, uma normalidade que, diferentemente da anterior, cria potencialidades de vida para coletividades e indivíduos.

Falar de resiliência é importante porque estar devidamente preparado diante de desastres ou construir as melhores estratégias de enfrentamento a desastres é determinante para essa capacidade de grupos e indivíduos. E quando atentamos para o bem-estar psicossocial de coletividades e sujeitos, é importante notar que desastres ambientais e humanitários têm impactos determinantes sobre

⁷ UNESCO: Herramientas de inclusión educativa para clases diversas – Reconstruir sin ladrillos, p. 17.

a **saúde coletiva**, física e mental, afetando indivíduos, grupos e instituições; o funcionamento normal da sociedade, a capacidade de trabalho, relacionamentos e vida familiar; produzindo efeitos diversos.

O alto nível de exigências que a emergência diante de um desastre causa produz efeitos nocivos sobre o bem-estar das pessoas em geral, afetando diferentes áreas da nossa saúde. Por isso, é importante prestarmos atenção ao nosso corpo e à nossa mente, distinguindo diferentes reações que produzimos, como, por exemplo, a diferença entre:

- *sintomas físicos, que se referem às reações do corpo, como dores de cabeça, enxaqueca, falta de ar, batimentos cardíacos acelerados;*
- *sintomas emocionais, que se referem a sentimentos e emoções, como se sentir sobrecarregado, ansioso, triste;*
- *sintomas cognitivos, que se referem ao pensamento, como dificuldade de se concentrar, pensamento confuso, pensamentos intrusivos etc; e*
- *sintomas comportamentais, que se referem a formas de agir, como inquietação, roer as unhas etc.*

Emergências afetarão todos esses diferentes sintomas que sentimos e, como atesta o conceito de resiliência, experimentar as suas versões “negativas” não é *necessariamente* problemático, pois eles podem ser **naturais e normais**, a depender do contexto, embora certamente sempre representem desafios. Não se trata de patologizar a ocorrência deles, pois precisam ser sentidos para depois serem “superados” ou “extintos”. Todas as pessoas impactadas por um desastre sofrerão algum efeito sobre o seu bem-estar psicológico, e isso não significa que desenvolverão transtornos psicológicos. Entre os efeitos mais problemáticos ligados à saúde mental diante de desastres, podemos citar:

- *Irritabilidade e anedonia*
- *Ansiedade*
- *Depressão*
- *Uso abusivo de álcool e drogas*
- *TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático)*
- *Transtornos do sono*

Sintomas negativos só se tornam mais relevantes quando perduram de modo intenso no tempo, e essa percepção deve ser compartilhada e encaminhada pela **rede de cuidado especializada** em saúde coletiva.

Sabemos também que existem grupos de pessoas mais vulneráveis aos impactos de desastres, entre eles:

- *Portadores de condições psicopatológicas prévias ao desastre*
- *Crianças e adolescentes*
- *Vulneráveis à violência e ao abandono*
- *Mulheres*
- *Grupos minorizados e vulneráveis em geral*
- *Pessoas idosas*
- *Segmentos populacionais pobres*

Por isso, em situações de emergência, temos de atentar para o **apoio psicossocial**. Ele consiste nos processos e ações promotoras do **bem-estar integral de grupos e pessoas**, em que conta especialmente o apoio dado pela rede de cada sujeito e cada grupo – familiares, amigos, coletivos, comunidades⁸. Sua função é promover a recuperação de indivíduos e grupos diante de crises que desestruturaram as suas vidas, tornando possível recuperar, restaurar e recriar uma nova normalidade, para que não se acesse de forma solitária ou desamparada os efeitos de tal emergência.

O apoio psicossocial visa **facilitar o bem-estar de grupos e indivíduos e internalizar e promover a aprendizagem social e emocional** em qualquer contexto, e em situações de emergência ele tem uma força importante para comunidades e indivíduos enfrentarem o que estão passando. A capacidade de grupos e pessoas de lidarem com situações emergenciais, estressantes ou desafiantes, é determinante para os efeitos das emergências na comunidade. Assim, apoio psicossocial são todas as ações e processos que podem promover o bem-estar holístico, como⁹:

⁸ INEE, Manual sobre Apoio Psicossocial: facilitar o bem-estar psicossocial e a aprendizagem socioemocional, 2018, p. 15.

⁹ INEE, Manual sobre Apoio Psicossocial: facilitar o bem-estar psicossocial e a aprendizagem socioemocional, 2018.

1. *Sentimento de pertencimento – o sentimento de que os membros da comunidade se sentem incluídos e pertencentes ao grupo, compartilhando das crenças, valores e atitudes que o caracterizam;*
2. *Estimulação física e intelectual – a possibilidade de experienciar vivências educativas, culturais, esportivas, artísticas e comunitárias relevantes;*
3. *Vínculos pessoais – o senso de conexão e cuidado entre pessoas na comunidade, com a possibilidade de experimentar integração social e união e compartilhamento de valores culturais;*
4. *Sentir-se valorizado – ser reconhecido na sua singularidade diante do grupo e da comunidade à qual pertence, contribuindo com a sua individualidade privada e pública para o tecido social;*
5. *Relacionamento com os pares – poder se relacionar de forma segura, confiável e respeitosa com os pares na comunidade, garantindo espaço para a sua singularidade e para os seus valores próprios.*

Em um contexto de emergência, na fase de resposta imediata e nos primeiros momentos da fase de recuperação, uma ferramenta do apoio psicossocial que precisamos tomar conhecimento são os **Primeiros Socorros Psicológicos (PSP)**, que consistem em uma série de ações que alguém pode oferecer a outra pessoa diante de um contexto de desastre. Nesses contextos, pessoas em sofrimento e com necessidade de auxílio podem receber tais primeiros socorros de qualquer pessoa capacitada para tal, não necessariamente psicólogos. Por isso, é fundamental que, na fase de preparação, comunidades estejam habilitadas a praticar essas ações.

Os Primeiros Socorros Psicológicos buscam compreender as necessidades e preocupações de um grupo ou pessoa que sofre os impactos de um desastre, e, a partir daí, auxiliar no melhor encaminhamento dessas demandas. Não se trata de aconselhamento ou qualquer terapia psicológica ou psicoterapêutica, mas de acolhimento de urgência, suporte de necessidades básicas e encaminhamento de soluções para os problemas imediatos decorrentes do desastre.

Os princípios fundamentais dos PSP são os “3 Es”: **enxergar, escutar e encaminhar**¹⁰. **Enxergar** aqui significa observar as principais circunstâncias nas quais aquela pessoa está inserida e suas preocupações e necessidades fundamentais. **Escutar** quer dizer ouvir tais demandas de modo empático, sem pressioná-la a falar, tampouco a reviver pela fala os impactos do trauma. Essa escuta empática possibilita que a pessoa se sinta mais segura, conectada, calma e esperançosa, devido ao acolhimento e amparo. Além disso, essa

¹⁰ A ideia das três letras que iniciam cada verbo dos Primeiros Socorros Psicológicos advém da língua inglesa, onde se tem os “3 Ls” – *look, listen & link* –, e aqui sugerimos uma tradução que busca dar conta do significado fundamental de cada ação, mantendo a concordância da letra entre as três.

escuta é uma escuta **ativa**, pois ela permite fazer um bom raio-X das principais demandas a serem abordadas. **Encaminhar** então conclui as etapas dos PSP ao possibilitar o auxílio à informação, serviços e apoio social e o tratamento de necessidades básicas – tudo isso sob o valor fundamental da resposta humanitária: **não causar (mais) dano**.

Em contextos de emergência, o apoio psicossocial torna-se a parte mais importante do trabalho no que diz respeito à saúde mental, e os Primeiros Socorros Psicológicos são uma ferramenta poderosíssima para atender a suas demandas.

Um dos grandes componentes do apoio psicossocial, muitas vezes confundido com ele, ou até mesmo compreendido como totalmente separado dele, é a **aprendizagem socioemocional**. As competências socioemocionais são o conjunto de habilidades que um coletivo e um indivíduo têm para gerir a si próprios e suas emoções, relacionar-se de modos positivos e respeitosos, tomar decisões responsáveis e lidar com situações individuais e coletivas de maneira construtiva. As competências socioemocionais são fundamentais para viver em comunidade e para gerir uma vida autônoma, consistente, autêntica e feliz; e em contextos de emergência, elas são fundamentais para manejar uma resposta à crise, podendo ser também trabalhadas nas fases de recuperação e preparação. Na vida, estamos constantemente aprendendo e experimentando vivências que promovem o aprendizado de competências socioemocionais. Elas são fundamentais para o nosso trânsito na vida, na sociedade e no nosso mundo interno. Desenvolvê-las e exercitá-las permite que experimentemos a vida de modo mais **profundo, apropriado, diverso e autêntico**.

Assim, o apoio psicossocial e a aprendizagem socioemocional são fundamentais para o bem-estar integral de comunidades e pessoas. Em situações de normalidade social, a aprendizagem socioemocional ocupa a maior parte da vida das pessoas, pois elas lançam mão de suas competências para experimentar a vida. Porém, em situações de emergência, o apoio psicossocial ganha protagonismo, dado que as pessoas precisam buscar em sua rede todas as formas de encaminhar a resolução da emergência pela qual estão passando, além de se apoiar no sentimento comunitário para pensar, imaginar, acreditar e agir em busca da recuperação. Neste material, abordamos atividades que trabalham conceitos e experiências de apoio psicossocial e de aprendizagem socioemocional.

A INEE desenvolveu um marco teórico para se pensar educação de qualidade em contextos de emergência, no qual existem diferentes domínios para serem trabalhados e requisitos mínimos dentro deles. Trata-se de cinco domínios que se dividem em 19 requisitos.

Esses requisitos foram desenvolvidos conjuntamente por autoridades nacionais, técnicos, políticos, teóricos e outros educadores em 2004 e desde então vêm sendo atualizados com os aprendizados oriundos de diferentes práticas. Os domínios e requisitos da INEE para pensar a educação em contextos de emergência são:

Domínio 1: Requisitos básicos

Abrange a participação comunitária, tanto na capacidade de ação de indivíduos e coletivos, quanto na disponibilização de recursos; a coordenação das ações e o diagnóstico do contexto que permitirá a elaboração das melhores estratégias de resposta, monitoramento e avaliação.

Domínio 2: Acesso e ambiente de aprendizagem

Abarca a garantia da igualdade de acesso, o cuidado e a proteção de indivíduos e grupos, bem como o seu bem-estar e a garantia de instalações e serviços mínimos.

Domínio 3: Ensino e aprendizagem

Compreende as estratégias para trabalhar currículos, formação, desenvolvimento e apoio profissional, e como se trabalha o processo de aprendizagem e se pensa avaliação neste contexto.

Domínio 4: Professores e outros técnicos de educação

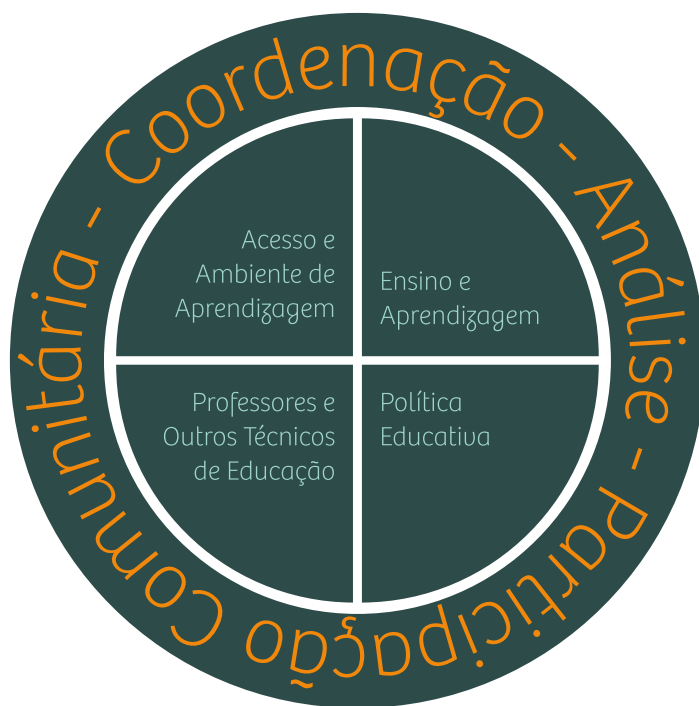
Enfoca como trabalhar recrutamento e seleção, pensar e organizar condições de trabalho e principalmente fornecer apoio e supervisão para os professores e técnicos de educação.

Domínio 5: Política educativa

Concentra-se na formulação de leis e políticas, bem como em seu planejamento e implementação por instituições governamentais e não governamentais.

Visualmente, ele é costumeiramente apresentado assim:

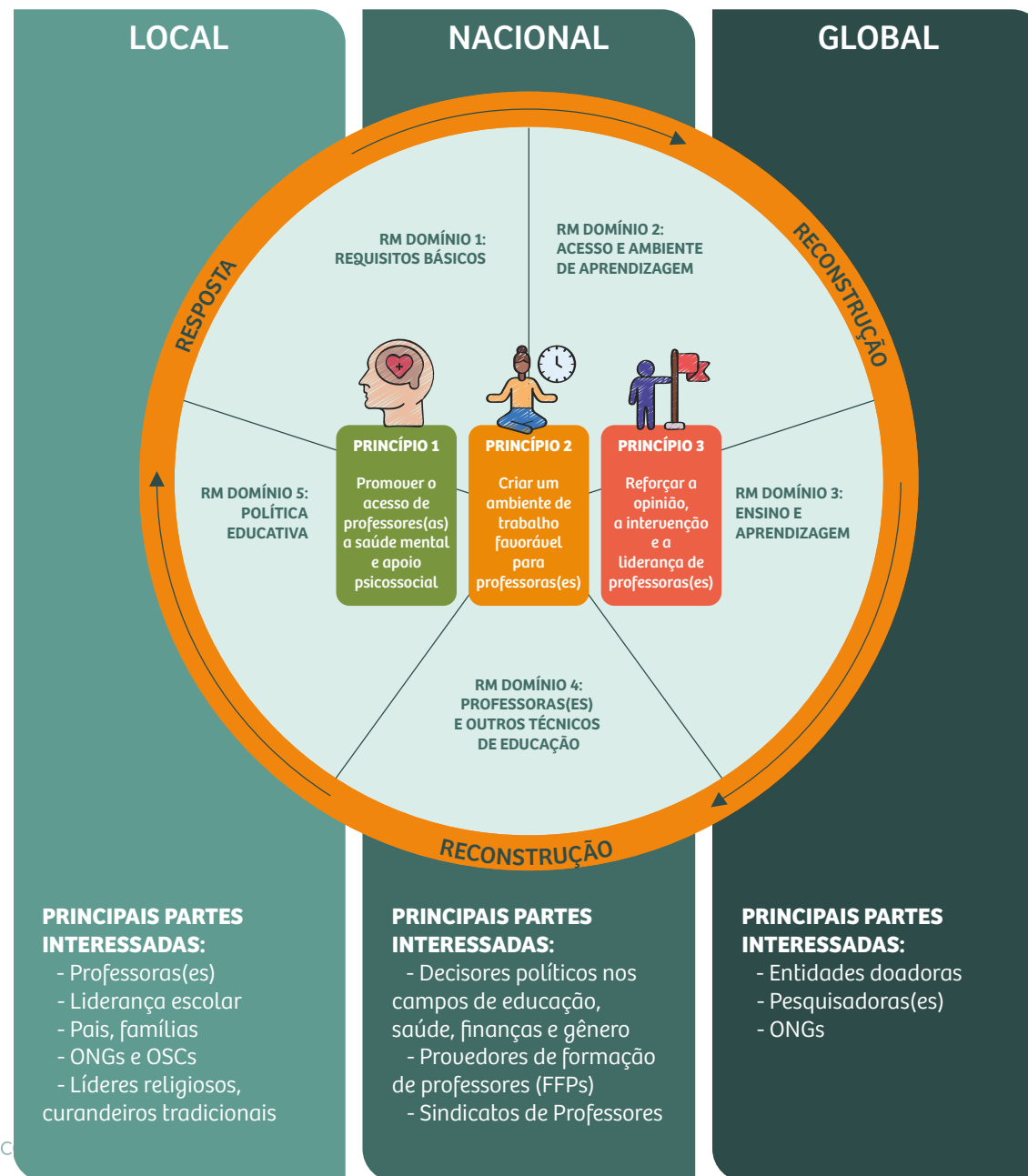
Diante disso, é importante frisar que este projeto centra a sua atenção no domínio 4, ao focar a sua atenção nos(as) docentes. Por qual razão?



Em grande parte das vezes, as(os) professoras(os) são negligenciadas(os), e em contextos de emergência há um agravamento dessa negligência, de modo que as ações visam exclusivamente às(aos) estudantes ou até mesmo os impactos de desastres na infraestrutura escolar. As(os) professoras(es), que, em alguma medida são também cuidadoras(es), precisam ser *cuidados para poderem cuidar*. Há uma relação de reciprocidade entre o bem-estar das(os) professoras(es) e o bem-estar na escola. Em emergências, é bastante possível que também tenham sido atingidos material e imaterialmente pelo desastre e, mesmo independentemente desses impactos, professoras(es) também necessitam de apoio psicossocial e espaço para desenvolverem as suas competências socioemocionais. Não suficiente, os efeitos de desastres sobre as escolas e a educação como um todo podem complicar e até mesmo inviabilizar a prática docente. E em muitos ambientes, as(os) professoras(es) já trabalham em situação de emergência, lidando com problemas sociais, estruturais, econômicos, civis e políticos, e emergências novas **amplificam as vulnerabilidades**. Dessa maneira, como fica o trabalho, a realização e o bem-estar das(os) professoras(es) em um contexto assim?

Figura 1 - Nota de orientação sobre bem-estar de professores e professoras - quadro organizacional

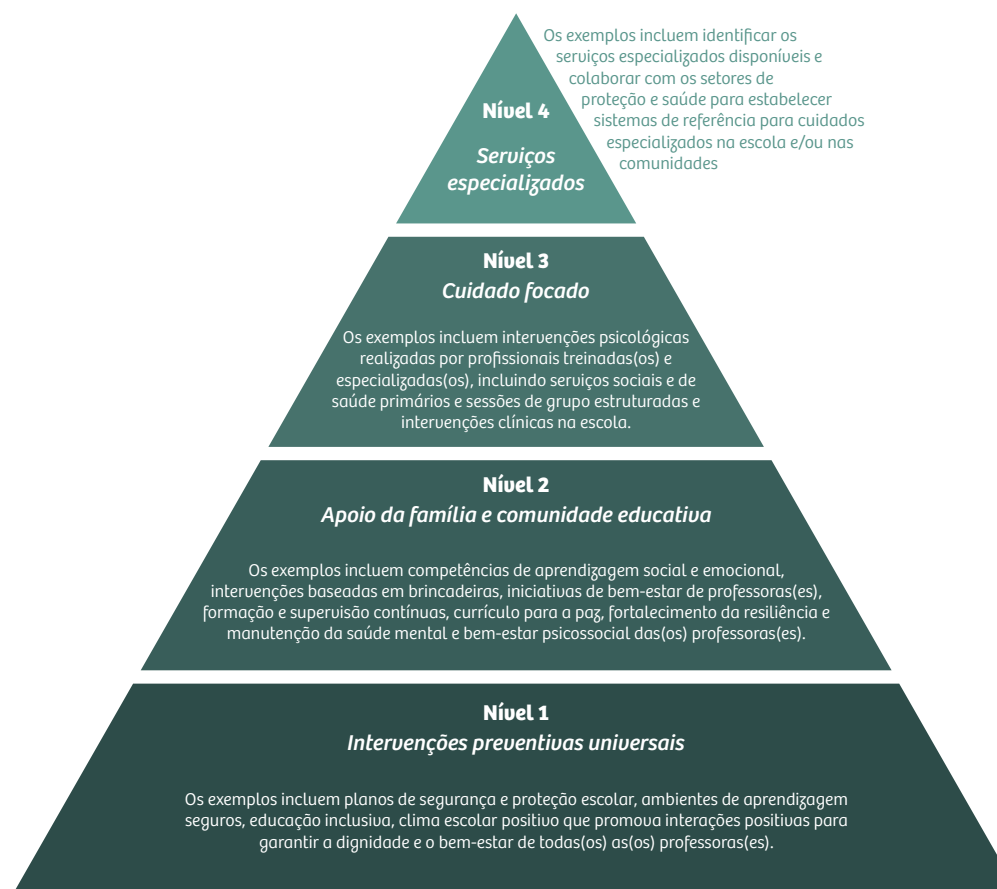
O bem-estar das(os) professoras(es), por sua vez, se relaciona com todos os aspectos dos cinco domínios e dos 19 requisitos mínimos da INEE. Em material desenvolvido especialmente para pensar essa relação, a organização apresentou três princípios fundamentais¹¹ do bem-estar das(os) professoras(es) dentro dela:



¹¹ INEE, Nota de orientação para o bem-estar de professores e professoras e contexto de emergência, 2022, pp. 18-24.

No princípio 1, busca-se promover o acesso de professores(as) à saúde mental e ao apoio psicossocial, garantindo desde as condições básicas de segurança e proteção escolar até mesmo a detecção de casos sensíveis de saúde mental e intervenções e encaminhamentos mais complexos. Segundo o relatório, vemos diferentes níveis de promoção e intervenção em saúde mental, como segue:

Pirâmide de promoção e intervenção em saúde mental¹²



¹² INEE, Manual sobre apoio psicossocial: facilitar o bem-estar psicossocial e a aprendizagem socioemocional, 2018, p. 19.

O princípio 2 enfoca oferecimento de ambientes de trabalho favoráveis às(aos) professoras(es), no qual se destaca, sobretudo, a força das redes profissionais na troca e acolhimento de desafios, dificuldades e sensibilidades e, principalmente, na tentativa de construção coletiva de soluções para tais questões. O princípio 2 remete-nos diretamente ao princípio 3, no qual se busca a participação e a liderança das(os) professoras(es) em todo o processo educativo, algo fundamental para que as práticas de ensino sejam autênticas, significativas e relevantes e para que o relacionamento entre os pares ocorra de modo proveitoso e responsável.

Neste projeto, partimos do conhecimento de experiências internacionais de trabalhos com educação em contextos de emergência, fundamentados em relatórios da UNESCO e da INEE, para, por meio da interação de professoras(es) com professoras(es), desenvolver práticas que possibilitem trabalhar os três princípios da INEE para o bem-estar docente, coletivo e individual, na expectativa de, por meio de ferramentas sociais, recompor o tecido social e criar espaços de saúde no ambiente escolar, de promoção e melhoria do ensino de qualidade e mitigação das perdas no processo de aprendizagem, em contextos de emergência e além dela.

Este material: valores, métodos e horizontes

Este material partiu do pressuposto de que, em virtude da mudança climática, novas emergências ambientais ocorrerão, e que é fundamental as comunidades estarem preparadas para lidar com esses contextos futuros. Mais, a educação possui um papel central, agregador e até mesmo organizador na sociedade, e em contextos de emergência, escolas podem ser **lugares de cura** para as comunidades. Isso não deveria significar qualquer espécie de sobrecarga para a escola nessas situações; pelo contrário, trata-se de unir o papel saudável da escola na sociedade com a capacidade da educação de **promover integração comunitária, acolhimento de grupos e indivíduos e rearticulação da vida cotidiana**. A escola é uma das principais referências de atuação pública nos bairros urbanos e nas distintas zonas rurais, sendo uma das instituições mais capilarizadas na sociedade brasileira. Seu papel como criadora de soluções nas comunidades é fundamental, e tais soluções se espalham para as comunidades de forma intensa e profunda. Dessa forma, é preciso sempre lembrar que contextos de emergência pós-desastres ambientais não devem ter como horizonte *um retorno* ao período anterior, uma tentativa de *retomar a normalidade*, pois essas situações colocam as sociedades em novos momentos, a partir dos quais outras configurações coletivas e individuais se organizarão.

Este material busca trabalhar especificamente duas fases do contexto de emergência: a fase de recuperação, na qual se deu início este projeto, e a fase de preparação futura, ficando reduzida a sua capacidade de atender à demanda da resposta imediata. Seu foco é um grupo de protagonistas da educação, muitas vezes negligenciado nesses contextos, e sobre os quais recaem novas sobrecargas de trabalho em períodos de crise: as(os) professoras(es). Pensando nisso, o material foi desenvolvido para trabalhar o domínio 4 e os princípios 1, 2 e 3 da INEE de promoção do bem-estar docente, especificamente em contextos de emergência. Se as(os) professoras(es) estão entre os principais responsáveis no contexto educativo – até onde lhes concerne – do bem-estar das(os) estudantes, como poderão fazê-lo se não forem também cuidados, ou se, ao menos, não estiverem em condições psicossociológicas saudáveis, como grupos e como sujeitos?

Desse modo, este material oferece uma série de práticas e atividades que podem ser desenvolvidas com professoras(os) em contextos de preparação pré-emergência ou recuperação pós-emergência, a fim de promover espaços de escuta, acolhimento, conexão, integração, planejamento, troca e diálogo. As práticas permitem, ao mesmo tempo, instrumentalizar as(os) professoras(os) e outras(os) profissionais do setor educativo para serem multiplicadores dessas práticas em outros espaços e com outros atores da comunidade escolar, estudantes, pais, colegas, gestores. A relevância do aspecto de metodologia ativa dessas ferramentas sociais, que estamos chamando de seu **aspecto prático**, não pode nos fazer supor que as práticas podem ser executadas sem qualquer preparo ou fundamentação. Essas práticas têm efetividade quando são realizadas de modo **legítimo e apropriado**, isto é, quando estão fundamentadas teoricamente e são carregadas de sentido. Decorre daí a relevância da parte teórica da educação em emergência e de como ser uma(um) facilitadora(o) na execução de cada uma delas.

É crucial compreender a fundamentação teórico-prática dessas atividades. Não se trata de formações e capacitações tradicionais, verticais, teóricas ou meramente cognitivas. São práticas **vivenciais**, que permitem realizá-las, aprendê-las e apreendê-las, por meio da experimentação, trabalhando não só aspectos mentais, mas corporais; não só o pensamento, mas o diálogo; não só o individual, mas o coletivo. “Experiência” aqui é entendida como aquilo que os grupos e indivíduos vivenciam com consistência e presença, de forma ativa, emocional, mental e corporal. Assim, o objetivo das práticas visa ao bem-estar coletivo e individual por meio de experiências integrais que promovem a recuperação do tecido social. São atividades e sugestões de abordagens que podem ser adaptadas e reavaliadas conforme o contexto de cada escola e comunidade.

Este objetivo não deveria superestimar as potencialidades deste projeto: ele foi desenvolvido, testado, aprimorado e – inicialmente – concluído em um contexto específico, o contexto pós-emergência no Sul do Brasil. Desse modo, ele é capaz de dialogar com a estrutura educacional brasileira e com seus valores centrais. Sua aplicação nas diferentes regiões deveria ser idealmente testada e adaptada às diferentes realidades locais. Nos contextos de emergência e resposta humanitária, não existem receitas universais que poderiam ser apenas atualizadas e diretamente aplicadas em qualquer circunstância, independentemente das particularidades regionais. As comunidades possuem valores, estruturas, princípios e práticas muito distintas entre si, e projetos de tal sensibilidade devem se imiscuir nelas, de modo a respeitar a alteridade e ser mais efetivos em seus objetivos. Desse modo, este material não é uma receita nem universal, nem rápida para a promoção do bem-estar docente, tampouco uma solução definitiva. Contudo, ele oferece princípios, metodologias e objetivos para serem experimentados e aperfeiçoados pelas experiências vindouras, convocando toda a comunidade escolar brasileira a desenvolver tais aprimoramentos a fim de educar o país para a preparação, a resposta e a recuperação, diante das dificuldades que venham a surgir, de modo seguro, autêntico, profundo e coletivo, respeitando e promovendo o bem-estar das(os) professoras(es) brasileiras(os).

Observação *metodológica*. Este projeto utilizou duas metodologias para a análise de necessidades do contexto trabalhado: (i) um questionário virtual de 65 questões qualitativas e objetivas relativas ao bem-estar docente antes e depois do desastre, respondido individualmente, por cada professor, via aplicativo Kobo Toolbox (anexo, na seção seguinte); (ii) uma metodologia, chamada Ferramenta Árvore (também anexo, na seção seguinte), de avaliação coletiva de problemas e soluções para a situação educacional diante da emergência, desenvolvida com grupos focais de professoras(es) dentro da escola. A partir da análise das respostas individuais qualitativas e objetivas no questionário e das propostas e questões trazidas nos grupos focais, a equipe desenvolveu as atividades a serem experimentadas na semana de práticas. Essas práticas propiciaram um espaço de escuta estruturada e acolhimento às(aos) professoras(es), ao mesmo tempo em que os instrumentalizou com conceitos sobre bem-estar e educação em emergência e sobre práticas de facilitação de ferramentas sociais. Durante as práticas, foram utilizadas diferentes metodologias para colher uma retroalimentação das(os) professoras(es) sobre essas atividades. A partir dela, as atividades foram repensadas, reelaboradas e aprimoradas para ser novamente testadas, dessa vez com uma rede de multiplicadores da Secretaria Estadual de Educação, que envolvia, além de docentes, gestores, assistentes sociais, pedagogas(os) e psicólogas(os). Colhendo mais esse aprendizado, as atividades foram novamente reescritas, chegando à forma que apresentamos a seguir. Desse modo,

elas decorrem de uma metodologia de cocriação coletiva, que parte das experiências prévias das instituições internacionais de resposta humanitária, passa pela experiência de uma equipe de professoras(es) facilitadoras(es) em trabalho de campo e conclui-se com a colaboração ativa das(os) professoras(es) que participaram das atividades, reconhecidos na coautoria deste material.

Facilitar essas atividades

As atividades propostas neste material consistem em ferramentas sociais diversas, todas amparadas e desenvolvidas a partir de fundamentações teóricas existentes e experimentadas, a partir das quais todo o processo de cocriação da equipe nuclear do projeto com as(os) professoras(es) promoveu novas sugestões, práticas, orientações e vivências. Elas dialogam com a ideia de metodologias ativas na educação e de ferramentas sociais coletivas, de modo que convocam as(os) profissionais que as conduzem a uma postura distinta daquela do ensino tradicional – por isso o termo *facilitador*. Não se trata de uma postura hierárquica, “professoral”, vertical ou até mesmo coordenadora, pois aqui se trata de facilitar. Diante disso, fica a pergunta: o que é ser um facilitador?

O tema é extenso e aqui cabem somente alguns apontamentos para ajudar e orientar aquele que conduzirá tais atividades a desenvolvê-las de modo mais consistente e fundamentado. Em primeiro lugar, é crucial a leitura da primeira parte deste material, pois as referidas atividades, quando conduzidas sem fundamentação teórica – e especialmente quando experienciadas em contextos de emergência –, podem se tornar práticas vazias e perder o seu objetivo final. Em segundo lugar, é importante que o facilitador se conecte com a ideia de assumir um papel de facilitador, partindo do seu autoconhecimento, de pontos de conexão e desconexão que possui naturalmente com os outros, de modo a lançar mão deles nas diferentes atividades. Diante disso, podemos retomar a pergunta diretamente sobre o que é ser um facilitador.

O ponto mínimo de ser um facilitador é a aposta em apoiar um grupo a executar uma atividade. As atividades são diversas e do mesmo modo são os seus objetivos, o que significa que o papel do facilitador será auxiliar cada grupo a encontrar as suas próprias respostas para cada prática. Os grupos, por definição, também são heterogêneos, ou seja, possuem potencialidades e limitações distintas entre si. Uma das necessidades do facilitador será acolher, reconhecer e trabalhar esses aspectos para que o grupo desenvolva respostas autênticas, que representam os seus valores como grupo. Desse modo, um dos principais valores

de um facilitador é a abertura para receber e conduzir as demandas do grupo e a recusa a colocar, timidamente, ou impor, mais diretamente, seus valores e suas respostas, dado que nessas ferramentas sociais, o protagonismo é inteiramente do grupo. A pessoa que facilitador não tem uma “agenda” própria, ela está a serviço do grupo. Em um processo de tomada de decisão, ela não deve trazer sua opinião ou tentar induzir o grupo a tomar a decisão que acredita ser a melhor, mas, sim, apoiar o grupo a realizar suas próprias escolhas. Facilitar um encontro é criar metodologias de acesso, possibilidades acessíveis de integração e participação de todos os envolvidos.

Esse ponto nos conduz a outro valor fundamental da facilitação: ao facilitador é necessária muita sensibilidade para reconhecer as características que diferenciam os grupos entre si – seus humores, suas interações, suas dificuldades, suas potencialidades. Essa sensibilidade permitirá sentir as diferentes necessidades de cada grupo e saber como trabalhá-las. Por exemplo, um grupo um pouco mais cabisbaixo, mais reflexivo ou pouco motivado vai precisar que o facilitador lhe “empreste um pouco de energia”. Essa energia, porém, deve respeitar os limites de cada grupo, de modo a não provocar intervenções abruptas, que poderiam soar indelicadas. A mesma lembrança vale para o olhar para cada indivíduo.

O facilitador deve estar atento aos mais diferentes aspectos dos sujeitos de um grupo, percebendo papéis que os indivíduos podem assumir involuntariamente, e lutando contra papéis identificados de alheamento, silêncio, protagonismo, controle e exclusão. Sobre esse último ponto, é fundamental que o facilitador esteja atento aos mais diferentes tipos de manifestação de exclusão e às formas de incluir. Normalmente, incluir não significa somente permitir que alguém não pratique a atividade ou modificá-la, mas mais do que isso: significa adaptar práticas e vivências para as sensibilidades das pessoas, de modo que todos possam vivenciá-las. Para tal, é importante estar atento a todas as formas tradicionais de exclusão e violência no que diz respeito a gênero, raça, classe social, aspectos de saúde física e mental, e às dinâmicas de grupo que tipificam ou estereotipam pessoas.

A comunicação e a empatia são as ferramentas centrais do facilitador. Por isso, é crucial entender o impacto das palavras, tanto no grupo quanto em cada indivíduo. É importante estar ciente de que algumas atividades podem causar desconforto, inclusive no próprio facilitador.

Grupos podem ser mais ativos ou mais passivos, mais mentais ou mais corporais, e cada modelo de grupo exigirá determinadas habilidades do facilitador e permitirá práticas distintas. Adequar, adaptar e respeitar essas características dos grupos é o ponto principal de atenção para um facilitador, de modo que este garanta que a prática atingirá seu objetivo. Um grupo muito conversador ou racional apresenta outros desafios. As atividades tendem a se estender porque as pessoas conversam muito. Pode haver resistência para realizar as atividades mais corporais. Nesses casos, o facilitador precisa cuidar do tempo com mais atenção, fazer colocações sobre isso e pedir ajuda do grupo. Por exemplo, há grupos com mais dificuldades de brincar. Já um grupo brincalhão pode ter dificuldade de avançar em atividades mais racionais. Um grupo com conflitos apresenta pontos de atenção especiais. Diante de tudo isso, reconhecer com as pessoas o que está acontecendo e flexibilizar as atividades ou as maneiras de executá-las pode ajudar muito o trabalho do facilitador. O facilitador é um continente: ele acolhe o grupo em sua inteireza e o auxilia a atingir suas potencialidades. Tal qual as bordas de um rio, que precisa conter águas agitadas ou calmas, ele ajuda a dar contorno às demandas do grupo, acolher seus humores e levar suas soluções a um bom termo.

Aqui, entramos em um ponto importante: facilitadores também têm características diferentes. Por isso, o autoconhecimento é importante para um facilitador, pois este deve lançar mão de tais características para “colocá-las na mesa” para o grupo, de modo a se conectar autenticamente com ele. Cada facilitador deve trazer suas vivências, suas ideias, suas práticas para as atividades no grupo – isso é o que faz o seu estilo. Facilitadores não são pasteurizados, não são todos iguais. Eles têm as suas maneiras de facilitar. E quer se trabalhe sozinho, quer se trabalhe em duplas, trios ou grupos, o norte da atividade não deve ser um determinado modo de facilitar, mas, a partir de variados modos de facilitação, auxiliar o grupo a atingir o objetivo daquela atividade. Este ponto é fundamental para quando se trabalha com mais de um facilitador: cada um deles deve respeitar e promover o estilo pessoal dos colegas, não exigir determinada postura ou comportamentos idênticos.

Valores da facilitação:

Acolhimento: todos nós precisamos sentir que temos espaço. Acolher significa escutar o que as pessoas pensam e apresentam ao grupo, dar espaço para isso. Acolher as diferenças, as dificuldades e as particularidades de cada grupo. Isso é como indicar para as pessoas que elas podem ser como realmente são, mesmo quando o que estão trazendo for difícil. Para acolher, não é necessário

concordar. Quando uma pessoa se sente mais acolhida, ela normalmente se sentirá mais à vontade para escutar o que você tem a dizer. É preciso ouvir as necessidades do outro com cuidado e com respeito. Cuidar para que não se deixe esquecer de si mesmo, ouvir as questões, sentir as angústias, mas não esquecer dos seus próprios limites. É preciso saber quando mudar a rota para que a dor do outro possa encontrar um caminho próprio de retorno e fechamento.

Capacidade de reconhecimento: todos nós precisamos ser vistos. Sentir que outras pessoas enxergam que nós existimos. Reconhecer, às vezes, é falar em voz alta o que é óbvio; outras vezes, dar visibilidade para algo que não está sendo visto. Quando se está facilitando, reconhecer o quanto um grupo avançou, ou as dificuldades pelas quais ele está passando, ajuda muito a colocar todas as pessoas “na mesma página”. Isso cria um lugar-comum pelo todos poderão seguir. Da mesma forma, costuma apaziguar as diferenças e trazer alívio para aquelas pessoas que percebem ou sentem o que foi reconhecido e se sentiam ansiosas ou solitárias em relação a isso.

Flexibilidade: um bom planejamento de atividades ajuda muito, mas, na “hora H”, é necessário ter atenção ao grupo e adaptar. Por isso, o mais importante é termos claro qual é o objetivo do trabalho do dia, tanto como um lugar a ser alcançado quanto como experiência e aprendizagem. Além disso, devemos ter atenção para o caso de surgirem questões que parecem mais importantes. A capacidade de flexibilizar as atividades, os tempos e nossas intervenções de acordo com o que surge a partir do grupo são aspectos muito importantes para uma boa facilitação.

Atenção cuidadosa: muitas coisas importantes são expressas de forma sutil ou silenciosa. Algumas pessoas do grupo têm facilidade de falar e manifestar incômodos e alegrias. Outras, porém, farão isso em silêncio, por meio da expressão corporal, ou darão outros indícios sutis. Damos atenção ao que acontece nos ajuda a atravessar o percurso e enfrentar os desafios que estão vivos para o grupo, conseguindo assim obter uma experiência rica e cuidadosa para todos.

Integridade: é importante para o facilitador estar inteiro e falar somente o que sabe e pratica. Se você estiver iniciando a atividade de facilitação ou propondo alguma tarefa que não domina, você pode ser sincero sobre isso.

Dicas práticas para um facilitador

Ao conduzir uma atividade, estude antecipadamente e crie um roteiro que ajude a lembrar os principais pontos. Fale em um tom e em uma velocidade que todas as pessoas do grupo compreendam. Não fale muito rápido ou muito baixo. Sempre que possível, procure também olhar para todas as pessoas.

Espere que se faça silêncio no espaço para falar. Crie acordos com dinâmicas para chegar a um momento de silêncio do grupo (por exemplo, o facilitador levanta uma das mãos e, quando alguém o vir, também a levanta, até que todos tenham levantado; ou o facilitador toca um sino para pedir silêncio etc.).

Por fim, lembre-se de que facilitar significa conectar-se profundamente com outras pessoas, esquecendo-se de si por um momento. Essa é a oportunidade de visitar a realidade alheia por alguns instantes. É saber contar histórias e, mais importante, ser o(a) guardião(ã) das histórias que ouve. É entender que o que permanece na memória não são as palavras ditas, mas, sim, os momentos e encontros proporcionados. Facilitar é, em essência, tocar o que há de mais sutil e belo no outro. Facilitar é construir juntos caminhos promissores. É criar oportunidades e chances de retomada da vida.

Uma frase aparentemente simplória, mas poderosa, é “o facilitador é aquele que facilita” – porque mesmo quando surgem tarefas ou conversas difíceis – porém necessárias –, o facilitador precisa conduzir o grupo por um caminho no qual isso se torna um ganho. Pessoas, questões e vivências devem ser abordadas, não inviabilizadas, e o papel do facilitador é fazer isso de modo respeitoso. Por isso, a beleza da facilitação é a arte de chegar até as coisas profundas, mesmo com leveza, mantendo a presença atenta.

Temas transversais

Este material abrange quatro temas transversais essenciais: saúde global, antirracismo, igualdade de gênero e questões socioeconômicas. Esses temas perpassam todo o conteúdo e devem ser considerados em todas as propostas e práticas apresentadas. A integração contínua desses aspectos tem como objetivo garantir a equidade. Ao considerar cada um desses temas, asseguramos uma abordagem mais abrangente e inclusiva, refletindo as diversas realidades e necessidades das comunidades.

Saúde global: no contexto da facilitação de atividades sobre bem-estar, a “saúde global” se refere ao respeito e ao cuidado com as características individuais das pessoas. Para isso, é importante ter claro que há pessoas que funcionam de maneira diferente e têm necessidades específicas. Além disso, às vezes essas particularidades influenciam a forma como essas pessoas participam das atividades.

Na maioria das vezes, quando algum participante apresenta certa dificuldade, não fica claro para quem está facilitando qual é a causa daquilo. Pode ser alguma questão pessoal, mas também pode ser que se trate de uma pessoa que se comporta de um jeito diferente dos outros, com um funcionamento neurológico típico. Portanto, é importante ter cuidado ao conversar com qualquer pessoa que apresente dificuldades. Nas sessões de “Quem já fez essa atividade sugere”, em cada atividade, você vai encontrar dicas específicas para pessoas que podem ter alguma condição ou comportamento diferenciado.

Antirracismo: em 1978, a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) aprovou a Declaração sobre Raça e Preconceito Racial, que reafirma que “todos os seres humanos pertencem à mesma espécie e têm a mesma origem. Nasceram iguais em dignidade e direitos, e todos fazem parte da humanidade”. Porém, no Brasil, nas instituições de ensino, um microespaço na estrutura da sociedade, ainda presenciamos atitudes relacionadas à discriminação e ao preconceito racial – ou seja, um racismo antinegro.

A raça, como categoria social, ainda é um diferenciador que baliza as relações étnico-raciais entre as pessoas, a partir do fenótipo – a cor da pele –, hierarquizando, desvalorizando e subjugando os sujeitos de coloração de pele mais escura em relação aos de pele mais clara. Conforme Silvio Almeida (2018, p. 29), o racismo institucional é “tratado como resultado do funcionamento das instituições, que passam a atuar em uma dinâmica que confere, ainda que indiretamente, desvantagens e privilégios a partir da raça”. Assim, com Silvio Almeida (2018), aprendemos sobre a existência de diversas concepções de racismo: individualista, institucional e estrutural. No Brasil, pelas especificidades com que o racismo opera historicamente e nas práticas cotidianas, há uma predisposição a vinculá-lo apenas à sua forma individualista de agenciamento.

Enfocando o ambiente escolar, um dos locais no qual passamos um longo período da vida aprendendo sobre as diversas formas de socialização, brancos e negros convivem desde a infância, mas apenas um grupo sabe que tem cor e é desvalorizado e inferiorizado,

enquanto o outro, “invisível”, cresce supondo ser superior. Por décadas, a não racialização das pessoas brancas assegurou o seu lugar de não fazer parte do debate racial no Brasil, o que implica a não responsabilização, a manutenção de privilégios e a preservação de espaços de poder. Logo, as práticas de racismo e discriminação antinegro afetam a subjetividade dos sujeitos pertencentes à comunidade escolar, reforçando estereótipos negativos às pessoas negras.

É nesse ambiente que práticas racistas e discriminatórias individuais e institucionais futuramente passarão para a esfera estrutural do país, determinando, por exemplo, que os sujeitos historicamente inferiorizados ainda vivam em bairros sem saneamento básico, com escolas precárias por receberem investimentos inferiores e trabalhem em postos subalternizados, por “não possuírem” as habilidades e competências necessárias.

Relações são ações, são atitudes, e um ambiente como a escola tem um grande potencial para desconstruir essa mácula que atinge o país e a humanidade. As relações de poder que operam no ambiente escolar entre gestoras(es), professoras e professores, funcionárias(os) e estudantes também são perpassadas pelo racismo. As Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação das Relações Étnico-Raciais e para o Ensino de História e Cultura Afro-brasileira e Africana (DCNERER), publicadas em 2004 pelo Ministério da Educação (MEC), que até o momento atual são válidas, associam as dimensões relacional e cognitiva da proposição de estudos que abordem questões até então pouco compartilhadas em ambientes acadêmicos e escolares. Isso ocorre justamente porque a emergência desses temas, a partir da Lei 10.639/2003, é uma ação afirmativa no campo do currículo, cujo grande objetivo político e pedagógico consiste em contribuir para a erradicação do racismo no Brasil. Sendo assim, o ambiente escolar é o local para construirmos uma sociedade mais justa e igualitária, repensando valores, posturas e atitudes para tornarmos a ação antirracista efetiva e institucionalizada.

Igualdade de gênero: a igualdade de gênero está entre os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, uma agenda criada para promover a sustentabilidade e transformar realidades ao redor do mundo até 2030. Para promover a igualdade de gênero, é necessário empoderar mulheres e meninas eliminando todas as formas de violência, discriminação e práticas culturais nocivas. Também é preciso reconhecer e valorizar o trabalho doméstico e de cuidado, assim como garantir a participação plena e efetiva das mulheres e a igualdade de oportunidades de liderança em todos os níveis de tomada de decisões na vida política, econômica e pública.

No contexto do trabalho educacional no Brasil, existe um funil na participação das mulheres. Na educação infantil, elas são 97,2% das professoras e, no ensino básico, 79,2%. Entretanto, ao analisarmos os percentuais de mulheres que ocupam cargos no ensino superior, nos deparamos com uma abrupta redução de sua participação. Segundo o Censo Escolar 2022 (INEP-MEC), somente 47,2% das pessoas que ocupam esses cargos são mulheres. Tais dados refletem a desigualdade de gênero e reforçam papéis tradicionais das mulheres em trabalhos que envolvem o cuidado, como é o caso da educação infantil e básica. Apesar de essas atividades exigirem muitas habilidades profissionais e emocionais, elas são desvalorizadas e desprestigiadas socialmente, recebendo menores salários e menos investimento.

Em contextos de emergência, as desigualdades sociais preexistentes são acentuadas, tornando prioritários a atenção e o foco na proteção de meninas e mulheres atendidas na comunidade escolar. As propostas de atividades que visam ao bem-estar docente em contextos de emergência criadas neste material foram pensadas tomando-se o cuidado de não fomentar situações que reforcem o machismo e a desigualdade de gênero. Assim, convidamos o facilitador a observar atentamente as características individuais e coletivas de cada grupo ao qual serão propostas essas atividades. Deve-se atentar para possíveis dinâmicas de poder que envolvem os profissionais/professores do gênero masculino, ou qualquer ação que possa constranger e criar desconforto para as pessoas. Além disso, convidamos os facilitadores a utilizar esse espaço de fala para apoiar o empoderamento de mulheres e meninas.

Questões socioeconômicas: o conceito de *socioeconômico* abrange a complexa interação de fatores sociais e econômicos na vida das pessoas. Ele considera que elementos como renda, educação, emprego e *status* social se entrelaçam e moldam oportunidades, o acesso a recursos e o bem-estar geral. Essa perspectiva reconhece que a posição de um indivíduo na sociedade não é determinada apenas por sua riqueza, mas também por sua rede e construção de acesso social, por seu nível educacional e pelo tipo de trabalho que realiza – ou a falta dele.

Analisar os aspectos socioeconômicos permite entender as desigualdades e disparidades existentes em uma sociedade. Ao examinar a distribuição de renda, o acesso à educação e à saúde e as oportunidades de emprego, é possível identificar grupos marginalizados e vulneráveis. Essa compreensão é crucial para o desenvolvimento de políticas públicas eficazes que visem promover a igualdade de oportunidades e reduzir as desigualdades sociais.



Ferramenta “Árvore” para identificar necessidades das(os) professoras(es) em situações de emergência



- Identificar e priorizar as necessidades das(os) professoras(es), incluindo apoio psicossocial, em um contexto de emergência após uma inundação, visando desenvolver estratégias de apoio adequadas.



- Rolo de papel, folhas de cartolina ou uma grande árvore desenhada ou quadro branco.
- Fita durex (50mm).
- Post-its em 3 cores diferentes (raiz, tronco, galhos).
- Canetinhas hidrocor.
- Caneta marcadora/hidrográfica (para desenhar a árvore).
- Adesivos pequenos (para votação).



110min



professoras(es)

Passo a passo da atividade

Preparação – desenhar a árvore 5min

Após dispor todos em círculo, o facilitador diz no ouvido de cada participante qual personagem o(a) participante será: todos serão ovelhas, e um(uma) participante será lobo. Quando todos foram nomeados (anonimamente), começa o jogo.

Lentamente, todos caminham pela sala (ninguém pode ficar parado) e o lobo, **discretamente (ele não pode ser reconhecido)**, toca em uma ovelha. Cada participante que for tocado pelo lobo deve ficar parado. O jogo reinicia quando o lobo conseguir pegar todas as ovelhas sem ser descoberto ou quando for descoberto por alguém. Todas as ovelhas pegas, que ficarão paradas, não podem anunciar quem é o lobo, apenas as ovelhas que estão caminhando podem tentar dizer quem é o lobo.

Apresentação da atividade 5min

- Explique aos(às) participantes o objetivo da atividade.
- Explique que a árvore será usada como uma metáfora para explorar as necessidades e os desafios.

Contextualizar que estamos realizando um exercício de coleta de dados, que queremos identificar as necessidades do grupo para entender como o projeto de Educação em Emergências, com foco na promoção do bem-estar docente em contextos de emergência, pode colaborar. Nosso foco também é o fortalecimento da resiliência. É importante contextualizar a profundidade da tragédia, com efeitos de longo prazo. Conscientização e resiliência são fundamentais para o enfrentamento de tragédias.

1 - Criação de acordos para início do grupo focal 15min



Estabelecer um ambiente seguro e colaborativo por meio de acordos que promovam respeito, confidencialidade e participação ativa.



Flipchart ou quadro branco/marcadores

1 - Introdução (2 minutos):

- Explique a importância dos acordos para garantir um ambiente respeitoso e produtivo.

2 - Discussão inicial (5 minutos):

- Pergunte aos(às) participantes: “Quais acordos devemos fazer para que todos se sintam confortáveis em compartilhar suas ideias e experiências?”

3 - Listagem de ideias (5 minutos):

- Anote as sugestões dos(as) participantes no flipchart ou quadro branco.

4 - Finalização (3 minutos):

- Leia a lista final de acordos para o grupo.
- Confirme o consenso e o ajuste, se necessário.
- Mantenha a lista visível durante toda a sessão.

Exemplos de acordos:

- Respeitar o tempo de fala de cada um.
- Manter a confidencialidade.
- Evitar interrupções.
- Ser aberto(a) e honesto(a).
- Ouvir com empatia.

2 - Formar grupos 5min

Com alguma dinâmica, dividir o "grande grupo" em grupos menores de até 5 pessoas. Para cada grupo, entregar post-its de 3 cores diferentes, 1 folha de papel sulfite + 1 canetinha hidrocor por pessoa.

3 - Grupos discutem 15min

a) Raízes: problemas

Os grupos são convidados a conversar e escrever - em post-its de uma cor única definida previamente - sobre os problemas surgidos ou que foram potencializados pelas enchentes. Após o término do tempo da discussão, um representante de cada grupo leva os post-its com os problemas até a árvore e os cola na parte das raízes. Lembre-se de que os problemas podem ser de ordem material, emocional, relacional e física.

Exemplos de problemas:

- Inundação de salas de aula e destruição de materiais.
- Falta de acesso a transporte devido a estradas bloqueadas ou danificadas.
- Contaminação de fontes de água e falta de saneamento adequado na escola.
- Ansiedade ou tristeza por não ter informações sobre seus estudantes.
- Não saber como abordar casos de violência ou de atenção especializada de saúde mental com os estudantes.

b) Galhos: soluções 20min

Os grupos são convidados a conversar e sugerir soluções ou intervenções para atender às necessidades identificadas e escrevê-las em post-its (de uma cor diferente dos problemas). Após terminar o tempo da discussão, um(a) representante de cada grupo leva os post-its com as soluções até a árvore e os cola em seus galhos.

Exemplos de soluções:

- Doações de livros e materiais escolares por ONGs e comunidades.
- Sessões de terapia de grupo e apoio psicossocial contínuo para as(os) professoras(es).
- Workshops sobre resiliência e gestão de crises.

4 - Discussão final 15min

- Revise as prioridades identificadas e discuta como essas informações podem ser usadas para planejar ações concretas (colocar a discussão apenas em chave de realização na esfera da comunidade escolar).
- Pergunte aos(às) participantes se há algo mais que gostariam de adicionar ou discutir.

5 - Encerramento 5min

- Agradeça aos(às) participantes por suas contribuições.
- Explique os próximos passos com base nas informações coletadas.

Dicas para facilitação:

- Certifique-se de criar um ambiente acolhedor e seguro no qual todos(as) se sintam à vontade para compartilhar suas opiniões.
- Facilite a discussão de maneira equilibrada, garantindo que todas as vozes sejam ouvidas.
- Registre as informações coletadas para referência futura e elaboração de planos de ação.

Esta estrutura permite que a atividade seja replicada facilmente em diferentes contextos e por diferentes facilitadores, garantindo que as necessidades das(os) professoras(es) sejam identificadas e abordadas de forma eficaz.

Questionário final

Nota para os(as) avaliadores

Este questionário foi escrito e adaptado para ter a maior abrangência possível. O propósito disso é facilitar sua aplicação imediata em diferentes contextos. No entanto, se isso for uma possibilidade, sugerimos que ele seja contextualizado em cada aplicação. Tanto seu conteúdo quanto a formatação de suas perguntas podem e devem ser reformulados pensando no público-alvo específico e nas características socioculturais locais.

Nota para as(os) professoras(es)

Estamos compartilhando este questionário com você porque é uma(um) docente que está participando do piloto "Saúde mental e bem-estar docente" e, continuou trabalhando durante a última emergência ou retornou à escola após o fechamento forçado (emergência de longo prazo).

A equipe consultora está fazendo estas perguntas às(aos) docentes desta escola para coletar algumas indicações iniciais sobre seu bem-estar, incluindo também como a última emergência e outros fatores sociais podem ter afetado suas vidas. Isso nos ajudará a começar a entender os pontos em que podem ser necessários o apoio ou os recursos adicionais e como pode ser necessário adaptar os programas.

Responder ao questionário não levará mais de 20 minutos. Agradecemos muito a sua participação. Se você se sentir desconfortável ao responder a alguma das perguntas, pode parar a qualquer momento. A equipe consultora não coletará, armazenará ou compartilhará nenhuma informação pessoal. Se precisar de ajuda, em qualquer momento, pode perguntar à pessoa que acompanhará o processo de implementação da pesquisa. Lembre-se de que não há respostas boas ou ruins; a melhor resposta é a mais sincera.

Antes de começar, serão feitas algumas perguntas básicas sobre você. Essas perguntas são opcionais, e você pode escolher "pular a pergunta", mas seria útil que as respondesse. Em seguida, será fornecida uma definição de "bem-estar" para ajudar a responder às perguntas com maior precisão.

Seção 1

1.1. Com qual gênero você se identifica?

Responda às seguintes perguntas que desejar. Escolha as respostas com as quais você se identifica:

☐ Masculino ☐ Feminino ☐ Não binário e fluido ☐ Outro

1.2. PERGUNTA ABERTA: Você considera que tem alguma deficiência?

1.3. PERGUNTA ABERTA: Quantos anos você tem?

1.4. Você atua em qual segmento da educação básica?

☐ Educação infantil ☐ Ensino fundamental anos iniciais ☐ Ensino fundamental anos finais ☐ Ensino médio ☐ Gestão/coordenação ☐ Outra área

1.5. Qual seu grau de escolaridade?

☐ Ensino Médio ☐ Graduação ☐ Especialização ☐ Mestrado ☐ Doutorado ☐ Pós-doutorado

1.6. Quantos anos de experiência docente em serviço você tem?

☐ Menos de 5 anos ☐ 5 a 10 anos ☐ 10 a 15 anos ☐ 15 a 20 anos ☐ 20 a 25 anos ☐ 25 a 30 anos ☐ Mais de 30 anos

1.7. Há quanto tempo você trabalha nesta comunidade escolar (região, bairro etc.)?

☐ Menos de 5 anos ☐ 5 a 10 anos ☐ 10 a 15 anos ☐ 15 a 20 anos ☐ 20 a 25 anos ☐ 25 a 30 anos ☐ Mais de 30 anos

Seção 2

Antes de responder às perguntas seguintes, leia a definição a seguir:

Um forte sentimento de bem-estar pode acarretar as seguintes crenças e emoções:

- Acredito que tenho um papel social significativo.
- Sinto-me feliz e esperançoso(a).
- Vivo de acordo com valores positivos, conforme meu contexto.
- Tenho relações sociais positivas e um ambiente que me apoia.
- Sou capaz de enfrentar os desafios utilizando habilidades de vida positivas.
- Sinto-me seguro(a), protegido(a) e posso acessar serviços de qualidade.

2.1. Antes da última emergência, eu teria classificado minha sensação de bem-estar como:

- ☐ Excelente
- ☐ Muito boa
- ☐ Boa
- ☐ Baixa
- ☐ Muito baixa

2.2. Agora, classificaria minha atual sensação de bem-estar como:

- ☐ Excelente
- ☐ Muito boa
- ☐ Boa
- ☐ Baixa
- ☐ Muito baixa

2.3. Pude desempenhar meu papel de docente durante a última emergência, embora adaptado de alguma maneira:

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Algumas vezes
- ☐ Frequentemente

2.4. Tive a informação, o apoio e os recursos de que precisava para continuar desempenhando minha função de docente durante a última emergência:

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Algumas vezes
- ☐ Frequentemente

2.5. Quando surgem desafios, sinto-me capaz de enfrentá-los e superá-los bem:

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Algumas vezes
- ☐ Frequentemente

2.6. Nos últimos 3 anos, tive sintomas relacionados a ansiedade, ataques de pânico, burnout e/ou depressão:

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Algumas vezes
- ☐ Frequentemente

2.7. PERGUNTA ABERTA: Você gostaria de compartilhar alguma situação ou crise de saúde mental que teve? Vamos ler com muito cuidado e atenção.

2.8. As dificuldades enfrentadas por diferentes membros da comunidade escolar são percebidas, compartilhadas e acolhidas?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Algumas vezes
- ☐ Frequentemente

Seção 3

Nas perguntas a seguir, escolha a classificação que você atribui a cada afirmação de acordo com a frequência com que realiza cada atividade:

Como avalio meu autocuidado físico

3.1. Tenho conseguido alimentar-me regularmente com três refeições ao dia.

- ☐ Nunca
☐ Raramente
☐ Algumas vezes
☐ Frequentemente

3.2. Tenho conseguido comer refeições saudáveis e equilibradas.

- ☐ Nunca
☐ Raramente
☐ Algumas vezes
☐ Frequentemente

3.3. Tenho conseguido manter um horário de sono saudável.

- ☐ Nunca
☐ Raramente
☐ Algumas vezes
☐ Frequentemente

3.4. Tenho conseguido manter-me fisicamente ativo.

- ☐ Nunca
☐ Raramente
☐ Algumas vezes
☐ Frequentemente

Como avalio meu autocuidado psicológico (mente)

3.5. Costumo observar minhas experiências interiores: meus sonhos, pensamentos, imagens e sentimentos.

- ☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Algumas vezes ☐ Frequentemente

3.6. Reconheço meus sinais de estresse e desregulação.

- ☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Algumas vezes ☐ Frequentemente

3.7. Pratico técnicas que fortalecem o autoconhecimento (por exemplo, respiração consciente, escuta atenta, exploração do corpo, escaneamentos corporais).

- ☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Algumas vezes ☐ Frequentemente

3.8. Estabeleço objetivos razoáveis e viáveis na minha vida.

- ☐ Nunca
☐ Raramente
☐ Algumas vezes
☐ Frequentemente

3.9. Reconheço o que está e o que não está sob meu controle.

- ☐ Nunca
☐ Raramente
☐ Algumas vezes
☐ Frequentemente

3.10. Estabeleço um objetivo para o meu dia/minha semana e verifico esse objetivo ao longo do tempo.

- ☐ Nunca
☐ Raramente
☐ Algumas vezes
☐ Frequentemente

3.11. Busco me conectar com os diferentes grupos que compõem a comunidade escolar: alunos(as), pais, professores(as), gestores(as), vizinhos(as) etc.

- ☐ Nunca
☐ Raramente
☐ Algumas vezes
☐ Frequentemente

3.12. Observo as coisas (por exemplo, pessoas, circunstâncias, experiências) que me causam tensão.

- ☐ Nunca
☐ Raramente
☐ Algumas vezes
☐ Frequentemente

Como avalio meu autocuidado emocional

3.13. Começo o dia com uma atividade que me ajuda a me sentir regulado(a) (por exemplo, respiração, meditação, quietude, música etc.)

- ☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Algumas vezes ☐ Frequentemente

3.14. Encontro oportunidades de me movimentar que são reguladoras do meu bem-estar (por exemplo, caminhar, dançar, andar de bicicleta, fazer ioga).

- ☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Algumas vezes ☐ Frequentemente

3.15. Peço ajuda quando preciso.

- ☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.16. Busco apoio profissional de diferentes tipos quando necessário.

- ☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.17. Sinto-me seguro(a) na minha escola (para ir e vir da escola e circular na comunidade).

- ☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

Como avalio meu autocuidado relacional

3.18. Mantenho contato com as pessoas importantes da minha vida.

- ☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.19. Agendo chamadas e/ou encontros periódicos com amigos e familiares.

- ☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.20. Compartilho minhas emoções, tanto as agradáveis quanto as difíceis, com os outros.

- ☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

Como avalio meu autocuidado laboral/profissional

3.21. Eu reservo tempo para comer no trabalho.

- ☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.22. Dedico tempo para conversar com meus(minhas) colegas de trabalho.

- ☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.23. Continuo aprendendo e me desenvolvendo profissionalmente de maneira periódica.

- ☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.24. Percebo que a minha atuação tem repercussões na comunidade na qual a escola está inserida.

- ☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.25. Peço o que preciso para poder realizar meu trabalho com sucesso (por exemplo, recursos, orientação, suporte técnico, apoio emocional).

- ☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

Como avalio minha satisfação no trabalho

3.26. Se pudesse decidir novamente, continuaria escolhendo ser professor(a).

- ☐ Definitivamente não ☐ Talvez sim
☐ Talvez não ☐ Com certeza

3.27. Me arrependo de ter decidido ser professor(a).

- ☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.28. Acredito que a profissão de professor(a) é valorizada na sociedade.

- ☐ Definitivamente não ☐ Talvez sim
☐ Talvez não ☐ Com certeza

3.29. Recomendaria minha escola como um bom lugar para trabalhar.

- ☐ Definitivamente não ☐ Talvez sim
☐ Talvez não ☐ Com certeza

3.30. Tenho um senso de direção e propósito no meu trabalho.

- ☐ Definitivamente não ☐ Talvez sim
☐ Talvez não ☐ Com certeza

3.31. Sinto que já fiz tudo o que era necessário no meu trabalho e não vejo horizontes de crescimento.

- ☐ Definitivamente não ☐ Talvez sim
☐ Talvez não ☐ Com certeza

3.32. Minha satisfação no trabalho é afetada se meus(minhas) alunos(as) têm dificuldades para aprender e observo que não há avanços em sua aprendizagem.

☐ Definitivamente não ☐ Talvez não ☐ Talvez sim ☐ Com certeza

Como avalio o reconhecimento que recebo

3.33. Me sinto à vontade conversando com meus(minhas) colegas e apoiando-os quando precisam de mim.

☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Algumas vezes ☐ Frequentemente

3.34. Meus(minhas) colegas me pedem apoio.

☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.35. Meu(minha) diretor(a) mostra apreço pelo meu trabalho.

☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.36. Sinto que meu trabalho é reconhecido pelos(as) meus(minhas) superiores diretos.

☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.37. Gosto de ensinar os(as) alunos(as) da minha escola.

☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.38. Percebo que a escola tem um papel relevante na comunidade onde está inserida.

☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.39. Os(as) alunos(as) da minha escola são respeitosos(as) comigo.

☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

Como avalio minha participação e minha autonomia

3.40. No momento atual, tenho liberdade para decidir como direcionar os temas, conteúdos e práticas que priorizarei em sala de aula.

☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.41. Posso escolher o material didático, como os livros-texto.

☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.42. Recebo orientações claras da gestão sobre como proceder com a escola, do ponto de vista pedagógico e administrativo.

☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.43. Tenho voz ativa para escolher quais habilidades preciso fortalecer.

☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.44. Sinto-me confortável para manifestar quando não concordo com uma decisão que afeta diretamente meu trabalho.

☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

3.45. Tenho liberdade para ser criativo(a) e desenvolver atividades e projetos com a comunidade educativa.

☐ Nunca ☐ Algumas vezes
☐ Raramente ☐ Frequentemente

Seção 4

Após realizar a pesquisa e refletir, como você avalia o seu bem-estar?

4.1. Eu classificaria minha atual sensação de bem-estar como:

☐ Excelente ☐ Muito boa ☐ Boa ☐ Baixa ☐ Muito baixa

4.2. PERGUNTA ABERTA: Você acredita que há fenômenos sociais que afetam a dinâmica da comunidade educativa, impactando especificamente seu bem-estar e sua convivência? Em caso afirmativo, descreva como isso ocorre.

IMPORTANTE! Entendemos "fenômenos sociais" como: evasão escolar, violência urbana, gravidez na adolescência, fluxos migratórios, consumo e tráfico de substâncias ilícitas, instabilidade política e outros.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The left edge of the paper has rounded corners. The entire page is framed by a thin black border.

Referências

ALMEIDA, Silvio Luiz de. **O que é racismo estrutural?** Belo Horizonte: Letramento, 2018.

BONDÍA, Larrosa. **Notas sobre a experiência e o saber de experiência.** Barcelona, Espanha: Universidade de Barcelona.

BRASIL. Lei nº 10.639, de 9 de janeiro de 2003. Altera a Lei Nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional, para incluir no currículo oficial da rede de ensino a obrigatoriedade da temática “História e Cultura Afro-Brasileira”, e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 10 jan. 2003.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Parecer CNE/CP Nº 003/2004, de 10 de março de 2004. Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação das Relações Étnico-Raciais e para o Ensino de História e Cultura Afro-brasileira e Africana. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 19 maio 2004.

BRASIL. Ministério da Educação. **Mulheres são maioria na docência e gestão da educação básica.** Brasília, 07 mar. 2023. [https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2023/marco/dia-da-mulher-mulheres-sao-maioria-na-docencia-e-gestao-da-educacao-basica#:~:text=Do%20corpo%20docente%2C%20composto%20por,Minist%C3%A9rio%20da%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20\(MEC\).](https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2023/marco/dia-da-mulher-mulheres-sao-maioria-na-docencia-e-gestao-da-educacao-basica#:~:text=Do%20corpo%20docente%2C%20composto%20por,Minist%C3%A9rio%20da%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20(MEC).)

GLOBAL EDUCATION CLUSTER. **Joint needs assessment toolkit for education in emergencies.** 2010. <https://resourcecentre.savethechildren.net/library/joint-education-needs-assessment-toolkit/>.

REDE INTERINSTITUCIONAL PARA A EDUCAÇÃO EM SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA (INEE). **Glossário educação de qualidade.** New York, 2024. <https://inee.org/pt/glossario-EeE/educacao-de-qualidade>.

REDE INTERINSTITUCIONAL PARA A EDUCAÇÃO EM SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA (INEE). **Manual sobre apoio psicossocial:** facilitar o bem-estar psicossocial e a aprendizagem social e emocional. New York, 2018. <https://inee.org/pt/recursos/manual-sobre-apoio-psicossocial>.

REDE INTERINSTITUCIONAL PARA A EDUCAÇÃO EM SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA (INEE). **Nota de orientação para o bem-estar de professores e professoras em situações de emergência.** New York, 2022. <https://inee.org/pt/recursos/nota-de-orientacao-para-o-bem-estar-de-professores-e-professoras-em-contextos-de>.

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria de Planejamento, Governança e Gestão. **Mapa Único Plano Rio Grande (MUPRS).** Disponível em: <https://mup.rs.gov.br/>.

UNESCO. **Crisis-sensitive educational planning.** Paris, 2020. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373272?posInSet=1&queryId=1a03e300-6b75-43cd-a28c-34e78a0078dc>.

UNESCO. **Herramientas de inclusión educativas para aulas:** reconstruir sin ladrillos, 2024.

UNESCO: **Manual para garantir inclusão e equidade na Educação.** Brasília, 2017. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000370508>.

UNESCO. **Opportunities for change:** education innovation and reform during and after conflict. Paris, 2009. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000183808?posInSet=1&queryId=04284439-165d-4ad7-a967-5d7f1ec7ae31>.

UNITED NATIONS. **Roles and responsibilities of the United Nations System in disaster management.** https://legal.un.org/ilc/sessions/61/pdfs/english/pop_ocha.pdf.

UNITED NATIONS GENERAL ASSEMBLY. **Convention on the Rights of the Child.** New York, 1989. (United Nations, Treaty Series, 1577).

WHO. **Psychosocial first aid:** guide to field workers.

Referências gerais sobre abordagens de facilitação:

RAU, Ted. **Sociocracia**: uma introdução. Sociocracy For All. <https://www.sociocracyforall.org/pt-br/recursos/>.

DRAGON DREAMING: criação colaborativa de projetos. <https://dragondreamingbr.org/>.

BROWN, Juanita, ISAACS, David. **O World Café**. São Paulo: Editora Cultrix, 2007.



como utilizar este

material

como utilizar este material

As práticas aqui apresentadas compõem uma narrativa sugerida para ser usada integralmente, no período em que cada facilitador julgar apropriado ou tiver disponível com as suas equipes. No caso da aplicação desta equipe, as atividades realizadas estão apresentadas no Mapa do Jardim a seguir, e ocorreram ao longo de 4 (quatro) dias, utilizando um turno por dia.

Elas também podem ser realizadas parcial ou separadamente, nas mais distintas circunstâncias, pelo facilitador. Porém, é fundamental ter em vista que uma prática dessas precisa ter uma unidade, um início, meio e fim, que sugerimos aqui da seguinte forma:

Composição de uma prática

- Uma atividade de checagem, para iniciar; 
- Uma atividade de apresentar ou lembrar:
se for o primeiro dia, uma atividade de apresentação,
se for nos dias seguintes, uma atividade de lembrar; 
- Uma atividade principal, de acordo com a temática escolhida pelo facilitador:



- Uma atividade de brincar, durante ou entre atividades principais:



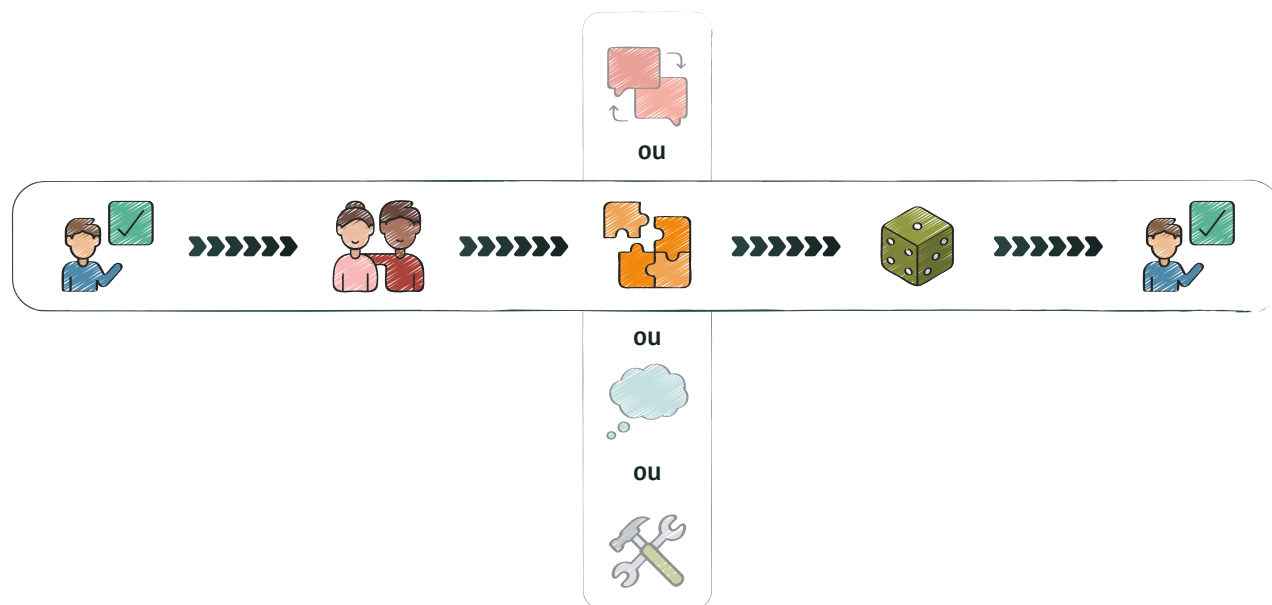
As atividades estão classificadas com os ícones (corpo, mente, mão, coração), que significam, essencialmente, **corporais**, **mentais**, **manuais** e **emocionais**; desse modo, sugere-se que esses elementos sejam mesclados entre atividades de checagem, principais e de brincar);

- Uma atividade de checagem, para finalizar. 

Desse modo, independentemente da utilização parcial ou integral das atividades, é crucial que se desenvolva a prática como um todo, contendo todas essas quatro atividades.

Ao longo do material, os leitores terão acesso a variadas sugestões de atividades desses quatro tipos, podendo desenvolver como quiserem uma prática inteira, contando com as características dos grupos, dos momentos e da sua própria facilitação, tendo sempre em vista o objetivo que se busca com uma atividade. Também é fundamental que toda prática seja concluída.

A questão principal aqui é que tais atividades abrem muitos processos internos, do grupo e dos indivíduos, e elas precisam ter algum tipo de fechamento e amarração, para lhes dar sentido e não deixar esses processos perdurarem sem acolhimento, contorno ou colocação.





o jardim



Cultivar um jardim significa criar uma obra de arte viva. É um espaço de cura, calma e contemplação da natureza em sua beleza e diversidade. Nele, trabalhamos em colaboração com outros seres para ajudar a vida a florescer. O jardim é também um espaço de aprendizagem, onde podemos nos aproximar dos ciclos de vida, morte e renascimento ao observar as plantas crescendo, florescendo, morrendo e servindo de nutriente para uma nova vida brotar. Também aprendemos a apreciar a beleza da diversidade, pois cada planta é única em sua beleza e em sua contribuição para o ecossistema.

Quando estão em equilíbrio no sistema, como em uma floresta, as plantas apoiam-se mutuamente para seu crescimento e desenvolvimento, oferecendo sombra e nutrientes umas para as outras. Muitas vezes, enviesadas por uma educação competitiva e individualista, tendemos a acreditar que as plantas "competem entre si" por espaço e que existem plantas que são boas e outras que são ruins, como as chamadas "ervas daninhas". Mas, se observarmos com atenção, cada uma delas tem um papel no todo, assim como cada ser vivo, como as abelhas, os besouros, as lagartinhas e os outros insetos que, por menores que sejam, têm uma contribuição imensa e valiosa para o equilíbrio do sistema. As plantas que chamamos de daninhas são, na verdade, plantas resilientes, que atuam para regenerar o solo em situações em que ele está fragilizado ou pobre em nutrientes.

Para cultivarmos um jardim, precisamos de uma jardineira ou de um jardineiro, pois eles atuam como cuidadores, potencializadores e agentes para o florescimento da vida. São as jardineiras e os jardineiros que, com seus olhares cuidadosos, curiosos e atentos realizam a preparação do solo, a rega, a poda e todos os cuidados necessários que possibilitam o equilíbrio e a manutenção do sistema – colaborando e desenvolvendo práticas para o crescimento e o florescimento de todas as plantas do jardim.

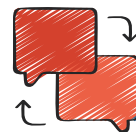
Como jardineiras e jardineiros que atuam criando, cultivando e regenerando um jardim cheio de flores, apoiando diferentes plantas a crescerem e florescerem, nesta formação, te convidamos você a também se tornar uma jardineira ou um jardineiro de pessoas. Para apoiar na regeneração, no cultivo e no florescimento de cada um e do sistema como um todo.

O projeto aqui apresentado busca mostrar um mapa de práticas que, desenvolvidas em um contexto de recuperação, possam funcionar como um processo de regeneração e revitalização dos espaços de vida em situações de pós-emergência.

O mapa do jardim está disponível para impressão em grande formato no final do material



INTEGRAR



COMUNICAR



INSTRUMENTALIZAR



IMAGINAR

 para checar, no início	meu nome, meu gesto ou semáforo emocional	meu nome, meu gesto II ou fauna e flora	escultura social e dança social	jornal
 para apresentar e lembrar	construir um estandarte	e aí?	cantiga de roda	mural da semana
atividade 1	criar um móbile ou criar um “bastão da fala” ou telefone sem fio gestual	escuta ativa	mapeamento de risco	propostas “ganha-ganha”
 para brincar	quando eu era criança	eu sou ou quadrado perfeito	pega-pega formiga ou pega-pega-pô	travessia em equipe sobre papel ou descubra o lobo
atividade 2	diálogos colaborativos	habilidades de comunicação	caixa de ferramentas e brinquedos	criando ações de forma colaborativa
 para checar, no final	meu nome, meu gesto ou semáforo emocional	meu nome, meu gesto II ou fauna e flora	escultura social e dança social	jornal



MOLDE PARA A MONTAGEM DO BOX

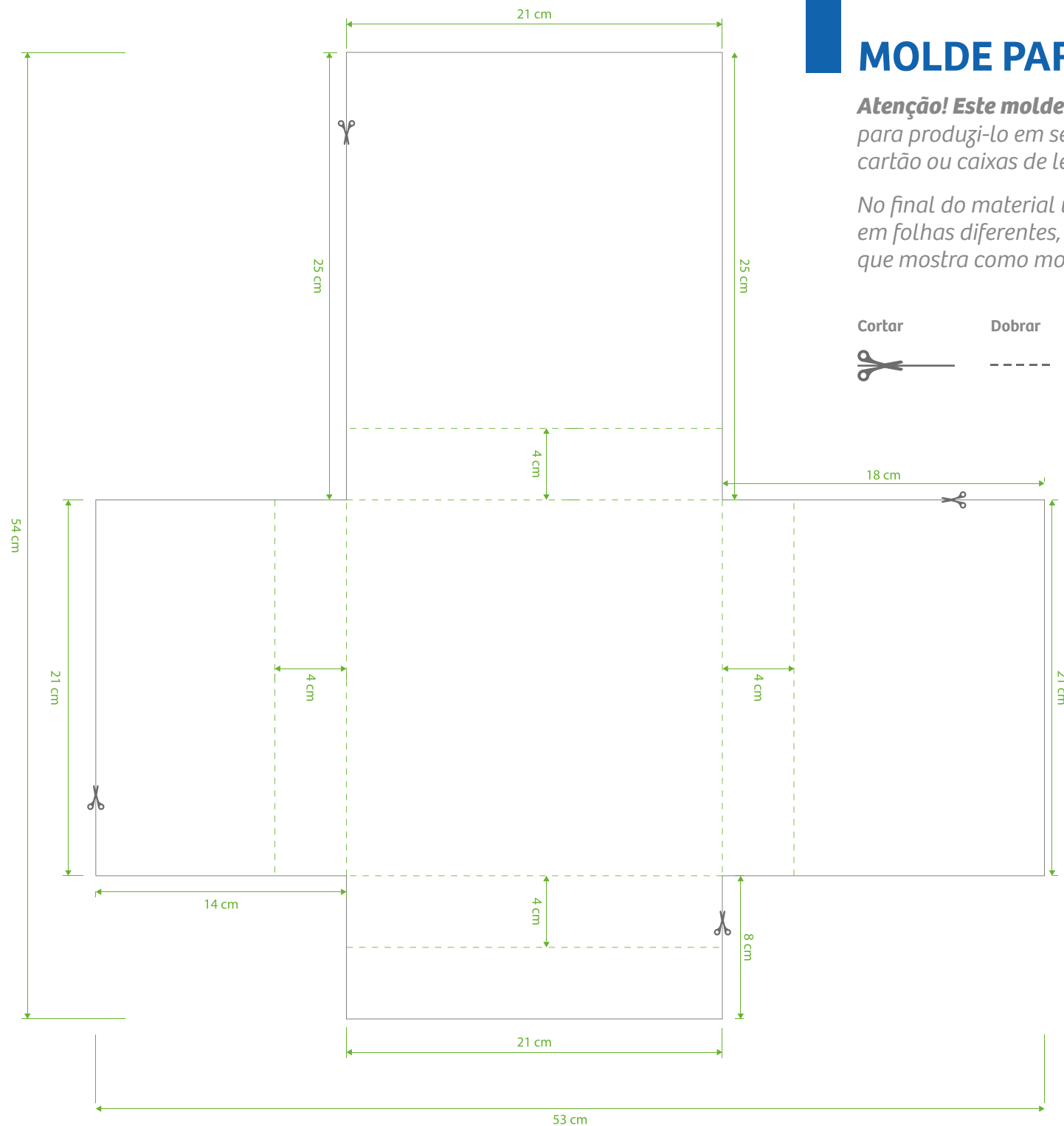
Atenção! Este molde não está em tamanho real. Siga as medidas para produzi-lo em seu formato real. Você pode usar cartolina, papel cartão ou caixas de leite para reforçar o material do box.

No final do material você encontra o box em tamanho real, separado em folhas diferentes, para realizar sua impressão, bem como o mapa que mostra como montá-lo.

Cortar



Dobrar



Atenção! Este material está disponível em tamanho real no final do documento.



PARA BRINCAR

São dinâmicas de grupo, em sua maioria com características colaborativas, que trazem movimento aos períodos mais exigentes no campo cognitivo e/ou emocional.

Assim como em um jardim, onde a interação de plantas e seres vivos cria um ecossistema vibrante e harmonioso, essas dinâmicas promovem a interação e a cooperação entre os(as) participantes, auxiliando a quebrar o gelo de uma turma ou em uma situação vivenciada durante a facilitação das atividades.

São jogos que utilizam estratégias, memórias, gestos, atenção e cooperação e que resgatam o impulso lúdico e a alegria, ajudando a descontrair o corpo e a alma, assim como um jardim floresce com a contribuição de cada um de seus habitantes.



Travessia em equipe sobre papel

Em grupos de aproximadamente 4 pessoas, sobre uma folha de papel grande, todos tentam ultrapassar a linha de chegada sem colocar os pés fora do papel.



- Desenvolver a habilidade de colaboração;
- Desenvolver o senso coletivo de resolução de problemas;
- Auxiliar em processos de comunicação em equipes.



30min



6 a 40
participantes



papel A1 (60cm x 85cm),
1 para cada grupo

ETAPA: PREPARAÇÃO RESPOSTA RECUPERAÇÃO

TIPO DE ATIVIDADE:    

Condução

1 - Divisão de equipes e regras

Marque uma linha de partida em um lado da sala e uma linha de chegada no lado oposto, usando fita adesiva. Coloque uma folha grande de papel na linha de partida para cada equipe.

Divida o grupo em equipes de 4 a 6 pessoas, dependendo do número total de participantes. Solicite que cada equipe permaneça sobre uma das folhas de papel dispostas no chão, na linha de partida. Explique que cada equipe deve cruzar a sala, da linha de partida à linha de chegada, permanecendo sempre sobre a folha de papel. Os(as) participantes não podem tocar o chão em nenhum momento.

Se alguém tocar o chão, toda a equipe deve retornar à linha de partida. A folha de papel deve permanecer inteira. Se ela rasgar, a equipe deve parar e repará-la antes de continuar.

dobrar



Travessia em equipe sobre papel

Dê um sinal de início e comece a cronometrar o tempo. As equipes devem colaborar para encontrar maneiras criativas e seguras de se moverem sobre a folha de papel, como revezar os movimentos, dobrar o papel estrategicamente, ou qualquer outra tática que considerarem útil. A primeira equipe a cruzar a linha de chegada sem violar as regras vence.

2 - Encerramento

Após a atividade, reúna todos os participantes para discutir a experiência, preferencialmente em uma roda. Você pode usar as seguintes perguntas para provocar reflexões no grupo:

- Quais estratégias foram mais eficazes?
- Como as equipes se comunicaram e tomaram decisões?
- Que desafios enfrentaram e como os superaram?
- O que todos aprenderam sobre trabalho em equipe e colaboração?



Sugestão de quem já fez

- Se houver tempo suficiente, considere realizar várias rodadas da atividade ou variar o tamanho da folha de papel para aumentar a dificuldade.

• Preste atenção na divisão dos grupos, pois é importante combinar as pessoas de porte físico grande com pessoas de porte físico menor.

• Esta atividade pode ser mais delicada em condições em que o grupo não se sente confortável com a proximidade física de outras pessoas. Se esse for o caso, prefira outra atividade para brincar.

frete

dobrar

verso



Eu sou

Criação de cenas “congeladas” dos(as) participantes, de forma rápida e divertida.

- Produzir integração no grupo;
- Movimentar o corpo quando estiver em repouso por muito tempo;
- Incentivar a criatividade.



15min



6 a 40
participantes



professoras(es) e
comunidade escolar



não há

ETAPA: PREPARAÇÃO RESPOSTA **RECUPERAÇÃO**

TIPO DE ATIVIDADE:    

Condução

1 - Divisão de equipes e regras

Disponha o grupo em um círculo. Solicite que um(uma) dos(as) participantes inicie descrevendo um objeto, animal, ação etc. e entre no meio da roda. Explique que o(a) próximo(a) participante terá que complementar a cena com algo que acrescente ao cenário e tenha a ver com o enredo. Assim segue-se, um por um, até que se tenha um cenário completo com todos(as) os(as) participantes.

Exemplo

Um(uma) participante diz:

- Eu sou uma torre!

(imita uma torre no centro da roda e “congela”, ou seja, fica parado(a))

Outro(a) participante diz:

- Eu sou um pássaro na torre.

(integra a torre do primeiro participante ao centro da roda e “congela”)

O(A) próximo(a) participante diz:

- Eu sou a lâmpada da torre.

(integra os primeiros participantes ao centro da roda e “congela”)

Outro(a) participante diz:

- Eu sou o cachorro que passeia em volta da torre.

(integra-se com todos(as) os(as) outros(as) participantes ao centro da roda e fica parado)



Eu sou

E assim por diante até chegar no(a) último(a) participante.



Sugestão de quem já fez

- Fica mais legal se você realizar pelo menos 4 rodadas, porque as pessoas vão se tornando mais soltas e criativas quando a brincadeira se repete e, assim, se divertem mais.

- Se houver pessoas que não se sentem bem em brincar de estátua, você pode sugerir que elas apenas verbalizem. Em casos mais delicados, prefira outra atividade.



Quando eu era criança

Um(uma) participante faz a mímica de uma brincadeira do passado, enquanto o restante do grupo, em uma roda, tenta adivinhar qual é essa brincadeira.



- Produzir integração no grupo;
- Resgatar memórias da infância.



15min



4 a 30
participantes



professoras(es) e
comunidade escolar



não há

ETAPA: PREPARAÇÃO RESPOSTA **RECUPERAÇÃO**

TIPO DE ATIVIDADE:    

Disponha todos(as) os(as) participantes em uma roda. Cada participante relembra uma brincadeira de que gostava na infância e reproduz os gestos. Os(as) demais participantes do grupo devem adivinhar.

Após a atividade, reúna todos(as) os(as) participantes para discutir a experiência.

Perguntas para reflexão:

- Como foi recordar essas memórias?
- O que foi uma surpresa? (brincadeira de algum colega.)



Sugestão de quem já fez

- Esta atividade é uma maneira divertida de promover a integração do grupo. Pode ser realizada na apresentação dos nomes, seguida de um movimento que todos os demais integrantes do grupo imitam.

- Algumas pessoas podem não se sentir bem ao apresentar uma mímica. Você pode dar outras opções, como fazer um desenho ou uma charada. Ou ainda sugerir que elas apenas participem do grupo que adivinha.

frente

verso

dobrar



Pega-peg formiga

Um pega-peg que pode ser realizado em ambientes internos, produzindo descontração e movimentação corporal.

- Soltar o corpo para criar mobilidade;
- Descontrair o grupo entre atividades mais densas;
- Desenvolver a prática de atenção e estratégia.



15min



8 a 30
participantes



professoras(es) e
comunidade escolar



8 a 30
cadeiras

ETAPA: PREPARAÇÃO RESPOSTA RECUPERAÇÃO

TIPO DE ATIVIDADE:    

Condução

1 - Pega-peg formiga

Disponha as cadeiras espalhadas pela sala e cada participante sentado em uma cadeira. Uma pessoa será a formiga e ela deve ser posicionada a uma distância média da sua cadeira (que está vazia).

A formiga é a única pessoa que está em pé e deve seguir em direção à sua cadeira. Porém, ela só pode dar passos com um pé exatamente na frente do outro, sem afastá-los: é o chamado "passinho de formiguinha". Os(As) demais participantes, que estão sentados, vão ocupando a cadeira vazia, impedindo assim que a formiga se sente. Cada vez que uma nova cadeira fica vazia, a formiga troca de direção, e todos devem ser rápidos para não deixar que ela se sente. Quem perder o lugar para a formiga torna-se a nova formiga e assim o jogo continua.



Sugestão de quem já fez

- Se sentir que o jogo está muito devagar, experimente aproximar ou afastar as cadeiras.



Pega-peg pô

Brincadeira de pega-peg, em que os(as) participantes jogam "pedra, papel e tesoura" quando são pegos.



- Soltar o corpo para criar mobilidade;
- Treinar a agilidade;
- Auxiliar a prática de atenção e coordenação.



15min



4 a 30
participantes



professoras(es) e
comunidade escolar



não há

ETAPA: PREPARAÇÃO RESPOSTA RECUPERAÇÃO

TIPO DE ATIVIDADE:    

Condução

1 - Pega-peg pô

O(A) facilitador(a) solicita que todas os(as) participantes fiquem no meio da sala. Na largada dada pelo(a) facilitador(a), todos se tornam "pegadores". Quando um(a) pegador(a) encontrar alguém, os dois devem jogar "pedra, papel, tesoura" (jokenpô).

Quem vencer a rodada continua tentando pegar alguém, e quem perdeu a rodada deve se abaixar (ou se sentar). Porém, a pessoa que perdeu deve ficar observando aquela que o venceu, pois quando ela perder a rodada, todos que foram vencidos por ela levantam e retornam para o jogo.



Sugestão de quem já fez

- Cabe ao(à) facilitador(a) encerrar o jogo, pois ele não tem fim.



Telefone sem fio gestual

Brincadeira como "telefone sem fio", mas ao invés de um recado verbal, trata-se de um recado gestual que deve ser repassado até o(a) último(a) participante.



- Ilustrar a repercussão de pequenos erros sobre o resultado de um processo;
- Demonstrar a importância da comunicação não verbal.



15min



8 a 30
participantes



professoras(es) e
comunidade escolar



não há

ETAPA: PREPARAÇÃO RESPOSTA RECUPERAÇÃO

TIPO DE ATIVIDADE:    

Condução

1 - Telefone sem fio gestual

Disponha os participantes em uma fila, com cada um atrás do outro. O(A) último(a) vai mostrar um gesto para o(a) penúltimo(a). Este(a) vai chamar o(a) próximo(a) e lhe mostrará o gesto, e assim por diante até chegar no(a) primeiro(a), que mostrará o gesto para todo o grupo.

Após a atividade, reúna todos os participantes para discutir a experiência. Você pode utilizar as seguintes perguntas para reflexão:

- Como o gesto foi se modificando ao longo do percurso?
- O que podemos refletir com base nesta experiência?



Sugestão de quem já fez

- Incentive que o(a) primeiro(a) participante escolha realizar um gesto amplo e que tenha uma sequência de pelo menos três movimentos distintos.
- Após o(a) último(a) participante compartilhar o gesto que chegou a ele(a), peça que o(a) primeiro(a) repita o gesto inicial para que possam compará-lo.
- Se o grupo ficar muito desconfortável de fazer gestos, prefira outra atividade. Se isso ocorrer com apenas uma pessoa no grupo, cuide para que ela não seja a última da fila.



Quadrado perfeito

Em grupo e com os olhos vendados, os participantes tentam formar um quadrado perfeito segurando uma grande corda.



- Instigar os participantes a executarem uma tarefa coletiva sem a percepção visual;
- Exercitar a comunicação clara para cumprir um desafio.



15min



4 a 15
participantes



professoras(es) e
comunidade escolar



2m de corda fitas
para vender os olhos

ETAPA: PREPARAÇÃO RESPOSTA **RECUPERAÇÃO**

TIPO DE ATIVIDADE:



Condução

1 - Quadrado perfeito

Disponha todos participantes em um círculo apertado. Peça que todos sejam vendados ou fechem os olhos. Entregue uma corda grande para um dos participantes e peça que essa pessoa segure uma ponta e passe para a outra adiante, até que todos estejam segurando a corda. Os participantes devem formar um quadrado perfeito com a corda, em conjunto. Quando o grupo acreditar que conseguiu, pode colocar a corda no chão e retirar as vendas para ver o resultado.

Variação:

Se o grupo for grande (mais de 10/15 pessoas), ele pode ser dividido em equipes menores, cada uma com uma corda.



Quadrado perfeito



Sugestão de quem já fez

- Permita que o caos se manifeste. Observe quem irá liderar, quais serão as estratégias usadas e posteriormente promova uma reflexão com o grupo.
- Observe se algum participante parece ficar ansioso por estar de olhos vendados. Converse com essa pessoa para adaptar a brincadeira, de forma que ela se sinta bem.
- Cuide para que, no momento em que todos estiverem de olhos fechados, não ocorram contatos físicos que podem ser desconfortáveis. Ex.: alguém procura as outras pessoas com as mãos, ou o grupo está muito agitado, realizando movimentos bruscos.

dobrar
frente

dobrar

verso



Descubra o lobo

Brincadeira em que os participantes caminham pela sala, como ovelhas; um deles será o lobo. Quando o lobo toca uma "ovelha", esse participante deve ficar parado.



- Produzir integração no grupo;
- Movimentar o corpo quando estiver em repouso por muito tempo;
- Incentivar a criatividade.



15min



8 a 15
participantes



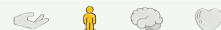
professoras(es) e
comunidade escolar



papéis
(opcional)

ETAPA: PREPARAÇÃO RESPOSTA RECUPERAÇÃO

TIPO DE ATIVIDADE:



Condução

1 - Descubra o lobo

Após dispor todos em círculo, o(a) facilitador(a) diz no ouvido de cada participante qual personagem ele(a) será: todos serão ovelhas, e um(a) será o lobo. Quando todos forem nomeados (anonimamente), começa o jogo.

Lentamente, todos caminham pela sala (ninguém pode ficar parado) e o lobo, **discretamente (ele não pode ser reconhecido)**, toca em uma ovelha. Os participantes que forem tocados pelo lobo devem ficar parados. O jogo reinicia quando o lobo conseguir pegar todas as ovelhas sem ser descoberto, ou quando for descoberto por alguém. As ovelhas pegadas, que ficarão paradas, não podem anunciar quem é o lobo; apenas as ovelhas que estão caminhando podem tentar dizer quem é o lobo.



Descubra o lobo

Variação 1:

O(A) participante que falar quem é o lobo e não acertar também tem que ficar parado.

Variação 2:

Na rodada dos personagens, o(a) facilitador(a) também pode nomear um participante como pastor/pastora. Esse(a) deve ir salvando as ovelhas paradas que retornam ao jogo.

Este(a) deve salvar as ovelhas paradas, tocando-as discretamente; elas então retornam ao jogo.



Sugestão de quem já fez

- Se não for possível falar no ouvido dos participantes, opte por escrever o nome dos personagens em pequenos papéis e entregá-los, no estilo "amigo secreto".
- Procure perceber se há pessoas que ficam desconfortáveis com a atividade. Isso pode acontecer por medo de toques, por exemplo. Converse com essas pessoas individualmente ou em grupo e adapte a brincadeira para que elas se sintam bem.

frente

dobrar

verso



PARA APRESENTAR & LEMBRAR

Ao dar início às atividades em um novo grupo, são necessárias dinâmicas de apresentação. Para essas ocasiões, sugerem-se propostas de integração, nas quais cada participante é convidado a interagir e se apresentar perante o grupo. Assim como a chegada de um novo ser vivo a um jardim exige que os seres que lá vivem se conheçam para criar um ecossistema equilibrado, essas dinâmicas promovem a coesão do grupo.

Para criar vínculos com as atividades e rememorar as experiências passadas, propõem-se dinâmicas de retrospectiva das abordagens realizadas nos períodos anteriores. Resgatar, por meio da memória, os elementos vivenciados ajuda a estabilizar o grupo, nivelar o entendimento para o andamento da proposta e auxiliar o(a) facilitador(a) a perceber como as atividades estão reverberando no grupo e como cada participante as acolhe e compreende.

Assim como em um jardim, um local onde o cuidado contínuo e a lembrança de como ele e os seres que vivem nele são fundamentais para manter a harmonia, essas dinâmicas garantem que todos possam continuar existindo e colaborando de forma equilibrada.



E aí?



Os participantes criam uma linha de raciocínio coletiva, lembrando a realização das atividades anteriores, conectando cada fala com a expressão “E aí...”



• Marcador de troca (opcional): pin, sino etc.



20min

Condução

1 - Retrospectiva “E aí...”

Faça um círculo com o grupo. Realize uma apresentação, trazendo a importância de lembrarmos e retomarmos o que fizemos no período, dia ou semana anterior (quando ocorreu o último encontro do grupo). A ideia da atividade é que o grupo faça uma retrospectiva coletiva, em que cada um contribui um pouco para lembrar o caminho percorrido e os aprendizados.

Em roda, os participantes, um de cada vez, seguindo o sentido horário ou anti-horário, a ser definido pelo(a) facilitador(a), relembrem os pontos importantes das atividades do período/dia anterior. Depois de cada breve relato, o(a) facilitador(a) emite um sinal (estala os dedos, bate palma, toca o pin etc.) e passa a palavra para o(a) próximo(a) participante do círculo, que continuará a narrativa a partir da expressão “E aí...”

A proposta é que cada participante contribua com um trecho do que foi feito no dia anterior. Se o grupo for pequeno, será necessário continuar a atividade na roda, mesmo que os participantes tenham que falar mais vezes.

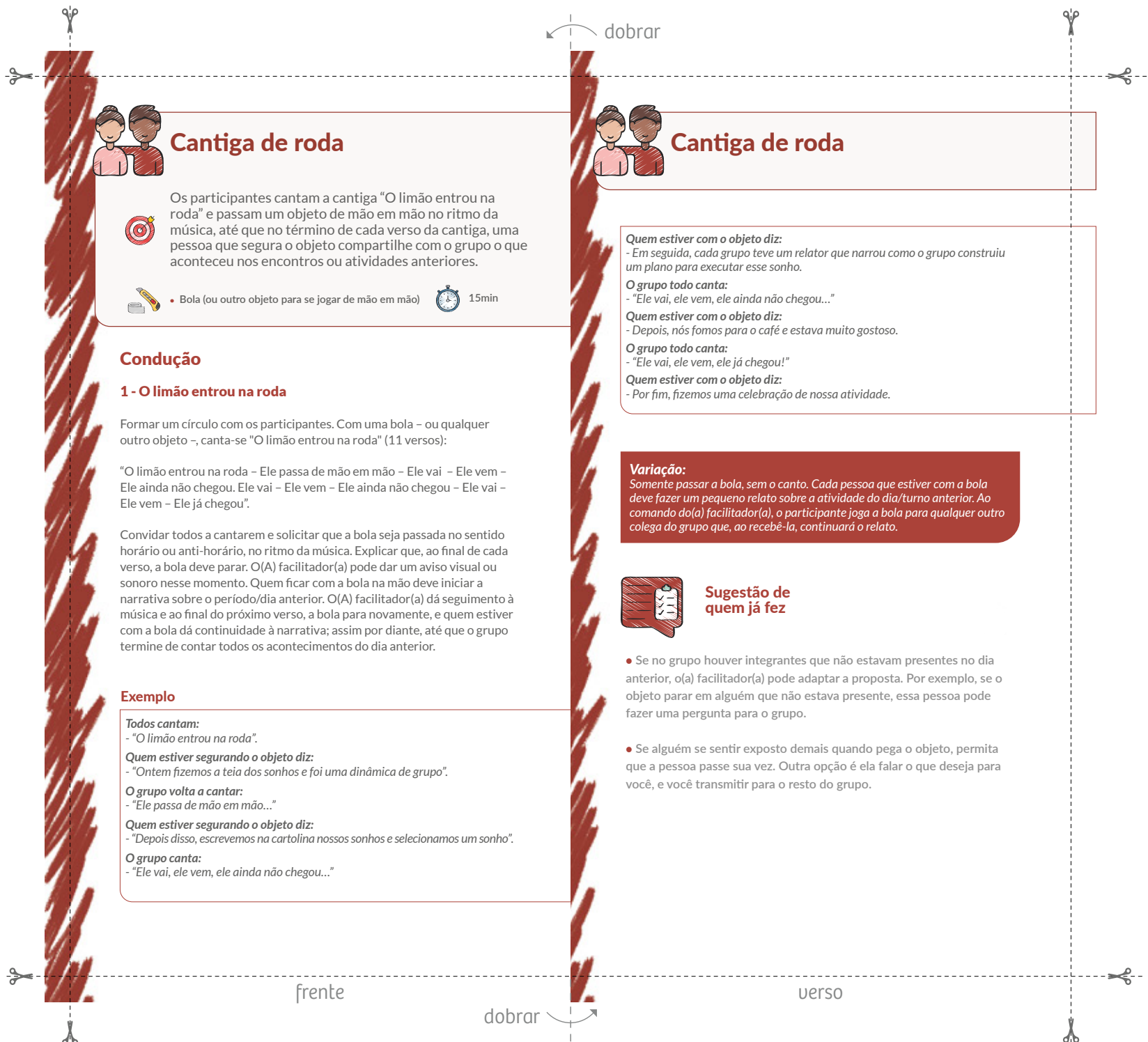
Varição:

O(A) facilitador(a) pode inverter o sentido das falas na roda com um sinal duplo (como bater palma duas vezes, ou tocar o pin duas vezes) para causar surpresa no grupo e manter sua atenção.



Sugestão de quem já fez

- A proposta é mais bem realizada se o grupo conseguir manter uma narrativa linear.
- Sugira que cada participante visualize o dia anterior como um espectador, a fim de que narrem os fatos, não suas impressões pessoais.
- Se alguém se sentir exposto demais na hora de falar, permita que a pessoa passe sua vez. Outra opção é ela falar para você, e você transmitir para o resto do grupo.



Cantiga de roda



Os participantes cantam a cantiga "O limão entrou na roda" e passam um objeto de mão em mão no ritmo da música, até que no término de cada verso da cantiga, uma pessoa que segura o objeto compartilhe com o grupo o que aconteceu nos encontros ou atividades anteriores.



• Bola (ou outro objeto para se jogar de mão em mão)



15min

Condução

1 - O limão entrou na roda

Formar um círculo com os participantes. Com uma bola – ou qualquer outro objeto –, canta-se "O limão entrou na roda" (11 versos):

"O limão entrou na roda – Ele passa de mão em mão – Ele vai – Ele vem – Ele ainda não chegou. Ele vai – Ele vem – Ele ainda não chegou – Ele vai – Ele vem – Ele já chegou".

Convidar todos a cantarem e solicitar que a bola seja passada no sentido horário ou anti-horário, no ritmo da música. Explicar que, ao final de cada verso, a bola deve parar. O(A) facilitador(a) pode dar um aviso visual ou sonoro nesse momento. Quem ficar com a bola na mão deve iniciar a narrativa sobre o período/dia anterior. O(A) facilitador(a) dá seguimento à música e ao final do próximo verso, a bola para novamente, e quem estiver com a bola dá continuidade à narrativa; assim por diante, até que o grupo termine de contar todos os acontecimentos do dia anterior.

Exemplo

Todos cantam:

- "O limão entrou na roda".

Quem estiver segurando o objeto diz:

- "Ontem fizemos a teia dos sonhos e foi uma dinâmica de grupo".

O grupo volta a cantar:

- "Ele passa de mão em mão..."

Quem estiver segurando o objeto diz:

- "Depois disso, escrevemos na cartolina nossos sonhos e selecionamos um sonho".

O grupo canta:

- "Ele vai, ele vem, ele ainda não chegou..."



Cantiga de roda

Quem estiver com o objeto diz:

- Em seguida, cada grupo teve um relator que narrou como o grupo construiu um plano para executar esse sonho.

O grupo todo canta:

- "Ele vai, ele vem, ele ainda não chegou..."

Quem estiver com o objeto diz:

- Depois, nós fomos para o café e estava muito gostoso.

O grupo todo canta:

- "Ele vai, ele vem, ele já chegou!"

Quem estiver com o objeto diz:

- Por fim, fizemos uma celebração de nossa atividade.

Variação:

Somente passar a bola, sem o canto. Cada pessoa que estiver com a bola deve fazer um pequeno relato sobre a atividade do dia/turno anterior. Ao comando do(a) facilitador(a), o participante joga a bola para qualquer outro colega do grupo que, ao recebê-la, continuará o relato.



Sugestão de quem já fez

• Se no grupo houver integrantes que não estavam presentes no dia anterior, o(a) facilitador(a) pode adaptar a proposta. Por exemplo, se o objeto parar em alguém que não estava presente, essa pessoa pode fazer uma pergunta para o grupo.

• Se alguém se sentir exposto demais quando pega o objeto, permita que a pessoa passe sua vez. Outra opção é ela falar o que deseja para você, e você transmitir para o resto do grupo.

frente

dobrar

verso



Retrato coletivo



Proporcionar a oportunidade para que cada participante preste mais atenção às outras pessoas e fomentar o senso de coletividade, além de oferecer uma visão de como cada um é percebido pelo grupo.



- Folhas em branco (uma para cada participante).
- Lápis ou canetas (um para cada participante).
- Dispositivo móvel para tocar música.
- Barbante para amarrar o retrato no pescoço.



20min

Estrutura da atividade:

1 - Introdução e distribuição de materiais



3min

- **Descrição:** explique brevemente o objetivo da dinâmica e as etapas que serão seguidas.
- **Materiais:** folhas, lápis ou canetas.
- **Ação:** distribua uma folha em branco e um lápis ou caneta para cada participante. Peça para que escrevam seus nomes ou como gostam de ser chamados no canto inferior da folha.

2 - Primeira rodada - desenhar os olhos



2min

- **Descrição:** comece a tocar uma música e peça para que os participantes caminhem pelo espaço. Quando a música parar, cada um deve se posicionar de frente para a pessoa mais próxima.
- **Ação:** troquem as folhas, e o(a) facilitador(a) deve pedir que desenhem os olhos da pessoa à sua frente.
- **Duração:** 40 segundos para andar e se posicionar, mais 1 minuto para desenhar.
- **Nota:** após desenhar, devolver as folhas a seus donos originais.

3 - Segunda rodada - desenhar o nariz



2min

- **Descrição:** repita o processo da música e da troca de folhas.
- **Ação:** o(a) facilitador(a) deve pedir que os participantes desenhem o nariz da pessoa à sua frente.
- **Duração:** 40 segundos para andar e se posicionar, mais 1 minuto para desenhar.
- **Nota:** após desenhar, devolver as folhas a seus donos originais.

4 - Terceira rodada - desenhar a boca



2min

- **Descrição:** repita o processo da música e da troca de folhas.
- **Ação:** o(a) facilitador(a) deve pedir que os participantes desenhem a boca da pessoa à sua frente.
- **Duração:** 40 segundos para andar e se posicionar, mais 1 minuto para desenhar.
- **Nota:** após desenhar, devolver as folhas a seus donos originais.



Retrato coletivo

5 - Quarta rodada - desenhar as orelhas



2min

- **Descrição:** repita o processo da música e da troca de folhas.
- **Ação:** o(a) facilitador(a) deve pedir que os participantes desenhem as orelhas da pessoa à sua frente.
- **Duração:** 40 segundos para andar e se posicionar, mais 1 minuto para desenhar.
- **Nota:** após desenhar, devolver as folhas a seus donos originais.

6. Quinta rodada - desenhar os cabelos



2min

- **Descrição:** repita o processo da música e da troca de folhas.
- **Ação:** o(a) facilitador(a) deve pedir que os participantes desenhem os cabelos da pessoa à sua frente.
- **Duração:** 40 segundos para andar e se posicionar, mais 1 minuto para desenhar.
- **Nota:** após desenhar, devolver as folhas a seus donos originais.

7. Sexta rodada - desenhar acessórios

- **Descrição:** repita o processo da música e da troca de folhas.
- **Ação:** o(a) facilitador(a) deve pedir que os participantes desenhem um acessório que a pessoa à sua frente está usando (ex.: óculos, brincos, colares).
- **Duração:** 40 segundos para andar e se posicionar, mais 1 minuto para desenhar.
- **Nota:** após desenhar, devolver as folhas a seus donos originais.

Conclusão

- **Descrição:** peça para que os participantes compartilhem os retratos coletivos que foram criados, comentando sobre a experiência e as diversas interações.
- **Ação:** facilite uma breve discussão sobre como foi a atividade e o que eles aprenderam uns sobre os outros.

Nota importante: Certifique-se de que todos os participantes desenhem com gentileza e respeito, ressaltando que os objetivos da atividade são a diversão e a integração, não julgar as habilidades artísticas.

Dicas para o facilitador:

- Mantenha a energia alta, com músicas animadas.
- Certifique-se de que ninguém desenhe a mesma parte do rosto de uma pessoa mais de uma vez.
- Encoraje os participantes a se movimentarem e interagirem com diferentes pessoas a cada rodada.

frente

dobrar

verso



Mural da semana



Os participantes conversam em duplas sobre as atividades anteriormente realizadas, e depois compartilham suas ideias com todos.



- Marcador de troca (opcional): pin, sino etc.



15min

Condução

1 - Criação do mural da semana

Em uma roda, solicite que cada participante encontre uma dupla e conte algo que mais gostou de ter realizado ao longo dos encontros ou de atividades passadas. Deixe que as duplas conversem por aproximadamente 3 minutos. Após, solicite que todos façam novamente uma roda, caso tenham se dispersado. Cada dupla deverá contar ao grande grupo o que discutiu.

Exemplo

João diz:

- A Tereza me disse que gostou muito da atividade do estandarte, pois ela gostou de pensar sobre os símbolos que faziam sentido para a nossa comunidade.

Tereza diz:

- João gostou do café mundial. Ele não conhecia uma maneira diferente de trocar ideias em grupo...



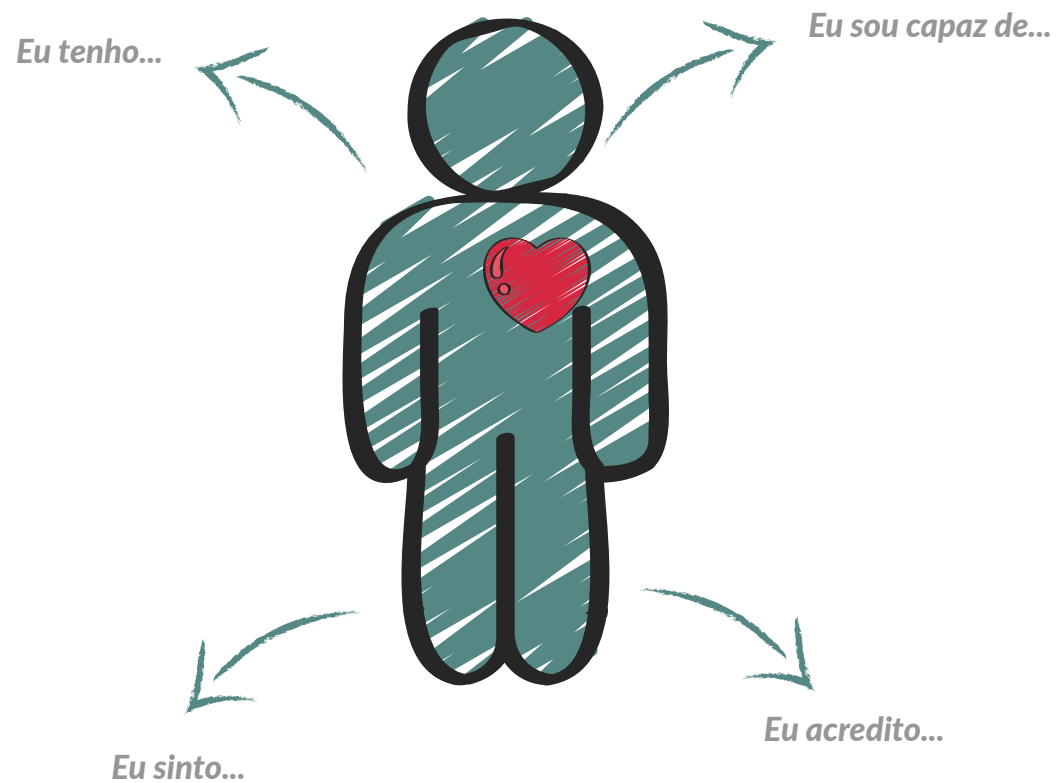
- É preciso ficar atento ao tempo, pois as duplas podem se dispersar.

Sugestão de quem já fez

- Se alguém tiver dificuldade de relatar o que a outra pessoa da dupla disse, permita que essa outra pessoa o ajude.

BONEQUINHO DO BEM-ESTAR

O que você precisa para se sentir bem?



QUEBRA-CABEÇA CONCEITUAL

Riscos	É a chance de uma ameaça acontecer e causar problemas. O risco aumenta se a comunidade tiver muitas vulnerabilidades e diminui se ela tiver boas capacidades .
Ameaças	São eventos que podem causar danos a uma comunidade. <i>Exemplo: uma onda de calor extremo que atinge a comunidade escolar.</i>
Vulnerabilidades	São fraquezas de comunidades e/ou indivíduos que aumentam os danos diante das ameaças. <i>Exemplo: salas de aula sem ventilação ou ar-condicionado adequado e estudantes com condições de saúde preexistentes.</i>
Capacidades	São as habilidades e os recursos que ajudam a enfrentar e se recuperar dos danos. <i>Exemplo: a escola possui ventiladores, áreas com sombra e programas de conscientização para os estudantes sobre a importância de se manterem hidratados e reconhecerem os sinais de exaustão pelo calor.</i>
Resiliência	É a capacidade de lidar com o estresse e se adaptar aos desafios. Acontece quando os fatores de proteção que sustentam o bem-estar são mais fortes do que os fatores de risco que causam danos. <i>Exemplo: após a onda de calor, a escola instala novos sistemas de ventilação e cria um plano de resposta para eventos futuros da mesma natureza, garantindo que todos saibam como se proteger e manter a segurança.</i>

MAPEAMENTO DE RISCO

Ameaças	Vulnerabilidades <i>(listar as vulnerabilidades levantadas no exercício anterior)</i>	Relação entre ameaça e vulnerabilidade <i>(o que a ameaça causa quando a escola apresenta esta vulnerabilidade?)</i>	Quais são as principais perdas e os principais impactos no cotidiano e/ou na comunidade escolar?	Quais são as capacidades (habilidades e recursos) necessárias?	Quais são algumas possíveis ações de preparação que podem ser realizadas pela comunidade escolar?

MAPEAMENTO DE RISCO

$$\text{RISCO} = \frac{\text{AMEAÇAS} \times \text{VULNERABILIDADES}}{\text{CAPACIDADES}}$$

Risco: é a chance de uma ameaça acontecer e produzir danos para as pessoas e as comunidades. O risco aumenta se a comunidade tiver muitas vulnerabilidades e diminui se ela tiver boas capacidades. Cada comunidade pode enfrentar riscos diferentes, porque as comunidades têm vulnerabilidades e capacidades diferentes.

Quando pensamos na preparação das comunidades educacionais, devemos identificar as vulnerabilidades existentes e tentar propor estratégias para diminuí-las; e, no que diz respeito às capacidades existentes ou inexistentes, buscar estratégias para fortalecê-las.

Riscos

É a chance de uma **ameaça** acontecer e causar problemas. O risco aumenta se a comunidade tiver muitas **vulnerabilidades** e diminui se ela tiver boas **capacidades**.

Ameaças

São eventos que podem causar danos a uma comunidade.

Exemplo: uma onda de calor extremo que atinge a comunidade escolar.

Vulnerabilidades

São **fraquezas de comunidades e/ou indivíduos** que aumentam os danos diante das ameaças.

Exemplo: salas de aula sem ventilação ou ar-condicionado adequado e estudantes com condições de saúde preexistentes.

Capacidades

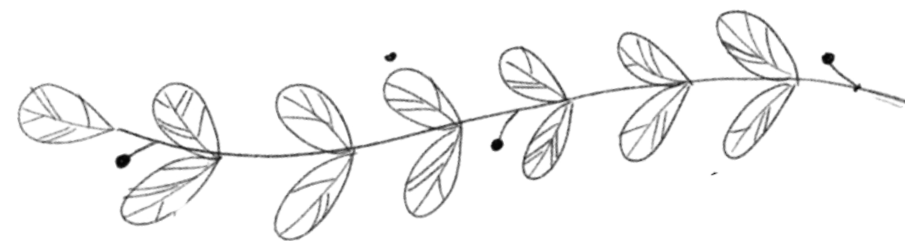
São as habilidades e os recursos que ajudam a enfrentar e se recuperar dos danos.

Exemplo: a escola possui ventiladores, áreas com sombra e programas de conscientização para os estudantes sobre a importância de se manterem hidratados e reconhecerem os sinais de exaustão pelo calor.

Resiliência

É a capacidade de lidar com o estresse e se adaptar aos desafios. Acontece quando os fatores de proteção que sustentam o bem-estar são mais fortes do que os fatores de risco que causam danos.

Exemplo: após a onda de calor, a escola instala novos sistemas de ventilação e cria um plano de resposta para eventos futuros da mesma natureza, garantindo que todos saibam como se proteger e manter a segurança.



Acordos Coletivos







A plantinha



Praticar exercícios de cuidado com outros seres vivos.



6 anos +



15min



panos de algodão e água

Início ou final da sessão; repetir de tempos em tempos.

FAZER

- Convide os participantes a cuidarem das plantas que existem no local. Para isso, eles terão de limpar suas folhas.
- Mostre um gesto de respeito pela planta, dirigindo-se a ela e explicando que você vai limpá-la: "Plantinha, com muito carinho vou limpar suas folhinhas". Depois, demonstre como limpar, passando suavemente um pano úmido por cada folha da planta.
- Entregue a cada participante o pano úmido e convide-os a cuidar da(s) planta(s).
- Observe que as folhas ficam limpas e brilhantes, e que as plantas parecem diferentes depois de limpas.
- Convide os participantes a agradecerem à planta por ter permitido que fosse limpa.

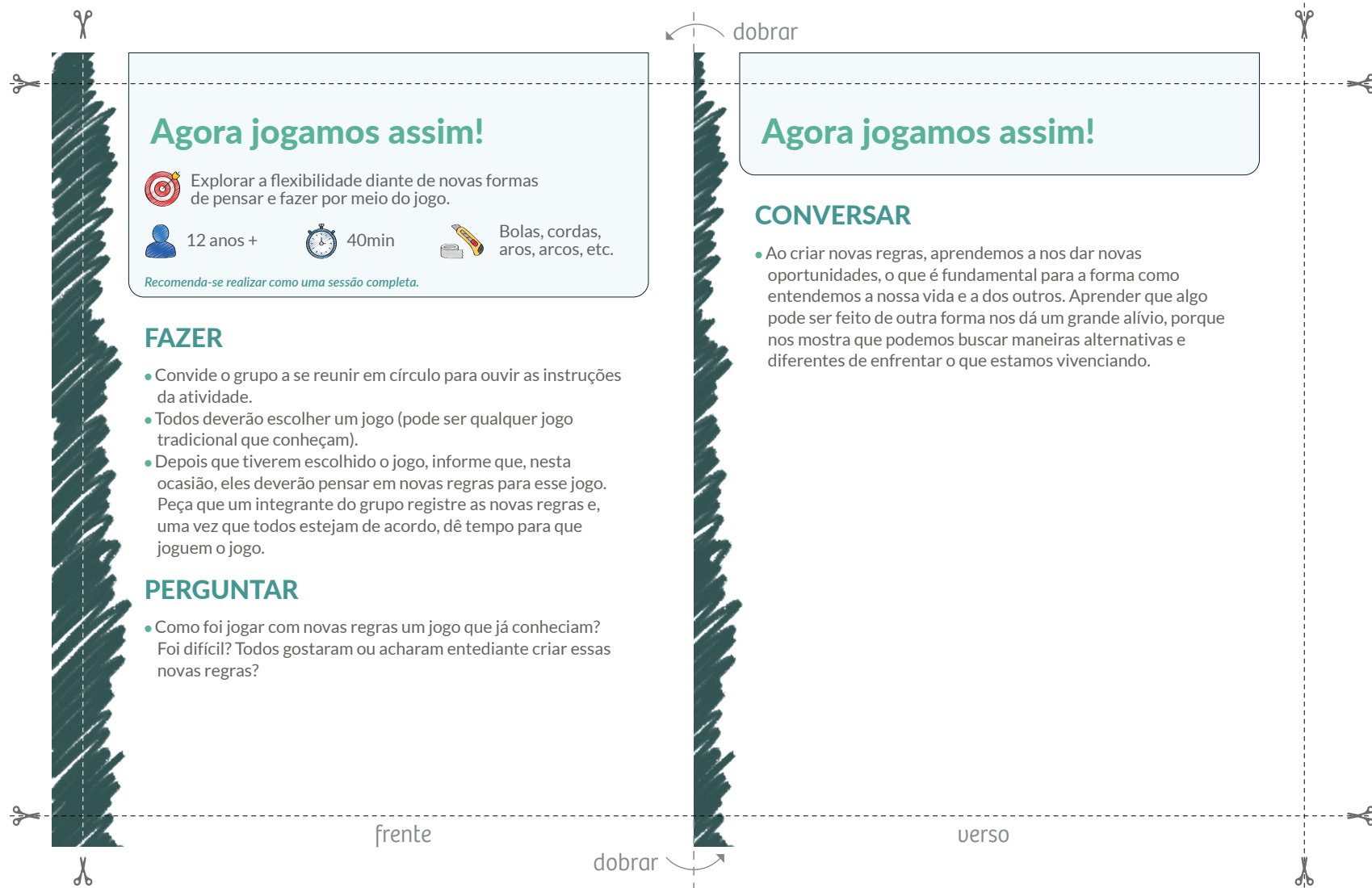
A plantinha

PERGUNTAR

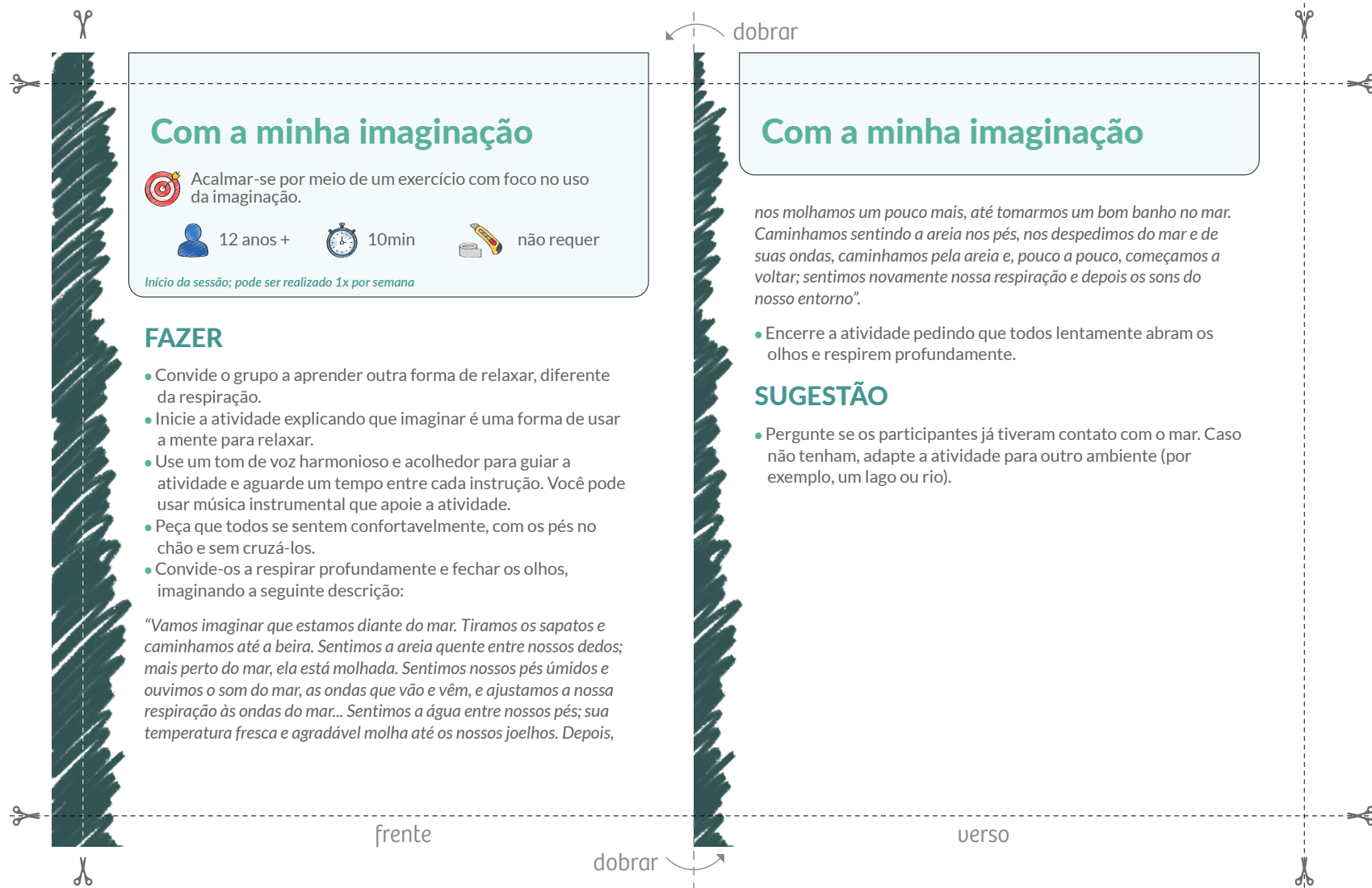
- Como todos se sentiram ao limpar as folhas da(s) planta(s)?

CONVERSAR

- Enfatize que o cuidado é um gesto de amor e que é nosso dever cuidar de nós mesmos e do nosso entorno.







Com a minha imaginação



Acalmar-se por meio de um exercício com foco no uso da imaginação.



12 anos +



10min



não requer

Início da sessão; pode ser realizado 1x por semana

FAZER

- Convide o grupo a aprender outra forma de relaxar, diferente da respiração.
- Inicie a atividade explicando que imaginar é uma forma de usar a mente para relaxar.
- Use um tom de voz harmonioso e acolhedor para guiar a atividade e aguarde um tempo entre cada instrução. Você pode usar música instrumental que apoie a atividade.
- Peça que todos se sentem confortavelmente, com os pés no chão e sem cruzá-los.
- Convide-os a respirar profundamente e fechar os olhos, imaginando a seguinte descrição:

“Vamos imaginar que estamos diante do mar. Tiramos os sapatos e caminhamos até a beira. Sentimos a areia quente entre nossos dedos; mais perto do mar, ela está molhada. Sentimos nossos pés úmidos e ouvimos o som do mar, as ondas que vão e vêm, e ajustamos a nossa respiração às ondas do mar... Sentimos a água entre nossos pés; sua temperatura fresca e agradável molha até os nossos joelhos. Depois,

dobrar

Com a minha imaginação

nos molhamos um pouco mais, até tomarmos um bom banho no mar. Caminhamos sentindo a areia nos pés, nos despedimos do mar e de suas ondas, caminhamos pela areia e, pouco a pouco, começamos a voltar; sentimos novamente nossa respiração e depois os sons do nosso entorno”.

- Encerre a atividade pedindo que todos lentamente abram os olhos e respirem profundamente.

SUGESTÃO

- Pergunte se os participantes já tiveram contato com o mar. Caso não tenham, adapte a atividade para outro ambiente (por exemplo, um lago ou rio).

frente

dobrar

verso



Cuido do meu espaço



Tomar consciência sobre o cuidado com o próprio entorno.



12 anos +



15min



não requer

Início, durante ou final da sessão.

Adaptável a ambientes virtuais

FAZER

- Convide o grupo a se sentar-se de maneira confortável e respirar profundamente para entrar em um estado de calma.
- Solicite que todos fechem os olhos e visualizem o ambiente em que normalmente vivem e trabalham.
- Peça que percorram o espaço com olhos críticos, mas carinhosos, para verificar o quão limpo, desobstruído e organizado ele está.
- Esclareça que estar em um lugar organizado proporciona tranquilidade e uma sensação de maior bem-estar. Pergunte ao grupo: "Vocês acham que esse lugar poderia melhorar? O que precisariam fazer para isso?"
- Convide-os a identificarem e visualizarem uma ação que poderiam realizar facilmente para melhorar o espaço.
- Convide-os a se reconectarem com a própria respiração e abrirem os olhos.
- Convide-os a comentarem sobre a experiência.

PERGUNTAR

Pergunte se os participantes conseguiram visualizar seu entorno e sobre o que tomaram consciência.

Cuido do meu espaço

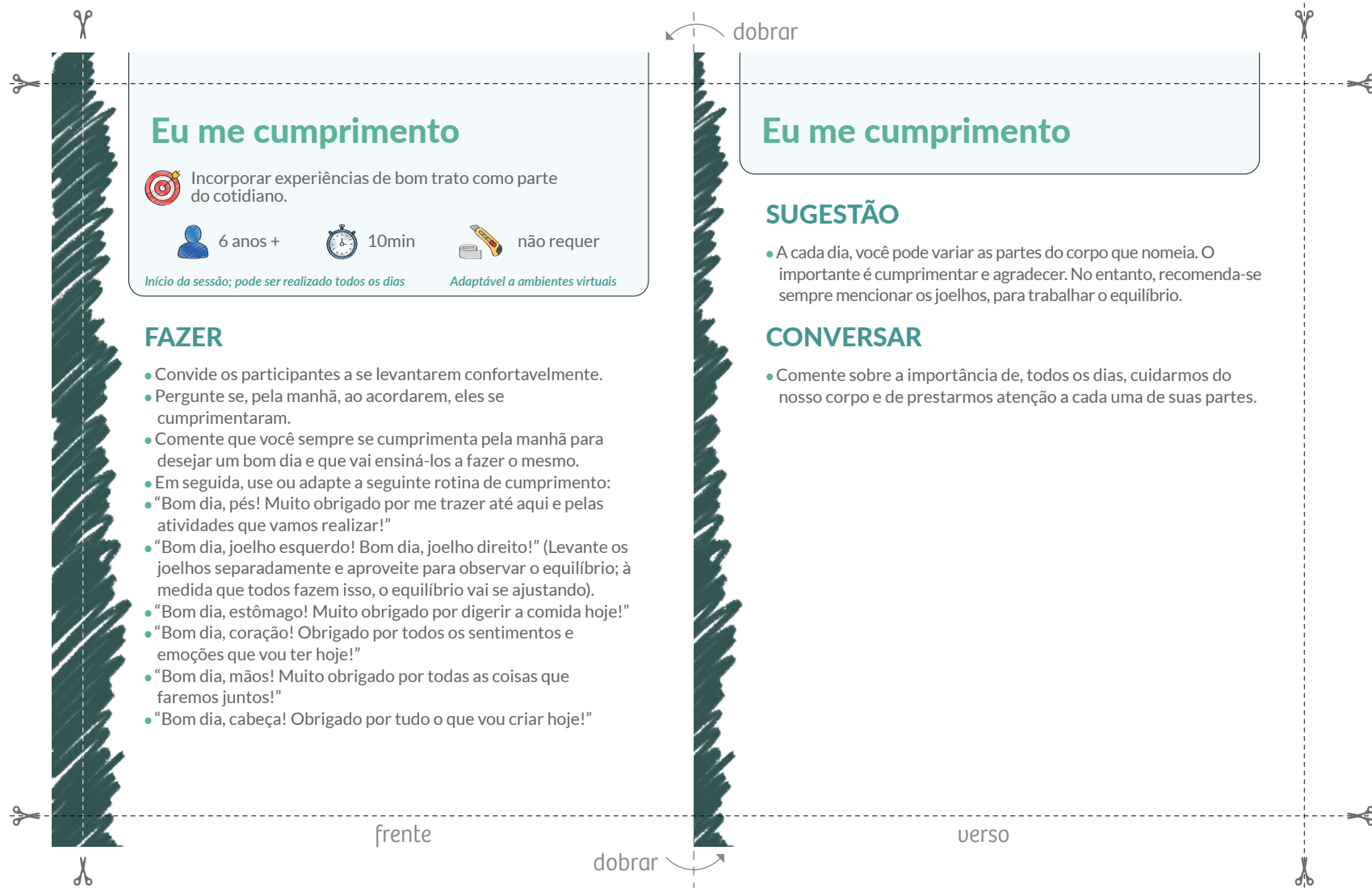
CONVERSAR

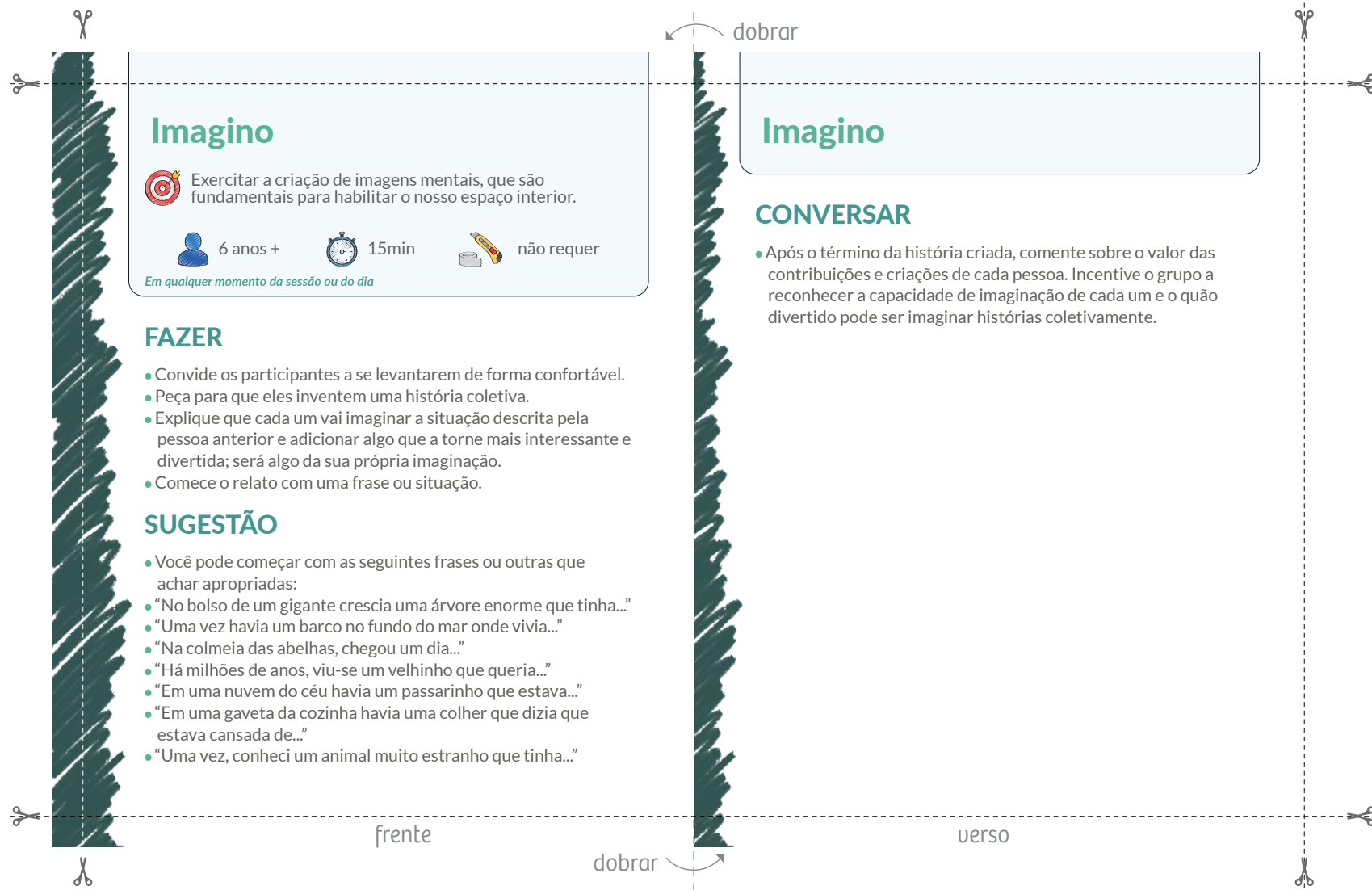
- Não é necessário que cada pessoa comente o que percebeu; o importante é tomar consciência. O conteúdo é pessoal, portanto – fica a critério de cada um compartilhar ou não.
- É a partir do que percebemos que podemos tomar decisões sobre mudanças que nos permitem nos sentir melhor e cuidar mais de nós mesmos.
- Estar em um espaço desobstruído e organizado nos proporciona uma sensação de calma e tranquilidade. Um ambiente cheio de objetos nos deixa inquietos porque sentimos que não somos capazes de lidar com isso, que tudo está sobrecarregado.
- É importante manter os espaços desobstruídos. Para isso, precisamos de certa disciplina para revisar e limpar regularmente os lugares em que vivemos, estudamos, trabalhamos no dia a dia. Isso também é muito importante para os espaços onde vivem crianças pequenas.
- Muitas vezes, nossos espaços estão sobrecarregados pela grande quantidade de coisas que consumimos. De fato, se pensarmos bem, as casas atuais têm muito mais espaço de armazenamento do que antigamente, e o mercado incentiva a compra em grandes quantidades.

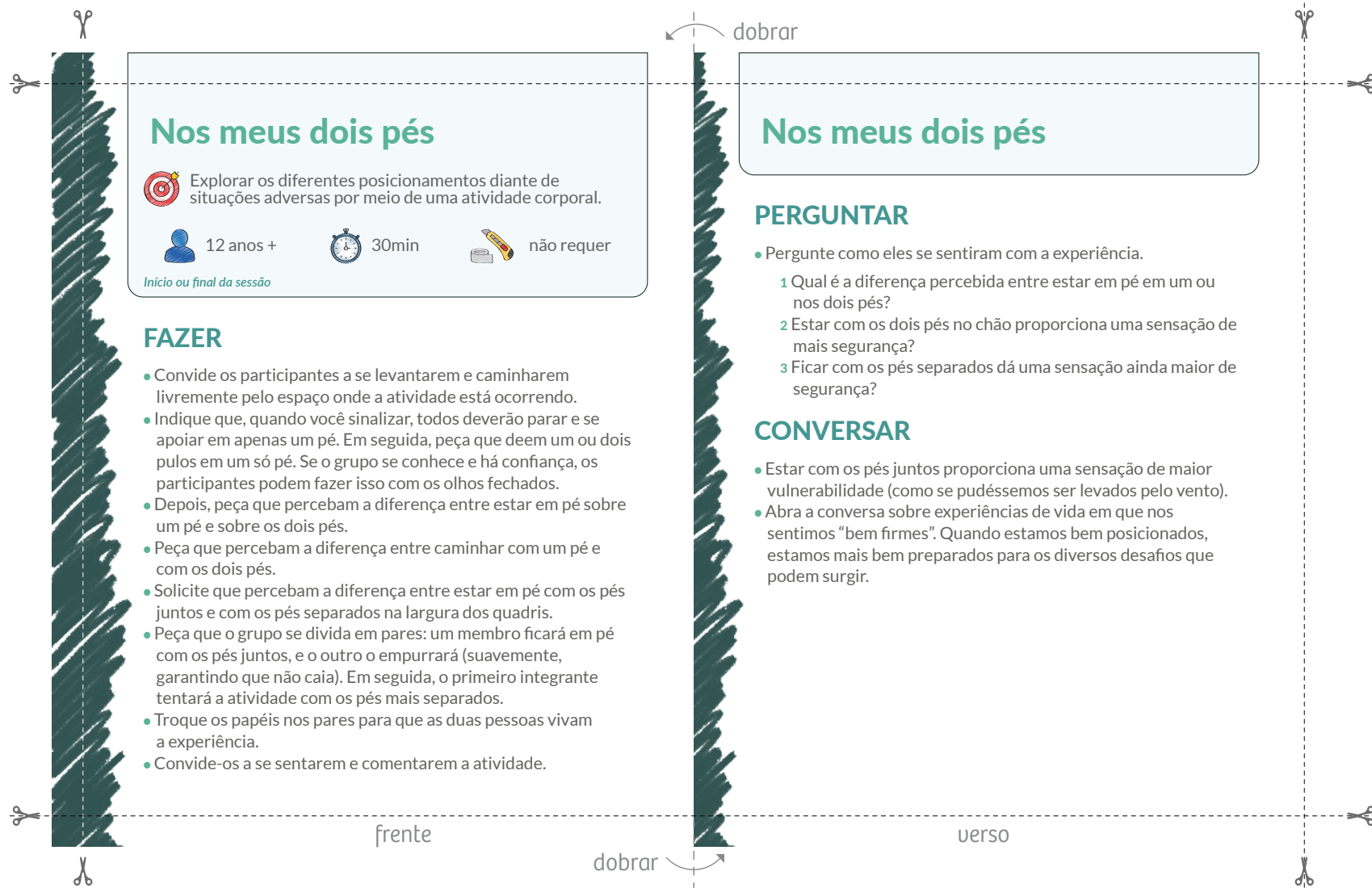
SUGESTÃO

- Você pode propor que todos realizem as ações de cuidado que visualizaram.









Nos meus dois pés



Explorar os diferentes posicionamentos diante de situações adversas por meio de uma atividade corporal.



12 anos +



30min



não requer

Início ou final da sessão

FAZER

- Convide os participantes a se levantarem e caminharem livremente pelo espaço onde a atividade está ocorrendo.
- Indique que, quando você sinalizar, todos deverão parar e se apoiar em apenas um pé. Em seguida, peça que deem um ou dois pulos em um só pé. Se o grupo se conhece e há confiança, os participantes podem fazer isso com os olhos fechados.
- Depois, peça que percebam a diferença entre estar em pé sobre um pé e sobre os dois pés.
- Peça que percebam a diferença entre caminhar com um pé e com os dois pés.
- Solicite que percebam a diferença entre estar em pé com os pés juntos e com os pés separados na largura dos quadris.
- Peça que o grupo se divida em pares: um membro ficará em pé com os pés juntos, e o outro o empurrará (suavemente, garantindo que não caia). Em seguida, o primeiro integrante tentará a atividade com os pés mais separados.
- Troque os papéis nos pares para que as duas pessoas vivam a experiência.
- Convide-os a se sentarem e comentarem a atividade.

Nos meus dois pés

PERGUNTAR

- Pergunte como eles se sentiram com a experiência.
 - 1 Qual é a diferença percebida entre estar em pé em um ou nos dois pés?
 - 2 Estar com os dois pés no chão proporciona uma sensação de mais segurança?
 - 3 Ficar com os pés separados dá uma sensação ainda maior de segurança?

CONVERSAR

- Estar com os pés juntos proporciona uma sensação de maior vulnerabilidade (como se pudéssemos ser levados pelo vento).
- Abra a conversa sobre experiências de vida em que nos sentimos “bem firmes”. Quando estamos bem posicionados, estamos mais bem preparados para os diversos desafios que podem surgir.



Olhar para as emoções



Identificar como nossas emoções se refletem em nosso corpo; compreender que as emoções têm papéis distintos em nosso bem-estar.



15 anos +



20/30min



lápis e papel

Durante a sessão ou ao final dela

Adaptável a ambientes virtuais

FAZER

- Convide o grupo a formar um círculo e realizar um exercício de autopercepção. Para isso, peça que todos concentrem a atenção na parte do corpo que você nomear.
- Lentamente, peça para que foquem na roupa que toca a pele. Depois, solicite que concentrem a atenção na pele e nos músculos das pernas, nas articulações dos joelhos, nos ossos das pernas e, por último, na coluna vertebral. Peça que sintam como a coluna, que está localizada mais internamente, os sustenta.
- Comente que o convite é para sentir de uma maneira diferente o que está dentro de cada um. Para isso, proponha as seguintes seis perguntas e peça que os participantes respondam individualmente (podem entregar as respostas por escrito):
 - 1 O que acontece fisicamente quando sentimos muito medo?
 - 2 O que ocorre com nossa respiração quando sentimos muita raiva?
 - 3 Que emoções podem levar vocês a fazerem algo que seja perigoso?
 - 4 O que vocês fazem quando querem se acalmar?

dobrar

Olhar para as emoções

- 5 Se alguém fica com raiva e, sem pensar duas vezes, diz coisas ferinas, o que acontecerá com as outras pessoas e como isso será tratado posteriormente?
- 6 O que seria útil dizer a nós mesmos quando sentimos muito medo ou muita raiva?

PERGUNTAR

- Abra uma discussão geral e, pergunta por pergunta, convide o grupo a comentar suas anotações.
- Como se sentiram ao revisar as próprias emoções?

CONVERSAR

- Fisicamente, o medo e a raiva têm respostas diferentes, pois um faz com que explodamos para fora e o outro nos recolhe para dentro.
- O medo ou a raiva, na medida certa, são emoções que nos ajudam porque nos alertam sobre situações de perigo. Dar importância à emoção e canalizá-la para uma resposta construtiva faz com que usemos essa emoção a nosso favor.
- Uma emoção, em si mesma, não é boa ou ruim; o que pode ser julgado é a nossa reação a essa emoção.

frente

dobrar

verso



Ouço o meu corpo



Conhecer os pontos nos quais acumulamos tensão em nosso corpo para saber quando estamos estressados. Aprender a relaxar esses pontos nos ajudará a desestressar.



15 anos +



20min



não requer

Final da sessão

Adaptável a ambientes virtuais

FAZER

- Convide os participantes a se levantar, distribuindo-se no espaço de forma que possam estender os braços.
- Peça a todos que fechem os olhos para sentir o próprio corpo, percebendo suas partes e questionando-se sobre elas. Em seguida, indique o seguinte:
- Preste atenção em suas costas: como estão? Estão tensas? Estão curvadas ou retas? Qual é a sua postura?
- Se a sua postura não for ereta, você se inclina para frente e tende a olhar para baixo, ou se inclina para trás e olha para cima?
- Endireite as costas e libere essa tensão. Para isso, imagine que você está levando ar para o ponto das costas em que sente tensão; depois, mova sua coluna para encontrar seu ponto de equilíbrio.
- Preste atenção em seus ombros: estão tensos? Estão relaxados? Qual é o peso que seus ombros estão carregando? É esse o peso que você quer carregar?
- Mova os ombros para frente e para trás; depois, relaxe os ombros, alinhando-os com a cabeça.
- Preste atenção no seu rosto: sua mandíbula está tensa?

Ouço o meu corpo

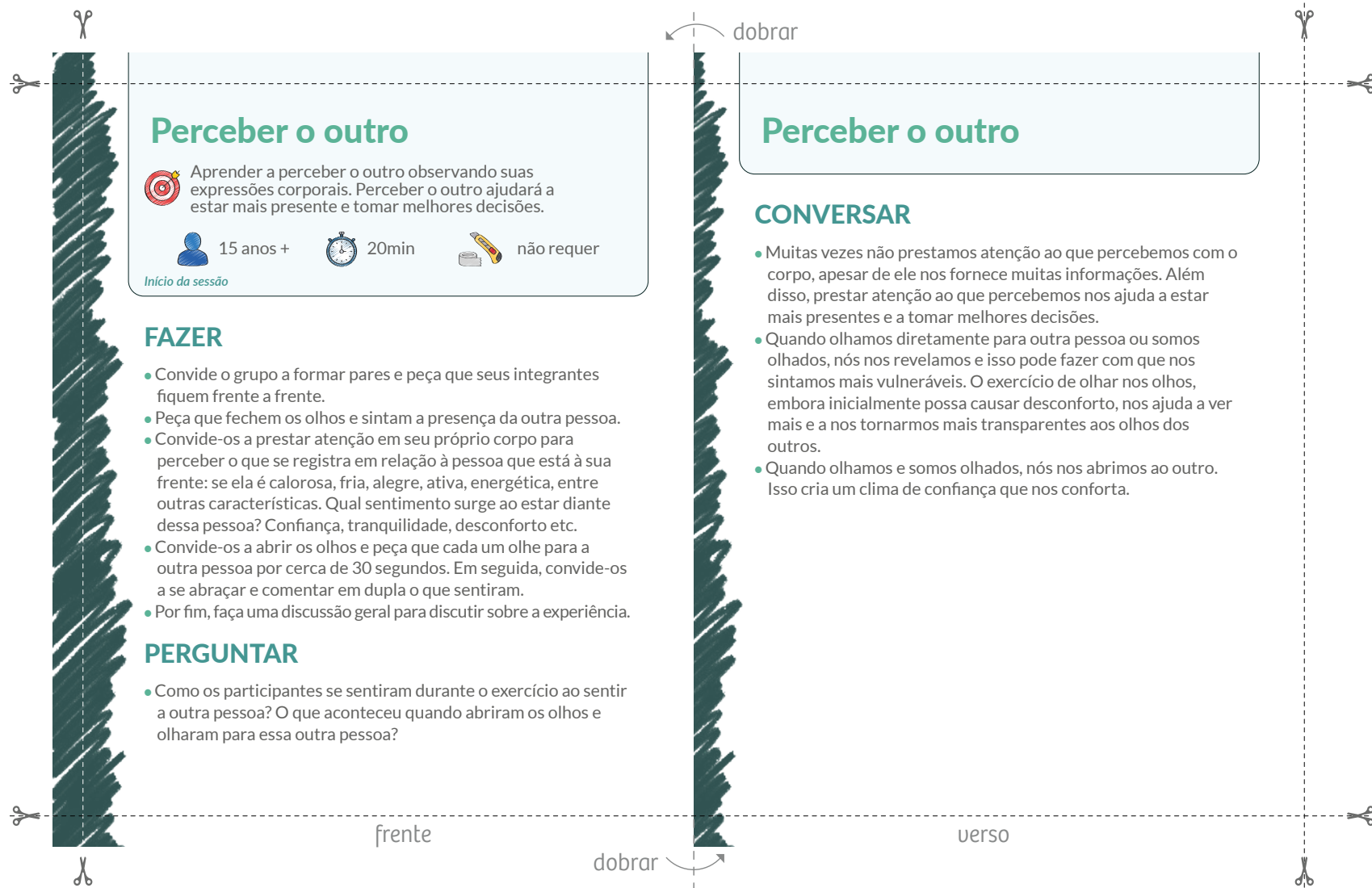
- Afrouxe sua mandíbula abrindo um pouco a boca; pense em um fruto cítrico e sinta como a mandíbula relaxa quando você saliva.
- Agora, volte a perceber seu corpo como um todo. Sinta seus pés firmes no chão e respire. Abra os olhos lentamente e olhe ao redor.
- Convide o grupo a se sentar para compartilhar a experiência.

PERGUNTAR

- Como eles se sentiram percebendo o próprio corpo? Que informações se tornaram conscientes?

CONVERSAR

- Normalmente, acumulamos tensão em diferentes partes do corpo. Somos diferentes e, portanto, a tensão se acumula em partes distintas.
- Conhecer os pontos do corpo em que acumulamos tensão nos ajuda a saber quando estamos estressados. Aprender a relaxar esses pontos nos ajuda a desestressar. Essa é uma ferramenta que podemos usar quando for necessário.
- A experiência de perceber nosso próprio corpo e verificar seu estado de relaxamento nos ajuda a perceber nosso estado emocional.







Reutilizar: feiras de ideias



Refletir e propor ideias para reutilizar objetos que fazem parte do nosso cotidiano.



12 anos +



40min



Papel kraft, cola, papel e lápis.

Recomenda-se realizar como uma sessão completa.

FAZER

- Convide o grupo a se sentar de maneira confortável e respirar profundamente para entrar em um estado de calma.
- Entregue lápis e papel a cada participante e peça que escrevam ou desenhem uma ou duas ideias de reutilização de diferentes objetos presentes na escola ou suas casas.
- Coloque no chão alguns papéis kraft e a cola, para que, à medida que forem escrevendo nos papéis, os participantes possam colá-los (se necessário, também podem ser colocados na parede).
- Convide todo o grupo a circular pelo local para conhecer as ideias que foram mencionadas nos papéis e a votar nas três melhores.
- Convide todos a, voluntariamente, comentar as ideias que acharam inovadoras e que gostariam de adotar (não se deve comentar as próprias ideias, apenas as dos outros).

Reutilizar: feiras de ideias

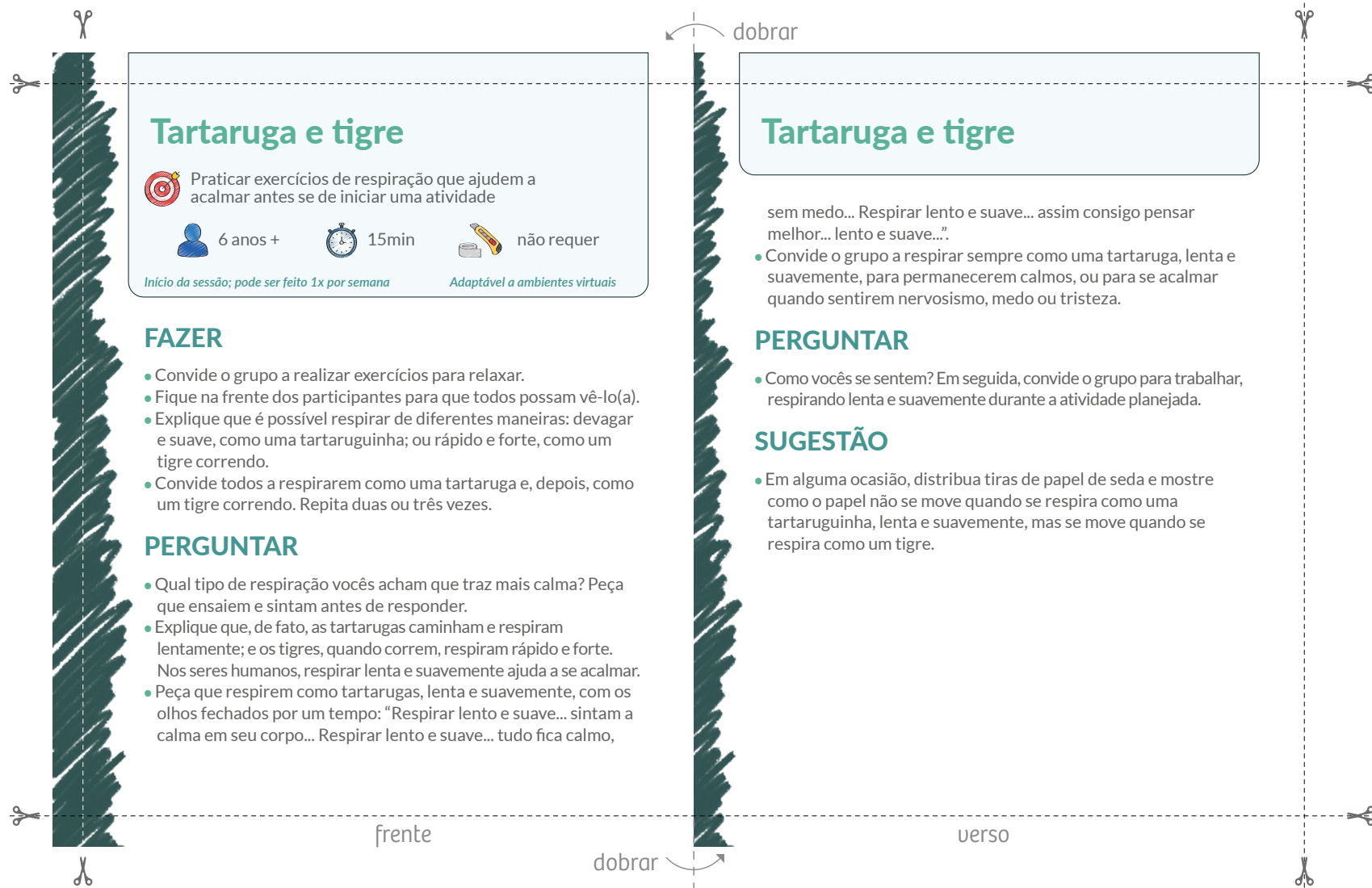
PERGUNTAR

- Convide o grupo a comentar a experiência.
- O que todos sentiram ao buscar e criar suas próprias ideias de reutilização?
- Podemos aplicá-las no nosso dia a dia?

CONVERSAR

- Quando tomamos ideias de outras pessoas, já estamos reutilizando, e isso é muito bom para a ecologia do planeta, pois é uma disposição para a cooperação.
- Algumas ideias podem parecer mais eficazes do que outras, mas, no longo prazo, tudo contribui e é importante.
- A ideia de reutilizar vai contra o “bombardeio” que a sociedade de consumo promove, um cenário em que o melhor e o mais perfeito é o novo, mesmo que dure muito pouco. Por isso, reutilizar implica uma mudança de consciência.





Tartaruga e tigre



Praticar exercícios de respiração que ajudem a acalmar antes se de iniciar uma atividade



6 anos +



15min



não requer

Início da sessão; pode ser feito 1x por semana

Adaptável a ambientes virtuais

FAZER

- Convide o grupo a realizar exercícios para relaxar.
- Fique na frente dos participantes para que todos possam vê-lo(a).
- Explique que é possível respirar de diferentes maneiras: devagar e suave, como uma tartaruguinha; ou rápido e forte, como um tigre correndo.
- Convide todos a respirarem como uma tartaruga e, depois, como um tigre correndo. Repita duas ou três vezes.

PERGUNTAR

- Qual tipo de respiração vocês acham que traz mais calma? Peça que ensaiem e sintam antes de responder.
- Explique que, de fato, as tartarugas caminham e respiram lentamente; e os tigres, quando correm, respiram rápido e forte. Nos seres humanos, respirar lenta e suavemente ajuda a se acalmar.
- Peça que respirem como tartarugas, lenta e suavemente, com os olhos fechados por um tempo: "Respirar lento e suave... sintam a calma em seu corpo... Respirar lento e suave... tudo fica calmo,

dobrar

Tartaruga e tigre

sem medo... Respirar lento e suave... assim consigo pensar melhor... lento e suave..."

- Convide o grupo a respirar sempre como uma tartaruga, lenta e suavemente, para permanecerem calmos, ou para se acalmar quando sentirem nervosismo, medo ou tristeza.

PERGUNTAR

- Como vocês se sentem? Em seguida, convide o grupo para trabalhar, respirando lenta e suavemente durante a atividade planejada.

SUGESTÃO

- Em alguma ocasião, distribua tiras de papel de seda e mostre como o papel não se move quando se respira como uma tartaruguinha, lenta e suavemente, mas se move quando se respira como um tigre.

frente

dobrar

verso

Palavra Mágica



Exercitar a gratidão.



6 anos +



20min



não requer

Início ou final da sessão; repetir de tempos em tempos

Adaptável a ambientes virtuais

FAZER

- Prepare um grande cartaz com a palavra “**OBRIGADO!**”
- Apresente o cartaz ao grupo e peça que todos pensem em três coisas pelas quais gostariam de agradecer. Se não conseguirem pensar em nada, comece sugerindo coisas naturais, como o sol, o calor, as árvores, os pássaros seus cantos, o carinho de alguém etc.
- À medida que os participantes mencionam suas escolhas, registre-as em um quadro ou em uma folha de papel.
- Anote tudo o que disserem sem fazer julgamentos de valor.

CONVERSAR

- Comente sobre a extensão da lista e se há mais coisas para agradecer.
- Incentive os participantes a se lembrarem de agradecer todos os dias pelas coisas que os fazem sentir bem e felizes.

Sou um balão



Praticar exercícios de respiração que ajudem a acalmar antes de se iniciar uma atividade.



6 anos +



15min



não requer

Início da sessão; pode ser feito todos os dias

Adaptável a ambientes virtuais

FAZER

- Informe ao grupo que vocês realizarão exercícios para relaxar e se sentir à vontade.
- Fique na frente dos participantes para que todos possam vê-lo(a).
- Convide-os a inflar a barriga como se fosse um balão.
- Mostre a sequência: faça duas vezes como modelo e solicite que todos ensaiem e corrijam quando for necessário. Depois, convide-os a realizar o exercício até que consigam fazê-lo quase no mesmo ritmo.
- Toque sua barriga e inspire como se estivesse inflando um balão dentro dela.
- Toque seu peito e inspire, também enchendo-o de ar.
- Retenha o ar por dois tempos.
- Expire, soltando o ar do peito e depois da barriga, até que fiquem vazios.
- Espere dois tempos.
- Volte a realizar o exercício de respiração.
- Peça para que todos se integrem lentamente e realize a atividade que você tinha preparado.

Eu sei fazer



Aprender a compartilhar conhecimentos e habilidades próprias.



6 anos +



20min



não requer

Final da sessão.

Refira-se à promoção da igualdade de gênero.

FAZER

- Convide os participantes a se sentarem em círculo para conversar.
- Pergunte a eles sobre o que gostam de fazer em casa e de que forma ajudam nas tarefas domésticas.
- Faça uma lista com as atividades mencionadas.
- Quanto tiver essa lista, pergunte individualmente quem gostaria de aprender a fazer o que está nela e quem o sabe fazer, para ensinar.
- Forme grupos com pessoas que ensinam e pessoas que querem aprender.

CONVERSAR

- Enfatize que não existem atividades apenas para mulheres ou apenas para homens. Todos nós podemos fazer o que gostamos e o que nos faz felizes.















PARA CHECAR

A checagem emocional é o processo de, em um encontro, criar um espaço para que cada pessoa reflita e compartilhe como está se sentindo. É um momento para cada um cultivar a autopercepção de seu estado físico e emocional, semelhante ao cuidado que dedicamos a um jardim, um ambiente no qual a atenção ao coletivo de seres que lá habitam é essencial para que todos possam existir plenamente.

Essa prática simples, mas poderosa, fortalece a conexão entre as pessoas, permitindo que a equipe considere as capacidades e as limitações individuais do dia. Ela também pode revelar problemas presentes no encontro e a energia do grupo.

A checagem emocional é recomendada tanto no início quanto no encerramento de qualquer reunião com duas ou mais pessoas, para garantir que todos estejam sintonizados e prontos para colaborar.





Meu nome, meu gesto

Os participantes se apresentam ao grupo e fazem um gesto que reflete seu próprio sentimento; depois são acolhidos pelo grupo com a repetição do gesto.



- Trazer a sensação de acolhimento ao grupo;
- Promover o senso de escuta aos outros participantes;
- Criar um sentimento de autopercepção;
- Engajar do grupo nas atividades seguintes.



30min



professoras(es) e comunidade escolar



não há

1 - Checagem emocional de abertura 15min

Faça um círculo com todos os participantes da atividade. Convide cada pessoa a refletir sobre como está se sentindo hoje. Após, peça que cada participante fale seu nome e realize um gesto que represente seu sentimento.

Exemplo

João diz:

- Eu, João, estou me sentindo agitado!
(João faz um gesto que expressa agitação)

Todos os demais respondem conjuntamente:

- Oi, João! (Todos repetem o gesto de João)

Variação:

Se for necessário, registre o nome dos participantes. Antes de iniciar o gesto peça para que cada um escreva seu nome em um papel/cartão. Na hora de falar seu nome, ele(a) mostra a todos o papel/cartão.

2 - Checagem emocional de encerramento 15min

Convide cada participante a se lembrar de como chegou e a refletir como está se sentindo ao final do encontro. Em um círculo, cada participante fala novamente seu nome, faz o gesto de como chegou e, na sequência, o gesto de como está saindo.

Exemplo

João diz:

- Eu, João, estava me sentindo agitado (João faz o gesto de agitado) e, agora, estou entusiasmado! (João faz o gesto de entusiasmo)

O grupo responde:

- Até amanhã, João! (Todos repetem o gesto que mostra como João está saindo)

Variação:

Você pode pedir para as pessoas fazerem somente o gesto de como estão saindo da atividade.



Sugestão de quem já fez

- Introduza a checagem criando um ambiente de confiança e explicando o quão importante é para o nosso bem-estar criar o hábito de parar alguns segundos para ter essa percepção interna.
- Conduza os participantes a silenciarem, respirarem e realizarem essa checagem. Você pode iniciar a atividade e pedir para que eles sigam em algum sentido (horário ou anti-horário).
- Se alguém relatar desconforto em fazer um gesto, ele(a) pode verbalizar uma palavra.



Meu nome, meu gesto II

Os participantes irão realizar uma checagem e expressar o sentimento encontrado por meio de um gesto. A partir do gesto demonstrado, o(a) participante será acolhido pelo gesto de outro(a) participante. Ao final, o(a) participante irá compartilhar como saiu da atividade, lembrando do gesto inicial e criando outro gesto.



- Trazer a sensação de acolhimento ao grupo;
- Promover o senso de escuta aos outros participantes;
- Criar um sentimento de autopercepção;
- Engajar do grupo nas atividades seguintes.



30min



professoras(es) e
comunidade escolar



não há

1 - Checagem emocional de abertura 15min

Solicitar que todos os participantes fiquem em uma roda. Convide cada um a se lembrar de como chegou, como foi acolhido e como se sentiu com o acolhimento. Esta dinâmica termina com palavras que completam as frases, sinalizadas pelo facilitador.

Exemplo

João diz:

- Eu, João, estou me sentindo ansioso! (Faz um gesto que expressa ansiedade).

A pessoa à direita de João faz um gesto simulando um abraço.

2 - Checagem emocional de encerramento 15min

Solicitar que todos os participantes fiquem em uma roda. Convide cada um a refletir como está se sentindo hoje. Cada pessoa fala seu nome e realiza um gesto que representa seu sentimento. O(A) participante à sua direita cria um gesto para acolhê-lo(a) no grupo. A pessoa que recebeu o acolhimento fica atenta aos sentimentos produzidos pelo acolhimento que irá receber.

Exemplo

O facilitador diz:

- Eu cheguei...

O(A) participante que o facilitador escolher responde, completando a frase sobre como chegou:

- ... ansioso(a).

O facilitador diz:

- O(a) colega me ofereceu...



Meu nome, meu gesto II

O mesmo participante responde, completando:

- ... um chá.

O facilitador diz:

- Eu me senti...

O mesmo participante completa a frase sobre como se sentiu:

- ...visto.

Variação:

Cada ação ou sentimento pode conter também um movimento.



Sugestão de quem já fez

- Celebre o acolhimento de todos os sentimentos, inclusive os bons. A manutenção do bem-estar também é relevante no grupo.
- Se alguém relatar desconforto em fazer um gesto, pode verbalizar uma palavra.



Escultura coletiva e dança coletiva

Os participantes criam coletivamente uma escultura a partir de movimentos pessoais que expressam seus sentimentos. Ao final, são convidados a realizarem uma dança com o grupo para manifestar o sentimento de como saíram da atividade.



- Trazer a sensação de acolhimento ao grupo;
- Promover o senso de escuta aos outros participantes;
- Criar um sentimento de autopercepção;
- Engajar o grupo nas atividades seguintes.



30min



professoras(es) e comunidade escolar



não há

1 - Checagem emocional de abertura: escultura coletiva



15min

Convide os participantes a fazerem uma pausa para avaliar como estão internamente. Todos os participantes ficam dispostos em um círculo. Um inicia a atividade, dizendo: "Hoje eu estou...", completando a frase com um gesto que deve permanecer "congelado". Um por vez, cada participante se dirige ao centro do círculo, repetindo a frase "Hoje eu estou..." e acrescentando seu próprio gesto "congelado", que deve se encaixar nos gestos anteriores dos outros participantes que estão no centro. A atividade é acumulativa, pois forma uma escultura coletiva do dia com os gestos "congelados" de todos.

Exemplo

João diz:

- Hoje eu estou animado! (Faz o gesto de animado e se "congela" no centro da roda)

Rita diz:

- Hoje eu estou preocupada. (Faz o gesto que se encaixa na imagem "congelada" de João no centro da roda)

Após finalizar a escultura, o facilitador descreve suas características e/ou do grupo naquele dia. O ânimo de cada um também influencia o estado emocional do grupo, como unidade formada de individualidades.

2 - Checagem emocional de encerramento: dança coletiva

Em uma roda, convide os participantes a checarem como estão se sentindo após o turno de atividades. Peça então para que todos se reúnam no centro do que seria o círculo inicial, em um formato de unidade/contração/aglomerado.

No centro do círculo, todos se movimentam conforme seus sentimentos no momento presente. Eles podem realizar uma dança/coreografia, encontrando colegas com gestos que indiquem sentimentos parecidos. Após se expressarem, todos se encontram no círculo, lado a lado, tentando formar uma sequência que representa uma gradação daqueles sentimentos. Ao final, a escultura social se dilui e cada individualidade retorna para suas tarefas pessoais.



Escultura coletiva e dança coletiva

Exemplo

João está com os braços para cima, expressando alegria; Rita está dando pulinhos, pois está animada – ambos se colocam lado a lado na roda. Ao lado de Rita está Cláudio, que sinaliza com os polegares que está bem e, ao seu lado, Marta, que expressa estar pensativa.



Sugestão de quem já fez

- Avalie como está o engajamento do grupo com propostas de movimento; caso haja uma boa aceitação, siga uma proposta com um pouco mais de expressão corporal. Caso não seja possível, repita as atividades de “Meu nome, meu gesto I”.
- Se alguém tiver uma dificuldade em participar fisicamente da escultura, uma opção é sugerir que ele(a) apenas verbalize seu sentimento.



Jornal

A indicação é que esta atividade seja realizada ao final de ciclos de encontros. Os participantes irão criar uma manchete de jornal que expresse, de forma lúdica, seus sentimentos. Ao final, utilizarão a ideia de uma programação cultural para dizer algo sobre como se sentiram em relação às atividades anteriores.



- Trazer a sensação de acolhimento ao grupo;
- Promover o senso de escuta aos outros participantes;
- Criar um sentimento de autopercepção;
- Engajar o grupo nas atividades seguintes;
- Recordar as atividades vivenciadas durante a semana ou no ciclo.



30min



professoras(es) e comunidade escolar



não há

1 - Checagem emocional de abertura: manchete de jornal 15min

Em uma roda, convide os participantes a realizarem uma pausa para avaliar como se sentiram ao longo da semana. Eles participantes podem usar fatos fictícios que descrevam seus sentimentos ou fatos atípicos que vivenciaram.

Exemplo

O(A) facilitador(a) diz:

- “Extra, extra – Professora chega à escola montada em um touro depois de percorrer três bairros, atravessar uma ponte, carregando uma caneca na mão, sem virar seu café”.

Cada participante compartilha sua manchete.

Variação:

Todos recebem uma folha, um lápis ou uma caneta, e escrevem uma manchete que transmita resumidamente os sentimentos vivenciados na semana.

2 - Checagem emocional de encerramento: programação cultural 15min

Em uma roda, convide os participantes a realizarem uma pausa para avaliar como se sentiram ao longo da semana. O(A) facilitador(a) pede para que todos imaginem que estão na sessão de programação cultural de um jornal, e que essa sessão mostra oportunidades de relaxar e se divertir. Então, ele(a) pergunta “Como eu estou saindo desta semana de atividades?” e dá um exemplo de como deve ser esta dinâmica.



Jornal

Exemplo 1

O(A) facilitador(a) diz:

- Eu abri o caderno de programação cultural e fiquei querendo andar na montanha-russa do parque que chegou à cidade.

Exemplo 2

O(A) facilitador(a) diz:

- No picadeiro circense, o equilibrista mostrou muita habilidade.

Todos os participantes compartilham em grupo como saíram desta vivência que tiveram durante a semana.



Sugestão de quem já fez

- Se houver tempo e material, é muito legal, antes de tudo, fazer o desenho de um jornal no papel, para que todos preencham a manchete. Eles podem até pendurar os jornais em algum lugar do colégio para compartilhá-los com o restante da comunidade escolar.
- Se alguém apresentar dificuldade para imaginar uma frase, você pode sugerir que a pessoa descreva como está se sentindo, ou alguma cena que aconteceu e que represente esse sentimento.



Semáforo emocional

Nesta atividade, os participantes são convidados a indicar como estão se sentindo usando a referência de um semáforo. Cada cor (vermelho, amarelo e verde) representa um sentimento, e quem se sentir à vontade pode dizer o que motivou sua escolha.



- Trazer a sensação de acolhimento ao grupo;
- Apresentar maneiras diferentes de representar os sentimentos;
- Promover o senso de escuta aos outros participantes;
- Desenvolver a habilidade de autopercepção;
- Promover o engajamento do grupo nas atividades seguintes.



- Cartões de papel duro de três cores (vermelho, amarelo e verde) em quantidade suficiente para que todos os participantes escolham qualquer uma das cores.



30min



professoras(es) e comunidade escolar

Opcional:

- Cartolina ou papel duro branco
- Caneta marcadora preta
- Canetinhas hidrocor (cores vermelho, amarelo e verde)

Preparação:

Recorte os papéis coloridos no formato de cartas de um baralho em quantidade suficiente para todos os participantes da atividade.

Opcional

Monte um cartaz em papel firme (tipo cartolina) e desenhe um semáforo (três círculos), com o vermelho acima, o amarelo ao meio e o verde abaixo.

Escreva ao lado de cada um:



Estou me sentindo desconfortável, estressado(a) ou não estou no meu melhor momento.

Estou me sentindo cauteloso(a), ansioso(a) ou tenho alguma preocupação.

Estou me sentindo bem, tranquilo(a) e pronto(a) para participar.

Obs.: Se for possível, você também pode desenhar o semáforo em um quadro branco com canetinhas coloridas.

1 - Checagem emocional de abertura 15min

- Faça um círculo com todos os participantes da atividade.
- Apresente o cartaz com o semáforo, fazendo a leitura do significado de cada cor.
- Convide todos a fecharem os olhos, refletindo como estão se sentindo hoje. A autoanálise é um processo subjetivo e, portanto, as motivações das escolhas variam com cada sujeito.
- Percorra a roda oferecendo os cartões disponíveis, como se fosse um baralho aberto, no qual é possível visualizar as três cores – cada participante escolhe a sua cor, pegando um cartão.
- Após, peça que todos os participantes apresentem seus cartões.
- Diga para que vejam com atenção os cartões apresentados pelo grupo.
- Faça uma rodada e peça para que cada participante se apresente, dizendo seu nome e como está se sentindo hoje, assim como apresentando a cor do cartão escolhido.



Semáforo emocional

Exemplo

Joana diz:
- Eu, Joana, estou me sentindo amarela!
(Joana mostra o cartão amarelo)

2 - Checagem emocional de encerramento 15min

Convide cada participante a se lembrar de como chegou e a refletir sobre como está se sentindo ao final do turno. Em círculo, o(a) facilitador(a) volta a oferecer os cartões coloridos para os participantes – cada um escolhe o cartão que representa como está se sentindo após as atividades. A pessoa fala novamente seu nome, depois apresenta seu cartão.

Exemplo

Joana diz:
- Eu, Joana, estava me sentindo amarela e agora estou verde!

Variação:

Você pode pedir para que a pessoa realize o gesto de alguma atividade que faz bem para ela, que a faz “mudar de cor”, saindo do vermelho e indo para o amarelo, ou do amarelo para o verde, ou que a mantém no verde, por exemplo. Depois que a pessoa faz o gesto, o restante do grupo tenta adivinhar a prática de bem-estar que foi apresentada.

Ex.: alguém coloca as mãos fechadas ao lado das orelhas e começa a dançar – ao ver esse movimento, o grupo diz “escutar música”. O(A) participante então confirma se o grupo acertou.



Sugestão de quem já fez

- Introduza a checagem criando um ambiente de confiança e explicando o quão importante é para o nosso bem-estar desenvolver o hábito de parar por alguns segundos para ter essa percepção interna.
- Conduza os participantes a silenciarem, respirarem e realizarem essa checagem. Você pode iniciar a atividade e pedir para que eles sigam em algum sentido (horário ou anti-horário).
- Se alguém apresentar uma dificuldade especial de escolher apenas uma cor, dê a chance de a pessoa escolher mais de uma.



Fauna e flora

Os participantes são convidados a indicar como estão se sentindo a partir da relação com um animal. Cada participante do grupo escolhe um animal que representa como está se sentindo no momento; cada um se apresenta e fala ao grupo por que escolheu aquele animal.



- Trazer a sensação de acolhimento ao grupo;
- Apresentar maneiras diferentes de representar os sentimentos;
- Promover o senso de escuta aos outros participantes;
- Criar um sentimento de autopercepção;
- Engajar o grupo nas atividades seguintes.



30min



professoras(es) e
comunidade escolar



não há

1 - Checagem emocional de abertura 15min

Faça um círculo com todos os participantes da atividade.

Convide cada pessoa a fechar os olhos, refletindo sobre como está se sentindo hoje. Informe que a checagem do dia vai se dar a partir de uma associação com animais. Na autopercepção, surgem diversos animais que são usados para se descrever, e cada participante deve escolher um que representa como ele(a) está se sentindo; portanto, dê um tempo para que cada participante diga por que escolheu aquele animal.

Faça uma rodada para que cada participante se apresente, dizendo seu nome, o animal que representa como está se sentindo e o motivo da escolha.

Exemplo

Stephanie diz:

- "Eu, Stephanie, estou me sentindo uma coruja, porque ela é um animal que fica apenas observando!
Hoje estou me sentindo observadora".

2 - Checagem emocional de encerramento

Convide cada participante a se lembrar de como chegou e a refletir sobre como está se sentindo ao final do turno. Em círculo, o(a) facilitador(a) pede que cada um informe o animal que representa como estava se sentindo no início da atividade, e o que representa o que está sentindo neste segundo momento. O(A) participante fala novamente seu nome e, depois, o animal.

Exemplo

Stephanie diz:

- "Eu, Stephanie, estava me sentindo uma coruja e, agora, estou me sentindo como uma coruja velha e sábia!"



Fauna e flora

Variação:

Você pode criar modificações para essa checagem:

a - escolher uma planta.

Ex.: Estou me sentindo como uma samambaia, abundante e cheia de ramificações!

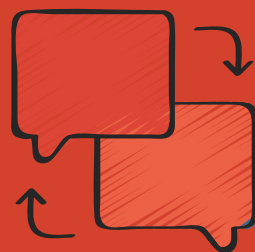
b - escolher um clima.

Ex.: Estou me sentindo como um dia de sol no verão!



Sugestão de quem já fez

- Introduza a checagem criando um ambiente de confiança e explicando o quão importante é para o nosso bem-estar criar o hábito de parar alguns segundos para ter essa percepção interna.
- Conduza os participantes a silenciarem, respirarem e realizarem essa checagem. Você pode iniciar a atividade e pedir para que eles sigam em algum sentido (horário ou anti-horário).
- Se alguém tiver dificuldade para imaginar um animal como metáfora, dê alguns exemplos de representações mais fáceis, como "a preguiça do gato", "a animação do cachorro", "a disposição do cavalo" e "a observação da coruja".



Para comunicar

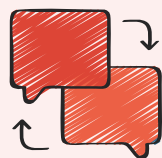
Boas formas de se comunicar estabelecem vínculos profundos e promovem um sentimento de pertencimento.

Assim como em um jardim, um local em que a atenção cuidadosa à fauna e à flora fortalece o ecossistema, comunicar-se atentamente em uma comunidade permite compreender emoções e necessidades das pessoas.

Assim, reconhecer e acolher os sentimentos de todos, além de estimular a participação de múltiplas vozes, ajuda a criar um ambiente inclusivo e harmonioso.

Palavras-chave: comunicação; apoiar; cultivar.





Escuta ativa

Esta atividade tem dois momentos. No primeiro, os participantes se reunirão em duplas. Primeiramente, as pessoas compartilham ideias livremente nas duplas. Depois, uma pessoa apenas fala enquanto a outra apenas escuta; os papéis se invertem quando se chegar à metade do tempo proposto. No segundo momento, os participantes pensarão sobre as características que buscam em uma pessoa quando necessitam de apoio. A atividade se encerra com o compartilhamento dessas características e a exposição, por parte do(a) facilitador(a) acerca de elementos do apoio psicossocial.



- Desenvolver e despertar os “3 Es” (*enxergar, escutar e encaminhar*) dos primeiros socorros psicológicos, por meio da vivência de comunicações de observação, escuta e conexão.
- Desenvolver a comunicação acolhedora e não violenta.
- Promover a reflexão sobre as características importantes do acolhimento.



professores(as)



até 30
participantes



90min



- Folha A4: uma para cada participante
- Canetas
- Texto de suporte para o facilitador

TIPO DE ATIVIDADE:



ETAPA:

PREPARAÇÃO

RESPOSTA

RECUPERAÇÃO

Introdução

Os momentos de acolhimento e a escuta atenta podem ser realizados de outras formas, além da apresentada nesta atividade. Aqui, sugerimos uma escuta que busque a empatia; ou seja, uma escuta que busca dar espaço para o que a outra pessoa está sentindo. Nela, oferecemos companhia para o que a pessoa está passando antes de tentar resolver ou sugerir algo.

Nesse sentido, um tema interessante de se abordar é a diferença entre *acolhimento* e *resolução*: é muito útil que possamos distinguir essas duas formas de interação com as pessoas. Quando acolhemos, ajudamos uma pessoa a desabafar e a processar as coisas pelas quais ela está passando. Isso “abre mais espaço” para um segundo momento, quando podemos ajudar a pessoa a resolver a questão. Podemos buscar soluções conjuntas ou encaminhá-la para quem possa ajudá-la melhor.

Em relação ao acolhimento em situações de crise, é muito importante que tenhamos alguns cuidados. O primeiro deles é estarmos atentos a quem está precisando de apoio e de acolhimento. O segundo é abrir um espaço real de acolhimento.

Quando acolhemos, é comum que fiquemos sensibilizados com a situação da pessoa. Muitas vezes, seremos levados a pensar em como ajudá-la. Nesse momento, o cuidado que devemos ter é o de não prometer algo que não podemos cumprir. Assim, é importante cuidar para não oferecermos uma disponibilidade que não temos, ou solucionarmos questões que estão além do nosso alcance. Por isso, o terceiro cuidado consiste em encaminhar a pessoa para quem possa efetivamente ajudá-la.



Escuta ativa

Esses três cuidados abrangem os “3 Es” dos primeiros socorros psicológicos: *enxergar*, *escutar* e *encaminhar*.

Apesar do termo *psicológicos*, esses são cuidados que qualquer um pode ter. Após acolhermos, devemos procurar encaminhar a pessoa para que ela receba os cuidados de que necessita. É aí que entram os atendimentos mais especializados.

Preparação

Você pode se instrumentalizar sobre o exercício de escuta e acolhimento e sobre os “3 Es” no material de apoio para o facilitador, que está nos conceitos apresentados no início deste documento.

Para conduzir a conversa sobre os “3 Es” dos primeiros socorros psicológicos (*enxergar*, *escutar* e *encaminhar*), você vai utilizar o cartão de apoio psicossocial e aprendizagem socioemocional anexo.

Realizar uma reflexão sobre as dinâmicas das conversas cotidianas pode ajudá-lo(a) a conduzir a conversa em grupo no final da atividade. Nesse sentido, uma breve reflexão sobre as seguintes perguntas pode ajudar:

- *Quando alguém pergunta ao próximo como ele está, aquela pessoa quer realmente saber?*
- *O quanto perguntas como “tudo bem com você?” procuram produzir escuta e acolhimento?*
- *Como podemos acessar o outro de modo respeitoso, não invasivo, mas acolhedor?*

Condução

1 - Apresentação da atividade 5min

- Receba o grupo e realize uma atividade de chegada (*check-in*). De preferência, escolha alguma atividade mais introspectiva, silenciosa, que envolva olhar para dentro de si, a fim de preparar o grupo para se conectar com os próprios sentimentos e com a escuta.
- Divida os participantes em duplas. Você pode fazer essa divisão de maneira aleatória ou lúdica. Por exemplo:
 - *“Forme dupla com alguém com quem você não falou ou falou pouco hoje”.*
 - *“Forme dupla com alguém que tem alguma peça de roupa visível da mesma cor de uma peça que você está usando”.*
 - *“Forme dupla com alguém que tenha mais ou menos a mesma altura que você”.*
- Oriente os participantes a se sentarem frente a frente.
- Comente que vamos realizar uma dinâmica aparentemente simples, que acontece todos os dias na nossa vida: vamos simplesmente conversar, mas não sobre algo trivial, mas sobre como estamos nos sentindo neste momento.



Escuta ativa

2 - Experimentar a escuta ativa



30min

a - Interação 1



5min

Parte 1 (5 minutos) – Explique que cada dupla terá 5 minutos ao todo para que cada integrante conte como está se sentindo (em sua vida pessoal ou profissional, dentro ou fora da escola): podem ser aspectos positivos ou negativos, não importa. Deixe claro que não há uma resposta correta ou incorreta.

É importante que o(a) facilitador(a) perceba a reação dos participantes à convocação de falarem como estão se sentindo e, se for necessário, apresentar perguntas disparadoras, que ajudem a direcionar a conversa para as emoções e o estado interno de todos do grupo.

Por exemplo:

- *O que aconteceu na última semana que mexeu com você?*
- *No que você tem pensado que o tem deixado mais feliz?*
- *Que situação difícil da sua vida o fez aprender mais?*
- *Qual foi a coisa mais engraçada que aconteceu com você e que você teria vontade de compartilhar?*

b) Interação 2



15min

Parte 1 (5 minutos) – Agora, cada dupla terá mais 5 minutos, mas divididos em duas sessões de 2 minutos e meio: em cada sessão, somente um deles poderá falar, enquanto o outro será orientado a não dizer nada, podendo apenas fazer expressões que indiquem que está ouvindo. Quem ouve é convidado a exercitar a escuta ativa, sem julgamentos nem interrupções. Passados 2 minutos e meio, os papéis se invertem: quem escutava passa a falar, e quem falava passa a escutar.

Parte 2 (10 minutos) – Ao final, conduza uma conversa aberta com as impressões dos participantes sobre como foi a interação durante a dinâmica – comparando a primeira e a segunda interação. Como foi a dinâmica de conversa em cada dupla na primeira interação? Como foi dividido o tempo de conversa na primeira interação? Deu tempo para que cada integrante da dupla contasse algo? Alguma coisa mudou na segunda interação? O quê? O que chamou atenção dos participantes quando estavam escutando? O que chamou atenção quando estavam falando? Sentiram dificuldade em algum dos momentos? Por que acham que essa dificuldade surgiu na interação?



Escuta ativa

3 - Identificar características que nos apoiam (30 minutos)

a) Reflexão individual



10min

- As duplas são desfeitas, mas os participantes podem permanecer nos mesmos lugares, apenas ajustando um pouco as cadeiras. Se o grupo for muito grande (mais de 20 pessoas), você pode pedir para que eles se reúnam em pequenos grupos de cinco ou seis pessoas.
- Peça que cada participante feche os olhos e imagine a seguinte situação: “Pense que você está passando por um momento difícil... Você precisa de ajuda, auxílio, amparo... Pode ser um problema pessoal, profissional, afetivo, financeiro, de saúde... Agora, tente visualizar as características da primeira pessoa que lhe vem à cabeça para quem você pediria apoio... Se possível, pense também em momentos em que isso já aconteceu com você...”
- Informe aos participantes que não será necessário que compartilhem quem foi a pessoa na qual pensaram.
- Peça que cada participante escreva na folha três características que a pessoa lembrada possui e que fazem com que ela seja alguém para se pedir apoio.
- Informe que, depois, eles vão compartilhar essas três características.

b) Interação 2



20min

- Reúna os participantes em uma roda e peça que cada um explique para os outros por que escolheu aquelas três características e o que acha delas. Se você tiver organizado os participantes em pequenos grupos, esse compartilhamento deve ser realizado nos pequenos grupos.
- Após, faça o seguinte questionamento: “Acabamos de ouvir sobre as características das pessoas que nos acolhem e o porquê de essas características serem importantes para cada um de nós. Vocês acham que possuem uma ou algumas dessas características? Quais outras características, ou qualidades sociais e emocionais, você possui?”
- Conduza a conversa para uma nova etapa, sobre o aprendizado e o desenvolvimento dessas características. Utilize as seguintes perguntas: “Essas características provavelmente precisam ser aprendidas. De que forma podemos desenvolvê-las? Que formas temos para praticar essas características no nosso dia a dia?”



- Folha A4: uma para cada participante;
- Canetas



Escuta ativa

4) Encerramento 15min

O(A) facilitador(a) propõe um momento de reflexão e instrumentalização sobre o apoio psicossocial. É muito importante aproveitar a ocasião da escuta e da fala para se pensar como acolher, como escutar e como auxiliar em contextos de crise em geral. Também é importante, neste momento, trazer a reflexão sobre a diferença entre *acolher* e *resolver*. Você pode ler um pouco mais sobre isso na Introdução desta atividade. Em resumo: acolher e resolver são momentos diferentes – se tentamos resolver muito rápido uma situação, podemos não criar acolhimento. Para muitas questões, a melhor resolução que podemos oferecer é buscar outros apoios. Por isso, *encaminhar* é muito importante.

Os três aspectos a serem trabalhados nesta etapa são:

- *O que é apoio psicossocial?*
- *O que são os “3 Es” (enxergar, escutar e encaminhar)?*
- *Como auxiliar alguém em um contexto de emergência?*

As perguntas a seguir servem para motivar a reflexão e, por isso, não precisam ser respondidas em voz alta pelo grupo. Você pode utilizá-las para incentivar reflexões ou para apoiar o encerramento: “Você se lembra de alguma conversa que teve quando procurava apoio ou acolhimento? Quando falamos com alguém, estamos buscando alguma resposta? Em alguns momentos, a procura pela pessoa acolhedora ocorre para contar algo que pode ser muito dolorido; portanto, é importante que a escuta seja atenta, com a compreensão sem julgamentos sobre o que está sendo contado”.

Por fim, proponha uma atividade de encerramento (checkout). Pode ser uma atividade que auxilie nas reflexões do grupo, ou uma brincadeira que ajude os participantes a se prepararem para os outros afazeres do dia.

Os cuidados básicos dos primeiros socorros psicológicos – como evitar danos?

Tomar como base exemplos simples nos ajuda a entender hábitos que podem ser imprudentes na hora de acolher alguém que necessita de apoio.

Uma menina adolescente sobre um assalto em frente à escola. Vem chorando, trêmula, nervosa com o susto.

Não igualar - “Ah! Uma vez isso já aconteceu comigo ali na outra quadra, esperando o ônibus...”

Não repetir - “Mas como foi? Você estava parada e ele surgiu de onde? Como ele era?”

Vamos ali contar tudo isso para a diretora novamente...”

Não minimizar - “Ah, mas foi só um celular, que bom que ficou a mochila, logo tu consegue outro...”

Não culpar - “Mas também, quantas vezes já dissemos para não ficar parada ali na frente da escola com celulares...”



Escuta ativa

Muitas vezes, comentários produzem mais aflição, invalidam emoções ou acarretam a culpabilização da própria vítima. O acolhimento pode ser realizado com perguntas abertas:

“O que você precisa? Como eu posso te auxiliar?”

Ofereça conforto físico: *“Tire essa mochila, abra o casaco, vamos tomar um chá etc.”*

Ajude, orientando gradativamente a pessoa a fim de estabelecer uma sensação de segurança, para que suas reações (ataque, paralisação, fuga) diante da ameaça possam se atenuar, bem como seus sintomas (palidez, respiração ofegante, mãos suadas, pupila dilatada, choro etc.).

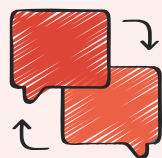


- Textos de suporte ao(à) facilitador(a)



Sugestão de quem já fez

- Na discussão final, estimule que o grupo compartilhe histórias de acolhimento na escola, em que professores, funcionários ou gestores perceberam certa situação delicada e agiram em prol da pessoa a ser cuidada.
- Em alguns momentos da proposta, os participantes podem se emocionar ao acessar determinadas memórias ou sentimentos. Dessa forma, é necessário criar um gesto de acolhimento (por exemplo, oferecer lenços de papel). O(A) cofacilitador(a) deve ficar atento(a) a tais desdobramentos.
- Ao conduzir a reflexão pessoal (uma pessoa que te escuta), tenha cuidado em relação a como cada indivíduo pode receber essa proposta. Caso verifique que há participantes com dificuldade de encontrar uma pessoa acolhedora, enfatize as características que essa pessoa deveria ter para ser considerada de confiança para uma escuta.
- Algumas pessoas neurodivergentes podem apresentar certa dificuldade de manter uma escuta atenta sem se dispersar, de não interromper a outra pessoa enquanto ela está falando, ou de realizar contato visual quando estiverem nas trocas em grupo. Se perceber que isso está acontecendo, você pode verificar individualmente com os pares dessas pessoas e acolhê-las em separado caso haja algum desconforto.
- Você também pode trazer para o grupo a ideia de que algumas pessoas terão dificuldades relacionadas à atenção ou ao contato visual, e que isso é normal. Estes exercícios são práticas a serem desenvolvidas aos poucos. Quem tiver mais dificuldade pode usar certas estratégias, como perguntar com mais frequência para ajudar a manter a atenção, ou demonstrar para a outra pessoa que está interessada no que ela está falando.
- É comum que as mulheres sejam responsáveis pelo cuidado de outras pessoas, e as práticas desta atividade podem reforçar esse papel de cuidadoras. Isso pode fazer com que algumas mulheres naturalizem a negligência com o seu próprio cuidado. Com isso, enfatize as diferenças entre os gêneros nesse sentido. Também incentive as mulheres a praticarem relações ganha-ganha em que ocorram trocas mútuas.
- Evite usar termos técnicos, jargões e estrangeirismos que possam excluir participantes com diferentes níveis de escolaridade.
- Forneça informações sobre direitos sociais e serviços de apoio disponíveis (exemplo: Centro de Referência de Assistência Social, Centro de Referência Especializado de Assistência Social ou política pública local mais especializada).



Habilidades de comunicação

Iniciando com uma brincadeira sobre ruídos de comunicação, os participantes serão divididos em três ou quatro grupos para que conversem sobre as habilidades de comunicação que cada grupo irá receber, dando exemplos de seu cotidiano de situações em que tais habilidades estavam ausentes ou presentes, bem como falando sobre sua importância.



- Aprender sobre as 12 habilidades de comunicação.
- Ampliar a sensibilidade quanto a uma comunicação cuidadosa e efetiva.
- Identificar os ruídos de comunicação comuns no cotidiano dos grupos.
- Identificar os próprios vícios de comunicação.
- Identificar situações em que as habilidades podem contribuir para uma melhor comunicação no cotidiano e em situações de emergência.



- 12 cartelas contendo uma habilidade de comunicação e a descrição em cada uma delas.



professores(as), gestores(as)
e estudantes



6 a 30
participantes



mínimo 50min
máximo 75min

TIPO DE ATIVIDADE:



ETAPA: PREPARAÇÃO

RESPOSTA

RECUPERAÇÃO

Introdução

A comunicação é um elemento crucial para o bem-estar de todos os grupos. Porém, é um elemento complexo. Comunicar-se significa tanto *falar* (ou expressar questões) quanto *escutar* e *entender* (ou receber o que foi expresso). Nesse caminho de emissão e recepção, muitas coisas podem acontecer, e a comunicação pode se perder em vários tipos de mal-entendidos.

Nesta atividade, vamos abordar algumas habilidades que visam apoiar os grupos e indivíduos a desenvolverem uma comunicação mais cuidadosa e eficaz. Essas 12 habilidades não esgotam todas as possibilidades do campo da comunicação e das relações. Contudo, elas podem ser ferramentas valiosas para nos fazer avançar mais passos no caminho coletivo de aprendizagem, em direção a um olhar constante para o bem-estar em grupo.

Preparação

Para realizar a atividade, imprima as 12 habilidades e recorte em tiras cada uma delas, juntamente com sua descrição. Você também pode escrever à mão as 12 habilidades e suas descrições em cartões de papel.

Respeito com a palavra

Segundo diversas linhas espirituais, o verbo tem o poder de materializar as energias etéreas. Falar quando nos sentimos realmente chamados e escutar quando o outro fala são sinais de respeito com relação a esse poder.



Habilidades de comunicação

Escuta colaborativa

Escutar o outro se expressar com o coração aberto, considerando a sabedoria de cada pessoa. Nesse momento, suspendem-se as emoções e os julgamentos, e evita-se concordar e discordar imediatamente. Deixar que o outro fale, com paciência, permite-nos entender plenamente a ideia a ser transmitida.

Reflexão

Desenvolver a leitura da conversação. Perceber as questões que surgem, assim como os desdobramentos e as dinâmicas do diálogo.

Identificação de Suposições

Aprender a identificar quando alguém, ou nós mesmos, pressupomos situações sobre as quais não temos conhecimento. Perceber as generalizações e falar sempre por nós mesmos na primeira pessoa.

Averiguação

Explicitar as ideias que não foram bem compreendidas, sem ofender o outro e sem a necessidade de se defender.

Silêncio

Dar espaço para o silêncio, sem se sentir desconfortável. Esse é o momento de escutar os ecos e a voz dos nossos próprios pensamentos. Relaxar nos momentos de silêncio permite que novas percepções venham à tona.

Foco

Procurar enfocar os objetivos da conversa. Fazer rodeios, desviar para outros temas ou proferir introduções muito longas quando se necessita debater um assunto importante são ações que desperdiçam a energia do grupo.

Não repetição

Acreditar na capacidade do outro de compreender o que dizemos, sem a necessidade de repetir a mesma ideia com outras palavras.

Auto-observação

Perceber as nossas próprias reações durante uma conversa, assim como ansiedade, irritabilidade, desconfortos e comoções. Perceber as variações no nosso próprio tom de voz.

Articulação

Capacidade de expressar nossas ideias, a articulação se inicia na intuição e se desenvolve quando estamos tranquilos no momento de falar.

Honestidade

Ser honesto(a) em um diálogo implica ser fiel aos próprios sentimentos e necessidades mais profundas. Ao mesmo tempo, é preciso identificar como a nossa verdade cria situações que permitem o desenvolvimento do diálogo, mesmo que causem desconforto, mas sem ocultar seus nossos sentimentos e necessidades.



Habilidades de comunicação

Paciência

É a mais importante de todas as habilidades! É preciso manter a calma quando surgem sentimentos “negativos”, a fim de evitar que a conversa se torne caótica. O exercício da paciência em um diálogo não está atrelado a um possível silenciamento diante de situações que produzam constrangimento como, por exemplo, falas racistas ou que reforcem desigualdades sociais ou de gênero.

Condução

1 - Aquecimento: brincando com os ruídos da comunicação 5min a 10min

Reúna o grupo em uma roda para iniciar a brincadeira. Dependendo do tempo e da quantidade de participantes, você poderá escolher uma ou realizar as duas brincadeiras sugeridas a seguir:

a) Brincadeira 1: telefone sem fio 5min

Na roda, o(a) facilitador(a) ou algum participante fala uma frase no ouvido da pessoa que está a seu lado. Essa frase vai passar por todas as pessoas da roda até chegar à última antes da que a criou.

A última pessoa fala em voz alta o que ouviu para todo o grupo.

b) Brincadeira 2: sentir a linguagem 5min

Peça que os participantes façam uma fila. A última pessoa da fila será aquela que fará um desenho (ou uma palavra), usando o próprio dedo como “caneta invisível” e tendo como “quadro” as costas da pessoa que está à sua frente. Cada um desenha nas costas da pessoa que está à sua frente o que sentiu em nas próprias costas, até chegar ao primeiro da fila, que terá uma caneta e um quadro (ou uma prancheta com um papel) para desenhar a imagem que sentiu em suas costas, mostrando-a no final ao grande grupo.

Dica: Fazer duas filas, caso o grupo tenha mais de 15 pessoas.

c) Finalização do aquecimento 3min

Reúna o grupo novamente em um círculo e pergunte se a atividade produziu algum sentimento e/ou possíveis reflexões. O(A) facilitador(a) compila algumas falas sem precisar explicar ou definir o que aconteceu, deixando que as falas conduzam até o próximo momento.



Habilidades de comunicação

2 - Apresentação da atividade 5min

Inicie perguntando ao grupo:

- Vocês consideram que, como sociedade, nós nos comunicamos bem? *Escute algumas respostas.*
- Vocês consideram que existe uma boa comunicação entre os grupos de que vocês fazem parte (como família, colegas de trabalho, amigos etc.)? *Escute algumas respostas.*
- E vocês consideram que vocês mesmos se comunicam bem? *Escute algumas respostas.*

Leia ou resuma o seguinte texto para o grupo:

“A comunicação humana é extremamente complexa. A falta de prática e convivência com habilidades emocionais em nossa educação acaba travando e criando ruídos em nossa comunicação interpessoal. Uma comunicação ruim pode definir que um projeto de sonho coletivo enfraquecerá e morrerá antes mesmo de se tornar realidade. Uma comunicação ruim também é capaz de retirar dos grupos em que convivemos a magia de poder ouvir e compreender objetivamente as necessidades do outro, sem que emoções “negativas” surjam no diálogo. E, acreditem, uma boa comunicação contém a potência de trazer mais alegria aos grupos e à comunidade em que vivemos. Por isso, é extremamente importante entendermos a comunicação interpessoal como um tema de estudo e prática frequente em nossos grupos. Em situações de emergência, a comunicação desempenha um papel relevante na construção de ações coletivas de enfrentamento.

A próxima atividade foi pensada e desenvolvida com o intuito de fomentar práticas de comunicação reflexivas, objetivas, fáceis e acessíveis a qualquer grupo”.

3 - Introduzindo as 12 habilidades de comunicação 35min a 50min

- Ainda no grande círculo, explique que você irá apresentar 12 habilidades de comunicação para o grupo (1 minuto).
- Divida o grupo em três ou quatro subgrupos, recomendando que este momento pode ser uma oportunidade para conhecer melhor pessoas com as quais não se convive com frequência. Os grupos podem ter de três a, no máximo, seis integrantes (2 minutos).
- Distribuir três ou quatro habilidades de comunicação para cada grupo – a depender de quantos grupos foram formados, de modo que cada grupo receba a mesma quantidade de habilidades (1 minuto).
- Sugira que um(a) participante de cada grupo leia as habilidades que recebeu, bem como sua descrição, conversando e compartilhando situações pessoais em que percebeu a falta daquela habilidade no diálogo. Convide-os também a compartilharem em seus grupos alguma habilidade que percebam ser desafiadora. O(A) facilitador(a) pode dar um exemplo para encorajá-los a expor essa vulnerabilidade (20 minutos).

Ex.: “Silêncio, eu me incomodo muito quando há silêncio no diálogo. Estou sempre colocando palavras desnecessárias nos momentos de silêncio, pois me sinto desconfortável com isso”.



Habilidades de comunicação

- Reúna novamente todos os grupos em um único círculo (1 minuto).
- Cada grupo apresentará suas habilidades. Peça que tragam exemplos de situações de sua experiência pessoal (5 minutos para cada grupo).

Encerramento 5min

Ao final, questione o grupo sobre se as habilidades são relevantes para serem praticadas na escola e na comunidade escolar, e em quais contextos elas poderiam ser praticadas. Se quiser, você pode propor uma atividade de encerramento (*checkout*).

Variante possível para atividade de grupo e encerramento: 8min

Ao final dos 20 minutos que cada grupo terá para ler e discutir sobre cada habilidade, toque o sino e avise que agora os participantes terão mais 8 minutos para escolher uma habilidade, entre as opções que foram dadas ao subgrupo, para ser encenada e apresentada ao grande grupo. Durante o tempo destinado à elaboração da encenação, passe em cada grupo destacando que é preciso cuidar da ética e da estética durante a encenação, a fim de evitar personagens estereotipados, assim como qualquer exposição e constrangimento.



- Textos de suporte ao(a) facilitador(a)
- 12 cartelas contendo uma habilidade de comunicação e sua descrição



Sugestão de quem já fez

- Fique atento(a) durante a conversa dos grupos. Caminhe entre eles percebendo os desdobramentos da atividade e, se for necessário, lembre-os da necessidade de compartilharem exemplos pessoais e cotidianos.
- Sugere-se que o(a) facilitador(a) imprima cópias das 12 habilidades de comunicação para todos os participantes. Ele(a) deve entregá-las ao final da atividade para que possam acessar facilmente, na prática, as habilidades em seu cotidiano.
- Às vezes, pessoas neurodivergentes têm certa dificuldade nas interações em pequenos grupos. Alguns exemplos: dificuldade de prestar atenção ou de permanecer sentadas, dificuldade de escutar sem interromper, inflexibilidade de opiniões ou dificuldade de entender as opiniões de outras pessoas e dificuldade de manter contato visual. Observe as dinâmicas das conversas em grupo e procure apoiá-las, trazendo colocações ou perguntas que contribuam para que todos se sintam bem.
- Escute e acolha as eventuais contradições que surgirem relativas ao texto de descrição das habilidades de comunicação. Os grupos poderão oferecer alguma complexificação a respeito dessas descrições, como outros elementos que podem surgir em diferentes ambientes e contextos, como em falas sexistas e machistas. Ao final da escuta, pergunte aos participantes se teriam alguma sugestão de alteração do texto que contemplasse aquela(s) situação(ões).
- Estimule o respeito e a valorização das diferentes formas de falar e se expressar, evitando julgamentos ou correções com base em normas linguísticas padronizadas.
- Discuta como as habilidades de comunicação podem ser aplicadas em diferentes contextos, considerando as particularidades de cada grupo.
- Analise situações em que a comunicação pode perpetuar estereótipos ou preconceitos relacionados a alguma classe social.
- Evite usar termos técnicos, jargões e estrangeirismos que possam excluir participantes com diferentes níveis de escolaridade.



Para imaginar

Neste momento, as atividades têm como foco reconhecer o ambiente de autonomia e planejamento que a comunidade tem capacidade de administrar.

Assim como um jardim se regenera e floresce quando suas condições são cuidadosamente planejadas e mantidas, estas atividades têm como objetivo vislumbrar um futuro, repensar práticas e compartilhar sonhos.

Ao fomentar um espaço de colaboração e reflexão, buscamos cultivar e regenerar um ambiente no qual a comunidade possa se desenvolver e avançar com uma visão compartilhada e renovada.

Palavras-chave: ecossistema; planejamento; trocas; florescer.





Propostas “ganha-ganha”

A atividade, inspirada na sociocracia e na comunicação não violenta tem três momentos: 1) O grupo apresenta uma proposta, recebe comentários ou objeções e a ajusta para integrar as necessidades do que foi colocado; 2) O grupo analisa a nova proposta, identifica o que ela abrange ou não e faz uma contraproposta, incluindo seus pontos positivos; 3) Com base nos aprendizados, o grupo cria uma proposta de ação de bem-estar para professoras e professores. Esse formato promove a participação ativa, a escuta e a integração de diferentes perspectivas, tendo como resultado soluções inclusivas e eficazes.



- Ajudar na tomada de decisões em grupo.
- Aprender a integrar objeções em propostas para que todos se sintam contemplados.
- Criar uma proposta de ação de bem-estar para a escola na qual todos se sintam contemplados.
- Aprender a trabalhar de forma participativa.
- Aprender que nem sempre há ganhadores e perdedores – é possível criar propostas participativas em que todas as pessoas se sintam incluídas.



Professoras(es), gestoras(es) ou estudantes do ensino médio



6 a 30 participantes



mínimo 120min
máximo 150min



- 2 jogos de canetas hidrocor
- 1 pacote de folhas A4
- 2 pacotes de papéis adesivados de cores diferentes (post-its)

- 2 folhas grandes ou quadro
- Giz de quadro ou caneta apropriada
- Fita adesiva
- Adesivos pequenos para votação (opcional)

TIPO DE ATIVIDADE:



ETAPA:

PREPARAÇÃO

RESPOSTA

RECUPERAÇÃO

Introdução

Em muitos aspectos, nós podemos dizer que crescemos em uma cultura “ganha-perde”. Aprendemos que, para alguém ganhar, outra pessoa deve perder. Quando falamos sobre esportes, isso faz parte do que torna tais atividades algo divertido. Porém, quando falamos sobre relações sociais, o “ganha-perde” pode ser muito prejudicial. Esta atividade faz um convite muito especial: o grupo vai pensar em maneiras “ganha-ganha” de se relacionar. O que seria isso? São aquelas relações e trocas sociais em que todos, ao mesmo tempo, saem ganhando. Ou seja, são situações em que todos são cuidados de maneira genuína.

Mas como é possível chegarmos a um “ganha-ganha” quando estamos argumentando e contra-argumentando? Como fazer com que todos se sintam cuidados quando existe uma proposta, mas algumas pessoas são contrárias a ela?



Propostas “ganha-ganha”

Os exercícios propostos aqui vão conduzir o grupo a pensar sobre o que cada proposta busca cuidar; o mesmo será feito em relação a cada objeção. Pensar que uma objeção tenta cuidar de coisas válidas faz com que mudemos nossa percepção e relação com elas. Isso permite que encaremos as objeções ao que propomos como um “presente” para a nossa proposta. Por meio delas, somos capazes de entender os limites da nossa proposta e, com isso, repensá-la. Se conseguirmos fazer isso, cuidaremos de mais pessoas, e quem anteriormente se opunha ao que propomos pode se tornar um aliado, alguém que está do nosso lado. Assim, cuidar uns dos outros contribui para a dimensão humana da existência, o que é de suma importância no cenário em que vivemos atualmente.

Por isso, esta atividade estimula o grupo a fortalecer suas relações internas e externas. Internamente, as pessoas podem se entender melhor e ampliar seus laços de parceria. Externamente, o grupo pode aprender a negociar melhor. Ao identificar e incorporar os aspectos que outras organizações buscam cuidar, o grupo da escola também poderá ser mais bem compreendido.

Preparação

Pense em uma forma de dividir os participantes em pequenos grupos de mais ou menos quatro pessoas. Na Parte 1, os grupos vão imaginar que estão em uma viagem para um lugar fantástico – o lugar não importa para a atividade. Se você quiser, pode dizer aos participantes que comecem escolhendo para qual lugar irão e depois sigam o exercício, criando uma atividade para realizar nessa viagem imaginada. Você também pode definir inicialmente um lugar fantástico que tenha a ver com o grupo no qual está sendo o(a) facilitador(a). Isso pode produzir no grupo um clima de brincadeira, ao se imaginar um lugar extraordinário ou mesmo impossível (como uma viagem para um reino encantado ou para a lua); ou pode ser um convite para uma dinâmica mais “pé no chão”, ao se imaginar um lugar para o qual o grupo de fato poderia ir.

Na Parte 3, será necessário usar um quadro, ou colar um papel grande em uma parede. Você também pode usar apenas papéis adesivados, ou em conjunto com o quadro ou papel. Se decidir colar o papel grande na parede, escolha um local que seja visível para todos os participantes.

Condução

Parte 1: Criar propostas e integrar objeções

1 - Apresentação 2min

Diga ao grupo que este é um exercício para se pensar propostas e contrapropostas, mas de uma forma diferente. O desafio aqui é buscar o “ganha-ganha”: situações em que todas as pessoas se sintam cuidadas. Para isso, os participantes vão imaginar situações e objeções. O exercício consistirá em encontrar, em grupo, propostas que busquem cuidar de todos os envolvidos. Tudo será imaginado e pode ser uma brincadeira, mas poderá ajudar a pensar em outras formas de se dialogar, tanto no próprio grupo quanto com outras pessoas e instituições.



Propostas “ganha-ganha”

2 - Divisão dos grupos 2min

Divida o grande grupo em subgrupos de quatro ou cinco pessoas. Após a formação desses grupos, anuncie:

Vamos fazer, juntos, uma viagem de férias para um lugar fantástico!

Variação:

Se preferir (por exemplo, se o grupo tiver alguma questão relacionada a viagens), você pode sugerir outro tipo de situação neste passo. O importante aqui é que a situação sugerida ofereça a oportunidade de o grupo criar e propor atividades. Alguns exemplos:

Vai ser construído um novo prédio na escola com espaço para muitas coisas!

Vamos ter uma celebração de fim de ano dos nossos sonhos!

3 - Criar atividades 2min

Cada grupo deve pensar UMA proposta de atividade para a nossa viagem de férias coletiva.

Exemplos: fazer uma trilha, visitar um museu etc.



- 2 jogos de canetas hidrocor
- 1 pacote de folhas A4

4 - Apresentar atividades e criar oposições 10min

Uma pessoa de cada grupo apresenta a proposta de atividade para todos os grupos. Algumas pessoas dos outros grupos são convidadas a criar objeções a essa proposta. Exemplos: “Eu não quero fazer trilha, pois estou com o pé machucado!”

Peça para que o grupo que apresentou a proposta anote todas as objeções.

Obs.: Certifique-se de que as propostas de cada grupo tenham entre três (mínimo) e cinco (máximo) objeções.

Repita a sequência com cada grupo.



- 2 jogos de canetas hidrocor
- 1 pacote de folhas A4



Propostas “ganha-ganha”

5 - Reformular propostas 15min

Agora, o(a) facilitador(a) pede que os integrantes de cada grupo reformulem suas propostas de maneira a contemplar todas as oposições, para que todos se sintam contemplados pela proposta. Neste momento, você pode ler o seguinte texto:

“Pensem que as objeções trazem pedidos de cuidados. São esses cuidados que você devem procurar integrar nas propostas”.

Dê 10 minutos para que isso seja feito.

Ao final desse tempo, cada grupo apresenta sua proposta reformulada de maneira a cuidar de todas as pessoas e suas objeções. Após a apresentação, o(a) facilitador(a) pode verificar se os participantes se sentiram contemplados.

Repita a sequência com cada grupo.



- 2 jogos de canetas hidrocor
- 1 pacote de folhas A4

6 - Compilação de feedbacks 15min

Depois de finalizar esta parte da atividade, faça perguntas abertas para promover a reflexão sobre exercício:

- Como foi receber e, depois, tentar integrar as objeções?
- Quais objeções foram mais difíceis de serem integradas na proposta?
- Como as pessoas que fizeram objeções se sentiram após vê-las integradas à proposta?

Parte 2: Criar objeções a uma proposta e formular contraproposta

1 - Apresentação 2min

Esta parte da atividade será um exercício para o grupo se **OPOR** a uma proposta.

O(A) facilitador(a) anuncia:

“Nossa viagem vai acabar em um restaurante que é lindo e muito bom, mas extremamente caro. Os professores devem pagar a conta do próprio bolso, pois o jantar não está incluído na viagem. Como lidamos com isso?”



Propostas “ganha-ganha”

Variação:

Se na Parte 1 você tiver optado por uma situação diferente da viagem fantástica, aqui neste passo será necessário adaptar a proposta feita ao grupo. O importante é que seja uma proposta que tenha aspectos positivos ou interessantes para o grupo, mas que também seja desafiadora ou inviável em certo(s) aspecto(s). Alguns exemplos:

O novo prédio vai ter uma sala de lazer maravilhosa para a equipe docente! Porém, o custo dos arquitetos vai estourar o orçamento. Então, os móveis deverão ser comprados pelas professoras, pelos professores e pela equipe gestora da escola.

Para a celebração ser realmente incrível, será contratado um helicóptero que poderá levar as pessoas em passeios pelo local. No entanto, o valor do serviço do helicóptero deverá ser pago pelas pessoas que participam da celebração!

Os grupos devem conversar em três rodadas breves. Cada rodada terá uma pergunta ou instrução:

2 - Rodada 1 3min

Do que a proposta não cuida?

Os participantes devem identificar elementos que são importantes para as pessoas do grupo e dos quais a proposta não está cuidando. Peça para que escrevam em um papel.



- 2 jogos de canetas hidrocor
- 1 pacote de folhas A4

3 - Rodada 2 3min

Do que a proposta tenta cuidar?

Agora, cada grupo deve identificar os bons motivos por trás da proposta, como elementos dos quais a proposta está tentando cuidar e que são válidos para o grupo – mesmo que não se consiga, ou que se acabe descuidando de outros aspectos importantes.



- 2 jogos de canetas hidrocor
- 1 pacote de folhas A4

4 - Criar uma contraproposta 3min

Neste ponto, cada grupo deve criar uma contraproposta que cuide de seus integrantes e incorpore os bons motivos da proposta original, ou seja, os aspectos dos quais a proposta original tentava cuidar.



- 2 jogos de canetas hidrocor
- 1 pacote de folhas A4



Propostas “ganha-ganha”

5 - Apresentações dos grupos 5min

Após finalizar esta segunda parte, convide os grupos a compartilharem as contrapropostas que criaram.

6 - Explicação do passo a passo e conversa geral 15min

Este é um debate no grande grupo, no qual os pequenos grupos podem trazer um pouco sobre sua experiência no exercício. Inicie compartilhando o passo a passo para a integração de objeções:

1) Do que a proposta não está cuidando?

O objetivo deste passo é identificar os elementos importantes dos quais a proposta está descuidando. As objeções a uma proposta tentam apontar esses elementos.

2) Do que a proposta tenta cuidar?

O objetivo deste passo é identificar os bons motivos por trás de uma proposta. Encontrá-los é a chave para sermos capazes de criar contrapropostas “ganha-ganha”.

3) Que contraproposta podemos criar, uma que cuide de todos esses pontos?

O objetivo deste passo é integrar todos os cuidados em uma nova proposta ou estratégia. Mesmo que a nova proposta seja diferente da original, se ela cuidar dos mesmos aspectos, as pessoas normalmente se sentirão contempladas.

Abra espaço para uma conversa geral. Algumas perguntas que podem auxiliar neste momento:

- Como foi a experiência nos pequenos grupos?
- Vocês acharam esta dinâmica diferente do que estão acostumados?
- Vocês se veem usando estes elementos no presente e no futuro?



- 1 folha grande ou quadro
- Giz de quadro ou caneta apropriada
- Fita adesiva



Propostas “ganha-ganha”

Parte 3: Criar uma ação de bem-estar em grupo

1 - Divisão em grupos e apresentação 5min

Divida os participantes em pequenos grupos de quatro ou cinco pessoas, ou peça para que eles se reúnam novamente nos mesmos pequenos grupos das atividades anteriores.

Explique que este será o momento de aplicar o que foi visto até agora em propostas reais.

2 - Criar propostas de ação de bem-estar 10min

Cada grupo deverá criar UMA proposta de ação de bem-estar. Faça a seguinte pergunta:

Qual ação de bem-estar docente queremos realizar em grupo nas próximas semanas?

Enfatize que a ideia é criar propostas que possam ser realizadas pelos próprios participantes. Peça que eles tenham em mente o “ganha-ganha” já dentro dos pequenos grupos. Informe que eles terão 10 minutos para chegar a uma proposta de ação. Peça para que anotem a proposta de ação escolhida.



- 2 jogos de canetas hidrocor
- 1 pacote de folhas A4

3 - Apresentar e ouvir objeções 10min

a) Leia o texto a seguir ou comunique ao grupo uma versão dele:

“Nas partes anteriores da atividade, nós praticamos integrar objeções em novas propostas. Vimos que, para fazer isso, devemos entender do que as objeções procuram cuidar. Essa é a chave, tanto para elaborarmos contrapropostas quanto para incluirmos objeções: devemos focar mais o que se está buscando cuidar que as objeções em si. Por isso, nosso convite agora é que todos tentem pensar nas objeções como ‘presentes’ para as nossas propostas. Vamos receber objeções reais dos nossos colegas, e isso pode mexer um pouco conosco. Mas vamos tentar só anotar essas objeções para, depois, procurar entendê-las melhor. Assim, vamos usar as objeções para tornar nossas propostas mais fortes e inclusivas, a fim de cuidar de todas as pessoas”.

b) Apresentação das propostas

Peça para que um dos grupos apresente sua proposta.



Propostas “ganha-ganha”

c) Objeções

Pergunte se algum integrante dos outros grupos tem uma objeção real em relação à proposta apresentada. Sugestões podem ser trazidas como objeções. Peça para que todos não contra-argumentem, apenas anotem as objeções trazidas.

Repita a sequência de apresentação de propostas e levantamento de objeções com um grupo de cada vez.



- 2 jogos de canetas hidrocor
- 1 pacote de folhas A4

4 - Integrar as objeções 10min

Relembre o passo a passo para integrar objeções ou formular contrapropostas (final da Parte 2 desta atividade). Informe aos grupos que eles terão 10 minutos para buscar integrar as objeções em suas propostas.



- 2 jogos de canetas hidrocor
- 1 pacote de folhas A4

5 - Apresentação das novas propostas 5min

Peça para que os grupos, um por vez, apresentem suas propostas reformuladas.

Agora, a atividade pode ir para o encerramento. Nesse caso, o grupo ficará com algumas propostas de ação para serem realizadas nas semanas seguintes. Vá para o passo de ENCERRAMENTO, no final desta atividade.

Caso você ou os participantes do grupo prefiram selecionar apenas uma ação para ser realizada, desenvolva a Parte 4 da atividade, a seguir.

Parte 4: Escolher uma única ação (opcional)

1 - Analisar as propostas 5min

Anote o título ou resumo de cada proposta de ação em um papel adesivado ou no quadro.

Para cada proposta, pergunte:

Do que essa ação cuida?



Propostas “ganha-ganha”

Coloque as respostas de forma resumida em volta da proposta no quadro, ou em papéis adesivados de outra cor.
Exemplos de respostas: “*Que a gente tenha mais tempo de planejamento*”, “*Da diversão*”, ou “*Da nossa união como grupo*”.



- 2 pacotes de papéis adesivados de cores diferentes
- 1 folha grande ou quadro
- Giz de quadro ou caneta apropriada
- Fita adesiva

2 - Combinar as propostas (opcional) 5min

Lembre aos participantes que as propostas estão anotadas e, em volta delas, estão as questões de que elas cuidam.

Pergunte:

Que ação podemos realizar para cuidar das questões de que duas ou mais propostas estão cuidando?

Se surgirem ideias de outras ações que cuidam do que as propostas tentam contemplar, anote-as e adicione-as ao quadro.



- 2 pacotes de papéis adesivados de cores diferentes
- 1 folha grande ou quadro
- Giz de quadro ou caneta apropriada
- Fita adesiva

3 - Verificar quais são as ações mais simples 5min

Este passo tem como objetivo destacar as ações mais simples de serem realizadas, apresentando seus benefícios de forma mais fácil.

Pergunte:

Quais ações propostas são mais fáceis de nós colocarmos em prática?

Circule as propostas apontadas. Se estiver usando papéis adesivados, você pode colocá-los em ordem: da ação mais simples para a mais complexa.



- 2 jogos de canetas hidrocor
- 2 pacotes de papéis adesivados de cores diferentes
- 1 folha grande ou quadro
- Giz de quadro ou caneta apropriada
- Fita adesiva



Propostas “ganha-ganha”

4 - Escolher a ação a ser realizada 5min

Leia ou resuma a seguinte ideia:

“Tomar decisões em conjunto pode ser desafiador. O convite aqui é para praticarmos o ‘ganha-ganha’. Ou seja, buscarmos propostas que cuidem ao máximo de todas as pessoas”.

Faça a pergunta:

Que ação queremos realizar primeiro?

Peça para que cada participante, com uma caneta, faça uma bolinha na proposta que escolher. Você também pode usar adesivos pequenos, dando um para cada participante fazer essa indicação.

Se houver mais de três propostas, você pode conceder dois “votos” a cada participante. Nesse caso, não é possível usar os “votar” duas vezes na mesma proposta.

A proposta mais votada será a escolhida para ser colocada em prática primeiro!



- 2 jogos de canetas hidrocor
- Adesivos pequenos para votação (opcional)

5 - Encerramento 10min

Celebre a proposta de ação escolhida! Abra uma roda de conversa para que o grupo fale sobre o processo. Acolha as colocações e os possíveis desconfortos. Compartilhe que, com o tempo, se for utilizado mais vezes, esse processo ganha mais a “cara” do grupo. Ele pode auxiliar os processos em outros contextos em que seja necessário escolher uma proposta entre várias. Ele também é muito útil em situações de diálogo e negociação.

Encerre com uma atividade lúdica ou de *checkout* que promova a celebração e o relaxamento do grupo.



Propostas “ganha-ganha”



Sugestão de quem já fez

- Esta atividade apresenta diversos instrumentos de planejamento e decisões colaborativas. Despertar o interesse e fazer com que os grupos tenham foco para essas propostas são ações que exigem um bom preparo do(a) facilitador(a). Estude a atividade antes de aplicá-la em um grupo desconhecido e esteja com o roteiro em mãos para garantir a execução dos detalhes requeridos na proposta.
- Esteja atento a todas as manifestações que venham a surgir nas dinâmicas e encoraje os participantes a visitarem seus “dragões”, ou seja, seus desafios de comunicação, convivência, organização coletiva e colaborativa. Mostre aos participantes que é natural ter dificuldade de exercitar o “ganha-ganha” com possibilidades reais.
- Em muitos grupos, o grande coroamento da atividade ocorre quando os participantes constatarem os desafios que têm quanto a abrir mão dos sonhos e desejos pessoais para que estes se tornem um sonho e/ou projeto coletivo.
- A atividade pode ser mais bem direcionada quando os participantes já tiveram vivências prévias como: caixa de ferramentas, habilidades de comunicação e escuta ativa.
- Para certas pessoas, integrar objeções pode ser um grande desafio. Algumas pessoas neurodivergentes (como, por exemplo, pessoas autistas, ou com o diagnóstico de transtorno bipolar) apresentam dificuldade de entender visões muito diferentes das suas. Preste atenção nessas dificuldades e procure auxiliar essas pessoas a realizarem as integrações.
- Às vezes, pessoas neurodivergentes têm alguma dificuldade de interagir em pequenos grupos. Alguns exemplos: dificuldade de prestar atenção ou de permanecer sentadas, dificuldade de escutar sem interromper, inflexibilidade de opinião ou dificuldade de entender a opinião de outras pessoas e dificuldade de manter contato visual. Observe as dinâmicas das conversas em grupo e procure apoiar, trazendo colocações ou perguntas para que todos se sintam bem.
- Caso ocorram conflitos na hora de definir ações, procure sugerir saídas conciliatórias. Lembre as pessoas de buscarem o “ganha-ganha” nas conversas em pequenos grupos. Uma solução também pode ser pensar em uma ação diferente ou em uma ação que cuide de mais elementos.
- Seja pontual em advertir os participantes caso surjam propostas que tenham características de sexualização dos corpos (ex.: um *tour* com lindas mulheres nas Ilhas Canárias). Em grupos mistos, certifique-se de que todas as pessoas têm o mesmo espaço de fala.



Criar ações de forma colaborativa

Esta atividade é inspirada na metodologia “Dragon Dreaming”. Na sequência, são descritas três atividades que, juntas, levam um grupo a: 1) decidir uma ação a ser realizada de maneira conjunta; 2) trazer para essa ação os sonhos, as vontades e as motivações de seus integrantes; e 3) planejar o passo a passo dessa ação, definindo pessoas ou equipes responsáveis por cada tarefa e criando um “Mapa de tarefas” que ajudará o grupo a visualizar como a ação está sendo desenvolvida. Essas atividades podem ser aplicadas em conjunto ou separadamente, complementando outras (como a das “Propostas ganha-ganha”).



- Criar ações ou projetos de maneira colaborativa, decidindo em grupo o que e como fazer.
- Aumentar a capacidade de integrantes de grupos trabalharem juntos.
- Ampliar a confiança entre as pessoas.
- Potencializar os aprendizados das pessoas como equipe.



Professoras(es) e
gestoras(es)



4 a 20
participantes



mínimo 120min
máximo 150min



Não há

TIPO DE ATIVIDADE:



ETAPA: PREPARAÇÃO

RESPOSTA

RECUPERAÇÃO

Introdução

Existem muitas formas de um grupo se organizar para realizar uma ação em conjunto. Provavelmente as pessoas da escola também têm as suas, sejam metodologias mais estudadas, sejam maneiras mais espontâneas que encontraram ao longo do tempo. As atividades descritas nesta seção foram pensadas para complementar e apoiar os profissionais da escola a organizarem ações de maneira colaborativa. A busca aqui é pelo “ganha-ganha”, cuidando-se das relações e ajudando o grupo a se desenvolver melhor. Nas atividades aqui descritas, os participantes serão convidados a:

- pensar juntos;
- escolher ações possíveis de serem realizadas pelo próprio grupo;
- acolher as motivações do grupo;
- dividir as tarefas e confiar na responsabilidade de cada um;
- compartilhar informações de forma organizada e descentralizada;
- trocar os papéis, apoiando pessoas a fazerem o que só algumas estão acostumadas a fazer;
- visualizar de maneira transparente como a ação está sendo desenvolvida; e
- celebrar e reconhecer o que foi alcançado e o que foi aprendido em cada etapa.



Criar ações de forma colaborativa

É muito comum que as metodologias de planejamento dividam uma ação ou um projeto em quatro partes. As atividades aqui listadas também têm essa ideia. Ao realizar essas atividades, um grupo atravessa as primeiras duas fases de uma ação: *sonhar* e *planejar*. Após uma ação ter sido planejada, é hora de colocar a mão na massa e entrar no *fazer*. O grupo terá um mapa para ajudar nessa execução. Por fim, a cada passo da ação e no seu final, convidamos o grupo a *celebrar*. Esse é um processo muito importante para manter a motivação e para desenvolver o grupo, ao mesmo tempo em que se reconhecem os aprendizados adquiridos.

Por meio das atividades aqui relacionadas, vamos passar por diferentes momentos. Vamos decidir conjuntamente a ação que o grupo deseja realizar. Vamos identificar as motivações de todos os participantes – o *porquê* de eles quererem fazer tal ação – e, então, planejar como o grupo quer efetivar essa ação. Nesse planejamento, criaremos um passo a passo para realizar a ação: cada passo será uma tarefa. Então, vamos escolher uma pessoa responsável por cada uma delas. Com isso, teremos um mapa, que chamamos de “Mapa de tarefas”. Quando começarmos a realizar cada passo, esse mapa vai nos ajudar a verificar como estamos indo. E, após a conclusão de cada tarefa, vamos reconhecer como isso aconteceu, celebrando a ação.

Dividimos tais momentos nas quatro fases de uma ação:

1

SONHAR

*o que vamos fazer
e por que vamos
fazer isso*

2

PLANEJAR

*como vamos fazer e
quem vai cuidar de
cada passo*

3

FAZER

*visualizar como
estamos avançando*

4

CELEBRAR

*reconhecer o que foi bom,
o que foi ruim e o que
aprendemos*

Você pode entender essas quatro fases da seguinte forma: a palavra projeto vem de projetar, ou seja, arremessar algo. Pegue um objeto que possa ser arremessado alguns metros à sua frente, como a tampa de uma caneta. Quando pensamos em uma ação para fazê-la, pensamos onde queremos chegar – isso é o que queremos fazer. É muito útil se também pararmos para pensar o que nos motiva a fazer tal ação, ou seja, por que queremos realizá-la. Assim, onde queremos chegar (a nossa visão) e o porquê de querermos chegar lá (a nossa motivação) criam o **sonho** de uma ação.

Arremesse o objeto (a tampa, p.ex.) uns poucos metros à sua frente: onde ele cair representa o ponto em que desejamos chegar ao final da ação.

Para chegar até a tampa e pegá-la, pensamos em como ir até lá. Se houver uma cadeira no caminho, por exemplo, teremos que fazer um desvio. Essa é a parte do **planejamento**. Em uma ação em grupo, vamos pensar em cada passo desse caminho, e vamos pensar também em quem será responsável por cada um desses passos.

Visualize o caminho até chegar à tampa da caneta. Os passos que você imagina dar indicam como a ação será realizada.



Criar ações de forma colaborativa

Aí vamos caminhar, ou seja, **fazer** a ação.

Caminhe até a tampa. Você está fazendo. A cada passo, você pode respirar para simbolizar que concluiu uma tarefa.

E, quando você chegar à tampa, pegue-a, ou seja, **celebre** o que conseguiu!

Olhe para o caminho que você percorreu. Se você pensar sobre como foi realizar essa caminhada, mesmo que breve, estará reconhecendo sua experiência e, ao mesmo tempo, celebrando.

Quando reconhecemos os aspectos bons e os aspectos ruins, o esforço de cada um e o que aprendemos com a ação, estamos celebrando. Celebrar é contar a história de como foi realizar a ação. Esse é um passo muito importante: ele ajuda muito o grupo a permanecer unido e motivado. Por isso, sugerimos que o grupo celebre a cada tarefa que foi iniciada e concluída. Além disso, é muito útil realizar uma celebração em equipe ao final da ação!

Preparação

O conjunto de atividades aqui descrito é um pouco diferente das demais atividades deste guia, cujo objetivo consiste em apoiar um grupo a planejar uma ação real a ser realizada. Como este é um processo um pouco mais complexo, as atividades contêm uma quantidade maior de textos explicativos. A intenção disso é apoiar o(a) facilitador(a) a conduzir um processo colaborativo, no qual o grupo consegue trabalhar em conjunto, buscando o “ganha-ganha”. Por conta dessa maior complexidade, sugerimos que você leia as orientações das atividades mais de uma vez antes de aplicá-las. Como a descrição das atividades é mais extensa, será muito útil se você fizer suas próprias anotações como guia da condução dos trabalhos. Elaborar um índice com o passo a passo pode ajudar a lembrar, de maneira mais ágil, o que deve ser feito.

Você também pode optar por aplicar apenas algumas das atividades descritas aqui. Elas podem funcionar muito bem juntamente com outras atividades deste guia. Um grupo pode, por exemplo, escolher ou planejar ações que tenham sido levantadas nas atividades “Mapeamento de riscos”, “Diálogos colaborativos” ou “Propostas ganha-ganha”. Um grupo também pode usar o “Círculo dos sonhos”, descrito a seguir, para desenvolver uma relação mais positiva com algum projeto que tenha de ser executado pela escola.

Escolha as atividades que você vai aplicar antes de se encontrar com o grupo. Se for passar por todas as atividades e tiver essa opção, você também pode aplicá-las em dias diferentes. A “Apresentação geral”, a seguir, foi escrita pensando em um cenário no qual todas as atividades são aplicadas.



Criar ações de forma colaborativa

Condução

1 - Apresentação geral 5min

Apresentamos aqui três atividades que funcionam em conjunto. Elas foram pensadas como um passo a passo para a criação de uma ação em grupo. Elas são uma alternativa à atividade de “Propostas ganha-ganha”. Dependendo da situação, você também pode escolher realizar uma ou mais dessas atividades, de maneira isolada ou para complementar alguma outra atividade.

Explique ou leia para o grupo a seguinte descrição:

- Qual ação o grupo quer realizar?
- Por que queremos realizar essa ação?
- Como o grupo quer realizar essa ação?
- Quem será responsável por cada passo da ação?

Além disso, vamos ter um mapa da ação, chamado ‘Mapa de tarefas’, que vai nos auxiliar a visualizar o progresso dos trabalhos quando iniciarmos sua execução. O mapa também vai ser útil para reconhecermos o desenvolvimento de cada passo, ajudando-nos a celebrar e a aumentar nossa aprendizagem coletiva”.

Se quiser, você pode usar o “exercício da tampa da caneta”, explicado na “Introdução”, acima, para ajudar o grupo a visualizar todos os momentos de uma ação.



Atividade 1: Escolher a ação

O grupo vai trazer sugestões de ações que podem realizar coletivamente para apoiar o bem-estar docente. Elas serão colocadas em um desenho de uma árvore, como se fossem seus frutos: as ações que são consideradas mais fáceis de serem realizadas ficam na parte de baixo da copa da árvore, e as mais difíceis ficam mais para cima. O grupo poderá simplificar ou combinar ações. Por fim, o grupo vota na ação que gostaria de realizar primeiro.



- Praticar a escolha em grupo de uma ação a ser realizada de forma colaborativa.
- Apoiar o grupo a definir as ações que são mais fáceis de serem realizadas.
- Praticar a identificação de um primeiro passo para realizar as ações mais difíceis.



mínimo 20min
máximo 30min



- Uma folha grande ou quadro
- Canetas coloridas para folha ou quadro
- Papéis adesivados



4 a 25
participantes

- Fita adesiva
- Adesivos pequenos para votação (opcional)

Introdução

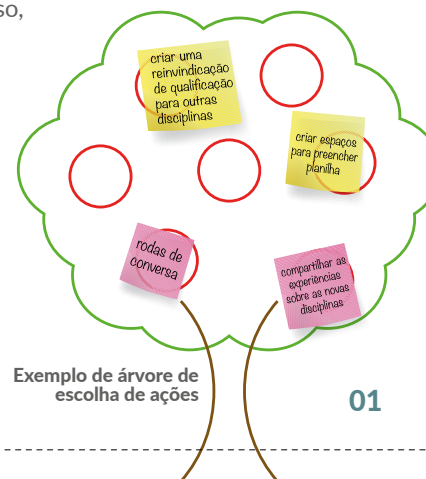
Realizar uma escolha em grupo pode ser um desafio, especialmente quando as opções ainda não são claras. A decisão sobre uma ação a ser feita coletivamente pode ser ainda mais desafiadora, em especial quando um grupo não está acostumado a realizar esse tipo de escolha.

Esta atividade busca apoiar o grupo nesse desafio. Ela foi pensada para que o levantamento de ideias aconteça de forma mais organizada, deixando evidente as ações que estão ao alcance dos participantes. A ideia por trás disso é que o grupo comece com uma ação simples e que seja capaz de realizar. Quando um grupo realiza uma ação em conjunto e de uma maneira que todos se sintam cuidados, as relações tendem a melhorar e as pessoas se sentem mais capazes. Isso, por si só, pode aumentar muito o bem-estar coletivo e individual. Esta atividade utiliza ferramentas que apoiam a construção do “ganha-ganha” no grupo. A chave para isso é identificar o que motiva cada ação pensada, ou seja, do que cada ideia de ação objetiva cuidar. Se conseguimos ver isso, podemos modificar a ação ou criar outra, continuando assim a cuidar das mesmas coisas. Quando isso acontece, normalmente as pessoas se sentem contempladas.

Quando a ação que está sendo pensada é justamente uma ação visando ao bem-estar das pessoas, o benefício é ainda maior. É possível, no entanto, que as(os) professoras(es) não tenham o costume de pensar em ações dessa natureza para benefício próprio. É uma função importante da facilitação desta atividade apoiar a criação de tais ações.

Assim, somos capazes de ajudar a responder uma importante pergunta:

Como cuidar de quem cuida?



Exemplo de árvore de escolha de ações

01



Atividade 1: Escolher a ação

Preparação

Organize um círculo de cadeiras para o grupo. Cole o papel na parede em uma posição visível para todos, ou use um quadro. Desenhe uma árvore com um tronco curto e uma copa com bastante espaço no sentido vertical. Desenhe algumas “frutas” (círculos) na copa da árvore, de forma a ter por volta de três linhas de frutas de cima para baixo – ou seja, pelo menos três níveis, mas podem existir frutos “intermediários”.



- Uma folha grande ou quadro
- Canetas coloridas para folha ou quadro
- Fita adesiva

Condução

1 - Apresentação 5min

Informe ao grupo que esta atividade servirá para que os integrantes decidam coletivamente qual ação será planejada. O início consiste em criar ideias sobre quais ações para cuidar do bem-estar docente o grupo tem vontade de realizar ou sente que são necessárias.

Obs.: Você pode buscar conexões com exercícios realizados anteriormente, como os “Diálogos colaborativos”, em que foram levantadas pelo grupo sugestões de ações de bem-estar.

2 - Compartilhando ideias 5min

Peça para que os participantes deem ideias de ações de bem-estar, respondendo à seguinte pergunta:

Quais ações nós podemos realizar para apoiar o bem-estar das(os) professoras(es) da nossa escola?

Você então anota cada resposta, de forma resumida, em um papel adesivado. Para cada papel adesivado, você pergunta:

Esta ação será mais fácil ou mais difícil de nós realizarmos?

Cole as ações mais fáceis na parte de baixo da copa da árvore, e as mais difíceis, mais acima. A ideia é que os “frutos” mais baixos são mais fáceis de ser colhidos, e os mais altos são mais difíceis.

Encerre este passo quando o grupo criar de três a seis ideias de ação.



- Canetas coloridas para folha ou quadro
- Fita adesiva



Atividade 1: Escolher a ação

3 - Organizando as ideias 5min a 15min

Pergunte ao grupo se as ações que estão no cartaz/na árvore estão nos lugares certos: as mais difíceis mais acima na copa da árvore, e as mais simples, mais para baixo. Reorganize os papéis adesivados da forma que parecer melhor.

Decida quais passos tomar a seguir. Você pode ir direto para a votação ou, se preferir, pode melhorar as opções de ações. Leia as sessões “a” e “b” na sequência e decida se usará alguma delas ou as duas.

a) Simplificar as ações (5 minutos) (opcional)

Escolha uma das ações mais difíceis, ou seja, as que estão mais acima na copa da árvore. Pergunte ao grupo:

Qual seria um primeiro passo que podemos tomar para chegar a esta ação?

Anote a resposta em um novo papel adesivado e cole-o onde for apropriado na copa da árvore. Você pode repetir esse passo mais vezes, simplificando ainda mais uma única ação ou usando-o para ações diferentes.

b) Combinar ações (5 minutos) (opcional)

Escolha duas ou mais ações que já tenham sido criadas. Para cada ação, faça a seguinte pergunta:

Do que esta ação está tentando cuidar?

Anote as respostas em um papel adesivado de cor diferente e cole-o do lado da ação. Pode haver mais de uma resposta para uma única ação.

Pergunte:

Que ação podemos realizar para cuidar de todas essas coisas?

A ideia aqui é criar uma única ação que abranja o que as outras procuram cuidar. Com isso, você pode reduzir o número de ações ou criar opções.



- Canetas coloridas para folha ou quadro
- Fita adesiva



Atividade 1: Escolher a ação

4 - Votação 5min

Cada participante tem dois votos: dê dois adesivos pequenos para cada um, ou cada um faz duas bolinhas com uma caneta.

Pergunte:

Quais ações cuidam mais do nosso bem-estar?

Os participantes não podem dar os dois votos para a mesma ação. Se você quiser enfatizar a escolha de ações mais simples, permita que sejam votadas apenas as que estão mais abaixo na copa da árvore.

Opção: *O(A) participante que propôs determinada ação não pode voltar nela.*

A ação mais votada é a escolhida. Guarde as outras ideias para outras atividades.



- Canetas coloridas para folha ou quadro
- Adesivos pequenos para votação (opcional)

5 - Encerramento 5min

Coloque o papel com a ação escolhida em um local bem visível. Celebre com o grupo a escolha feita. Por fim, você pode realizar uma checagem emocional de encerramento ou uma brincadeira para ajudar os participantes a finalizarem o encontro e se prepararem para as próximas atividades.



Sugestão de quem já fez

- Alguns grupos têm dificuldade de pensar em ações que os próprios participantes podem realizar. Nesse caso, você pode anotar as ações que dependem de outras pessoas ou instituições e colocá-las no topo da copa da árvore. Quando chegar ao Passo 3, faça a atividade “a) Simplificar as ações”. Pergunte aos participantes o que eles mesmos podem a fim de concretizar essa ação. Por exemplo: se a ação for uma reforma que depende de recursos do governo, o grupo pode elaborar uma petição, listando as necessidades e os benefícios que essa reforma pode trazer para a escola.
- No Passo 3, a atividade “b) Combinar ações” busca unir diferentes ações ao integrar os elementos que elas buscam cuidar. Outra atividade deste guia, as “Propostas ganha-ganha”, também exploram isso. Lá você encontrará boas ideias sobre como facilitar esse processo.
- Quando um grupo junta ações integrando cuidados na atividade “b) Combinar ações”, pode acontecer que seus integrantes escolham uma ação única sem passar pela votação. Preste atenção se todos estão realmente de acordo. Você pode realizar uma verificação por meio de gestos, pedindo para quem estiver de acordo quanto a realizar aquela ação sinalize com o polegar para cima, e que quem não estiver indique com o dedão para baixo. Isso ajuda as pessoas que têm dificuldade de falar, de expressar sua opinião.



Atividade 1: Escolher a ação

- Quando estiver conduzindo a escolha de uma ação, procure prestar atenção se há pessoas muito tímidas no grupo. Caso você entenda que essas pessoas não estão conseguindo manifestar sua opinião, aproveite um intervalo para ter uma conversa particular com elas. Converse com outras pessoas além delas e busque conduzir a atividade a fim de contemplar suas opiniões, trazendo algumas colocações como se fossem suas. Por exemplo: "Pela minha experiência, esse tipo de ação pode ser mais complicada do que parece, porque envolve obter recursos externos".
- Na primeira vez em que um grupo realiza um planejamento colaborativo, ajuda muito se a ação a ser realizada for mais simples ou mais conhecida pelo grupo. Você pode compartilhar isso com os participantes na hora de escolher a ação. Assim, o grupo será capaz de entender e praticar todo o processo uma primeira vez, ganhando confiança e habilidade para utilizar essas ferramentas com ações cada vez mais complexas.
- Às vezes, pessoas neurodivergentes têm alguma dificuldade de interagir em pequenos grupos. Alguns exemplos: dificuldade de prestar atenção ou de permanecer sentadas, dificuldade de escutar sem interromper, inflexibilidade de opinião ou dificuldade de entender a opinião de outras pessoas e dificuldade de manter contato visual. Observe as dinâmicas das conversas em grupo e procure apoiar, trazendo colocações ou perguntas para que todos se sintam bem.
- Caso ocorram conflitos na hora de definir as ações, procure sugerir saídas conciliatórias. Lembre as pessoas de buscarem o "ganha-ganha" nas conversas em seus pequenos grupos. Outra solução pode ser pensar em uma ação diferente ou em uma ação que cuide de mais elementos.



Atividade 2: Círculo dos sonhos

Reunidas em um círculo, os participantes do grupo vão trazer seus sonhos para a ação escolhida. Os sonhos individuais vão servir para a elaboração de um “Documento dos sonhos”, para inspirar o que vai ser feito na ação. Como celebração da atividade, o “Documento dos sonhos” deve ser lido como se todos os sonhos já tivessem sido realizados.



- Compartilhar os sonhos individuais sobre a ação escolhida pelo grupo.
- Criar um sonho coletivo.
- Incluir todas as pessoas na ação e produzir a sensação de que essa ação é de cada uma delas.



- 1 objeto da palavra*
- 2 folhas grandes
- 1 fita adesiva
- Canetas para escrever em quadros-brancos ou vidros (opcional)
- Giz de cera para quadro-negro (opcional)



30min



4 a 25
participantes

O “objeto da palavra” é um instrumento que permite ao grupo fazer melhor uso da palavra quando estiver reunido em um círculo. A cada rodada, um participante segura o objeto e é convidado a “falar com intenção”, enquanto o restante do grupo é convidado a “escutar com atenção”. Neste material contém uma atividade de criação do “objeto da palavra”.

Introdução

Nas metodologias tradicionais de projetos, a primeira fase do planejamento de uma ação normalmente é chamada de *visão*. Isso acontece porque visualizar onde se quer chegar é um fator relevante para o sucesso.

Contudo, no início de uma ação, pensar apenas em termos da visão de onde queremos chegar deixa de fora um aspecto muito importante, um aspecto crucial quando pensamos no trabalho colaborativo, ou seja, nas relações “ganha-ganha”. Esse aspecto é a *motivação*: o que nos motiva a querer chegar nesse lugar?

É por isso que pensamos na primeira fase do planejamento de uma ação como *sonhar*. No sonho, contemplamos tanto o ponto no qual queremos chegar quanto o que nos motiva a chegar lá.

Se as pessoas que realizam uma ação têm espaço para apresentar seus sonhos, elas provavelmente se sentirão incluídas, pois o sentimento de que a ação também é delas tende a aumentar. Por isso, o “Círculo dos sonhos” é uma ferramenta muito útil para os grupos escolares. Ela pode auxiliar muito, tanto nas ações criadas na escola quanto naquelas que vêm de fora.

O “Círculo dos sonhos” também pode ajudar como uma ferramenta de consulta de um grupo. Isso é muito útil quando uma ação será planejada por apenas algumas pessoas, por uma parte desse grupo. Essas pessoas podem facilitar um “Círculo dos sonhos” com o grande grupo (às vezes em várias sessões, dividindo-o em pequenos grupos). Dessa forma, os sonhos servirão de inspiração para o planejamento. Em geral, isso faz com que todas as pessoas se sintam participantes, ao ter suas motivações e necessidades contempladas.



Atividade 2: Círculo dos sonhos

Preparação

Organize as cadeiras em um círculo. Cole uma folha na parede, em um lugar visível a todos os integrantes do grupo. Nesta folha serão anotados os sonhos, a fim de se criar o “Documento dos sonhos” da ação escolhida. Você também pode optar por usar um quadro-negro ou branco. Nesse caso, você vai precisar de uma caneta ou giz para escrever na superfície escolhida.

1 - Apresentação 5min

A seguir, temos uma explicação da dinâmica da atividade. Compartilhe com o grupo os pontos que você entender necessários, para deixar todos os participantes confortáveis com o que irão fazer.

- Procure alguém que conheça o nome de todas as pessoas do grupo: essa pessoa será a escriba da atividade, responsável por anotar os sonhos no papel ou no quadro, de maneira visível para todos. Ela também vai participar do círculo ao apresentar os próprios sonhos. Certifique-se de que você sabe o nome dessa pessoa porque, provavelmente, você deverá anotar os sonhos dela quando chegar sua vez de compartilhar.
- Nesta atividade será usado um objeto da palavra. Você pode usar o estandarte, o objeto da palavra construído pelo grupo, ou outro objeto leve que seja significativo para os participantes. Também é possível improvisar: uma caneta é suficiente, por exemplo.
- Nesta atividade, será criado o “Documento dos sonhos” de uma ação já escolhida. Os sonhos são as questões que motivam cada pessoa que tomará parte na ação. Por isso, será usada uma pergunta geradora: as respostas de cada participante a essa pergunta são seus sonhos. As respostas/os sonhos serão escritos em um único lugar, criando assim o sonho compartilhado.
- Todas as vezes em que o objeto da palavra chegar em um participante, essa pessoa pode trazer um sonho, uma resposta para a pergunta – mas apenas uma. O objeto vai circular no grupo quantas vezes forem necessárias. Então, se um participante tiver pensado em mais de um sonho, deverá aguardar quando o objeto chegar novamente nele(a).
- Para que o “Círculo dos sonhos” funcione bem, é importante que a palavra circule com determinado ritmo. Por isso, se um participante não souber o que dizer, ele pode passar o objeto adiante. Como o objeto vai passar várias vezes pelo grupo, essa pessoa terá várias chances de se expressar.
- Ouvir o nosso sonho nas palavras de outra pessoa é um ótimo sinal de que estamos conectados! Assim, se quisermos, podemos complementar o que a outra pessoa disse, ou escolher outro sonho para compartilhar.
- É importante que tenhamos alguma limitação para sonhar, pois estamos criando um sonho para a ação que escolhemos. Assim, ajuda muito se soubermos quanto tempo essa ação vai durar. Se for uma ação recorrente, ou



Atividade 2: Círculo dos sonhos

que durará muito tempo, podemos começar sonhando sua primeira realização, por exemplo. Assim, conseguimos sonhar com um pouco mais de “aterramento”.

- Convidamos todos a dizerem “sim” para os sonhos de todos! Os sonhos não são um planejamento – o planejamento vem depois! Se surgirem sonhos opostos, posteriormente pensaremos em formas criativas de cuidar de todos os sonhos.
- Cada sonho deve ser anotado juntamente ao nome da pessoa que o criou. Quando uma ação estiver sendo desenvolvida, se o grupo não conseguir realizar algum sonho, é preciso verificar como aquela pessoa está e pensar se é possível fazer algo para cuidar do que ela sonhou.
- Os sonhos de uma ação são vivos! Podemos voltar ao “Documento dos sonhos” para acrescentar novos sonhos. Isso acontece se e quando convidamos outra(s) pessoa(s) para participar(em) da ação, ou se sentirmos a necessidade de complementar o que sonhamos.
- Durante a realização de uma ação, é muito bom ler os sonhos de vez em quando, para que o grupo se reconecte com as motivações de tal ação.
- Abra a discussão para perguntas de entendimento. Caso os participantes estejam indo muito para o lado racional, convide-os a experimentar a atividade. Quando ela começar, tudo ficará mais claro!

2 - Círculo dos Sonhos 15min

Relembre a ação que foi escolhida e o tempo definido para que ela seja realizada (ou uma primeira versão dela). Então, faça a pergunta geradora:

O que é preciso acontecer nessa ação para que ela também seja 100% minha?

Passa o objeto da palavra para a direita ou para a esquerda. Cada sonho é anotado em uma nova linha, na folha ou no quadro, acrescentando logo depois o nome da pessoa e um resumo de seu sonho.

Dicas:

- Procure dar ritmo à atividade. Se alguém não souber o que responder, sugira que passe o objeto. Como ele vai circular várias vezes, essa pessoa terá outras chances de falar.
- Cuide para que a escriba tenha tempo de escrever cada sonho.
- Quando chegar a vez da escriba, passe o objeto para ela. Você mesmo pode anotar a resposta dela.
- Se você perceber que os sonhos começam a ficar repetitivos, ou caso o objeto dê uma volta inteira no círculo sem que ninguém tenha acrescentado um sonho, esses são sinais de que o que foi feito até o momento é suficiente. Você pode conduzir a atividade para seu final.



Atividade 2: Círculo dos sonhos

- Passados 15 minutos, deixe a rodada acabar e lembre todos os participantes de que esse é um documento vivo. Mais adiante, o grupo poderá realizar outras sessões de sonhos, acrescentando-os no documento. Abra a oportunidade para os últimos sonhos, passando o objeto diretamente para quem ainda deseja acrescentar algo.



- 1 objeto da palavra
- 2 folhas grandes
- 1 fita adesiva
- Canetas para escrever em quadros-brancos ou vidros (opcional)
- Giz de cera para quadro-negro (opcional)

3 - Encerramento 5min

Este é o momento de celebrar o sonho que foi criado! Isso será feito por meio de uma leitura do sonho no tempo passado, como se ele já tivesse sido plenamente realizado. Convide todos a se sentarem confortavelmente – incluindo a escriba – e peça para que fechem os olhos. Diga para eles se imaginarem no futuro, logo após a atividade ter sido concluída. Faça uma narrativa, lendo cada sonho do “Documento” como se ele já tivesse sido plenamente realizado. Você pode exagerar um pouco, acrescentando palavras como “muito bem-sucedido” ou “plenamente realizado”, para dar mais ênfase ao que consta no “Documento”.

Após a leitura, peça para que todos abram os olhos devagar e celebre o sonho realizado! Se houver tempo, você pode abrir o debate para as considerações finais, perguntando ao grupo como foi criar os sonhos da ação coletiva e visualizá-la plenamente bem-sucedida no futuro.



Sugestão de quem já fez

- Caso alguém tenha um sonho, mas não saiba como criar uma frase sucinta para descrevê-lo, ajude esse participante. Peça para que ele(a) o compartilhe da forma que estiver pensando e tente organizar o que disse, confirmando com a própria pessoa. Aceite a ajuda de outros participantes, mas certifique-se que a frase criada está de acordo com o que aquela pessoa quer dizer.
- Caso surjam sonhos aparentemente conflitantes, amenize a situação lembrando o grupo de que esta não é a fase de planejamento, mas de dizer “sim” para o que é apresentado. Quando a ação for planejada, o grupo poderá criar formas de cuidar de todos os sonhos. Você também pode dizer que a diferença entre os sonhos pode servir como uma “tensão criativa” para o planejamento da ação.
- Não permita que o grupo entre em aspectos demasiadamente racionais ou em um estado de paralisia por análise. Convide todos a exercitarem a confiança. Se puderem seguir adiante, eles terão oportunidades de criar formas de superar os desafios.
- Às vezes, pessoas neurodivergentes têm alguma dificuldade de interagir em pequenos grupos. Alguns exemplos: dificuldade de prestar atenção ou de permanecer sentadas, dificuldade de escutar sem interromper, inflexibilidade de opinião ou dificuldade de entender a opinião de outras pessoas e dificuldade de manter contato visual. Observe as dinâmicas das conversas em grupo e procure apoiar, trazendo colocações ou perguntas para que todos se sintam bem.
- Caso ocorram conflitos na hora de definir as ações, procure sugerir saídas conciliatórias. Lembre as pessoas de buscarem o “ganha-ganha” nas conversas em seus pequenos grupos. Outra solução pode ser pensar em uma ação diferente ou em uma ação que cuide de mais elementos.



Atividade 3: Planejamento colaborativo

O grupo vai criar as tarefas que formam o passo a passo da ação escolhida. Essas tarefas são organizadas em um “Mapa de tarefas”, formando um ou mais caminhos que levam do início ao fim da ação. Os participantes formarão equipes para cada tarefa, e o grupo decidirá como lidar com as tarefas que não tiverem responsáveis. Ao final, o “Mapa de tarefas” servirá para tornar visível o progresso da realização da ação e para estimular o grupo a celebrar cada tarefa realizada, além de cuidar da motivação e aumentar a aprendizagem em equipe.



- Ter uma vivência colaborativa de planejamento de uma ação, inspirando o grupo a se organizar coletivamente.
- Organizar as tarefas de uma ação coletiva, criando um passo a passo ou caminho de tarefas, com início, meio e fim.
- Criar as equipes responsáveis por cada tarefa.
- Elaborar um mecanismo de visualização e celebração do progresso da ação.



professoras(es), gestoras(es) e demais profissionais da escola que organizam uma ação em conjunto



mínimo 70min
máximo 90min



4 a 20
participantes



- 4 blocos de papéis adesivados médios (por ex.: post-its)
- 2 jogos de 12 canetas hidrocor
- 2 folhas grandes
- 1 fita adesiva

- Canetas para escrever em quadros-brancos ou vidros (opcional)
- Giz de cera para quadro-negro (opcional)

Introdução

Conscientemente ou não, todos nós planejamos. Ao pensarmos sobre o que desejamos comer na próxima refeição, automaticamente imaginamos: temos que ir ao mercado? O que precisamos comprar? Vamos a um restaurante? Quanto vai custar? Como iremos? Passamos em casa depois do trabalho ou vamos direto para lá?

Todos os professores estão acostumados a planejar suas aulas. Esse planejamento costuma ser realizado individualmente. Além disso, muitas pessoas criam maneiras excelentes de planejar.

Quando falamos de uma ação em conjunto, em todos os tipos de organizações é comum que algumas pessoas planejem e outras executem. Quando temos um cotidiano cheio de atividades e com pouco tempo, essa divisão faz sentido. Porém, se as pessoas que irão realizar não têm um espaço para serem ouvidas, isso pode ser fonte de insatisfação e até de conflitos.

Planejar em conjunto é algo um pouco incomum e, por isso, pode ser desafiador. No entanto, também é um processo incrivelmente empoderador.

Quando um grupo desenvolve a capacidade de planejar coletivamente, todas os seus integrantes podem ser ouvidos sobre a definição de como uma ação será realizada. Isso exige um pouco de tempo e paciência, em especial nas primeiras



Atividade 3: Planejamento colaborativo

vezes, mas costuma criar um grupo com mais disposição para realizar ações em conjunto; bem como indivíduos que entendem melhor como os outros funcionam e são capazes de produzir mais apoio mútuo no dia a dia.

Para começar esse aprendizado, ajuda muito iniciarmos com ações simples; talvez até mesmo ações que não precisariam ser planejadas! No entanto, quando realizamos algo simples ou que conhecemos melhor, abrimos mais espaço para aprender sobre essa ferramenta. E, com a ferramenta mais disponível ao grupo, é mais fácil planejar ações mais complexas.

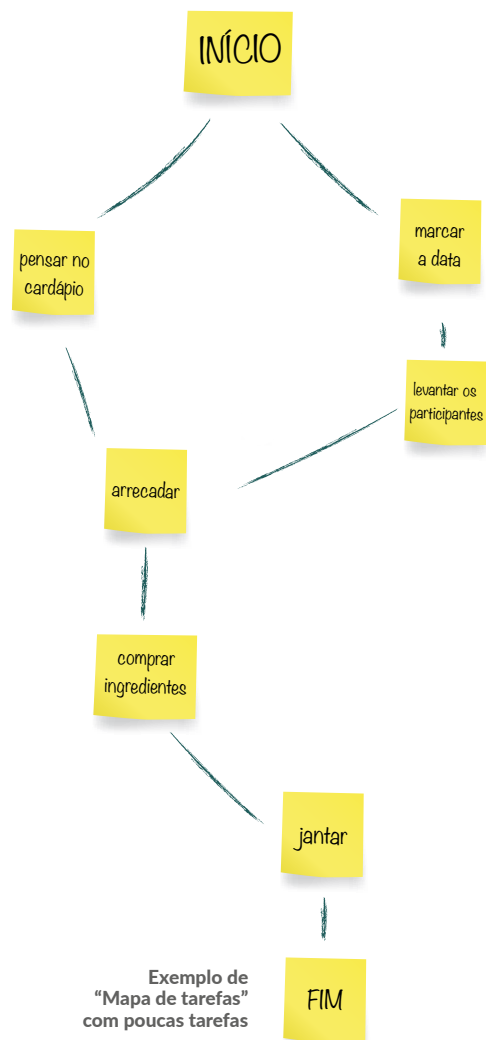
O mais importante de se ter em mente aqui é o motivo pelo qual planejamos. Um bom planejamento não é aquele que não produz erros. Na verdade, isso nunca acontece. Quando planejamos, imaginamos as coisas. Pensamos sobre as nossas experiências e tentamos antecipar o que pode acontecer.

Quando começamos a executar, vemos que a vida é dinâmica. Assim, as coisas geralmente não ocorrem como pensamos.

Por que planejar, então?

Porque um bom planejamento é aquele que nos dá segurança para partir para a ação.

Quando planejamos, visualizamos uma sequência de ações, um passo a passo, o que nos ajuda a começar a fazer. Com isso, também teremos uma maior capacidade de adaptar o que planejamos quando as coisas se mostrarem diferentes ou começarem a se alterar.





Atividade 3: Planejamento colaborativo

Preparação

Esta atividade é mais complexa do que a maioria das que constam neste guia. Procure realizar uma leitura do início ao fim, algumas vezes, antes de colocá-la em prática. Você pode utilizá-la primeiramente com um grupo pequeno, para testar sua dinâmica.

Cole um papel na parede em um lugar visível para todos os participantes do grupo. Você vai usar esse papel como base para colar os papéis adesivados. Esse será o **"Mapa de tarefas"** da ação. Você também pode optar por utilizar um quadro-negro ou branco. Os papéis adesivados podem ser substituídos por anotações no quadro, se for necessário. Na parte superior do papel (ou quadro), desenhe um círculo de mais ou menos 5 cm de diâmetro e escreva a palavra **INÍCIO** acima do círculo. Na parte inferior do papel desenhe um círculo semelhante e escreva embaixo dele a palavra **FIM**.



- 1 jogo de 12 canetas hidrocor
- 1 folha grande
- 1 fita adesiva

- Canetas para escrever em quadros-brancos ou vidros (opcional)
- Giz de cera para quadro-negro (opcional)

Condução

1 - Apresentação 5min

- Compartilhe com todos que você vai explicar como a atividade será desenvolvida, um passo de cada vez. O grupo irá aprender esta ferramenta realizando o planejamento da ação que foi escolhida e sonhada nas atividades anteriores. De maneira alternativa, você pode planejar a ação escolhida na atividade "Propostas ganha-ganha".
- Compartilhe com os participantes o objetivo final da atividade: definir as tarefas que são necessárias para realizar a ação escolhida, organizar essas tarefas em ordem de execução e definir as equipes. Cada um desses elementos será realizado com uma dinâmica diferente.
- Compartilhe a ideia de que planejar em grupo pode ser desafiador. As pessoas que têm mais experiência com o planejamento individual podem ficar impacientes com um processo coletivo, podem ajudar muito ao oferecer dicas para o grupo. Por outro lado, as pessoas que são mais "fazedoras" podem ficar inquietas com um planejamento passo a passo. Por isso, o exercício consiste em fazer tudo da forma mais dinâmica e divertida possível. Todos podem ajudar, tentando manter a energia alta. Se for necessário, é possível realizar uma pausa rápida ou alguma brincadeira.
- Abra o debate para perguntas sobre o entendimento do que já foi compartilhado e procure respondê-las da melhor forma possível.



Atividade 3: Planejamento colaborativo

2 - Contar a história da ação 10min

Relembre a ação que foi escolhida e sonhada nas atividades anteriores – essa é a ação que será planejada. A partir deste momento, o grupo vai definir COMO essa ação será realizada.

Peça que os participantes se imaginem no futuro, quando a ação acabou de ser concluída. Pergunte:

O que tivemos que fazer para concluir a ação de forma bem-sucedida?

Peça que cada participante imagine pelo menos uma coisa que precisou ser feita para concluir a ação. Anote cada resposta em um papel adesivado diferente. Anote as respostas como uma ação, ou seja, inclua um verbo no início de cada anotação. Por exemplo: “definir o local”, “convidar as pessoas” etc. Desenhe um pequeno círculo em um dos cantos de cada papel e cole-o na folha do “Mapa de tarefas”.

Você pode colar o primeiro papel em qualquer lugar do “Mapa de tarefas”. Quando for colar o segundo, pergunte ao grupo:

Isso acontece antes da que já temos aqui? Ou depois?

Assim, você pode ir colocando as contribuições dos participantes em ordem no Mapa. Se alguma delas acontecer em paralelo a outras, cole-as uma do lado da outra. Depois, serão criados caminhos diferentes que levam do **INÍCIO** ao **FIM**.



- 4 blocos de papéis adesivados médios (por ex.: post-its)
- 2 jogos de 12 canetas hidrocor

- Canetas para escrever em quadros-brancos ou vidros (opcional)
- Giz de cera para quadro-negro (opcional)

3 - Definir as tarefas 20min

Compartilhe a ideia de que o segredo de um bom planejamento é ter segurança para o grupo agir. Se o grupo planejar uma ação na qual tem experiência, precisará planejar menos. Se planejar uma ação menos conhecida ou mais complexa, deverá planejar mais.

Agora é a hora de complementar as tarefas. Leia todas as tarefas que já estão no Mapa e, depois, pergunte:

Que outras tarefas devemos fazer para que a nossa ação seja realizada?

Anote cada resposta em um papel adesivado e inclua o desenho de um círculo visível no canto de cada papel.

Escreva as tarefas com usando verbos, como “fazer”, “criar”, “buscar” etc.

Pergunte ao grupo onde exatamente cada tarefa deve ser colocada, criando uma ordem junto com os participantes. Assim, o grupo está criando diferentes caminhos de tarefas que levam do **INÍCIO** ao **FIM**. Porém, podem existir caminhos em paralelo.



- 4 blocos de papéis adesivados médios (por ex.: post-its)
- 2 jogos de 12 canetas hidrocor

- Canetas para escrever em quadros-brancos ou vidros (opcional)
- Giz de cera para quadro-negro (opcional)



Atividade 3: Planejamento colaborativo

4 - Conectar as tarefas 5min

Leia mais uma vez todas as tarefas que estão no Mapa. Pergunte ao grupo se a sequência de tarefas faz sentido e, se for necessário, reorganize-as.

Depois, pergunte:

Quando uma tarefa for concluída, quais outras tarefas precisam ser executadas?

Conecte os círculos das tarefas que devem se comunicar. Isso permitirá que as equipes responsáveis cada tarefa se coordenem de maneira autônoma. Vamos criar as equipes no próximo passo.



- 2 jogos de 12 canetas hidrocor
- Canetas para escrever em quadros-brancos ou vidros (opcional)
- Giz de cera para quadro-negro (opcional)

5 - Criar as equipes por tarefas 10min

- Você vai fazer três perguntas, uma para cada papel ou nível de responsabilidade.
- Para responder às perguntas, os participantes colocam seus nomes nas tarefas com uma cor diferente.
- Os participantes podem colocar seus nomes em todas as tarefas que responderem a cada pergunta, não só em uma.

As três perguntas são:

Quem SABE fazer e TEM disponibilidade?

Respostas com a cor **VERDE**. Essas pessoas são as **RESPONSÁVEIS** pelas tarefas em que colocarem seus nomes. Dependendo da tarefa, elas não vão realizar tudo, mas ficam responsáveis por garantir que a tarefa seja realizada e pela comunicação com as outras equipes.

Quem SABE fazer e NÃO TEM disponibilidade?

Responda com a cor **AZUL**. Essas pessoas são as **CONSELHEIRAS** das tarefas. Elas não têm disponibilidade para ser responsáveis, mas podem ajudar os responsáveis fornecendo dicas ou respondendo a perguntas.

Quem NÃO SABE, mas TEM vontade e disponibilidade?

Responda com a cor **VERMELHA**. Essas pessoas são as **APRENDIZES** das tarefas. Elas ajudam o grupo a pensar “fora da caixa” e garantem que os conhecimentos são passados adiante e o grupo cresce em termos de habilidades.

Se for necessário, você pode alterar as cores usadas.



- 2 jogos de 12 canetas hidrocor



Atividade 3: Planejamento colaborativo

6 - Verificar as responsabilidades 5min

Compartilhe com o grupo que todas as tarefas necessitam de uma pessoa responsável por elas. Conselheiros ou aprendizes são opcionais. Explique ou leia o seguinte:

“Caso uma ou mais tarefas não tenham um responsável, o grupo deve tomar uma decisão. Existem três opções:

- Se houver um aprendiz, essa pessoa pode se tornar responsável se contar com o apoio de um(a) conselheiro(a) ou de outros tipos de apoio que o grupo possa oferecer.
- As pessoas responsáveis por tarefas antes e depois desta podem se responsabilizar por ela.
- O grupo pode buscar ajuda externa para executar essa tarefa (recrutando alguém da comunidade, por exemplo, ou pedindo auxílio da gestão). Nesse caso, a tarefa deve ser modificada para ‘Conseguir alguém que faça a tarefa X’, e um integrante do grupo deve se tornar responsável por essa nova tarefa”.

Identificar o quanto antes o fato de o grupo não ter determinada habilidade ou recurso necessário para realizar a ação é um ponto positivo. Pode ser que o grupo precise pensar em outro momento em como resolver essa questão; talvez até deva sonhar novamente e replanejar a ação. Neste momento, é possível simplesmente seguir em frente.

7 - Criar a visualização do progresso da ação 5min

Este é o momento de explicar para que servem os pequenos círculos que você desenhou em todas as tarefas. Explique que a ação começa a ser realizada com a primeira tarefa depois do INÍCIO. Explique ou leia os parágrafos a seguir:

“Agora que todas as tarefas têm uma equipe ou uma pessoa responsável por elas, são essas pessoas que escolhem como querem realizar cada tarefa. Assim, o grupo como um todo exercita a confiança mútua”.

“Quando uma tarefa começa a ser realizada, o círculo desenhado nela deve ser preenchido parcialmente – ele é pintando até a metade ou preenchido com apenas alguns riscos. A equipe responsável pela tarefa celebra seu início e avisa as equipes sobre todas as tarefas conectadas a ela”.

“Quando a tarefa estiver concluída, o círculo é preenchido completamente. A equipe celebra novamente e avisa as outras equipes sobre todas as tarefas conectadas a ela”.

“CELEBRAR significa tanto comemorar quanto RECONHECER. Quando reconhecemos algo, procuramos compartilhar como estamos e como está ocorrendo a evolução da nossa tarefa. Assim, compartilhamos informações importantes, procuramos manter nossa motivação e liberamos aprendizagem compartilhada”.



Atividade 3: Planejamento colaborativo

“Os círculos desenhados em cada tarefa servem como um sinal visual rápido para se visualizar como a ação está progredindo. Ao observar os caminhos das tarefas, sabemos imediatamente o que já foi concluído, o que começou e o que ainda não começou a ser feito. Não temos acesso aos detalhes de cada tarefa, apenas a uma visão geral da ação – e isso é bom porque os detalhes são importantes apenas para as equipes relacionadas a cada tarefa, que têm responsabilidade e autonomia para realizá-la”.

“A sugestão é que este quadro fique exposto em um lugar comum de fácil acesso, como a sala dos professores. Com o passar dos dias, podemos verificar se alguma tarefa não estiver progredindo. Dessa forma, podemos oferecer apoio à equipe dessa tarefa. Nesse caso, é importante oferecermos ajuda ao invés de cobrar algo, pois assim desenvolvemos mais motivação e apoio mútuo no interior do grupo”.



- 2 jogos de 12 canetas hidrocor

8 - Encerramento 10min

Abra o debate para as dúvidas que não foram resolvidas e para considerações finais dos participantes. Este pode ser um bom momento para relembrar a ideia de que planejar de maneira colaborativa pode ser um grande desafio. Além disso, a ferramenta que compartilhamos é composta por muitos pequenos passos. O melhor é que ela seja testada várias vezes.

Pode-se realizar adaptações para que a ferramenta fique mais “com a cara” do grupo. Testá-la com ações mais simples também fará com que o grupo adquira mais confiança.

Agora, você pode propor uma brincadeira ou a checagem emocional de encerramento com o grupo. Isso deve ajudar todos a relaxarem depois do planejamento!



Sugestão de quem já fez

- Planejar pode ser frustrante para muitas pessoas. Dê especial atenção à comunicação não verbal do grupo e, sempre que for necessário, reconheça isso. Procure dar voz a certos incômodos e reconheça o quanto normalmente não fomos ensinados a planejar – muito menos em grupo. Brincadeiras podem ajudar as pessoas a relaxar quanto a isso.
- Planejar também pode fazer com que a energia do grupo caia um pouco. Assim, tenha atividades corporais rápidas ou brincadeiras para usar, se for necessário!
- Procure intercalar as diversas atividades de planejamento com outras atividades ou exercícios. Pausas para o café também podem ser benéficas.



Atividade 3: Planejamento colaborativo

- Procure facilitar o processo oferecendo sugestões. Evite que o grupo caia em uma “paralisia por análise”, que ocorre quando os participantes começam a refletir sobre detalhes e não conseguem seguir em frente. Sugira que o grupo faça uma definição temporária para retomar a questão posteriormente. É muito mais efetivo e motivador apenas seguir em frente e, quando já houver um planejamento completo, revisar o que for necessário.
- Se a ação escolhida tiver poucas tarefas (seis ou menos), é suficiente criar uma lista comum ao invés de um “Mapa de tarefas”. O Mapa é muito útil quando se tem mais tarefas, porque ajuda a entender a relação que existe entre elas. Dessa forma, o grupo consegue realizar a ação com maior clareza e autonomia entre os responsáveis por cada tarefa. Por outro lado, criar um Mapa uma primeira vez com poucas tarefas (oito ou dez, por exemplo) torna esse passo mais simples e ajuda o grupo a entender sua dinâmica, a fim de ganhar mais habilidade para utilizar essa ferramenta em ações cada vez mais complexas.
- Às vezes, pessoas neurodivergentes têm alguma dificuldade de interagir em pequenos grupos. Alguns exemplos: dificuldade de prestar atenção ou de permanecer sentadas, dificuldade de escutar sem interromper, inflexibilidade de opinião ou dificuldade de entender a opinião de outras pessoas e dificuldade de manter contato visual. Observe as dinâmicas das conversas em grupo e procure apoiar, trazendo colocações ou perguntas para que todos se sintam bem.
- Caso ocorram conflitos na hora de definir as ações, procure sugerir saídas conciliatórias. Lembre as pessoas de buscarem o “ganha-ganha” nas conversas em seus pequenos grupos. Outra solução pode ser pensar em uma ação diferente ou em uma ação que cuide de mais elementos.



Para instrumentalizar

Neste momento, as atividades buscam instrumentalizar experiências e criar uma cultura de implementação e manutenção de boas práticas, de maneira semelhante ao cuidado dedicado à fauna e à flora em um jardim a fim de conservar a biodiversidade.

Assim como um ecossistema saudável depende do equilíbrio entre as diferentes espécies e de um ambiente bem cuidado, essas atividades visam otimizar a colaboração e preparar a comunidade para enfrentar desafios presentes e futuros, para que seus membros construam juntos ambientes mais resilientes e harmoniosos.





Mapeamento dos riscos

Esta atividade ajuda todos os participantes, professoras(es), estudantes e a comunidade escolar a se apropriarem do território no qual a escola está localizada e a identificar vulnerabilidades e capacidades. O exercício auxilia na reflexão sobre as ações que a comunidade escolar deve colocar em prática para se preparar e reduzir os riscos diante de alguma ameaça.



- Sensibilizar as(os) professoras(es) quanto à importância de se observar e planejar ações a partir da avaliação de possíveis riscos.
- Prevenir e minimizar os impactos dos eventos e situações de emergência, assim como suas consequências, considerando o bem-estar da comunidade escolar.



professoras(es) e gestão escolar, docentes e estudantes, docentes e outros agentes educacionais



8 a 20 participantes



mínimo 125min
máximo 180min



- Lápis e borracha
- Cartolinas
- Pranchetas

- Canetinhas coloridas
- Fichas de análise de risco (link ou anexo)
- Impressão da tabela de conceitos (link ou anexo)

TIPO DE ATIVIDADE:



ETAPA: PREPARAÇÃO

RESPOSTA

RECUPERAÇÃO

1 - Mapeamento dos riscos



- Compreender e identificar as vulnerabilidades, as capacidades e as possíveis ações de prevenção, por meio de uma vivência prática com base na cartografia da escola.



- Cartolina
- Canetinhas coloridas
- Pranchetas
- Folhas de papel A4

Introdução

A primeira parte da atividade consiste em realizar uma “chuva de ideias” sobre possíveis acontecimentos. Nesta etapa, cabem ideias que não pertencem à região, eventos muito improváveis ou até mesmo fictícios. A dinâmica é realmente falar a primeira ideia que nos vem à cabeça. Assim como ela surge rapidamente, de se desfazer da mesma forma para que os participantes possam se desprender de todas as possibilidades das ameaças levantadas no jogo.

Na segunda parte da atividade – o mapeamento – auxilie os participantes a trabalharem com riscos reais, a fim de tornar concreto o exercício de observação, avaliação e preparação diante de possíveis ameaças, vulnerabilidades ou potenciais da comunidade escolar.

Preparação

“**Stop**”: a atividade pode ser realizada em uma sala. Para o “stop”, organize uma mesa central com uma cartolina e canetas de duas cores diferentes. Os participantes podem ser dispostos em volta da mesa, em pé. Lembre-se de ressaltar o conceito de *ameaça* com o qual trabalharemos neste jogo.



Mapeamento dos riscos

Ameaças: são eventos que podem causar danos às pessoas e à sua comunidade local. Elas podem ser naturais (como terremotos, tempestades, enchentes, ondas de calor e vulcões) ou causadas pelo ser humano (como acidentes industriais e conflitos armados).

Ao final do levantamento de eventos, o(a) facilitador(a) faz uma conexão, falando sobre o que são ameaças no contexto dos participantes. Neste momento, pode-se circular as palavras que identificam eventos passíveis de ocorrer no contexto local, a fim de fazer com que os participantes partam de ideias mais globais/amplas para uma análise mais regional/local.

- 1) **Quebra-cabeça conceitual** – imprima e recorte a tabela de conceitos, separando os conceitos e suas definições. A partir disso, crie um “quebra-cabeça conceitual”. Divida os grupos e forneça um quebra-cabeça para cada grupo.
- 2) **Mapeamento** – organize uma segunda cartolina e canetas para que o grupo desenhe o mapa da escola, e pranchetas com folhas sulfite e canetas para a avaliação que cada grupo fará pela escola – aqui, serão quatro grupos. Tenha em mãos também uma cópia da “Tabela de análise de risco” (em anexo) para a terceira parte do exercício. A sugestão é ter uma cópia para cada cinco participantes.

Condução

1 - Levantamentos diversos - “stop” 15min

- Organize os participantes em um círculo.
- Eleja um “escriba” (pessoa que escreverá as notas) para a Rodada 1 – Levantamento de catástrofes de origem natural.

a) Rodada 1: Catástrofes de origem natural

Nesta rodada, todos são convidados a levantar as possíveis emergências causadas por catástrofes de origem natural. O(A) facilitador(a) pedirá que se faça uma “chuva de ideias” sem restrições, ou seja, todas as possibilidades devem ser verbalizadas, por mais fictícias ou improváveis que possam parecer.

- A dinâmica deve ser rápida e em sequência no círculo. Torne o jogo mais dinâmico sinalizando o tempo de fala de cada pessoa (por meio de um estalar de dedos ou palmas ritmadas). A cada sinal dado, cada um dos participantes deve dizer uma palavra. Siga sempre a sequência e, no caso de um(a) participante não falar imediatamente uma palavra, incentive-o(a) a dizer “passa”.
- Cada participante falará a primeira possibilidade/ideia que lhe vier à cabeça, a partir de elementos ou palavras que darão início a cada rodada. Siga a ordem das categorias a seguir para organizar essa “chuva de ideias”:

1. **Terra** (exs.: deslizamentos, tremores, tempestades de areia);
2. **Água** (exs.: inundações, estiagens, falta de água potável);
3. **Fogo** (exs.: queimadas, vulcões); e
4. **Ar** (exs.: ciclones, temporais).



Mapeamento dos riscos

Peça que o "escriba" deixe as anotações visíveis a todas as pessoas que estão participando da atividade.

b) Rodada 2: Eventos causados pela ação humana

- Eleja um novo escriba para esta rodada.
- O levantamento de eventos causados pela ação humana segue a mesma dinâmica de "stop". Siga a ordem a seguir para facilitar o levantamento:

1. **Violências** (exs.: urbana, escolar, invasões, ataques, tráfico de drogas);
2. **Acidentes** (exs.: meios de transporte, postos de gasolina, dutos de gás);
3. **Estrutural local** (exs.: barragens, antenas, edificações etc.); e
4. **Epidemias** (exs.: vírus, bactérias, parasitas, protozoários, fungos etc.).



- Cartolina
- Canetas de 2 cores

2 - Quebra-cabeça conceitual 20min

Riscos	São as chances de uma ameaça ocorrer e causar problemas. Os riscos aumentam se a comunidade tiver muitas vulnerabilidades e se reduzem se ela tiver boas capacidades .
Ameaças	São eventos que podem causar danos a uma comunidade. <i>Exemplo: uma onda de calor extrema que atinge a comunidade escolar.</i>
Vulnerabilidades	São fraquezas de uma comunidade e/ou indivíduos que aumentam os danos diante das ameaças. <i>Exemplo: salas de aula sem ventilação ou ar-condicionado adequado e estudantes com condição de saúde precária.</i>
Capacidades	São as habilidades e os recursos que ajudam uma comunidade a enfrentar e se recuperar dos danos. <i>Exemplo: a escola possui ventiladores, áreas com sombra e programas de conscientização para os estudantes sobre a importância de se manterem hidratados e reconhecerem os sinais de exaustão pelo calor.</i>
Resiliência	É a capacidade de se lidar com o estresse e se adaptar aos desafios apresentados. Está presente quando os fatores de proteção que sustentam o bem-estar são mais fortes do que os fatores de risco que causam danos. <i>Exemplo: após a onda de calor, a escola instala novos sistemas de ventilação e cria um plano de resposta para eventos futuros da mesma natureza, garantindo assim que todos saibam como se proteger e manter a própria segurança.</i>



Mapeamento dos riscos

a) Associar os conceitos 10min

1. Divida o grande grupo em subgrupos. Forneça um jogo de quebra-cabeça dos conceitos para cada grupo.
2. Peça que todos leiam com atenção cada um dos conceitos e palavras fornecidos.
3. Associe corretamente: coloque as palavras junto às definições que os participantes acreditam ser correspondentes.
4. Colaborem em grupo: trabalhem juntos para discutir e decidir sobre as associações corretas.
5. Tempo: os participantes têm 10 minutos para completar esta tarefa.

b) Verificar a compreensão dos conceitos 10min

- Peça que os participantes apresentem o próprio entendimento sobre os conceitos. Cada grupo apresenta uma definição do termo para que todos os grupos tenham a possibilidade de participar.
- Validação: o(a) facilitador(a) dará um retorno imediato sobre as associações feitas, destacando os acertos e corrigindo os eventuais equívocos.
- Explorar os conceitos: peça que os participantes deem exemplos práticos de como os conceitos se aplicam em suas experiências ou contextos de trabalho. Isso ajudará a reforçar a aprendizagem e a relevância dos conceitos discutidos.
- Revisar os conceitos de riscos, ameaças, vulnerabilidades, capacidades e resiliência.

$$\text{RISCOS} = \frac{\text{AMEAÇAS} \times \text{VULNERABILIDADES}}{\text{CAPACIDADES}}$$

Texto de apoio para o(a) facilitador(a)

O(A) facilitador(a) escreve a equação acima no quadro ou em uma cartolina e então explica os conceitos:

Riscos são as chances de uma **ameaça** acontecer e causar danos a pessoas e comunidades. Os riscos aumentam se a comunidade tiver muitas **vulnerabilidades** e diminui se ela tiver boas **capacidades**. As comunidades podem enfrentar riscos diferentes, pois cada uma tem vulnerabilidades e capacidades diferentes.



Mapeamento dos riscos

Quando pensamos na preparação das comunidades educacionais, devemos identificar as vulnerabilidades existentes e buscar propor estratégias para reduzi-las; da mesma forma, devemos identificar as capacidades existentes ou inexistentes para buscar estratégias para desenvolvê-las ou fortalecê-las.

c) Escolher uma ameaça: peça que os participantes escolham uma das ameaças listadas no jogo “stop”. O grupo deve chegar a um consenso para a próxima atividade. Exemplo: O grupo elege a ameaça “ondas de calor”.



• Impressão dos conceitos (link ou anexo)

3 - Mapear a escola – verificar as vulnerabilidades 15min

a) Após realizar um rápido levantamento das diversas possibilidades de eventos, **escolher um deles** (ex.: ondas de calor). Ajude os participantes a identificarem as ameaças, sendo importante trabalhar com ameaças mais concretas para que a atividade seja realizada em sua completude. Convide os participantes a, em uma cartolina, desenharem a escola de maneira simples – com suas referências principais (portão, corredor, salas, cozinha, acessos, escadas, prédio 1, prédio 2 etc.)

b) Divida a escola desenhada em **quatro zonas**.

c) Distribua os participantes em **quatro grupos**, encaminhando cada um deles para uma zona diferente. Forneça para cada grupo uma prancheta, papéis e uma caneta. Oriente cada grupo a observar os possíveis riscos desses espaços em relação à **ameaça** mencionada (20 minutos).

d) Após o término do tempo para que o grupo percorra o espaço, peça que um representante de cada grupo (um por vez) indique no desenho principal os riscos observados.

Exemplo: estado da estrutura do telhado, caixa d'água com pouca capacidade de reserva.

Após o retorno dos grupos que foram observar a escola, cada representante irá elaborar o levantamento de sua zona no desenho principal. Neste momento, auxilie-os dando ideias e realizando a mediação dos elementos observados e indicados no desenho principal. Ajude o grupo a pensar sobre questões não visualizadas (exemplo: falta de energia elétrica prolongada, fornecimento e armazenamento de alimentos etc.).



Mapeamento dos riscos

4 - Ações de preparação (preventivas e mitigatórias) 20min

Orientações:

- Convide os participantes a manifestar e avaliar como foi a realização desse mapeamento da escola e suas vulnerabilidades.
- Peça que o grupo relembra a **ameaça** escolhida e relacione esse evento com seus possíveis impactos na escola.
- Solicite que o grande grupo se divida novamente em pequenos grupos. Convide esses grupos a pensar sobre ações de prevenção quanto à ameaça escolhida anteriormente.

Atenção: os grupos serão divididos, mas deverão realizar o exercício pensando na mesma ameaça.

- Entregue a cada grupo fichas com a **“Tabela de análise de riscos”**, com perguntas disparadoras e espaços para a descrição de ideias de ações. Instigue os grupos a relacionarem o evento escolhido (ameaça) com as vulnerabilidades mapeadas na escola; leia o exemplo na Tabela junto com o grupo para verificar a compreensão dos participantes sobre o **exercício**. Enfatize que o preparo para se atuar na prevenção e na mitigação de impactos auxilia no bem-estar de todos. Ressalte que esta Tabela é um exercício de análise com o objetivo de mapear as vulnerabilidades e as capacidades da comunidade escolar – não se trata da elaboração de um protocolo técnico.

Tabela de análise de riscos

Ameaças	Vulnerabilidades (listar as vulnerabilidades levantadas no exercício anterior)	Relação entre ameaça e vulnerabilidade (o que a ameaça causa quando a escola apresenta essa vulnerabilidade?)	Quais são as principais perdas e impactos no cotidiano e/ou na comunidade escolar?	Quais são as capacidades (habilidades e recursos) necessárias?	Quais são algumas das ações de preparação que podem ser realizadas pela comunidade escolar?
Ex.: Onda de Calor	O ventilador não funciona	Climatização das salas de aula serão afetadas.	Cancelamento das aulas. Bem-estar físico dos professores e estudantes afetados.	Material e estratégia de comunicação para a comunidade educacional, a fim de orientá-la sobre estratégias de hidratação e identificar sinais de mal-estar relacionados ao calor. Identificar locais na parte externa da escola que poderiam ser usados para as aulas.	Instalação e manutenção de ventiladores. Escolher espaços com ventilação natural dentro da escola.



- Cartolina
- Tabela de análise de riscos
- Canetas



Mapeamento dos riscos

Encerramento:  20min

- Agradeça os participantes por suas contribuições.
- Abra espaço para que os grupos compartilhem suas contribuições. Lembre-se de pedir a eles que não repitam exemplos já mencionados por outros grupos.

Perguntas orientadoras para o encerramento:

- Faz sentido pensarmos o bem-estar a partir de estratégias de preparação?
- Como eu me sentiria estando mais bem preparado diante de possíveis ameaças?
- Como vocês estão se sentindo ao final da atividade?



Sugestão de quem já fez

• Nesta atividade, é preciso ter bastante sensibilidade com o tema da mudança climática. É importante ter a capacidade de evitar situações que levem ao pessimismo, que pode causar nas pessoas paralisia ou medo diante de ameaças cada vez mais próximas da nossa realidade. Aqui se faz indispensável uma condução cautelosa, que leve a uma preparação otimista, na condição de comunidade escolar.

- É necessário que o(a) facilitador(a) se sinta seguro(a) de conduzir esta atividade. É preciso ouvir as ideias e orientar os participantes a pensarem e uma **escola segura**. Em certas circunstâncias, é frustrante deparar-se com as vulnerabilidades de um local cujas ações dependem de terceiros. Aqui, cabe ao(a) facilitador(a) encorajar os participantes a pensarem em situações de emergência em casos nos quais, de fato, não é mais possível pensar em questões estruturais complexas.
- Ao final desta atividade, direcione os participantes a uma atividade mais leve e lúdica.
- Às vezes, pessoas neurodivergentes têm certa dificuldade de interagir em pequenos grupos. Alguns exemplos: dificuldade de prestar atenção ou de ficar sentado, dificuldade de escutar sem interromper, inflexibilidade de opinião ou dificuldade de entender a opinião de outra pessoa, e dificuldade de manter contato visual. Observe as dinâmicas das conversas em grupo e procure apoiá-las, apresentando colocações ou perguntas para que todos se sintam bem.
- Mapeie as redes de apoio existentes na comunidade, como associação de moradores, grupos religiosos e organizações não governamentais.
- Identifique os recursos locais disponíveis para respostas à emergência, como abrigos e postos de saúde.
- Estimule a comunidade a assumir o protagonismo na gestão de risco e na colaboração tendo em vista a construção de um ambiente seguro.



Caixa de ferramentas e brinquedos

Esta atividade apresenta brincadeiras, dinâmicas e objetos que se transformam em ferramentas sociais de apoio a encontros de grupos.



- Apoiar no dinamismo dos encontros de grupos.
- Exercitar a escuta por meio das ferramentas sociais.
- Tornar os encontros de grupos mais leves e divertidos.
- Compartilhar atividades de checagem inicial e final de encontros de grupos.
- Facilitar a escrita objetiva dos acordos de cada grupo a partir de suas características e necessidades.



professoras(es) e gestão escolar,
professoras(es) e estudantes



9 a 30
participantes



90min



- Uma caixa de papelão com tampa (mínimo 30 cm x 30 cm), preparada pelo(a) facilitador(a), onde caibam os objetos a seguir:
- Um pequeno galho de árvore – recomenda-se que seja de madeira – ou um objeto que represente o “bastão da fala”
- Um envelope para os cartões com atividades de checagem inicial e final
- Um envelope para os cartões com brincadeiras coletivas
- Um envelope para as atividades para crianças e adolescentes
- Papel cartaz ou quadro ou flipchart com papel
- Caneta ou giz para quadro
- Um cartão com a inscrição “Acordos de coletivos”
- **OPCIONAL:** material para a criação de uma caixa do grupo (papelão)
- Canetinhas coloridas
- Fichas de análise de risco
- Impressão da tabela de conceitos

TIPO DE ATIVIDADE:



ETAPA: PREPARAÇÃO

RESPOSTA

RECUPERAÇÃO

Introdução

A atividade da caixa de brinquedos e ferramentas propõe, de forma lúdica, o compartilhamento de possibilidades relacionadas à promoção do bem-estar psicossocial. Uma caixa, organizada pelo(a) facilitador(a), servirá para guardar um “bastão da palavra”, um objeto sonoro, um envelope com cartões de atividades de checagem inicial e final, um envelope com brincadeiras de grupo e um cartão com a inscrição “Acordos coletivos” contendo uma atividade para criar possíveis acordos de convivência do grupo.

Cada atividade e cada objeto serão apresentados, um a um, pelo(a) facilitador(a), que também proporá ao grupo usá-las no decorrer desta atividade. Com o uso das ferramentas sociais de grupos, a caixa de ferramentas e brincadeiras tem como finalidade apoiar a dinâmica dos encontros e reuniões de professoras(es) e gestoras(es) escolares, para que sejam claros, objetivos, empáticos e divertidos – com possível adaptação para as salas de aula com estudantes.



Caixa de ferramentas e brinquedos

Preparação

Ler o texto inicial de preparação “Caixa de ferramentas e caixa de brinquedos” – recomenda-se imprimi-lo para consultas. O(A) facilitador(a) deve encontrar uma caixa de, no mínimo, 30 cm x 30 cm; sugere-se customizá-la com cores, fitas, panos, imagens ou qualquer material que seja facilmente disponível. Escrever “Acordos coletivos” em um papel cartão de, no mínimo, 15 cm x 15 cm – ou qualquer papel com gramatura maior que ofício.

Escolher um objeto sonoro (ex.: um pequeno sino, um pin, uma caixa de som pequena ou um telefone celular).

Encontrar um pequeno pedaço de galho de árvore, que caiba dentro da caixa, ou qualquer objeto que represente o “bastão da palavra”. Imprimir as atividades de checagem, separá-las/recortá-las e colocar todas as fichas em um envelope escrito “Atividades de checagem”.

Imprimir as atividades de brincadeiras, separá-las/recortá-las e colocar todas as fichas em um envelope escrito “Brincadeiras”.

Condução

1 - Palavras inspiradoras: “Caixa de ferramentas e caixa de brinquedos” 10min

Reúna os integrantes do grupo em pé e em círculo. Peça que todos fechem os olhos e respirem profundamente três vezes, conectando-se com seu corpo e com seus pés firmes no chão. Sinalize que os participantes podem abrir os olhos. Leia o texto abaixo – o(a) facilitador(a) também pode apresentar a ideia do texto sem necessariamente lê-lo.

“O escritor e professor Rubem Alves escreveu um texto chamado ‘As tarefas da educação’, no qual descreve uma metáfora que usa duas caixas: ele diz que trazemos duas caixas conosco. Na mão direita, que simboliza o lado da destreza, da razão, do poder e da utilidade, está a caixa de ferramentas que Santo Agostinho chamava de *uti*. E na mão esquerda, ao lado da sutileza, da poesia e de todas as coisas inúteis mas que dão sentido à vida, está a caixa de brinquedos, que Santo Agostinho chamava de *frui*. Essas duas caixas devem estar equilibradas em termos de importância, complementando-se em utilidade e fruição. A nossa sociedade, baseada na competição e nas disputas por poder, acaba por supervalorizar a caixa de ferramentas e deixar a caixa de brinquedos de lado no nosso cotidiano. Esse desequilíbrio também afeta a capacidade de autorregulação da caixa de ferramentas, pois, como nos coloca Rubem Alves inspirado em Santo Agostinho, as ferramentas não nos fornecem uma razão para viver – elas apenas servem como chaves para abrir a caixa dos brinquedos”.



- Texto “Caixa de ferramentas e caixa de brinquedos”.
- Caixa de papelão contendo os itens pré-selecionados.



Caixa de ferramentas e brinquedos

a) Apresentando da Caixa

Ao finalizar o texto, o(a) facilitador(a) pega a caixa que contém os itens pré-selecionados – recomenda-se desenvolver uma narrativa para introduzir a Caixa de Ferramentas e Brinquedos –, avisando que ali dentro foram selecionadas ferramentas sociais e brincadeiras relacionadas à promoção do bem-estar coletivo. Seu objetivo consiste em apoiar as reuniões e os encontros de professores(as) e gestores(as), bem como auxiliar nas salas de aula junto aos estudantes.

Descreva a Caixa como um recurso material de acesso cotidiano a mecanismos de regulação emocional, adaptável e acessível à comunidade escolar. Informe ao grupo que há cinco itens na Caixa, os quais serão revelados um a um.

2 - Abertura da Caixa de Ferramentas e Brinquedos 15min

O primeiro item a ser retirado será o cartão em que está escrito “Acordos coletivos”.

Com o grupo sentado em cadeiras e em círculo, explique brevemente a importância de termos acordos que sejam criados pelo grupo, pensando no que é importante para convivermos bem. Convide o grupo a pensar sobre as necessidades coletivas que visam à organização e ao bem-estar. Em uma folha de cartaz, flipchart ou quadro, escreva com letras grandes “Acordos de convivência” e anote os acordos trazidos pelo grupo, sempre verificando com o grande grupo se um acordo é válido antes de escrevê-lo. Deixe os acordos coletivos criados em um lugar de destaque no espaço de atividades.



- Cartão com a inscrição “Acordos coletivos”
- Folha de cartaz, flipchart ou quadro
- Caneta ou giz para quadro

a) Encerramento dos acordos coletivos 4min

Peça que um participante leia os acordos escritos e avalie brevemente com todos a importância dessa ferramenta naquele grupo específico – ou em seus respectivos coletivos.



Sugestão de quem já fez

- Dê um exemplo para apoiar a reflexão sobre as necessidades coletivas do grupo, como: pontualidade, respeito ao que é diferente, respeito com o tempo etc.
- Avise que não é necessário finalizar os acordos naquele momento, pois este é um documento aberto e pode ser alterado e acrescido conforme surgirem outras questões.
- Reforce a importância de que os acordos permaneçam em um local de destaque nos espaços dos coletivos.
- Prefira usar uma linguagem neutra na escrita dos acordos. Se for necessário distinguir o gênero no texto, prefira utilizar o gênero feminino. Levando isso em conta, você pode lembrar aos participantes que a porcentagem de mulheres que trabalham na educação é superior à de homens.
- Práticas antirracistas sempre devem estar no radar de atenção de qualquer grupo. Como facilitador(a) desse processo, você pode recomendar que seja proposto algum acordo que sugira essa reflexão.
- Sugira também estabelecer sinais corporais de comunicação ao grupo. Exemplo: levantar a mão é um sinal para pedir silêncio; chacoalhar as mãos é um sinal de concordância com a pessoa que está falando sem a necessidade de interrompê-la etc.



Caixa de ferramentas e brinquedos

3 - Objeto sonoro 15min

Retire da caixa o objeto sonoro escolhido pelo(a) facilitador(a). Compartilhe que aquele objeto é um aliado, uma ferramenta que possibilita que todos os participantes tenham o mesmo espaço de voz em uma dinâmica de grupo. Esclareça que uma pessoa deverá ser a guardiã do tempo em cada encontro, e que o grupo deverá acordar previamente o tempo de fala, que será igual para todas as pessoas no círculo. Um som será emitido ao final desse tempo, evitando que ocorra desconforto entre a pessoa que fala e a que controla o tempo. Avise que o objeto sonoro poderá ser usado também para pedir silêncio ou fornecer alguma outra informação ao grupo (ex.: chamar o grupo para retornar de um intervalo para o café/lanche).



- Um objeto sonoro, escolhido pelo(a) facilitador(a)

a) Encerramento do objeto sonoro 3min

Avalie, com o grupo, a relevância desta ferramenta. Pergunte qual objeto sonoro elas poderiam usar. Escute algumas falas.



Sugestão de quem já fez

- Escolha um objeto que produza um som calmo e tranquilo. Se for usar uma caixa de som ou um telefone celular, escolha uma música tranquila.
- Esclareça que a marcação do tempo é um aviso, não um marco para interromper uma fala no meio de um raciocínio importante. Ressalte que o aviso sonoro serve como um lembrete que encaminha a fala para seu final.
- Algumas pessoas não costumam falar muito e podem se sentir pressionadas nesse contexto. No caso de uma fala ser finalizada antes de o aviso sonoro soar, avise ao grupo que não é preciso preencher todo o tempo.

4 - Bastão da palavra (ou objeto da fala) 10min

Com o grupo sentado em cadeiras e em círculo, retire o “bastão da palavra” – ou “objeto da fala” – e fale brevemente sobre a importância desse objeto, tomando como referência o texto a seguir:

“Inspirados nos Conselhos Circulares de povos tradicionais da América do Norte, muitos grupos usam como ferramenta de comunicação o chamado ‘bastão da palavra’. Esse bastão pode ser qualquer objeto ou símbolo, mas aumenta a presença do círculo se ele tiver sido feito especialmente para esse fim. Em um encontro, quem está com o bastão invoca o poder da palavra e faz uso dela com habilidade. No final da fala, o bastão é colocado no centro do círculo e é tomado por aquele indivíduo que se sente chamado a fazê-lo, sem uma ordem definida. O(A) facilitador(a) pode ressaltar que um dos principais ruídos de comunicação se deve à falta ou má escuta, e que o bastão da palavra é uma ferramenta que tem como finalidade apoiar a nossa ‘educação da escuta’”.



Caixa de ferramentas e brinquedos

Como uma forma de apresentação, passe o bastão para que, neste momento, todos os participantes possam segurá-lo.



- O “bastão da palavra” pode ser um pequeno galho de árvore ou qualquer objeto que represente um símbolo de fala.

a) Encerramento do bastão da palavra 3min

Avalie com o grupo a relevância dessa ferramenta perguntando: em que momentos de encontros nesse coletivo (ou em seus coletivos) seria possível usar o bastão da palavra? Ouça algumas falas.



Sugestão de quem já fez

- Recomenda-se que o(a) facilitador(a) customize o bastão da fala com lãs e fitas coloridas antes de apresentá-lo ao grupo. Caso seja um grupo pequeno, o(a) facilitador(a) pode levar as lãs e as fitas para que o próprio grupo confeccione e/ou decore o bastão, o que produzirá afeto e conexão dos participantes com o objeto.
- Reforce a ideia de que o(a) participante que estiver com o bastão da fala deverá estar atento a seu tempo de fala, não sendo necessário que manifeste tudo de uma só vez. O bastão ficará no centro do círculo e, se necessário, os participantes poderão pegá-lo mais de uma vez.
- Reforce que um(a) participante não precisa tomar o bastão para se explicar de alguma fala de outro(a) participante. Essa fala é a maneira como a pessoa pensa ou processa algo, ou seja, não necessariamente é uma verdade coletiva.
- Comunique ao grupo: todos devem sempre falar em primeira pessoa.
- Informe ao grupo que o bastão da fala não é um microfone para realizar ataques pessoais. Assim, deve-se evitar acusações e sempre expressar as percepções sobre “o fato”.
- Se houver tempo, exercite o uso da ferramenta colocando-a no meio do círculo. Faça uma pergunta comum para testar a ferramenta no grupo. Ex.: qual foi o meu maior desafio este mês na escola?

5 - Atividade de checagem e brincadeiras 30min

Retire da caixa os dois envelopes denominados “Atividades de checagem” e “Brincadeiras coletivas”. Reflita com o grupo sobre se há espaço para a Caixa de Brinquedos na escola, escutando as falas que possam surgir. Avise o grupo que vocês irão realizar uma atividade de apoio, para que a Caixa de Brincadeiras seja facilmente introduzida nas reuniões e nos encontros. Divida o grande grupo em quatro ou cinco subgrupos. Abra os envelopes e entregue uma atividade de checagem e uma proposta de brincadeira coletiva para cada grupo. Peça que seus integrantes leiam as duas atividades e escolham uma para ser facilitada pelo subgrupo ao grande grupo. Se for possível, observe uma distribuição de participantes que contemple a variedade de gênero, etnia e outros marcadores sociais. Assim, cada subgrupo facilita sua atividade ao grande grupo.



Caixa de ferramentas e brinquedos

6 - Atividades para estudantes 30min

Serão retiradas da caixa de ferramentas atividades práticas voltadas para os temas de bem-estar, apoio psicossocial, cuidados pessoais e relações interpessoais, destinadas a serem realizadas com os estudantes. Essas atividades têm o objetivo de promover o bem-estar dos alunos, oferecendo experiências práticas que ajudam a desenvolver habilidades essenciais para a manutenção da saúde mental e emocional. As atividades presentes neste envelope foram retiradas e traduzidas do livro “Herramientas de inclusión educativa para aulas diversas”.

7 - Encerramento 10min

Em um círculo, com todos em pé, pergunte aos participantes se seus corpos, mentes e emoções estão diferentes após a realização da atividade. Avalie com o grupo a relevância dessas qualidades para as reuniões e os encontros, assim como o porquê disso. Escute algumas falas.

Encerre a atividade colocando todos os itens de volta na Caixa de Ferramentas e Brinquedos, ressaltando que ela é uma caixa colaborativa e é ávida por novos itens a serem criados por todos os participantes. Peça que eles escolham uma palavra para finalizar a atividade ou escolha você mesmo uma atividade de encerramento entre as opções oferecidas. Agradeça aos participantes e encerre a atividade.



Sugestão de quem já fez

- Sugira que os participantes criem uma caixa com as ferramentas e a deixem na sala de reuniões ou na sala de aula, personalizada de acordo com o docente ou com a turma. Desenvolva o hábito de a caixa ser manuseada e consultada, para que seja utilizada a cada período – ou a cada encontro, semana ou mês.
- Indique claramente os caminhos (links) nos quais os participantes podem encontrar as sugestões de atividades de checagem e brincadeiras.
- Avise aos participantes que o(a) facilitador(a) deve estar atento a brincadeiras que possam constranger as pessoas do grupo, como, por exemplo, brincadeiras que envolvam toques físicos.
- Ressalte a ideia de que a nossa sociedade desvaloriza tanto a caixa de brinquedos que torna a caixa de ferramentas desequilibrada, o que prejudica a nossa saúde e o nosso bem-estar.



Caixa de ferramentas e brinquedos

- Algumas pessoas neurodivergentes ou tímidas podem ter dificuldade de participar das brincadeiras. Podem surgir questões específicas, como o desconforto com os toques, por exemplo. Deixe claro para o grupo que a participação nas brincadeiras e checagens é opcional! Você também pode pedir que, se uma pessoa achar que terá algum desconforto, ela sinalize para falar com você após a realização da atividade. Acolha o que foi manifestado em termos de desconforto e procure sugerir alterações na atividade ou na dinâmica dos grupos, para que todos os participantes se sintam bem.
- Certas atividades de brincadeiras em coletivos podem causar constrangimento. Observe atentamente o comportamento dos homens do grupo, identificando toques físicos desnecessários em mulheres ou outros participantes. As pessoas podem ter diferentes sensibilidades em relação ao que é confortável para elas no que diz respeito a toques ou à proximidade física com outras pessoas. Fique atento(a) para isso, informando ao grupo que as pessoas devem fazer o que é confortável para elas, ou mesmo adaptando as atividades para que todas elas participem.
- Garanta que os materiais utilizados sejam acessíveis a todos os participantes, independentemente de sua condição socioeconômica. Uma ideia é utilizar materiais reciclados ou de baixo custo.
- Evite usar termos técnicos, jargões e estrangeirismos que possam excluir participantes com diferentes níveis de escolaridade.
- Sugere-se que o(a) facilitador(a) inclua em sua Caixa elementos da cultura local, como seu folclore e suas histórias tradicionais.



Para integrar

No primeiro passo, apresentamos momentos de sensibilização sobre o que constitui as relações que “cultivam” um lugar – em uma metáfora, o jardim e a capacidade de regeneração. Regenerar no sentido da possibilidade de ser novamente, acolhendo novas formas de existir.

A escola, em um contexto de emergência, assim como o jardim, passa por mudanças, algumas sendo agregadas e outras devendo ser adaptadas para amparar a comunidade escolar.

A partir de atividades de integração, é possível pensar na construção ou na retomada de vínculos e na avaliação dos impactos oriundos da emergência. É necessário retomar o propósito do jardim para dar os próximos passos rumo à sua recuperação, bem como se adaptar às novas circunstâncias que se apresentaram.

Palavras-chave: integrar; união; grupo; memória; interesse, curiosidade





Construir um estandarte

Os participantes se reunirão para montar um estandarte: um tipo de bandeira que representa um grupo, frequentemente usado em cerimônias ou desfiles. Geralmente, ele é decorado com símbolos, cores e inscrições significativas para o grupo que representa. Este estandarte será feito com base nas memórias e nos afetos do grupo escolar, trazidos pelos participantes presentes, com o uso de diversos materiais criativos.



- Desenvolver o senso de pertencimento e de unidade

- Estabelecer o resgate e o sentido de pertencimento à história da escola

- Resgatar memórias afetivas que formam o imaginário coletivo da escola



Professoras(es) e comunidade escolar



6 a 30 participantes



mínimo 90min
máximo 240min



- Materiais de papelaria criativa disponíveis, como cartolina, papel crepom, papel colorido, papel celofane, papel cartão e papelão.
- Tintas diversas disponíveis, como guache, tinta acrílica ou tinta para tecido.
- Ferramentas de escrita, como caneta, caneta hidrocor, lápis, marcadores e lápis de cor.
- Materiais criativos diversos, como tecidos, conduítes, fios, purpurina, lantejoulas e rendas.
- 6 tesouras, estilete
- Régua
- Cola (de acordo com materiais fornecidos)
- Corda, que pode ser barbante, sisal, cordão ou uma linha grossa
- Bastão de madeira roliço, que pode ser um cabo de vassoura, um bastão de pinus ou um galho de árvore
- Materiais recicláveis, como garrafas plásticas, tubos de papelão, caixas e plásticos diversos

TIPO DE ATIVIDADE:



ETAPA:

PREPARAÇÃO

RESPOSTA

RECUPERAÇÃO

Introdução

Nesta atividade, as(os) professoras(es) serão convidados a mergulhar nas memórias afetivas de sua jornada na escola, rememorando seus primeiros momentos, amizades e experiências marcantes. Por meio de uma série de reflexões e narrativas, cada grupo de participantes trabalhará coletivamente para criar um estandarte, que é uma bandeira ou um painel decorativo utilizado em eventos, celebrações ou como símbolo representativo de um grupo ou instituição.

O estandarte representará essas lembranças compartilhadas, sendo um ícone vivo da comunidade escolar que reflete sua história, sua evolução e seu espírito colaborativo. A atividade não apenas fortalece os laços entre os docentes, mas valoriza a importância de suas memórias na construção de uma identidade comum.



Construir um estandarte

Preparação

Os materiais que serão utilizados na atividade deverão ser previamente preparados e separados: se a proposta é que o estandarte seja confeccionado com tecido, é preciso cortar o tecido no tamanho final adequado ao estandarte, a fim de facilitar a execução da atividade. Os materiais diversos devem ser condizentes com a proposta da facilitação: se os materiais disponíveis forem de papelaria, as ferramentas devem ser para o trabalho com papel e, se os materiais forem de tecido, as ferramentas devem ser para o trabalho com tecido.

Condução

1 - Acessar as memórias afetivas da escola 15min

Neste primeiro momento, vamos realizar uma sensibilização para acionar lembranças do início da carreira docente, dos primeiros momentos na escola, das primeiras amizades e parcerias na escola.

Solicite que o grupo de professoras e professores fiquem em um círculo. Peça que os participantes fechem os olhos para iniciar um processo de acionamento de memórias. Neste momento, é importante que seja realizado um relaxamento para a atividade. Oriente que o grupo relaxe os ombros e faça três respirações lentas. Comece a apresentar perguntas que resgatem memórias, como, por exemplo: “quando/como foi a primeira vez que você ouviu falar desta escola?”; “como foi o dia em que você começou nesta escola?”; “como você se sentiu nessa chegada?”; “como foram as primeiras aulas que você ministrou?” etc. Traga perguntas sobre aspectos materiais, como: “qual era a cor do portão quando você entrou pela primeira vez na escola?”; “de qual material era esse portão?”; “quais eram a cor e a textura da parede da escola?” etc. Essas perguntas buscam despertar as lembranças dos momentos iniciais das(os) professoras(es) na escola, aproximando-se de um arquivo sensível de sua vida profissional.

Peça que os participantes abram os olhos. Sugira que o grupo recorra aos cinco sentidos, trazendo elementos como cheiros, sons, texturas, gostos e imagens que associam às lembranças que tiveram. Faça uma rodada de narração de memórias: peça para que cada participante apresente brevemente os lugares que visitaram em suas memórias. Aqui, é necessário trazer a memória coletiva por meio de perguntas como: “conte uma história que todas as pessoas que trabalham na escola sabem, mesmo quem não estava aqui na época em que aconteceu”; “qual é a história da escola?”; “quantos anos ela tem?”; “alguém sabe por que a escola tem este nome?” etc. Esse exercício é necessário para que, na confecção do estandarte, sejam trabalhados a memória e o afeto coletivos, não apenas os individuais.

2 - Prototipagem do estandarte 15min

Explique ao grande grupo que a atividade a ser realizada agora é a confecção de um estandarte; dê exemplos visuais de um desses objetos. Aqui, você também pode levar um pequeno estandarte confeccionado em atividades anteriores para servir de exemplo, com um palito de churrasco e papéis. Também é possível mostrar vídeos e fotos de estandartes reais.



Construir um estandarte

Explique aos participantes que agora eles farão um protótipo de estandarte, sendo que não precisam se apegar muito à “forma” – este é o momento de produzir apenas um “rascunho”.

a) Símbolo

O grupo será responsável por desenvolver um símbolo que represente a memória da escola levantada pelo próprio grupo. É preciso explicar que este estandarte é um personagem vivo e que, neste momento, ele representa apenas o recorte das pessoas que estão presentes ali. Ou seja, ele pode ser revisitado, modificado e acrescido ao longo do tempo. Então, aquele pode ser um símbolo provisório, que representa aquele grupo e como ele pensa a comunidade escolar naquele momento. O grupo deverá apresentar a ideia aos demais grupos em um papel sulfite A4.

b) Lema do estandarte

O grupo será responsável por desenvolver um lema para o estandarte. É preciso lembrar que o lema escolhido é um reflexo do recorte da comunidade escolar que está presente ali naquele momento; ou seja, ele pode ser alterado ao longo do tempo. As palavras do lema devem representar a escola e sua história, de acordo com a percepção daquele grupo. O lema também não deve ser muito longo. O grupo deverá apresentar a ideia aos demais grupos em um papel sulfite A4. As palavras do lema devem estar presentes no estandarte e, da mesma forma, deverá ser feita uma escolha estética com relação às letras: seu tamanho, sua cor, sua forma e o material usado na sua confecção.

c) Adereços

O grupo será responsável por escolher adereços que compõem o estandarte. O grupo pode até utilizar símbolos simples e pequenos, mas deve entender que outras pessoas estão trabalhando em um símbolo mais específico para o estandarte, ou seu símbolo “principal”. Os adereços podem ser fuxicos (flores redondas feitas de retalhos de tecido, originárias da cultura popular), fitas, nós, cortes, colagens e dobraduras. O grupo deve listar as ideias, as cores e as formas, e apresentar tudo para o grande grupo.

Solicite que cada grupo apresente suas ideias e acolha sugestões ou críticas; anote tudo no planejamento, para que as observações sejam consideradas na execução da tarefa.



- Papel sulfite ou bloco de notas
- Lápis, canetas, canetinhas

3 - Mão na massa 35min

Neste ponto, os grupos se unem para colocar a mão na massa. Se o grupo for muito grande, o símbolo e as letras podem ser confeccionados separadamente da superfície do estandarte e fixada posteriormente à sua estrutura. O(A) facilitador(a) pode comunicar que os participantes que sentirem não estar contribuindo para a execução das atividades manuais do grupo original podem se juntar ao grupo de adereços para auxiliar na confecção de mais dessas peças.



Construir um estandarte

Intercâmbio de grupos:

No meio do período da atividade, os grupos escolhem um “intercambista” para visitar os outros grupos, coletar informações sobre o que está sendo feito e compartilhá-las com o grupo de origem. A ideia é que cada “intercambista” fique de 1 a 2 minutos em um grupo diferente. Ao sinal do(a) facilitador(a), os “intercambistas” trocam de grupo simultaneamente até voltarem a seus grupos de origem.



- Materiais criativos diversos preparados pelo(a) facilitador(a)

4 - Como utilizar o estandarte 15min

Em um flipchart ou em uma lousa, o(a) facilitador(a) explica que agora é o momento de estabelecer as condições de uso do estandarte, ou seja, descreverá algumas regras para que o estandarte seja utilizado pela comunidade escolar: como, onde e quando. Explique que essas condições podem ser excluídas ou outras podem ser adicionadas ao longo da utilização.

Exemplo de utilização

- Quando um novo colaborador passa a fazer parte da comunidade escolar, ele recebe o estandarte em uma cerimônia.
- Quando um novo grupo de estudantes entra na escola, recebe o estandarte em uma cerimônia.
- O estandarte deve acompanhar o grupo nas atividades externas.
- O estandarte deve estar presente nas reuniões escolares.



- Lousa ou flipchart;
- Giz, caneta para quadro ou marcador

O local do estandarte: escolher, junto com o grupo, um local na escola onde o estandarte ficará exposto. O(A) facilitador(a) pode colher sugestões e, em diálogo com o grande grupo, definirá esse local. O(A) facilitador(a) deve lembrar ao grupo que o local sempre pode ser alterado, de acordo com as necessidades da escola. É importante ressaltar que o estandarte deve ser colocado em um local de fácil acesso e onde possa ser visto por todos.

Cortejo de encerramento de atividades:

O grupo pode sugerir que seja realizado um cortejo nos espaços da escola, como abertura ou encerramento das atividades. Um cortejo é um passeio pela escola, de forma vibrante e festiva, que celebra um momento especial com entusiasmo e união. Para realizá-lo, defina um percurso dentro do espaço disponível e tome o estandarte para guiar o grupo. Reúna os participantes e permita que caminhem de maneira fluida e alegre, de modo a criar uma atmosfera de celebração. Incentive sorrisos e interações espontâneas, permitindo que a alegria e o espírito comunitário se espalhem.



Construir um estandarte

5 - Encerramento 10min

Em um círculo, converse com os participantes sobre a realização da atividade. Sugerimos alguns pontos a serem abordados nessa conversa:

- Por que é importante resgatar a memória e a história da escola?
- Como vocês pensaram em representar as pessoas que não estão aqui presentes?
- Como foi para vocês confeccionar um objeto em grupo?



Sugestão de quem já fez

- Separar os materiais e deixá-los sempre organizados por etapa da atividade. É muito importante, para o desenvolvimento da atividade, que o espaço esteja organizado e que os materiais sejam suficientes.
- Observe se os participantes encontraram uma atividade em grupo com o qual se sentem tranquilas e confiantes para realizar. Pessoas que têm limitações físicas ou alguma dificuldade para executar trabalhos manuais podem facilmente ser encaminhadas para outra atividade, pela ação atenta do(a) facilitador(a).
- Aqui temos algo fundamental, que é resgatar a memória das pessoas, que são mais do que docentes e estudantes da escola. É necessário resgatar os sonhos originais das pessoas; logo, é preciso ter um bom manejo e delicadeza para tratar disso.
- Algumas pessoas neurodivergentes podem ter dificuldade de abrir mão de suas preferências no momento de decidir como confeccionar o estandarte. Preste atenção em como se desenrolam as dinâmicas de negociação entre os participantes dos grupos. É possível que você tenha que auxiliar em algumas delas, convidando-os a dar espaço para as vontades uns dos outros e buscando resoluções para que todos se sintam cuidados.
- Estimule os participantes a explorar o entorno da escola em busca de objetos que possam ser usados como matéria-prima do estandarte e que representem o espaço, como as folhas de uma árvore antiga que têm um significado para a comunidade escolar, por exemplo.
- Incentive a troca de saberes sobre os elementos coletados. A história e a origem dos elementos coletados carregam conhecimentos ancestrais, que podem ter significados especiais para a comunidade.



Criar um móbile

Nesta atividade, os participantes construirão coletivamente um móbile a partir de memórias e representações simbólicas, produzindo ao final um objeto que caracteriza aspectos importantes da comunidade escolar.



- Criar coesão em um grupo
- Relembrar e/ou estabelecer valores de um grupo
- Construir a memória de um coletivo em um recorte temporal



professoras(es) e comunidade escolar



mínimo 60min



4 a 30 participantes



- fio de náilon ou barbante (1 metro)
- miçangas coloridas
- papel colorido
- papel crepom colorido
- papel cartão colorido
- cola branca
- galhos de árvore finos (um por grupo)
- elementos da natureza, como flores, folhas e pedrinhas
- tesoura
- cola quente
- canetinhas hidrocor
- retalhos de tecido
- papel sulfite (rascunho)

TIPO DE ATIVIDADE:



ETAPA:

PREPARAÇÃO

RESPOSTA

RECUPERAÇÃO

Introdução

Na arte da escultura, o móbile é um modelo abstrato que tem peças móveis e que pode ter uma leve mobilidade impulsionada pela força de uma corrente de ar. Suas partes giratórias criam uma experiência visual de dimensões e formas em constante equilíbrio.

Preparação

Disponha os materiais no centro do círculo ou em uma mesa de fácil acesso para todos os participantes. Separe pelo menos um galho maior para cada grupo. Deixe papel, canetas ou canetinhas à disposição. Prepare cadeiras ou almofadas em um círculo ao redor dos materiais.

Condução

1 - Identificação dos valores do grupo



30min

Faça um círculo e explique aos participantes o objetivo desta atividade: a criação coletiva de um móbile. Explique a ideia de que esse móbile será um objeto que representa os valores de todos os integrantes do grupo e servirá como uma metáfora do que significa a educação para todos. Busque conectar os participantes a seus valores relativos à educação, bem como promover um senso de pertencimento por meio da percepção do compartilhamento desses valores.

01



Criar um móbile

Peça aos participantes que se sentem em um círculo ao redor dos materiais. Se houver cadeiras no espaço, disponha-as mantendo o círculo.

2 - Convite à pausa e à reflexão 5min

Peça ao participantes que fechem os olhos e se conectem à própria respiração. Lentamente, conduza-os a entrarem em um estado de relaxamento, convidando-as a inspirar e exalar profundamente o ar, para liberar tensões, preocupações e questões da vida fora da escola que possam dispersar a atenção e a concentração na atividade. Peça a todos que observem como estão se sentindo.

Após essa breve pausa, com os participantes ainda com os olhos fechados, peça que reflitam sobre as seguintes perguntas:

Quais são os meus valores relativos à educação? O que acredito ser importante para ser uma professora ou um professor aqui na nossa comunidade?

Lentamente, peça para os participantes abrirem os olhos.

Obs.: se quiser, você pode alterar as perguntas acima de acordo com o perfil do grupo.

3 - Escrita no papel e compartilhamento 10min

Divida o grupo grande em grupos menores de até 5 pessoas, peça que escrevam no papel seus valores e o que acreditam ser importante.

Após a escrita, peça a todas as pessoas para que compartilhem as palavras que escreveram. Faça uma rodada de forma que todas as pessoas falem uma de cada vez.



- Papel
- Canetas
- Canetinha hidrocor

4 - Conectar os valores do grupo aos materiais 10min

Peça para que os integrantes do grupo se conectem aos materiais para criar um móbile que simbolize os valores que expressaram. Que cores eles acham que fazem parte e deveriam estar no móbile? Que palavras? Que frases? Que objetos? Peça para que preparem as peças necessárias para criar coletivamente o móbile com os valores do grupo.



- fio de náilon ou barbante (1 metro)
- miçangas coloridas
- papel colorido
- papel crepom colorido
- papel cartão colorido
- cola branca
- galhos finos e elementos da natureza, como flores, folhas e pedrinhas
- tesoura
- cola quente
- retalhos de tecido



Criar um móbile

5 - Montar coletivamente o móbile 20min

Quando tiver as frases, os objetos, os papéis e o que mais os participantes entenderem ser importante, peça ao grupo que monte o móbile. Ele pode ser simples, em um único fio de náilon ou barbante com os objetos pendurados, colados ou trespassados formando uma linha, ou pode ser disposto inicialmente em um galho e seus fios pendurados com os objetos de diferentes tamanhos amarrados neles.

Continuidade do móbile coletivo:

Ao final de cada dia ou turno de atividades, você pode pedir para que os participantes escolham uma palavra ou um objeto que represente o que foi realizado no dia e o inclua no móbile.

6 - Encerramento 10min

Reúna os grupos menores em um grande círculo. Converse com todos e busque estimular a reflexão sobre como foi realizar esse processo. Você pode usar as seguintes perguntas orientadoras:

- Como eles estão se sentindo?
- Como veem as representações colocadas no móbile?
- Onde desejam colocar o móbile?



Sugestão de quem já fez

- Algumas pessoas neurodivergentes podem ter dificuldade de abrir mão de suas preferências no momento de decidir como confeccionar o móbile. Preste atenção em como se desenrolam as dinâmicas de negociação entre os participantes dos grupos. É possível que você tenha que auxiliar em algumas delas, convidando-os a dar espaço para as vontades de todos.



Criar um “bastão de fala”

Vamos confeccionar, com diversos materiais criativos, um “bastão da fala” a partir de memórias, símbolos e representações que caracterizam os valores da comunidade escolar.



- Relembrar os valores de um grupo para criar um senso de pertencimento e união.
- Usar técnicas especiais para garantir espaços de fala para todos os membros de um grupo.



- 1 galho de madeira, que será usado como bastão; alternativa: cabo de vassoura de madeira ou outro objeto que possa ser reaproveitado e ressignificado
- fitas coloridas
- fios coloridos de lã ou algodão
- pedras, miçangas, conchas



professoras(es) e comunidade escolar



mínimo 70min
máximo 90min



6 a 30
participantes

- elementos da natureza recolhidos pelo grupo
- tesoura
- cola quente
- retalhos de tecido

TIPO DE ATIVIDADE:



ETAPA:

PREPARAÇÃO

RESPOSTA

RECUPERAÇÃO

Introdução

O “bastão da fala” é inspirado no instrumento usado por diversas etnias indígenas norte-americanas, em especial algumas nações do noroeste da costa do Pacífico em seus conselhos circulares. Originalmente, o “bastão da fala” pode ser entalhado em madeira e conter elementos como conchas e símbolos dos clãs das tribos. Atualmente, muitos grupos usam o bastão como ferramenta de comunicação.

O bastão pode ser qualquer objeto que tenha sentido para o grupo, mas ele ganha força se tiver sido criado pelo próprio grupo especialmente para esse fim. Ao utilizar o “bastão da fala”, quem está com o objeto na mão invoca o “poder da palavra”, falando com intenção e atenção; enquanto isso, o restante do grupo não fala, mas escuta a pessoa com atenção e com o coração. Após tomar o bastão e falar o que pretende, ela pode colocá-lo no centro do círculo e, assim, ele é tomado por outra pessoa que queira fazer uso da palavra.

Preparação

Disponha os materiais no centro do círculo ou em uma mesa de fácil acesso para todos os participantes. Deixe papel, canetas ou canetinhas à disposição de todos. Prepare cadeiras ou almofadas em um círculo ao redor dos materiais.

01



Criar um “bastão de fala”

Condução

1 - Explicar a atividade 5min

Explique aos participantes o objetivo da atividade, a criação de um “bastão da fala”. Descreva que esse bastão deverá representar os valores de todos os participantes do grupo e servirá como uma metáfora do que é importante para todos. Faça com que os participantes se conectem a seus valores relativos à educação e promova um senso de pertencimento por meio da percepção do compartilhamento de valores.

Peça aos participantes que se sentem em um círculo, ao redor dos materiais. Se houver cadeiras no espaço, disponha-as mantendo o círculo.



- Papel
- Canetas
- Canetinha hidrocor

2 - Convite à pausa e à reflexão 10min

Peça aos participantes que fechem os olhos e se conectem à própria respiração. Lentamente, conduza-os a entrar em um estado de relaxamento, convidando-as a inspirar e exalar profundamente o ar, liberando as tensões, as preocupações e as questões da vida fora da escola que possam dispersar sua atenção concentração na atividade.

Peça às pessoas que observem como estão se sentindo. Após essa breve pausa, ainda de olhos fechados, peça que reflitam sobre a seguinte pergunta:

“O que eu acredito ser importante para a criação de uma comunidade forte, autêntica e unida?”

Lentamente, peça para que todos abram os olhos.

Obs.: você pode modificar essa pergunta de acordo com o perfil do grupo.

3 - Partilhamento de valores 15min

Divida o grande grupo em grupos menores de até seis pessoas e solicite que esses grupos se reúnam no espaço. Peça que os participantes, em seus pequenos grupos, discutam o que refletiram no primeiro momento da atividade com o grande grupo; depois, peça que eles escrevam em um papel o que acreditam ser importante.



Criar um “bastão de fala”

4 - Montar coletivamente o bastão 30min

Disponha todos os materiais de forma organizada no centro do ambiente de trabalho dos grupos. Solicite que cada grupo eleja um integrante para pegar no centro dos materiais o bastão que será do grupo.

Solicite que os participantes se dirijam ao centro do ambiente de trabalho e peguem os materiais que acreditam estar associados aos valores levantados pelo grupo, a partir da escolha de cores, formatos e texturas. Se precisar, eles podem buscar na natureza ao redor da escola flores, galhos ou outros objetos que acreditem ser importantes.

Os participantes retornam a seus espaços de origem com os materiais e iniciam a montagem dos bastões de cada grupo; neste momento, o(a) facilitador(a) pode instigar com perguntas para que os grupos continuem a compartilhar valores e pensamentos juntamente ao trabalho manual.



- 1 galho de madeira, que será usado como bastão; alternativa: cabo de vassoura de madeira ou outro objeto que possa ser reaproveitado e ressignificado

- fitas coloridas
- fios coloridos de lã ou algodão
- pedras, miçangas, conchas
- elementos da natureza recolhidos pelo grupo

- tesoura
- cola quente
- retalhos de tecido

5 - Apresentar os bastões 10min

Reúna todos os participantes em um grande círculo e solicite que o integrante de cada grupo que estiver com o “bastão da fala” faça uma breve apresentação do bastão confeccionado pelo grupo, indicando os valores discutidos e os materiais associados. Pergunte a todos em que momentos eles consideram importante a utilização do “bastão da fala”.

Variação:

O(A) facilitador(a) pode propor o uso de um dos bastões confeccionados pelo grupo em um debate sobre determinado tema com todos os presentes; para isso, escolha uma pergunta geradora que faça sentido para o grupo (ex.: “como cheguei aqui e qual é a minha expectativa para este dia de trabalho?”). Neste momento, devem ser estabelecidos pequenos acordos de utilização do bastão: o tempo total da roda de conversa deve ser adequado ao tempo disponível para a realização de toda a atividade. A fim de que as falas não se estendam demasiadamente, utilize objetos sonoros para indicar a passagem do tempo. Lembre que a cada vez em que o bastão for utilizado, o grupo deve respeitá-lo, aguardando sua vez para falar e ouvindo atentamente a pessoa que fala.



Sugestão de quem já fez

- Algumas pessoas neurodivergentes podem ter dificuldade de abrir mão de suas preferências no momento de decidir como confeccionar o bastão da fala. Preste atenção em como se desenrolam as dinâmicas de negociação entre os participantes dos grupos. É possível que você tenha que auxiliar em algumas delas, convidando-os a dar espaço para as vontades uns dos outros.
- É possível que surjam brincadeiras de zuncho sexual durante a confecção do bastão da fala. Caso isso aconteça, sugerimos que o(a) facilitador(a) peça silêncio a todos, de preferência por meio de um objeto sonoro, e fale reforçando o uso ancestral e a sacralidade vinculada ao bastão da fala pelos povos originários.



Diálogos colaborativos

Nesta atividade, um grande grupo de pessoas é dividido em grupos menores para que cada um deles possa refletir e conversar sobre temas de forma separada do grande grupo, pois em uma dinâmica rápida de pessoas em pequenos grupos, as discussões ganham novas perspectivas.



- Introdução ao tema do bem-estar docente em contextos de emergência.
- Reflexão acerca do próprio bem-estar, em contextos educacionais e na educação em contextos de emergência.



professoras(es) e comunidade escolar



mínimo 90min
máximo 180min



9 a 100
participantes



- 6 folhas grandes
- 2 jogos de canetas hidrocor
- Materiais para escrita e desenho
- Apresentação sobre o bem-estar docente e apoio psicossocial em contextos de emergência
- Impressão do "bonequinho do bem-estar" para todos os participantes (se não puder ser impresso, o desenho pode ser feito à mão)
- Pin, gongo ou algum instrumento para emitir sons e sinalizar as trocas de rodada
- Caixa de som para tocar música durante as conversas (opcional)

TIPO DE ATIVIDADE:



ETAPA:

PREPARAÇÃO

RESPOSTA

RECUPERAÇÃO

Introdução

Esta atividade é baseada na dinâmica conhecida como "Café mundial", uma metodologia ativa e participativa que fomenta o diálogo e a inteligência coletiva por meio de conversas sobre questões relevantes para o grupo. Nesta atividade, dividimos o grande grupo em grupos menores, cujos integrantes ficam sentados juntos em uma mesa onde colocamos folhas de papel (tipo cartolina ou similar), canetinhas, café e lanches – se possível, embora seja importante – e lançamos perguntas geradoras para que conversem a cada rodada.

Em cada uma das mesas, elegemos um(a) mediador(a) que lá permanece para registrar as conversas da forma que achar melhor (por meio de desenho, texto, palavras-chave ou mapa mental); o(a) mediador(a) também pode instigar as conversas e a participação de todos os participantes. A cada rodada de perguntas, os participantes trocam de mesa, exceto o(a) mediador(a), que fica na mesma mesa para realizar o registro e conectar as ideias.

O(A) facilitador(a) do "Café mundial" deve combinar com o grupo uma maneira de sinalizar o fim de cada rodada. Isso pode se dar com o som do pin, do gongo, levantando uma mão, ou da forma que se preferir. Faça o combinado com o grupo antes de iniciar a atividade, pois muitas vezes as pessoas gostam de conversar, e o(a) facilitador(a) deve despender certo esforço para que as rodadas terminem.



Diálogos colaborativos

Durante as rodadas, se for possível, circule entre as mesas para verificar se os grupos estão conversando e para ajudar a estimular as conversas. Lembre-se de que todos são convidados a falar. Ao final das rodadas de perguntas, os(as) mediadores(as) de cada mesa compartilham os pontos mais relevantes de cada conversa.

Preparação

A primeira ação a ser feita é preparar as mesas para cada grupo. Para saber quantos grupos serão formados, leve em conta que cada grupo deve ter entre três e seis participantes. Grupos desse tamanho permitem um espaço de conversação em que todos participam de forma equilibrada. Certifique-se de criar ao menos três grupos, para que as pessoas possam trocar de grupo a cada rodada (serão três rodadas). Prepare uma mesa para cada grupo e disponha folhas grandes (tipo cartolina) e canetinhas/canetas/materiais de escrita e desenho em cada uma delas. É opcional disponibilizar lanches, chá e café em cada mesa, ou em uma mesa central extra. Se não houver mesas disponíveis, os pequenos grupos podem ser organizados no chão ou em círculos de cadeiras com os papéis para anotações fixados na parede.

Condução

1 - Apresentação da atividade e divisão dos grupos 10min

Contextualize o grupo sobre o tema do “Café mundial: bem-estar docente em contextos de emergência”.

Explique aos participantes o objetivo da atividade: fomentar diálogos sobre o tema a partir da criação de entendimentos comuns aos grupos e complementados com informações gerais.

Divida os participantes em pequenos grupos de quantidade mais ou menos igual. Cuide para que os grupos tenham certa diversidade de gênero. Cada pequeno grupo deve se sentar junto ao redor de uma mesa, e cada um deles deve escolher uma pessoa para ser sua mediadora.

Descreva como as rodadas vão acontecer: cada rodada terá uma pergunta geradora. Os participantes conversam a respeito da pergunta e anotam ou fazem referência aos pontos que entenderem ser mais interessantes na folha que está em cima de cada mesa. Eles podem escrever frases, parágrafos ou palavras-chave, bem como fazer desenhos e mapas mentais – o que funcionar melhor para cada um. O(A) mediador(a) de cada grupo também participa, mas procura instigar a conversa e registra o que achar mais importante para posteriormente compartilhar com o grande grupo.

Quando uma rodada termina, todos os participantes – menos o(a) mediador(a) da mesa – se levantam e escolhem outra mesa para se sentar. De preferência, os participantes não devem ir todos para uma mesma mesa, mas devem se dividir e formar grupos os mais diferentes quanto possível. Então, começa uma nova rodada; serão três rodadas ao todo. Alguns participantes podem seguir o movimento horário e outros, o anti-horário, para criar dinamismo.

Abra o debate para perguntas sobre o entendimento da proposta de atividade, mas assegure a todos que o processo ficará mais claro após o final da primeira rodada. Explique novamente a dinâmica da troca de mesas e a formação de novos grupos a cada rodada.



Diálogos colaborativos

Combine com todos um sinal claro para chamar a atenção dos grupos quando o tempo de conversa tiver acabado. Usar um sino, uma sineta ou levantar uma das mãos podem ser boas estratégias. Avise o grupo sobre qual método será utilizado antes de começar a primeira rodada.

Certifique-se de que as perguntas estejam visíveis a todos em cada rodada. Você pode usar um quadro ou uma folha grande afixada na parede para anotar as perguntas geradoras, e utilizar folhas da apresentação impressas ou mesmo um PowerPoint (PPT) para apoiar as explicações complementares ao final das rodadas.

Lembre aos mediadores das mesas que o papel deles é fomentar o diálogo e promover boas ideias. Eles não precisam se concentrar em escrever tudo ou ser as pessoas que falam. Peça que apoiem para que todos os participantes das mesas expressem suas ideias.



- Papéis grandes (tipo cartolina ou similar) – ao menos um por mesa e três para que o(a) facilitador(a) anote as perguntas geradoras de conversa; se houver um quadro-branco ou um projetor, as perguntas podem ser colocadas em um desses espaços
- Canetinhas, canetas e materiais para desenho em cada mesa
- Café e lanches (opcional)

2 - Primeira rodada: O que é bem-estar para mim? 15min

Esta rodada terá dois momentos: um individual, com o preenchimento do “bonequinho do bem-estar” e, em seguida, o compartilhamento de reflexões sobre o que é bem-estar para os participantes.

- Entregue para cada participante das mesas o papel impresso com o “bonequinho do bem-estar”. Peça para que cada pessoa o preencha e reflita sozinha a respeito. Sinalize o início da atividade e conte o tempo para reflexão e escrita (5 minutos).
- Após esse tempo, peça que os grupos conversem a partir da pergunta geradora. Diga a todos que agora poderão conversar nas mesas tomando como base esta pergunta:

- “O que é bem-estar para mim?”

Marque o tempo de 10 minutos para conversa e sinalize seu início e seu término. Deixe a pergunta visível para todas as pessoas.

Ao final dos 15 minutos, peça que todos os participantes, menos os mediadores dos grupos, troquem de mesa para a segunda rodada. Lembre-os de formarem grupos diferentes.



- Impressões do “bonequinho do bem-estar” para todos os participantes
- Pin, gongo ou similar (opcional)
- Caixa de som (opcional)



Diálogos colaborativos

3 - Segunda rodada: O que atrapalha o meu bem-estar? 10min

Nesta rodada, a conversa é instigada por uma nova pergunta. Deixe-a visível durante toda a rodada:

- ***“O que atrapalha o meu bem-estar?”***

Instigue os grupos a conversarem e, novamente, quando finalizar o período de 10 minutos, peça para que todos os participantes, menos os mediadores dos grupos, troquem de mesa para a terceira rodada. Mais uma vez, lembre-os de formarem grupos diferentes.

4 - Terceira rodada: Ações para o bem-estar 10min

Anuncie uma nova rodada, com uma nova pergunta:

- ***“O que posso fazer para cuidar do meu bem-estar?”***

Deixe a pergunta visível para todos. Novamente, quando terminarem os 10 minutos, peça para que todos os participantes, menos os mediadores dos grupos, troquem de mesa para a quarta rodada. Lembre-os de formarem grupos diferentes.

5 - Quarta Rodada: Ações para o Bem-estar dos professores 10min

Deixe a pergunta visível para todas as pessoas:

- ***“Como nós, professoras e professores, podemos cuidar coletivamente do nosso bem-estar?”***

Ao final do tempo desta rodada, os participantes podem continuar em suas últimas mesas, apenas virando as cadeiras para terem uma melhor visualização do grande grupo.

6 - Compartilhamento Geral 15min

Peça que os mediadores de cada mesa, um por vez, tragam os pontos de destaque de todo o diálogo que aconteceu. Elas podem ficar de pé com o papel em que fizeram as anotações e falar para o grande grupo, ou podem falar permanecendo sentadas em suas mesas. Cuide para que o tempo de compartilhamento seja bem distribuído entre todos os participantes. O(A) mediador(a) a falar em seguida pode apenas complementar o que o(a) anterior já disse, reforçando certos pontos ou trazendo aspectos diferentes das discussões dos grupos que passaram por sua mesa.



Diálogos colaborativos

7 - Complementação final 15min

O(A) facilitador(a) da atividade pode contextualizar tudo o que foi compartilhado, passando pelos pontos da apresentação de slides que acreditam complementar os aspectos abordados pelos participantes. Ao término da atividade, disponibilize essa apresentação para os participantes.

8 - Encerramento 10min

Agradeça a participação de todos e convide-os a compartilhar suas percepções sobre a atividade.



Sugestão de quem já fez

- O “Café mundial” é uma atividade dinâmica, com várias rodadas. É comum que os grupos queiram ter mais tempo para conversar e acabem não respeitando o período previsto para cada rodada. Assim, antes de começar, convide todos a abraçarem o dinamismo e o caos da atividade, brincando com conversas mais rápidas e confiando na construção coletiva. Combine uma forma de avisar a todos que o tempo de cada passo terminou.
- Auxilie os participantes a pensarem em ações mais concretas para responder às perguntas. Traga exemplos pessoais, como, por exemplo: para cuidar do meu bem-estar, eu costumo caminhar todas as tardes.
- Algumas pessoas neurodivergentes ou tímidas podem ter dificuldade de interagir durante as trocas nos pequenos grupos. Às vezes, pode ser bom dizer ao grupo que “a participação em silêncio e em escuta ativa pode acrescentar tanto quanto uma fala”. O mais importante é que todos se sintam bem.
- Caso entenda que uma pessoa mais quieta está querendo compartilhar algo, você pode verificar isso com ela, individualmente, e convidá-la a colaborar de outras formas, como, por exemplo, escrevendo ou fazendo desenhos ou esquemas na folha que está na mesa. Você também pode dar dicas para os mediadores sobre como convidar essas pessoas a participar da atividade.
- Sugerimos que, em cada rodada de perguntas, o(a) facilitador(a) circule entre os grupos buscando perceber se, em cada um deles, todos os integrantes têm espaço de fala. Se houver certo desequilíbrio de gênero em relação às pessoas que tomam a palavra, o(a) facilitador(a) pode se aproximar do grupo em um momento oportuno e fazer uma pergunta diretamente a uma integrante mulher; por exemplo: “E você, o que te faz bem?”
- Evite usar termos técnicos, jargões e estrangeirismos que possam excluir participantes com diferentes níveis de escolaridade.

Cortar



Dobrar



Página 1

No momento da colagem, a página ficará de cabeça para baixo para se encaixar.

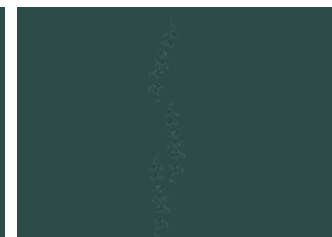
Página 2

Note que há duas páginas parecidas, a 2 e a 3. Porém, a página 2 é menor.



Página 3

Deverá ser espelhada à página 2. As folhagens no detalhe devem ficar para dentro.



Página 4

Será a “aba” que exibirá a logo da UNESCO e que terminará de formar a caixa.

Para criar o fecho da caixa, você poderá usar velcro, botão de pressão, ímã ou elástico, entre outros materiais do cotidiano escolar.





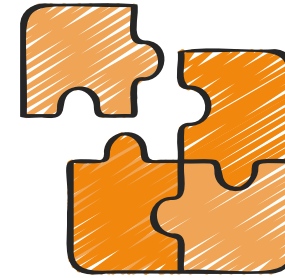
cultivar futuros

PRÁTICAS COLETIVAS PARA O BEM-ESTAR DOCENTE
EM CONTEXTOS DE EMERGÊNCIA









INTEGRAR

COMUNICAR



para checar,
no início

meu nome, meu gesto
ou
semáforo emocional

meu nome,
ou
fauna



para apresentar
e lembrar

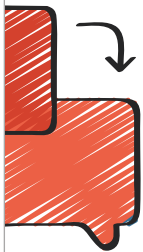
construir um
estandarte

e

atividade 1

criar um móbile
ou
criar um
"bastão da fala"

escuta



COMUNICAR

INSTRUMENTALIZAR

IMAGINAR

meu gesto II
ou
e flora

escultura social e
dança social

jornal

aí?

cantiga de roda

mural da semana

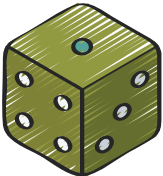
a ativa

mapeamento
deriva

propostas
"conheça o bairro"





	ou telefone sem fio gestual	
 para brincar	quando eu era criança	eu o quadrad
atividade 2	diálogos colaborativos	habilidade comun
 para checar, no final	meu nome, meu gesto ou semáforo emocional	meu nome, o fauna





de risco

ganha-ganha

sou
ou
o perfeito

pega-pega formiga
ou
pega-pega-pô

travessia em equipe
sobre papel
ou
descubra o lobo

ades de
nicação

caixa de ferramentas
e brinquedos

criando ações
de forma colaborativa

meu gesto II
ou
e flora

escultura social e
dança social

jornal

