

O QUE CABE EM UM ABRAÇO

De jovem para jovem

Jovens das Equipes de Ajuda
do Brasil acolhem outros jovens



Organizadores:
Somos contra o Bullying



ADONIS

O QUE CABE EM UM ABRAÇO?

De jovem para jovem

Jovens das Equipes de Ajuda
do Brasil acolhem outros jovens

Organizadores:

Somos contra o Bullying



EDITORA
ADONIS

Americana/SP - 2021

Copyright © 2021

Editora Adonis

Projeto Editorial

Magali Berggren Comelato

Projeto Gráfico

Paula Leite

Revisão

Lara Milani

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

Q35

O que cabe em um abraço? [recurso eletrônico] : de jovem para jovem / organização Somos
Contra o Bullying. - 1. ed. - Americana [SP] : Adonis, 2021.

recurso digital; 2 MB

Formato: pdf

Requisitos do sistema: adobe digital editions

Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-65-86844-60-3 (recurso eletrônico)

1. Assédio nas escolas - Programa de atividades. 2. Sofrimento - Aspectos psicológicos -
Programa de atividades. 3. Empatia - Aspectos sociais. 4. Adolescentes - Saúde mental - Programa
de atividades. 5. Livros eletrônicos. I. Somos Contra o Bullying.

21-73274

CDD: 155.5124

CDU: 159.942:17.023.34-053.6

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

15/09/2021 15/09/2021

EDITORA

ADONIS

Todos os direitos reservados à Editora Adonis®

Rua José Bonifácio, 174, Chácara Machado
Americana/SP, CEP 13478-040

Tel: (19) 3471.5608

www.editoraadonis.com.br

Saiba mais sobre as
equipes de ajuda



ORGANIZAÇÃO FINAL

Luciene Regina Paulino Tognetta

Raul Alves de Souza

PESQUISADORES DO GEPEM

Darlene Ferraz Knoener

Deise Maciel de Queiroz

Fernanda Issa de Barros Farhat

Gabriela Eduarda do Amaral

Larissa Di Gênova Boni

Lidia Morcelli Duarte

Mario Fioranelli Neto

Natália Pupin dos Santos

Sanderli Aparecida Bicudo Bonfim

Talita Bueno Salati Lahr

Vitória Hellen Holanda de Oliveira

PROFESSORES TUTORES DAS ESCOLAS PARTICIPANTES

Ana Cláudia Esteves Correia – Stance Dual School (São Paulo/SP)

Ana Luiza Matos – Colégio Xingu (Santo André/SP)

André Dantas – Centro Educacional Sigma (Brasília/DF)

Cláudia Bezerra – Stance Dual School (São Paulo/SP)

Inara Passos – Colégio Rainha da Paz (São Paulo/SP)

Jamile Oliveira Santana Souza – Colégio Experimental (Salvador/BA)

Luciana Zobel Lapa – Escola Móbile (São Paulo/SP)

Marina Schwarz Santana – Colégio Bandeirantes (São Paulo/SP)

Mirielly Carrara – Colégio Dom Bosco (Americana/SP)

Mônica Fogaça – Colégio Rainha da Paz (São Paulo/SP)

Patrícia Sampaio – Stance Dual School (São Paulo/SP)

Paula Cavalcante – Centro Educacional Sigma (Brasília/DF)

Simone Andrade Hofstatter – Escola Comunitária de Campinas (Campinas/SP)

Simone Djiovana Guidolin Leonardi – Colégio Biocêntrico (Nova Odessa/SP)

Vanessa Auxiliadora Fantacussi – Fundação Romi (Santa Bárbara d'Oeste/SP)

O presente trabalho foi realizado com apoio e financiamento da Fundação Itaú Social em parceria com a Fundação Carlos Chagas, no âmbito do Edital de Pesquisa "Anos Finais do Ensino Fundamental: adolescências, qualidade e equidade na escola pública".

Apoio Institucional:

Apoio Financeiro:



EDITORA
ADONIS

F Fundação
Carlos Chagas

Itaú Social

unesp



CARAS ALUNAS, CAROS ALUNOS,

Esperamos que, na medida do possível, vocês estejam bem nestes tempos tão difíceis!

Este livreto é um presente para vocês. As atividades aqui descritas foram criadas por alunas e alunos, como vocês, que fazem parte de “Equipes de Ajuda”, um trabalho desenvolvido em algumas escolas do Brasil.

Inicialmente, em 2019, nosso grupo de pesquisas – o Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral (Gepem) – tinha como objetivo a implementação das Equipes de Ajuda nas escolas públicas estaduais de São Paulo, porém a pandemia e outras dificuldades enfrentadas nesse período impediram que esse sonho fosse concretizado.

Mesmo assim, por acreditarmos na força que vocês, alunas e alunos, têm de melhorar o clima relacional nas escolas e para que essa potência fosse multiplicada, demos um jeitinho para que vocês pudessem chegar mais perto desse sonho.

Assim, meninas e meninos que fazem parte dessa forma de Sistema de Apoio entre Iguais desenvolveram propostas de ações pensando neste momento difícil que estamos vivendo. São expressões de afeto, de empatia, de carinho e de apoio que podem ser realizadas também virtualmente, pois, apesar do distanciamento físico devido à pandemia, a convivência continuou existindo na telinha dos computadores e dos celulares, não é mesmo?

Temáticas como empatia, os diversos tipos de sofrimento emocional presentes nestes tempos e o poder que toda pessoa tem de ajudar os outros (o que se chama de pró-socialidade) compõem este conjunto de atividades. Sabemos quanto o sofrimento de alunas e alunos tem se tornado frequente e, conseqüentemente, gerado angústia e preocupação por parte de professoras, professores, mães, pais ou responsáveis.

Agradecemos especialmente, à Fundação Itaú Social e à Fundação Carlos Chagas por terem financiado este projeto. Nossa gratidão também à Editora Adonis, que investiu seu tempo e acreditou na força deste material que chega às mãos de vocês.

Com este trabalho construído por muitas mãos, nós, do Gepem, temos um desejo profundo de que vocês possam experimentar um pouco mais de esperança de que tempos melhores virão. E que vocês possam experimentar e entender, como quem produziu este livreto, que “querer o bem a alguém” faz um bem danado pra gente mesmo!

Equipe do Somos contra o Bullying
Gepem



SUMÁRIO

ATIVIDADE 1

Colégio Bandeirantes de São Paulo (SP) 9

ATIVIDADE 2

Escola Comunitária de Campinas (SP)..... 15

ATIVIDADE 3

Colégio Dom Bosco de Americana (SP)..... 20

ATIVIDADE 4

Núcleo de Educação Integrada (NEI)
da Fundação Romi de Santa Bárbara d'Oeste (SP) 23

ATIVIDADE 5

Centro Educacional Sigma de Brasília (DF) 26

ATIVIDADE 6

Colégio Biocêntrico de Nova Odessa (SP) 29

ATIVIDADE 7

Escola Experimental de Salvador (BA)..... 31

ATIVIDADE 8

Colégio Rainha da Paz de São Paulo (SP) 34

ATIVIDADE 9

Stance Dual School de São Paulo (SP) 36

ATIVIDADE 10

Escola Móvil de São Paulo (SP) 38

ATIVIDADE 11

Colégio Xingu de Santo André (SP) 41

ATIVIDADE 1

COLÉGIO BANDEIRANTES DE SÃO PAULO (SP)



UM MAPA DA NOSSA SAÚDE MENTAL

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS)¹, a saúde mental é o estado de bem-estar no qual as pessoas são capazes de usar suas habilidades, lidar com o estresse e atuar na comunidade. Para a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas)², a promoção da saúde mental e a prevenção de transtornos são fundamentais para ajudar adolescentes a prosperar.

O QUE DESEJAMOS...

Cuidar da saúde mental não é fácil! Às vezes não sabemos nem por onde começar... Por isso, inventamos um mapa para nos ajudar nesse desafio. Esse mapa tem oito regiões e você pode percorrê-las da forma que quiser. Escolha uma região e realize a atividade proposta. Você pode fazer uma atividade por dia ou mais de uma. Bom percurso!

1 Organização Mundial da Saúde. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/media/11561/file/guia-autocuidado-ser-adolescente-e-jovem-que-se-cuida.pdf>. Acesso em: 23 ago. 2021.

2 Organização Pan- Americana da Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 23 ago. 2021.

Cordilheira do
entretenimento

Corrente marítima
das boas ações

Porto da segurança

Ilha da inspiração

Planície da
organização

Rio da gratidão

Plantação de bons
pensamentos

Catarata das boas
memórias

Pradaria da
autoconfiança



NOSSA SUGESTÃO PARA VOCÊ

Esta atividade pode ajudar você a pensar em seus próprios caminhos para cuidar de sua saúde mental. Agora convidamos você a criar seu próprio mapa, com as regiões que quiser, e trilhar seus caminhos. Esperamos que goste da atividade e que isso seja uma inspiração para você se cuidar... E não se esqueça: sempre que precisar, peça ajuda! 😊

CORDILHEIRA DO ENTRETENIMENTO: Antes de sair da cama, pense em uma coisa que você quer fazer durante o dia. Pode ser qualquer coisa que lhe faça bem: ler, ouvir uma música, fazer atividade física, conversar com alguém ou jogar um jogo. O mais importante é reservar alguns minutos para fazer algo de que goste! Ao final do dia, pense se conseguiu fazer o que gostaria ou se não foi possível. Se não foi possível, não se culpe: amanhã será um novo dia e você poderá se organizar para tirar uns minutos para si! Tente fazer isso todos os dias ao longo de um mês. Para ter mais ideias de entretenimento, deixamos sugestões de jogos para você se divertir em casa!



PLANÍCIE DA ORGANIZAÇÃO: Quer ajuda para estabelecer uma rotina/planejamento? Por que não fazer uma lista com tudo que você precisa fazer no dia, colocando cada tarefa em ordem de prioridade (da mais importante para a menos importante)? Isso tornará mais fácil visualizar suas tarefas e saber o que precisa ser feito. Se você não conseguir fazer tudo, ao menos já terá feito o mais importante. Assim, você se sentirá produtivo e feliz consigo mesmo. Essa lista pode ser adaptada para sua rotina, conciliando horários de estudo com momentos de pausa (fator superimportante para o desempenho nos estudos). Ao final do dia, tente planejar e engatilhar para o dia seguinte tudo o que resta fazer. Desse modo, ao acordar, você vai saber exatamente de onde continuar!

CORRENTE MARÍTIMA DAS BOAS AÇÕES: Fazer o bem faz bem! Por isso, convidamos você a observar a imagem a seguir e fazer uma das boas ações sugeridas.

BOAS AÇÕES

Seja bem-vindo(a)!

INÍCIO

Que dia é hoje?

ÍMPAR

Quando foi a última vez que você ajudou alguém?

PAR

Quando foi a última vez que alguém lhe pediu ajuda?

MENOS DE 1 SEMANA

Como você se sentiu?

REALIZADO(A)

Elogie algo de alguém que você não conheça

ACOLHEDOR(A)

Mande uma mensagem carinhosa para aquele amigo antigo

MAIS DE 1 SEMANA

Como você se sentiu?

CONTENTE

Doe algo que você não usa ou de que não precisa mais

SIMPÁTICO(A)

Ajude a natureza (recicle, reutilize ou recolha lixo)

MENOS DE 1 SEMANA

Você sabia o que fazer?

SIM

Faça uma carta de agradecimento para alguém importante na sua vida

NÃO PARCIALMENTE*

Pesquise sobre a ESCUTA ATIVA

MAIS DE 1 SEMANA

Você sabia o que fazer?

SIM

Ajude alguém com alguma tarefa/atividade

NÃO PARCIALMENTE*

Pesquise sobre a COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

***OBS.:** No site www.somoscontraobullying.com.br você encontra mais informações sobre como ajudar alguém. Além disso, ressaltamos que escutar o próximo sem nenhum julgamento, com intuito de acolhê-lo, já faz toda a diferença!

PORTO DA SEGURANÇA: Esta atividade é feita com cartinhas que você vai produzir recortando papéis ou cartolinas. Faça cartinhas rosa com nomes de pessoas que fazem você se sentir seguro, cartinhas verdes com objetos que lhe transmitem segurança e cartinhas amarelas com atividades que o ajudam nos momentos difíceis. Coloque atrás de cada carta o porquê de aquela pessoa/objeto/atividade ser especial para você. A cada dia, escolha uma para se recordar do que o faz se sentir seguro.

ILHA DA INSPIRAÇÃO: A inspiração é algo que, de diferentes maneiras, nos move a sermos melhores a cada dia. E não nos referimos exatamente a famosos, pois a inspiração pode vir de qualquer um, seja de um colega distante, seja do irmão com quem você convive todos os dias. Com o intuito de registrar e conhecer novas inspirações, fizemos esta atividade. Para realizá-la, você precisará de uma folha de papel, um lápis e alguém para compartilhar suas ideias. Com todos os materiais em mãos, pense em uma pessoa que o inspira: pode ser alguém de sua família, uma celebridade, um amigo ou qualquer um que realmente lhe traga inspiração. Depois, escreva no papel por que essa pessoa o faz se sentir inspirado e uma pequena descrição dela. Ao fim da atividade, um amigo ou familiar deve ter feito o mesmo. Agora vocês devem trocar os papéis e discutir sobre a atividade que acabaram de fazer.

RIO DA GRATIDÃO: A ideia é pensar em pessoas às quais você é grato. Para isso, recorte pedaços de papel e escreva em cada um o nome das pessoas que você escolheu. Pegue um envelope e coloque esses papéis dentro. Reflita sobre o porquê de ter escolhido cada pessoa. Depois, a cada dia da semana sorteie um nome e entre em contato com essa pessoa, dizendo quanto ele(a) foi/é importante para você!

PLANTAÇÃO DE BONS PENSAMENTOS: Para uma boa saúde mental, que é basicamente estar bem consigo mesmo e conseqüentemente com os outros, é importante manter bons pensamentos e, de tabela, otimismo. Apesar disso, existem dias ruins que afetam nosso humor e nossa produtividade. Claro que é importante sentir tristeza em alguns momentos, já que ela é uma emoção primordial do ser humano, mas também é essencial ter uma forma de se animar quando as coisas estão difíceis. Por isso, propomos uma atividade para que você fique mais feliz quando estiver pra baixo.

Pegue um pote ou recipiente qualquer na sua casa e corte um papel A4, por exemplo, em diversos pedacinhos. Em cada um deles, escreva

coisas que o deixam alegre, o animem (conquistas, momentos felizes etc.) ou até mesmo pequenas coisas que aconteceram ao longo de seu dia/semana que o deixaram, de alguma forma, mais feliz. Depois, coloque esses papéis no pote. Quando você estiver triste ou quiser se animar para o dia que tem pela frente, sorteie um desses papéis e leia o que escreveu nele.

PRADARIA DA AUTOCONFIANÇA: Como sabemos, a autoconfiança é a confiança que temos em nós mesmos e em nossas capacidades. Para exercitar esse aspecto e fazer que a cada dia fiquemos mais orgulhosos de nós mesmos, preparamos esta atividade. Começaremos separando um caderninho, agenda ou folha de papel, lápis/caneta e vontade de se tornar autoconfiante ou mais ainda do que já é. Depois, basta escrever suas pequenas conquistas diárias ou metas concluídas, entre outras vitórias, ao longo dos dias. Ao final da semana, do mês ou do ano, você poderá revê-las, perceber o quão produtivo foi e conseguir identificar cada vez mais suas habilidades. E não se desaponte caso não tenha alcançado tantas metas em um certo período: cada um faz o que consegue no contexto em que está. O importante da atividade é se conhecer e, assim, se tornar cada vez mais autoconfiante!

CATARATA DAS BOAS MEMÓRIAS: Ao longo de toda nossa trajetória de vida, coletamos diversos tipos de memórias e, na maioria das vezes, sobrepomos aquelas negativas por serem marcantes. Por isso, com o objetivo de lembrar e registrar suas melhores memórias, pegue um caderno (ou monte um com várias folhas de sulfite) e nomeie-o como o “Livro das minhas memórias de afeto” ou com um título semelhante. Escreva memórias ou momentos que fazem você se sentir bem e ilustre com fotos, desenhos ou algo que remeta a esses momentos. Quando sentir necessidade, vá adicionando outras memórias que viveu. Você pode até aproveitar para conversar com seus familiares e resgatar lembranças de sua vida.

ATIVIDADE 2

ESCOLA COMUNITÁRIA DE CAMPINAS (SP)



UM POTE DAS REFLEXÕES DIÁRIAS

A pandemia de Covid-19 alterou nossa rotina, nossa convivência, e nos colocou em contato com situações que têm gerado, especialmente nos adolescentes, sofrimento emocional. Temos vivido muitas incertezas e limitações, não podemos encontrar amigos e familiares e muitos sentimentos desagradáveis têm vindo à tona, como frustração, medo, insegurança, ansiedade e tristeza. Passamos muito tempo em casa e nos percebemos mais; entretanto, muitas vezes não temos consciência ou não compreendemos bem o que estamos sentindo, e isso gera mais estresse. Diante desse contexto, esta atividade buscará cuidar de nosso emocional para atenuar essas dificuldades e nos fazer enxergar outros pontos de vista.

De acordo com artigo publicado pelo Unicef:

O isolamento social que se tornou tão importante para controlar a pandemia de covid-19 está exigindo uma atenção com questões relacionadas à saúde mental de adolescentes. Com o fechamento das escolas e eventos cancelados, adolescentes perdem a oportunidade de participar de encontros presenciais, conversar com amigos, praticar esportes coletivos, assistir às aulas, entre outras atividades fundamentais para o seu desenvolvimento e bem-estar.³

Muitas pesquisas têm sido feitas sobre a saúde mental dos adolescentes na pandemia e, segundo um artigo publicado no *Jornal da USP*, "Todas as crianças e adolescentes neste momento se deparam com situações que geram sofrimento". Segundo o autor do texto, Guilherme V. Polanczyk, que está coordenando um dos estudos em andamento, "Para prevenir os transtornos mentais no contexto atual, é preciso atenuar as adversidades,

³ Disponível em: www.unicef.org/brazil/historias/como-adolescentes-podem-protoger-sua-saude-mental-durante-o-surto-de-coronavirus. Acesso em: 23 ago. 2021.

acionar sistemas sociais de suporte, identificar precocemente os primeiros problemas e agir sobre eles, evitando que piorem⁴.

O QUE DESEJAMOS...

Ter acesso ao seu mundo interior. Isso pode ajudá-lo a entender melhor suas emoções para, assim, lidar com elas .

NOSSA SUGESTÃO PARA VOCÊ

Esta atividade propõe que você faça pequenas pausas para cuidar de si mesmo, de seus sentimentos e pensamentos. A ideia é que você possa olhar para as coisas positivas de seu dia a dia, enxergar situações que você pode controlar e cuidar de suas emoções. Acreditamos que esses momentos de reflexão podem nos ajudar a pensar em outros pontos de vista, a regular as emoções e a combater o estresse.



Materiais

- Pote de plástico, de vidro ou de outro material que você tiver em casa
- Papéis de cores diferentes (verde, azul, amarelo, vermelho, roxo, laranja, rosa) ou de formas diferentes (círculo, quadrado, retângulo, estrela, triângulo, trapézio, nuvem)
- Caneta ou lápis

4 Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/o-custo-da-pandemia-sobre-a-saude-mental-de-criancas-e-adolescentes>. Acesso em: 23 ago. 2021.

Você já reparou que às vezes tudo parece dar errado? Nesses dias nos sentimos tristes, ficamos chateados e não queremos falar com ninguém... Outras vezes queremos uma palavra amiga, mas não encontramos ninguém para nos confortar. Ultimamente esses momentos têm sido mais constantes em nossa vida, porque a pandemia ampliou a sensação de medo e de vulnerabilidade, o que aumentou o estresse, a ansiedade e a depressão.

Como cuidar de nossos sentimentos diante de tudo o que estamos vivendo? Como podemos cuidar de nossa saúde mental? Sabemos que cuidar de alguns pensamentos, olhar para nossos sentimentos e desenvolver o autocuidado pode nos ajudar a superar momentos de tristeza e de ansiedade. Então vamos lá! Vamos olhar os acontecimentos de outro ponto de vista? Nosso objetivo é construir um pote com frases de reflexão diária.



Imagem p. 16: <https://www.mairavolpato.com.br/2014/03/diy-pote-de-coisas-boas.html?m=1>
Imagem desta página: <https://malhasfakini.wordpress.com/2016/06/28/faca-voce-mesmo-pote-antitideo-para-as-criancas>

Escreva uma frase por dia, durante 14 dias (duas semanas). Depois desse período, comece a ler e a refletir sobre as frases que escreveu.

a) Momento de escrita: escolha uma cor ou forma para representar cada aspecto sugerido a seguir:

- algo que o alegrou naquele dia (vermelho ou forma de quadrado);
- algo que você tentará mudar em você ou em suas relações esta semana (azul ou forma de círculo);
- algo novo que você viveu ou aprendeu (verde ou forma de retângulo);
- algo que o motivou (amarelo ou forma de triângulo);
- algo que o chateou ou o preocupa e que você quer desabafar (laranja ou forma de estrela);
- algo com que você precisa ter mais paciência (rosa ou forma de nuvem);
- algo pelo qual você é muito grato (roxo ou forma de trapézio).

Em cada dia da semana você deverá escolher uma cor ou forma e escrever uma frase com o tema daquela cor ou forma, por exemplo:

- Segunda-feira: algo que o alegrou no dia de hoje (vermelho ou forma de quadrado): "Me alegrei quando conversei com uma amiga".
- Terça-feira: algo que você queira mudar em você e que tentará durante a semana (azul ou forma de círculo): "Quero ser mais organizado esta semana".
- Quarta-feira: algo novo que você viveu ou aprendeu (verde ou forma de retângulo): "Aprendi que posso fazer escolhas e decidir se quero superar algo ou desistir".
- Quinta-feira: algo que o motivou (amarelo ou forma de triângulo): "Consegui prestar atenção e entender a aula".
- Sexta-feira: algo que o chateou ou o preocupa e que você quer desabafar (laranja ou forma de estrela): "Tenho muito medo de voltar para a escola e não ter amigos".

- Sábado: algo com que você tentará ter mais paciência esta semana (rosa ou forma de nuvem): “Preciso ter mais paciência com aquilo que ainda não sei fazer”.
- Domingo: algo pelo qual você sentiu gratidão na semana (roxo ou forma de trapézio): “Hoje fui grato por minha comida”.

Depois de escrever a frase, dobre o papel e guarde-o no pote. Você pode escrever quantas frases quiser.

b) Momento de leitura e reflexão: depois de duas semanas, sorteie os papéis e leia o que escreveu. Reflita:

- Consegui ter mais paciência?
- Consegui mudar algo em mim?
- Estou conseguindo enxergar as coisas boas que acontecem em minha semana?
- Como estou me motivando?

ATIVIDADE 3

COLÉGIO DOM BOSCO DE AMERICANA (SP)



O QUE VOCÊ SENTE IMPORTA!



Posicione a câmera do celular sobre o QR Code e sinta-se abraçado(a) com a mensagem de acolhida de duas integrantes das Equipes de Ajuda do Dom Bosco.



NOSSA SUGESTÃO PARA VOCÊ

Olá, pessoal! Nós, das Equipes de Ajuda do Colégio Dom Bosco de Americana, preparamos uma atividade com muito carinho para você! Esperamos que goste! Nossa proposta é individual e **opcional**, mas ficaríamos bem felizes se toda a sua turma pudesse realizá-la, pois para nós foi uma experiência incrível quando a experimentamos.

Materiais: caneta ou lápis e papéis.

Como adolescentes que somos, sabemos que muitas vezes precisamos ter alguém com quem conversar e desabafar, mas nem sempre nos sentimos prontos para compartilhar nossos sentimentos com alguém ou isso não é possível da maneira que gostaríamos. Pensando nisso, esta atividade tem o objetivo de criar uma oportunidade para você expressar de uma forma diferente as emoções que vivenciou e está vivenciando. O importante é colocar para fora seus sentimentos e emoções, tudo o que sente, o que o incomoda ou deseja que aconteça.

A proposta consiste em escrever três bilhetes. No primeiro, você escreverá sobre seu "Eu do passado", relatando antigos sentimentos, problemas enfrentados, conquistas etc. O segundo bilhete será sobre seu "Eu no presente, seu hoje": descreva como está se sentindo agora, quais são suas preocupações, medos e satisfações atuais. Por último, mas não menos importante, o terceiro bilhete: escreva sobre seu "Eu do futuro", *imaginando* onde você estará daqui a algum tempo, o que estará fazendo, com quem estará, os sentimentos que vivenciará, como seus sonhos se realizarão. Se quiser, para cada um dos períodos você pode escolher uma imagem representativa deles, ou seja, além dos bilhetes, você pode desenhar, pintar, colar imagens, enfim, se expressar de outras formas!

Você deve estar se perguntando: o que eu farei com esses bilhetes? Você vai guardá-los de modo que só possa voltar a lê-los daqui a um ano. Passado esse tempo, analise o que você escreveu e perceba quais sentimentos e ideias ainda permanecem vivos em você e quais mudaram de um ano para o outro.

É bom considerar que está tudo bem sentir. Somos humanos! Se precisar de apoio, estaremos aqui. O importante é se expressar!

ATIVIDADE 4

NÚCLEO DE EDUCAÇÃO INTEGRADA (NEI) DA FUNDAÇÃO ROMI DE SANTA BÁRBARA D'OESTE (SP)



ÁRVORE DOS SENTIMENTOS

Os últimos meses, com a pandemia de Covid-19, não foram muito doces para a grande maioria da população mundial. Crianças e adolescentes foram privados de um período muito importante para sua formação. Foi retirada deles a forma que conheciam para traçar seu processo de aprendizagem, e eles foram privados do convívio social, também tão importante para sua formação enquanto indivíduos. Essas privações geram frustrações, angústias, tristeza, estresse, entre outros sentimentos. Emoções como essas sinalizam a necessidade de uma ativação positiva. A falta de contato com os amigos e a mudança na rotina afetam as emoções e podem ser gatilhos para outros problemas, incluindo os ligados à saúde mental e aos sentimentos. Entre os desequilíbrios, verifica-se a adoção de hábitos tóxicos entre adolescentes, que recorrem a bebidas alcoólicas, ansiolíticos e antidepressivos. Tais transtornos são preocupantes, ainda mais quando se considera a adolescência como uma fase de formação psicológica, biológica e social.

Nossa proposta é convidar você para uma reflexão compartilhada a respeito dos desconfortos emocionais, a fim de identificar o que mais falta neste momento singular pelo qual estamos passando.

O QUE DESEJAMOS...

Compartilhar os principais sofrimentos emocionais gerados neste período, perceber que não estamos sozinhos neste ambiente e trocar experiências em busca de apoio no outro para amenizar, ou mesmo buscar soluções, quando precisamos de ajuda com nosso emocional.

NOSSA SUGESTÃO PARA VOCÊ

Tristeza, solidão, ansiedade e angústia são sofrimentos emocionais constantes em períodos de isolamento. O que devemos fazer quando somos surpreendidos por esses sentimentos? Momentos difíceis pedem uma reflexão sobre o que queremos da vida. Pensando nisso, sugerimos a construção de uma árvore na qual identificaremos quais são esses sentimentos/sofrimentos mais constantes e estabeleceremos reflexões positivas para buscar aliviar tais momentos. A ideia veio da Árvore da Vida, um símbolo sagrado que significa fecundidade e imortalidade. Ela está associada à criação do Universo, representando a ligação entre vários planos, como a terra, o céu e o submundo. Assim, a Árvore da Vida tem um sentido místico e pode ser entendida como um elemento de proteção, um lembrete de nossa jornada na terra, uma promessa de eternidade em outro plano ou um apelo ao bom senso, ao equilíbrio e à busca pelo aprimoramento pessoal.

Agora, vamos construí-la. Para isso, utilizem um tempo para discutir os principais sentimentos/sofrimentos verificados pelo grupo. Enumerem, em um quadro, quais são eles. Esses sentimentos/sofrimentos serão os galhos da árvore. Escrevam cada um deles ao longo dos galhos. Então, vamos pensar como podemos aliviar esses sentimentos e enumerar ações, palavras ou gestos que podem ajudar nesse processo. Essas ações serão as folhas da árvore: escrevam nelas palavras que simbolizem felicidade, alegria e esperança. Usem a criatividade para construir essa árvore; o grupo certamente perceberá que temos mais soluções para nossos sofrimentos emocionais do que poderíamos imaginar. Observem que o número de folhas é muito superior ao número de galhos, então vamos nos aconchegar às folhas.

Uma sugestão é utilizar galhos secos e folhas caídas para fazer sua árvore, bem como elaborar uma frase bem sugestiva para enfatizá-la. Sejam criativos!

Sempre que precisar e o sofrimento emocional aparecer, busque essa árvore. Lembre-se de que existe resiliência e que você nunca estará sozinho.

A figura a seguir é um exemplo de uma árvore para a equipe se inspirar e chamar de sua!



ATIVIDADE 5

CENTRO EDUCACIONAL SIGMA DE BRASÍLIA (DF)



RELAÇÕES DE AJUDA

A pandemia de Covid-19 no Brasil, que tem durado mais tempo do que os estudantes imaginavam, resultou num prolongamento da quarentena no país. O convívio e as interações sociais ficaram muito mais difíceis, e alunas e alunos têm de lidar com o sentimento de saudade da escola. De acordo com Marilene Proença, professora do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP), “o território escolar representa um importante espaço em que a diversidade de perspectivas, possibilidades, saberes, projetos e sentimentos circulam diariamente”.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Associação Brasileira de Educação a Distância (Abed), entre agosto e setembro de 2020 82,6% dos estudantes afirmaram que a falta do contato presencial com amigos afetou os estudos e a aprendizagem. Ainda de acordo com a professora Marilene Proença, os adolescentes “estão em uma fase da vida em que a presença dos grupos, dos amigos, das relações e dos encontros é fundamental”.

O QUE DESEJAMOS...

Desejamos que essas atividades possam fazer você retomar relações com pessoas que você conhecia antes da pandemia e criar novas relações. Além disso, pode incrementar sua habilidade de facilitar diálogos com outras pessoas.

Materiais: papel colorido, tesoura, Post-its, caneta, canetinha e lápis de cor (presencial); aplicativos da preferência dos estudantes para o modelo *online*.

NOSSA SUGESTÃO PARA VOCÊ

Nesta pandemia, sabemos que o contato com nossos colegas de sala tem estado cada vez mais difícil, principalmente para aqueles que não podem frequentar presencialmente as aulas. É muito importante que tenhamos sempre pessoas próximas a nós para compartilhar alegrias e conquistas, mas também dificuldades e tristezas.

Esta atividade busca reconectar os laços que possam ter sido perdidos com os colegas da escola e criar novas amizades. Em grupo, pensem em algumas perguntas sobre **seus gostos ou coisas pessoais** e sobre **como vocês lidam com aspectos de sua vida nesta pandemia** (escola, vida pessoal, amizades, família...). Peguem papéis de duas cores diferentes e cortem-nos no tamanho de uma carta de baralho (tipo UNO). Escolham uma cor para escrever as perguntas básicas sobre **seus gostos** e outra cor para as perguntas sobre **como vocês têm lidado com as coisas neste período de isolamento**. Vocês podem usar os exemplos a seguir como inspiração.

Cotidiano/vida pessoal

1. Quais são suas séries/filmes preferidos?
2. Se você tivesse de escolher um país para morar para sempre, qual seria?
3. Uma coisa importante sobre você?
4. Se você pudesse escolher ter um superpoder, qual seria? Por quê?
5. Três momentos marcantes de sua vida?
6. Como seria um dia perfeito para você? Você já viveu um dia perfeito?
7. Assistir sem parar a seu filme favorito ou uma vez a cada dez anos?
8. Um momento importante de sua vida?
9. Quatro itens de seu quarto que você levaria para uma ilha deserta?

Como lidar com a vida neste período de pandemia

1. O que você faz quando está tendo um dia ruim?
2. De um ano para cá, o que mudou em sua vida?
3. Se você pudesse voltar no tempo, qual conselho daria para seu eu antes de a pandemia começar?
4. Existe uma pessoa com quem você conversa quando não está bem? Quais características ela tem? Por que você liga para ela?
5. Como você faz para lidar com as distrações na hora da aula *online* ou quando está estudando?
6. Você consegue estudar ouvindo música? O que você escuta?
7. Se escolhessem você para ensinar alguma matéria para o pessoal de sua sala, qual matéria seria?
8. Quem é uma inspiração para você?

Criem pelo menos 16 cartas. O ideal é que haja pelo menos oito perguntas de cada tópico. Vocês também podem criar algumas cartas “curinga”, como “Responda a duas perguntas”, “Inverta a vez”, “Faça uma pergunta a outra pessoa”, “Pergunte ao professor/professora”. Usem a criatividade! Esta atividade pode ser realizada em dupla ou em trio.

Em modo *online*, os estudantes podem utilizar aplicativos de videochamada⁵ e fazer a atividade em grupo. As perguntas podem ser postadas em *sites*/aplicativos⁶ e o sorteio das pessoas para perguntar/responder pode ser feito por um aplicativo *online* de roleta⁷. Todos os aplicativos sugeridos são gratuitos, mas alguns exigem uma conta Google, que também pode ser criada gratuitamente.

5 Google Meet: <https://meet.google.com/> ou Discord: <https://discord.com/>.

6 App Jamboard: <https://jamboard.google.com/>.

7 Aplicativo da roleta: <https://app-sorteos.com/pt/apps/girar-roleta-aleatoria>.

ATIVIDADE 6

COLÉGIO BIOCÊNTRICO DE NOVA ODESSA (SP)



DINÂMICA DA MÁSCARA

A dinâmica é simples: em uma folha de sulfite, escreva de um lado como você se vê e do outro lado como as pessoas o enxergam. Uma das grandes dificuldades dos alunos é com sua autoimagem, o que faz com que muitas das vezes eles não liguem a câmera durante as aulas. Isso vem acontecendo muito, e um dos grandes motivos é a quebra de expectativa sobre o próprio corpo: os adolescentes criam grandes expectativas sobre ele, e sua ideia acaba não correspondendo ao idealizado.

Estudo lançado pelo Unicef aponta que, no Brasil, cerca de 1,4 milhão de crianças e adolescentes entre 6 e 17 anos estão fora da escola, pois estão descontentes com sua vida escolar e infelizes com seus relacionamentos com colegas. Um estudo com 45.161 brasileiros verificou que, durante o período de isolamento social, 40,4% dos respondentes se sentiram frequentemente tristes ou deprimidos, 52,6% se sentiram ansiosos ou nervosos e 43,5% relataram início de problemas para dormir.

O QUE DESEJAMOS...

Desejamos que estas atividades ajudem a reconhecer como você se mostra para as pessoas e como realmente é.

NOSSA SUGESTÃO PARA VOCÊ

Cada aluno vai fazer uma máscara de papel e recortar. A proposta é que na parte da frente da máscara seja escrito tudo aquilo que o aluno mostra ser para as outras pessoas; já no lado de dentro deve ser colocado tudo aquilo que ele realmente é, como os sentimentos que não mostra para os outros.

Materiais

- Papel, caneta e tesoura
- Músicas “Girassol” e “Dias melhores”

GIRASSOL



<https://youtu.be/f7RS8IEj108>

DIAS MELHORES



<https://youtu.be/9dsUVU7ERK4>

ATIVIDADE 7

ESCOLA EXPERIMENTAL DE SALVADOR (BA)



COMO EXPRESSAR SEUS SENTIMENTOS PARA SE SENTIR MELHOR

Em nossa escola, tivemos um caso de um aluno que compartilhava muitos vídeos no grupo de WhatsApp da turma em horário de aula. A turma, então, começou a se queixar desse aluno e dessa atitude, dando início a uma série de ofensas direcionadas a ele. Uma das propostas, por exemplo, foi excluí-lo do grupo; outra foi criar um novo grupo sem a presença dele. Ao perceber a situação no grupo de WhatsApp em que o filho estava, seu pai informou, por áudio, que o tiraria do grupo, e realmente o fez. Alguns alunos da turma perceberam que o colega estava se sentindo muito mal e compartilharam, em uma aula *online* da escola, o que estava acontecendo. Assim, puderam perceber que se tratava de um caso de *cyberbullying*. Depois disso tudo, esse aluno não tem frequentado as aulas e raramente responde às mensagens dos colegas. Temos visto também alunos passando por casos de perda na família e luto.

O QUE DESEJAMOS...

Desejamos que esta atividade ajude a identificar nossos sentimentos e aliviar os sentimentos negativos.

Materiais: papel, lápis coloridos, canetas hidrocor, tintas, gizes de cera, canetas hidrográficas, entre outros materiais de artes.

NOSSA SUGESTÃO PARA VOCÊ

Se você está passando por momentos difíceis, esta atividade foi pensada para você!

1º passo: Assista ao vídeo “E se não estiver tudo bem? Vídeo Motivacional (Motivação 2020)”. Disponível em: <https://youtu.be/2coy5HoFG6l>. Acesso em: 26 ago. 2021.

2º passo: Depois de assistir ao vídeo, reflita sobre as seguintes questões:

- Como você se sente após assistir a esse vídeo?
- Você já tentou falar sobre seus sentimentos com alguém?
- O que o faz feliz?
- Pelo que você é grato?
- O que ou quem o ajuda a passar por momentos difíceis?
- Como você tem se sentido?
- Você se sente assim há quanto tempo?

3º passo: Ficamos felizes que você consiga se abrir com alguém! Caso tenha dificuldade com isso, pensamos em uma atividade para ajudá-lo a se expressar. Para isso, pegue um papel que tenha em casa e alguns materiais de artes, como sugerimos anteriormente (lápiz de cor, giz de cera, entre outros), e comece a desenhar o que você está sentindo ou tem sentido nos últimos dias. Para auxiliar, sugerimos algumas ideias para você se inspirar:

- Desenhe coisas ou pessoas que despertam emoções e que, por algum motivo, fizeram você se sentir assim.
- Escolha algumas cores e rabisque seu papel da maneira que preferir. Depois, pesquise os significados delas e tente entender por que escolheu essas cores e o que isso significa.
- Desenhe um personagem (de desenho, filme, série, livro, quadros etc.), que não precisa ser você, mas que está sentindo o que você está sentindo.

4º passo: Leia a seguir uma lista de coisas que nós, do Grupo de Apoio entre Pares (GAP), gostamos de fazer quando não estamos nos sentindo bem. Você pode se inspirar nessa lista ou criar a sua própria: ler livros; brincar com animais de estimação; convidar alguém da família para passar um tempo junto; pular corda, dançar, cantar, aprender a tocar ou tocar algum instrumento musical; desenhar como está se sentindo; conversar com amigos e/ou familiares de confiança sobre o que está sentindo; maratona séries, filmes, vídeos, documentários; desenhar, pintar, fazer atividades manuais (criar, costurar, fazer origami, acessórios etc.); participar de algumas atividades sociais (passeios, jogos de tabuleiro) com familiares e/ou amigos; meditar em um espaço tranquilo; ter um elemento ou objeto para apertar quando estiver triste ou com raiva; lembrar bons momentos; escrever seus sentimentos em um caderno; rasgar/amassar papel.

Nós, do GAP, desejamos que, com esta atividade, você possa perceber melhor o que sente e pensar maneiras de diminuir seu sofrimento!

ATIVIDADE 8

COLÉGIO RAINHA DA PAZ DE SÃO PAULO (SP)



CAMINHANDO COM SEUS PÉS

A desigualdade de gênero é um desafio tão grande que figura como um dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU). De acordo com a pesquisa *Percepções sobre violência e assédio contra mulheres no trabalho*, realizada pelo Instituto Patrícia Galvão em parceria com o Instituto Locomotiva e com apoio da Laudes Foundation, 40% das mulheres dizem que já foram xingadas ou já ouviram gritos no trabalho, contra 13% dos homens entrevistados. A pesquisa também revelou que, na percepção de 92% dos participantes, mulheres sofrem mais situações de constrangimento e assédio no ambiente de trabalho do que os homens. Esses dados representam uma desigualdade alarmante, sentida diariamente por meninas e mulheres em seu cotidiano, e a atividade proposta tem a intenção de trazer à tona essa discussão.

O QUE DESEJAMOS...

A ação planejada pela Equipe de Ajuda do Colégio Rainha da Paz tem o propósito de demonstrar a diferença na maneira como homens e mulheres são tratados na sociedade. Tem também como objetivo desenvolver a empatia dos alunos. Entendemos a empatia como a capacidade de assumir a perspectiva dos outros e utilizar habilidades para entender suas necessidades e sentimentos, agindo com generosidade e consideração.

NOSSA SUGESTÃO PARA VOCÊ

Solicite aos colegas que se dividam em dois grupos mistos, que ficam encostados na parede. Considerando cada frase lida pelo mediador, os

participantes precisam tentar se identificar com a situação explicitada. Em casos afirmativos, o mediador os orienta a dar um passo à frente. Já nas situações em que não se reconhecem, os alunos permanecem onde estão.

Para realizar a proposta de maneira remota, é necessário orientar os alunos e alunas a ficar de pé e de costas para o dispositivo utilizado (celulares ou computadores) e seguir a mesma orientação.

Seguem algumas expressões que podem ser utilizadas:

- “Eu estava andando sozinha(o) na rua e um carro desacelerou e ficou buzinando na minha direção”;
- “Um colega ficava comentando sobre meu corpo”;
- “Um estranho já me chamou de ‘gostosa(o)’”;
- “Já passaram a mão em mim”;
- “Já tiraram fotos de mim, sem autorização”;
- “Já recebi bilhetes com conteúdo sexual”.

Depois dessa vivência, várias discussões podem ser realizadas para que os alunos e alunas possam continuar refletindo acerca dessas situações.

É importante que as meninas se sintam acolhidas ao compartilhar as situações de assédio, bem como é necessário que os meninos reflitam, cada vez mais, sobre o machismo estrutural.

Depois, é só colocar os papéis todos num saco e fazer o sorteio do "amigo secreto". E aí é que vem o desafio! De algum jeito, você vai ter de oferecer, para quem tirar, aquilo de que essa pessoa sente falta. Como assim? Simples! Se você tirou alguém que está com saudade de abraços, vai precisar dar um abraço nessa pessoa. Ah, então não é desafio nenhum... Só que a pegadinha é: devemos fazer isso tudo seguindo todos os protocolos de saúde.

Saudade de
encontrar
meus amigos...

Saudade de
ir ao estádio
de futebol.

Ai, que
saudade de
viajar!

Saudade de
um abraço.

Saudade de
passear.

ATIVIDADE 10

ESCOLA MÓBILE DE SÃO PAULO (SP)



EM BUSCA DA CIBEREMPATIA

Desde que a pandemia começou, nós temos usado muito os meios virtuais para nos conectarmos com nossos colegas, professores e familiares. Você já parou para pensar como anda sua convivência nesse espaço virtual? Você já viveu alguma situação em que se sentiu exposto nas redes sociais? Já presenciou alguém sendo debochado nesses espaços? Já ouviu falar de *cyberbullying* ou empatia?

NOSSA SUGESTÃO PARA VOCÊ

Nossa proposta é que possamos falar um pouco mais sobre essas questões por meio de um jogo. Para isso, construiremos um jogo de tabuleiro cujos objetivos são introduzir conceitos presentes na convivência virtual, apresentar situações hipotéticas para refletir sobre sua resolução e elaborar estratégias caso você precise aplicá-las em algum momento.

CONSTRUÇÃO DO JOGO:

1. O primeiro passo é desenhar o tabuleiro, escolhendo um percurso numerado até 30 e que tenha três cores diferentes. No QR Code abaixo vocês encontrarão uma sugestão.
2. O segundo passo é criar 30 cartas: 10 de uma cor, 10 de outra cor e 10 de outra. Seguem três exemplos de cartas no QR Code abaixo.
3. Agora temos de preencher as 30 cartas com suas respectivas informações. Vejam a seguir tudo o que deve ser escrito nas cartas.

TABULEIRO



CARTAS



| Informações | Situações hipotéticas | Sorte ou azar |
|---|-----------------------|--|
| 1. Ex.: Chamamos de <i>cyberbullying</i> um tipo de violência que ocorre nos meios virtuais e que se difere do <i>bullying</i> , pois dispensa a repetição, uma vez que o conteúdo postado pode ser revisitado. | 1. | 1. (sorte) |
| 2. | 2. | 2. (sorte) |
| 3. | 3. | 3. (sorte) |
| 4. | 4. | 4. (sorte) |
| 5. | 5. | 5. (sorte) |
| 6. | 6. | 6. (azar) Você falou mal de seu colega nas redes sociais. Volte 3 casas. |
| 7. | 7. | |
| 8. | 8. | |
| 9. | 9. | 7. (azar) Você postou fotos de seu colega sem a permissão dele. Volte 1 casa. |
| 10. | 10. | 8. (azar) Você viu que uma pessoa estava falando mal de seu colega e não falou nada. Fique 1 rodada sem jogar. |
| | | 9. (azar) |
| | | 10. (azar) |

4. Construam um dado ou usem um que vocês já tenham.
5. Por último, escolham como vocês vão identificar os jogadores. Exemplos: moedas, pedrinhas, bolinha de papel, feijão, fichas coloridas etc.

Modo de jogar

1. Decidam quem começará jogando.
2. O primeiro a jogar lança o dado e anda o número de casas correspondente ao número do dado.
3. Observem a cor da casinha em que o participante caiu. Se for a amarela, ele deve ler uma carta da mesma cor em voz alta e dividir as informações com todos; se for a vermelha, também lerá o conflito em voz alta e todos poderão buscar a melhor solução para resolvê-lo; se for a verde, seguirá as orientações de "sorte" ou "azar".
4. Vence quem finalizar o percurso primeiro, mas todos ganharão muito conhecimento!

ATIVIDADE 11

COLÉGIO XINGU DE SANTO ANDRÉ (SP)



MEU EU DO FUTURO

Casos de ansiedade e depressão aumentam entre jovens na pandemia

Pesquisa revela aumento da ansiedade entre brasileiros na pandemia

Percentual, que é de 30% em alguns países, chega a 80% no Brasil

Uma a cada 4 crianças e adolescentes teve sinais de ansiedade e depressão na pandemia, aponta estudo

Sabemos que lidar com ansiedade excessiva é muito difícil. Em tempos pandêmicos, ela pode piorar um pouco. Ficar muito tempo dentro de casa fazendo as mesmas atividades, não poder ver os amigos, ter aulas de forma remota... Tudo isso pode nos deixar desanimados em relação ao nosso futuro, não é? Nessas horas, nada de bom vem à mente e não sabemos muito bem o que fazer, só queremos nos livrar desse sentimento ruim.

Uma das formas de ajudar nesses momentos em que a ansiedade toma conta da gente é escrever. Escrever, desenhar, rabiscar... Tudo isso ajuda a acalmar nossas emoções. Então, que tal escrever algo para você mesmo? Parece simples, mas pode aliviar o tal “aperto” que dá no peito.

NOSSA PROPOSTA PARA VOCÊ:

Vamos fazer uma cápsula do tempo?

Materiais: canetas ou lápis, folha em branco ou algum caderno e sua criatividade!

Escreva uma carta para seu eu do futuro. Sugerimos algumas frases:

- Onde você está agora?
- Com quem você está? Quem está presente em sua vida?
- O que você tem feito?
- O que gostaria que fosse diferente em seu futuro?
- Onde espera estar e o que deseja estar fazendo daqui a dez anos?

Sugestão: guarde sua cartinha onde só você pode encontrar. Revisite-a sempre que tiver medo ou ansiedade sobre si mesmo. Você também pode ir aumentando-a e, se quiser, criar um diário para os desejos e sonhos do futuro.

Se quiser fazer a cápsula do tempo de forma virtual, deixamos um *site* de sugestão: <https://www.capsuladotempo.com.br>.

Lembre-se: sempre há um novo dia para experimentar coisas boas da vida. Você não está sozinho!

CARAS ALUNAS, CAROS ALUNOS,

Chegamos ao final do nosso “presente” a vocês!

Sabemos que as instituições escolares se deparam com vários problemas de convivência, mas um em especial traz muito sofrimento, o *bullying*. Todos nós já vimos essas situações acontecerem com alguém ou elas já aconteceram conosco também!

Muitas pesquisas dizem que o *bullying*, uma forma de violência intencional e que acontece entre pares, não é a mais frequente, e sim a mais grave, porque traz consequências do ponto de vista psicológico e físico aos envolvidos. Esse fenômeno se diferencia das outras formas de violência por estas especificidades: apresenta uma repetição de atos contra os alvos, o que torna esse problema uma tortura a quem sofre; há uma intenção de ferir; ocorre numa relação entre pares, ou seja, entre iguais (por exemplo, pessoas da mesma turma); existe um desequilíbrio de poder, visto que os alvos se veem com menos valor e por isso, muitas vezes, concordam com o que seus autores dizem sobre eles; e há os espectadores, que, podemos dizer, são o oxigênio dessas situações, pois são os que presenciam essa violência e podem reforçar as ações dos autores devido ao fato de terem medo de se tornar a próxima vítima.

Muitas vezes, quem assiste a essas cenas se coloca a favor do autor, ou até mesmo se cala diante das ações sistemáticas de menosprezo por não saber o que fazer. Prestemos atenção nesta parte: não sabe o que fazer! E mais do que isso: outra característica do *bullying* é que os adultos podem não assistir a essas cenas, que são escondidas, mas os colegas são sempre aqueles que sabem o que se passa com a gente! Isso nos leva a pensar na relevância da atuação dos próprios pares para prevenção e diminuição desse fenômeno tão cruel. É isso que fazem as alunas e os alunos que escreveram este livreto que você ganhou: são Equipes de Ajuda.

As Equipes de Ajuda são grupos de alunas e alunos eleitos pelos próprios colegas para atuar dentro da escola com estratégias de combate e prevenção ao *bullying* e a outros problemas de convivência. Essa forma de protagonismo propõe que os membros da Equipe desenvolvam estratégias interventivas em situações cotidianas de sofrimentos expressos pelos próprios pares, como ajudar colegas excluídos ou aqueles com dificuldade em fazer amigos, acolher alunos novos, usar técnicas de linguagem como a comunicação não violenta ou a escuta ativa, entre outras.

Essas ações de ajuda, de cuidado com o outro, chegaram também ao mundo virtual, porque há situações de desrespeito e humilhação que acontecem por trás da tela dos computadores ou celulares. Algumas não são novas, mas outras apareceram devido a um aumento de usuários e do tempo de uso das redes sociais. As situações de violência virtual têm características que podem trazer muito sofrimento aos alvos, considerando a capacidade de compartilhamento em massa dos conteúdos, a durabilidade e o anonimato.

Assim, as situações que mencionamos agora justificam nossos esforços para auxiliar as escolas no desafio de ajudar alunas e alunos a vencer esse mal que se espalha.

São mais de 27.500 alunos que têm, como visto neste material, a oportunidade de refletir sobre questões tão importantes relacionadas à convivência e buscar caminhos para a implementação desse projeto em sua escola! Que tal?

Para saber mais sobre esse trabalho, acessem: www.somoscontraobullying.com.br. Nessa página deixamos tudo bem explicadinho para que vocês possam implementar as Equipes de Ajuda em sua escola e tirar suas dúvidas! Vocês também podem entrar em contato com alunos e alunas das escolas que já têm o projeto por meio das redes sociais e procurar seus diretores para saber como levar as Equipes de Ajuda para sua escola. Vamos juntos?

Visite o nosso *site* e conheça mais sobre nossos livros, nossos autores e nossos projetos, desenvolvidos de forma pioneira. No *site*, você também encontra informações sobre nossos próximos lançamentos, conta com acesso a conteúdos exclusivos e pode participar de nossas promoções. Acesse!

www.editoraadonis.com.br

EDITORA
ADONIS





O que cabe em um abraço? Cabe a alegria, a esperança e a empatia de quem conhece o coração da juventude. Meninos e meninas das Equipes de Ajuda do Brasil escrevem a outros meninos e meninas para que possam também se entusiasmar pela generosidade.

Apoio Institucional:

Apoio Financeiro:

