

Antonella Sinagoga  
Monica Ronchi  
Miguel Ángel García Morcuende

# Itinerários

Um ministério de jovens  
que educa para amar



SETOR  
PASTORAL  
JUVENIL  
Salesianos de Dom Bosco  
Sede Central

Propriedade reservada  
**Setor de Pastoral Juvenil,**  
**SDB Salesianos de Dom Bosco**  
Sede Via Marsala, 42  
00185 Roma

**Cópia gratuita**  
não destinado à venda

© Salesianos de Dom Bosco

Design gráfico e impressão  
**Salesiano Dom Bosco Mestre**  
via dei Salesiani, 15  
30174 Mestre-Veneza  
**Outline de Matteo Dittadi & C. Sas**  
via Brusaura 13,  
San Bruson Dolo 30031 Veneza

Ilustração da capa  
**Javier Carabaño**

# Resumo

## 05 Introdução

## 09 Reunião introdutória

### PARA OU EDUCADOR

## 10 01. A construção da identidade

11 Figura bíblica: Balaão

12 Itinerário nº. 01.1

17 Itinerário nº. 01.2

## 21 02. Consciência e decisões

22 Figura bíblica: Rute e Noemi

23 Itinerário nº. 01.1

27 Itinerário nº. 02.2

## 30 03. Autocontrole

32 Figura bíblica: Abisai

33 Itinerário nº. 03.1

37 Itinerário nº. 03.2

## 42 04. O carinho

43 Figura bíblica: Priscila e Áquila

44 Itinerário nº. 04.1

50 Itinerário nº. 04.2

## 53 05. Educar para a vida comunitária

54 Figura bíblica: Maria

55 Itinerário nº. 05.1

57 Itinerário nº. 04.2

## 60 06. Educar para a consciência dos limites

62 Figura bíblica: Saulo

63 Itinerário nº. 06.1

67 Itinerário nº. 06.2

## 70 07. Educar para a consciência do continente digital

71 Figura bíblica: Sara

72 Itinerário nº. 07.1

77 Itinerário nº. 07.2

## 81 08. Acompanhar a singularidade ao não pensar nela como motivo de exclusão

82 Figura bíblica: Marcos

83 Itinerário nº. 08.1

89 Itinerário nº. 08.2

## 93 09. Ética básica das relações afetivas

94 Figura bíblica: João Apóstolo

95 Itinerário nº. 09.1

99 Itinerário nº. 09.2

## 102 10. Cuidado com áreas de impacto educacional

103 Figura bíblica: Azarias, Ananias e Misael

104 Itinerário nº. 10.1

108 Itinerário nº. 10.2

## 112 para crianças e jovens fichas

# Apresentação

## 01. O que entendemos por itinerários didáticos

Para aprofundar os critérios educativos propostos em “Uma pastoral juvenil que educa para o amor” e reforçar algumas habilidades sociais e pessoais, apresentam-se aqui alguns itinerários que promovem uma sólida práxis educativo-pastoral.

Por itinerário educativo entendemos um caminho de ação pedagógica, uma metodologia estruturada que produz experiências significativas de aprendizagem envolvendo ativamente as pessoas, permitindo que elas fortaleçam ou adquiram capacidades (relacionais, emocionais, cognitivas) de forma prática e aplicável à vida cotidiana.

Cada itinerário oferece uma orientação detalhada através de critérios, procedimentos e regras para alcançar os objetivos propostos. A metodologia proposta concentra-se na experiência concreta das pessoas e do seu ambiente, pondo no centro da experiência de aprendizagem a ação, a participação ativa e o envolvimento direto. Os participantes não são vistos como receptores passivos, mas como sujeitos capazes de monitorar e planejar o próprio aprendizado.

Começando pela observação e terminando com a capacidade de conectar-se com a experiência pessoal e alheia, estes itinerários permitem a formação de algumas capacidades e habilidades pessoais:

### Relacionais

- **Comunicação eficaz:** capacidade de expressar-se com clareza e sem ambiguidade, mantendo a coerência entre as mensagens verbais e não verbais em relação ao contexto situacional e cultural. A comunicação eficaz permite expressar opiniões e desejos respeitando os outros, mas também necessidades e sentimentos percebidos em seu íntimo.
- **Capacidade de RELACIONARSE:** corresponde à aptidão para RELACIONARSE com os outros de forma construtiva, criando e mantendo relações positivas e significativas na esfera familiar e social.
- **Empatia:** capacidade de escutar e compreender as emoções alheias, as suas preocupações, as suas dificuldades e os respectivos pensamentos. A empatia contribui para melhorar as relações sociais, reduzindo a tendência individualista e promovendo a abertura à diversidade e ao intercâmbio, uma disposição ao contato humano e à solidariedade.
- **Autoconsciência:** conhecer a si mesmo, as próprias necessidades e os próprios desejos, os pontos fortes e as fragilidades, os âmbitos do crescimento. Corresponde ao autoconhecimento e ao reconhecimento dos próprios pensamentos, linguagem e ações. É a base para uma relação equilibrada consigo mesmo e com os outros, pois reflete o conhecimento do próprio caráter, com os seus pontos fortes e as suas fragilidades. A autoconsciência é um pré-requisito indispensável para as demais capacidades de uma pessoa.

### Emocionais

- **Administração das emoções:** capacidade de reconhecer as próprias emoções e administrá-las adequadamente (em relação a si mesmo, aos outros, ao contexto).
- **Administração do estresse:** capacidade de reconhecer as fontes de estresse na vida cotidiana, identificar os seus efeitos sobre si mesmo e a capacidade de regular, na medida do possível, o nível de tensão e ativação.

## Cognitivas

- **Resolver problemas:** capacidade de enfrentar ativamente os problemas, relacionais ou pessoais, buscando a sua solução e evitando o seu acúmulo e a irresolução que trariam estresse mental excessivo e tensões físicas.
- **Tomar decisões:** capacidade de processar ativamente a tomada de decisões, avaliando as diversas opções e as consequências das possíveis escolhas.
- **Pensar criticamente:** capacidade de elaborar juízos sobre o ambiente e sobre si mesmo com autonomia e de maneira objetiva. O pensamento crítico ajuda a reconhecer, distinguir e avaliar os fatores que influenciam as ideias, as escolhas individuais e as consequências comportamentais e tomar uma posição de modo mais consciente e livre possível.
- **Pensar criativamente:** capacidade que permite às pessoas explorarem as possíveis alternativas e consequências de realizar ou não determinadas ações. Ajuda a ver além da experiência direta e responder de forma flexível e adaptável às situações cotidianas.
- **Refletir:** capacidade de tomar decisões de forma construtiva, ponderando as consequências das escolhas e assumindo as relativas responsabilidades.



A afetividade, a sexualidade, a alteração no corpo e na mente sempre fizeram parte da vida humana. O fato de os adolescentes não fazerem perguntas não significa que não as tenham. O papel do adulto é comunicar as características positivas da afetividade e da sexualidade.

## 02. Objetivos

- Aprofundar o conteúdo de “Uma pastoral juvenil que educa para o amor” com e para os jovens.
- Aumentar a capacidade de vivenciar emoções e relações de forma consciente e respeitosa consigo mesmo e com os outros.
- Promover a expressão da afetividade nas relações interpessoais.
- Ter informações corretas sobre temas de sexualidade.
- Aprimorar as habilidades relacionais e emocionais (life skills).
- Promover a discussão e a reflexão sobre modelos, valores e escolhas que tenham a ver com as relações, a afetividade e a sexualidade.
- Promover o conhecimento e a reflexão sobre personagens bíblicos para iluminar a própria vida a partir da Palavra de Deus, que é história de salvação.
- Ter maior consciência da própria identidade.
- Valorizar a pluralidade de escolha e os modelos de identidade e comportamento.
- Prevenir a discriminação, o preconceito e a violência em relação ao gênero, à orientação sexual e às referências socioculturais.

## 03. Estrutura da unidade, destinatários, duração, contexto e regras

### Estrutura

**A. 10 UNIDADES PARA 10 CRITÉRIOS EDUCATIVOS** (cf. “Uma Pastoral juvenil que educa para o amor”)

#### contendo:

1. Diretrizes para os educadores.
2. Fichas operativas (ou de trabalho) ao final de cada unidade para adolescentes/jovens que exploram os temas através de:

	Vídeo/Curtas-metragens
	Canções/Músicas/Meditações/Técnicas de relaxamento
	Testes/Questionários/Frases-estímulo
	Poesias/Histórias/Diários/Cantigas
	Figuras bíblicas
	Exercícios
	Exercícios para fazer em casa

#### B. Cada unidade é composta das seguintes partes:

- Extrato de um critério educativo do livro “Uma pastoral juvenil que educa para o amor”.
- Figura bíblica que lembre algumas características do tema.
- Objetivos.

#### SER CAPAZ DE OBSERVAR, RECONHECER, EVIDENCIAR

- O objetivo é desenvolver a capacidade de identificar e fazer emergir alguns elementos pessoais a partir de outros tantos estímulos (canções, textos, histórias, situações, músicas, experiências...).

#### SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

- O objetivo é relacionar estes elementos com aquilo que despertam e provocam em nível pessoal. A partir de si mesmos, exercitar-se praticamente em alguns aspectos.

#### SABER SER, VIVER, RELACIONAR

O objetivo é:

- > Relacionar o que se adquiriu com outros elementos, construindo um mapa de:
  - Recursos
  - Oportunidades
  - Estratégias
- > Ajudar a entender que elemento concreto se pode assumir na vida cotidiana, tanto em termos de reflexão quando de comportamento.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR, SINTETIZAR

- O objetivo é fazer uma síntese do significado emocional, espiritual e experiencial, e encontrar situações em que se possa **VERIFICAR** e **EXPERIMENTAR** o que se descobriu, reconheceu e projetou mediante um trabalho pessoal que continua também em casa.

### Destinatários

- Os destinatários são adolescentes e jovens. Aconselham-se grupos de no máximo 25 pessoas.

### Duração

- a. Preveem-se ao menos dois encontros por unidade.
- b. Propõem-se diversos itinerários de modo que cada educador possa escolher o mais adequado segundo o grupo de referência.
- c. Propõem-se diversos exercícios para cada itinerário. O educador pode decidir se utilizar todos ou escolher algum de acordo com o grupo.

### Contexto

Para a realização dos itinerários propostos, é necessário prever um ambiente adequado: acolhedor, espaçoso, estruturalmente flexível para permitir o trabalho em assembleia e em pequenos grupos. O silêncio ao redor e a luminosidade do ambiente também são variáveis contextuais importantes a serem consideradas.

O modo de trabalho a ser favorecido é o circular, para incentivar a comunicação direta e o envolvimento de todos os participantes.

Enfim, é importante ter materiais adequados: computador, projetor de slides, quadro para folhas móveis (flip chart), canetas e papel.

### Regras de comunicação

Para facilitar a obtenção das metas estabelecidas em uma atmosfera de cooperação, respeito e harmonia, é necessário concordar com certas regras que possam facilitar o trabalho de grupo.

### Essas regras incluem:

- Usar a terceira pessoa, “você/vocês”, e o nome próprio para promover o contato entre os membros e criar uma atmosfera de proximidade e cooperação.
- Manter o sigilo, que se refere ao compromisso de não divulgar fora do grupo o conteúdo surgido nele, facilitando a liberdade de expressão e participação.
- Evitar a comunicação de juízos, reiterando a importância de evitar críticas, julgamentos e avaliações das comunicações alheias, assumindo a responsabilidade pelas próprias mensagens e adotando uma linguagem descritiva.
- Ter pontualidade para que o trabalho em comum seja produtivo, sendo importante que cada participante se comprometa a ser pontual nas reuniões.

O acompanhamento é um processo de transformação elaborado ao redor do indivíduo a fim de mostrar-lhe que é ele o protagonista da própria história.

# Reunião inicial

## Estrutura

### 01. O primeiro conhecimento dos participantes

- Ativar uma rodada de autoapresentação: nome, atividade, expectativas.
- Exercícios de aquecimento

### 02. Apresentam-se vários exercícios:

- Cadeira quente (Hot seat) “Duas qualidades, dois defeitos”. O educador convida os participantes a se revezarem sentados em uma cadeira no centro da sala e apresentar-se através de duas qualidades e dois defeitos pessoais, ou seja, dois campos de crescimento. Para ajudar os participantes a identificarem esses aspectos, podem-se projetar algumas capacidades pessoais (soft skills), como: autonomia, autoestima e autoconfiança, capacidade de adaptação, precisão e atenção aos detalhes, desenvoltura, ser um bom comunicador, saber negociar, capacidade de relação interpessoal, criatividade, saber ouvir, etc.
- Quem são através de fotos. O educador prepara uma série de fotos ou recortes de jornal com vários temas (rostos, paisagens, objetos...) dispostos no chão em um canto da sala, criando um caminho. Ao começar a música de fundo, cada participante deverá encontrar uma foto que melhor o descreva em termos de pelo menos duas características pessoais específicas. Após esse momento, cada um mostrará a foto, apresentando-se por meio das características da imagem.
- A margarida da identidade: Em uma folha de papel A4, cada participante desenha uma margarida com três folhas e várias pétalas grandes. No centro, escreve o próprio nome e, em cada pétala, uma característica (informações pessoais, interesses, talentos, qualidades). Cada um escreve nas folhas um sonho e um sentimento que o caracterizam nesse momento de vida. Ao final, apresenta a flor, usando-a como indicação da própria descrição.
- O mapa pessoal: Cada membro do grupo é solicitado a desenhar um mapa que represente a própria vida, incluindo lugares importantes, eventos significativos e interesses pessoais. Em seguida, cada participante pode apresentar o seu mapa aos demais, compartilhando a história por trás das escolhas feitas.
- Perguntas e respostas em sequência: O educador pede aos participantes para formar um círculo e atribui um número a cada participante. Depois apresentar-se com o próprio nome, o educador começa com uma pergunta geral, por exemplo, “qual é o seu hobby favorito?”, e o número 1 deve responder à pergunta e fazer uma nova pergunta ao número 2, e assim por diante. Dessa forma, todos podem expressar-se e ter acesso a informações pessoais de uma forma divertida e envolvente, promovendo a criação de relações.

### 03. Explicação da finalidade dos itinerários, os métodos de trabalho e as regras de comunicação (p. 3-4).

#### Atitudes e capacidades a promover na apresentação

- Desenvolver nos jovens uma atitude positiva e responsável de autorrespeito e respeito pelos outros na dimensão corpórea e relacional, em relação às dimensões da afetividade e da sexualidade, também à luz do uso das novas tecnologias e redes sociais.
- Promover o diálogo, a curiosidade, a escuta e a possibilidade de fazer perguntas sobre os temas da afetividade, do desenvolvimento e do crescimento.
- Abordar alguns temas da educação à sexualidade e afetividade, com foco no crescimento e nas alterações físicas e motivacionais, respeitando a maturidade de cada indivíduo e as necessidades específicas identificadas com o apoio do educador.

# 01. A construção da identidade

## PARA O EDUCADOR

“Orientar significa educar, ajudar a pessoa a alcançar objetivos importantes de desenvolvimento, como a construção da identidade, a realização de um projeto de vida pessoal, a dinâmica da opção e da decisão, uma atividade profissional honesta e satisfatória em resposta à busca de sentido e ao apelo vocacional, que constitui a realização de toda a existência” (Uma pastoral juvenil que educa para o amor, p. 101).

“Precisamos ajudar os jovens a encontrar uma resposta para a pergunta «Quem sou eu?», para desenvolver a sua personalidade e revelar a sua individualidade a fim de que possam viver relações autênticas hoje e amanhã” (Ib., p. 106).

### Objetivos

- desenvolver o senso de identidade significa desenvolver a percepção de si mesmo como um ser dotado de características e capacidades pessoais, aprender a conhecer a si mesmo e ser reconhecido como uma pessoa única e irrepetível.
- Adquirir a consciência da própria individualidade é tarefa de uma vida inteira, tarefa fundamental que nunca termina. Pois, embora a nossa identidade identifique-se com algumas características imutáveis da nossa personalidade, ela está sujeita a uma evolução contínua e é definida em relação a situações variáveis a outras pessoas e à relação que estabelecemos com a realidade.
- Desenvolver o sentido da mudança pessoal em relação ao mundo, tornar-se mais consciente de si mesmo e da realidade. Isso permite, essencialmente, agir e intervir de forma significativa na realidade, provocando alterações positivas. Adquirimos uma identidade na medida em que, através do nosso comportamento, somos concretamente úteis aos outros e é em virtude disso que nos tornamos conscientes do nosso valor.

## Figura bíblica: Balaão

### Ficha n. 1



#### Pontos fortes e conquistas:

- Amplamente conhecido pelas suas maldições e bênçãos eficazes.
- Ele obedeceu a Deus e abençoou Israel, apesar da corrupção do rei Balac.

#### Deficiências e erros:

- Incentivou os israelitas a adorarem os ídolos (Números 31,16).
- Voltou para Moab e foi morto em guerra.

#### Lições de vida:

- As motivações são tão importantes quanto as ações.
- O tesouro de uma pessoa está onde está o seu coração.

#### Dados gerais:

- Lugar: vivia próximo ao rio Eufrates, ia para Moab.
- Profissão: mago, profeta
- Parentes: Pai: Beor
- Contemporâneos: Balac (rei de Moab), Moisés, Aarão

#### Versículos-chave:

*Josué 24,9-10*

9. Balac, filho de Sefor, rei de Moab, combateu contra Israel. Mandou chamar Balaão, filho de Beor, para vos amaldiçoar. 10. Mas eu não quis ouvir Balaão, e ele teve de vos abençoar; e tirei-vos da mão de Balac.

15. Deixaram o caminho reto, para se extraviarem no caminho de Balaão, filho de Beor, que amou o salário da iniquidade. 16. Mas foi repreendido pela sua iniquidade: uma mula muda, falando com voz humana, refreou a loucura do profeta (2 Pedro 2,15-16).

A história de Balaão é contada em Números 22,1-24, 25. É mencionada também em Números 31,7, 8, 16; Deuteronômio 23,4, 5; Josué 24 9,10; Neemias 13, 2; Miquéias 6, 5; 2 Pedro 2, 15-16; Judas 11; Apocalipse 2,14.

## Itinerário n. 1

<b>Material:</b>	projektor, computador, quadro para folhas móveis, folhas em branco, canetas.
<b>Duração do encontro:</b>	2:30 h
<b>Acolhida:</b>	10 min
<b>Para entrar no tema:</b>	30 min

### SABER OBSERVAR, RECONHECER, INDIVIDUALIZAR

**Para entrar no tema:** A HISTÓRIA DO JOVEM E DO RIO  
FICHA N. 2  
6 min



### SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

**Como conhecer-se para encontrarse** - 30 min

O jovem voltará para casa. Na realidade, se quisermos encontrar-nos, só precisamos procurar dentro de nós mesmos. O verdadeiro problema, porém, é entender primeiramente que nós, como disse a jovem, não “somos”, mas “nos tornamos”.

Não sou a mesma pessoa da semana passada, eu mudo, transformo-me a cada momento. Cada experiência que temos torna-se algo que nos faz refletir, pensar, sobre o que mudamos, talvez um pouco ou até menos, em nossa visão de mundo; reforçamos algumas ideias, eliminamos outras.

**Quem é você? O que essa história desperta em você?**

**EXERCÍCIO:** Folha em branco

*Propõe-se um exercício para enfrentar a questão da identidade.*



O objetivo é ajudar a entender quem vocês são realmente. Para isso, devem fazer uma lista de palavras e possíveis definições que possam descrevê-los.

Imaginem que vão apresentar-se a estranhos e dizer-lhes quem são vocês para que eles os conheçam melhor; ou imaginem participar de um jogo com alguém que não os conhece, mas que deve responder a perguntas sobre vocês e, por isso, é preciso fornecer-lhe informações suficientes para responder corretamente. Usem este momento, reflitam e escrevam uma lista completa.

Agora, com a lista na mão, vejamos como usá-la para entender realmente quem são vocês:

- Percorram a lista e risquem as palavras que indicam um comportamento ou um aspecto do próprio caráter. Quando se referirem ao caráter ou à maneira como vocês se comportam, risquem-na.
- Cancelem todas as palavras que indicam emoções ou se refiram ao âmbito emocional.
- Cancelem também todas as palavras que se refiram à situação socioeconômica, à profissão, se é rico ou pobre, ao status político ou religioso e também a qualquer coisa conexa ao modo de RELACIONARSE.
- Do que restou, excluam todas as palavras que se referem a alguma coisa que fizeram no passado ou o que pretendem fazer ou já pretenderam fazer no futuro.

Isso feito, restou uma lista com os elementos **mais importantes de onde partir para entender quem vocês são realmente.**

Se a página ficou completamente em branco, então eu os ajudei a perceber que todas aquelas coisas que pensaram, na realidade, não eram vocês. Obviamente, podem refletir sobre esse exercício e tentar descobrir, além das palavras que ficaram na lista ou na folha de papel em branco, quem realmente são, aprendendo assim a se conhecerem além dos padrões que os fizeram cancelá-las.

Acreditamos que este é um processo fundamental para eliminar padrões distorcidos, rótulos, preconceitos e crenças que limitam a sua vida e a aprisionam sem que o percebam. É claro que não posso satisfazer-me em deixá-los com menos convicções do que antes, embora, às vezes, sendo poucas é melhor do que ter muitas e distorcidas. O autoconhecimento tem a ver com **ter consciência de si**. Ter consciência significa ser capaz de identificar os próprios pontos fortes e áreas frágeis.

**EXERCÍCIO:** POESIA “SE NÃO PODES SER UM PINHEIRO” - de Douglas Malloch  
FICHA N. 3  
30 min

O sentido da poesia está na frase evidenciada. Parece um conceito difícil...

Descobrir o projeto pessoal significa crescer, aprender, conhecer e melhorar a si mesmo. Ao crescer, cada um será capaz de cumprir a própria missão na vida, escolhendo quem se tornar, que trabalho fazer e que estilo de vida adotar.

- Comentem a frase evidenciada. O que ela significa para vocês?
- O que gostariam de fazer da própria vida?
- Como gostariam que fosse o próprio projeto?

### SABER SER, VIVER, RELACIONARSE

**A partir da história...** - 10 min

**O que aconteceu ao jovem depois do encontro no rio?** (pode-se ler, projetar ou recitar)

Ele volta para casa, faz as pazes consigo mesmo, elimina todas as ideias erradas e confusas, como acabam de fazer, e nesse momento ele começa a dedicar-se à pintura, e, pintando, descobre quem realmente é. É foi assim. O jovem saiu correndo, chegou à casa do melhor amigo, enquanto o sol ainda estava nascendo, e tirou-o da cama.

Arrastou-o sem muitas explicações para a pequena casa da colina, onde se retirava todas as noites para observar melhor o amanhecer do novo dia e onde geralmente pintava; depois, uma vez lá, falou-lhe da sua descoberta.

“Recorda-se da menina de que lhe falei há alguns meses?”, começou sem esperar uma resposta. “Pois bem, justamente hoje, assim que amanheceu, peguei o pincel porque havia um céu lindo e eu queria pintá-lo. Mas assim que comecei a dar cor à tela, percebi quem eu sou!”. O amigo ainda estava meio dormindo e duvidava que o jovem estivesse bem da cabeça.

“Vê as cores que eu uso? Turquesa, azul, amarelo... veja como é belo este marfim”, disse indicando a paleta com todas as cores: “Eu não sou estas cores!”.

O amigo duvidava intensamente que o jovem estivesse bem e sorriu.

“Veja este pincel, não sou eu, é apenas um pincel, e veja a tela; você pensa que eu sou esta tela? Não, nem mesmo ela!” continuou o jovem entusiasmado.

“Observe também o meu estilo. Isso é tão pessoal que você pensará, é claro, que ninguém pinta como eu, mas eu lhe digo que nem mesmo esse estilo sou eu. Para não falar das flores, do céu”. Nesse ponto o amigo interrompeu-o pensando que realmente ele enlouquecera, “e você não é nem mesmo as flores, o sol e as bétulas!”.

O jovem sorriu, acalmou-se e disse: “Eu sou o pintor. Você é o pintor”. O amigo ficou perplexo, sentindo que estava sendo questionado e sem saber como distinguir o azul celeste da turquesa. O jovem percebeu que havia acertado em cheio e continuou.

“Você pensa ser um carpinteiro, mas você não é nem a sua profissão nem o seu talento. Assim como eu não sou a tela, as cores ou mesmo o estilo com que pinto. Nós não somos essas coisas, somos pintores. Eu acordo hoje e, mesmo que tenha pintado a vida toda com o mesmo estilo, sempre as mesmas coisas e com as mesmas cores, hoje eu poderia mudar tudo. A água do rio, lembra-se?”. O amigo estava começando a sentir algo. “A água é sempre água do rio, que parece ser a mesma, mas é sempre diferente.

Eu não sou os meus pensamentos; posso mudá-los, assim como não sou as minhas emoções, a minha profissão, a minha família, os meus amigos, as minhas escolhas, os meus gostos. Sou todos os quadros que pinte até agora. Sou o pintor, aquele que cria as suas pinturas, a sua arte, a sua obra-prima. É por isso que eu não conseguia encontrar-me e entender quem eu fosse. Eu estava procurando no lugar errado. Estava procurando a coisa errada. Eu queria um rótulo, uma definição, queria sentir-me seguro de que eu era algo que não mudava, para que eu pudesse saber que eu era aquilo, ponto final. Mas se eu sou o pintor, então não tenho essa falsa certeza. Eu não sou, mas me torno, e sempre mudo, sou sempre diferente. Ontem eu pinte uma rosa, veja!”, disse ele, mostrando ao amigo uma tela com uma flor vermelha. “Hoje eu poderia pintá-la de azul. Eu crio as minhas telas, crio a minha vida porque eu sou o pintor, e a minha grande certeza é que estou sempre mudando. Quem sou eu? Um pintor que está prestes a criar a sua obra-prima diária. Você pode conhecer-me?”.

E continuou, visto que o amigo também entendera a revolução do jovem: “Não, a menos que deseje descobrir o que vou pintar todos os dias. Sabe o que eu entendi? Que não posso encontrar-me a não ser buscando a mim mesmo todos os dias e descobrindo-me a cada momento. Como sou o pintor, é somente com o pincel na mão que descubro o que vou pintar hoje, com que cores, em que tela. Não tenho rótulos, pois não saberia qual usar, porque percebo que todos eles são pequenos, limitados, que dois min depois não servem mais. Sejamos pintores, meu amigo”, concluiu, “de nada serve colocar rótulos em nós mesmos; na verdade estamos nos tornando mais nós mesmos a cada dia, essa é a minha maior certeza”.

#### Exercício:

#### MUDAR O PONTO DE VISTA

45 min



**1. definição:** consiste em colocar-se no lugar dos outros.

**2. objetivos:** aprender a perceber uma situação do ponto de vista de outra pessoa do grupo.

**3. proposta:** A primeira coisa é pedir para se reunirem em pequenos grupos de acordo com as características que têm em comum (por exemplo, grupo cultural, origem, associações...). A cada grupo é indicado um dos grupos criados.

#### Imprimir ou escrever no quadro:

- EU: O que é importante para mim? O que me torna único? Quais são os meus pontos fortes e as minhas fragilidades? Quem ou o que me fez aquilo que sou?
- EU E OS OUTROS: Quais são as minhas amizades favoritas (individuais ou de grupo)? Quem são os meus heróis, os meus modelos de comportamento? Que tipo de

diferenças eu tenho e com quem? Como resolvo essas diferenças?

- **eu e a sociedade:** Qual é o meu papel na sociedade de hoje e de amanhã? Que influência eu poderia exercer sobre a sociedade? Até que ponto a minha existência depende da sociedade?

Os participantes respondem primeiramente como acreditam que o outro grupo responderia. Em seguida, respondem às perguntas do próprio ponto de vista. O primeiro conjunto de respostas (aquelas “no lugar do outro”) é encaminhado para o outro grupo, que envia as próprias reações após a leitura.

**4. avaliação:** Analisa-se a diferença entre as reações preconceituosas e as reais. Consequências dos nossos preconceitos. Visão atual do nosso grupo e mudanças experimentadas.

Oportunidade para partilhar com o grupo: **aceitar o próprio rosto**

- Há em cada um de nós aspectos positivos ou negativos mais ou menos reconhecidos. Um dos passos fundamentais para encontrar-se (e reencontrar-se) é justamente o esforço de olhar para si mesmo com honestidade e sem preconceitos, reconhecendo os nossos talentos, as nossas fragilidades, os pontos fortes e os aspectos dos quais não nos orgulhamos, a fim de crescer conscientemente.
- Quanto os julgamentos dos outros influenciam sobre a imagem que têm de vocês mesmos? Tentem descrever-se (mentalmente ou redigindo um texto curto) e depois examinem o resultado: quanto do que produziram é resultado da autoanálise e quanto vem da concepção que os outros têm de vocês? Só aceitando ir mais a fundo no próprio eu (uma atividade solitária e às vezes cansativa) é possível conhecer os próprios traços reais.

## SABER CONSTRUIR, EXAMINAR, SINTETIZAR

### Entenderse a si mesmos: quem vocês são realmente

Isso significa que vocês são o pintor, aquele ou aquela que cria, todos os dias, a própria vida. Quaisquer rótulos que vocês ou outras pessoas usem, como também descobriram pela prática, são errados, inadequados, limitantes e não levam em conta o mais importante: vocês não são vocês, mas se tornam vocês. Não busquem certezas em definições, esquemas, rótulos fixos que parecem dar-lhes a segurança de um ponto de referência. “Eu sou isto!” é apenas uma ilusão.

Entender a si mesmo, como encontrar a si mesmo, é entender que sempre nos tornamos diferentes, que a constante subjacente não é o que mostramos, mas o que somos por dentro. Não posso dar a vocês uma definição, porque em cinco min qualquer definição seria imprecisa e errada.

Vocês são o pintor.

Projetar ou espalhar sobre a mesa fotos de pintores, artistas...

- Tentem encontrar situações em que possam expressar esse potencial, os seus recursos.
- Tentem encontrar situações em que possam procurar transformar as suas fraquezas e fragilidades em possíveis áreas de crescimento.

Existimos como imagem e semelhança de Deus! Ao considerar nossa maneira de ser à luz de Deus, podemos aceitar-nos como somos: com talentos e virtudes, mas também com defeitos que reconhecemos humildemente. A verdadeira autoestima exige que admitamos não sermos todos iguais e aceitemos que outras pessoas possam ser mais inteligentes, tocar melhor um instrumento musical, ser melhores esportistas... Todos nós temos boas qualidades que pode-



mos aperfeiçoar e, o mais importante, somos todos filhos de Deus.

Enfim, aceitaremos a nós mesmos como somos se não perdermos de vista o fato de que Deus nos ama com as nossas limitações, que fazem parte de nosso caminho de santificação e objeto da nossa luta. O Senhor nos escolhe, como os primeiros Doze: ...homens comuns, com os seus defeitos, as suas fragilidades, as suas palavras mais prolixas do que as suas ações. No entanto, Jesus os chama para serem pescadores de homens (cf. Mt 4,19).

#### Exercício para fazer em casa: O DIÁRIO DA AUTOESTIMA



1. **Peguem um caderno ou criem um documento digital.** Busquem um bloco de notas especial ou um aplicativo para anotar no celular ou em outro dispositivo.
2. **Elenquem as suas características positivas.** Anotem todos os dias ao menos uma característica positiva de si mesmos. Elas podem referir-se à personalidade, às capacidades, aos resultados ou também aos pequenos gestos de gentileza.
3. **Expliquem porque são especiais.** Depois de anotar as características, escrevam porque elas são especiais ou importantes para vocês.
4. **Reflitam sobre os sucessos.** Além das características, anotem os sucessos pessoais ou os desafios que superaram. Reflitam sobre como se sentiram nesses momentos.
5. **Olhem para trás e comparem.** A sugestão é que olhem periodicamente no próprio diário de autoestima para ver o quanto cresceram e o quanto aprenderam todos os dias sobre si mesmos.

Esse exercício pode ajudar a desenvolver uma visão mais positiva de si mesmos e reconhecer a própria singularidade. Ele também estimula a reflexão sobre os sucessos e a superação dos desafios, promovendo a autoconfiança e o crescimento pessoal.

## Itinerário n. 02.2

<b>Material:</b>	projektor, computador, autôfalantes, folhas em branco, canetas, impressos
<b>Duração do encontro:</b>	2h 30 min
<b>Acolhida:</b>	10 min
<b>Para entrar no tema:</b>	30 min

### SABER OBSERVAR, RECONHECER, INDIVIDUALIZAR

**Entrar no tema:** A HISTÓRIA DA ÁRVORE TRISTE  
FICHA N. 4  
6 min



A moral da fábula “A Árvore Triste” é aprender que não somos todos iguais, cada um de nós tem seus próprios pontos fortes, cada um de nós tem suas próprias habilidades especiais e cada um de nós, uma vez que aceitamos a nossa singularidade com toda a negatividade e positividade que vem com ela, pode finalmente ter paz e felicidade, porque não há nada que dê mais alegria do que encontrar o próprio caminho, aceitar-se a si mesmo e seguir o próprio coração. Caminhem com determinação, não sejam muito duros com vocês mesmos e encontrem a própria felicidade, lembrando-se de que todos a merecem.

### SABER CONECTARSE, SENTIR, CONSTRUIR

#### O que podemos aprender desta fábula?

*É necessário escutar a si mesmo*



O que vocês fazem quando querem ouvir atentamente uma pessoa que lhes está falando? Afastam as fontes de distração, desligam a televisão ou procuram distanciar-se das pessoas que promovem sons irritantes. Da mesma forma, para ouvir a si mesmo, vocês precisam silenciar as pequenas vozes disfuncionais que entulham a própria mente: como devem ser para a sociedade ou para a família, o que devem fazer para serem bem-sucedidos, com quem devem andar etc. Dessa forma, vocês podem ouvir a única voz realmente necessária: a própria!

EXPERIMENTEM ESTE EXERCÍCIO

*A importância de serem autênticos*

Assim que chamarem a atenção sobre si mesmos, procurem refletir: quantas vezes já tentaram ser como os outros? Como aquelas pessoas que sempre parecem tão confiantes, calmas e felizes? Logo depois perceberão que certos comportamentos estão muito distantes de vocês...

Cada um de nós tem características únicas; só conseguirão seguir o próprio caminho se realmente se observarem e descobrirem os próprios pontos fortes. É também importante conhecer as próprias fragilidades, aquelas que podem fazer tropeçarem no seu caminho: elas fazem parte de vocês, e vocês podem aceitá-las e melhorar, sabendo que também podem aprender muito com os seus erros.

*Vocês podem mudar quando e como quiserem*

Ser vocês mesmos é a chave para uma vida plena e feliz. Não existe uma idade certa para mudarem. Nem uma maneira específica de fazê-lo. Quando sentirem que chegou a sua hora, poderão escolher como enfrentar a mudança, respeitando os próprios tempos.

**Exercício: ALIKE, UMA ANIMAÇÃO QUE FAZ REFLETIR**

FICHA N. 5

A partir do vídeo.



*Alíke é um desenho animado de Daniel Martinez Lara e Rafa Cano Mendez que mostra a todos os adultos e educadores como as mentes e as curiosidades dos jovens não devem ser eliminadas*

**Criatividade e imaginação são duas palavras-chave.**

Tentemos responder a estas perguntas e refletir sobre o significado do vídeo.

- Como aprendemos na vida a encontrar o caminho adequado para nós?
- Que atitudes e os comportamentos não perdem a cor?
- Que talentos e potencialidades vocês acreditam ter para serem o que desejam ser?

Para construir a nossa identidade, é importante seguir as próprias aspirações e ousar. A criatividade cria, inventa e nunca se detém. É uma “atitude mental a ser cultivada”. É um pensamento flexível, aberto e respeitoso... **Inclui a capacidade de aprender com os fracassos e a aptidão para explorar lacunas e inconsistências”.**

**DIÁLOGO EM GRUPO SOBRE ALGUNS PONTOS**

DOIS COMPROMISSOS:

**1. 1- Sigam a própria voz interior**

É verdade que cada um de nós tem uma voz interior que pode sugerir e ajudar-nos a fazer a escolha certa, mas o problema nesses casos é a dificuldade de seguir a voz.

**Por que encontramos estas dificuldades?**

Simplemente porque a coisa certa a fazer quase nunca é a mais fácil, muitas vezes exige coragem, muitas vezes exige força, mas, quando damos o passo, orientamos o nosso caminho para a trilha que nos é mais favorável; custará esforço e será difícil, mas depois será fantástico.

**2. A verdadeira mudança começa por vocês; façam as pazes consigo mesmos e vivam aceitando o próprio ser.**

Fazer as pazes consigo mesmo! Quantas vezes já ouvimos essas palavras, elas são ditas com muita frequência, às vezes até fora de hora, mas o que realmente significa fazer as pazes consigo mesmo?

É simples! No decorrer da nossa vida, passamos por vários estágios de crescimento que, juntos, nos levam a amadurecer, conhecer-nos e sermos pessoas conscientes dos nossos pontos fortes e das nossas limitações.

Tão logo aceitemos as nossas características e também as nossas fragilidades como seres humanos, tão logo fiquemos conscientes de que a normalidade é cometer erros, cair, aprender com os próprios erros e, por fim, levantar-se, então aceitaremos todos os nossos erros e comportamentos inadequados porque eles se tornam experiência; é a mesma experiência que nos levará a entender quem somos e a construir o nosso próprio caminho.

Quando fizermos as pazes conosco mesmos e aceitado todos os nossos erros, então, e só então, poderemos desabrochar e mostrar ao mundo a beleza que há em nós.

## SABER SER, VIVER, RELACIONARSE

**Conhecer-se a si mesmo ajuda a construir a identidade.**

Viver consciente significa ser capaz de identificar:

- os próprios pontos fortes
- as próprias áreas frágeis
- o próprio modo de reagir diante das situações
- as próprias preferências (por exemplo, em que situações eu me sinto confortável e em quais me sinto desconfortável?)
- os próprios desejos
- as próprias necessidades
- as próprias emoções

**A consciência emocional** é a base de uma boa autoconsciência e consiste em ser capaz de reconhecer os sinais emocionais do próprio corpo e dar um nome às emoções que sentimos e que “informam” sobre as nossas preferências, gostos e necessidades.

Conhecer a nós mesmos permite-nos prever como lidaremos com as diversas situações que a vida nos apresenta, entrando na vida preparados e, portanto, capazes de escolher situações, comportamentos e atitudes que sejam funcionais aos nossos objetivos.

“ Quando se vive consciente, vê-se o processo geral do pensamento e da ação, mas isso só pode acontecer quando não há condenação. Quando condenam alguma coisa, não a compreendo, é uma maneira de evitar qualquer tipo de compreensão”.

J. Krishnamurti

A consciência surge da observação, uma observação sem julgamento, por isso é importante nos treinarmos para observar, ouvir e sentir a partir das percepções dos nossos sentidos:

- O que estou vendo?
- O que estou sentindo (sentir)?
- O que estou sentindo no meu corpo (onde sinto um mal-estar?)

E ainda:

- Quando aconteceu?
- Quem estava presente?
- Onde eu permaneci?
- Já aconteceu no passado?
- etc.

A consciência do próprio mundo interior no “aqui e agora” pode ser escutada com estas 3 perguntas:

- O que estou pensando?
- O que estou sentindo?
- O que devo fazer? Como proceder? Quais ações devo iniciar?

Entretanto, a consciência refere-se também ao conhecimento dos próprios comportamentos habituais (esquemas):

- O que penso/tento/faço normalmente quando... (apresenta-se uma determinada situação)?
- Quando... (apresenta-se uma determinada situação)... então, eu...

Portanto, a resposta para a pergunta “Como se desenvolve a autoconsciência?” está na **escuta profunda com atenção e sem julgamento**, num momento em que a intensidade das emoções seja baixa (tranquilidade, malestar, chateação) e não alta (excitação, fúria, preocupação, dor). Contudo, para chegar a esse **conhecimento de si**, é necessário ter a oportunidade de observar os próprios gostos, necessidades e desejos.

*Podese propor um trabalho pessoal cotidiano para responder a essas perguntas de acordo com os acontecimentos.*

## SABER CONSTRUIR, VERIFICAR, EXPERIMENTAR, SINTETIZAR

### Exercício: O MAPA DAS IDENTIDADES MÚLTIPLAS

Desenhem um mapa que represente as diferentes facetas de própria identidade, como os papéis familiares, interesses, habilidades, valores culturais e pessoais, e assim por diante. Em seguida, cada um pode compartilhar o próprio mapa com o grupo, explicando as várias partes de sua identidade e como elas se cruzam umas com as outras. Esse exercício promove a compreensão da diversidade das identidades humanas e incentiva a reflexão sobre a importância de aceitar a própria complexidade.



### Exercício para fazer em casa: CARTA AO “EU AUTÊNTICO”



**1. Introdução ao exercício:** Explicar aos participantes que eles escreverão uma carta para si mesmos, endereçada ao seu “eu autêntico”. A carta será uma maneira de explorar os seus pensamentos, sentimentos e objetivos pessoais de forma sincera e sem julgamentos.

**2. Preparar papel e caneta;** em casa, poderão usar papel e caneta ou, se preferirem, o digital.

**3. Escrever a carta:** Pedir para escreverem uma carta para si mesmos, endereçada ao seu “eu autêntico”. Nessa carta, poderão expressar quem realmente são, o que querem da vida e o que os torna únicos. Incentivá-los a serem sinceros, sem preocuparem de serem julgados.

**4. Refletir sobre as emoções:** Depois de escreverem a carta, dizer-lhes que reflitam sobre como se sentiram durante o processo de escrita. Descobriram coisas novas sobre si mesmos? Sentiram uma sensação de libertação ao serem honestos?

**5. Conservar a carta:** Incentivá-los a conservar a carta em um lugar especial ou lacrá-la num envelope para o futuro. Será interessante retornarem mais tarde para ler a carta e verem como cresceram e como a autenticidade foi um elemento-chave no próprio desenvolvimento.

*Este exercício promove a autenticidade pessoal, incentivando a explorar e aceitar quem eles realmente são. A redação de cartas oferece-lhes um espaço seguro para refletirem sobre os próprios pensamentos e sentimentos mais profundos.*

# 02. Consciência e decisões

## PARA O EDUCADOR

“Será suficiente educar as crianças e os jovens para «comportar-se bem»? Ensinar comportamentos ou educar a consciência? Em vez de formar uma pessoa em abstrato, a educação consiste em ajudar os outros e a nós mesmos a tirar o melhor do que nos é dado e está em nosso poder «controlado», segundo modalidades humanamente dignas. Em todo caso, o ponto educativo de partida não se refere a conceitos ou projetos, mas a situações vitais e possibilidades reais em que cada um vive. Educar é estimular e ajudar a crescer e viver a vida com dignidade, estabelecer relações, participar e desenvolver o próprio potencial e o dos outros, viver a unicidade dos momentos vitais próprios e alheios. Em termos de valor, a educação trabalha para tornar «virtuosas» as potencialidades e as opções de cada um” (ibidem, p. 107).

“Com muita frequência, desfrutamos do conforto de uma opinião sem o desconforto do pensamento.

(J. F. Kennedy)

### Objetivos

consciente ou inconscientemente, estamos sempre lutando com decisões. Algumas são tão simples que as tomamos automaticamente sem perceber, enquanto outras, muito mais difíceis, exigem tempo, método e esforço.

- É o pensamento crítico que nos dá a capacidade de usar dados, informações, experiências e situações de forma apropriada e eficaz para tomar decisões, agir e formar ideias e opiniões corretas em nossa mente. Mesmo sem ter consciência disso, usamos o pensamento crítico muitas vezes ao longo dos dias. O problema é que, de acordo com pesquisas, a maioria de nós não é muito boa nessa atividade. Na verdade, usamos o pensamento crítico sempre que precisamos tomar uma decisão, avaliar diferentes opções, imaginar os efeitos das nossas decisões ou priorizar as nossas atividades.
- O pensamento crítico consiste na capacidade de analisar objetivamente informações, situações e experiências, distinguindo a realidade das próprias impressões subjetivas e dos preconceitos; significa reconhecer os fatores que influenciam os pensamentos e comportamentos próprios e alheios e, por isso, ajuda a manter a lucidez ao fazermos escolhas.
- Ele permite uma maior compreensão das situações, opções, projetos e pessoas, ponderando constantemente as suas vantagens e desvantagens.
- Permite uma melhor tomada de decisão e, portanto, com elevados resultados e desempenhos.
- Possibilita uma mente aberta que permite uma maior comunicação e relação com os outros.
- Ajuda a reconhecer os fatores externos que influenciam os pensamentos e comportamentos próprios e alheios.

**O pensamento crítico deve ser desenvolvido** porque quando ele não é usado, confundem-se as interpretações pessoais com a realidade dos fatos, dificultando criar relações eficazes e a tomar de boas decisões.

# Figura bíblica: Rute e Noemi

## Ficha n. 6



### Pontos fortes e resultados:

- Uma relação em que a maior ligação está na fé em Deus.
- Uma relação de forte empenho recíproco que as leva a tomar decisões importantes.
- Uma relação em que cada uma procurou fazer o melhor para a outra.

### Lições de suas vidas:

- A presença viva de Deus em uma relação supera as diferenças que, de outra forma, criariam divisão e desarmonia.

### Informações básicas:

- Lugar: Moab, Belém
- Ocupação: Esposas, viúvas
- Parentes: Elimelec, Malom, Quiliom, Orfa, Boaz

### Versículos-chave:

#### Rute 1,4-22

4. Estes casaram-se com mulheres moabitas, chamadas uma Orfa e outra Rute. Viveram lá aproximadamente dez anos. 5. Malom e Quiliom morreram ficando Noemi só, sem seus dois filhos e sem seu marido.

#### (Rt 2,11-12; Mt 19,27-30) (Lc 9,57-58) Is 56,6-7

6. Então, levantou-se Noemi e partiu da região de Moab com suas duas noras, porque ouviu dizer que o Senhor tinha visitado o seu povo e lhe tinha dado pão. 7. Deixou, pois, aquele lugar onde habitara com suas duas noras e pôs-se a caminho de volta para a terra de Judá.

8. “Ide, voltaí para a casa de vossa mãe – disse ela às suas noras –. O Senhor use convosco de misericórdia, como usastes com os que morreram e comigo! 9. Que ele vos conceda paz em vossos lares, cada uma em casa de seu marido!” E beijou-as. Elas puseram-se a chorar: 10. “Nós iremos contigo para o teu povo – disseram elas. 11. “Ide, minhas filhas – replicou Noemi –. Por que haveis de vir comigo? Porventura, tenho eu ainda em meu seio filhos que possam tornar-se vossos maridos? 12. Voltaí, minhas filhas, porque já estou demasiado velha para casar-me de novo. E ainda que eu tivesse alguma esperança e que esta noite mesmo me fosse dado ter marido e viesse a gerar filhos, 13. haveríeis de esperá-los crescer, sem vos casardes de novo, até que se tornassem grandes? Não, minhas filhas, minha dor é muito maior do que a vossa, porque a mão do Senhor pesou sobre mim”. 14. Então, elas desataram de novo a chorar. Orfa beijou a sua sogra, porém Rute não quis separar-se dela.

15. “Eis que tua cunhada voltou para o seu povo e para os seus deuses – disse-lhe Noemi –. “Vai com ela!” 16. “Não insistas comigo – respondeu Rute – para que eu te deixe e me vá longe de ti. Aonde fores, eu irei; onde habitares, eu habitarei. O teu povo é meu povo e o teu Deus, meu Deus. 17. Na terra em que morreres, quero também eu morrer e aí ser sepultada. O Senhor trate-me com todo o rigor, se outra coisa, a não ser a morte, me separar de ti!” 18. Ante tal resolução, Noemi não insistiu mais.

A sua história é narrada no livro de Rute e é citada também em Mateus 1,5.

# Itinerário n. 02.1

**Material:** projetor, computador, folhas em branco, canetas, ficha impressa.  
**Duração do encontro:** 2h 30 min  
**Acolhida:** 10 min  
**Para entrar no tema:** 30 min

## OBSERVAR, RECONHECER, EXTRAIR

### Para entrar no tema: CHICKEN LITTLE (O FRANGUINHO)

FICHA N. 7

6 min



As mensagens transmitidas pela figura de Little Little são muitas, mas duas são as mais óbvias (e importantes):

- Em primeiro lugar, a resiliência do franguinho mostra-nos que, nos momentos mais sombrios da nossa existência, nunca devemos desanimar, mas reerguer-nos e continuar a lutar.
- Por fim, e talvez o mais emblemático dos diversos significados que podem ser encontrados no vídeo, porque presente no animal que personifica o estereótipo do medo, ou seja, o franguinho, encontramos a coragem que, presente também nas pessoas mais ansiosas e inseguras, pode fazer-nos enfrentar os obstáculos que encontramos à nossa frente de uma maneira diferente, fazendo com que os percebamos como menos assustadores do que já são.

## SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

### Trabalho em grupo: RECONHECER OS ERROS COMUNS NA HISTÓRIA

Em todas as numerosas versões do popular conto de fadas de Henny Penny, o papel da galinha, do pequeno frango e do galo (mas também do peru, do ganso e do pato) segue o clichê da “galinha” clássica, animal “ingênuo e pouco inteligente” (embora agora se saiba, até mesmo por estudos científicos, que na realidade é exatamente o oposto), enquanto a raposa - como em todos os contos de fadas mais conhecidos - representa o predador astuto e enganador.

As pessoas “crédulas” ou aquelas que não conseguem pensar por si mesmas em determinadas situações podem ser enganadas cometendo “erros comuns” (ou erros de lógica). Se pensarem sobre isso, perceberão que esses erros são... muito comuns! Quem pensa criticamente, porém, não se deixa convencer com facilidade, vê as coisas precisamente por meio da “falsa lógica”. Há muitos tipos de erros e, quanto mais vocês pensarem sobre isso, mais facilmente os reconhecerão como presentes todos os dias “ao próprio redor”, especialmente na publicidade, nas discussões políticas, etc.

A partir dessas percepções, tentem captar as dinâmicas em ação.

### Reflexão:

- O “vamos todos juntos”, quando acreditamos em alguma coisa só porque também os outros acreditam nela, sem verificar se a informação é verdadeira ou falsa!
- Intimidar, quando se usam histórias fortes e “assustadoras” para fazer alguém acreditar no que alguém acredita.
- Apelar para as emoções, quando se faz um discurso “inflamado” ou conta uma história trágica para convencer alguém a seguir o próprio pensamento.
- Falsa dicotomia: quando se afirma (erroneamente!) que há apenas duas possibilidades em um argumento. Em “O pequeno frango”, por exemplo, ocorre uma falsa dicotomia quando os animais do pátio devem acreditar que o céu está para cair ou que o franguinho está mentindo. A raposa (esperta) sabia, entretanto, que havia outras possibilidades!

## SABER SER, SABER VIVER, RELACIONARSE

É importante aprender a tomar decisões.

### A TÉCNICA DO COMPASSO

FICHA N. 8



#### 5 PERGUNTAS PARA O PROCESSO DE DECISÃO

Sempre que vocês se encontrarem numa encruzilhada, peguem uma folha de papel, um bloco de notas ou o diário pessoal. Nessa página em branco, escrevam e respondam às seguintes perguntas.

- De onde vocês vieram? Não digam: “de Roma, de Madri, do Rio...” não é a resposta certa para a pergunta! Escrevam na folha em branco quem eram antes de chegar aqui e o que são agora; quais as suas origens, o seu histórico; quais os eventos decisivos na própria vida que os trouxeram até aqui.
- O que realmente importa para vocês? Escrevam quatro coisas das quais vocês jamais poderiam abrir mão na vida. Quais são as balizas sem os quais a existência de vocês jamais seria a mesma? Em resumo, o que são o seus Norte, Sul, Leste e Oeste?
- Quem realmente importa para vocês? Que pessoas em suas vidas são capazes de influenciar as suas decisões? Quais as pessoas a quem vocês dão ouvidos? Em quem vocês confiam? Quem assusta vocês? Faça uma das pessoas importantes em suas vidas.
- O que os impede de ir adiante? O que os assusta em relação à nova direção que devem tomar? Quais são os obstáculos, pessoas e situações que os mantêm bloqueados?
- O que os motiva? O que os leva a tomarem uma decisão específica em vez de outra? Por que seria bom seguir essa direção específica? Façam uma lista dos “prós” das diversas decisões que estão analisando.

Se preferirem, depois de responder a essas cinco perguntas, vocês também podem construir um mapa conceitual, destacando as palavras-chave que distinguem as suas respostas.

Essas perguntas ajudarão a terem clareza e tomarem uma decisão criteriosa.

No entanto, muitas vezes vocês não se veem numa simples encruzilhada, mas numa encruzilhada infernal com infinitas estradas. **SEIS CAMINHOS DE AÇÃO**

Graças às cinco perguntas, vocês terão reunido e sistematizado informações suficientes para tomar uma decisão, ou melhor, para adotar uma linha de ação. Isso mesmo, porque não basta decidir, é preciso agir de acordo.

Aqui estão as 6 linhas de ação alternativas sugeridas pelo modelo de tomada de decisão da “bússola”:

- O caminho que os fascina. Qual a decisão que mais os fascina? Se vocês sempre seguirem os seus instintos com sucesso no passado, se é importante vivenciar novas experiências, se as pessoas próximas sempre os incentivaram a se colocarem à prova, se o que os retêm vale muito menos do que aquilo que os motiva, vocês devem seguir o caminho que os fascina.
- O caminho sonhado. O caminho sonhado não é necessariamente a vida que os fascina. Pelo contrário, muitas vezes é necessário fazer sacrifícios para realizar os sonhos mais ambiciosos, que nos fascinam muito pouco. Para iniciar esse caminho, vocês devem ter respondido à quinta pergunta com motivações MUITO sólidas, motivações que se acendem em vocês apenas escrevendo-as na folha de papel.
- O modo racional. O que as pessoas em quem vocês confiam e que vocês acreditam terem um melhor julgamento lhes sugerem? A segurança e a redução de riscos são valores importantes para vocês? Então devem seguir o caminho que consideram mais racional.
- O caminho do retorno. Muitas vezes vemo-nos decidindo se devemos ou não abandonar um projeto que não está produzindo os resultados desejados. Nesse caso, estamos diante de um dilema? Devemos continuar investindo recursos e esforços nesse projeto, na esperança de que um dia dê frutos, ou devemos cortar as perdas o mais rápido possível? Se a motivação não for mais suficiente para impulsioná-los, vocês devem considerar cuidadosamente o caminho do retorno, ou seja, interromper o projeto iniciado.
- O caminho conhecido. Às vezes, por exemplo, nas relações, precisamos escolher entre continuar no caminho conhecido ou embarcar numa nova aventura. Se os nossos valores e as pessoas com quem nos importamos estiverem no caminho conhecido, a decisão que nos fará sentir melhor será continuar nessa direção, talvez fazendo algumas mudanças adequadas.
- O caminho desconhecido. Há em nossa vida momentos em que cada dia a mais que passamos no caminho conhecido suga literalmente a nossa energia vital. Isso acontece quando cedemos em relação ao que realmente nos importa, quando agimos por medo de não atender às expectativas de alguém que respeitamos ou nos assusta. Se vocês responderam instintivamente às cinco perguntas sobre a tomada de uma decisão, tenho certeza de que surgiram esses elementos e ficará claro que chegou a hora de seguir o caminho desconhecido, por mais assustador que lhes possa ser.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR E FAZE SÍNTESE

O PENSAMENTO CRÍTICO E A IMPORTÂNCIA DAS DECISÕES

### O DILEMA ÉTICO

FICHA N. 9



Aqui está um exercício prático para desenvolver o pensamento crítico e a capacidade de tomar decisão:

Este exercício promove o pensamento crítico, a avaliação das consequências e a capacidade de tomar decisões conscientes. Ele também ajuda a desenvolver uma compreensão mais profunda dos dilemas éticos e dos desafios de tomada de decisão que deverão ser enfrentadas no futuro.

**1. Escolher um dilema ético:** tomar a história que apresenta um dilema ético ou contar outra. Por exemplo, poderia tratar-se de um conflito entre dois valores importantes ou uma situação em que devam tomar uma decisão difícil.

**2. Apresentar o dilema:** ler o dilema ético de forma neutra, sem oferecer nenhuma solução ou juízo.

**3. Discussão em grupo:** dividir os participantes em pequenos grupos e pedir-lhes para discutir o dilema. Cada grupo deve explorar as diversas opções, avaliar as consequências e apresentar argumentos a favor e contra as várias escolhas possíveis.

**4. Compartilhar as conclusões:** depois que os grupos tiverem discutido o dilema, pedir-lhes para compartilhar as próprias conclusões com o grupo. Isso incentiva a partilha de diferentes pontos de vista e estimula o pensamento crítico.

**5. Analisar as decisões:** após a discussão, incentivar a refletirem sobre as decisões que tomaram, por que as tomaram e como se sentem em relação a elas. Perguntar-lhes se mudariam a própria decisão à luz dos argumentos dos outros.

**6. Aplicação pessoal:** para concluir, incentivar a refletirem sobre como podem aplicar em suas vidas diárias o que aprenderam com o dilema ético. Como podem tomar decisões mais conscientes e baseadas nos valores?

#### Em relação à história:

Escolhas possíveis:

**1. Denunciar a fraude:** vocês podem denunciar a fraude ao departamento de recursos humanos ou à gerência da empresa, sabendo que essa ação pode levar à demissão de Ana e, portanto, a uma situação financeira ainda mais difícil para ela e seus filhos.

**2. Confrontar-se com Ana:** pode-se escolher confrontar-se diretamente com Ana sobre as suas ações e pedir que ela pare com a fraude e resolva o problema. Isso pode ajudá-la a evitar as consequências legais e manter o emprego, mas não significa necessariamente que ela deixará de fraudar.

**3. Esconder a fraude:** vocês podem decidir não fazer nada e ignorar a fraude de Ana. Isso pode proteger o seu emprego e a sua situação financeira imediata, mas também pode gerar problemas éticos para vocês e para a empresa se a fraude for descoberta no futuro.

## Itinerário n. 02.2

**Material:** projetor, computador

**Duração da reunião:** 2 h

**Acolhida:** 10 min

**Para entrar no tema:** 30 min

### OBSERVAR, RECONHECER, EXTRAIR

**Para entrar no tema:** PÁGINAS DOS DIÁRIOS  
DE ALGUNS PARTICIPANTES  
FICHA N. 10



### SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

**Primeiro momento: REFLEXÕES DE GRUPO SOBRE A LEITURA DAS PÁGINAS DO DIÁRIO**

- Que elementos surgem?
- Quais as principais dificuldades?
- Quais os pensamentos compartilhados por vocês?
- Com que pensamentos vocês não concordam?

### SABER SER, SABER VIVER, RELACIONARSE

**SEGUNDO MOMENTO: O QUE SIGNIFICA PARA MIM, ESCOLHER E TOMAR DECISÕES?**

**Alguns exemplos:**

- O que vocês fariam se recebessem um empurrão que os fizessem cair?
- Alguns amigos convidam-nos para fumar com eles um cigarro de maconha: o que vocês fariam?

Tomamos uma decisão quando avaliamos as diversas possibilidades que temos e as consequências que podem advir. Uma decisão nunca é boa em termos absolutos, mas é boa em relação a um contexto específico e a si mesmo.

Uma boa decisão leva em conta a complexidade do ser humano, de si mesmo com:

- as suas prioridades
- os seus objetivos
- os seus pontos fortes e de fragilidade
- os seus valores
- a sua cultura
- as suas emoções

e o contexto:

- pessoas com os seus objetivos, valores, necessidades
- as relações entre as pessoas e o clima emocional
- o ambiente, os espaços, o clima atmosférico, etc.
- a cultura

Por isso, é importante ter um elevado **autoconhecimento** e um elevado **senso crítico** para tomar boas decisões.

#### EXEMPLO N. 1

Pensem nas corridas de moto entre adolescentes: no semáforo, um colega se aproxima, com o motor da sua moto rugindo, o adolescente acena para os colegas que o observam da calçada, o objetivo é provar que ele é “legal”, uma lenda, e quando o sinal verde apaga, ele acelera para vencer o outro e ganhar a corrida... ou deixar a vida no asfalto.

Poderia ser diferente ter uma paixão pela moto, ter a oportunidade e o apoio dos pais e decidir correr em uma pista. O mesmo comportamento: pilotar uma moto, mas em um contexto apropriado e protegido, portanto INTENCIONAL.

#### EXEMPLO N. 2

Pensem: sou pai e meus filhos são pequenos, levo-as para jantar com amigos que se ofenderão se eu me recusar; vamos a um restaurante lotado, onde me fazem esperar uma hora pelo primeiro prato... o aperitivo acaba, as crianças começam a reclamar, levantam da mesa ou até choram... eu fico nervoso e REAJO bruscamente, descontando nas crianças aborrecidas e... com fome! O jantar não foi uma boa escolha!

#### COMO DESENVOLVER ESTA HABILIDADE

Como sempre, é importante que o treinamento comece com situações simples: “O que vou comer no café da manhã?”; depois, num segundo momento, se chegará à formação em situações mais complexas e importantes da vida: “Devo mudar de emprego? Que universidade devo escolher?”.

Podemos começar com os clássicos **prós** e **contras**, ou seja, o que é bom e o que é ruim se eu tomar essa decisão? mas acrescentemos à lista os **prós emocionais**: que consequências emotivas agradáveis e desagradáveis eu enfrentarei?

RACIONAL - PRÁTICO		EMOCIONAL	
PRÓ	CONTRA	PRÓ	CONTRA
Ficarei satisfeito	Digestão difícil	Terei grande prazer	Eu me sentirei culpado por causa da dieta
Farei um favor à minha avó que os preparou	Ingiro calorias demais para minha dieta	Ficarei feliz por deixar a minha avó contente	Envergonho-me porque disse que não comeria mais disso.
...	...	...	...

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

### Exercício para fazer em casa:



**Explore a própria consciência:** Lembrem-se de uma decisão importante que precisaram tomar ou que tenham tomado recentemente. Reflitam sobre como lidaram com a situação e quais pensamentos, emoções e valores estavam envolvidos. Perguntem-se se agiram de acordo com a consciência ou se houve fatores que influenciaram a decisão.

**Valores pessoais:** Pensem nos valores fundamentais que orientam suas ações e decisões. O que é realmente importante para vocês? Poderiam ser valores como integridade, honestidade, liberdade, justiça, família, criatividade, etc. Explore como esses valores influenciam suas decisões e como podem honrá-los em sua vida de todos os dias.

**Praticar a presença mental:** Praticar a consciência no processo de decisão. Quando vocês se veem diante de uma escolha, parem um momento para examinar os seus pensamentos, emoções e valores naquele momento. Perguntem-se se a decisão reflete a própria consciência e se vocês se sentem em paz com ela.

**Reflexão pós-decisão:** Depois de tomar uma decisão, reservem algum tempo para refletir sobre como se sentem. Vocês agiram de acordo com a consciência? Se sim, como se sentiram? Se não, quais fatores influenciaram a decisão? Essa reflexão ajudará a aprenderem com seus processos de tomada de decisão e desenvolverem maior consciência no futuro.

# 03. O autocontrole

## PARA O EDUCADOR

“Para o futuro do cristianismo, a opção em favor do corpo ou contra ele revelar-se-á cheia de repercussões. Na verdade, mudar de ritmo implica reconhecer que estamos presos entre dois extremos: de um lado, a ideia de que o caminho para Deus nos força a relativizar os nossos sentidos, ou mesmo a renunciar a eles; de outro lado, uma indiferença em relação ao corpo que ocorre depois de «experimentar tudo». A palavra-chave entre os dois extremos poderia ser «castidade», ou seja, «o caminho privilegiado para aprender a respeitar a individualidade e a dignidade do outro, sem subordiná-lo aos próprios desejos» UCVM 58). O autocontrole ensina a autodisciplina do coração, assim como a dos olhos, da fala, de todos os sentidos. Este controle (autorregulação emotiva) não é só algo de negativo. É um autêntico domínio sobre nós mesmos. Ser consciente e senhor de si mesmo é reconhecer a nós mesmos e cada pessoa como indivíduo único e irrepetível, como um fim em si e jamais como um meio. Como consequência, a castidade comporta a educação e a formação para superar qualquer mentalidade possessiva e de controle diante de outra pessoa. Opõe-se à mentalidade utilitarista e narcisista que tende a usar e abusar de tudo como se fôssemos os árbitros supremos de nós mesmos, de nossos corpos e de nossos impulsos, assim como das pessoas do mundo que nos rodeia. Afinal, um amor que quer possuir ou instrumentalizar o outro é sempre perigoso; ele aprisiona, sufoca o amor genuíno, torna o outro infeliz. A lógica do amor é sempre uma lógica de liberdade. Reconhecemos que não demos à castidade o valor que ela merece; de fato, a cultura e a sociedade de hoje não preveem substancialmente mais de um tipo de castidade, e ela se torna sempre mais «impensável para os jovens» e para os adultos, por exemplo, praticar a castidade pré-matrimonial durante o namoro e a castidade durante a sua vida em geral. O autocontrole e a castidade são denegridos e aqueles que a praticam são considerados «ingênuos» desprezados por seus coetâneos” (ibid., p. 110-111).

“ Quando falo de administrar emoções, refiro-me apenas às realmente angustiantes e incapacitantes. Sentir emoções é o que torna a vida rica e você precisa das suas paixões”

Daniele Goleman

### objetivos

- É crucial desenvolver o autodomínio e o autocontrole e ser capaz de reconhecer todas as nossas emoções, pois, estando cientes delas, podemos escolher como exprimir e reagir aos nossos sentimentos.
- É muito importante ser capaz de administrar a consciência, para manter as emoções negativas sob controle, caso contrário, a consciência por si só permanece estéril. Infelizmente, muitas vezes, diante da consciência, não sabemos como reagir, permitindo-nos ser dominados pelas emoções, especialmente as negativas e destrutivas.

- O autodomínio é saber como administrar as emoções quando são reconhecidas. Ser dono de si mesmo significa ter a capacidade de administrar e dominar as próprias emoções, não extinguindo os sentimentos e a espontaneidade, mas direcionando-os da maneira correta.

Toda emoção, seja ela leve ou intensa, consciente ou inconsciente, clara ou encoberta, desencadeia uma das três motivações a seguir:

- abordagem > Quero obter algo a mais;
- fuga > Quero cair fora;
- ataque > Quero fazer algo ruim.

Em geral, deve-se aprender a administrar melhor as emoções que provocam a fuga ou o ataque.





## Figura bíblica: Abisa

### Ficha N. 11



#### Pontos fortes e resultados:

- Conhecido como um herói entre os guerreiros de Davi.
- Voluntário prestativo e corajoso, profundamente fiel a Davi.
- Salvou a vida de Davi.

#### Fragilidades e carências:

- Tinha a tendência de agir sem pensar.
- Ajudou Moab a matar Abner e Amasa.

#### Lições da sua vida:

- Os seguidores mais eficazes combinam raciocínio e ação.
- A fidelidade cega pode causar grandes males.

#### Informações gerais:

- Ocupação: soldado
- Família:
  - Mãe: Zerua.
  - Irmãos: Joab e Asael.
  - Tio: Davi

#### Versículos-chave:

##### 1 Samuel 26,6-9

- 6 Davi disse a Abimelec, o hitita, e a Abisai, filho de Zerua, irmão de Joab: “Quem descerá comigo até Saul no acampamento?” Abisai respondeu: “Eu descerei com você”.
- 7 Então, Davi e Abisai desceram de noite até aquela gente; e Saul estava deitado e dormia junto da tropa, com a lança cravada na terra, ao lado da cabeça; enquanto Abner com os seus estavam deitados ao redor dele.
- 8 Então, Abisai disse a Davi: “Hoje Deus pôs o seu inimigo nas suas mãos; agora, peço-lhe, deixe-me feri-lo com a minha lança e cravá-lo no chão com um só golpe, e não haverá necessidade de um segundo”.
- 9 Davi, porém, disse a Abisai: “Não o mate! Quem poderia pôr as mãos sobre o ungido do Senhor sem se tornar culpado?”

“Abisai, irmão de Joab, filho de Zerua, era o chefe dos trinta. Ele levantou a lança contra trezentas pessoas, que matou, e ganhou fama entre os três. Ele era o mais renomado dos trinta e tornou-se seu chefe, mas não estava à altura dos primeiros três” (2 Samuel 23,18-19).

A história de Abisai é narrada em 2 Samuel 2,18-23,19. É mencionado também em 1 Samuel 16,1-13; 1 Crônicas 2,16; 11;20; 18,12; 19,11.15).

## Itinerário n. 03.1

<b>Material:</b>	projektor, computador, textos impressos das canções
<b>Duração do encontro:</b>	1.15 h
<b>Acolhida:</b>	10 min
<b>Para entrar no tema:</b>	30 min

### OBSERVAR, RECONHECER, EXTRAIR

**O tema:** A CANÇÃO ‘L’AMORE CONTA - Luciano Ligabue  
FICHA N. 12



- **Ativação:** O amor importa
- **Objetivo:** Fazer os participantes refletirem sobre o namoro.
- **Metodologia:** Leitura do trecho proposto e discussão de grupo com a ajuda de perguntas.

**Outra proposta:** propor aos participantes que encontrem letras de músicas, canções, leituras sobre o amor, o respeito pelo corpo, as aventuras, o autocontrole ou a falta de controle.

### SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

Reconhecer o corpo como um veículo de comunicação e relação com outras pessoas, definir o que são as emoções e os sentimentos, descobrir o significado dos laços afetivos, da amizade, da paixão e do amor, reconhecer a sexualidade como um modo de comunicação e relação com os outros.

#### O corpo como veículo de comunicação

O corpo é o meio mais imediato de comunicação; por meio dele, criamos relações com os outros e com o ambiente. Usamos não apenas palavras para comunicar-nos, mas também o olhar, as mãos, o sorriso, a posição corporal, o modo de vestir... O corpo expressa-nos e, muitas vezes, revela mais do que as palavras, antecipa o pensamento e pode ser uma ponte entre nós e os outros

#### EXERCÍCIO N. 01

- **Ativação:** estados de espírito através do corpo.
- **Objetivo:** transmitir mensagens através da comunicação não verbal.
- **Metodologia:** as cadeiras sejam colocadas em semicírculo. Entregar cartões que descrevem alguns estados de espírito, mediante os quais os participantes podem aprender a expressar-se. Pede-se que os representem por meio do uso total do corpo, incluindo expressões faciais e contato visual. O restante do grupo deve reconhecer o que colegas pretendem expressar e anotar as discrepâncias na comunicação não verbal.



Exemplo de alguns estados de espírito:

- Comunicar cansaço;
- Manifestar alegria;
- Expressar admiração;
- Demonstrar afeto;
- Expressar raiva;
- Expressar oposição;
- Comunicar impaciência.

- Cada participantes, no fim do jogo, dirá como se sentiu ao realizar o exercício. Caso alguém manifeste grande dificuldade em realizar a tarefa, o educador pode pedir ajuda a um dos participantes.

No final do jogo, o educador pode abrir uma discussão em que todos poderão descrever como costumam se expressar com o corpo.

Sugestões: O educador deve enfatizar a importância do corpo na comunicação e a frequência com que ele é subestimado; deve prestar atenção e reforçar cada comportamento adequado, cada pequeno passo dado pelos participantes, evitando julgar os comportamentos inadequados.

### EXERCÍCIO N. 2



- **Ativação:** reflexões sobre a linguagem dos sentimentos.
- **Objetivo:** levar os participantes a refletirem sobre como reconhecer e administrar as emoções/os sentimentos.
- **Metodologia:** fichas individuais ou de pequenos grupos (Ficha n. 13). Pedir-lhes para escolherem na lista algumas emoções e sentimentos que já experimentaram e em quais situações. Deveria emergir da discussão a importância de saber reconhecer as próprias emoções/sentimentos e a melhor maneira de administrá-los.

Escolham algumas emoções/sentimentos para colocar na segunda coluna da tabela e indiquem quando vocês as sentiram e como agiram, dando cor a própria emoção. (também se pode usar a mesma cor várias vezes).

alegria	solidariedade
tristeza	ansiedade
raiva	estima
amor	felicidade
aborrecimento	serenidade
beleza	entusiasmo
admiração	
medo	
comoção	
humilhação	
ódio	
solidão	
dor	
maravilha	
imensidão	
vitalidade	
inveja	
irritabilidade	
ternura	
liberdade	

### EXERCÍCIO N. 3



- **Ativação:** muitos modos de amar
- **Objetivo:** reconhecer as várias maneiras de comunicar os sentimentos de amor sem ter uma relação sexual, ampliando a visão sobre a sexualidade.
- **Metodologia:** os participantes são convidados a refletir sobre algumas das maneiras indicadas abaixo e propor outras, escrevendo-as num cartaz ou no quadro. Seja enfatizada na devolução a riqueza das expressões de afeto: palavras de tranquilização, encorajamento, elogios, participação de momentos especiais, gestos de serviço, pequenos presentes, trocas de afeto e confidências
  - dar-se as mãos
  - dançar juntos
  - aproximar-se e abraçar
  - sorrir um para o outro
  - ir juntos ao cinema
  - encontrar os amigos
  - falar dos próprios sentimentos
  - ouvir música juntos
  - .....

## SABER SER, SABER VIVER, RELACIONARSE

### Desenvolver e praticar o domínio de si (autocontrole): CINCO DIMENSÕES

As nossas emoções e humores não só influenciam a nossa capacidade de autocontrole e autodomínio, como também têm um efeito sobre os outros

- Vocês já perceberam que o humor é contagioso?

Reflitam sobre os efeitos que as pessoas felizes ou com atitude positiva têm sobre vocês: em geral elas conseguem mudar o humor negativo que possam ter. O mesmo pode acontecer ao contrário quando vocês se aproximam de pessoas com atitude negativa.

Na verdade, até mesmo a pessoa mais feliz e positiva experimenta emoções negativas: a diferença é que ela está ciente dessas emoções e encontra a melhor maneira de reagir a elas.

Reservem um tempo para refletir sobre as emoções, escolhendo uma resposta adequada com base em seus valores e expectativas, em vez de reagir impulsivamente à emoção. Por isso, se quiserem começar a controlar melhor as próprias emoções, experimentem os seguintes conselhos:

**1. Avaliar as reações típicas às emoções.** Examinem as reações às suas emoções e planejar novos pensamentos em resposta a elas, eliminando antigas reações prejudiciais e inúteis, substituindo-as e praticando-as com outras mais positivas (autocontrole).

**2. Aprender a administrar a própria comunicação não verbal.** Vocês também devem começar a administrar a própria comunicação não verbal, pois as suas emoções podem ser comunicadas não apenas com palavras, mas principalmente com a linguagem corporal. Também é importante prestar atenção à comunicação não verbal dos outros (adaptabilidade), tanto para entender suas emoções quanto para melhor direcioná-las.

**3. Ser responsáveis perante vocês mesmos.** Admitam as próprias escolhas e os próprios erros, enfrentem as consequências e tentem não culpar os outros quando as coisas derem errado. Vocês se tornarão mais confiantes e conscientes!

**4. Aprender a administrar o estresse em particular e fora de casa.** Pratiquem técnicas que os ajudem a alcançar a tranquilidade, como a meditação, a respiração, a oração, o dormir bem, a recreação, os exercícios e o evitar abusos de qualquer tipo. Um pouco de estresse na vida pode ser bom porque motiva, mas o estresse em excesso pode ter um efeito negativo: sentindo-se estressados, será muito difícil administrar as suas emoções de forma eficaz, ao passo que sem estresse vocês são mais inovadores e criativos.

**5. Identificar cuidadosamente os próprios valores.** Identifiquem bem o que os orienta e motiva, para poderem fazer suas escolhas com base nisso e não tenham dúvidas quando se depararem com escolhas morais ou éticas.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

A identificação dos próprios valores certamente os ajudará a aliviar o estresse ou as dificuldades nos momentos em que precisarem fazer escolhas difíceis com fortes cargas emocionais, o que pode levá-los a seguir caminhos dos quais se arrependerão mais tarde.

O domínio de si fará com que se sintam mais seguros e intrinsecamente motivados.

**História:** **A BARCA DA SABEDORIA:  
APRENDER A GOVERNAR AS EMOÇÕES**  
FICHA N. 14



### EXERCÍCIO

Respondam às seguintes perguntas:

1. Vocês já viveram emoções intensas como a raiva ou a tristeza? Como reagiram nesses momentos?
2. Conseguem individualizar uma situação recente em que poderiam ter aplicado a abordagem da “barca” para administrar as próprias emoções?
3. Que estratégias ou técnicas vocês usam atualmente para administrar as próprias emoções?
4. O que acham que aconteceria se comesçassem a observar as próprias emoções sem julgá-las e sem reagir impulsivamente?
5. Como poderiam compartilhar esse ensinamento com outras pessoas em sua vida para melhorar as relações e a compreensão recíproca?
6. Quais são algumas situações do dia a dia em que poderiam aplicar a consciência emotiva para tomar decisões mais ponderadas?
7. Como acreditam que o domínio de si pode influir sobre a própria saúde mental e o próprio bem-estar geral?



## Itinerário n. 03.2

**Material:** projetor, computador, alto-falantes, cartões impressos, objetos com formas e cheiros diferentes, garrafas de água, chocolates embrulhados, etc.

**Duração do encontro:** 3 h

**Acolhida:** 10 min

**Para entrar no tema:** 40 min

## OBSERVAR, RECONHECER, EXTRAIR

**Para entrar no tema:**

Dividir os participantes em pequenos grupos e pedir para encontrarem um vídeo, uma canção, um “tik tok”, que expresse a própria ideia de emoções e como as vivem: 15 min.

Em seguida, projetar os vários vídeos

## SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

Administrar as emoções não significa controlá-las, mas usá-las como instrumentos para **agir**, sem ser dominado ou levado pelas emoções, ou seja, **reagir**.

Administrar as emoções torna senhores de si, pois permite permanecer lúcidos e eficazes sem perder a cabeça; significa escolher os próprios comportamentos e, portanto, ser intencionais nas próprias escolhas, avaliando os seus efeitos sobre si e sobre os outros.

As emoções contêm informações importantes sobre os nossos valores e saber administrá-las permite-nos escolher as nossas ações, ou seja, **agir**, em vez de **reagir**, aos estímulos.

**ADMINISTRAR AS EMOÇÕES:**

- não é controlá-las
- melhora o domínio de si
- faz-nos ser intencionais nas escolhas

**PORQUE DESENVOLVER ESTA CAPACIDADE**

Saber administrar as emoções permite:

- transformar as emoções desagradáveis (ou inúteis ao contexto) em emoções agradáveis,
- ser capazes de motivar a si mesmo
- ser capaz de dominar uma emoção, sem deixá-la de lado, mas vivendo-a enquanto não se compreende a sua mensagem, o seu sentido e/ou o seu significado.

Saber administrar as emoções torna-nos senhores de nós mesmos, eficazes e serenos.

**COMO DESENVOLVÊ-LA**

É possível transformar emoções desagradáveis em agradáveis, mas somente depois de reconhecê-las. É por isso que a autoconsciência também está na base para uma boa autoadministração.

Então, para treinar a capacidade de administrar emoções, é muito importante, antes de tudo, ter uma boa autoconsciência e escolher o momento certo: NUNCA quando as emoções forem fortes!!! Como no esporte, treina-se muito para chegar preparado para a competição com o adversário mais forte!!!

Como posso transformar uma emoção forte e desagradável em uma emoção agradável?

É importante lembrar que as emoções não são negativas nem positivas, elas são **agrada-  
véis ou desagradáveis**, no sentido de que todas as emoções são úteis e funcionais, até  
mesmo a raiva e o medo... as emoções são boas, não são certas nem erradas! É o compor-  
tamento que deve ser mudado

Primeiramente, reconhecer que a sensação que se experimenta é uma **emoção** e não, por exemplo, a fome ou o cansaço.

Dizer a mim mesmo, antes que aos outros, que é agradável ou desagradável.

Dar um NOME à emoção, por exemplo, “ansiedade”.

Sentir em que parte do corpo eu a sinto.

Diminuir a intensidade da emoção fazendo passar o **tempo**:

1. contando a alguém como estou
2. escrevendo
3. cantando
4. dando uma corrida

Só então, quando a emoção vivida ficar menos intensa e aproximar-se da tranquilidade, será possível torná-la mais agradável, até chegar à serenidade e, por que não, ao entusiasmo.

Os pontos de 1 a 4 são passos importantes da **tomada de consciência**, sem o que não é possível administrar as emoções de modo intencional.

#### EXPLORAR DOS SENTIDOS (GOSTO E OLFATO) E DA MENTE

- Estimular a conscientização da associação entre aromas e emoções
- Aprender a distinguir e tomar consciência de diferentes aromas e sabores.



De que modo?

- Sentir o aroma das flores - é possível usar também laranjas, saquinhos de chá ou outros aromas.
- Relacionar o alimento ao seu sabor.

Exercício do marciano. Fingir que se é um marciano que não conhece nada sobre o que o rodeia, escolher os alimentos e pedir para o ajudarem a entender o que são. Começar pela visão (qual é a cor?), passar ao tato (é áspero?) e ao olfato (tem algum odor?). Concluir com a audição (como o cereal “estalando” no leite, no caso do café da manhã) e o paladar. Ao final, pedir para contarem o que descobriram com os experimentos.

## SABER SER, SABER VIVER, RELACIONARSE

### CONSCIÊNCIA DO CORPO

A consciência e a aceitação do próprio corpo são fundamentais para muitos aspectos, tanto físicos quanto psicológicos.

Quando falamos de consciência corporal, pensamos num conhecimento e aceitação total do nosso corpo e das nossas limitações, para podermos conviver conosco mesmos da melhor forma possível, tratar-nos com respeito e dar-nos toda atenção que merecemos.

Os temas básicos são dois: exterior e interior.

O caminho da aceitação tem o maior impacto sobre a nossa aparência exterior, como nos vemos no espelho e o quanto a nossa mente pode distorcer a realidade, manipulada pelas expectativas impostas pela sociedade e pelas pessoas ao nosso redor.

A parte interior, por outro lado, procura compreender plenamente como o nosso corpo fala conosco, dizendo-nos o que precisamos e quando devemos deter-nos.

#### EXERCÍCIO: BODY SCAN

Body Scan (varredura corporal): MEDITAÇÃO GUIADA COM FUNDO MUSICAL

A meditação guiada com body scan (varredura corporal) é um instrumento poderoso para aprofundar a consciência corporal. Este tipo de meditação concentra a atenção nas sensações físicas do corpo. A prática é complementada pela “varredura” da consciência de todo o corpo e a atenção é dada a cada centímetro do corpo.

A meditação com varredura do corpo trabalha com diferentes aspectos, como atenção, conscientização, deixar-se ir, apoiar-se em sensações desagradáveis, apreciar e desabafar. Escolhendo conscientemente colocar a nossa mente numa área específica do corpo, estamos treinando a nossa capacidade de prestar atenção.

Vivendo através do nosso corpo, sintonizamos-nos com uma maneira de perceber o que é mais central e o que está diretamente em contato com o mundo ao nosso redor, em vez de estarmos sempre distraídos por milhares de pensamentos e conceitos complexos.

**MATERIAL:** Roupa cômoda e uma superfície onde deitar-se (cobertor ou colchonete)

#### MEDITAÇÃO GUIADA COM MÚSICA AO FUNDO

FICHA N. 15

#### Resultados do exercício prático

As pessoas que praticam a varredura corporal relataram uma capacidade mais profunda de observar e absorver as sensações corporais, a capacidade de conscientização, em todos os momentos e em diferentes partes do corpo, sentindo a respiração e o corpo. O exercício geralmente produz uma sensação de relaxamento na mente e no corpo. Ao praticar o exercício regularmente, desenvolve-se um entendimento e uma percepção mais profundos do corpo, percebendo como o corpo está mudando constantemente e melhorando a identificação das sensações corporais.

#### Questionamentos e considerações

À medida que percorremos as várias sensações corporais, também podemos descobrir algumas de que não gostamos: desconforto e dor, irritação e tédio, tristeza e entorpecimento são experiências comuns para as pessoas que praticam a varredura corporal. Nossa maneira usual de nos depararmos com essas sensações é fugir do seu incômodo distraindo-nos, ruminando ou lutando contra elas.

Às vezes, porém, não há nada que possamos fazer para que desapareçam voluntariamente. Por isso, em vez de exacerbar o nosso sofrimento lutando contra ele, a varredura corporal ensina-nos a apoiar-nos suavemente no desconforto. Embora isso pareça pouco intuitivo, concentrar-se na parte do corpo que nos causa desconforto reduz o poder das sensações desagradáveis e nos ajuda a desviar o olhar delas. Embora possam ocorrer sensações desagradáveis quando abordamos a experiência sensorial com interesse, além de desviar o olhar das sensações negativas, também deixamos de lado o nosso apego aos pensamentos e reações estressantes que normalmente ancoram-se neles.

Quando prestamos atenção conscientemente, passamos a observar e sentir que, na realidade, tudo está sempre mudando. Percebemos como o estresse surge quando tentamos

manter as sensações agradáveis e/ou rejeitar as dolorosas, e vemos como as sensações se movimentam, se deslocam, aumentam e diminuem de intensidade o tempo todo.

Também podemos ver como não estamos mais tão envolvidos em nós mesmos quando abandonamos o nosso senso fixo de identidade (“Minha perna está doendo!”) e convidamos a tomar consciência dos aspectos e processos da experiência (“Sinto uma dor neste momento e penso sobre essa dor”). A desconexão de suposições errôneas sobre como as coisas são - e como nós somos - pode começar a trazer algum alívio.

É importante lembrar-se de não tentar relaxar, pois esse pensamento só criará mais tensão. Em vez disso, você deve tomar consciência de cada momento que passa e aceitar o que está acontecendo dentro de si, vendo as coisas como elas são. Você deve abandonar a tendência de querer que as coisas sejam diferentes de como são e deixar que as coisas sejam exatamente como as encontrou. Observe a atividade da sua mente, deixando de lado os pensamentos críticos e os julgamentos quando eles surgirem e fazendo apenas o que o exercício o orienta a fazer da melhor maneira possível.

Ou a forma breve:

#### Exercício de consciência corpórea

Este exercício ajuda a perceber e distinguir duas partes de si: o “Eu observador”, responsável pela consciência, atenção e concentração (é a parte que observa os pensamentos, as recordações, as imagens, sendo, porém, incapaz de produzi-los) desde o seu “Eu pensante”, que produz pensamentos, julgamentos, recordações, fantasias...



Neste exercício, você é solicitado a observar uma série de coisas. Mantenha a sua atenção sobre cada uma por cerca de dez segundos antes de passar à próxima.

- Preste atenção nos seus pés (10 segundos)
- Preste atenção na posição das suas pernas (10 segundos)
- Preste atenção na posição e na curvatura da sua coluna (10 segundos)
- Preste atenção no ritmo, na velocidade e na profundidade da sua respiração (10 segundos)
- Preste atenção na posição dos seus braços (10 segundos)
- Preste atenção ao que você sente no pescoço e nos ombros (10 segundos)
- Preste atenção na temperatura do seu corpo e em que partes sente mais calor ou frio (10 segundos)
- Preste atenção ao ar na sua pele (10 segundos)
- Mova a sua atenção ao longo do corpo, da cabeça aos dedos dos pés, e observe se há rigidez, tensão, dor ou desconforto em algum lugar (10 segundos)
- Mova a sua atenção ao longo do corpo, da cabeça aos dedos dos pés, e observe se há alguma sensação de prazer ou conforto (10 segundos)

Fonte: Harris R. (2010). *La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere*. Erickson (p. 123)

## SABER EXAMINAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

Uma historieta:

MARCOS, CAPITÃO DO PRÓPRIO  
CORPO E DA PRÓPRIA MENTE  
FICHA N. 16



#### Exercício para fazer em casa

Tente fazer o exercício de autoconsciência corporal em paz, silêncio e privadamente. A varredura corporal ajuda as pessoas a se tornarem amigas de seus corpos, a cuidarem deles com atenção adequada e sábia e a viverem a vida plenamente.

Ao entrar em maior sintonia com o corpo, as pessoas podem identificar melhor as expressões corporais de suas emoções, reduzindo assim a tendência de, por exemplo, comer em resposta a emoções desagradáveis, como o estresse, a tristeza ou o tédio.



# 04. Os afetos

## PARA O EDUCADOR

Para sermos capazes de relações humanamente significativas, devemos aprender gradualmente a gramática do afeto; devemos ser «iniciados» na arte de amar. É importante educar para reconhecer os diversos sentimentos. Platão dizia que «o objetivo da educação é ensinar a desejar o que é bom». Portanto, um acompanhamento sério educa para a leitura e a interpretação do desejo.

A educação ao desejo não reprime os desejos, nem os ridiculariza ou os nega (pp.111-112).

### Objetivos

- **Consciência emocional:** ajudar a entender as próprias emoções, a reconhecer e dar um nome aos diversos sentimentos que se têm e desenvolver uma maior consciência das emoções alheias.
- **Administração das emoções:** ensinar estratégias para administrar emoções de forma saudável e eficaz, como reconhecer e expressar emoções adequadamente, autorregular-se para lidar com o estresse e a ansiedade e desenvolver mecanismos positivos.
- **Empatia:** promover o desenvolvimento da empatia, ou seja, a capacidade de se colocar no lugar dos outros e entender os seus sentimentos e pontos de vista contribui para a construção de relações interpessoais mais fortes e positivas.
- **Comunicação eficaz:** ensinar as habilidades de comunicação para expressar as próprias emoções e necessidades de forma clara e empática, promovendo uma comunicação aberta e respeitosa com os outros.
- **Relações saudáveis:** promover o conceito de relações saudáveis e respeitadas, seja em âmbito familiar, de amizade ou sentimental, através da conscientização dos limites pessoais e das dinâmicas interpessoais.

## Figura bíblica: Priscila e Áquila

### Ficha N. 17



#### Pontos fortes e resultados:

- Uma equipe excepcional de marido e mulher que serviu na Igreja primitiva.
- Continuaram a fabricar tendas enquanto serviam a Cristo.
- Amigos íntimos de Paulo.
- Explicaram a Apolo a mensagem completa de Cristo.

#### Lições das suas vidas:

- Os casais podem ter um ministério eficaz.
- A casa é um instrumento precioso para a evangelização.
- Todo crente deve ser bem instruído na fé, independentemente do seu papel na Igreja.

#### Dados gerais:

- Lugar: de Roma, transferiram-se a Corinto e depois a Éfeso.
- Profissão: fabricantes de tendas
- Contemporâneos: Imperador Cláudio, Timóteo, Apolo.

#### Versículos-chave:

##### Atos 18,2

Paulo encontrou um judeu chamado Áquila, originário do Ponto, que chegara recentemente da Itália com sua esposa Priscila, porque Cláudio havia ordenado que todos os judeus deixassem Roma. E juntou-se a eles”.

##### Romanos 16,3-5

Saudai Priscila e Áquila, meus cooperadores em Cristo Jesus; eles arriscaram a vida por mim; não somente a eles sou grato, mas também a todas as igrejas das nações. Saudai também a igreja que se reúne em sua casa. Saudai o meu querido Epêneto, que é a primícias da Ásia para Cristo”.

A história deles é narrada em Atos 18. São também mencionados em Romanos 16,3-5; 1 Coríntios 16,19. 2 Timóteo 4,19.

## Itinerário n. 04.1

**Material:** projetor, computador, mesa com estampas, folhas em branco e canetas.

**Duração do encontro:** 2:30 h.

**Acolhida:** 10 min

**Para entrar no tema:** 40 min

### SABER OLHAR, SABER ENTENDER

**Para entrar no tema:** Um pai narra à filha o que são as emoções

FICHA N. 18



#### Emoções

1. O que são as emoções?

*A emoção é uma “reação afetiva intensa com início agudo e curta duração, provocada por um estímulo ambiental (interno ou externo). O seu início causa modificações somáticas, vegetativas e psíquicas” (Galimberti, 1992). A emoção é uma “reação orgânica de intensidade e duração variáveis, geralmente acompanhada de alterações respiratórias, circulatórias etc. e de grande excitação mental” (Houaiss, eletrônico, 2009).*

As emoções são experiências que trazem consigo reações em nível fisiológico, visceral, expressivo e psicológico e duram muito pouco tempo.

Não devemos confundi-las com os sentimentos, que podem ser duradouros. Eis um exemplo: você pode estar apaixonado (experimenta um sentimento) e sentir alegria (experimenta uma emoção) quando vê a pessoa amada, ou tristeza quando não a vê há algum tempo, ou então você sente ciúme se acredita que ela está interessada em outra pessoa.

Assim, embora o sentimento de amor (ou de ódio, de arrependimento) seja duradouro, a emoção é breve e momentânea, ligada a um estímulo temporário.

2. As principais emoções são:

- Medo
- Alegria
- Raiva
- Tristeza
- Tédio
- Vergonha
- Desgosto
- Sentimento de culpa
- Inveja
- Ciúme

As emoções podem ser sentidas em diversas gradações. Podemos, de fato, sentir uma leve frustração ou sentir-nos enfurecidos; em ambos os casos, estamos falando da emoção da raiva em diferentes níveis: imaginando um termômetro interno hipotético, poderíamos dizer que, no primeiro caso, sentimos raiva no nível 1, enquanto no segundo caso, no nível 10.

### O TERMÔMETRO DAS EMOÇÕES

FICHA N. 19



Pensando nisso, enquanto sentimos uma emoção com uma intensidade muito forte é mais fácil reconhecê-la e dar-lhe um nome (por exemplo, se estivermos com raiva), mas fica mais difícil defini-la em um nível mínimo (por exemplo, podemos sentir um leve desconforto, uma leve inquietação e é difícil dizer se é uma leve tristeza ou uma leve raiva).

Aprender a distinguir as emoções em um nível mínimo é o primeiro passo útil para começar a saber como administrá-las. Saber como reconhecer e administrar as emoções é o primeiro passo essencial para combater a ansiedade e o pânico!

**Um bom exercício** pode ser começar com emoções desagradáveis leves; na próxima vez que você sentir uma emoção desse tipo, procure perguntar-se: **“Aquilo que estou sentindo com que emoção parece mais?”** e, se não se lembra delas, pode ser útil voltar atrás e ler quais são. Experimente!



### SABER LIGAR, SENTIR, CONSTRUIR

**Para que servem as emoções**

Reconhecer as experiências emocionais pessoais, em vez de reprimi-las, é muito importante para ter relações mais eficazes. As emoções são como os sinais de trânsito, que nos dizem algo sobre nós mesmos, algo muito importante.

A raiva, por exemplo, é um pouco como o semáforo vermelho, que nos diz para parar porque algo não vai bem e precisamos tentar entender do que se trata e possivelmente rever os nossos objetivos ou a maneira como estamos tentando alcançá-los.

A alegria, por outro lado, é como o semáforo verde; ela nos avisa que as coisas caminham como gostaríamos que caminhassem e que vale a pena continuar assim.

O medo é como o semáforo amarelo; ele avisa que há algum perigo à frente e que devemos ter cuidado.

A tristeza é o semáforo vermelho levemente diferente, no sentido de que nos diz para parar porque “perdemos” algo e precisamos recuperar a energia para encontrar um caminho a seguir, apesar do que perdemos.

Como se pode intuir, decidir reprimir uma emoção, não lhe dar ouvidos, significa perder uma série de informações importantes sobre quem somos e o que queremos e, sobretudo, significa correr o risco de seguir caminhos diferentes daqueles que realmente queremos.

Nesse sentido, podemos afirmar com força que não existem emoções negativas, mas emoções agradáveis e desagradáveis, pois todas as emoções têm um propósito para nós e, portanto, são positivas.

Na verdade, direi algo mais: quanto mais desagradáveis forem as nossas emoções, mais positivas elas serão, no sentido de que são sinais importantes que precisamos levar em conta para mudar alguma coisa, fora ou dentro de nós mesmos, para buscar maior bem-estar.

Cada um tem a sua emoção favorita...

Infelizmente, não é tão óbvio e fácil reconhecer as emoções que sentimos; muitas vezes não fomos educados para nos ouvir emocionalmente. Pelo contrário, às vezes as pessoas que cuidaram de nós fizeram-nos entender que certas expressões emocionais não são bem-vindas e, assim, crescemos com a crença equivocada de que é melhor reprimi-las.

Eis um exemplo: se toda vez que uma criança expressa raiva a mãe fica irritada ou assustada, dizendo “Você é uma criança má!”, porque ela mesma não está acostumada a aceitar a raiva, a criança gradualmente aprenderá a reprimir essa emoção.

Trata-se de um processo totalmente normal e funcional à adequação e sobrevivência. O problema existe quando o mecanismo se torna rígido e persiste na idade adulta, de modo que quem, por exemplo, aprendeu a reprimir a raiva, não se permite mais expressá-la em nenhum contexto, mesmo quando seria desejável e útil fazê-lo.

O que acontecerá então? Digo-o: **não podemos decidir sobre as emoções! só podemos vivê-las e, no máximo, administrá-las!**

Isso significa que, mesmo se a criança que aprendeu a reprimir a raiva queira não senti-la, ela não conseguirá, porque as emoções ainda virão à tona, mas como ela não aprendeu a aceitá-la como uma emoção natural e legítima, toda vez que sentir raiva quando for adulta, não a reconhecerá como tal, mas estará ciente apenas da ativação fisiológica da raiva (meu coração bate, fico vermelho, enrijeço) e provavelmente ficará assustada a ponto de sentir **ansiedade** ou até **pânico**. E isso é algo que se deve perceber logo: **sob a ansiedade há uma emoção que não se pode reconhecer ou que não se queira aceitar porque não parece adequada àquele contexto.**



**Não podemos decidir sobre as emoções! Só podemos, no máximo, administrá-las!**

#### Pensamentos e emoções

As nossas emoções estão muitas vezes ligadas aos nossos pensamentos, ao que dizemos em nossa cabeça. Por exemplo, se sentimos vergonha, é provável que estejamos pensando que fizemos algo errado ou que alguém está nos julgando mal, etc. Na verdade, não são os eventos em si que determinam as nossas respostas emocionais, mas a interpretação que damos aos eventos em nossa cabeça. Quando uma emoção é muito intensa, ou seja, em uma escala de 1 a 10, ela é 7, 8, 9 e, sobretudo, parece desproporcional ao contexto ou ao estímulo que a despertou, é provável que o que chamamos de pensamento irracional esteja acontecendo em nossa cabeça. Um pensamento irracional é um pensamento rígido que nos parece absolutamente realista, mesmo que a realidade demonstre o contrário. Veremos, em seguida, as principais características de pensamentos irracionais.



**Não são os eventos em si que determinam as nossas respostas emotivas, mas a interpretação que damos aos eventos em nossa cabeça.**

**Para exercitar-se** com as emoções, aconselha-se propor a Ficha n. 20 e fazer um dos exercícios propostos, a continuar em casa. Lê-se juntos também a “Carta dos direitos às emoções” presente na ficha.



## SABER SER, SABER VIVER, RELACIONAR-SE

### Exercício

### AMASSAR AS EMOÇÕES

Tirado do livro “Trauma Focused ACT - de Russ Harris

(tradução italiana de Chiara Rossi Urtoler)



Pode-se adaptar o roteiro a qualquer emoção dolorosa, para favorecer a aceitação e a autocompaixão e conectar-se com os valores.

- 1. Escrever** Educador: identifique uma lembrança que desencadeie a emoção sobre a qual você pretende trabalhar.  
Escreva em uma folha de papel algumas palavras (no máximo uma frase) para resumir-la
- 2. Amassar** Educador: agora amasse essa lembrança e todos os pensamentos e sentimentos que a acompanham e reduzi-a ao mínimo possível. Amassar completamente é realmente difícil - nada de meias medidas... É isso aí...  
Agora, coloque-a entre as palmas das mãos e use os dois braços e as duas mãos para tentar amassá-la ainda mais... Aperte o mais forte que puder... e continue a apertar.
- 3. Espremer** Educador: mantenha a pressão, apertando forte... O mais forte que puder... Deixe-a o menor possível...  
Observe como fica...  
É muito cansativo? ...  
Quanto o distrai? ...  
Quanto é difícil fazer as coisas que contam para você mesmo enquanto se empenha em espremer a folha? ...  
Quanto tempo e energia você gastou para fazê-lo ao longo da sua vida? ...  
E não é extenuante? ...  
Como não há nenhuma tecla “Elimina” no cérebro, não há como fazê-lo simplesmente desaparecer, você estaria aberto para experimentar alguma coisa diferente?... Gostaria de fazê-lo?
- 4. Segurar com delicadeza** Educador: agora, segure como se fosse um bebê chorando, um cachorrinho que busca atenção ou a mão de uma pessoa amada que está sofrendo...  
E note a diferença que fazes...  
Isto lhe traz algum alívio?...  
Talvez seja menos incômodo, menos cansativo?...  
Observe agora quanta energia você deve empregar nas coisas que lhe são importantes...
- 5. Considerar o que lhe comunica** Educador: continue a mantê-la assim, e considere: o que lhe diz sobre o que conta para você? ...  
Quais os valores que lhe recorda? ...  
E considere também que você não pode mudar o passado, mas pode influenciar o futuro com as ações do presente ... Então, indo adiante, nos próximos dias, o que quer fazer no mundo para torná-lo um lugar melhor para você, segundo os seus valores? ... Para evitar que coisas assim se repitam?
- 6. Apreciar** Educador: observe que enquanto você mantém a folha e, portanto, as suas emoções assim, leve e delicadamente, essa emoção pode ser uma aliada... porque lhe recordará os seus valores... motivará a comportar-se como a pessoa que você quer ser... E mesmo se lhe



custa muito, dá-lhe informações preciosas...

Essa emoção vem da sua mente, do seu cérebro e do seu corpo trabalhando juntos, para cuidar de você, para protegê-lo... Portanto, mesmo que doa, veja se, por um momento, você pode apreciá-la.

**7. Apertar para facilitar** Educador: Agora, por alguns instantes, tente de novo esmagar e apertar o papel...

De novo, aperte-o com força com as duas mãos, os dois braços, apertando-o o máximo que puder...

Mantenha a pressão, com toda força e observe como isso se torna cansativo...

E agora, mais uma vez, segure-o gentilmente... como um bebê chorando ou um cachorrinho choramingando, ou a mão de um ente querido em dificuldade... E perceba a diferença....

Pegue a folha gentilmente com as duas mãos ... e imagine que o espaço ao seu redor está cheio de calor, carinho e gentileza ...

**8. Autocompaixão Educador:** Veja se consegue transmitir a si mesmo esse calor, carinho e gentileza... Imagine como uma espécie de energia... que flui da palma das suas mãos... e escorre sobre os seus braços e o seu coração... e dali, fluindo para cima e para baixo por todo o corpo... e onde quer que haja alguma dor, tensão ou dormência, essa energia quente e gentil flui naquelas áreas... amolecendo e soltando-se ao seu redor.

(O educador agora orienta a dar um “zoom” em áreas específicas de dor, tensão ou dormência e trabalha como em outros exercícios de aceitação e autocompaixão: reconhecer a dor e responder com gentileza).

**9. Analisar e interrogar (debriefing)** O exercício termina com um minuto de análise. Depois, veremos novamente o exercício, o que aconteceu e exploraremos o impacto da aceitação e da autocompaixão, e sublinhando os valores.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

**Exercício: RECONHECER AS PRÓPRIAS EMOÇÕES**



**1. Preparação:** Garantir que tenham papel e caneta.

**2. Reflexão:** Reservar alguns min para pensar sobre as diferentes emoções que sentiram. Façam uma lista das emoções básicas, como alegria, tristeza, raiva, medo, desgosto e surpresa, ou podem pensar em emoções mais específicas que tenham sentido recentemente.

**3. Exploração das emoções:** Escolham uma das emoções que identificaram e escrevam-na na parte superior de uma folha de papel. Façam uma lista de situações, eventos ou pensamentos que poderiam desencadear essa emoção específica. Por exemplo, se escolheram alegria, podem escrever situações como “receber boas notícias” ou “passar tempo com os amigos”.

**4. Descrição da emoção:** Agora, para a mesma emoção, tentem descrever como se sentem física, mental e emocionalmente quando passam por isso. Anotem as sensações físicas, os pensamentos que passam pela mente e as reações emocionais que experimentam. Por exemplo, se escolhem tristeza, podem descrever uma sensação de peso no peito,

pensamentos negativos sobre a própria situação e um sentimento de desconforto.

**5. Observar as emoções nos outros:** Observem as pessoas ao redor ou pensem em situações em que viram emoções nos outros. Procurem identificar expressões faciais, gestos, tom de voz e outros sinais não verbais que indiquem a emoção que estão sentindo. Por exemplo, podem perceber que uma pessoa com raiva tem o rosto corado, os punhos cerrados e um tom de voz elevado.

**6. Aplicação prática:** Procurem praticar as suas habilidades de reconhecimento de emoções na vida cotidiana. Observem as próprias emoções e tentem identificá-las à medida que ocorrem. Façam o mesmo com as emoções alheias, tentando captar os sinais não verbais e interpretar as suas expressões faciais.

*Reconhecer as emoções é um processo que requer prática e paciência. Continuem a praticar o reconhecimento e a compreensão das próprias emoções e das emoções alheias e, com o tempo, haverão de aprimorar a própria capacidade de administrar e comunicar as emoções de forma saudável e eficaz.*



## Itinerário n. 04.2

**Material:** projetor, computador, folhas e canetas, fichas impressas.  
**Duração do encontro:** 1:15 h.  
**Acolhida:** 10 min  
**Para entrar no tema:** 30 min

### SABER OLHAR, SABER ENTENDER

**Para entrar no tema: OS VALORES DA VIDA**

tirado de La trappola della felicità.  
Come smettere di tormentarsi e iniziare a  
Vivere, de Harris, R. 2016. Edizioni Centro Studi Erickson  
FICHA N. 21



### SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

A seguir, são listadas as áreas da vida que algumas pessoas valorizam. Nem todos nós temos os mesmos valores e este não é um teste para ver se vocês têm os valores “adequados”. Reflitam sobre cada uma dessas áreas em termos de orientação geral para a vida, e não em termos de metas específicas. Pode haver algumas áreas que realmente não valorizam; ignorem-nas. Pode haver áreas que se sobreponham; por exemplo, se fazer caminhadas nas montanhas é importante para vocês, isso poderia se enquadrar tanto em autocuidado/bem-estar físico quanto em lazer/entretenimento. Escrevam o que gostariam de fazer se não houvesse obstáculos pelo caminho.

O que é importante para vocês? No que gostariam de empenhar-se?

- 1. Família** (família de origem, além do casamento ou dos filhos). Que tipo de irmão/irmã, filho/filha, tio/tia gostariam de ser? Que qualidades pessoais gostariam de trazer para essas relações? Que tipo de relação gostariam de construir? Como interagiriam com essas pessoas se você fosse “a pessoa ideal” nessas relações?
- 2. Matrimônio/casal/relações íntimas.** Que tipo de parceiro gostariam de ser numa relação íntima? Que qualidades pessoais gostariam de desenvolver? Que tipo de relação gostariam de construir? Como interagiriam com o parceiro se vocês fossem a “pessoa ideal” nessas relações?
- 3. Paternidade/Maternidade.** Que tipo de pai/mãe gostariam de ser? Que qualidades pessoais gostariam de ter? Que tipo de relação gostariam de estabelecer com seus filhos? Como comportariam se fossem a “pessoa ideal” nessas relações?
- 4. Amizades/vida social.** Que tipo de qualidades pessoais gostariam de trazer para as suas amizades? Se pudessem ser os melhores amigos de todos os tempos, como se comportariam com os amigos? Que tipo de amizades gostariam de construir?
- 5. Trabalho.** O que vocês valorizam no próprio trabalho? O que poderia torná-lo mais significativo? Que tipo de trabalhador gostariam de ser? Se pudessem viver de acordo com os próprios padrões ideais, que qualidades pessoais trariam para o próprio trabalho? Que tipo de relações profissionais gostariam de construir?

**6. Instrução/formação.** O que vocês valorizam no aprendizado, na instrução e na formação? Que novas habilidades gostariam de aprender? Que conhecimentos gostariam de adquirir? Que tipo de formação adicional gostariam de ter? Que tipo de aluno gostariam de ser? Que qualidades pessoais gostariam de colocar em prática?

**7. Tempo livre/diversão.** Que tipo de hobbies, esportes ou atividades de lazer mais apreciam? Como repousam e aliviam a tensão? Como se divertem? Que tipo de atividades gostariam de fazer?

**8. Espiritualidade.** Qualquer que seja o significado que deem à espiritualidade, tudo bem. Pode ser algo tão simples como o contato com a natureza ou tão formal como a participação em um grupo religioso organizado. O que lhes é importante nesse âmbito da vida?

**9. Compromisso cívico/vida comunitária.** Como gostariam de contribuir com a comunidade ou o ambiente, por exemplo, sendo voluntário, reciclando, apoiando um grupo/caridade/partido político? Que tipo de ambiente gostariam de criar nos contextos em que vivem e frequentam? Em quais ambientes gostariam de passar mais tempo?

**10. Cuidado de si/bem-estar físico.** Quais são os seus valores com relação à manutenção do bem-estar físico? Como gostariam de cuidar da própria saúde em relação ao sono, à alimentação, à atividade física, ao fumo, ao álcool etc.? Por que isso é importante?

### SABER SER, SABER VIVER, RELACIONARSE

**AVALIAÇÃO DOS VALORES DA VIDA**

FICHA N. 22



Para cada uma das dez áreas, escrevam algumas palavras que resumam a direção que valorizam, por exemplo, “ser um parceiro amoroso e atencioso”. Indiquem o quanto esse valor é importante para vocês numa escala de 0 (sem importância) a 10 (muito importante). Podem atribuir a mesma pontuação a vários valores. Indiquem até que ponto conseguiram cumprir esse valor no último mês, em uma escala de 0 (nada) a 10 (muito). Por fim, classifiquem essas indicações em ordem de prioridade para começar a trabalhar nelas imediatamente, dando 10 para a prioridade mais elevada, 9 para a próxima etapa, etc.

### SABER EXAMINAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

**O CENTRO DO ALVO**

FICHA N. 23



O que é realmente importante para vocês, no fundo do coração? O que desejam fazer com o próprio tempo neste planeta? Que tipo de pessoa querem ser? Que recursos ou qualidades pessoais querem desenvolver?

- 1. Trabalho/estudo:** inclui local de trabalho, carreira, instrução/formação, crescimento nas capacidades, etc.
- 2. Relações:** inclui parceiros, filhos, pais, parentes, colegas e outros contatos sociais.

**3. Crescimento pessoal/saúde:** pode incluir religião, espiritualidade, criatividade, habilidades para a vida, meditação, ioga, natureza; atividade física, nutrição e/ou abordagem de fatores de risco à saúde, como fumo, álcool, drogas, alimentação excessiva, etc.

**4. Tempo livre:** os seus modos de brincar, descansar, encontrar estímulos ou divertir-se; atividades para descansar, recriar e ser criativo.

O centro do alvo: coloquem um X em cada área do alvo para indicar onde se encontram hoje.



## 05. Educar à vida comunitária

### PARA O EDUCADOR

“A cultura do encontro nos diversos ambientes salesianos não é uma soma, mas a construção de um «nós»; não é um contrato, mas uma relação de profundo afeto; não é uma fusão, mas uma unidade que é dois; não é algo pré-estabelecido, mas um espaço a ser criado e recriado” (ibidem, p. 115).

#### Objetivos

A comunidade é o lugar privilegiado onde se pode realizar o projeto pessoal e desenvolver a solidariedade e a participação no mais elevado grau. Este, porém, é um ideal difícil e muitas vezes inatingível. Hoje, a necessidade de comunidade é sentida em toda parte, mas, ao mesmo tempo, assistimos o desconforto de indivíduos que muitas vezes não conseguem inserir-se ou são marginalizados.

Isso talvez aconteça porque ainda não foi suficientemente analisado e resolvido a questão da relação pessoa-comunidade, o que é fonte de mal-estar ou desajuste. Há, de fato, uma relação tendencialmente conflitante entre as necessidades da pessoa e as da comunidade. Trata-se, então, de harmonizar dois aspectos complementares da mesma realidade, sem prejudicar nenhum dos componentes. Viver em comunidade é muito importante e pode oferecer inúmeras vantagens. A seguir são listados alguns dos objetivos que podem ser alcançados ao se viver em comunidade:

- **Apoio social:** viver em comunidade oferece a oportunidade de criar laços sociais significativos e construir relações positivas com outras pessoas. O apoio social pode ser valioso para o bem-estar emocional e psicológico dos indivíduos. As comunidades podem oferecer apoio recíproco em momentos de necessidade, promover a inclusão e combater a solidão.
- **Compartilhamento de recursos:** as comunidades oferecem a possibilidade de compartilhar recursos, como espaços comuns, equipamentos, conhecimentos e competências. O compartilhamento pode levar a uma maior eficiência e melhor utilização dos recursos disponíveis.
- **Segurança e proteção:** Viver em comunidade pode contribuir para tornar o ambiente mais seguro. A proximidade e a confiança recíproca entre os membros da comunidade promovem maior vigilância e solidariedade garantindo a segurança de todos. As comunidades podem implementar medidas de segurança ao promover o sentimento de pertença e proteção.
- **Crescimento e desenvolvimento pessoal:** a comunidade pode oferecer muitas oportunidades de aprendizado, crescimento e desenvolvimento pessoal. Pela interação com pessoas diferentes, é possível adquirir novas perspectivas, competências e conhecimentos. A comunidade também pode oferecer um ambiente de apoio para o desenvolvimento de capacidades sociais, liderança e colaboração.
- **Participação e empenho cívico:** viver em comunidade incentiva o ativismo cívico e o empenho social. As pessoas que vivem em comunidade podem participar ativamente da melhoria do ambiente local, contribuindo para a maior qualidade de vida. A participação em grupos voluntários, associações de bairro ou organizações comunitárias oferece oportunidades para influenciar positivamente o ambiente e atender às necessidades coletivas.

Todos deveriam ser aceitos na comunidade, inclusive os diferentes, os imaturos, os desfavorecidos e os não realizados. Por isso, a construção da comunidade continua sendo uma meta de importância primordial em nosso tempo, pois somente ela pode permitir o crescimento e a inclusão de todos sem discriminação.

## Figura bíblica: Maria

### Ficha N. 24



#### Pontos fortes e resultados:

- Mãe de Jesus, o Messias
- O único ser humano que esteve com Jesus do nascimento à morte.
- Desejo de ser útil a Deus
- Conhecia e aplicava a Palavra de Deus

#### Lições da sua vida:

- Os melhores servidores de Deus são, em geral, pessoas simples, disponíveis para servi-lo.
- Os planos de Deus preveem ações extraordinárias em pessoas simples.
- O caráter de uma pessoa revela-se a partir da sua resposta ao imprevisto.

#### Informações gerais:

- Lugar: Nazaré, Belém
- Ocupação: dona de casa
- Família:
  - Marido: José
  - Parentes: Zacarias e Isabel.
  - Filhos: Jesus, Tiago, José, Judas e Simão, além das filhas.

#### Versículo-chave:

Lucas 1,38

“Eis aqui a serva do Senhor. Faça-se em mim segundo a tua palavra”

A história de Maria é narrada nos quatro Evangelhos. É também mencionada em Atos 1,14).

## Itinerário n. 05.1

<b>Material:</b>	Projetor, computador, poesias e textos de canções impressos, folhas em branco e canetas.
<b>Duração do encontro:</b>	2 h
<b>Acolhida:</b>	10 min
<b>Para entrar no tema:</b>	30 min

### OBSERVAR, RECONHECER, INDIVIDUALIZAR

SOBRE O TEMA:	FATO DO DIA
	FICHA N. 25
Sentir-se acolhido na comunidade e acolher os sentimentos dos pais e das mães. Os participantes, em duplas ou pequenos grupos, refletem sobre algumas perguntas que lhes serão propostas e, em seguida, apresentam às suas considerações:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tentem identificar-se no pai da criança: como se sentiram?</li><li>• O que significa ser pai?</li><li>• O que significa ser filho?</li><li>• Quando nos dizem que Deus é Pai, que rosto damos a Ele? Ele poderia ter o rosto do pai da criança?</li><li>• Quem é Deus para mim?</li><li>• Quem penso ser para o PAI?</li></ul>	

#### APROFUNDAMENTO DO TEMA:

Na história que acabamos de ler e sobre a qual refletiram, o contraste entre o medo e as lágrimas do pai e a absoluta calma e a segurança da criança é impressionante. Nos braços do pai, a criança não tem medo, ansiedade ou sofrimento. Entre ela e a tragédia, entre ela e a maldade real, há uma enorme muralha formada por aqueles braços.

Talvez essa muralha não seja capaz de protegê-la da violência de um louco homicida ou das catástrofes do mundo, mas certamente é capaz de defender a sua serenidade. Naqueles braços, a criança poderia passar por qualquer coisa, mas nem o medo nem a maldade do mundo poderiam, de forma alguma, alcançá-la e arruinar a sua inocência.

Jesus viveu toda a sua existência naquele abraço e foi capaz de enfrentar a cruz precisamente por causa da força dessa ligação, do amor paterno que o sustentou até o último grito de dor antes que se cumprisse o mistério da morte.

Deus também quer ser ABBÀ para nós, quer que nos aproximemos d’Ele com a mesma atitude filial e que aprendamos com Ele a ser pais e mães amorosos.

O Pai ensina-nos a amar e encontrar forças para essa tarefa delicada e importante que nos é confiada com a chegada de uma criança que muitas vezes nos assusta. Com o Pai, podemos aprender, podemos conhecer o amor gratuito e incondicional, o amor que não olha para quem você é, pecador ou o que quer que seja, mas que simplesmente está aí, ao seu lado. O Pai convida a pedirmos esse amor pelos nossos filhos, para que nada nos falte.

## SABER CONECTARSE, SENTIR, CONSTRUIR

**PRIMA DI TUTTO L'UOMO** - Nazim Hikmet  
FICHA N. 26



### PARA RETORNAR À NOSSA VIDA:

Depois de receberem o poema, os participantes devem refletir sobre as perguntas, sublinhando as palavras ou frases que chamaram a atenção. Em seguida, responderão individualmente para, depois, compartilharem em assembleia:

- E você, que concepção tem da casa?
- O que a casa é para você e quais as suas características?
- Em que lugar você se sente como em casa?

## SABER SER, SABER VIVER, RELACIONARSE

**PROFUMO** - Max Pezzali  
FICHA N. 27



Projetar e entregar o texto da canção Depois de escutar a canção “Profumo”, de Max Pezzali, os participantes são convidados a discutir sobre estas questões:

- Tenho a consciência de que um pequeno gesto de amor pode amplificar-se e também fazer algum bem a quem o vê ser feito?
- Que perfume deixa a minha passagem cotidiana entre os familiares, amigos, pessoas que encontro?
- Sou capaz de difundir o perfume de Jesus na minha família, nos contextos em que vivo e também fora deles?

## SABER EXAMINAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

**PASSA IL FAVORE** do filme “Un sogno per domani”  
FICHA N. 28



Respondam a esta pergunta:

- Numa comunidade, o pensamento de Trevor é factível ou não?

### TRABALHO:

#### FAVOR

pense numa ajuda deu a um amigo ou parente **no passado** e reflita sobre os efeitos que esse gesto de generosidade trouxe para essa pessoa.

pense numa pessoa que **precisa de ajuda** neste momento e comprometa-se a ajudá-la, mas convidando-a, após a ajuda recebida, a fazer o mesmo com outras três pessoas

um **“favor de longo prazo”**, ou seja, faça um favor para uma pessoa que realmente precisa dele, também no futuro, a quem explicará, porém, o mesmo processo

## Itinerário n. 05.2

**Material:** projetor, computador, o texto impresso, o teste impresso, tiras de papel colorido  
**Duração da reunião:** 2 h  
**Acolhida:** 10 min  
**Para entrar no tema:** 30 min

## OBSERVAR, RECONHECER, INDIVIDUALIZAR

**Para entrar no tema:** **BENVENUTO** - Laura Pausini  
FICHA N. 29



**Material:** cópia de algumas imagens que mostrem vários tipos de pessoas em situações variadas. Enquanto se escuta a canção, algumas imagens são dispostas no chão e os participantes devem escolher a que melhor os represente. Os participantes, divididos em pequenos grupos, são convidados a refletir sobre as seguintes questões:

- Em que ocasiões estive ciente de ter sido aceito?
- Que atitudes/palavras fecham/abrem o coração de vocês para a aceitação?
- Já tentaram lembrar-se delas nos momentos de oração?
- O que as imagens lhes sugerem?

### EXERCÍCIO O JOGO DA ACOLHID

**Objetivo:** Ensinar a importância da aceitação e inclusão na comunidade.



#### Instruções:

**1. Círculo da acolhida:** Formar um círculo e pedir aos participantes que contem brevemente uma experiência em que se sentiram acolhidos ou excluídos por um grupo de pessoas. Pode ser um momento feliz em que se sentiram acolhidos ou um momento em que se sentiram excluídos ou isolados.

**2. Discussão orientada:** Iniciar uma discussão orientada com base nas experiências compartilhadas. Perguntar como se sentiram nas duas situações e o que aprenderam com essas experiências. Enfatizar a importância da aceitação e inclusão para criar comunidades fortes.

**3. O jogo do círculo:** Formar um grande círculo. Depois, escolher um dos participantes aleatoriamente e pedir-lhe que fique no meio do círculo. Os outros representam a comunidade.

**4. Papéis de acolhida e exclusão:** Explicar que o participante no centro representa alguém que acabou de se transferir para o centro juvenil ou a escola. Alguns membros do círculo devem agir como “acolhedores” e tentar envolver ativamente o participante do centro, enquanto outros devem ser “excludentes” e ignorá-lo.

**5. Rotação dos papéis:** Depois de algum tempo, fazer uma rotação dos papéis para que todos tenham a oportunidade de vivenciar tanto a acolhida quanto a exclusão.

**6. Discussão final:** Ao final da atividade, reunir o grupo e discutir os sentimentos e as reflexões que surgiram. Perguntar como se sentiram em relação aos papéis de acolhido e excluído e como isso pode afetar o equilíbrio de uma comunidade.

**7. Compromisso de acolher:** Concluir a atividade incentivando os jovens a assumirem um compromisso pessoal de serem mais acolhedores em sua comunidade. Pedir que compartilhem ideias sobre como podem ajudar a criar um ambiente mais acolhedor para todos.

## SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

**Test:** **ÉS CAPAZ DE ACOLHER?**  
FICHA N. 30



### Pontuação

Some a pontuação de cada questão

A pontuação total é:

	a	b	c	d	e	f	g	h
1	0	1	0	1	1	0	0	1
2	0	0	1	1	0	1	0	1
3	0	0	1	1	0	0	1	1
4	0	0	1	1	0	1	1	0

### SOLUÇÕES:

**O a 5 pontos:** Às vezes, não percebemos que as pessoas desfavorecidas são pessoas que precisam da nossa ajuda. Vocês não devem basear-se apenas em valores como a eficiência! Atenção, pois a sua atitude pode marginalizar. Procurem colocar-se no lugar dessas pessoas: como gostariam de ser vistos se estivessem no lugar delas?

**Da 6 a 10 pontos:** a disponibilidade de vocês à aceitação ainda é bastante limitada. Vocês precisam dar mais atenção aos sentimentos de egoísmo que podem impedir a sua abertura aos outros. Entretanto, com um pouco de esforço, conseguirão superar esse fechamento. Verão, então, que cuidar dos outros lhes dará grande satisfação.

**Da 11 a 13 pontos:** vocês aprenderam a ler a realidade em que vivem e a entenderem que nela há espaço para todos. Essa atitude enriquece as suas relações e permite ver o lado positivo das pessoas. Continuem a agir bem!

**Da 14-16 pontos:** vocês têm uma grande paixão pelos outros. Procurem, por meio do seu exemplo, envolver também aqueles que estão menos interessados nesses temas. Com essa “carga”, certamente poderão fazer isso.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

**Compromisso a assumir:** Abrir-se ao conhecimento no ambiente comunitário e em todos os lugares, pois às vezes nos fechamos em nossas amizades, em nossas casas, em nossas ruas, sem nos preocuparmos com aqueles que vivem ao nosso lado. Criemos uma relação de fraternidade e cordialidade com eles.

### Exercício

### A CADEIA HUMANA DA PARTILHA

Educar para a vida em comunidade e a importância da partilha e do apoio social é fundamental para desenvolver as habilidades interpessoais e o senso de pertença. Eis aqui um exercício prático:



**Objetivo:** Promover a consciência da importância da partilha e do apoio entre os membros da comunidade.

### Instruções:

**1. Círculo de partilha:** Formar um círculo e pedir a cada um que compartilhe um momento em que se sentiu apoiado por alguém (um amigo, um membro da família ou um professor) e como se sentiu graças a esse apoio.

**2. Construir uma corrente:** Entregar tiras de papel colorido e pedir que escrevam uma frase curta sobre partilha, amizade ou apoio social. Por exemplo: “Compartilhar torna-nos mais fortes” ou “Os amigos são como uma segunda família”.

**3. Construir a corrente:** Cada tira de papel representa um elo da corrente. Os participantes devem ler suas afirmações em voz alta e unir as tiras de papel para formar uma corrente humana. A corrente simboliza a importância da união de forças e da partilha para criar uma comunidade forte.

**4. Discussão:** Após montar a corrente, conduza uma discussão sobre o significado simbólico da atividade. Pergunte a eles como se sentiram ao ajudar a construir a corrente e como isso pode ser aplicado na vida cotidiana.

**5. Discussão:** Depois de construir a corrente, iniciar uma discussão sobre o significado simbólico da atividade. Perguntar aos participantes como se sentiram ao ajudar a construir a corrente e como isso pode ser aplicado na vida de todos os dias.

**6. Plano de ação:** Concluir o exercício incentivando os participantes a pensarem algumas maneiras com que podem promover a partilha e o apoio social em sua comunidade e envolver-se em pequenas ações diárias para isso.

# 06. Educar à consciência dos limites

## PARA O EDUCADOR

«A educação da emotividade e do instinto é necessária, e para tal fim às vezes é essencial estabelecer algum limite. o excesso, o descontrole, a obsessão por um único tipo de prazeres acaba por debilitar e combalir o próprio prazer, e prejudicam a vida da família. Na verdade, pode-se fazer um belo caminho com as paixões, o que significa orientá-las cada vez mais num projeto de autodoação e plena realização própria que enriquece as relações interpessoais no seio da família. Isto não implica renunciar a momentos de intenso prazer, mas assumi-los de certo modo entrelaçados com outros momentos de dedicação generosa, espera paciente, inevitável fadiga, esforço por um ideal. A vida em família é tudo isto e merece ser vivida inteiramente» (AL 148)

### Objetivos

Limite: Encontramos no vocabulário várias expressões correspondentes a essa voz, atestando a multiplicidade de experiências, representações e significados associados a ele. O limite é uma “linha divisória”, mas também é “um ponto extremo ao qual qualquer coisa pode chegar”, “uma baliza que não pode e não deve ser ultrapassada”. Etimologicamente (do latim ‘limes’), o limite indica precisamente um caminho transversal, que atua como uma fronteira, um limiar. Para os antigos romanos, eram pedras que marcavam os limites e não podiam ser removidas sem alguma esperteza, pois estavam sob a proteção especial de uma divindade.

- O limite não se prefigura apenas como algo que cria divisões, que separa e fragmenta, mas também como uma fronteira, ou seja, um espaço de passagem e contiguidade.
- Ele não marca apenas o que não existe e o que não pode ser alcançado, mas também o que pode ser alcançado: ao definir, ao circunscrever, ele não apenas estabelece obstáculos, bloqueios, restrições, mas cria espaços de possibilidade, territórios nos quais é possível se mover com serenidade e obter áreas de autonomia e incisividade. Etty Hillesum escreve: “Devemos ser capazes de recuperar os nossos limites restritos e continuar dentro deles - escrupulosa e conscientemente - a nossa vida limitada”.

A educação à conscientização sobre os limites pode ter vários objetivos que envolvem o indivíduo, a sociedade e o ambiente circunstante. Eis alguns dos principais objetivos:

- **Conscientização pessoal:** ajudar as pessoas a desenvolver a consciência pessoal das próprias limitações físicas, emocionais, mentais e espirituais. Isso envolve a compreensão e a aceitação de si mesmo, de seus pontos fortes e fracos. O objetivo é promover um senso de equilíbrio e autenticidade na própria vida.
- **Autogestão:** desenvolver de forma eficaz a capacidade de administrar o próprio tempo, recursos e energias. Isso pode incluir o aprendizado das habilidades de planejar, definir as prioridades, delegar e autocontrolar-se. O objetivo é evitar o excesso de trabalhos, o estresse crônico e a exaustão emotiva.
- **Relações saudáveis:** ajudar a desenvolver relações saudáveis e equilibradas com outras pessoas. Isso significa reconhecer e respeitar os limites pessoais e alheios, ser capaz de dizer “não” quando necessário e buscar o entendimento recíproco. O objetivo é promover

um ambiente de respeito, cooperação e apoio recíproco.

- **Sustentabilidade ambiental:** a educação à consciência dos limites também se estende à consciência do impacto das nossas ações sobre o meio-ambiente. Os objetivos nesse âmbito incluem a promoção de estilos de vida sustentáveis, o consumo responsável dos recursos naturais, a redução de resíduos e a adoção de práticas ambientalmente conscientes.
- **Equidade social:** contribuir para a criação de uma sociedade mais justa e equitativa. Isso envolve o reconhecimento dos limites dos recursos e o esforço para reduzir as desigualdades sociais e econômicas. Seu objetivo é promover a igualdade de acesso a oportunidades, serviços e recursos para todos os membros da sociedade.



# Figura bíblica: Saul

## Ficha N. 31



### Pontos fortes e resultados:

- Primeiro rei de Israel, nomeado por Deus.
- Conhecido pela sua coragem pessoal e generosidade.
- Aparência elevada e imponente

### Carências e erros:

- As suas capacidades de liderança não eram equivalentes às expectativas criadas pela sua aparência.
- Impulsivo por natureza, ele tendia a ultrapassar os seus limites
- Com inveja de Davi, tentou matá-lo.
- Em particular, desobedeceu a Deus em várias ocasiões.

### Lições da sua vida:

- Deus quer uma obediência que venha do coração e não meros atos de ritual religioso.
- A obediência sempre envolve um sacrifício, mas o sacrifício nem sempre é obediência.
- Deus quer usar os nossos pontos fortes e as nossas fragilidades.
- A fragilidade deve ajudar a lembrar-nos da nossa necessidade da guia e da ajuda de Deus.

### Dados gerais:

- Onde: A terra de Benjamim.
- Ocupação: Rei de Israel
- Família:
  - Pai: Quis.
  - Filhos: Jônatas, Isbosete.
  - Mulher: Ainoã

### Versículos-chave:

#### Samuele 15,22-23

- 1 Samuel disse: “Acaso o Senhor se compraz tanto nos holocaustos e sacrifícios como na obediência à sua voz? A obediência é melhor que o sacrifício, e a submissão vale mais que a gordura dos carneiros. A rebelião é tão culpável quanto a superstição; a desobediência é como o pecado de idolatria. Pois que rejeitaste a palavra do Senhor, também ele te rejeita e te despoja da realeza!”

A sua história é narrada em 1 Samuel 9-31. Ele também é mencionado em Atos 13,21.

# Itinerário n. 06.1

<b>Material:</b>	projektor de vídeo, tapete, texto a ser impresso
<b>Duração do encontro:</b>	2.30 h
<b>Boas vindas:</b>	10 min
<b>Para entrar no tema:</b>	30 min

## OBSERVAR, RECONHECE, EXTRAIR

**Para entrar no tema:** LIMITES E LIBERDADE (Focus group)

### O que significa limitar-se? Limitar-se em relação a que? Por que?

Em primeiro lugar, é necessário saber como reconhecer as próprias necessidades. Necessidade na psicologia é, de fato, a falta total ou parcial de um ou mais elementos que constituem o bem-estar de uma pessoa.

Recordar o autor Abraham Maslow, que elaborou esse conceito definindo uma escala de necessidades. A escala, conhecida como pirâmide de Maslow, é dividida em cinco níveis, desde o mais básico (necessário para a sobrevivência do indivíduo) até o mais complexo (social).

O indivíduo realiza-se ao passar por várias etapas, que devem ser vividas de modo progressivo.

Os níveis concebidos de necessidade são:

- necessidades fisiológicas;
- necessidades de salvação, segurança e proteção;
- necessidades de pertença;
- necessidades de estima, prestígio, sucesso;
- exigências de autorrealização.

Do que uma pessoa necessita? Necessita ser livre, livre de escolher.

### O QUE SIGNIFICA LIBERDADE?

**Elencamos algumas frases que podem ser projetadas ou impressas:**

**Liberdade significa responsabilidade. É por isso que a maioria dos homens tem medo dela (George Bernard Shaw, “Man and the Superman”, 1903).**

**Liberdade é a condição pela qual um indivíduo pode decidir pensar, expressar-se e agir sem restrições, usando a própria vontade para conceber e realizar uma ação, recorrendo à livre escolha dos fins e dos meios que considerar úteis para realizá-la (<https://it.wikipedia.org/wiki/Libert%C3%A0>)**

**Onde há razão, há escolha; onde há escolha, há liberdade (Oriana Fallaci)**

**Portanto, ser livre significa estar em condição de escolher entre diversas alternativas.**

**Livres para escolher por si mesmo, em relação ao modo como vivem a própria vida.**

**A liberdade não está na escolha entre preto e branco, mas em escapar dessa escolha pré-determinada (Theodor Adorno, “Minima moralia”, 1951).**



### Exercício: O jardim dos limites (Ficha n. 32)

Esta meditação ajudará a refletir sobre a natureza dos limites e da liberdade e a desenvolver uma maior consciência da sua interconexão. Encontrar o equilíbrio entre essas duas dimensões é essencial para uma vida plena e significativa.



## SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

**IL PAESE DEI BALOCCHI** - Pooh album "Pinocchio", 2002  
FICHA N. 33



### O que o limite tem a ver com a liberdade? Como eles estão conectados?

(Refletir com os participantes a partir destes pontos).

A espinha dorsal da sociedade moderna baseia-se no princípio: ilimitado, tudo é possível, daí a expectativa de tudo e qualquer coisa já (Grandi, 2007)

Refletir sobre o significado do "tudo é possível" pode assumir uma conotação negativa, se considerarmos esse slogan como um impulso para ter em vez de ser. De acordo com essa lógica, portanto, é necessário ter tudo para ser, em uma tentativa atrapalhada de comprar-se uma identidade.

O homem de hoje em relação aos valores sociais sente-se, então, no direito de viver no mundo desejando a realização quase obstinada e inescrupulosa dos próprios fins a qualquer custo.

Uma visão maquiavélica do homem inclinado à autoafirmação e dominação dos seus semelhantes.

- Quais são os limites dessa ascensão desenfreada rumo ao sucesso, à perfeição? Em direção a quê? Para se tornar ou crer ser quem?

Numa sociedade dedicada ao ter, ao parecer, ao demonstrar acredito que infelizmente nos deparamos com a tendência angustiante de a pessoa ter valor em relação ao que possui. Em outras palavras, chegamos à equação inaceitável de ter = ser.

Numa sociedade em que a mídia de massa transmite falsos valores como aparência ( vaidade), posse (orgulho), somos realmente, e ainda, livres para escolher o que querer, o que ter, o que desejar e quem ser?

- Ainda somos livres para sermos nós mesmos ou somos forçados a conformar-nos e ser a caricatura de um protótipo de televisão?
- Qual o preço a ser pago por habitarmos o nosso corpo procurando ser outra pessoa?
- Como podemos reconhecer as nossas limitações se nem sequer somos capazes de ser reconhecidos como pessoas em nossa singularidade?

Infelizmente, muitos jovens e adultos intoxicados pela mundanidade, pela leviandade, pela vontade de fazer vivem num mundo surreal e de fantasia, no "País dos brinquedos", baseado na diversão, no "aqui e agora". Nele, as palavras esforço e sacrifício são proibidas, consideradas obscenidades.

O "País dos brinquedos" é efêmero, mágico, cintilante, onde tudo é fácil, onde tudo é possível. Pelo que se disse, é fácil entender como o denominador comum leva à gratificação instantânea.

Muitos jovens aproximam-se, assim, do uso e do consumo das drogas, entrando como num túnel. No início, o novato tem a ilusão de ter controle onipotente sobre a situação,

mas, infelizmente, esses momentos de diversão, de euforia, podem destruir a vida de muitos jovens, transformando-a no inferno da dependência.

A frequência, o contexto e as relações associadas ao uso de drogas determinam o estilo de vida da pessoa dependente.

Todo ser que vem ao mundo cresce na liberdade e atrofia-se na dependência (Silvano Agosti, "Letters from Kyrgyzstan", 2004).

O paradoxo é que os jovens se aproximam do mundo das drogas pensando estar mentalmente abertos a novas experiências e acabam tornando-se dependentes delas.

A pessoa sem limites torna-se o limite de si mesma (Danila Parodi)

## SABER SER, SABER VIVER, RELACIONARSE

### Exercício: SOBRE LIMITE, PROXIMIDADE, DISTÂNCIA

#### A atividade visa:

- ajudar os participantes a testarem os próprios limites
- ajudar os participantes na expressão de mensagens que representem seus desejos e escolhas

#### Preparação

Ter uma sala sem mesas e cadeiras. O ideal seria realizar a atividade em uma quadra esportiva ou ao ar livre.

#### Introdução - 15 min

Convidar os participantes a ficarem em um círculo. Informá-las de que, durante a atividade, elas experimentarão os próprios limites em relação à "proximidade física".

#### Realização - 35 min

Dividir os participantes em dois grupos e convidá-los a se posicionarem em duas fileiras, uma de frente à outra.

Os participantes de uma fileira ficarão parados, enquanto os da fileira oposta se movimentarão em direção ao colega.

Cada participante só se deterá quando o colega disser PARE! Os que estiverem se movimentando deverão pensar em si mesmos: até onde desejo aproximar-me? E o que estiver parado deverá conectar-se consigo mesmo e perguntar: a proximidade que ele escolheu está correta? Ele se aproximou demais? Ele poderia ter-se aproximado mais?

Repetir a atividade duas ou três vezes, de modo que todos os participantes possam experimentar tanto "ir em direção ao outro" quanto "receber o outro" em seu espaço pessoal.

Ao final da atividade, os participantes são convidados a sentar-se num círculo para a fase de questionamento (20 min).

As perguntas a seguir podem ser usadas para o questionamento:

- Como vai?
- Como a atividade se desenrolou?
- Em qual função você se sentiu mais confortável?
- O que essa atividade diz sobre nós mesmos e sobre a maneira como comunicamos a nossa concordância e discordância?
- Na vida cotidiana, é fácil para nós dizer "não" quando discordamos?
- É fácil dar consentimento de forma consciente e autêntica nas relações interpessoais?
- O que podemos aprender com essa atividade sobre o consentimento consciente?

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

Breve narração: **A BORBOLETA E A GAIOLA**  
FICHA N. 34



A história de Aurora e Leo recorda que a liberdade é preciosa, mas os limites podem oferecer segurança e proteção. É importante encontrar um equilíbrio entre explorar o mundo e respeitar os limites que nos orientam. O conhecimento dos limites permite-nos apreciar verdadeiramente a liberdade que temos e viver uma vida significativa e harmoniosa.



## Itinerário n. 06. 2

**Material:** projetor, computador, ficha impressa  
**Duração do encontro:** 2.30 h  
**Acolhida:** 10 min  
**Para entrar no tema:** 30 min

### OBSERVAR, RECONHECER, EXTRAIR

**Para entrar no tema:** LIBERDADE DE ESCOLHA

**A atividade visa:**

- aprender a deter-se e escutar um ao outro,
- desenvolver a tomada de consciência das próprias emoções

#### PREPARAÇÃO

“Entre o estímulo e a resposta há um espaço: nesse espaço está a nossa liberdade e o poder de escolher a nossa resposta. Em nossa resposta está o nosso crescimento e a nossa liberdade”, Victor Frankl, “Man’s Search for Meaning”, 1946.

Antes de realizar a atividade, certificar-se de que o próprio educador tenha vivenciado a atenção plena (mindfulness) e refletido sobre a “reação automática”.

Geralmente, a nossa reação automática à situação acontece tão rapidamente que não há espaço entre as duas. É como se elas estivessem coladas entre si.

Quando, porém, conseguimos, com o treinamento, levar a atenção plena a uma situação, torna-se sempre mais possível criar espaço suficiente entre a situação e a reação.

Isso muda tudo: é nesse ponto que a nossa reação automática se torna uma resposta, baseada na consciência de como somos, das causas e das consequências, se podemos fazer escolhas mais saudáveis e respeitadas de nós mesmos e dos outros.

Para esta atividade, organizar a sala de modo que haja cadeiras para todos e certificar-se de que foi preparado o material necessário para a facilitação.

#### INTRODUÇÃO - 10 min

Convidar os participantes a se sentarem confortavelmente nas cadeiras preparadas na sala.

### SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

**Realização** - 80 min

*FASE 1: REFLEXÃO GUIADA - 10 min*

Convidar os participantes a ficarem confortáveis, fecharem os olhos, respirarem conscientemente algumas vezes e seguirem a reflexão guiada proposta, como segue:

“Imaginem que, por alguns instantes, alguém faz algo que os deixa muito irritados... uma discussão com um amigo, alguém que bate em vocês, alguém que grita, alguém que discorda. Agora imaginem como reagem habitualmente, como o “piloto automático”.

- O que dizem, como se comportam? Gritam, xingam, dizem coisas de que depois se arrependem? Imaginem uma dessas reações.

Agora, voltem atrás e imaginem a situação novamente, mas concentrem-se no mo-

mento anterior à reação. Primeiro, observem onde sentem a raiva no próprio corpo. Vejam se conseguem identificar onde ela se encontra.

- Observem também os pensamentos associados a essa raiva. São pensamentos de vingança, ódio, maldade, decepção?
- Conseguem ver isso tudo como se estivessem simplesmente observando?

“É interessante, estou muito chateado, o meu peito comprime-se e o meu corpo está tenso...”

- Conseguem sentir como se sentem?

Agora, respirem três vezes de modo consciente e, quando quiserem, comecem a esticar os braços e as pernas; depois, abram os olhos lentamente. Olhem ao redor e conectem-se de novo com o próprio corpo e o ambiente.

## SABER SER, SABER VIVER, RELACIONARSE

### **fase2: COMUNICAÇÕES DIFÍCEIS** - 45 min

Convidar os participantes a preencherem individualmente, em 5 min, a “Ficha de comunicação difícil” à luz da experiência apenas vivida (Ficha n. 35)

Depois que os participantes tiverem preenchido o formulário, pedir que formem grupos de até cinco pessoas e reflitam sobre os pontos em comum e as diferenças, como costumam se comportar, como falam e como ouvem.

Dar 15 min para isso.

Ao final do trabalho em grupo, convidar os participantes a retornarem ao plenário e pedir um relatório de cada grupo. Cada grupo terá no máximo 3 min.

Enquanto os grupos relatam o que foi discutido e observado, anotar em um cartaz os elementos mais importantes relativos ao tema das relações, da comunicação e das emoções.

Quando terminarem os relatórios, convidar os participantes a participarem dos questionamentos (debriefing).

As perguntas a seguir podem ser usadas para os questionamentos:

- Como foi a experiência?
- O que descobriram?
- Houve alguma diferença entre a primeira e a segunda fase da atividade?
- O que mudou?
- O que esta atividade nos diz sobre nós mesmos e as nossas reações?

Ao final da atividade, observar com os participantes as causas e as consequências das reações automáticas.

Encerrar a atividade resumindo o que surgiu e evidenciando que “quando a relação não está se desenrolando de acordo com os nossos desejos ou expectativas, podemos fazer uma pausa para entrar em contato com os nossos recursos e intenções naquele momento, a fim de - em vez de reagir - responder de forma adequada às circunstâncias de cada momento. Se pudermos parar para reconhecer os sentimentos agradáveis ou desagradáveis que a experiência atual desperta em nós, teremos o poder de reduzir o automatismo da nossa reação, que terá então menos intensidade e menos controle sobre nós”.

Convidar os participantes a observarem que grande parte das dificuldades na comunicação é causada não pelo comportamento da outra pessoa, mas pela própria

atitude automática de reagir sempre da mesma forma.

### **fase 3: sentimentos físicos** - 20 min

A conclusão da sessão, como sempre, envolve uma atividade de relaxamento: “Prática com as emoções difíceis”, que deve ser acompanhada de um momento de reflexão de cerca de 20 min.

Para a realização dessa fase, seguir o link

<https://interessere.info/io-lo-chiedo-amnesty-international/> digitando a senha: **amnesty2020**.

Sugerimos um vídeo, mas o senhor pode pesquisar no YouTube sob este título: PRATICAR COM EMOÇÕES DIFÍCEIS.

Ao final das atividades, entregar aos participantes o diário, que será útil para outras reflexões sobre o tema em casa.

### **Sugestões:**

Durante a atividade, criar uma atmosfera acolhedora para os participantes se sentirem à vontade e se expressarem e participarem.

Seria útil realizar a atividade em grupo, para que os participantes possam ser mais bem apoiados durante os trabalhos.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

Os participantes podem desejar aprofundar sozinhos as questões:

- continuar a reflexão sobre o tema da reação automática em casa;
- servindo-se do diário;
- observar as relações em família e nos grupos de amigos procurando apreender as reações automáticas.

Os participantes poderiam querer aprofundar os temas nos próprios contextos de agregação ou escolares:

- aprofundar as técnicas de relaxamento e exercitar-se, talvez com um especialista em atenção (mindfulness);
- continuar a participar de atividades relacionadas à emoção, solicitando mais aprofundamentos nesses contextos;
- criar um local de escuta na própria escola, com a ajuda do psicólogo escolar, onde possam apoiar os colegas na criação de relações saudáveis, usando o que aprenderam.

### **O DIÁRIO**

- Conseguem individualizar uma situação da própria vida em que teria sido mais útil responder do que reagir?
- Como a presença da conscientização poderia modificar essas situações?

# 07. Educar à conscientização do continente digital

## PARA O EDUCADOR

Hoje, mais do que nunca, o uso da Internet implica uma dimensão afetiva, emotiva e relacional... Torna-se crucial identificar os pilares sobre os quais reconstruir um possível enredo que nos permita formular respostas inteligentes e criativas, que os paraísos online do futuro próximo não serão capazes de satisfazer. É preciso concentrar-se em certos processos essenciais:

- reconstruir os itinerários narrativos da identidade
- educar à interpretação crítica
- redescobrir o gosto pela beleza
- aceitar o outro no contexto de relações interpessoais saudáveis e curativas redescobrimdo o potencial terapêutico das relações humanas
- acabar com qualquer ambiguidade

### Objetivos

Observar crianças e jovens com celulares na mão passando de um vídeo a outro no TikTok pode ser um pouco alienante: se deixados por conta própria, poderiam passar várias h nisso. Cada vídeo na rede social extremamente popular dura apenas alguns segundos e, aos olhos de um adulto, o conteúdo muitas vezes parece embarçosamente banal: danças curtas, músicas de reprodução, reproduções paródicas de sequências de filmes ou piadas, imitações e assim por diante. No entanto, o efeito parece hipnótico: os usuários pulam de um vídeo a outro, compartilham um, republicam outro, contribuindo para um constante fluxo global. E o mesmo acontece com outras redes sociais populares: por exemplo, o Instagram.

Contudo, embora as evidências dos riscos associados ao uso acrítico das plataformas de redes sociais estejam se acumulando, o caminho frequentemente escolhido pelos adultos para combatê-los, ou seja, a demonização, é o menos eficaz. O que os educadores podem fazer, então, para acompanhar os jovens no uso mais consciente dos recursos sociais e da Web? É possível ver nessas mídias um recurso educativo válido?

Entre os objetivos do educador, os principais são:

- Promover a administração saudável do tempo online, equilibrando o uso das mídias sociais com outras atividades da vida diária.
- Aumentar a conscientização sobre as possíveis consequências das ações online, também as implicações legais, como direitos autorais e difamação.
- Desenvolver a capacidade de discernimento para identificar os conteúdos falsos ou manipuladores, promovendo o pensamento crítico e a avaliação do conteúdo antes de compartilhá-lo.
- Incentivar o respeito e a empatia em relação aos outros usuários, promovendo uma comunicação online respeitosa e construtiva para evitar o bulismo cibernético e o trolling
- Oferecer instrumentos para proteger a privacidade, os dados pessoais e a segurança online.

O objetivo geral é incentivar o comportamento responsável e consciente no uso da Internet e das multimídias, de modo a aproveitá-las sem comprometer a segurança, a privacidade e o bem-estar dos indivíduos e da sociedade como um todo.

## Figura bíblica: Sara

### Ficha N. 36



#### Pontos fortes e resultados:

- Foi intensamente fiel ao seu filho
- Tornou-se a mãe de uma nação e antepassada de Jesus.
- Foi uma mulher de fé, a primeira a ser mencionada na “Sala da Fé” de Hebreus 11.

#### Fragilidades e erros:

- Tinha dificuldade em crer na promessa de Deus.
- Procurou resolver os problemas sozinha, sem consultar a Deus.
- Procurou encobrir as suas culpas culpando os outros.

#### Lições da sua vida:

- Deus responde à fé mesmo em meio aos falimentos.
- Deus não se limita ao que sempre acontece. Pode superar os limites e fazer acontecer coisas incríveis.

#### Fatos gerais:

- Lugar: Casou-se com Abraão em Ur dos Caldeus, transferindo-se depois com ele para Canaã.
- Ocupação: Mulher, mãe, dona de casa.
- Parentes:
  - Pai: Terá.
  - Marido: Abraão.
  - Meio-irmãos: Naor e Harã.
  - Sobrinho: Ló.
  - Filho: Isaque.

#### Versículo-chave:

##### Hebreus 11,11

Foi pela fé que Sara recobrou o vigor de conceber, apesar de sua idade avançada, porque acreditou na fidelidade daquele que lhe havia prometido.

A história de Sara é narrada em Gênesis 11-25. Ela também é mencionada em Isaias 51,2; Romanos 4,19, 9,9; Hebreus 11,11; 1 Pedro 3,6.

## Itinerário n. 07.1

<b>Material:</b>	projektor, computador, smartphone, fichas impressas, folhas em branco e canetas.
<b>Duração do encontro:</b>	2.30 h
<b>Acolhida:</b>	10 min
<b>Para entrar no tema:</b>	30 min

### OBSERVAR, RECONHECER, INDIVIDUALIZAR

**Para entrar no vivo do tema: iniciar com a aquisição de experiências.**

Utilizar o método da tempestade de ideias (brainstorming) - não caótico e desorganizado, mas dirigido pelo educador mediante perguntas adequadas - pode-se iniciar uma discussão sobre as experiências dos participantes relacionadas com o uso das plataformas sociais e da Web.

Pode-se começar, por exemplo, monitorando por uma semana, com a ajuda das funções especiais integradas nos celulares e PCs, tentando responder a uma série de perguntas básicas:

- Quantas h por dia vocês usam os vários aplicativos?
- Em que dias e horários vocês mais se conectam?
- O que os leva a usar um determinado aplicativo?
- Achem difícil sair dos aplicativos favoritos?
- Como se sentem quando não conseguem conectar-se?
- Vocês já tiveram experiências negativas com o uso da Web e de aplicativos?
- Quais acham que são os riscos do uso incorreto dessas ferramentas?
- Vocês cumprem as regras de uso e os limites estabelecidos para o uso das diversas plataformas?

### SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

**Primeiro passo: CONHECER AS NOVAS MÍDIAS**

Analisar as mídias sociais e suas linguagens é um ótimo modo de ajudar os jovens a se aproximarem das mídias de modo crítico.

**NOVAS MÍDIAS, NOVAS MENSAGENS?  
O MEIO É A MENSAGEM**

**Iniciar com uma reflexão:**

O sociólogo Marshall McLuhan cunhou a expressão “o meio é a mensagem” justamente para esclarecer que o meio usado na comunicação não é neutro, mas contribui com a sua narrativa particular para influenciar o conteúdo da própria mensagem.

Esse é um conceito importante a ser transmitido aos nossos jovens, pois contribui para aumentar o seu senso crítico e a sua capacidade de entender os mecanismos pelos quais as mídias podem manipular e influenciar o público-alvo. Nesta ficha, as diferentes linguagens utilizadas pelas mídias sociais são usadas para propor aos participantes uma reflexão sobre as consequências comunicativas de cada uma das formas utilizadas.

### LABORATÓRIO

**Tema específico:** a linguagem das mídias sociais e as suas consequências comunicativas.

**Tema geral:** uma reflexão metalinguística sobre a relação entre meio e mensagem.

**Procedimento:**

Examinam-se com todo o grupo quatro mídias sociais mais populares, Facebook, YouTube, TikTok e Instagram, com as suas características comunicativas específicas (reunindo as experiências e impressões dos participantes). As quatro plataformas usam estilos de comunicação bastante diferentes: o Facebook baseia-se na alternância de texto (que também pode ter certa extensão e permite alguma profundidade) e fotos/vídeos; o YouTube concentra-se essencialmente em vídeos, incluindo vídeos ao vivo e mais antigos de certa extensão; o TikTok usa vídeos muito curtos; o Instagram usa essencialmente fotos, mas também vídeos curtos.

Faz-se uma tentativa de tirar conclusões sobre os limites e o potencial de cada forma, especialmente com relação a notícias e tópicos de certo peso.

- Em que termos é possível falar sobre temas como ciência, política e assuntos atuais nas diversas mídias sociais?
- Como a mesma notícia ou tema mudaria ao passar do Instagram ao YouTube?

Em seguida, coletam-se as impressões gerais.

**Os participantes são então divididos em quatro grupos; cada grupo será responsável pela criação de um conteúdo no estilo de cada mídia social considerada e em relação ao mesmo tema.**

Esse conteúdo, naturalmente, não será carregado em nenhuma plataforma, mas considerado apenas durante a atividade e será bem explicado aos participantes que há a proibição absoluta de difusão.

**Resumindo:** na reflexão final, todos serão convidados a propor as próprias considerações sobre como a mídia utilizada contribuiu para influenciar as informações transmitidas, mesmo que dentro do mesmo tema. A maior ou menor síntese, a possibilidade ou impossibilidade de aprofundar e dar conta da complexidade, o uso de imagens de maior ou menor impacto são fatores muito importantes que podem contribuir para alterar a própria natureza da comunicação e a sua eficácia. Esse tipo de reflexão pode ajudar os participantes a adotarem uma atitude mais crítica em relação às mensagens que chegam até eles por meio das mídias sociais.

### SABER SER, SABER VIVER, RELACIONARSE

**Passo 2: RECONHECER AS NOTÍCIAS FALSAS (fake news)**

A formação do senso crítico e a promoção da abordagem racional da realidade cotidiana é um conteúdo importante a ser transmitido.

A primeira atividade proposta é uma espécie de “oficina anti fuzzy”, enquanto a segunda explora o conceito de causalidade com referência ao pensamento computacional.

A natureza multidisciplinar dos itinerários e o uso ativo de várias linguagens contribuem para o reforço das habilidades desenvolvidas, de acordo com o princípio da redundância, que sustenta o uso de vários códigos comunicativos como ajuda valiosa para a consolidação de noções e habilidades. Ambos os caminhos podem ser abordados tanto no ensino fundamental quanto no médio.

**IDENTIFICAÇÃO DE UMA MENTIRA:  
COMO DESMASCARÁLA?**  
FICHA N. 37



### 1. CAÇA ÀS NOTÍCIAS INATENDÍVEIS

**Tema específico:** reconhecer as fake news e as notícias inatendíveis.

**Tema geral:** reforçar a capacidade de verificar fatos e fontes.

**Procedimento:**

- Os participantes são divididos em dois ou mais grupos que, depois, trocarão de papéis
- Um grupo se concentrará na identificação de cinco ou seis entre notícias verdadeiras e farsas, evitando selecionar as mais conhecidas e dando atenção ao fato de que elas não são imediatamente identificáveis como verdadeiras ou falsas.
- A notícia será então submetida à avaliação do segundo grupo, que tentará determinar se é um fato ou uma farsa, aplicando as diretrizes descritas acima (“caça às notícias inatendíveis”).
- Por fim, o grupo escreverá os motivos que levaram a identificar uma notícia como verdadeira ou falsa, indicando o procedimento seguido para cada avaliação factual.

No caso de erros, segue uma nova fase de reflexão sobre os motivos que possam ter induzido ao erro.

**Instrumento de apoio:** “Cacciatori di bufale”, de Fulvia Degl’Innocenti e Chiara Segré (Sonda).

### 2. LINK AO ACASO

**Tema específico:** melhorar a conscientização dos nexos causais e do pensamento computacional.

**Tema geral:** evitar as falácias lógicas.

**Procedimento:**

- Propõe-se ao grupo um curso sobre o conceito de causalidade real e aparente (ou absurda). As ligações causais espúrias são a base de muitas concepções anticientíficas e supersticiosas, bem como de muitos erros lógicos que cometemos.
- Em primeiro lugar, o conceito de relação de causa-efeito será apresentado à classe por meio da citação de uma série de exemplos da vida cotidiana (o copo que cai no chão e quebra, o fósforo aceso colocado em contato com a folha de papel fazendo-a queimar, etc.).
- Ao refletir sobre a varredura temporal, será feita uma tentativa de levar o grupo a deduzir que, como é lógico, o efeito segue temporalmente a causa do evento.
- Neste ponto, será introduzido o conceito de falácia lógica, começando com a ligação ilusória post hoc ergo propter hoc: embora causa e efeito estejam sempre nessa ordem, não é suficiente que um evento esteja relacionado a outro e que um venha depois do outro para que ocorra uma ligação causal.
- Em seguida, propõe-se alguns gráficos divertidos do site (ou do livro) Spurious Correlations (Correlações espúrias/ absurdas), que identificam eventos perfeitamente correlatos, mas não correlatos entre si (para introduzir o conceito de correlação espúria, pode-se apresentar um exemplo divertido, como a diminuição simultânea da população de cegonhas e a diminuição da taxa de natalidade na mesma área: isso significaria que as cegonhas estão carregando bebês (?) e fazer o grupo refletir sobre o fato de que esse é o mecanismo por trás de muitas crenças pseudocientíficas e superstições.

Também será possível apresentar o exemplo dos experimentos de Skinner que, por meio do condicionamento, induziu os pombos a desenvolverem um comportamento supersticioso por meio do qual eles se convenceram de que estavam recebendo comida porque haviam estabelecido uma ligação ilusória de causa-efeito com base em suas experiências passadas.

**Instrumentos de apoio:** Site das correlações absurdas.

**Resumindo:** A reflexão sobre nexos causais pode ser aprofundada com a introdução de conceitos como o algoritmo, que garante o pensamento computacional e a codificação e é essencialmente baseado na relação de causa-efeito.

Aplicativos simples e sites gratuitos (Code.org, Scratch, Google Cs First...) podem ser usados, com a ajuda do educador no papel de animador digital, para realizar, por exemplo, uma atividade baseada no cálculo de probabilidades, como a simulação do sorteio da loteria (que também pode ser realizada sem o uso de ferramentas de TI). O objetivo da reflexão será chamar a atenção para a chamada falácia do apostador, que leva a pensar que sorteios anteriores podem influenciar os posteriores, gerando, por exemplo, a ideia de que números atrasados têm mais chances de sair do que outros.

### IDENTIFICAR AS FRAUDES ONLINE

Diferença entre fraude online e roubo de identidade (phishing)  
FICHA N. 38



**Objetivo:** Melhorar a capacidade de reconhecer fraudes online e esquemas de roubo de identidade (phishing).

**Descrição:** Ler com atenção os cenários a seguir e identificar se se trata de uma fraude ou de uma tentativa de phishing:

**Cenário 1:** e-mail vencedor

Vocês recebem um e-mail informando que receberam um prêmio em dinheiro ou um presente caro, mas, para resgatar o prêmio, devem dar os seus dados pessoais, inclusive o número do cartão de crédito.

**Cenário 2:** Mensagem urgente

Vocês recebem uma mensagem urgente de um suposto representante de um banco ou serviço online, solicitando para clicar num link e fornecer imediatamente suas senhas de acesso ou seus dados financeiros.

**Cenário 3:** Oferta muito vantajosa

Vocês viram um anúncio online prometendo um produto ou serviço a um preço incrivelmente baixo ou com descontos excessivos.

**Cenário 4:** Solicitação de ajuda financeira

Alguém que vocês desconhecem envia uma mensagem por uma mídia social ou plataforma de mensagens, pedindo para enviarem uma quantia em dinheiro para resolver uma situação de emergência.

**Conclusão:** Após examinar os cenários, identifiquem qual ou quais deles provavelmente são golpes ou tentativas de phishing. Expliquem por que fizeram essas escolhas e quais pistas ajudaram a reconhecê-las como ameaças em potencial. O exercício ajudará a desenvolver maior conhecimento sobre golpes online e a se protegerem dos possíveis riscos e perigos da Web.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

Deem os seguintes passos quando lerem as notícias na Internet e (por uma semana) indiquem quantas delas são verdadeiras ou falsas:

- Analisar o conteúdo.
- Verificar e comparar diversas fontes.
- Verificar a data (se é recente ou desatualizada).
- Dar atenção ao estilo de redação: desconfiar de notícias com manchetes sensacionalistas ou gramática incorreta.
- Verificar se as imagens e os vídeos: são autênticos ou manipulados.
- Evitar o compartilhamento impulsivo



## Itinerário n. 07.2

<b>Material:</b>	projektor, computador, canções impressas, folhas em branco e canetas.
<b>Duração da reunião:</b>	3 h
<b>Acolhida:</b>	10 min
<b>Para entrar no tema:</b>	40 min

## OOBSERVAR, RECONHECER, INDIVIDUALIZAR

**Para entrar no tema:** EDUCAR À PALAVRA NA ERA DIGITAL:  
UM DESAFIO NOVO E COMPLEXO  
FICHA N. 39



**Exercício:** Promover a conscientização e a ação responsável online mediante uma atividade interativa.

Este exercício permite que os participantes compreendam melhor a extensão do problema do discurso de ódio e do bulismo cibernético e desenvolvam estratégias concretas para lidar com eles. É uma maneira prática de promover a conscientização e a ação online responsável.

**Pesquisa e discussão:** Pedir aos participantes que pesquisem online um exemplo de discurso de ódio ou bulismo cibernético em uma rede social ou site de notícias. Cada participante deve encontrar um exemplo diferente indicando a fonte.

**Análise do conteúdo:** Cada participante deve analisar o exemplo encontrado e responder a algumas perguntas como:

- Que tonalidades são utilizadas na mensagem?
- Quem é o objetivo do ataque?
- Quais são as possíveis consequências dessa mensagem?

**Discussão em grupo:** Reunir-se em grupo para compartilhar os exemplos encontrados e comentar sobre as respostas às perguntas acima. Conversar sobre as emoções e reações despertadas pela leitura do conteúdo.

**Papel do usuário:** Pedir que cada participante reflita sobre o que teria feito se tivesse encontrado esse conteúdo online:

- Teria indicado o conteúdo às plataformas?
- Teria respondido de modo construtivo ou ignorado a mensagem?
- Teria procurado sensibilizar aos outros sobre o problema?

**Planos de ação:** Cada participante deve criar um plano de ação sobre o modo de, no futuro, lidar com o discurso de ódio e o bulismo cibernético.

- O que vocês fariam para contrastar esses problemas online?

**Partilha dos planos:** Para concluir os participantes compartilham os seus planos de ação e discutem como todos podem contribuir para um ambiente online mais seguro e respeitoso.

Livros para futuras leituras:

### JOVENS NO ESPAÇO DIGITAL

Chaves para apoio educacional; Jota Llorente (CCS 2020)

**#Ódio. Manuale di resistenza alla violenza delle parole; F. Faloppa** (Utet, 2020)

Reflexões depois do ódio social (e não só) que explodiu com a libertação da voluntária Silvia Romano.

**Il potere delle parole. Perché usarle meglio; V. Gheno** (Einaudi, 2019)

Entender que a verdadeira liberdade de uma pessoa passa através da conquista das palavras.

**Razzismi 2.0. Analisi socio-educativa dell'odio online; S. Pasta** (Morcelliana-Scholé, 2018)

Responsabilidade é a palavra-chave para construir os cidadãos de amanhã.

**Il manifesto online: Human Being in a Hyperconnected Era; L. Floridi** (Springer Nature, 2015)

Que impacto têm as novas tecnologias sobre o homem?

**Disumanizzazione. Come si legittima la violenza; C. Volpato** (Laterza, 2011)

Desumanizar serve para pensar o Outro como um ser incompleto e perigoso.

## SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

A partir do projeto musical da rapper Chadia Rodriguez, analisar com os participantes as características e os efeitos do discurso de ódio.

**Discurso de ódio:** reconhecamos-lo.

A guerra de Chadia contra o ódio online (Lab).

DISCURSO DE ÓDIO: RECONHEÇAMO-LO “Bella così”, da rapper Chadia Rodriguez, é um single contra a violência, especialmente a violência verbal. A letra da música surgiu depois de uma experiência traumática da artista, que foi bombardeada durante meses com discursos de ódio, com mensagens depreciativas sobre a sua etnia, o seu corpo, a sua liberdade de expressão, o seu sexo e a sua profissão. Alguns exemplos: “Cigana”, “Prostituta”, “Mas que prostituta porca” “Enquanto Chadia existir, o feminicídio não pode ser ilegal”.

### GUERRA DE CHADIA CONTRA O ÓDIO NA REDE FICHA N. 40



**Tema geral:** reflexão metalinguística sobre a relação entre palavra, empatia e formas de ódio que ganham vida na web.

**Tema específico:** a linguagem de ódio e as suas consequências na vida real.

**Procedimento:** O educador ou um participante voluntário lê a letra da música para o grupo e, após apresentar brevemente o fato que envolveu a artista, passa a comentá-la, detendo-se nas palavras de ódio mais marcantes no texto.

O educador mostra os documentos do projeto relativos à música, publicados no perfil oficial da artista (Instagram e YouTube) e inicia uma reflexão sobre o fenômeno do ódio, com foco especial na dificuldade que as pessoas têm hoje em reconhecer e, principalmente, definir o discurso de ódio.

Juntos, analisam os pontos do “Manifesto da Comunicação Não Hostil de Palavras Hostis”, pedindo um comentário pessoal sobre cada ponto.

Os participantes dividem-se em grupos de três e o educador atribui a cada grupo a tarefa de destacar as palavras mais ofensivas do texto.

Depois de selecionadas e projetadas, o educador inicia uma discussão sobre cada palavra:

- Quantas vezes essa palavra já lhe foi dita? Por quem? Como você se sentiu? Quantas vezes você usou-a para ofender alguém de modo consciente? Quantas vezes você compartilhou-a nas redes num post como comentário para reforçar a posição de algum usuário ou amigo? Você já se perguntou por que fez isso?

Numa entrevista ao portal Treccani.it, Chadia afirmou que recebeu insultos muito pesados nas mídias sociais: “Escreveram para mim: ‘Você tem muitas visualizações porque vive mostrando a bunda’ ou ‘Entre para a pornografia’. Por quê? Porque me sinto confortável com o meu corpo e não quero escondê-lo? Tento ir além: gostaria de fazer assim com “Bella”. E se eu fosse uma garota mais frágil do que sou e lesse essas mensagens?”.

O educador inicia uma discussão com o grupo sobre alguns aspectos do discurso de ódio que surgiram no hate speech (discurso de ódio) e faz as seguintes perguntas aos participantes: você acha que as letras dos trappers usam apelidos muito contundentes que denigrem? Contra quem e por quê? As músicas de rap e trap precisam conter termos ou expressões que incitem o ódio para serem consideradas como tal? As músicas de rap e trap precisam conter termos ou expressões que incitem o ódio para serem consideradas como tais?

O educador explica o caso da música relacionado à canção “Si chiama Gioia”, de Junior Cally (Ficha n. 41), um rapper que competiu no 70º Festival de Sanremo; lê a letra da música para a classe e, em seguida, faz uma pergunta aberta: por que a letra causou tanto alvoroço no público? Em seguida, lê alguns artigos de jornais italianos que trataram do caso, e pergunta: existe linguagem de ódio no rap e no trap? O que pode ou não ser dito? E, principalmente, por quê?

Nesse ponto, individualmente, cada participante refletirá por até 15 min sobre uma música de rap ou trap que evidencie melhor este aspecto, selecionando na letra as cinco expressões que mais claramente podem ser classificadas como ódio

Por sua vez, vocês se perguntarão:

- Por que você escolheu esses termos ou expressões? Eles se dirigem a uma pessoa específica ou a um grupo de pessoas? O que o autor ou autora da passagem pretendia dizer? Você também usa esses termos ou expressões no seu dia a dia? Como as pessoas reagem?

## SABER SER, SABER VIVER, RELACIONARSE

### GAETANO: HISTÓRIAS DE ORDINÁRIO BULISMO CIBERNÉTICO TO LEARN MORE ABOUT CYBERBULLYING

FICHA N. 42



Após o vídeo:

- Que emoções vocês sentiram olhando/escutando essa história?
- Como acham que os protagonistas se sentiram?
- Por que, na opinião de vocês, muitos não intervêm quando se deparam com essas situações?
- É fácil entender o que as vítimas dessas situações sentem?
- Que sinais podem indicar-lhes quando uma piada foi longe demais?
- Qual foi a estratégia usada por Gaetano?
- Se vocês fossem Gaetano, o que fariam?
- Se vocês fossem um espectador, o que fariam?

O vídeo termina com uma pergunta: o que significa ter coragem na situação de Gaetano?



## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

**Atividade:** jogo do personagem - 60 min

**Objetivos:** promover a conscientização sobre o problema, desenvolver empatia e compreender as emoções da vítima, refletir sobre as responsabilidades dos observadores.

**Atuação:** o educador convida os participantes a escreverem um texto curto em que narrem um incidente de bullying que tenham vivenciado ou testemunhado. Os textos são lidos para os colegas de classe e um deles é escolhido para ser representado numa dramatização.

Os “atores” para os papéis de agressor, vítima e observador são escolhidos entre os participantes; a história é interpretada estritamente de acordo com o que foi escrito.

Pergunta-se aos atores o que sentiram enquanto “fingiam” ser a vítima ou os observadores:

- Como eu me senti?
- Como eu me sentiria se isso realmente acontecesse comigo?

Os participantes dividem-se em grupos de 4 a 5 e tentam encontrar uma possível solução para que a vítima tenha alguma ajuda. Cada grupo, por sua vez, propõe a solução identificada, que é então apresentada pelos “atores” para ver o que poderia acontecer nos diversos casos; o grupo reflete sobre a eficácia ou não das soluções propostas.

A discussão pode ser guiada pelas seguintes perguntas:

- O que se sente ao ser vítima de bullying?
- Que consequências podem acarretar a uma criança ou um adolescente vítima de bullying?
- Qual a solução mais eficaz? Por que?
- O que uma criança ou um adolescente deve fazer quando é vítima de bullying?

Aprofundamento: refletir sobre o papel dos observadores:

- O que vocês sentem quando veem um colega vítima de bullying?
- Como você se comporta? Por que?
- O seu comportamento pode melhorar ou piorar a situação da vítima?
- O que se pode fazer para ajudar a vítima?

# 08. Acompanhar a singularidade não a vendo como motivo de exclusão

## PARA O EDUCADOR

“O mundo do sexo desperta temores, curiosidades, sentimento de culpa, desejos não expressos, insatisfações e agressões, que foram forjados pela educação, cultura, experiência e até mesmo pela religião. Não é fácil alcançar um equilíbrio perfeito, e mesmo que seja alcançado, a sua coerência não é garantida para sempre, já que sempre são possíveis regressões sucessivas. A configuração da sexualidade humana começa muito cedo e passa por diversas fases. Às vezes, antigas feridas permanecem sem cicatrização e deixam alguns vestígios da sua passagem. Elas são parte da vulnerabilidade do ser humano, em que fatores condicionantes externos e deficiências pessoais estão entrelaçados. Em resumo, ninguém pode ser modelo de plena maturidade sexual-afetiva.

Não é maduro e equilibrado, quem não tem defeitos, mas quem é capaz de aceitar suas limitações e seus defeitos com humorismo, gentileza e afeto. O objetivo não é um ponto de chegada ideal e estático, mas a meta é a viagem ((ibid., p. 124-125).

### Objetivos

A singularidade de cada indivíduo pode ser considerada um valor e não um motivo de exclusão, através da educação e da promoção da abertura mental. Isso pode ser alcançado através da:

- **Sensibilização:** Educar para o fato de a diversidade enriquecer as comunidades em vez de dividi-las, ajudando a superar preconceitos e estereótipos.
- **Inclusão:** Criar ambientes onde todos se sintam aceitos, independentemente das diferenças, promovendo o sentido de pertença.
- **Educação ao respeito:** Ensinar o valor do respeito recíproco e da escuta ativa, estimulando a compreensão das experiências alheias.
- **Empatia:** Promover a capacidade de se colocar no lugar dos outros, ajudando a entender os desafios e os sucessos de pessoas únicas.
- **Colaboração:** Mostrar como perspectivas diferentes podem levar a soluções mais inovadoras e à criação de um ambiente mais harmonioso.
- **Valorização das capacidades:** Evidenciar como cada indivíduo possui capacidades e talentos únicos que contribuem significativamente para a sociedade.
- **Combater o bullying:** Promover um ambiente onde o bullying não tenha lugar, incentivando a responsabilidade social para o bem-estar de todos.
- **Concentrar-se na identidade positiva:** Ajudar as pessoas a desenvolverem uma imagem positiva de si, que não seja afetada negativamente pelas diferenças.
- **Educação contínua:** Manter o diálogo sobre a diversidade para superar a ignorância e incentivar um empenho constante pela aceitação.
- **Modelos positivos:** Evidenciar figuras bem-sucedidas de diversas origens para demonstrar que a singularidade pode levar a resultados excepcionais.

Em última análise, a educação para considerar a singularidade das pessoas como um ponto forte pode criar uma sociedade mais inclusiva, respeitosa e harmoniosa, onde as diferenças são celebradas e não temidas.

## Figura bíblica: Marcos

### Ficha N. 43



#### Pontos fortes e resultados:

- Redigiu o Evangelho de Marcos.
- Ele e sua mãe permitiram que a sua casa fosse utilizada como um dos principais locais de encontro dos cristãos em Jerusalém
- Ele perseverou não obstante os seus erros juvenis.
- Ajudou e acompanhou três dos maiores missionários em suas viagens.

#### Carências e erros:

- Talvez ele seja o jovem anônimo descrito no Evangelho de Marcos que fugiu aterrorizado quando Jesus foi aprisionado.
- Abandonou Paulo e Barnabé por motivos desconhecidos durante a primeira viagem missionária deles.

#### Lições da sua vida:

- A maturidade pessoal quase sempre é uma combinação de tempo e erros.
- Os erros normalmente não são importantes quanto o que aprendemos deles.
- Uma vida eficaz não é medida principalmente pelo que se obtém, mas pelo que se supera para obtê-lo.
- O incentivo pode mudar a vida de uma pessoa.

#### Informações gerais:

- Lugar: Jerusalém
- Profissão: Missionário em preparação, escritor de um Evangelho, companheiro de viagem.
- Parentes:
  - Mãe: Maria.
  - Tio: Barnabé
  - Contemporâneos: Paulo, Pedro, Timóteo, Lucas,

#### Versículo-chave:

##### Timóteo 4,11

- 2 Apenas Lucas está comigo. Toma Marcos e traze-o contigo, porque me é útil para o ministério”

A história de Marcos é narrada em Atos 12,23-13:13 e 15,36-39. Ele também é mencionado em Colossenses 4,10; 2 Timóteo 4,11; Filêmon 24; 1 Pedro 5,13.

## Itinerário n. 08.1

**Material:** projetor, computador, textos das canções, quadro mural, folhas em branco, canetas, marcadores, quiz impresso.

**Duração do encontro:** 4.30 h

**Acolhida:** 10 min

**Para entrar no tema:** 30 min

### OBSERVAR, RECONHECER, INDIVIDUALIZAR

**Para entrar no tema:** I BAMBINI FANNO OH - Povia  
FICHA N. 44



Apresentar o vídeo da canção de Povia “I bambini fanno oh” (Ficha n. 44)

**Objetivo:** ajudar a refletir sobre a emoção da admiração para aprender a gozar da natureza como algo “dado”

**Material:** Evangelho, computador, projetor, texto da canção “I bambini fanno oh”, de Povia, cópias do Salmo 8.

Os participantes leem o texto da música (previamente distribuído). Em pequenos grupos ou em duplas, discutem sobre algumas perguntas que serão distribuídas, relatando suas reflexões na assembleia.

- Há alguma coisa... ou alguém que possa surpreender vocês? Como?
- A natureza, um presente, uma pessoa: o que isso os leva a pensar? Ou há algo a mais?
- Vocês gostariam de ter a mesma capacidade de admirar-se, própria das crianças?

As reflexões são levadas à assembleia.

#### Aprofundar o tema:

Há alguns anos, Povia levou ao Festival de Sanremo uma música que, como ouvimos, diz: “... quando as crianças caminham, oh, que maravilha...”.

Há muitas passagens do Evangelho que podem incentivar o aprofundamento da admiração (projetadas ou impressas):

- Mt 15,21-28 (a mulher cananeia): é grande a admiração do Senhor ao reconhecer a fé da mulher cananeia (uma pagã, não uma filha da casa de Israel), a ponto de conceder-lhe a cura desejada;
- Mt 8,23-27 (a tempestade acalmada): a angústia e o medo dos apóstolos foram transformados em uma enorme admiração diante do poder d’Aquele que comandava sobre os ventos e os mares;
- Lc 7,1-10 (o servo do centurião): novamente, é a fé de um pagão, um centurião, que deixa Jesus admirado e desperta nele o poder do milagre;
- Mc 10,14 (deixai as crianças): poderíamos ler esse versículo de outra forma: o reino de Deus é para aqueles que ficam admirados. Trata-se de um convite que deve levar-nos a parar e pensar; se não paramos para contemplar com os olhos de uma criança as maravilhas que Deus faz para nós todos os dias, se o nosso coração não for capaz de admirar-se, se a nossa boca não se abrir num “oh” e se os nossos olhos não se iluminarem com aquela emoção sentida quando se vê algo extraordinário, então a nossa fé ainda não é perfeita. Quando Jesus diz que o Reino de Deus é para aqueles que são como as crianças, talvez ele queira dizer que a admiração pode dar-nos uma fé que salva.

- Salmo 8,2 (da boca das crianças e dos lactantes tiraste força): o Salmo 8, que canta a grandeza de Deus, chega à expressão máxima da admiração ao dizer que o melhor reflexo da majestade divina é a grandeza do homem: este ser tão pequeno, perdido na imensidão do universo, foi feito por Deus rei da criação.

Mas, o que é a admiração?

Não é apenas ver, mas olhar e entusiasmar-se; é dar voz às emoções. A admiração tem sua origem na capacidade de captar nas pessoas a beleza do cosmos e ficar fascinado por ela, sem querer agarrá-la ou aprisioná-la. A admiração capta algo a mais que vai além das nossas expectativas. É uma emoção que transfigura a realidade, mas não como a ilusão que obriga o que existe a se conformar com o que queremos ver; a admiração vê a beleza na realidade. Não é uma emoção impetuosa, mas pode gerar alegria.

Educar à admiração significa dar valor ao que existe, reconhecendo que nem tudo é garantido e igual; significa despertar um olhar pessoal sobre o mundo e as pessoas ao redor. Significa convidar a olhar para as próprias vidas com admiração e entusiasmo pelo dia a dia.

A admiração é a atitude que promove o crescimento do sentido religioso.

O ser humano que se vê diante de Deus não pode deixar de admirar-se:

- com a Sua grandeza,
- com o Seu amor pela humanidade,
- com as Suas obras visíveis,
- com a Sua presença que dá paz e segurança interior, conforto no sofrimento, apoio nas necessidades.

#### Para voltar à nossa vida:

Dividir-se em grupos. Cada grupo será como a redação de um jornal hipotético, em que são contadas coisas aparentemente banais, vendo-as com olhos renovados. Cada redação deverá contar um fato normal e banal, tentando aprimorá-lo e imaginar o que há de surpreendente nele.

Os fatos a contar poderiam ser:

- A beleza da criação
- As folhas das árvores que começam a cair
- O pôr do sol
- Um mar tempestuoso

#### Trabalho de casa:

Descobrir a beleza da criação através de um olhar mais atento à paisagem ao redor, ao próprio jardim, às ruas arborizadas...

## SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

**Para entrar no tema: IDENTIDADE DE GÊNERO GIOVANNI (ESTEREÓTIPOS DE GÊNERO)**  
FICHA N. 45



#### A atividade visa:

- estimular a reflexão sobre identidade de gênero
- facilitar a conscientização de como os estereótipos e preconceitos influenciam os nossos pensamentos e comportamentos



#### Material:

- quadro mural
- folhas em branco,
- marcadores
- canetas
- ficha quiz (uma cópia para cada participante (Ficha n. 46))

**preparação:** Preparar uma sala onde se possa dispor as cadeiras em círculo. Entregar uma cópia do quiz e uma caneta para cada participante.

#### introdução- 5 min

Convidar os participantes a se sentarem em um círculo e informar que cada um receberá um questionário a ser respondido individualmente em silêncio. O questionário será respondido em apenas cinco min.

#### realização- 70 min

Depois de distribuir os questionários e canetas aos participantes, iniciar a contagem regressiva. Após 5 min, pedir aos participantes para formarem duplas e compararem as suas respostas, destacando os pontos em comum e as diferenças.

Após 10 min, pedir aos participantes para formarem grupos de seis e compararem as anotações novamente, destacando os pontos em comum e as diferenças.

Enfim, após 15 min, pedir para os grupos fornecerem os resultados da comparação; os resultados podem ser divididos em respostas comuns e diferentes.

Anotar os resultados em um cartaz.

Depois que os resultados dos testes forem coletados, terão início as atividades de discussão (debriefing) (25 min).

As perguntas responder são:

- Foi difícil/fácil dar respostas individuais?
- Que considerações fizeram para atribuir uma declaração a F, M, N?
- Existem características distintivas comuns? Quais?
- O que notaram ao comparar as próprias respostas com as dos outros participantes?
- Na opinião de vocês, existem comportamentos tipicamente masculinos, femininos ou neutros (pertencentes aos dois)? Do que eles dependem?
- Na opinião de vocês, os seus avós e pais teriam respondido às perguntas como vocês? Por que sim, por que não?
- Na opinião de vocês, qual é a influência das convenções sociais, dos estereótipos e preconceitos na atribuição de papéis e comportamentos em relação a homens e mulheres?
- Quais podem ser as consequências de atribuir papéis e comportamentos predeterminados a homens e mulheres em termos da realização dos direitos humanos de todos?

#### Exercício n. 2

#### ESTEREÓTIPOS DE GÊNERO

#### A atividade visa:

- aumentar a conscientização dos participantes sobre os estereótipos de gênero e o seu papel na formação e nas escolhas que influenciam a sua vida.

#### Materiais e recursos:

- cadeiras
- quadro
- mural
- marcadores.



### preparação

- Preparar uma sala onde as cadeiras possam ser movidas.
- Formar um círculo com as cadeiras e convidar os participantes a se sentarem.

### introdução - 15 min

- Convidar os participantes a se sentarem e, depois da acolhida apresentar os objetivos da sessão.
- Começar pedindo que pensem num personagem masculino e feminino dos quadrinhos de que mais gostam.
- Anotar os nomes dos personagens no quadro mural dividindo a folha em dois espaços: um para indicar os nomes dos personagens femininos e em outro os masculinos.
- Pedir aos participantes para listarem as características dos personagens a serem colocados em outro cartaz, dividindo igualmente a folha em duas partes, uma para as mulheres e outra para os homens.

### realização - 60 min

- No final da sessão de tempestade de ideias (brainstorming), dividir os participantes em grupos de trabalho (5 por grupo) e pedir-lhes para refletirem sobre as seguintes perguntas:
- O que vocês pensam sobre as características dos personagens masculinos e femininos indicados no brainstorming?
- O que é preciso para ser uma “boa mulher” e um “bom homem”?
- Qual é a imagem que a sua família, os seus amigos e a sua escola têm de uma “boa mulher” e de um “bom homem”?
- O que se deve provar como “mulher” e o que se deve provar como “homem”?

## SABER SER, SABER VIVER, RELACIONARSE

### Em relação ao exercício n. 2

Depois de 20 min, pedir aos grupos para retornarem ao plenário e apresentarem um resumo das suas reflexões.

Após a apresentação das reflexões dos grupos sobre o tema, começa a atividade de debriefing (20 min).

Pode-se usar as seguintes perguntas para conduzir o debriefing:

- Como você se sente?
- O que essa atividade trouxe para nós?
- O quanto os estereótipos de gênero são radicais na nossa cultura?
- O que acontece quando alguém vive um comportamento diferente do esperado pela sociedade?
- O quanto os estereótipos influenciam o nosso comportamento, também nas escolhas que fazemos na vida de relação?
- O que posso fazer para viver de modo autêntico e escutar os meus desejos e quem eu sou?
- Que impacto os estereótipos de gênero têm sobre o gozo dos direitos humanos de todos?

### Sugestões para os educadores

Ao dirigir esta atividade, procurar criar um ambiente sereno e acolhedor em que os participantes se sintam à vontade para se expressar.

No final da atividade, procurar estimular a ligação entre a atribuição de papéis sociais a homens e mulheres e o gozo dos direitos humanos de cada um.

Apresentar exemplos de casos reais do contexto em que se vive (por exemplo, casos de

salários diferentes para homens e mulheres que desempenham as mesmas tarefas e funções em uma empresa).

Inspirar-se nas reações e interesses dos participantes para uma possível atividade adicional sobre direitos humanos.

### DESMASCARAR OS ESTEREÓTIPOS DE GÊNERO

#### Duração: 2 h

A sequência baseia-se em exercícios de interpretação de papéis (role-playing) e improvisação, úteis para trazer à tona pontos de vista e contradições, e consiste num trabalho teatral sobre histórias: histórias autobiográficas, lidas em jornais, observadas na vida cotidiana. Esta modalidade tem várias possibilidades de realização, por meio da variação dos exercícios básicos descritos abaixo, e dá resultados positivos porque torna o tema imediatamente concreto.

#### Círculo inicial

De pé em um círculo, os participantes olham-se nos olhos, sorrindo. Quando o educador sente que os participantes alcançaram uma atitude positiva, pede para assumirem uma postura aberta e relaxada. Em seguida, fecham os olhos e ouvem por alguns segundos a própria respiração natural e a do grupo. Ao sinal do guia, abrem os olhos e observam-se novamente. Esse novo olhar indica que estão prontos para começar.

#### Histórias em cena

Cada participante é convidado a contar muito brevemente (como uma trama muito curta) uma história pessoal ou de outras pessoas sobre o tema dos estereótipos de gênero.

Em seguida, o educador pede aos participantes para escolherem a história que mais os impressionou e sobre a qual gostariam de obter mais detalhes. Uma vez identificada, eles são solicitados a contar a história de forma descontraída e detalhada.

Depois, o narrador da história atribui os papéis dos personagens, escolhendo-os entre os colegas.

O grupo reorganiza-se criando uma divisão entre o espaço do palco e o espaço da plateia. Nesse meio tempo, os atores fazem alguns arranjos simples sobre a cena a ser representada, que deve ser o mais fiel possível à cena narrada.

No final da apresentação, o educador pede aos atores e espectadores para fazerem uma memória emotiva da própria experiência e a vincular a história interpretada ao tema dos estereótipos de gênero.

O exercício pode ser repetido com mais de uma história e alternando os papéis de atores e espectadores.

#### Círculo conclusivo

O educador pede a cada participante para fazer um gesto espontâneo que expresse o desejo de “desmascarar os estereótipos de gênero”. O gesto pode ser acompanhado de um som e deve ser uma manifestação física livre e instintiva.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

Os participantes podem querer aprofundar as questões sozinhos:

- submetendo o questionário a amigos, pais e parentes, para confrontar as respostas e reflexões deles e ver se existem diferenças quanto ao sexo e à idade e àquilo que eles mesmos responderam;
- participando de outras atividades educativas sobre identidade e estereótipos de gênero;
- lendo artigos ou textos específicos;
- participando de seminários ou cursos online.

A seguir, há um elenco de filmes adequados à discussão:

**Tomboy** é um filme dramático de 2011 dirigido por Céline Sciamma, com Zoé Héran e Malonn Lévana. 2011. Duração: 82 min.

Laure (Zoé Héran) é uma garota de 10 anos, que vive com os pais e a irmã caçula, Jeanne (Malonn Lévana). A família se mudou há pouco tempo e, com isso, não conhece os vizinhos. Um dia Laure resolve ir na rua e conhece Lisa (Jeanne Disson), que a confunde com um menino. Laure, que usa cabelo curto e gosta de vestir roupas masculinas, aceita a confusão e lhe diz que seu nome é Mickaël. A partir de então ela leva uma vida dupla, já que seus pais não sabem de sua falsa identidade. Seguindo a própria verdade interior, não há como errar, nunca.

**Sognando Beckham** é um filme de gênero comédia de 2002 dirigido por Gurinder Chadha, com Parminder Nagra e Keira Knightley. 2002. Duração: 112 min.

Talvez não se percebesse na época, mas já existia o girl power de que toda menina que crescia nos anos 2000 precisava: Jess é uma garota que quer praticar um esporte masculino. E ela é indiana, na Inglaterra...

**Pequena Miss Sunshine** é um filme comédia-dramático, dirigido por Jonathan Dayton, Valerie Faris, com Greg Kinnear e Toni Collette. 2006. Duração 101 min.

Ter a coragem de ser você mesmo: essa é a moral do filme. A coragem de tentar, de aproveitar as oportunidades, de realmente acreditar sem medo. A família Hoover parte em uma viagem pela Califórnia. O pai Richard, um coach falido, a mãe Sheryl, tenta manter o lar e a família unidos, e o irmão, um homossexual culto é especialista em Proust, o filho Dwayne, determinado a não pronunciar uma única palavra até conseguir ser admitido na força aérea e idolatrado por Nietzsche, o avô, um conquistador inescrupuloso e amante latino, embarcam em uma viagem tragicômica em uma van em mau estado para levar a pequena Olive, uma garota míope e acima do peso, para a final de um concurso de beleza.

## Itinerário n. 08.2

**Equipamento:** projetor, computador, folhas em branco, canetas, cantilenas impressas.

**Duração do encontro:** 2:30 h.

**Acolhida:** 10 min

**Para entrar no tema:** 30 min

### OBSERVAR, RECONHECER, INDIVIDUALIZAR

**Para entrar no vivo do tema:**

**INCLUSÃO SOCIAL**

FICHA N. 47

Projeção do curta “Cuerdas”



Em âmbito social, “inclusão” significa pertencer a alguma coisa, seja um grupo de pessoas ou uma instituição, e sentir-se bem-vindo. Portanto, é fácil entender de onde vem a necessidade de inclusão social: pode haver diferenças entre os indivíduos devido pelas quais uma pessoa ou um grupo é “excluído” da sociedade.

Existem diversas razões que podem levar à exclusão social:

- competição;
- sexo;
- orientação sexual;
- cultura;
- religião;
- alguma deficiência.

A inclusão social visa eliminar todas as formas de discriminação numa sociedade, embora sempre respeitando a diversidade. Na verdade, a discriminação gera pobreza, enquanto a inclusão gera oportunidades e riqueza (não apenas econômica, mas também e principalmente humana).

### SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

Refletir respondendo as seguintes perguntas:

1. O que é a inclusão para vocês?
2. Vocês já tiveram experiência pessoal da inclusão?
3. Vocês acreditam que a sociedade é só um pouco, não muito ou muito inclusiva? Em quais aspectos em particular?
4. Vocês têm receio ou dúvidas diante de pessoas “diferentes” (cor da pele, outra língua, alguma deficiência, orientação sexual diferente da de vocês, etc.)?
5. Pessoalmente, vocês são pouco, nada ou muito inclusivos?
6. Existem aspectos pessoais, do próprio caráter, da própria cultura que os ajudam ou atrapalham?
7. Como vocês veem o possível aumento desse conceito? Quais os âmbitos que deveriam ser aprofundados?
8. Como vivenciam as capacidades ou as deficiências (pessoais ou alheias)? Esta é uma pergunta difícil, mas a inclusão aborda estes aspectos muito profundos.
9. Vocês já fizeram experiência de excluir uma pessoa, intencionalmente ou não, e estarem ciente disso?
10. Já aconteceu de incluírem plenamente alguém, de modo deliberado ou não, e ter consciência disso?

## SABER SER, SABER VIVER, RELACIONARSE

**Tema:** DIVERSIDADE E MARGINALIZAÇÃO.  
**PLUCKED FEATHERS** - 1h 30 min  
FICHA N. 48



Projeção do curta Pixar

Projetar o curta Pixar “Plucked feathers” (Para os pássaros), disponível no Youtube), mas interromper no minuto 1:30, pedindo as primeiras impressões sobre o que foi visto. Após um momento de reflexão, os participantes são divididos em grupos de até 5 pessoas, que devem imaginar o próprio final para o curta-metragem. Se o educador considerar apropriado, poderá orientar a atividade com perguntas simples, como: Como acham que o personagem principal se comportará? O que ele fará? Como os outros pássaros reagirão? Na opinião de vocês, eles se tornarão amigos ou cada um seguirá o próprio caminho? Uma vez decidido o final, cada grupo será solicitado a contá-lo (ou recitá-lo, se for o caso) na frente dos demais. Após a récita/narração dos finais “alternativos”, o curta-metragem “Plucked Feathers” é exibido. A atividade termina com uma reflexão coletiva sobre o tema proposto pelo vídeo

### EXERCÍCIO

Em nossa opinião, há um primeiro princípio importante a ser estabelecido. Se eu me perceber como o centro e as pessoas ao meu redor como os “Outros”, é possível que a mesma coisa aconteça com eles. Para todos os que, em minha opinião, pertencem ao “Outros” (ou seja, o restante das pessoas), talvez eu também faça parte dos “Outros” deles.



### EU NO CENTRO

Esta atividade envolve a leitura de trechos do livro de um escritor africano do século XVIII, Olaudah Equiano, que descreve sua primeira experiência na cultura europeia. O objetivo da atividade é permitir que os participantes explorem as próprias percepções culturais, o próprio “centrismo”.

**Não explicar o objetivo da atividade nem mencionar o autor, caso contrário os participantes poderão adivinhar imediatamente o perfil do escritor.**

Apresentar a atividade dizendo aos participantes que será lida uma série de trechos de um livro que descreve a experiência de alguém Eles, individualmente, deverão visualizar o escritor, criando um perfil mental dele.

Ler os trechos, um de cada vez. Entre um trecho e outro, fazer uma pausa para dar tempo aos participantes de refletirem sobre o texto e o perfil do escritor. Sugerir que façam anotações ao final de cada leitura para criarem o perfil aos poucos. Dizer-lhes que provavelmente não saberão o nome do escritor, que na verdade não é muito famoso. Entre colchetes, indicar as palavras que foram omitidas evitando que a atividade se torne muito simples. Pedir-lhes que não falem durante o exercício e levantem a mão e peçam explicações se não conseguirem entender o significado do texto. Ler o primeiro trecho, mostrando-o aos participantes. Certificar-se de que seja claro para todos antes de começar. Repetir o mesmo procedimento para cada trecho, certificando-se de que todos entendem o texto e tenham tempo para fazer anotações sobre o esquema.

- “Eu tinha medo de ser morto, as pessoas [...] olhavam para mim e se comportavam, como eu pensava, de forma selvagem”;
- “Poderíamos ser comidos por aqueles homens [...] de aparência horrível, com rostos [...] e cabelos compridos?”

- “Fiquei espantado quando vi que [...] eles estavam comendo sem lavar as mãos [...]”;
- “Fiquei horrorizado quando vi que [...] estavam tocando os mortos”;
- “[...] não estávamos cientes dessas blasfêmias e de todos esses termos obscenos [...] que eles usam”;
- “Fui forçado a notar a particular magreza de suas mulheres [...] e pensei que elas não eram tão puras como as mulheres [...]”.

Nesse ponto, pedir feedback ao grupo. Convidar um ou dois dos participantes para compartilharem o próprio perfil e pedir a opinião dos demais. Identificar imediatamente os grupos de opiniões gerais e, em seguida, prosseguir com outro extrato.

- “Admirei-me de que não fizessem nenhum sacrifício ou oferenda [...]”.

Pode-se iniciar, então, uma discussão perguntando aos participantes se esse último trecho mudou suas opiniões de alguma forma. Continuar com outras perguntas sobre o autor para entender melhor o que os participantes ouviram e quais pontos de vista semelhantes estão presentes no grupo, por exemplo:

- como imaginaram essa pessoa?
- de que século pensam que seja o escritor?
- acreditam que o autor seja europeu ou não-europeu?

Em geral, mas nem sempre, os participantes com origens culturais europeias descrevem o perfil de um explorador europeu, missionário ou pessoa semelhante que entrou em contato com culturas não europeias no passado. Quando se acreditar que o grupo tem uma ideia suficientemente clara do escritor, revelar a identidade do autor e a fonte do material.

- A interessante narrativa da vida de Olaudah Equiano, ou Gustavus Vassa, chamado “o Africano”. Escrito em 1789. (Editora 34)

Neste ponto, pode-se distribuir algumas cópias com o texto completo em que aparecem as palavras omitidas (sublinhadas). (Ficha n. 49)

Agora é possível explorar os perfis e as ideias que os participantes anotaram com perguntas como:

- Vocês ficaram surpresos com a identidade do autor?
- Identificaram-se com o autor ou com algumas das pessoas descritas?
- Ficaram surpresos com o fato de os ocidentais (europeus) serem vistos dessa forma?
- Isso ensina alguma coisa sobre os preconceitos: os nossos?
- De onde vêm essas opiniões?
- É possível aplicar algumas das coisas aprendidas aos acontecimentos atuais?

É importante compartilhar os resultados desta experiência por dois motivos:

- 1 Em primeiro lugar, para que os participantes tenham a oportunidade de expressar a sua raiva ou irritação se acharem que foram enganados pela atividade ou se desaprovarem o fato de a sua cultura ser percebida dessa forma.
- 2 Em segundo lugar, para que os participantes percebam como é comum e generalizado que todos se percebam como estando no “centro”, como a “norma”, olhando de fora para o que vemos como “diferente”, como o “Outro”. Enfatizar que essa é uma experiência que acontece com frequência, na verdade sempre, na vida de todos. Para concluir, explicar que essa atividade tem como objetivo mostrar que cada um de nós pode ser visto como “o outro”.

É isso que queremos compartilhar, nossa experiência comum.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

CANTIGAS - DE GIANNI RODARI

FICHA N. 50



Através da leitura dessas cantigas, a reflexão concentra-se nas inclinações humanas de julgar e criticar o que nos é diferente. Muitas vezes, em vez de abraçar a diversidade e apreciar as peculiaridades dos outros, tendemos a considerar “errado” o que não se encaixa em nosso modelo de normalidade. As cantigas infantis evidenciam que cada um de nós tem suas próprias características e singularidade e que é importante aceitar e respeitar as diferenças em vez de julgá-las.

Outro aspecto que emerge é que os seres humanos têm uma tendência a comparar e imitar: o confronto com os outros é construtivo se entendermos as diferenças como uma possibilidade de enriquecimento (filosofia do diferente de mim). Torna-se negativo se servir apenas para desprezar o que não temos, porque o nosso ego, a nossa vaidade e o nosso desejo de prevaricação não nos fazem aceitar que nos outros há qualidades que nos faltam.

A mensagem final é que a verdadeira beleza está na diversidade e não devemos permitir que as nossas opiniões preconcebidas impeçam a compreensão e a cooperação entre as pessoas. Devemos lembrar-nos sobretudo de sempre olhar para nossas próprias “corcundas” antes de apontar para as dos outros.

### Exercício para fazer em casa

Aconselha-se ver **DUELO DE TITÃS**

(Remember the Titans)

filme de 2000 dirigido por Boaz Yakin.



No filme, é a cor da pele que “impede” as relações entre os seres humanos. Quais são hoje os “impedimentos” que podem bloquear o conhecimento do outro? Como se pode tentar superá-los?

O treinador Boone, para que seus garotos desenvolvam o espírito de equipe, “força-os” a trocar informações sobre os seus interesses, sob pena de um treinamento mais duro. Esse método de ensino, embora rígido, compensa. Na sociedade atual, entretanto, o esporte não é mais suficiente para superar as diferenças raciais. De fato, é cada vez mais frequente ouvirmos relatos de coros racistas nos estádios e, além disso, as instituições parecem impotentes diante desses fenômenos. O que poderia ser feito de forma concreta para educar positivamente contra esse tipo de comportamento?

Como enfrentamos os episódios de racismo ou discriminação em geral, que são sempre mais frequentes, especialmente entre os mais jovens e, infelizmente, cada vez mais violentos?

“Eu tinha medo de ti Julius, medo do que eu não conhecia; agora percebo que odiava o meu irmão”; a frase pronunciada por Gerry ao amigo Julius após o incidente sela de forma exemplar a mensagem do filme, que termina com a última vitória e a entrada na lenda dos “Titãs” sem derrota e com uma única lição: para além da cor da pele, unidos podemos vencer.

# 09. Ética básica das relações afetivas

PARA O EDUCADOR

“A dimensão ética é um aspecto inevitável da sexualidade humana. O desafio é como viver uma «boa» sexualidade, como resolver as situações humanas e vitais em que a sexualidade nos coloca, como nos comportar nelas. O desafio está presente e não foi resolvido, é o ser humano que deve escolher e resolver o que fazer com as diferentes possibilidades para integrá-las em sua vida, em sua experiência” (ibid., p. 125).

### Objetivos

O objetivo geral deveria ser oferecer uma educação abrangente e equilibrada que ajude os jovens a desenvolver uma visão madura, consciente e respeitosa das relações afetivas e da sexualidade. Os principais objetivos são:

- **Promover a empatia:** ensinar os jovens a entender e considerar os sentimentos e as experiências dos outros, ajudando a criar relações mais saudáveis.
- **Informar sobre o consentimento:** explicar detalhadamente o que significa consentimento em uma relação sexual e como ele pode ser retirado a qualquer momento.
- **Enfrentar a pressão dos colegas:** orientar os jovens a reconhecer e enfrentar a pressão social ou dos colegas sobre relações e sexualidade.
- **Desenvolver a capacidade de resolver conflitos:** ensinar estratégias para enfrentar conflitos e resolvê-los de forma construtiva nas relações.
- **Estimular a abertura a adultos de confiança:** incentivar os jovens a conversar com adultos de confiança (pais, professores, conselheiros) sobre questões ou problemas relacionados às relações afetivas e à sexualidade.
- **Educar à sexualidade responsável:** conversar sobre as responsabilidades e as consequências associadas à atividade sexual, inclusive a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis.
- **Promover o respeito às decisões de todos:** ensinar que cada indivíduo tem o direito de estabelecer os próprios limites e que é importante respeitá-los.
- **Reconhecer os sinais de uma relação tóxica ou abusiva:** oferecer instrumentos para identificar os sinais de uma relação prejudicial e promover o acesso aos recursos de apoio.

# Figura bíblica: João, o apóstolo

## Ficha N. 51



### Pontos fortes e resultados:

- Antes de seguir Cristo, era um dos discípulos de João Batista.
- Um dos doze discípulos e, com Pedro e Tiago, foi um dos colaboradores mais próximos de Jesus.
- Escreveu cinco livros do Novo Testamento: o Evangelho de João, as Cartas 1, 2 e 3 de João e o Apocalipse.
- Carências e erros:
- Com Tiago, tinha a tendência de deixar-se levar pela raiva e o egoísmo.
- Pediu um lugar privilegiado no reino de Jesus.

### Lições da sua vida:

- Quem descobre o quanto é amado é capaz de amar muito.
- Quando Deus muda uma vida não deixa de lado as características pessoais, mas usa-as com eficácia a seu serviço.

### Informações gerais:

- Ocupação: pescador, discípulo
- Família:
  - Pai: Zebedeu;
  - Mãe: Salomé;
  - Irmão: Tiago
- Contemporâneos:
  - Jesus
  - Pilatos,
  - Herodes

### Versículo-chave:

João 2,7-8

- 1 Caríssimos, não vos escrevo nenhum mandamento novo, mas sim o mandamento antigo, que recebestes desde o princípio. Esse mandamento antigo é a palavra que acabais de ouvir. Todavia, eu vos escrevo agora um mandamento novo – verdadeiramente novo, n’Ele como em vós, porque as trevas passam e já resplandece a verdadeira luz”

## Itinerário n. 09. 1

- Material:** projetor, computador, fita adesiva, folhas A3, marcadores, fichas impressas.
- Duração da reunião:** 3 h
- Acolhida:** 10 min
- Para entrar no tema:** 30 min

### OBSERVAR, RECONHECER, EXTRAIR

#### ESTAMOS TODOS REALMENTE DE ACORDO?

##### A atividade visa

- desenvolver o pensamento crítico, sobretudo quanto ao consentimento informado
- refletir e desenvolver a capacidade de analisar os estereótipos e preconceitos ligados a situações de violência sexual e ao consentimento informado



##### Materiais

- rolo de fita ou barbante
- folhas A3
- marcadores
- ficha com frases-estímulo copiadas folhas A3 (Ficha n. 52)

##### PREPARAÇÃO

Garantir uma sala livre, sem cadeiras ou mesas, onde os participantes possam mover-se livremente.

Preparar dois cartazes em folhas A3 com o texto ESTOU DE ACORDO e outra com NÃO ESTOU DE ACORDO.

Fixar os dois cartazes nos lados opostos da sala e dividi-la em duas com um barbante ou fita.

Cobrir as frases-estímulo nas folhas A3 de modo que enquanto são lidas, os participantes possam vê-las.

### SABER LIGAR, SABER SENTIR, CONSTRUIR

#### introdução - 5 min

Informar os participantes sobre a realização da atividade dizendo-lhes que serão lidas algumas frases-estímulo e eles deverão posicionar-se sem falar ou confrontar-se com os outros, posicionando-se na seção ESTOU DE ACORDO ou na seção NÃO ESTOU DE ACORDO. Não será possível estar no meio sem assumir uma posição.

#### realização - 60 min

Reunir os participantes no centro da sala e ler a primeira frase-estímulo, exibindo-a escrita em uma folha de papel A3. Terminada a leitura, pedir aos participantes para ficarem em silêncio.

Depois de cada participante assumir uma posição, pedir a alguns voluntários que justifiquem a própria posição para os demais, procurando convencer os que estão do lado oposto. Ao final de cada justificativa ou explicação, os participantes podem querer mudar de posição.

Depois de ouvir as justificativas de ambos os lados, continuar com as próximas frases-estímulo.



Após o término da atividade de posicionamento, pedir aos participantes para se sentarem em círculo e iniciar as atividades de debriefing (20 min).

Para esta parte, pode-se utilizar as seguintes perguntas:

- Como se sente?
- Foi difícil/fácil posicionar-se?
- De que tipo de informações você se serve para tomar decisões e posicionar-se?
- O que esta atividade diz sobre o modo como tomamos decisões?
- O que esta atividade diz sobre as informações de que precisamos para tomar decisões informadas?
- O que podemos aprender com esta atividade?
- O que podemos fazer para contrastar o fenômeno da violência sexual?
- Que papel pode ter o consentimento informado contra esse fenômeno?

Ao final da atividade, se os participantes não o tiverem feito, explicar a ligação entre violência sexual e consentimento informado, incentivando-os a saber mais sobre o assunto e criar iniciativas em suas escolas para que colegas, professores e funcionários estejam cientes das questões e tomem medidas para combater o fenômeno da violência sexual.

## Exercício n. 2 DIZER NÃO, DIZER SIM

### Objetivo:

Estimular os participantes a explorar e refletir sobre quais experiências estão associadas às experiências sexuais, como orientam as escolhas e o comportamento, que elementos e situações promovem a conscientização e o bem-estar e quais geram desconforto e rejeição.



### Material:

- Folhas de trabalho “Diga não!” e “Diga sim!” (Ficha n. 53)

### Descrição da atividade:

- Dividir os participantes em pequenos grupos e entregar as folhas de trabalho para cada um.
- Cada um deve preencher as diversas células, descrevendo o tipo de situação em que acha que rejeitaria ou aceitaria uma proposta sexual.
- Cada subgrupo escolhe uma das situações descritas, definindo seus personagens e características, e a encena diante do grupo.
- Segue-se uma discussão em plenário sobre os elementos que emergiram do trabalho dos subgrupos e das dramatizações, sobre as emoções sentidas pelos diferentes protagonistas.

(Tirado de Massimiliano Maggi: “L’affettività e la sessualità nella scuola che cambia”, Ed. Berti 2005)

## SABER SER, SABER VIVER, RELACIONARSE

### SEXTING

O termo sexting deriva do inglês e é composto de duas palavras, “sex” (sexo) e “texting” (mensagens de texto). Essas palavras geralmente se referem à troca de mensagens, áudios, imagens ou vídeos sexuais ou sexualmente explícitos - especialmente por meio de smar-

phones ou chats de redes sociais - incluindo imagens de nus ou seminus. Esse fenômeno se difundiu nos últimos anos, também entre menores de idade. A experiência da sexualidade e, portanto, também do sexting entre os adolescentes é uma necessidade fisiológica que os mais jovens deveriam ser capazes de satisfazer, pois está ligada ao bem-estar psicofísico e ao crescimento. O distanciamento social e o isolamento em geral, mas especialmente em tempos recentes - provocados pelas disposições para conter a disseminação do coronavírus - levam a dificuldades para todos as relações, inclusive as de pessoas mais jovens, independentemente de já estarem numa relação amorosa ainda antes da emergência do coronavírus.

No entender de vocês:

- é um fenômeno difuso?
- o que se entende por sexting?
- o que se pode descobrir com o sexting?
- quais as possíveis consequências?

Os participantes podem desejar aprofundar as questões sozinhos:

- monitorar as mídias e verificar o uso de estereótipos e preconceitos nas narrativas relativas aos episódios de violência sexual;
- assinalar às autoridades competentes os discursos que estimulam a violência;
- confrontar-se com os coetâneos ou a família servindo-se das frases usadas no grupo.

Os participantes podem querer ser ativos no próprio contexto escolar:

- fazer entrevistas com os colegas de classe usando frases-estímulo e pedindo as opiniões deles. As entrevistas podem ser usadas na próxima reunião para mapear as opiniões dos jovens no contexto;
- organizar um flash mob ou outra demonstração na escola para aumentar a conscientização;
- projetar e exibir pôsteres e faixas para aumentar a conscientização e chamar a atenção para uma questão específica relacionada com os direitos sexuais e reprodutivos.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

### SE L'È CERCATA (ELA PEDIU ISSO)

FICHA N. 54



Um homem denuncia um roubo, a mulher que recebe a denúncia faz perguntas insinuando que, por suas roupas e atitudes, a vítima de alguma forma provocou, ou não resistiu adequadamente, ao crime que sofreu. Que ela pediu isso. Um breve clip reproduz, com um protagonista masculino, as situações e reações que uma mulher que denuncia uma violência pode frequentemente enfrentar.

### Objetivo:

Ao mostrar como as perguntas e insinuações dirigidas às mulheres vítimas de violência não fazem sentido quando dirigidas a um homem agressor, o vídeo pode estimular os participantes a refletirem sobre o tema da violência, do consentimento e da dinâmica da atribuição de responsabilidade, que, muitas vezes, é baseada no gênero e pode representar mais uma violência que a vítima deve sofrer.

### Descrição da atividade:

Ver o vídeo e fazer uma discussão livre

#### Ideia de ação:

Os participantes poderiam ativar-se nos próprios contextos realizando a exposição **How Were You Dressed?** (Como você estava vestida?)

*Em que consiste a mostra How Were You Dressed?*

*What Were You Wearing?* é uma exposição que narra histórias de abuso relacionadas com as roupas expostas que querem representar fielmente o que a vítima vestia no momento da violência sofrida.

É um projeto nascido em 2013 graças a Jen Brockman, diretora do Centro de Educação e Prevenção Sexual da Universidade do Kansas, e Mary A. Wyandt-Hiebert, chefe das iniciativas de programação do Centro de Educação Contra o Estupro da Universidade do Arkansas, e difundido com o trabalho da **associazione libere sinergie** (Associação de Sinergias Livres, Itália), que propõe uma adaptação ao contexto sociocultural do País.

A ideia por trás do trabalho é aumentar a conscientização sobre a violência contra a mulher e desmontar o preconceito de que a vítima poderia ter evitado o estupro se tivesse usado roupas menos provocantes. Daí o título emblemático “Como você estava vestida?”. Os visitantes podem identificar-se com as histórias contadas e, ao mesmo tempo, ver como são comuns as roupas usadas pelas vítimas. “É preciso ser capaz de provocar, no espaço da exposição, reações semelhantes às que foram contadas”, diz Brockman, para que os visitantes pensem: “Tenho essas roupas penduradas no meu guarda-roupa!” ou “Estava vestida assim nesta semana”.

Nesse contexto, tornam-se evidentes os estereótipos sugeridos de que, eliminando determinadas roupas do guarda-roupa ou evitando usá-las, as mulheres podem eliminar automaticamente a violência sexual. “Não é a roupa usada que causa a violência sexual”, acrescenta Brockman, “mas é a pessoa que provoca o dano. A verdadeira motivação do projeto é poder dar às vítimas paz de espírito e aumentar a conscientização do público e da comunidade”.

#### COMO MONTAR A EXPOSIÇÃO

FICHA N. 55



A apresentação da exposição “Como você estava vestida?” pode ser um momento em que os participantes, que já tenham participado de atividades educativas sobre o consentimento informado, mostrem o que aprenderam para conscientizar os colegas, professores, pais e funcionários da escola sobre a questão da violência contra a mulher e do consentimento informado.

O fato de terem participado de atividades educativas sobre o tema do consentimento informado e da violência contra a mulher como uma violação dos direitos humanos permitirá que os participantes tenham mais controle sobre as questões e estejam mais bem preparados para lidar com a exposição “Como você estava vestida?”

## Itinerário n. 09.2

**Material:** projetor, computador, quadro mural, post-it, canetas, “Carta dos direitos” impressa.

**Duração da reunião:** 3 h

**Acolhida:** 10 min

**Para entrar no tema:** 30 min

### OBSERVAR, RECONHECER, EXTRAIR

**Para retornar ao tema: ACEITA UMA XÍCARA DE CHÁ?**

**A atividade visa:**

- fazer os participantes viverem o que significa dar o consentimento de modo consciente,
- permitir que os participantes reflitam sobre o consentimento consciente nas várias ações cotidianas e também quanto às decisões sobre as próprias relações de vida.



**Material:**

- cadeiras e mesa
- post-it
- canetas
- quadro mural
- projetor e computador, anexos (Ficha n. 56)

Cenário 1 (uma cópia para o primeiro grupo)

Cenário 2 (uma cópia para o segundo grupo)

Cenário 3 (uma cópia para o terceiro grupo)

**PREPARAÇÃO**

Garantir uma sala em que se possam mover as cadeiras.

Fazer um círculo com algumas cadeiras e convidar os participantes a sentar-se para a primeira parte da atividade.

### SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

**introdução** - 15 min

Convidar os participantes a sentar-se e, depois da acolhida, apresentar os objetivos da sessão. Começar fazendo um brainstorming sobre o consentimento informado, pedindo aos participantes que escrevam a própria definição em um post-it e, em seguida, colar no quadro mural. Depois que todos deram a própria contribuição, fazer um resumo das várias definições.

**realização** -75 min

Dividir os participantes em três grupos e dar-lhes a descrição de um dos três cenários, que deverá ser concluído em no máximo 5 min.

Depois que os cenários tiverem sido distribuídos aos três grupos, dar 20 min para a preparação. Enquanto os grupos estiverem se preparando para a apresentação, organizar o espaço como se fosse um teatro.

Convidar os participantes a se revezarem na apresentação dos próprios cenários.

Enquanto os participantes encenam as suas apresentações, os demais anotam o que estão vendo.

## SABER SER, SABER VIVER, RELACIONARSE

Ao final das apresentações, retirar os participantes do seu papel de atuação e convidá-los para a atividade de debriefing (20 min). Pode-se usar as seguintes perguntas para conduzir o debriefing:



- Como você se sente?
- O que os três cenários representam? E, especialmente, o que cada um deles representa?
- Foi difícil/fácil entrar nos papéis?
- O que esta atividade diz sobre o modo como tomamos as decisões ou influenciam as decisões alheias?
- O que esta atividade diz sobre as informações de que precisamos para tomar decisões informadas?
- O que podemos aprender com esta atividade?
- Mostrar o vídeo “Il consenso del tè” (Consenso sobre o chá) (Ficha n. 57)
- Relacionar a experiência ao tema do “consentimento informado” e às realidades dos participantes.

### SUGESTÕES PARA OS EDUCADORES

Orientar a atividade em grupo, para enfrentar melhor as experiências pessoais que possam surgir.

Usar uma linguagem simples que respeite a diversidade. Ser acolhedor e suspender o julgamento durante a realização da atividade e durante as apresentações dos participantes, convidando todos a se concentrarem nas questões, relacionando-as com as realidades que vivenciam.

Os participantes podem querer explorar as questões sozinhos:

- publicando o vídeo do “consenso sobre o chá” nas mídias sociais, para inspirar os colegas e amigos;
- mostrando o vídeo em família, estimulando uma discussão sobre o tema do consentimento informado;
- continuar a participar em atividades didáticas que possam ser apresentadas em vários contextos em relação aos temas tratados, também na escola.

### Exercício n. 2 ESCOLHAS INFORMADAS PARA O SEXO SEGURO

**Objetivo:** entender os diversos aspectos das escolhas informadas para um sexo mais seguro, compreendidos os métodos contraceptivos e a comunicação aberta nas relações sexuais.



#### Atividades:

##### 1. Associar ros métodos contraceptivos

Fazer uma lista de métodos contraceptivos e pedir aos participantes para associá-los a explicações corretas sobre o seu funcionamento.

*Por exemplo:*

**Método:** Preservativo

**Explicação:** barreira física que impede ao esperma de entrar no útero, reduzindo o risco de gravidez e de doenças sexualmente transmissíveis.

**Método:** pílula contraceptiva

**Explicação:** pílula oral que contém hormônios que impedem a ovulação e, portanto, a gravidez.

**Método:** Dispositivo intrauterino (DIU)

**Explicação:** Pequeno dispositivo inserido no útero para prevenir a gravidez. Pode ser de cobre ou conter hormônios.

**2. Discussão sobre a comunicação:** Apresentar situações hipotéticas que comportam decisões sobre o sexo seguro e pedir aos participantes para discutirem sobre como enfrentá-las comunicando-se abertamente com o parceiro.

*Por exemplo*

**Situação:** O parceiro pede para ter uma relação sexual sem preservativo.

**Discussão:** Como você reagiria? Quais os motivos pelos quais o sexo seguro é importante nesta situação?

**Situação:** Você quer iniciar uma relação sexual com um novo parceiro. Como enfrentaria a discussão sobre a anamnese sexual e o teste das DST.

**Discussão:** Que perguntas você faria? Como compartilharia as suas informações pessoais?

**3. Discussão em grupo:** Concluir o exercício com uma discussão em grupo sobre as questões levantadas. Pedir aos participantes para compartilharem as suas opiniões, experiências e conselhos sobre a comunicação e a escolha de práticas sexuais seguras

Lembrar-se de que a sensibilidade e o respeito pelos participantes são cruciais ao lidar com questões relacionadas à sexualidade. Adaptar o exercício à idade e ao conhecimento dos participantes e criar um ambiente em que eles possam sentir-se à vontade para participar da discussão.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

### IDENTIFICAR OS MEUS DIREITOS - 60 min



- Trabalho em grupo (30 min)
  - Dividir os participantes em pequenos grupos
  - Distribuir entre os grupos as cópias da “Carta dos direitos sexuais e reprodutivos” (Ficha 58)
  - Pedir para lerem a “Carta dos direitos sexuais e reprodutivos” e refletirem sobre as seguintes perguntas:
1. Pensando nas decisões que devem tomar, que direitos podem apoiar as próprias escolhas? Por exemplo, para decidir quando ter as primeiras relações sexuais, precisam ter o direito à informação, o direito aos serviços e o direito de escolha.
  2. Que grupos de pessoas têm livre ou maior acesso a estes direitos em relação aos outros? Por que?
  3. Que grupos de pessoas não conseguem ter pleno acesso a todos os direitos? E por que? (Pensem se o fato de ser homem ou mulher, adulto ou jovem, ter ou não recursos financeiros, viver em um contexto urbano ou rural pode dar ou limitar a capacidade de tomar determinadas decisões).
  4. Há alguma coisa vocês podem fazer para ter melhor acesso e reivindicar esses direitos?

#### Plenário - 30 min

Reunir os grupos para apresentarem as suas reflexões. Ao final, tirar as conclusões gerais da discussão.

# 10. Cuidado das áreas de impacto educativo

## PARA O EDUCADOR

A família é o lugar da relação afetiva por excelência, sujeito ativo da pastoral nas comunidades educativo-pastorais e espaço para a experiência de diálogo, respeito, amor e cuidado para os jovens que querem investir nas relações e nos vínculos familiares (cf. Pastoral Juvenil e Família, capítulo III).

A família é a primeira escola dos valores humanos, onde se aprende o bom uso da liberdade. Há inclinações maturadas na infância, que impregnam o íntimo dum pessoa e permanecem toda a vida como uma inclinação favorável a um valor ou como uma rejeição espontânea de certos comportamentos” (AL 274).

“A amizade não é uma relação fugaz e passageira, mas estável, firme, fiel, que amadurece com o passar do tempo. É uma relação de afeto que nos faz sentir unidos e, ao mesmo tempo, é um amor generoso que nos leva a procurar o bem do amigo. Embora os amigos possam ser muito diferentes entre si, há sempre algumas coisas em comum que os leva a sentir-se próximos, e há uma intimidade que se partilha com sinceridade e confiança” (CV 152).

### Objetivos

O objetivo geral é ajudar os participantes a desenvolverem capacidades sociais e emocionais para construir relações significativas e duradouras, tanto na família quanto nas amizades. Os principais objetivos são:

- **Desenvolver a empatia:** ajudar a entender os sentimentos e as perspectivas alheias, promovendo a capacidade de se colocar no lugar de um membro da família ou amigo.
- **Comunicar eficazmente:** ensinar como se comunicar de forma aberta e respeitosa para expressar os próprios sentimentos e necessidades no interior da família e entre amigos.
- **Crescer como pessoa:** mostrar como as relações familiares e de amizade podem contribuir para o crescimento pessoal por meio do aprendizado recíproco, do apoio emocional e da aceitação de desafios.
- **Cooperar e colaborar:** promover a conscientização dos benefícios da cooperação e da responsabilidade compartilhada na família e nas amizades.
- **Respeitar as diferenças:** promover o respeito a opiniões, culturas e estilos de vida diferentes, tanto nas famílias quanto nos círculos de amizade.
- **Administrar os conflitos:** ensinar estratégias para lidar de forma construtiva com os conflitos que possam surgir nas relações familiares e de amizade, incentivando o diálogo e a busca de soluções.
- **Reconhecer os papéis:** ajudar a entender os diversos papéis no interior da família e entre os amigos, promovendo o respeito e a cooperação entre as diversas figuras.
- **Apoiar emocionalmente:** mostrar como o apoio emocional é um elemento crucial nas relações familiares e de amizade, incentivando sobretudo os jovens a estarem presentes para os outros e nas diversas etapas da vida.
- **Criar memórias positivas:** ilustrar como os momentos compartilhados com a família e os amigos podem criar laços duradouros e lembranças preciosas.
- **Desenvolver relações saudáveis:** oferecer orientações de como estabelecer e manter relações saudáveis baseadas na confiança, na compreensão e no respeito recíproco.

## Figura bíblica: Azarias, Ananias e Misael



### Ficha N. 59

#### Pontos fortes e êxitos:

- Uniram-se a Daniel na decisão de não comer à mesa do rei.
- Mantiveram uma amizade que resistiu à prova dos problemas, do sucesso, da riqueza e do perigo de morte.
- Não estavam dispostos a comprometer as próprias convicções, mesmo diante da morte.
- Sobreviveram na fornalha ardente.

#### Lições de suas vidas:

- Há uma grande força na verdadeira amizade.
- É importante permanecer com quem se compartilha as próprias convicções.
- Pode-se confiar em Deus mesmo quando não podemos prever o bom resultado.

#### Informações gerais

- Lugar: Babilônia.
- Ocupação: Servos e conselheiros do rei.
- Contemporâneos: Daniel, Nabucodonosor

#### Versículo-chave:

##### Daniel 3:16-18

«Azarias, Ananias e Misael responderam ao rei Nabucodonosor, dizendo: “Não temos que lhe responder sobre esse argumento. Eis que o nosso Deus, a quem servimos, é poderoso para nos livrar da fornalha de fogo ardente; e das tuas mãos, ó rei, ele nos livrará. Sabe, porém, ó rei, que não serviremos aos teus deuses, nem adoraremos a imagem que erigiste.”

A história de Azarias, Ananias e Misael é narrada no livro de Daniel.

## Itinerário n. 10.1

<b>Material:</b>	projektor, computador, novelo de lã, cartaz, marcadores, canção impressa, texto impresso do Evangelho.
<b>Duração da reunião:</b>	3 h
<b>Acolhida:</b>	10 min
<b>Para entrar no tema:</b>	30 min

### OBSERVAR, RECONHECER, EXTRAIR

#### Para entrar no tema: AO NOSSO REDOR

**Objetivo:** ajudar os participantes a se sentirem como família na comunidade para construir relações.



**Material:** novelo de lã, cartaz, marcadores.

Começa-se com uma pergunta:

- **Quem se lembra de um evento feliz ou mesmo triste que o levou a iniciar uma relação com outras pessoas, fora da família?**

Tendo o novelo na mão, jogá-lo para um participante que responde à pergunta. O novelo é passado de mão em mão e cada um deve primeiro segurar o fio com os dedos, com o objetivo de formar uma rede entre os presentes.

#### A PALAVRA AOS PARTICIPANTES:

Fazer com que contem o que aconteceu durante o exercício e o significado da rede construída com o novelo passado de mão em mão.

#### APROFUNDAR O TEMA:

Ao compartilhar o tempo e a energia em uma rede, criam-se oportunidades de solidariedade recíproca. Toda vez que alguém se abre e se relaciona com outros, colhe muitos benefícios: aprende a dialogar, priorizar e perceber afinidades.

A própria mensagem cristã propõe a humanidade da família.

Também Jesus cresceu numa família amorosa, experimentou a acolhida, a ternura, o perdão e a generosidade no interior da Sagrada Família, mas, ao mesmo tempo, experimentou o mundo das relações “abertas”, como lemos em Lc 2,42-45, onde a caravana representa uma rede de famílias que percorrem o mesmo caminho e vivem as mesmas situações e as mesmas necessidades.

A maneira concreta de trabalhar em rede é olhar ao redor e encontrar muitas oportunidades de relações que possam transformar-se em serviço e dedicação aos outros, de modo que o mundo possa ser mais bonito e habitável para todos.

#### EXERCÍCIO

#### NINGUÉM É UMA ILHA



**Objetivo:** Fazer emergir em cada um dos participantes a necessidade de relações.

O educador escreve estas frases no centro do cartaz RELATIVO e ao redor dele:

- Tenho medo de sentir-me...
- Tenho medo de...
- Sinto-me sozinho quando...
- Tenho medo quando...

Os participantes são convidados a completar as frases. Emerge a necessidade de relações no âmbito da família e da amizade. Ao final, abre-se uma discussão sobre o que emergiu.

#### Por que esta necessidade do outro?

Por que? “Cada um de nós experimenta diariamente a incompletude. Prova disso é a necessidade de companhia, o medo da solidão, a busca de alguém para ouvir, a segurança que vem de estar junto, no grupo, a atração da mulher ou do homem, a necessidade de ser amado, protegido, aceito, a necessidade de ternura” (Sovernigo).

De qualquer forma, é certo que o que nos faz felizes não é a certeza de possuir algumas qualidades, mas a possibilidade de exercê-las e vivê-las para alguém. Fomos feitos para os outros! Por isso, o homem só é maduro quando desenvolve a capacidade de sair de si mesmo para doar-se aos outros e acolhê-los.

### SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

**Para entrar no tema** LA CURA (O CUIDADO) - Franco Battiato  
FICHA N. 60



#### Material:

- computador
- projetor
- texto e vídeo da canção



**A palavra aos participantes:** depois de ouvir a música, propõe-se uma sessão de brainstorming sobre o que significa “Eu te chamei pelo nome, eu cuido de ti”, “O que significa chamar Deus pelo nome e como Deus cuida de nós?”.

**Material:** uma Bíblia grande, tiras de cartolinas coloridas com o início de uma frase da Bíblia, cartões com o início das frases abaixo, cópias com o testemunho de alguns educadores.

Pede-se para um participante escolher uma das tiras com o início de algumas frases:

- Há muito tempo ....
- Havia um povo ...
- Os nossos pais ...
- Buscavam a terra prometida...
- Jesus veio ...
- Da Galileia foi ao Jordão ...
- João batizou-o ...
- Passou algum tempo no deserto ...
- Começou a ensinar aos seus ...

- E ir de aldeia em aldeia...
- Foi a Jericó ...
- Ali, havia um cego que pedia esmola ....
- Jesus parou e olhou para ele...
- E perguntou-lhe...
- “O que queres que eu te faça?”.
- O cego respondeu....
- Ser capaz de ver....

Cada participante deve continuar a frase contando algo que tenha a ver com a própria vida, com o momento que está vivendo, os amigos e que esteja de alguma forma relacionado com a frase da tira.

Depois, todos devem procurar pessoas que tenham a mesma frase que eles e comparar juntos o que escreveram. O trabalho compartilhado será levado à assembleia.

#### **Aprofundar o tema:**

Estamos dentro de uma história antiga, a mais bela história que existe. É uma história que vem de longe e chega até nós. Nossas histórias estão escritas neste livro.

Todos nós contamos histórias e o fazemos para lembrar fatos, conservá-los na memória, celebrá-los. A mesma lógica aplica-se à fé. Introduzir a fé significa contar, narrar a história do amor de Deus pela humanidade. A Igreja preserva a memória disso. Os livros da Bíblia, especialmente os Evangelhos, são histórias, narrativas dos ensinamentos de Jesus e das muitas histórias das pessoas que o encontraram.

É na narração que a fé pode ser realmente transmitida, porque estamos pessoalmente envolvidos, a ponto de tocar o seu centro. Mediante a narração de uma passagem bíblica, construímos uma história real: nossa vida é decantada na escritura bíblica e torna-se narrativa com os nossos fatos e os dos personagens bíblicos, como Abraão, Moisés, Maria, Isabel, o cego de Jericó, a adúltera, a samaritana.

## **SABER SER, SABER VIVER, RELACIONARSE**

### **JESUS VERDADEIRO AMIGO**

FICHA N. 61



Propõe-se aos participantes alguns textos evangélicos dos quais emerge o modo como Jesus vive a amizade e as relações com as pessoas que encontra. (Ficha n. 61)

Os participantes são divididos em grupos de 3 a 4 membros e recebem alguns textos do Evangelho ou outros textos individualizados pelo educador. Eles procuram entender, por meio dos textos, algumas características de Jesus como amigo e fazem uma lista dessas características numa folha de papel.

Depois desse trabalho, todos se reúnem e escrevem tudo o que se descobriu por meio dos textos do Evangelho, anotando em um cartaz.

Nesse momento, o educador, se necessário, acrescenta alguns elementos que considera importantes para concluir o esboço de Jesus como verdadeiro amigo.

As anotações a seguir podem servir como ajuda:

**“Escolheu dois deles para estar com ele”:** não pode haver verdadeira amizade se não se passa algum tempo juntos. A amizade proposta por Jesus nasce da frequência assídua,

do ombro a ombro, do interesse pela vida concreta do outro. Antes de tudo, é necessário amar aqueles que estão próximos de nós....

**“Para enviá-los a pregar... E destruir os demônios”:** seria errado pensar, entretanto, que a amizade acaba com o olho no olho. Se realmente nos amamos, esse bem deve levar aos outros, para um bem maior. Quem encontrou um tesouro é chamado a compartilhá-lo para que outros possam experimentar essa riqueza.

**“Com vocês, porém, não seja assim...”** “Eu estou entre vocês como quem serve”: este ensinamento de Jesus aos apóstolos é realmente incrível. A amizade não é tentar ser melhor do que o outro, mas fazer tudo para que o outro possa ser o melhor possível. São belas as palavras de São Gregório sobre a amizade com São Basílio: “essa era a nossa competição: não quem era o primeiro, mas quem permitia que o outro fosse o primeiro”.

**“Fixou o olhar sobre Pedro”:** Jesus perdoa Pedro, que o negou três vezes, lembrando assim que não pode haver amizade verdadeira sem a capacidade de perdoar. Os amigos, mesmo sendo bons, podem cometer erros, e nós também podemos cometer erros porque somos frágeis. Sem o perdão, nenhuma relação pode durar.

**“Dar a sua vida pelos amigos”:** nosso amigo Jesus está disposto a sacrificar-se por nós e diz-nos que não há amor maior do que dar a vida pelos seus amigos. É como dizer ao outro: “eu te amo tanto que prefiro a tua vida à minha”.

**“Eu vos chamei de amigos, porque tudo o que ouvi do pai eu vos dei a conhecer”:** a amizade é confiança, segurança, e é por isso que confiamos as nossas coisas mais íntimas e mais importantes ao amigo.

**“Amigo, a que vieste?”:** Judas não mereceria estar no grupo dos amigos de Jesus, mas o Senhor o chama de amigo, mesmo no momento da traição. Amizade também é isso: confiar aceitando o risco de ser traído.

## **SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE**

A Bíblia é a história de Deus para nós. É a partir dela que devemos começar a nos permitir ser questionados sobre a nossa vida e a identificar o comportamento correto e honesto. Ela é tão importante que não a podemos simplesmente ler. As muitas histórias que encontramos na Bíblia devem ser meditadas, devemos deixá-las entrar em nosso coração, torná-las parte de nós.

Por meio de muitas histórias, é possível encontrar Deus nos eventos cotidianos, não apenas nos momentos de diversão, entretenimento, mas também na oração ou na missa.

## Itinerário n. 10.2

- Material:** projetor, computador, canção impressa, texto e trechos gospel impressos, folha de trabalho impressa, folhas em branco e canetas coloridas.
- Duração do encontro:** 3.30 h
- Acolhida:** 10 min
- Para entrar no tema:** 30 min

### OBSERVAR, RECONHECER, INDIVIDUALIZAR

Para retornar ao tema: **AGRADECIMENTO**  
FICHA N. 62



**Objetivo:** ajudar os participantes a abrirem o coração para reconhecerem nos outros um dom.

**Material:**

- projetor
- computador
- texto e vídeo da canção “Grazie mille”, de Max Pezzali. (Ficha n. 62)

Ouvir a canção “Grazie mille”.

A palavra aos participantes:

- Torna-se sempre mais difícil ser agradecido, dizer obrigado, como se tudo fosse devido. Consigo dizer “obrigado” facilmente?
- O que significa “ser agradecido”?
- É nosso costume dizer obrigado em família, na comunidade, a quem nos ajuda, a quem está perto de nós, a quem nos acompanha na vida?

**APROFUNDAR O TEMA:**

De acordo com o ensinamento do Papa Francisco, as palavras “obrigado”, “com licença” e “desculpe” são três pérolas a serem recuperadas e reinseridas na vida pessoal, familiar e social, pois nos permitem melhorar a nós mesmos, aos outros e à comunidade em que vivemos. A gratidão é o elemento que deve unir todas as relações, dos mais próximos aos mais distantes, começando pela família, pelos amigos e colegas de trabalho. Aprender a dizer obrigado em família. Se pensarmos bem, é justamente em casa que muitas vezes nos esquecemos de dizer “obrigado”, porque não damos valor aos gestos e ao amor dos nossos familiares. Dizemos “obrigado” sempre que alguém faz algo para nós. A gratidão, contudo, é mais do que isso. É uma atitude do coração que Deus deseja desenvolver em nós. “Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus para convosco” (1 Tessalonicenses 5,18). Ser agradecido nem sempre é fácil! Mas a quem devemos agradecer? O nosso primeiro agradecimento é glorificar a Deus, sempre. Dizer o nosso “obrigado” a Deus pelo dom da vida, pelo dom dos filhos e, portanto, pelo dom da paternidade. E a nossa gratidão deve ser expressa continuamente. Gratidão, agradecimento envolve alegria. Quando realmente agradecemos de coração, isso tem um efeito positivo não apenas em nós, mas também nas pessoas ao nosso redor.

**PARA RETORNAR À NOSSA VIDA:**

Dividir os participantes em grupos propondo algumas perguntas:

- Tentemos pensar em todas as coisas pelas quais nos sentimos gratos.
- É fácil agradecer quando tudo caminha bem na nossa vida, mas será igualmente fácil nas dificuldades?
- Como a gratidão pode melhorar as relações interpessoais?
- Como cultivar a gratidão?

### SABER CONECTAR, SENTIR, CONSTRUIR

**MENSAGENS DE TEXTO MINHAS E TUAS**  
FICHA N. 63 - 64



Continuamos o caminho das relações, concentrando-nos na importância da crítica e em como criticar os outros de modo construtivo, depois nas mensagens de você e nas mensagens de mim.

Acreditando-se útil, pode-se iniciar o encontro lendo a passagem evangélica de Mt 18,15-18. (Ficha n. 63)

Nessa passagem, Jesus apresenta a regra de ouro de toda correção fraterna: falar diretamente com a pessoa em questão, evitando subterfúgios e fofocas. O texto do Evangelho também diz que a correção é um dever que vem da busca sincera do bem do outro. Em outras palavras, quando se vê um amigo fazendo algo errado e se quer realmente o seu bem, é preciso apontar o erro. Mas como fazer a correção para que seja de fato construtiva?

Neste ponto, entrega-se uma folha de trabalho (Ficha n. 64) em que os participantes escrevem como fariam notar certas coisas aos outros em determinadas situações. Nesta primeira fase, apenas a primeira parte da planilha é preenchida, deixando em branco a parte das “minhas mensagens” que, neste momento, ainda não foram explicadas.

Os participantes escrevem seus nomes no verso da ficha e entregam-na ao educador que, sem especificar quem escreveu, lê as frases que foram anotadas. Ficará certamente claro, que o nosso modo de criticar os outros é próprio das mensagens, não construtivas e acusatórias.

Em seguida, depois de refletir sobre o nosso modo de criticar os outros e depois de explicar as mensagens do tipo “minhas”, todos tentam encontrar juntos a melhor maneira de corrigir os outros de modo construtivo, usando as situações apresentadas na folha. É importante que cada um escreva a mensagem “minha” em sua própria folha, mesmo que ela tenha sido decidida no grupo, e a leve para casa: ela será um lembrete útil para colocar em prática essa nova maneira de dialogar com os outros.

### SABER SER, SABER VIVER, RELACIONAR-SE

Quando aquilo que se comunica aos outros constitui apenas as próprias reações ou impressões diante dos “estímulos” que vêm deles, pode-se fazer recurso às mensagens “minhas” em vez das “suas”.

**O que é uma mensagem “minha”?**

É uma forma de expressar as reações em relação ao que a outra pessoa está fazendo. Ela permite que você diga à outra pessoa, sem julgá-la ou censurá-la, como você se sente em relação ao comportamento dela. Por exemplo, “Sinto muito que você não tenha comparecido à última reunião, pois eu gostaria de saber o que você achou sobre...”. E quanto à mensagem “sua”? Ela é usada para expressar à outra pessoa o que você acha de negativo nela e no que

ela deveria mudar ou modificar.

Por exemplo: “Você nunca dá o primeiro passo, você é uma pessoa preguiçosa”.

As mensagens “Minhas” refletem as próprias reações, o que se experimenta: informam aos outros (as pessoas interessadas) sobre o efeito que têm o comportamento delas... e transformam-se num convite compreensivo para mudar de atitude.

As mensagens “Suas” tendem normalmente a dar a culpa aos outros, como uma espécie de ameaça, motivo pelo qual são normalmente ineficazes. Sendo difícil dizer mensagens “Minhas”, pode-se recorrer à seguinte forma: “Desculpe-me... quando você... porque eu...”.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR E FAZER SÍNTESE

Para continuar a exercitar-se em casa ou nos contextos habituais:

Esforçar-se para encontrar sempre um motivo de dizer “obrigado”, para cada aspecto que enriquece os dias da parte d’Aquele que sempre cuida de nós.

### Exercício A FORÇA DA GRATIDÃO - 1h 20 min

**Objetivo:** compreender a importância de dizer “obrigado” nas relações familiares e de amizade e praticar a gratidão.

#### Exercício em etapas:

**1. Introdução** - 5 min: Iniciar o exercício explicando a importância da gratidão nas relações e como o quanto exprimir a gratidão pode fortalecer os laços familiares e de amizade.

**2. Lista dos motivos** - 10 min: Pedir aos participantes para fazerem uma lista de pelo menos três motivos pelos quais são agradecidos a alguém importante na própria vida, seja ela da família ou um amigo.

**3. Escrever anotações de gratidão** - 20 min: Fornecer papel e canetas coloridas. Cada participante deve escrever uma anotação de gratidão a alguém da sua escolha da lista acima. As anotações devem ser sinceras e específicas sobre o que se está agradecendo.

**4. Troca de anotações** - 15 min: Pedir aos participantes para troquem as anotações entre eles. Cada um lerá a anotação que recebeu de outro participante.

**5. Discussão** - 15 min: Depois de ler as anotações, iniciar uma discussão sobre como se sentiram ao receber e ler as anotações de agradecimento. Perguntar se o ato de dizer “obrigado” teve impacto na percepção que eles têm das relações.

**6. Compromisso de longo prazo** - 10 min: Concluir o exercício incentivando os participantes a manterem o hábito de expressar gratidão em suas relações cotidianas. Cada um deve comprometer-se a dizer “obrigado” com mais frequência.

**7. Conclusão** - 5 min: Concluir o exercício enfatizando o quanto o ato de dizer “obrigado” pode contribuir para fortalecer as relações e criar um ambiente mais positivo.





# Fichas

para os participantes dos itinerários



## 01. Figura bíblica: Balaão



Balaão foi um daqueles personagens interessantes do Antigo Testamento que, embora não fizesse parte do povo escolhido de Deus, estava disposto a reconhecer que o Senhor era um Deus poderoso. Mas Balaão não acreditava no Senhor como o único Deus verdadeiro. Sua história destaca o perigo de manter uma fachada externa de espiritualidade sobre uma vida interior corrupta. Balaão era um homem disposto a obedecer aos mandamentos de Deus, desde que pudesse lucrar com eles. Essa mistura de motivações – obediência e lucro – acabou levando-o à morte. Mesmo conhecendo o incrível poder do Deus de Israel, o seu coração sempre correu atrás das riquezas que poderia obter em Moab. Ele voltou a Moab para morrer quando os exércitos de Israel invadiram aquele País.

Todos nós também passamos pelo mesmo processo. O que somos e quem somos virá à tona de alguma forma, destruindo as máscaras que usamos para cobrir a nossa verdadeira identidade. Os esforços que fazemos para manter a nossa aparência seriam mais bem empregados para encontrar a resposta para o pecado em nossa vida. Podemos evitar cair no erro de Balaão enfrentando a nós mesmos e percebendo que Deus está disposto a nos aceitar, perdoar e literalmente nos refazer por dentro. Não percam a grande descoberta que escapou a Balaão.



## 02. A história do jovem e do rio



Um jovem vagou pela floresta vários dias, sem rumo, com roupas sujas e sem comida, até que, finalmente, quando as árvores rarearam, ele se viu diante do curso de um rio.

A água estava alta e ele só poderia atravessá-la a nado, mas a correnteza era também forte e ele não estava convencido de que conseguiria.

Apesar do medo, ele preparou-se para pular na água sem pensar muito, mas uma voz impediu-o: “Você não vai conseguir, é inútil tentar!”

O jovem olhou em volta sem ver ninguém, então, de uma árvore próxima, apareceu uma menina que não podia ter mais de oito anos de idade.

Ela usava um vestido de cor fúcsia e um balde de madeira na mão. Atrás dela, uma pequena cabra e um cabrito moviam-se agilmente em seu rastro.

O jovem observou enquanto a menina se aproximava calmamente do rio, subia em algumas pedras perto da margem e enchia o balde com água, passando-o depois aos animais para que bebessem.

“Por que você queria morrer?”, ela perguntou diretamente ao jovem, que ficou surpreso com tamanha franqueza. Ele não respondeu imediatamente, então a menina continuou: “A julgar pela sua aparência, não você não come há dias; gostaria de um pedaço de pão?”

O jovem hesitou e balançou a cabeça para recusar o convite, mas a menina já pegara um guardanapo com o pão e jogou-o para o jovem, que prontamente o pegou.

Enquanto aliviava a fome com desconfiância, a menina disse-lhe: “O que o deixa indisposto?”

O jovem engoliu e, dessa vez, com a surpresa e o constrangimento dissipados, respondeu com voz calma: “Não sei mais quem eu sou, gostaria de me reencontrar, de entender quem realmente eu sou, e então parti”.

A menina observou o jovem, enquanto ele comia mais um pouco de pão, e pegou o balde para enchê-lo novamente. “Nunca esteve aqui, não é?”, perguntou ela ao se aproximar do rio.

“Não!”, respondeu o jovem com sinceridade.

Então, a menina virou-se e, antes de encher o balde, perguntou-lhe: “Ontem perdi um grampo de cabelo em minha casa e não consigo mais encontrá-lo. Poderia ajudar-me a procurá-lo neste lado do rio?”

O jovem não entendeu o significado da estranha pergunta e, como a menina sorriu enquanto esperava uma resposta, ele disse: “Se o perdeu em casa, não o encontraremos aqui!”

Ela se abaixou para encher o balde e disse: “Se você está perdido, o que está procurando onde nunca esteve? Não deveria procurar onde o perdeste?”

“Onde?”, perguntou o jovem preocupado.

“Dentro de você mesmo!”, disse ela, rindo do que, aos seus olhos, era uma pergunta tola. Tendo enchido o balde, ela aproximou-se do jovem e convidou-o a beber, depois perguntou: “Há algum rio no balde?”

“Claro que não!”, respondeu o jovem imediatamente, “só tem água!”. “Sim”, ela respondeu, “eu sou como a água do rio!”.

O jovem olhou-a, pensando que ela era uma ignorante. Ela continuou.

“Meu nome é Martina”, disse-lhe, “e o rio que você vê tem um nome próprio, mas não posso colocá-lo no balde, mesmo que o encha com a sua água. Nem mesmo pode conhecer a Martina agora, mesmo falando comigo. Eu ainda tenho a mesma aparência, como o rio, mas eu mudo, como você e como a água do rio. Cada balde que dou à minha cabrita está sempre cheio de água do rio, mas é sempre água nova, água diferente. Nós não somos, mas nos tornamos, somos sempre novos e diferentes, como a água corrente do rio, que sempre chamamos de igual, mas nunca é igual”.

O jovem bebeu, impressionado com a sabedoria de uma menina que buscava água no rio com um balde de madeira. Ela virou-se, encheu o balde novamente e voltou para o lugar de onde tinha vindo.

Antes de desaparecer atrás das árvores, olhou para o jovem e disse: “Se você procurar bem, tenho certeza de que se encontrará, mas lembre-se de que não se encontrará num pântano onde a água está parada e cheira mal, mas num rio que flui e, embora pareça o mesmo, nunca é o mesmo”.

“E se realmente quiser tomar um balde dessa água”, concluiu, “deverá voltar à fonte; aqui você nunca encontrará o que está procurando, que está dentro de você; meu avô sempre me diz isso!”. Ela sorriu e desapareceu.



## 03. Se não podes ser um pinheiro



Se não podes ser um pinheiro na montanha  
sê um sábio no vale  
mas sê o melhor ramo na margem do riacho.  
Se não podes ser uma árvore  
sê um arbusto.  
Se não podes ser uma autoestrada  
sê uma trilha.  
Se não podes ser o sol  
sê uma estrela.  
Sê sempre melhor do que és.

**Procura descobrir o projeto  
que és chamado a ser  
e, depois, parte com paixão  
e realiza-o na vida.**

*Citação de Martin Luther King,  
de uma poesia de Douglass Malloch*



## 04. A história da árvore triste



Era uma vez um lindo jardim, com todos os tipos de árvores e flores, macieiras, laranjeiras e rosas. Todos estavam felizes e contentes. Só havia felicidade naquele jardim, exceto para uma árvore que estava muito triste. A pobre árvore tinha um problema: não sabia quem ela era! “Falta-te concentração”, disse-lhe a macieira, “se realmente tentares, poderás fazer maçãs deliciosas. Vê como é fácil”. “Não dêes ouvidos a ela”, interveio a roseira, “e vê como somos bonitas!” A árvore desesperada tentou seguir todos os conselhos. Tentou produzir maçãs e fazer as rosas florescerem, mas, sem sucesso, ficou sempre mais frustrada a cada tentativa. Certo dia, uma coruja chegou àquele jardim. Ela era a mais sábia de todos as aves e, vendo o desespero da árvore, exclamou: “Não te preocupes. O teu problema não é tão grave. É o mesmo que o de muitos seres humanos! Eu te darei a solução: não passes a vida sendo o que os outros querem que sejas. Sê tu mesma. Conhece-te a ti mesma e, para isso, ouve a tua voz interior. Depois, a coruja desapareceu. “A minha voz interior? Ser eu mesma? Conhecer a mim mesma?”, pensou a árvore desesperada com as palavras da coruja, quando de repente entendeu. Tapou os ouvidos, abriu o coração e ouviu a sua voz interior lhe dizer: “Tu nunca darás maçãs porque não és uma macieira, e não florescerás a cada primavera porque não és uma roseira. Tu és uma sequoia e o teu destino é crescer alta e majestosa. Estás aqui para oferecer abrigo aos pássaros, sombra aos viajantes e beleza à paisagem! Essa é a tua missão! Tens essa missão! Segue-a!” Ao ouvir essas palavras, a árvore sentiu-se forte e confiante e parou de tentar ser outra coisa, aquilo que os outros esperavam dela. Em pouco tempo, ela preencheu o seu espaço e passou a ser admirada e respeitada por todos. Só então o jardim se tornou completamente feliz. Essa é a história da árvore triste, cheia de lições e percepções para o nosso crescimento pessoal. A mensagem desta fábula é sobre acreditar em você mesmo, aceitar-se e seguir a sua voz interior. Muitas pessoas perdem-se nas afirmações ou ideias dos outros, dando muito peso às opiniões e pensamentos alheios, mas não aos próprios, acabando assim por dar crédito a qualquer um, menos a si mesmas.

# 05. Alike, Uma animação sobre educação e infância



[www.youtube.com/watch?v=-vK0I-0P5L8](https://www.youtube.com/watch?v=-vK0I-0P5L8)



\* siga as instruções na página 182 para selecionar legendas no seu idioma preferido

# 06. Figura bíblicas: Rute e Noemi



As histórias de algumas pessoas na Bíblia estão tão entrelaçadas que são quase inseparáveis. Sabemos mais sobre as suas relações do que sobre os seus personagens. Numa época que venera a personalidade, as suas histórias são modelos úteis de boas relações. Noemi e Rute são exemplos admiráveis dessa fusão de vidas. Suas culturas, origens familiares e idades eram muito diferentes. Como sogra e nora, talvez elas tivessem tantas oportunidades de tensão quanto de ternura. E assim elas se apegaram uma à outra.

Eles sofreram uma profunda tristeza, amaram-se profundamente e entregaram-se completamente ao Deus de Israel. E, apesar da sua interdependência, elas eram livres em seu compromisso recíproco. Noemi estava disposta a permitir que Rute voltasse para sua família. Rute estava disposta a deixar a sua casa e ir para Israel. Noemi até ajudou a organizar o casamento de Rute com Boaz, mesmo que isso pudesse alterar a sua relação com ela.

Deus era o centro da comunicação íntima que tinham. Através de Noemi, Rute conheceu o Deus de Israel. A velha senhora permitiu que Rute visse, ouvisse e sentisse todas as alegrias e tristezas da sua relação com Deus.

- Quantas vezes vocês sentiram que os seus pensamentos e questionamentos sobre Deus foram deixados fora de uma amizade íntima?
- Quantas vezes, exprimiram os seus pensamentos incômodos sobre Deus ao próprio namorado/a ou aos seus amigos?

Ser abertos sobre a nossa relação com Deus pode produzir profundidade e intimidade à nossa relação com os outros.



# 07. O franguinho



Era uma vez um galinheiro em que viviam galos, galinhas, perus e patinhos. A comunidade, liderada por um galo, também incluía o “Pequeno frango”, um franguinho que era considerado um pouco fraco da cabeça.

A vida corria alegremente no galinheiro porque todos estavam protegidos por uma cerca grande e resistente que mantinha os predadores afastados.

Certo dia, a raposa, que queria devorar todos daquela comunidade, depois de observar o cercado por um longo tempo, pensou em recorrer à psicologia.

Em um livro intitulado justamente “Psicologia”, a raposa aprendeu o seguinte conselho: “Para influenciar as massas, mire primeiro nos menos inteligentes”. Assim, ela fez o franguinho acreditar que o céu estava prestes a desabar e todos estavam destinados a um triste fim. A não ser que... eles deixassem a raposa levá-los, protegidos, a uma toca. O livro diz: “Se você contar uma mentira, que não seja pequena, mas grande”. A raposa então pegou uma cartolina azul com uma estrela pintada, jogou-a no galinheiro fazendo-a cair na cabeça do franguinho.

O pequeno frango ficou horrorizado e, quando, falando através da cerca, a raposa fez acreditar com que acreditasse que ela era a voz da desgraça, o franguinho correu imediatamente para avisar o galinheiro: “O céu vai desabar!”. E, para prová-lo, mostrou o galo na sua cabeça.

A reação das galinhas foi imediata: “Meu Deus, que medo! O que vamos fazer? Vamos todos morrer”. “Não seja tolo, é só um pedaço de madeira que caiu na cabeça do franguinho”, disse o galo, mas a raposa, ainda usando seu livro de psicologia, começou a minar a confiança das galinhas fazendo circular o boato de que o galo era um fraco, incapaz de governar o galinheiro. Depois, ainda sussurrando através da cerca, convenceu o pequeno frango: Você deve ser o verdadeiro chefe! Tem todas as capacidades, não o galo!”.

As galinhas imploraram para que o franguinho as salvasse e ele seguiu o conselho da raposa: não havia um minuto a perder, ele devia abrir o galinheiro e correr para se abrigar na toca. Seria bom que a história tivesse um final feliz, mas essa história não tem um final feliz. Na verdade, todos os moradores do galinheiro, seguindo os sinais dados pela raposa, saíram correndo para a toca. Lá eles foram devorados e a raposa ficou eternamente grata à psicologia.

Um a um, os animais da granja se convenceram do que o franguinho dizia, mas enquanto alguns realmente acreditavam na história, outros acreditavam simplesmente porque os outros acreditavam! Em outras palavras, eles simplesmente “aderiram ao movimento”. No final, os animais encontraram o seu destino, pois a raposa viu os animais em pânico e os atraiu para a sua toca!

[www.youtube.com/watch?v=AILy4KHBIEE&embeds\\_euri=http%3A%2F%2Fwww.filmgarantiti.it%2F&source\\_ve\\_path=MjM4NTE&feature=emb\\_title](http://www.youtube.com/watch?v=AILy4KHBIEE&embeds_euri=http%3A%2F%2Fwww.filmgarantiti.it%2F&source_ve_path=MjM4NTE&feature=emb_title)



\* siga as instruções na página 182 para selecionar legendas no seu idioma preferido

# 08. A técnica da bússola



Esse diagrama diz essencialmente que sempre que você estiver para tomar uma decisão importante, deve usá-lo.

- Colocam-se cinco simples perguntas.
- Escolham uma das 6 possíveis alternativas de ação.
- Vejamos em seus detalhes as perguntas e as linhas de ação.



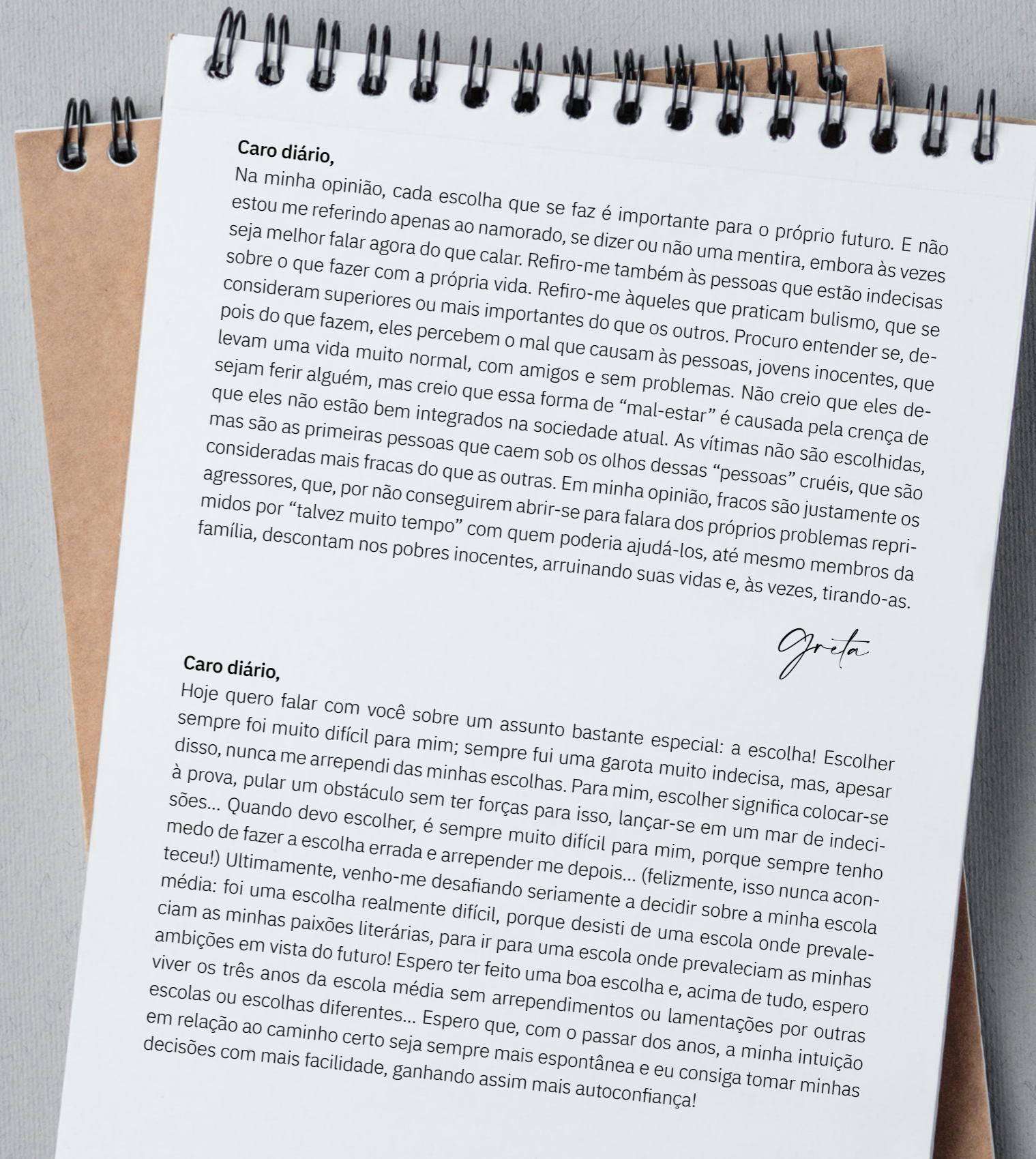
## 09. O dilema ético



Imaginem-se como funcionários de uma grande empresa. Há ali uma colega chamada Ana, que trabalha no mesmo departamento. Ela é mãe solteira e tem dois filhos pequenos. Vocês descobriram recentemente que Ana está cometendo fraudes nos relatórios de despesas da empresa. Está claro que ela está tentando passar algumas despesas pessoais como despesas comerciais para obter um reembolso maior e aliviar a difícil situação financeira e sustentar a família. Depois de descobrir as ações de Ana, vocês passaram alguns dias refletindo sobre as possibilidades, sabendo que essa é uma situação delicada com implicações significativas para a Ana, a empresa e a consciência de vocês...



## 10. Páginas dos diários de alguns jovens



**Caro diário,**

Na minha opinião, cada escolha que se faz é importante para o próprio futuro. E não estou me referindo apenas ao namorado, se dizer ou não uma mentira, embora às vezes seja melhor falar agora do que calar. Refiro-me também às pessoas que estão indecisas sobre o que fazer com a própria vida. Refiro-me àqueles que praticam bulismo, que se consideram superiores ou mais importantes do que os outros. Procuro entender se, depois do que fazem, eles percebem o mal que causam às pessoas, jovens inocentes, que levam uma vida muito normal, com amigos e sem problemas. Não creio que eles desejam ferir alguém, mas creio que essa forma de “mal-estar” é causada pela crença de que eles não estão bem integrados na sociedade atual. As vítimas não são escolhidas, mas são as primeiras pessoas que caem sob os olhos dessas “pessoas” cruéis, que são consideradas mais fracas do que as outras. Em minha opinião, fracos são justamente os agressores, que, por não conseguirem abrir-se para falar dos próprios problemas reprimidos por “talvez muito tempo” com quem poderia ajudá-los, até mesmo membros da família, descontam nos pobres inocentes, arruinando suas vidas e, às vezes, tirando-as.

*Grata*

**Caro diário,**

Hoje quero falar com você sobre um assunto bastante especial: a escolha! Escolher sempre foi muito difícil para mim; sempre fui uma garota muito indecisa, mas, apesar disso, nunca me arrependi das minhas escolhas. Para mim, escolher significa colocar-se à prova, pular um obstáculo sem ter forças para isso, lançar-se em um mar de indecisões... Quando devo escolher, é sempre muito difícil para mim, porque sempre tenho medo de fazer a escolha errada e arrependê-lo depois... (felizmente, isso nunca aconteceu!) Ultimamente, venho-me desafiando seriamente a decidir sobre a minha escola média: foi uma escolha realmente difícil, porque desisti de uma escola onde prevaleciam as minhas paixões literárias, para ir para uma escola onde prevaleciam as minhas ambições em vista do futuro! Espero ter feito uma boa escolha e, acima de tudo, espero viver os três anos da escola média sem arrependimentos ou lamentações por outras escolas ou escolhas diferentes... Espero que, com o passar dos anos, a minha intuição em relação ao caminho certo seja sempre mais espontânea e eu consiga tomar minhas decisões com mais facilidade, ganhando assim mais autoconfiança!

11.

## Figura bíblica: Abisai



A maioria dos grandes líderes tem dificuldades com alguns seguidores que vão além da conta. Para Davi, Abisai era esse tipo de seguidor. Sua lealdade fanática a Davi precisava ser controlada para evitar que se tornasse destrutiva. Ele estava muito disposto a sair em defesa do seu líder. Davi nunca reprimiu a corajosa lealdade de Abisai. Pelo contrário, tentou pacientemente direcionar essa poderosa energia. A abordagem, embora não tenha sido totalmente bem-sucedida, salvou a vida de Davi em pelo menos uma ocasião. Entretanto, em pelo menos três ocasiões, Abisai teria matado pelo rei se Davi não o tivesse impedido.

Abisai era um excelente soldado, mas era melhor em receber ordens do que em dá-las. Ao cumprir as ordens de Davi, Abisai geralmente estava sob o comando do seu irmão mais novo, Joab. Os dois irmãos ajudavam-se mutuamente a enfrentar grandes desafios militares e atos embaraçosos de violência. Abisai ajudou Joab a matar Abner e Amasa. Quando ele era um líder eficaz, liderava pelo exemplo. Mas muitas vezes, não pensava antes de agir.

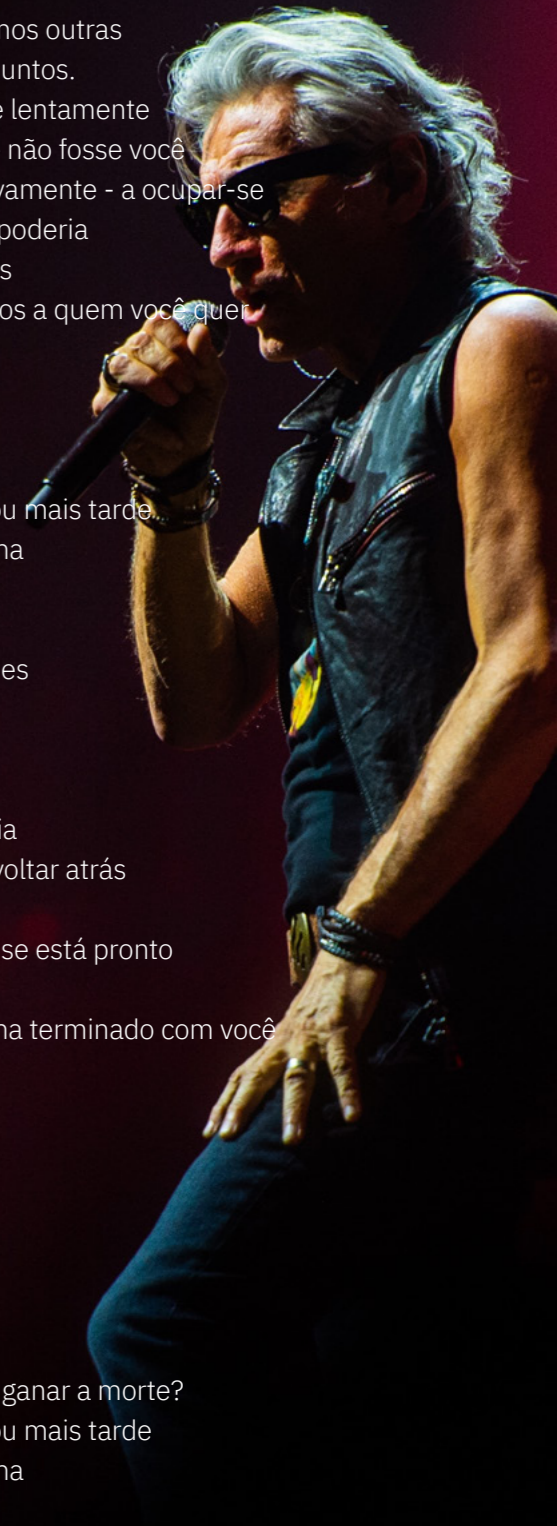
As qualidades admiráveis de lealdade e coragem de Abisai devem desafiar-nos, mas também devemos evitar a sua tendência de agir sem pensar. Não basta ser fortes e eficazes, é preciso ter autocontrole e sabedoria que somente Deus pode dar. Devemos seguir e obedecer com o coração e a mente.

12.

## L'amore conta (O amor conta) de Luciano Ligabue



Você e eu já vimos algumas - vivemos outras  
E nós entendemos bem - o termo juntos.  
Enquanto o sol atrás de nós se põe lentamente  
E aquele sol que você gostaria que não fosse você  
E então você começou a fumar novamente - a ocupar-se  
Tudo correu como deveria - como poderia  
Quantas migalhas ficaram para trás  
Ou brindamos à nossa ou brindamos a quem você quer  
O amor importa  
O amor importa  
Você conhece outra maneira  
de enganar a morte?  
Ninguém nunca diz se mais cedo ou mais tarde  
E talvez algum deus ainda não tenha  
terminado conosco  
O amor importa  
Você e eu somos as nossas vontades  
Cada um com seus erros  
É uma pena que essas promessas  
Honestas, mas grandes  
que se escolhe fazer em companhia  
essa viagem em que não se pode voltar atrás  
o amor importa - o amor importa  
e conta os anos para quem jamais se está pronto  
ninguém nunca diz que é fácil  
e talvez algum deus ainda não tenha terminado com você  
obrigado pela plenitude do tempo  
obrigado pelo seu verdadeiro eu  
obrigado pelos dentes cerrados  
pelas falhas  
pelos golpes de alegria  
pela nossa fantasia  
o amor importa  
o amor importa  
Você conhece outra maneira de enganar a morte?  
Ninguém nunca diz se mais cedo ou mais tarde  
E talvez algum deus ainda não tenha  
terminado conosco.



# 13. Carta das emoções e dos sentimentos



Quando	Sentimentos / emoções	O que penso / faço	Cor
Vejo o meu melhor amigo	Alegria	Decido passear com ele	laranja

# 14. Meditação guiada com fundo musical



Havia em um vilarejo um jovem pastor chamado Lucas. Ele era conhecido pela sua grande tranquilidade e sabedoria, que pareciam inabaláveis, mesmo nas situações mais difíceis. As pessoas do vilarejo sempre perguntavam a Lucas qual era o seu segredo, e ele sempre respondia: “Calma, autoconhecimento e algumas emoções”.

Certo dia, um ancião da aldeia decidiu pedir a Lucas que compartilhasse o seu segredo com todos. Lucas sorriu gentilmente e aceitou. Reuniu os habitantes da aldeia debaixo de uma grande árvore centenária.

“O autodomínio”, começou Lucas, “começa com a consciência das nossas emoções. Muitas vezes, quando sentimos emoções intensas, como raiva ou tristeza, somos dominados por elas”.

Fez uma pausa e apontou para um pequeno lago próximo. “Imagine que as suas emoções são como a superfície desse lago. Quando há uma tempestade, as ondas podem ficar altas e violentas”.

Lucas pegou um pequeno barco e levou-o até o meio do lago. “O autodomínio é como este barco. Se você quiser dominar as suas emoções, é preciso entrar no barco e observar as ondas desde o alto”.

Depois, Lucas entrou no barco e sentou-se em silêncio enquanto as ondas se agitavam ao seu redor. Ele não tentou detê-las ou alterá-las, mas simplesmente as observava com calma.

“Os estados de espírito passam como as ondas”, disse Lucas. “Quando as observa sem julgar e sem reagir impulsivamente, você descobre que elas acabam se acalmando”.

Os aldeões ouviram atentamente as palavras de Lucas e compreenderam o poder da consciência emocional. Desde aquele dia, começaram a praticar o exercício do “barco” para dominar as próprias emoções.

Com o tempo, a aldeia tornou-se um lugar de maior compreensão e harmonia, graças a um jovem pastor que compartilhou o seu segredo.



# 15. Meditação guiada com fundo musical



## 1. Assim que você estiver tranquilo, certo de não ser interrompido, deite-se.

Feche os olhos suavemente deixando os braços ao lado do corpo, os pés caídos um de cada lado e lentamente preste atenção no seu corpo.

## 2. Agora, leve a atenção aos pés e tome consciência de qualquer sensação que percebe neles. Se não sentir nada, simplesmente registre essa sensação.

Enquanto inspira, imagine o seu respiro que entra pelo corpo chegando até os pés. Quando chegar ali, comece a expirar deixando a respiração passar por todo o corpo e sair pelo nariz. Dessa forma, você está inspirando pelo nariz e expirando pelos pés. Quando estiver pronto, deixe que os pés se dissolvam pela sua mente.

Em seguida, tome consciência das canelas e dos músculos da panturrilha e das sensações na parte inferior das pernas, não apenas na superfície, mas até os ossos, experimentando e aceitando o que sente ali para, depois, respirar e expirar. Depois, solte a parte inferior das pernas enquanto relaxa no tapete/colchonete. Ao chegar às coxas, se houver alguma tensão, note apenas essa sensação. Inspire e expire para dentro e para fora das coxas. Depois, deixe as coxas se dissolverem e relaxarem. Volte, então, a sua atenção para a bacia. De um quadril ao outro. Observe as nádegas em contato com o colchonete/tapete e as sensações de contato e de peso. Tome consciência da região genital e de quaisquer sensações ou ausência de sensações que esteja experimentando. Direcione a respiração para a bacia, respirando com toda a bacia. E, enquanto expira, mova a respiração para cima através do corpo e o nariz, deixe que a bacia se torne flexível e libere toda a tensão à medida que você se afunda ainda mais num estado de consciência relaxada e quietude. Permaneça totalmente presente em cada momento, feliz por existir e existir simplesmente aqui como está agora. Agora, dirija a atenção para a região lombar e sinta as costas como elas são. Ao inspirar, deixe a respiração entrar e se mover por todas as partes das costas e, ao expirar, deixe que qualquer tensão, rigidez ou restrição do fluxo saia junto com a respiração à medida que você expira e, em seguida, solte as costas.

Suba à parte superior das costas, sentindo as sensações nessa parte do corpo. Também pode sentir a caixa torácica, tanto na parte posterior quanto na parte anterior. Expanda a respiração e sinta toda rigidez, cansaço ou desconforto nessa parte do corpo, deixando-os dissolver e sair com o respiro à medida em que se solta e mergulha ainda mais na quietude e no relaxamento. Volta a atenção novamente ao abdômen e sente-o subir e descer conforme inspira, preste atenção no peito conforme ele se expande na inspiração e se esvazia na expiração. Se puder, sintonize-se com a batida rítmica do coração dentro do peito, sentindo-o se possível. Controle o peito, o abdome, os músculos da parede torácica, os seios, toda a parte frontal do corpo. E agora deixe que essa região também se dissolva no relaxamento.

Transfira a atenção para as pontas dos dedos das duas mãos juntas, tomando consciência das sensações agora nas pontas dos dedos e dos polegares, onde você pode sentir alguma pulsação devido ao fluxo sanguíneo, à umidade, ao calor ou ao que quer que sinta. Sinta apenas os dedos e expanda



a consciência para incluir as palmas, o dorso das mãos e os pulsos. Fique atento também aos antebraços e cotovelos e a todas as sensações, quaisquer que sejam.

Permita que o campo da consciência inclua agora dos braços aos ombros.

Sinta os ombros e, se houver tensão, respire nos ombros e braços, deixando a tensão se dissolver à medida que respira. Solte a tensão e solte os braços, desde a ponta dos dedos até os ombros. À medida que se afunda ainda mais num estado de consciência relaxada, permaneça presente em cada momento, deixando de lado quaisquer pensamentos ou impulsos de movimento e simplesmente vivenciando o momento.

Agora, concentre a atenção no pescoço e na garganta e sinta essa parte do corpo, experimentando como ela se sente, talvez quando você engole e respira. Em seguida, solte-a, deixe-a relaxar e dissolver-se em sua mente. Tome consciência, agora, do seu rosto. Concentre-se na mandíbula e no queixo, sentindo-os como são.

Tome consciência dos lábios e da boca. Tome consciência das bochechas... do nariz, sentindo a respiração que entra e sai das narinas. Fique atento aos teus olhos e a toda a região ao redor dos olhos e das pálpebras. Se houver alguma tensão, deixe-a sair expirando. E agora a testa: deixe-a relaxar para liberar as emoções armazenadas. E as têmporas. E se sentir no rosto alguma emoção associada à tensão ou aos sentimentos, Fique apenas atento a elas. Inspire e deixe o rosto dissolver-se em relaxamento e quietude. E agora você deve tomar consciência das orelhas, do topo e da parte de trás da cabeça. Deixe, então, relaxarem todo o rosto e a cabeça. Por enquanto, deixe que tudo fique como está. Deixe-se ficar quieto e neutro. Relaxado e em paz.

Agora, deixe a sua respiração percorrer todo o corpo da maneira que lhe parecer mais natural. Todos os seus músculos estão em profundo estado de relaxamento. A sua mente está simplesmente consciente dessa energia, desse fluxo de respiração. Experimente a respiração de todo o corpo. Mergulhe sempre mais fundo num estado de quietude e relaxamento profundo. Permita sentir-se por inteiro. Em contato com o seu eu essencial num reino de silêncio, quietude e paz.

Observe que essa quietude é curativa por si só; permite que o mundo seja como ele é, além dos medos e preocupações pessoais. Para além da direção da sua mente de querer que tudo seja de uma determinada maneira. Veja-te por inteiro neste momento, como você é. Totalmente presente neste momento.

3- Ao final do exercício, leve a sua consciência de volta ao seu corpo, sentindo-o por inteiro. Recomenda-se que movimente os dedos das mãos e dos pés. Deixe que essa calma e centralização permaneçam enquanto você se movimentas. Cumprimente-se por dedicar tempo para cuidar de si mesmo dessa maneira. E lembre-se de que esse estado de relaxamento e clareza é acessível a você simplesmente prestando atenção na sua respiração, em qualquer momento, independentemente do que esteja acontecendo no seu dia. Deixe que a sua respiração seja uma fonte constante de força e energia para você.

# 16. Marcos: capitão do próprio corpo e da própria mente



Havia um jovem chamado Marcos que se sentia frequentemente sobrecarregado pelas situações e emoções. Ele tinha a impressão de que os eventos externos e as reações das pessoas determinavam o seu humor e a sua felicidade. Muitas vezes, ele se deixava dominar pela ansiedade, raiva ou tristeza sem saber como lidar com elas.

Certo dia, Marcos decidiu que era hora de assumir o controle da própria vida e desenvolver um maior autodomínio. E começou a explorar diversas práticas que pudessem ajudá-lo no seu caminho.

Uma das primeiras coisas que Marcos descobriu foi a meditação. Todas as manhãs, ele se sentava em silêncio por alguns minutos, concentrando a atenção na respiração e deixando de lado os pensamentos que o dominavam. A meditação permitiu que ele desenvolvesse uma maior consciência de si e das suas emoções. Ele aprendeu a observá-las sem julgá-las e deixando-as fluir sem reprimir ou reagir impulsivamente.

Marcos percebeu que o autodomínio também exigia tomar consciência do seu corpo. Começou a praticar ioga, o que lhe permitiu conectar-se com o seu corpo e experimentar uma sensação de equilíbrio e calma interior. Por meio dos ásanas (posturas de ioga) e da respiração consciente, Marcos aprendeu a controlar o estresse e a relaxar a tensão física.

O autodomínio, porém, não se referia apenas ao indivíduo, mas também à relação com os outros. Marcos percebeu que precisava aprender a comunicar-se de forma assertiva e estabelecer limites saudáveis. Começou a praticar a arte da escuta ativa, dando espaço aos outros e tentando entender as próprias perspectivas sem deixar que as suas emoções o dominassem. Ele aprendeu a dizer “não” quando necessário e a defender as suas necessidades e os seus valores de modo respeitoso.

Com o passar do tempo, Marcos notou algumas mudanças significativas em sua vida. Sentiu-se mais sereno e confiante. As situações difíceis já não o oprimiam como antes. Aprendeu a administrar as emoções e a tomar decisões conscientes em vez de reagir impulsivamente.

O autocontrole tornou-se parte essencial da vida de Marcos. Ele continuou a cultivar as práticas que havia aprendido e a explorar novas maneiras de desenvolver maior consciência de si mesmo e dos outros.

Ele acordava todos os dias com a determinação de viver plenamente e de ser o capitão do seu navio. Apesar dos desafios que a vida lhe apresentava, ele sabia que o verdadeiro autocontrole estava na sua capacidade de responder conscientemente em vez de reagir de modo impulsivo.



# 17. Figura bíblica: Priscila e Áquila



Alguns casais sabem como tirar o máximo proveito de suas vidas. Eles se completam, exploram os pontos fortes um do outro e formam uma equipe eficaz. Seus esforços conjuntos têm um impacto sobre as pessoas ao redor. Áquila e Priscila formavam um casal assim. Eles nunca são mencionados separadamente na Bíblia. No matrimônio e no ministério, estavam sempre juntos.

Priscila e Áquila conheceram Paulo em Corinto, durante a segunda viagem missionária do Apóstolo. Eles tinham acabado de ser expulsos de Roma por causa do decreto do imperador Cláudio contra os judeus. A casa deles era tão móvel quanto as tendas que construíam para se sustentar. Eles abriram sua casa a Paulo, que trabalhou com eles fazendo tendas. Paulo abriu-lhes o coração, ensinando-lhes a riqueza da sua sabedoria espiritual.

Priscila e Áquila aproveitaram ao máximo a sua formação espiritual. Escutavam atentamente os sermões e os avaliavam. Quando ouviram Apolo falar, ficaram impressionados com a sua capacidade oratória, mas concluíram que o conteúdo da sua mensagem não era completo. Em vez de um confronto aberto, eles convidaram Apolo em particular à sua casa e o instruíram sobre o que ele precisava saber. Até aquele momento, Apolo sabia o que João Batista tinha dito em sua mensagem sobre Cristo. Priscila e Áquila contaram-lhe sobre a vida de Jesus, a sua morte e ressurreição, e a realidade da presença de Deus no Espírito Santo. Apolo continuou a pregar com autoridade.

Priscila e Áquila continuaram a usar a sua casa como um local agradável de preparação e culto. Em Roma, muitos anos depois, eles patrocinaram uma das igrejas domésticas que ali se desenvolveram.

Numa época em que nos concentramos principalmente no que acontece entre marido e mulher, Áquila e Priscila são um exemplo do que pode acontecer entre marido e mulher. A sua unidade efetiva fala da relação que tinham um com o outro. A sua hospitalidade abriu a porta da salvação para muitos. O lar cristão ainda é um dos melhores instrumentos para divulgar o Evangelho. Os teus convidados encontram Cristo na tua casa?

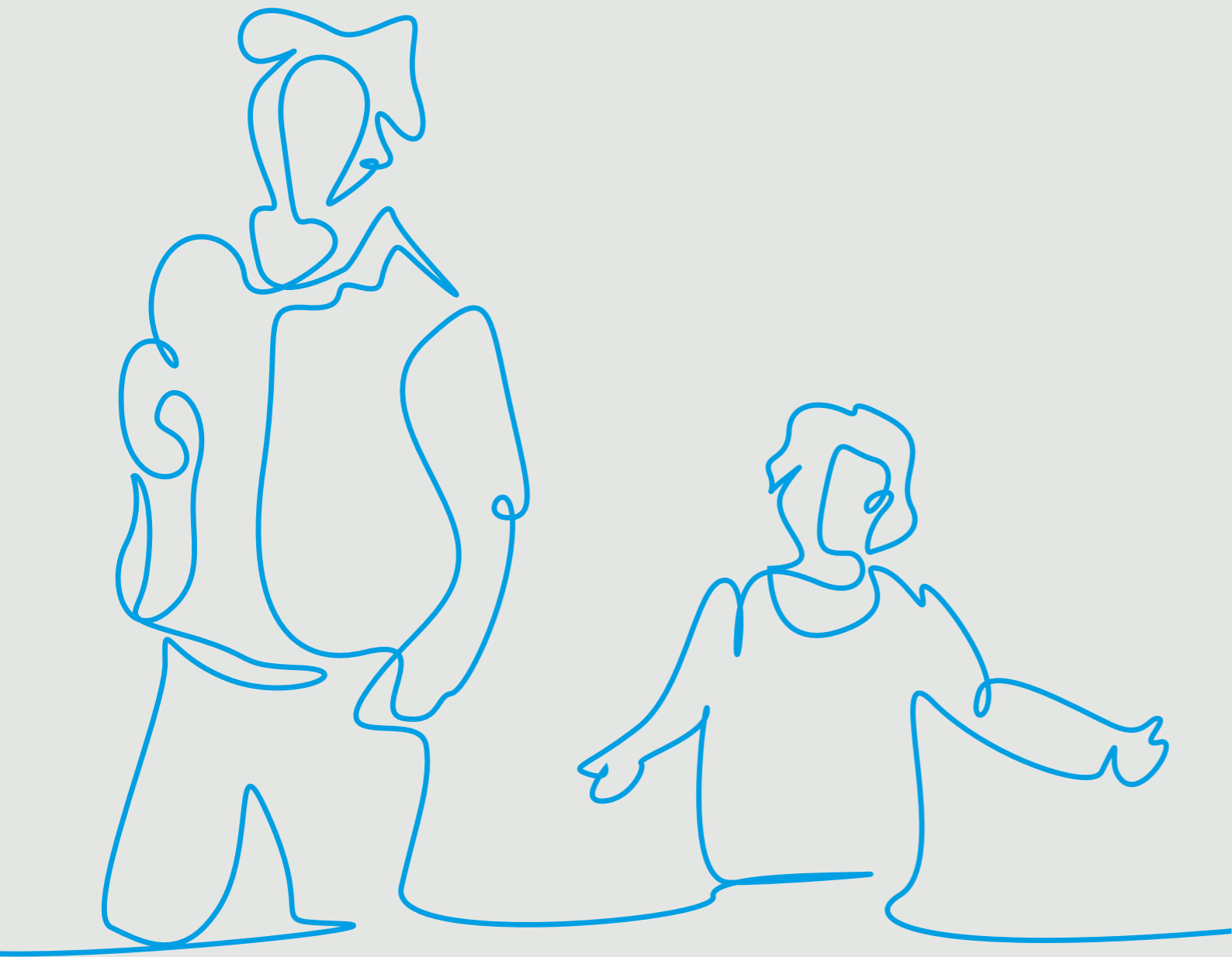
18.

# Um pai conta à sua filha o que são as emoções



[www.youtube.com/watch?v=3UqBtN094nI](http://www.youtube.com/watch?v=3UqBtN094nI)

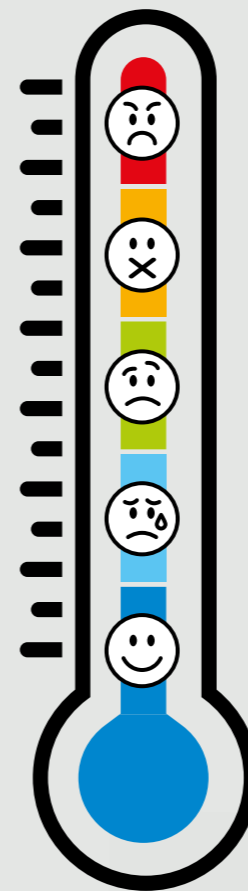
O vídeo mostra alguns trechos do texto de Giovanni Ariano (Diventare uomo 2. Antropologia della psicoterapia d'integrazione strutturale, Armando Editore. pp. 209-226).



\* siga as instruções na página 182 para seleccionar legendas no seu idioma preferido

19.

# Comment je me sens?



### COMO ME SINTO?

**COM RAIVA, FURIOSO, EXPLOSIVO**  
Encolerizado, impaciente, exasperado

**FRUSTRADO, ENTEDIADO, IRRITADO**  
Briguento, fechado, amargurado

**ANSIOSO, ASSUSTADO, INSTÁVEL**  
Evasivo, insistente, irrequieto, preocupado

**TRISTE, SOLITÁRIO, NEGATIVO**  
Isolado, choroso, desconexo, desinteressado

**FELIZ, TRANQUILO, CONTENTE**  
Sorridente, alegre, envolvido

### O QUE POSSO FAZER SOBRE ISSO?

- Exercício físico vigoroso
- Respirações profundas
- Banho quente ou ducha

- Medite
- Faça uma caminhada veloz
- Escute música

- Converse com alguém
- Preste atenção nos seus 5 sentidos
- Focalize-se no que podes controlar

- Mantenha um diário sobre o seu sentir
- Ligue para alguém
- Fixe um objetivo positivo para o seu dia

- Empenhe-se numa atividade agradável
- Preste atenção e goze do bom humor
- Ajude alguém





# 21. Os valores da vida



**No profundo do seu íntimo, o que é importante para você?  
O que você quer que a sua vida seja para si?  
Que tipo de qualidades quer desenvolver como pessoa?  
Como quer RELACIONARSE com os outros?**

Os valores são os desejos mais profundos do nosso coração sobre como queremos interagir e relacionar-nos com o mundo ao nosso redor, com as outras pessoas e conosco mesmos. Eles são os princípios orientadores que podem nos guiar e motivar em nosso caminho ao longo da vida.

### Valores e objetivos não são a mesma coisa.

Os valores são as direções para as quais continuamos a caminhar, enquanto os objetivos são aquilo que desejamos obter ao longo do caminho. O valor é como ir para o leste; o objetivo é como a montanha ou o rio que queremos atravessar enquanto caminhamos nessa direção. Os objetivos podem ser alcançados e cancelados da lista, enquanto os valores são um processo constante. Por exemplo, se você quiser ser um parceiro afetuoso e carinhoso, isso é um valor, um processo contínuo. Se você deixar de ser carinhoso e atencioso, não será mais um parceiro carinhoso e atencioso; não estará vivendo à luz desse valor. Caso contrário, se você pensa em casar-se, esse é um objetivo: pode ser alcançado e cancelado da lista. Uma vez casado, estará casado, mesmo que comece a tratar mal o parceiro. Se quer um emprego melhor, esse é um objetivo. Quando você o obtém, o objetivo é alcançada. Mas se quiser dar o seu melhor no trabalho, isso é um valor, um processo constante.



# 22. Avaliação dos valores da vida



## Módulo de avaliação dos valores

Âmbito de aplicação	Direção valorizada	Que importância eu lhe dou?	Quanto eu consegui viver à altura desse valor no último mês?	Prioridades
	escreva um breve resumo, em uma ou duas frases, ou em poucas palavras-chave	0 > pouco importante 10 > muito importante	0 > nada 10 > muito	ordem da mais alta à mais baixa
Casal / relações íntimas / Matrimônio				
Genitorialidade				
Amigos / vida social				
Trabalho				
Instrução / formação				
Tempo livre / entretenimento				
Espiritualidade				
Empenho cívico / vida comunitária				
Cuidado de si / bem-estar físico				

## 23. O centro do alvo



trabalho /  
estudo

tempo livre

crescimento  
pessoal /  
saúde

relações

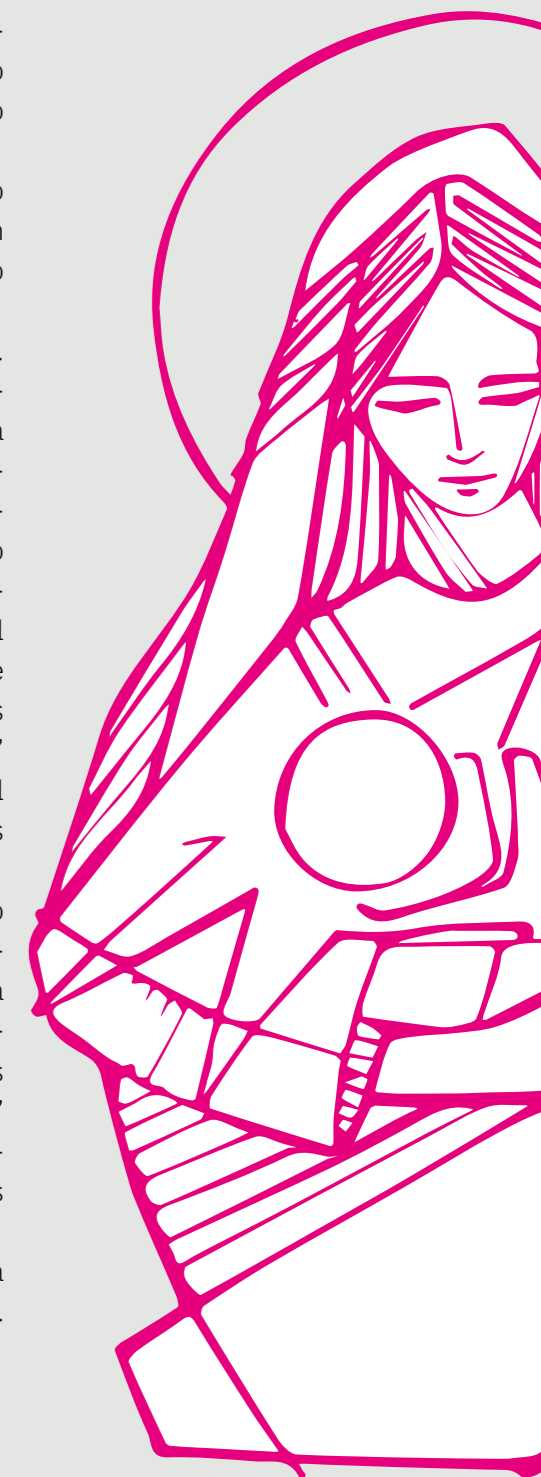
*Vivo  
plenamente  
segundo os  
meus valores*

*Não estou em  
contato com os  
meus valores*

## 24. Figura bíblica: Maria



A maternidade é um privilégio doloroso. A jovem Maria teve o privilégio único de ser a mãe do mesmo Filho de Deus. No entanto, as dores e os prazeres da sua maternidade são compreensíveis para qualquer mãe. Maria foi o único ser humano presente desde o nascimento de Jesus até a sua morte. Ela o viu nascer como seu filho e o viu morrer como seu Salvador. Até a visita surpresa de Gabriel, a vida de Maria caminhava tão bem quanto ela poderia esperar. Há pouco ficara noiva de um carpinteiro local, José, e estava ansiosa pelo casamento. No entanto, a vida de Maria mudaria para sempre. Os anjos não costumam agendar encontros antes da sua visita. Como se estivessem congratulando-se com Ela como a vencedora de uma competição da qual nunca participara. Maria achou a saudação do anjo intrigante e a sua presença angustiante. O que Ela ouviu de repente foi a notícia que quase todas as mulheres de Israel esperavam ouvir: o seu filho seria o Messias, o Salvador prometido. Maria não duvidou da mensagem, mas perguntou como seria possível a concepção. Gabriel respondeu que a criança seria o Filho de Deus. A resposta de Maria foi a que Deus espera, mas não recebe de muitos: “Eis aqui a serva do Senhor; faça-se em mim segundo a tua palavra” (Lucas 1,38). Depois disso, o seu cântico de alegria para Isabel mostra como Ela conhecia bem a Deus, os seus pensamentos estavam cheios de palavras do Antigo Testamento. Algumas semanas depois do seu nascimento, Jesus foi levado ao templo para ser consagrado a Deus. Lá, José e Maria encontraram dois profetas, Simeão e Ana, que reconheceram a criança como o Messias e louvaram a Deus. Simeão dirigiu algumas palavras a Maria que Ela deve ter lembrado várias vezes nos anos seguintes: “Uma espada transpassará a tua alma” (Lucas 2,35). Grande parte do privilégio doloroso da maternidade seria ver o seu Filho rejeitado e crucificado por aqueles que ele viera salvar. Podemos imaginar que, mesmo se soubesse o que sofreria para ser a mãe de Jesus, ela teria reagido da mesma forma. E você? Está disposto, como Maria, a deixar-se usar por Deus?



## 25. Fato de crônica



“No início do verão passado, uma notícia grave chocou o mundo. Um homem armado entrou num cinema lotado nos Estados Unidos e abriu fogo, matando e ferindo um grande número de espectadores. Naquele dia, o público era composto em sua maioria por jovens e famílias com crianças. O noticiário transmitiu várias entrevistas com as pessoas presentes. Em geral, o fato chocou a todos os entrevistados.

O sentimento que brotou em todos foi de medo, ainda presente nos olhos de homens e mulheres, pais e mães, jovens e crianças entrevistados.

Entre as pessoas naquele cinema havia, porém, uma que não parecia ter sido nem um pouco afetada pelo que havia acontecido. Ele não chorou, não demonstrou medo, mas, ao contrário, parecia serena como se nada tivesse acontecido.

Era uma criança que não devia ter mais de um ou dois anos de idade, dormindo nos braços do seu jovem e choroso pai”.



## 26. Ante de tudo o homem



Poema “**Ante de tudo o homem**”  
*Nazim Hikmet*

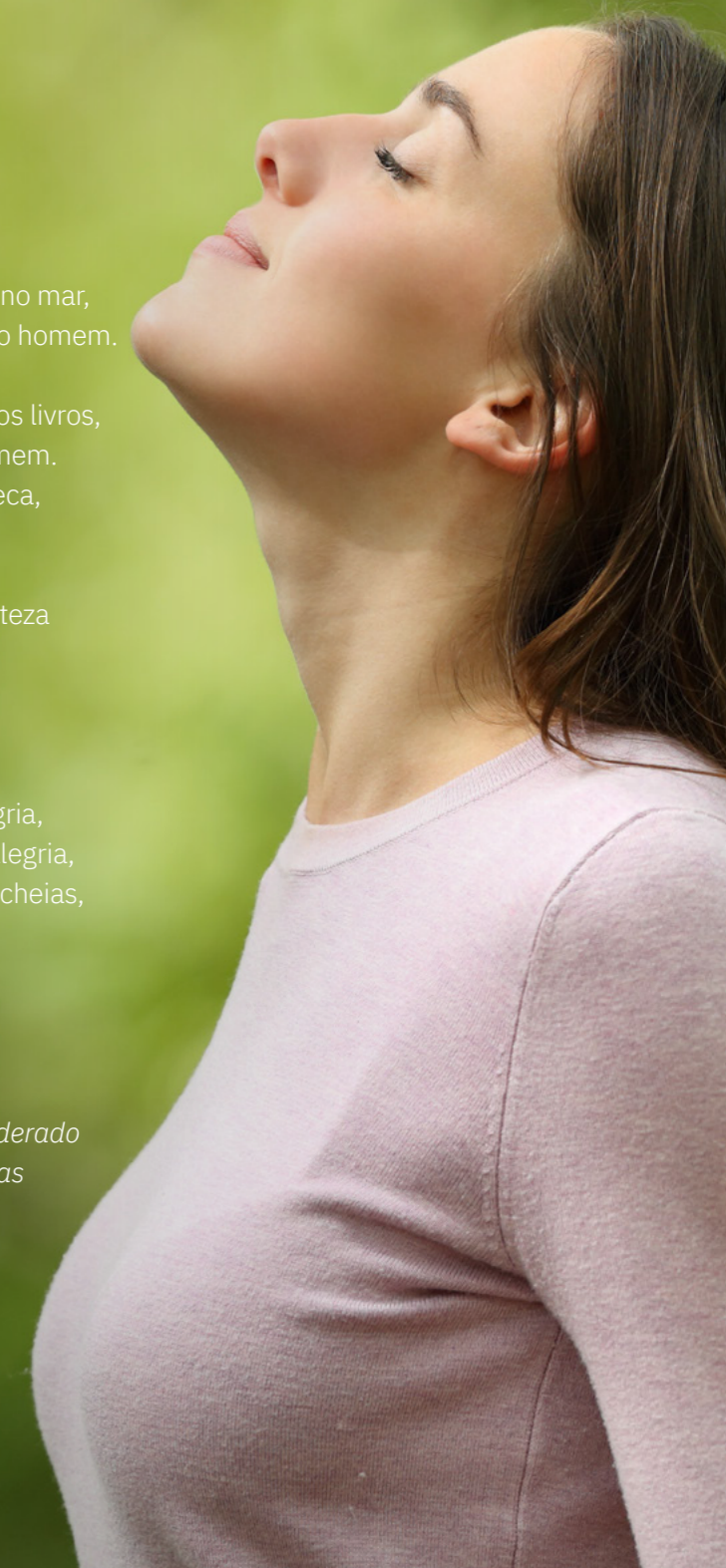
Não viva nesta Terra  
como um estranho  
e como um sonhador errante.

Viva neste mundo  
como na casa de seu pai:  
acredite na semente, na terra, no mar,  
mas, antes de tudo, acredite no homem.

Ame as nuvens, as máquinas, os livros,  
mas, antes de tudo, ame o homem.  
Sinta a tristeza do galho que seca,  
da estrela que se apaga,  
do animal ferido que agoniza,  
mas, antes de tudo, sinta a tristeza  
e a dor do homem.

Eles lhe deem alegria  
todos os bens da terra:  
a sombra e a luz lhe deem alegria,  
as quatro estações lhe deem alegria,  
mas, sobretudo, com as mãos cheias,  
o homem lhe dê alegria!

*Nazim Hikmet (1901 - 1963)  
foi um poeta e escritor turco  
naturalizado polonês e é considerado  
um dos mais importantes poetas  
turcos da época moderna.*



# 27. Profumo (Perfume) de Max Pezzali



Até mesmo a neblina tem um odor inconfundível  
Misto de madeira queimada e folhas úmidas  
Tem gosto de outono e de um canal turvo  
Tem gosto de escola e frio no estômago  
Tem gosto da minha cidade, tem gosto da universidade  
Tem gosto de manhã, tem gosto de sono atrasado  
Tem gosto de fuligem e também um pouco de mim  
O que eu sou e o que eu fui

Há um perfume que passa e que vai embora  
Parece afastar-se, mas depois voltará  
Há um perfume que com o seu rastro  
Fica na memória e não quer ir embora

Recordo a primeira vez que cheguei a Nova Iorque  
Impressionou-me logo o seu odor intenso  
De todo tipo de fritura imaginável  
De todo tipo concebível de comida  
E de cafeteria  
De ferro e ferrovia  
Que do metrô sobe e escorrega pela rua  
Aromas de butique  
Sujeira e líquidos  
O odor tórrido do mundo que se transforma

Há um perfume que passa e que vai embora  
Parece afastar-se, mas depois voltará  
Há um perfume que com seu rastro  
Fica na memória e não quer ir embora  
Há um perfume que passa e vai embora

Parece afastar-se, mas depois voltará  
Há um perfume que, com o seu rastro  
Agarra-se à memória e não quer ir embora

E o sofá que tem odor de couro macio  
De pizza aos pedaços e de cumplicidade  
Velas à baunilha e filmes na TV  
E aqueles produtos que você sempre borrija por aí

Reconhecível  
Indescritível  
Não se assemelha a uma coisa específica  
Está em todos os cômodos e  
Me faz sentir que

É o meu perfume, é o odor de casa  
Há um perfume que passa e vai embora  
Parece que vai embora, mas depois voltará  
Há um perfume que com o seu rastro  
Parece afastar-se, mas depois voltará  
Há um perfume que passa e vai embora  
Parece ir embora, mas depois voltará  
Há um perfume que, com o seu rastro  
Agarra-se à memória e não quer ir embora  
Há um perfume que passa e vai embora  
Parece ir embora, mas depois voltará  
Há um perfume que, com o seu rastro  
Agarra-se à memória e não quer ir embora...

# 28. Passa il favore do filme "Um sonho para amanhã"



[www.youtube.com/watch?v=vYc5v8\\_VAZs](http://www.youtube.com/watch?v=vYc5v8_VAZs)  
(italiano)

[www.youtube.com/watch?v=B5UZ\\_9husMo](http://www.youtube.com/watch?v=B5UZ_9husMo)  
(inglês)



\* siga as instruções na página 182  
para selecionar legendas  
no seu idioma preferido



# 29. Benvenuto (Bem-vindo) de Laura Pausini



A você que perdeu o caminho de casa, mas vai  
Aonde seus pés o levam e você sabe  
Que você é livre  
Em seus sapatos encharcados.  
A você que tem palavras más apenas porque  
Não soube esclarecer-se consigo mesmo  
A quem suplica  
E depois se esquece  
A quem não tem um segredo para sussurrar  
Mas uma mentira a desvendar  
A quem não pede perdão  
Mas que o terá  
Bem-vindo a um grito que comove  
A um céu que promete neve  
Bem-vindo a quem sorri, a quem que desafia  
A quem troca os seus conselhos com os teus  
Bem-vindo a um trem para o mar  
E que chega a tempo para o Natal  
Bem-vindo a um artista, à sua paixão  
Bem-vindo àquele que jamais mudará  
A um ano de nós  
A esta lua que realiza sonhos ou os dá  
Ou os esconde em oportunidades  
A quem escorrega  
A quem se maquia no carro  
E bem-vindo seja este longo inverno  
Se ele nos ajudar a crescer  
A quem que tem coragem  
E a quem ainda não a têm

Bem-vindo ao grito que comove  
A um céu que promete neve  
Bem-vindo a quem se despe, por ofício ou vontade  
E às estrelas pede ajuda ou piedade  
Bem-vindo à dúvida das esposas  
Ao minuto cheio de surpresas  
Bem-vindo ao músico, à sua canção  
E aos acordes que se tornam meus  
A um ano de nós  
Ao descanso que virá (stop, stop, stop) a todo resto  
A tudo o que virá (stop, stop, stop) tudo isso  
A todo o resto então, pois quem sabe (stop, stop, stop) todo  
o resto  
E então  
Stop  
Bem-vindo ao grito que comove  
Ao céu que promete neve  
Bem-vindo a quem sorri, a quem desafia  
E a quem troca os seus conselhos com os teus  
Bem-vindo ao para o mar  
Que cintila e chega a tempo para o Natal  
Bem-vindo ao artista, à sua intuição  
Bem-vindo ao novo ano para nós  
A um ano de nós  
Um ano para nós  
Para tudo e para nós  
Um ano de nós

# 30. Teste: Você é capaz de acolher?



## 1. Os dependentes de drogas são jovens que:

- a. não entendem nada;
- b. são problemáticos;
- c. não querem fazer nada;
- d. são incapazes de pedir ajuda;
- e. devem ser punidos;
- f. não merecem consideração;
- g. não dão a mínima para os outros;
- h. podem sair da escravidão das drogas

## 2. Os “limpadores de para-brisa” são pessoas que:

- a. não querem trabalhar;
- b. tiram os empregos regulares;
- c. estão em situação difícil;
- d. vivem na miséria no próprio país ou região;
- e. devem ser removidos;
- f. poderiam ser “regularizados”;
- g. são trapaceiros;
- h. estão tentando sobreviver.

## 3. Os idosos são pessoas que:

- a. já viveram a própria vida;
- b. impedem que os filhos vivam a própria vida;
- c. ainda têm muitos recursos;
- d. optam pelos asilos porque não os querem em família;
- e. sempre devem ser colocados em asilos;
- f. não produzem e atrapalham;
- g. têm o direito de viver inteiramente as próprias vidas;
- h. poderiam ser ajudados a viver a sua solidão.

## 4. As pessoas com limitações:

- a. não devem ser consideradas como tais;
- b. não entendem, porque não contam;
- c. podem encontrar o próprio lugar na sociedade;
- d. têm direitos que devem ser protegidos;
- e. rendem pouco, portanto, é melhor não as contratar;
- f. podem melhorar com um trabalho adequado;
- g. podem ser responsáveis;
- h. são um fardo para os outros.



# 31. Figura bíblica: Saul



A primeira impressão pode enganar, especialmente quando a imagem criada pela aparência de uma pessoa é contrariada pelas suas qualidades e capacidades. Saul era a imagem visual ideal de um rei, mas as suas tendências de caráter para um rei eram muitas vezes contrárias aos mandamentos de Deus. Saul era um líder escolhido por Deus, mas isso não significava que ele fosse capaz de ser rei por si mesmo.

Durante o seu reinado e enquanto obedecia a Deus, Saul teve grandes sucessos. Seus grandes fracassos ocorreram quando agiu sozinho. Saul tinha as matérias-primas para ser um bom líder: visão, coragem e ação. Até mesmo as suas fragilidades poderiam ter sido usadas por Deus se Saul as tivesse reconhecido e colocado nas mãos de Deus. Suas decisões o separaram de Deus e, no final, também o separaram do seu povo.

Com Saul, podemos aprender que, embora os nossos pontos fortes e capacidades nos tornem úteis, são as nossas fraquezas que nos tornam inúteis. As nossas capacidades e os nossos talentos fazem-nos instrumentos, mas os nossos fracassos e recuos lembram-nos de que precisamos de um artífice para controlar a nossa vida. Tudo o que podemos fazer por conta própria é apenas um indício do que Deus poderia fazer através da nossa vida.

# 32. O jardim dos limites



Encontre um lugar tranquilo, possivelmente ao aberto, onde você possa estar sozinho e sem distrações.

Levando à meditação:

**1. Imagine que você está num jardim.**

Ele representa a sua vida e a sua liberdade. Observe as árvores, as flores e a vegetação ao redor. Esse espaço representa o seu âmbito pessoal de ação e de possibilidades.

**2. Dê uma volta ao redor do jardim e observe os limites ao redor.**

Você pode ver cercas, muros ou árvores delimitando a área do jardim. Esses limites representam as regras, as responsabilidades e as limitações presentes na sua vida.

**3. Reflita sobre o significado dos limites e das fronteiras.**

Pense neles como elementos que nos protegem e orientam, além de permitir-nos estabelecer prioridades e valores na nossa vida.

**4. Reserve um momento para meditar sobre como as fronteiras e os limites podem afetar a sua liberdade.** Pergunte-se se você se sente limitado por essas restrições ou se, pelo contrário, elas permitem que você viva uma vida mais equilibrada e significativa.

**5. Agora, imagine que você está fora do jardim, num espaço aberto sem limites.**

Isso representa a liberdade total. Pergunte-se como você se sente nesse lugar sem limites, se se sente mais seguro ou se percebe a necessidade de limites para guiá-lo e protegê-lo.

**6. Retorne ao jardim e anote o que aprendeu durante este exercício.**

O que você descobriu sobre a sua relação com os limites e a liberdade? Há alguns aspectos da sua vida em que você sente a necessidade de estabelecer novos limites ou expandir o seu âmbito de liberdade?

# 33. Nella terra dei giocattoli (Na Terra dos brinquedos) dos Pooh



Na terra dos Brinquedos  
Se você gosta de liberdade  
Na Terra dos Brinquedos  
Todo dia uma novidade  
Há de tudo, de tudo e muito mais

Na maior festa que existe  
Você pode encontrar de tudo  
Dia e noite cantando e dançando  
Você nunca vai dormir  
Pizza e Coca-Cola, nada de estudar  
Há apenas uma escola e você não sabe  
onde fica

Não há professores ou zeladores  
Que estão em cima de você  
Até os cachorros são mais bonitos  
E todos eles têm um osso  
Então, se você não quiser escovar os dentes  
Aqui não há ninguém para estressá-lo  
Na terra dos brinquedos  
Todo dia é uma novidade  
Você não pode acreditar nos seus olhos

Se você gosta de liberdade  
Rápido, largue tudo e entre  
Há de tudo, mas tudo mesmo e muito  
mais  
A quem consegue comer mais sorvete  
Dão um 10 com louvor  
Você pode ver até os filmes mais proibidos  
Com mulheres nuas  
Música alta e estridente  
Mascar chiclete o tempo que quiser  
Na terra dos brinquedos  
Se você chegar lá, nunca mais sairá  
Paredes cheias de rabiscos  
Nada de história ou geografia  
Apreste-se, largue tudo e entre nela  
Há de tudo, mas de tudo mesmo e muito  
mais  
Na terra dos brinquedos  
Se você gosta de liberdade  
Na terra dos brinquedos  
Todo dia uma novidade  
(Há de tudo e tudo mesmo, se você  
quiser)



# 34. A borboleta e a gaiola



Havia uma pequena borboleta chamada Aurora. Ela era fascinada pelo mundo ao seu redor e queria explorar cada canto da floresta onde vivia. Todos os dias, esvoaçava entre as flores e dançava com o vento, desfrutando da sua liberdade sem limites.

Um dia, enquanto voava nos limites da floresta, Aurora notou uma gaiola prateada pendurada em um galho. Dentro da gaiola, havia um passarinho chamado Leo. O seu canto era triste e melancólico, e Aurora aproximou-se para ver o que havia de errado.

“Por que você dentro dessa gaiola, passarinho?”, perguntou Aurora, preocupada.

Leo respondeu com um suspiro: “Fui capturado por um caçador e preso aqui. Tiraram a minha liberdade de voar e cantar livremente”.

Aurora ficou triste por Leo e decidiu ajudá-lo. No entanto, Leo alertou-a sobre os perigos de deixar os limites da floresta. “A liberdade pode ser perigosa, querida borboleta. A floresta é o meu mundo seguro e, fora dela, há muitos perigos que eu não conheço”.

Apesar do aviso de Leo, Aurora não conseguiu ficar indiferente. Ela queria ajudar o passarinho a recuperar a liberdade. Então, decidiu procurar uma solução. Voou pela floresta, pedindo ajuda aos outros animais.

Encontrou Sabina, uma sábia coruja, que a aconselhou: “A liberdade é preciosa, mas os limites nos protegem de perigos desconhecidos. Se quiser ajudar o Leo, precisa encontrar uma maneira de fazê-lo sem arriscar a segurança dele”.

Aurora entendeu que precisava respeitar tanto a liberdade de Leo quanto os limites da floresta. E decidiu pedir ajuda a todos os animais da floresta para construir um túnel secreto que o levasse para fora da gaiola. Dessa forma, Leo poderia ficar livre para explorar o mundo sem sair da segurança da floresta.

Após dias de trabalho árduo, o túnel foi concluído. Leo saiu da gaiola e, com grande alegria, voou para fora dos limites da floresta pela primeira vez. No entanto, ele tinha um sentimento de gratidão para com a floresta e suas regras que o protegeram durante a sua prisão.

Daquele dia em diante, Aurora e Leo se tornaram grandes amigos. De tempos em tempos, Leo fazia o seu voo de exploração para fora da floresta, mas sempre com a certeza de que retornaria ao seu mundo seguro.



# 37. Identificando uma farsa: como desmascará-la?



É possível apresentar aos jovens um guia rápido para reconhecer notícias falsas (e desmascará-las), embora seja importante deixar claro que essa lista não deve ser tomada como uma espécie de manual de referência a ser aplicado de forma mecânica e acrítica, pois é sempre adequado avaliar as circunstâncias caso a caso.

1. A farsa vem em geral de fontes não sérias e não confiáveis, como jornais com nomes desconhecidos ou que imitam parcialmente o nome de revistas e jornais conhecidos e importantes. As redações profissionais, embora não estejam imunes a fraudes, geralmente verificam as notícias antes de publicá-las.
2. As pessoas citadas são realmente especialistas no assunto sobre o que estão falando? Mesmo uma personalidade confiável, até mesmo um ganhador de Prêmio Nobel, pode cometer erros se sair do seu âmbito.
3. A notícia é comunicada em estilo sensacionalista ou apresentada como uma verdade alternativa “do que ninguém quer que se saiba” ou, novamente, como uma solução fácil e rápida para um problema complexo? É muito provável que seja uma farsa.
4. Os sites honestos mais conhecidos já estão falando sobre isso e negando-o? A fraude está bem estabelecida.
5. A mensagem difunde ódio ou hostilidade contra uma categoria de pessoas ou identifica um suposto inimigo, transformando-o em bode expiatório? Esse é um mecanismo extremamente perigoso que geralmente acompanha a difusão de notícias falsas (fake news).
6. São citadas evidências sérias em apoio às teses relatadas ou tudo é vago, apesar do tom triunfalista? Se esse for o caso, deve-se suspeitar.
7. A afirmação é tão paradoxal que parece absurda? Pode ser uma piada: verifique se ela vem de jornais cujo objetivo é publicar notícias irônicas ou ridículas.

FAKE NEWS



# 38. Diferença entre golpe online e phishing



A diferença entre um golpe online e uma tentativa de roubo de identidade (phishing) é esta:

## GOLPE ONLINE

O golpe online é uma ação enganosa com o objetivo de roubar uma pessoa ou organização, sem especificar o método usado. Pode incluir vários tipos de ciladas, como ofertas excessivamente vantajosas, vendas de produtos falsos ou serviços inexistentes, solicitações enganosas de ajuda financeira e muito mais. O golpe online pode ocorrer por e-mail, mídia social, sites, aplicativos ou outras plataformas digitais.

## TENTATIVO DE ROUBO DE IDENTIDADE (PHISHING)

O phishing é um tipo específico de golpe online em que um fraudador envia mensagens ou e-mails enganosos que parecem vir de fontes confiáveis, como bancos, instituições financeiras ou serviços online. O objetivo do phishing é enganar as pessoas para fornecerem informações pessoais, como nomes de usuário, senhas, números de cartão de crédito ou outras informações confidenciais. Os links nas mensagens de phishing podem direcionar as vítimas para sites falsos que tentam roubar suas senhas ou informações financeiras.

Em síntese, **a tentativa de phishing é um subtipo de golpe online** que envolve mensagens enganosas e sites falsos para obter informações confidenciais, enquanto o golpe online pode incluir uma ampla gama de ardis sem se limitar especificamente ao phishing.



# 39. Educar para a palavra na era digital: um desafio novo e complexo



Cresceram com pão e tablets e desenvolveram uma nova maneira de viver, comunicar-se e lidar com os sentimentos, diversamente do que acontecia no passado. São os jovens da Geração Z, também conhecidos como Zedders, nascidos entre 1995 e 2010. Protagonistas de um salto geracional diferente, foram os primeiros na história da humanidade a ter acesso à Internet desde o nascimento.

Os GenZs consideram a navegação na Web como parte integrante de própria vida cotidiana e veem os dispositivos digitais quase como uma extensão de seus corpos. Mais do que para qualquer outro, a mídia é para eles um elemento de identidade fortemente estrutural no seu dia a dia.

Tomar consciência de que a multimídia, ou seja, a possibilidade de interação entre as mídias, transformou o ambiente digital em uma verdadeira dimensão existencial é o primeiro passo necessário para reconhecer e analisar as novas fronteiras da comunicação de ódio, fronteiras que nossos jovens cruzam com uma frequência preocupante e, muitas vezes, sem percebê-lo.

## **DISCURSOS DE ÓDIO, BULISMO CIBERNÉTICO E ZOOMBOMBING (bombardeio)**

No mundo sempre mais conectado das redes sociais e das comunicações digitais, surgem desafios significativos relacionados ao abuso dessa tecnologia. Entre eles estão o discurso de ódio, o bulismo cibernético e o zoombombing, fenômenos que desafiam a liberdade de expressão, a segurança online e o bem-estar psicológico dos indivíduos.

**O hate speech**, ou discurso de ódio, manifesta-se através da incitação ao ódio, à discriminação e difusão de preconceitos baseados em características pessoais, como raça, religião ou orientação sexual. Esse tipo de comunicação, geralmente realizada nas redes sociais, pode ter consequências graves, desde incitar à violência até criar divisões sociais.

**O bulismo cibernético**, por sua vez, é um fenômeno de assédio e bulismo online, com consequências devastadoras para as vítimas, que geralmente sofrem danos psicológicos, diminuição da autoestima e problemas sociais.

Enfim, o zoombombing é uma forma de interrupção indesejada de videoconferências online (bombardeio), que evidenciou a vulnerabilidade da segurança das plataformas de comunicação digital.

Essas questões levantam temas importantes sobre a responsabilidade individual e coletiva no uso das tecnologias digitais, a importância da segurança online e a necessidade de promover a cultura de respeito e tolerância. Nesse contexto, é fundamental examinar as consequências do discurso de ódio e do assédio online para enfrentar os desafios do mundo digital contemporâneo.

As consequências do discurso de ódio podem ser muito graves. O homem é, por definição, um animal social. Precisamos sempre de um intercâmbio contínuo e incessante com nossos semelhantes. A maior parte das pessoas não pode deixar de participar da vida de uma comunidade desde a menor, a unidade familiar, até as maiores agregações. A colaboração, lealdade e solidariedade deveriam ser os pilares de toda relação humana, mas nem todos são capazes de RELACIONARSE com os outros de forma equilibrada e correta. De fato, há pessoas que, sem qualquer motivo, prevaricam contra os outros. Elas colocam em movimento o que o Prêmio Nobel Toni Morrison definiu como alteração, o “processo de inventar o outro”.

## **A CASA DAS PALAVRAS: A IMPORTÂNCIA DA LEITURA**

A escola é a casa das palavras. É o lugar onde a pessoa pode expandir e consolidar o alfabeto da socialidade e da afetividade. Sobretudo, porém, é o espaço onde também acontece algo único. Em geral, é em seu perímetro que ocorre o encontro mais proveitoso com os livros que chamamos de clássicos, as obras imortais que nos permitem entrar em contato, de forma íntima e profunda, com a essência do ser humano. As escolas podem ser uma barreira importante para o discurso e os fenômenos de ódio e ajudar-nos a contrastá-los.

Trazer os clássicos de volta ao centro da atividade educativa tem, de fato, um duplo objetivo. Dá aos adolescentes e jovens um número crescente de vocábulos e restaura o seu gosto pela reflexão. Em outras palavras, cria um sistema necessário de contrapesos para restaurar a completude e consistência da teia comunicativa da juventude e subtraí-la do domínio do imediatismo e da imprecisão semântica.

Ao ler, parafrasear, comentar e interpretar as obras dos grandes autores, os participantes podem apreender o valor das palavras e voltar a servir-se delas com atenção. Estudos neurocientíficos sobre o “cérebro que lê” (Maryanne Wolf) e os neurônios em atividade durante a leitura (Stanislas Dehaene) confirmam que há uma relação de causa e efeito entre “a qualidade da leitura e a qualidade do pensamento”. Eles também nos dizem que somente a leitura profunda, lenta e atenta pode garantir o nosso crescimento cognitivo, intelectual, afetivo-relacional e ético de nós, seres humanos.

# 40. **Bella** (Bonito) de Chadia Rodriguez



Meu nome é Mulher  
Eu vivo com defeito e vergonha  
Ando de salto alto e saia curta  
Se eu for muito magra ou muito redonda  
Já me chamaram de “magrela” e “baleia”  
Gritaram na minha cara e sussurraram nas  
minhas costas  
Já me chamaram de freira, vagabunda, tola  
Sem maquiagem, sem esmalte e creme  
Eu gosto de mim assim (sim)  
E se eu tiver vontade, vou assim (sim)  
Afinal, palavras são palavras  
E um dia desaparecerão sem rumor  
Com os cabelos fora do lugar  
Sem vestir roupas bonitas  
Mesmo no escuro, há uma luz que a ilumina  
Porque você é bela assim  
Porque você é bela assim  
Há sempre há alguém esperando por você  
E, aos seus olhos, você é perfeita  
E um dia você entenderá como foi tola  
Porque você é bela assim  
Porque você é bela assim  
Oi, meu nome é Chadia  
Eu sempre fui esquisita  
Cresci sozinha no meio da rua  
Sem ser ladra ou prostituta  
Eu fiz uma armadura, uma armadura  
Que me protege das pessoas, do medo  
Eu não tinha seios grandes nem estatura  
O corredor da escola era uma tortura  
Eles me chamavam de “pobre” e assobiavam

Em bandos, mas sozinha eu choro  
E eles me devem dinheiro e respeito  
Olho para mim inchando o peito no espelho  
Com os cabelos fora do lugar  
Sem vestir roupas bonitas  
Mesmo no escuro, há uma luz que a ilumina  
Porque você é bela assim  
Porque você é bela assim  
Sempre há alguém esperando por você  
E, aos seus olhos, você é perfeita  
E um dia você entenderá como foi tola  
Porque você é bela assim  
Porque você é bela assim  
Você só precisa se parecer com você mesma  
Nem uma rainha nem uma princesa  
Só quem não a ama quer você diferente  
Porque você é tão bela, tão bela  
Será assim para sempre, desde a primeira vez  
Eles lhe pagarão muito, tanto quem despreza compra  
Se você não lhes agradecer, afinal a culpa não é sua,  
Porque você é tão bela assim  
Com os cabelos fora do lugar  
Sem vestir roupas bonitas  
Mesmo no escuro, há uma luz que a ilumina  
Porque você é bela assim  
Porque você é bela assim  
Sempre há alguém esperando por você  
E, aos seus olhos, você é perfeita  
E um dia você entenderá como foi tola  
Porque você é bela assim  
Porque você é bela assim



# 41. **Il suo nome è Gioia** (Seu nome é Alegria) de Junior Cally



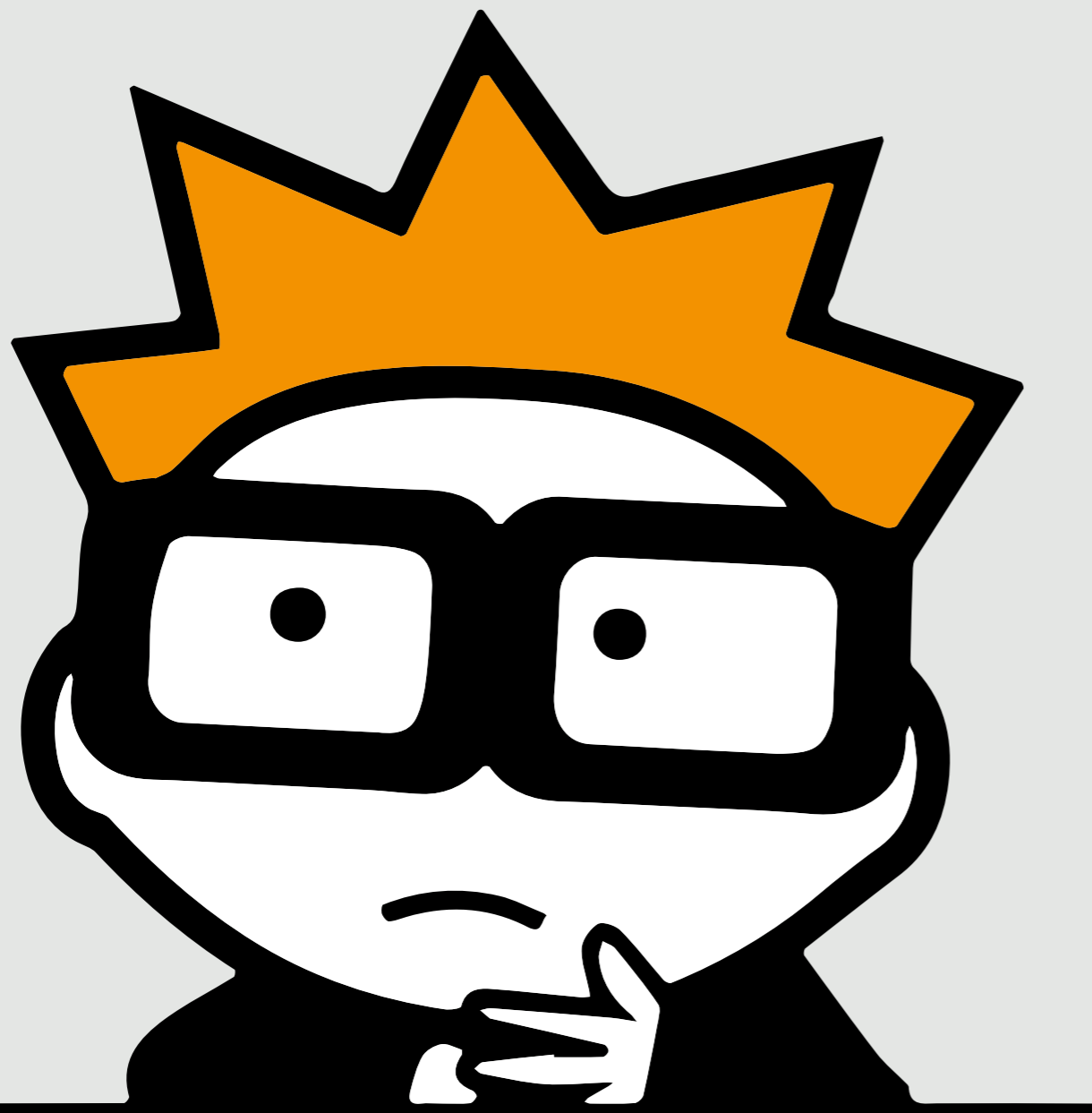
Ela dança seminua e depois dá prá você  
(It's Jeremy)  
Sim, para alegria de mamãe e papai  
Ela só usa roupas de grife  
Ela sai à noite em um carro conversível  
Ela não trabalha, mas quer dinheiro  
Ela bebe e depois dança sobre o sofá  
Sempre de férias, ela mora na França  
Então ela se aproxima e pergunta: “fuma  
maconha?”  
Olho para a lua, mas ela a quer  
Para viver essa vida, ela vendeu seu coração  
Diz “Vou te levar prá Marte”, fala de arte, recita a  
parte  
Ela vai dormir quando sai o sol  
Ela não se interessa pelas pessoas  
Ela, ela, ela  
Ela dança seminua e depois dá para você  
Ela, ela, ela  
Sim, para a alegria de mamãe e papai  
Seu nome é Alegria, mas bebe e depois engole  
Ela dança seminua e depois dá prá você  
Seu nome é Alegria porque ela é uma vadia  
Sim, para alegria de mamãe e papai  
Seu nome é Alegria, mas bebe e depois engole  
Ela dança seminua e depois dá prá você  
Seu nome é Alegria porque ela é uma vadia  
Sim, para alegria de mamãe e papai  
Agora que todos falam de mim  
Ela quer a máscara da Louis Vuitton  
Eu vestido mal, ela usando Louboutins  
E dentro da boate ela bebe mais um pouco  
Toda noite as vieiras

No restaurante nunca paga  
Bebendo Moet com as amigas  
Paso Adelante, checa as curtidas  
Ela vai embora e não se despede de ninguém  
Vira-se e parece um show  
Com a bebida na mão, mexendo a bunda  
No entanto, parece uma boa garota  
Ela, ela, ela  
Dança seminua e depois dá prá você  
Ela, ela, ela  
Sim, para alegria de mamãe e papai  
Seu nome é Alegria, mas bebe e depois  
engole  
Ela dança seminua e depois dá prá você  
Seu nome é Alegria porque ela é uma vadia  
Sim, para a alegria de mamãe e papai  
Seu nome é Alegria, mas bebe e depois  
engole  
Ela dança seminua e depois dá prá você  
Seu nome é Alegria porque ela é uma vadia  
Sim, para a alegria de mamãe e papai  
Seu nome é Alegria, mas bebe e depois  
engole  
Ela dança seminua e depois dá prá você  
Seu nome é Alegria porque ela é uma vadia  
Sim, para a alegria de mamãe e papai  
Seu nome é Alegria, mas bebe e depois  
engole

## 42. Gaetano: histórias corriqueiras de cyberbullying



<https://www.youtube.com/watch?v=hUIwW2gpw6c>



\* siga as instruções na página 182 para selecionar legendas no seu idioma preferido

## 43. Figura bíblica: Marcos



Os erros são mestres eficazes. As suas consequências têm a virtude de tornar as lições dolorosamente claras. Mas aqueles que aprendem com seus erros são candidatos a desenvolver sabedoria. João Marcos era um bom aluno que só precisava de tempo e incentivo.

Marcos queria fazer tudo certo, mas teve dificuldade para manter-se na sua missão. Em seu Evangelho, Marcos menciona um jovem (talvez se referindo a si mesmo) que fugiu nu e aterrorizado quando Jesus foi preso. A tendência de fugir reaparece mais tarde, quando Paulo e Barnabé o levam como ajudante em sua primeira viagem missionária. Durante a segunda etapa, Marcos abandona-os e volta para Jerusalém. Uma decisão que Paulo não aceitou facilmente. Na preparação para a segunda viagem, dois anos depois, Barnabé sugeriu novamente que Marcos fosse com eles como companheiro de viagem, mas Paulo recusou terminantemente. Como resultado, a equipe dividiu-se. Barnabé levou Marcos consigo e Paulo escolheu Silas. Barnabé foi paciente com Marcos e o jovem retribuiu o seu investimento. Mais tarde, Paulo e Marcos uniram forças e o apóstolo agora idoso tornou-se grande amigo do jovem discípulo.

Marcos foi um companheiro valioso para três líderes cristãos: Barnabé, Paulo e Pedro. O material do Evangelho de Marcos parece vir principalmente de Pedro. O papel de Marcos como assistente deu-lhe a possibilidade de observar. Ele ouviu repetidamente Pedro contar as suas experiências dos anos em que esteve com Jesus e foi o primeiro a escrever a vida de Jesus.

Barnabé desempenhou um papel importante na vida de Marcos. Ele apoiou o jovem apesar de suas falhas, incentivando-o com muita paciência. Marcos desafia-nos a aprender com os nossos erros e valorizar a paciência dos outros. Há algum Barnabé na sua vida a quem você deve agradecer pelo incentivo?



## 44. I bambini fanno ooh (Os bebês fazem ooh) de Povia



Quando os bebês fazem “ooh”, há um ratinho  
Quando os bebês fazem “ooh”, há um cachorrinho  
Se há uma coisa que eu sei agora  
mas que nunca mais verei  
é um lobo negro dando um beijinho (smack)  
em um cordeirinho  
todos os bebês fazem “oh”  
dá-me a mão  
por que me deixas sozinho,  
sabes que sozinhos não se pode  
sem alguém  
ninguém  
pode se tornar um homem  
Para uma boneca ou um robô bot  
talvez briguem um pouco  
mas com o mindinho em riste  
pelo menos eles (eh)  
fazem a paz  
Então tudo é novo  
é uma surpresa  
e quando chove  
os bebês fazem “oh”  
olhe a chuva  
Quando os bebês fazem “oh”  
que maravilha, que maravilha!  
mas que tolo você vê, contudo  
envergonho-me um pouco  
porque eu não sei mais fazer “oh”  
e fazer tudo como me convém  
porque os bebês não têm pelos  
nem na barriga  
nem na língua  
os bebês são muito indiscretas  
mas têm muitos segredos  
como os poetas  
nos bebês, a imaginação voa e também alguma  
mentira  
oh mamma mia, veja!  
mas tudo é claro e transparente  
que quando um grande chora

os bebês fazem “oh”  
você tem um dói-dói  
a culpa é sua  
Quando os bebês fazem “oh”  
que maravilha, que maravilha!  
mas que tolo você vê, contudo  
envergonho-me um pouco  
porque eu não sei mais fazer “oh”  
não sei mais como me balançar  
de um fio de lã não sei mais como fazer um colar  
... nananananananana...

Enquanto os cretinos fazem (eh)  
enquanto os cretinos o fazem (ah)  
enquanto os cretinos fazem “boom”  
todo o resto é igual  
mas se os bebês fizerem “oh”  
a vogal é suficiente  
envergonho-me um pouco  
enquanto os grandes dizem “não”  
eu peço asilo, eu peço asilo,  
como os leões  
eu quero andar de quatro...  
e todos são perfeitos  
igual é a cor  
viva os tolos que entenderam  
o que é o amor  
é tudo uma história em  
quadrinhos de palavras estranhas  
que eu não li  
quero voltar a fazer “oh”  
quero voltar a fazer “oh”  
porque os bebês  
não têm pelos na barriga  
nem em sua língua...



## 45. Giovanni (Estereótipos de gênero)



<https://www.youtube.com/watch?v=qdFK2ZfZP5U>



\* siga as instruções na página 182  
para seleccionar legendas  
no seu idioma preferido

# 46. Ficha Quiz



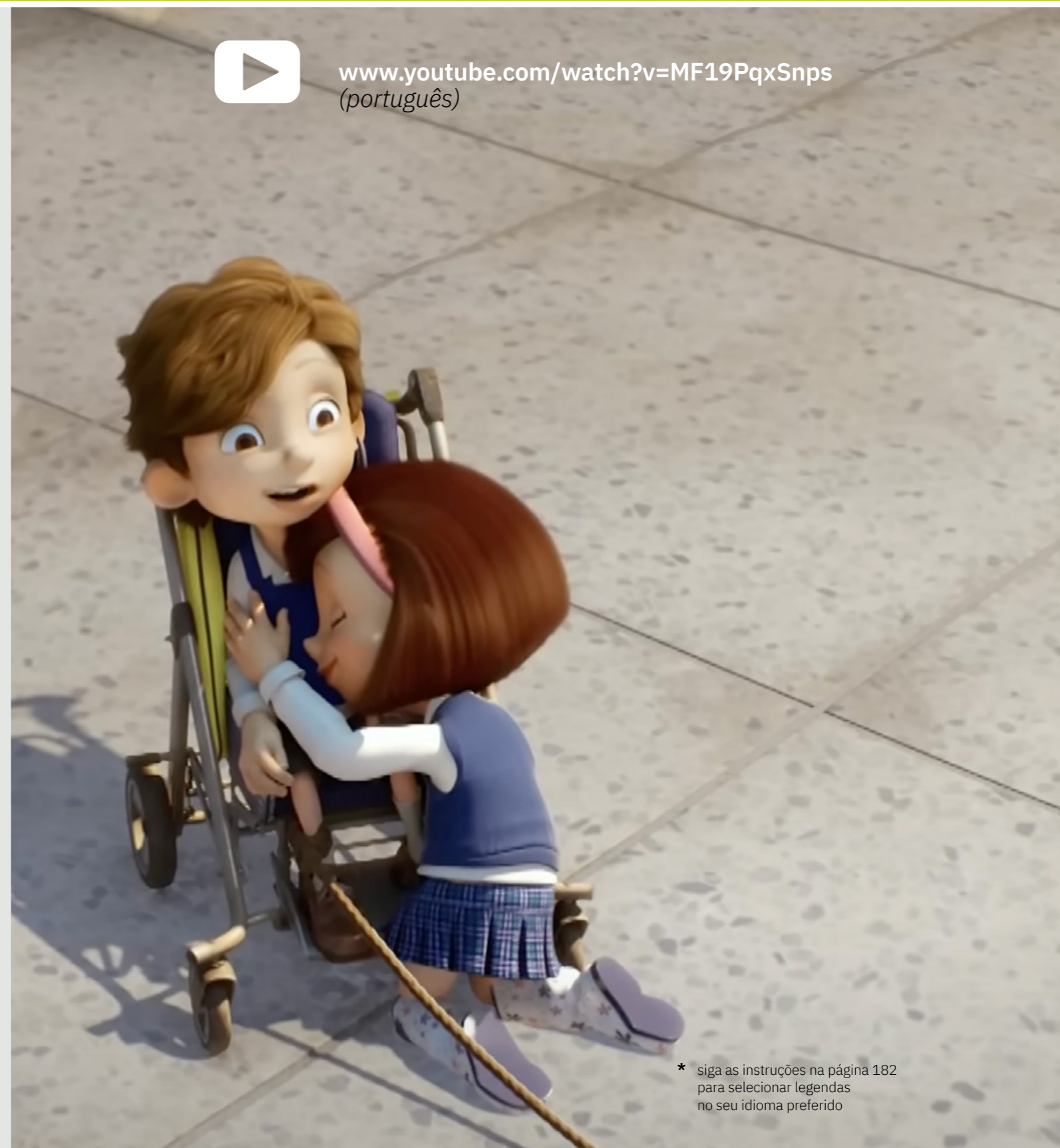
Respondam marcando com uma cruz o correspondente ao gênero (F) feminino, (M) masculino e (N) se a afirmação pode referir-se tanto ao masculino quanto ao feminino:

Preciso de uma sapateira maior: não sei mais onde pôr os sapatos	F	M	N
Vemo-nos no bar, ofereço-lhe um café.	F	M	N
Ontem, trabalhei a tarde toda para que a máquina de lavar funcionasse.	F	M	N
Enfim, amanhã vou ao cabeleireiro.	F	M	N
Matriculei-me na academia para aumentar os músculos.	F	M	N
Estou há uma semana de dieta.	F	M	N
A gente se vê no sábado de manhã para uma partida de tênis.	F	M	N
O filme de ontem à noite era muito romântico.	F	M	N
O meu passatempo preferido é fazer compras.	F	M	N
Amanhã vou pedir licença do trabalho, porque devo levar meu filho ao dentista.	F	M	N
Os professores disseram-me que o Mário melhorou muito.	F	M	N
Devo ir para casa preparar o jantar.	F	M	N
Amanhã vou viajar para um congresso internacional.	F	M	N
Ontem, deixei o carro na oficina.	F	M	N
Parei de fumar há 10 anos.	F	M	N

# 47. Cuerdas, completo



[www.youtube.com/watch?v=MF19PqxSnps](https://www.youtube.com/watch?v=MF19PqxSnps)  
(português)



\* siga as instruções na página 182 para seleccionar legendas no seu idioma preferido

## 48. Piume spennate (for the birds)

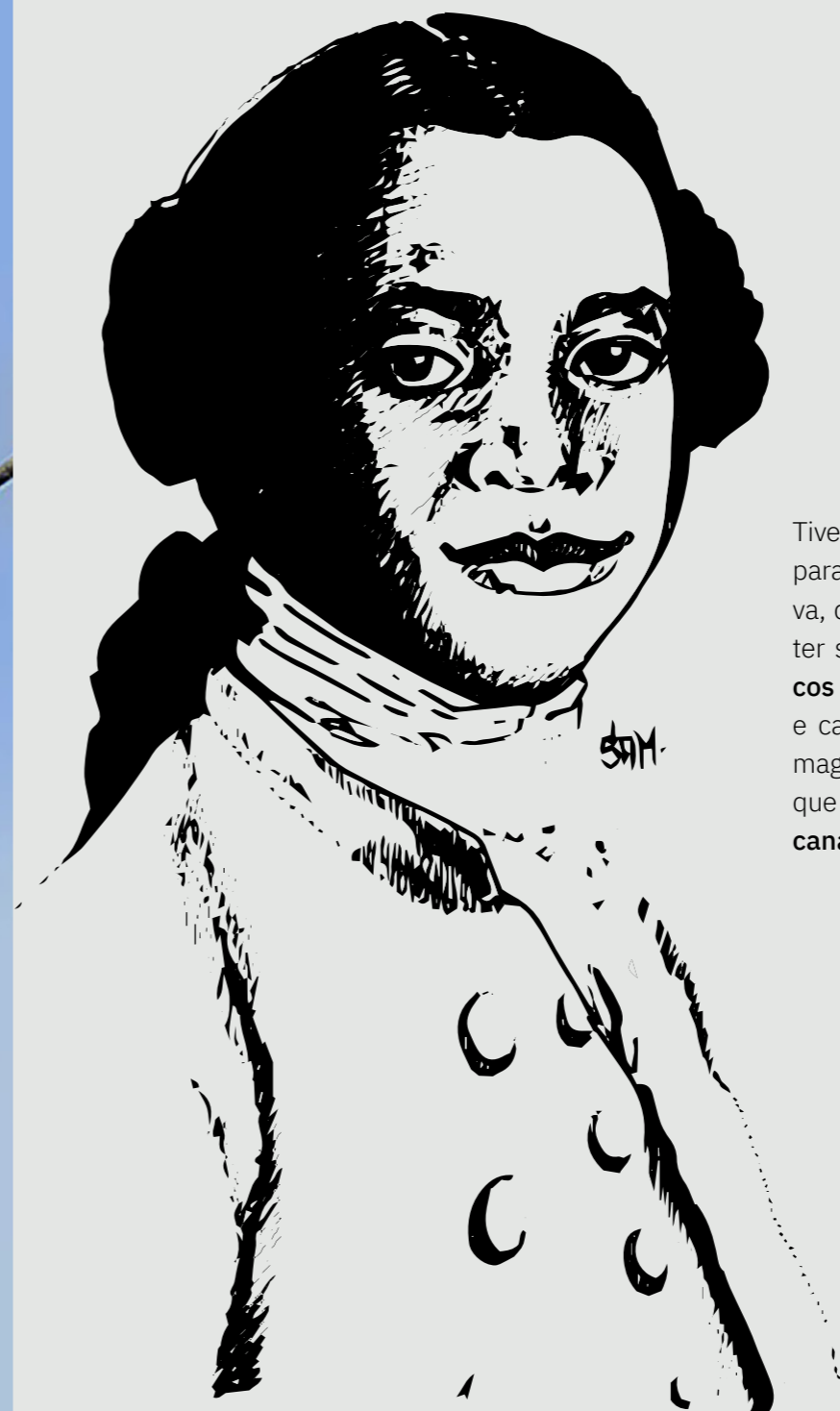


[www.youtube.com/watch?v=nYTrIcn4rjg](http://www.youtube.com/watch?v=nYTrIcn4rjg)



\* siga as instruções na página 182 para selecionar legendas no seu idioma preferido

## 49. Extrato do livro "A interessante narrativa da vida de Olaudah Equiano" ou Gustavus Vassa, chamado o Africano



Tive medo de ser morto, os **brancos** olhavam para mim e se comportavam, como eu pensava, de forma selvagem: será que poderíamos ter sido comidos por aqueles homens **brancos** de aparência horrível, de **rosto vermelho** e cabelos compridos? Fui forçado a notar a magreza especial das suas mulheres... e achei que elas não eram tão puras quanto as **afri- canas**.

# 50. sobre a diversidade de Gianni Rodari



## Cantiga dos diferentes de mim

Você não é como eu: você é diferente  
Mas não se sinta perdido  
Eu também sou diferente, somos dois  
Se comparo as minhas mãos  
com as suas  
certas coisas eu posso fazer e outras  
coisas você pode fazer  
E juntos podemos fazer muito.  
Você não é como eu, eu tenho sorte.  
Eu realmente sou grato  
porque não somos iguais:  
isso significa que nós dois somos especiais.

## O dromedário e o camelo

Certa vez, um dromedário, ao encontrar um camelo disse-lhe: - Tenho pena de você, querido irmão: você também seria um dromedário magnífico se não tivesse essa corcunda feia a mais.  
O camelo respondeu-lhe: - Você roubou a minha palavra. É uma pena que você tenha apenas uma corcunda.  
Você está perto de ser um camelo perfeito: com você, a natureza errou por omissão.  
O estranho debate durou a manhã inteira.  
Num canto, um velho beduíno estava ouvindo e pensava consigo mesmo: - Coitados dos dois Cada um acha belas apenas as próprias corcovas.  
Assim também, há muita gente no mundo, que acha errado o que é apenas diferente.

## A pele

Pele branca como a cera  
Pele negra como a noite  
Pele alaranjada como o sol  
Pele amarela como o limão  
Tantas cores quanto as flores  
De nenhuma você pode prescindir para desenhar o arco-íris.  
Quem ama apenas uma cor terá sempre um coração cinzento.



# 51. Figura bíblica: O apóstolo João



Ser amado é a motivação mais poderosa do mundo. A nossa capacidade de amar geralmente é moldada pela nossa experiência de amar. Geralmente, amamos os outros na medida em que eles nos amam.

Algumas das maiores declarações sobre a natureza do amor de Deus foram escritas por um homem que experimentou o amor de Deus de uma maneira muito especial. João, um discípulo de Jesus, expressou a sua relação com o Filho de Deus chamando a si mesmo de “o discípulo que Jesus amava” (João 21,20). Embora o amor de Jesus seja claramente expresso em todos os Evangelhos, no Evangelho de João ele é o tema central. Como o amor de Jesus era intenso e pessoal em sua própria experiência, João permaneceu sensível às palavras e ações de Jesus que ilustram como Aquele que é amor ama os outros.

Jesus conhecia João perfeitamente bem e o amava da mesma forma. Tanto ele quanto o seu irmão Tiago foram apelidados de “Filhos do Trovão”, talvez por causa da ocasião em que ambos pediram permissão a Jesus para mandar descer fogo do céu (Lucas 9,54) sobre uma aldeia que se recusava a aceitar Jesus e os discípulos. Em seu Evangelho e em suas cartas, vemos o grande amor de Deus, enquanto o trovão da justiça de Deus emerge das páginas do Apocalipse. Jesus confronta-se com cada um de nós como fez com João. Não podemos conhecer a profundidade do amor de Deus se não estivermos dispostos a encarar o fato de que Ele nos conhece plenamente. Caso contrário, seremos tolos se acreditarmos que Ele deve amar as pessoas pelo que elas fingem ser e não pelos pecadores que realmente são. João e os outros discípulos convenceram-nos de que Deus está disposto e é capaz de aceitar-nos como somos. Acreditar no seu amor é uma grande motivação para a mudança. O seu amor não nos é dado em troca dos nossos esforços; o seu amor liberta-nos para viver de verdade. Você já aceitou esse amor?

## 52. Frases de estímulo



## 53. Digam não, digam sim.



A violência sexual é cometida por estrangeiros

Ser casado é sempre uma garantia de que nunca haverá violência sexual no casal

Desde que consentiu com o sexo na semana passada, também concordará hoje

A violência sexual é, na verdade, um ato sexual carregado de paixão que não podemos controlar

Quando a garota veste uma minissaia e salta alto e sai sozinha à noite, é normal que alguém, mais cedo ou mais tarde, a estupe

Os atos de violência sexual só ocorrem à noite, em locais escuros

### DIGAM NÃO!

Descrevam uma ou mais situações, reais ou imaginárias, em que vocês sentem que devem **rejeitar** decisivamente uma proposta sexual.

Compartilhem o que escreveram nos subgrupos. Cada subgrupo deve escolher uma situação. Identifiquem os personagens e suas características e dramatizem-nos diante do grupo. Os observadores prestem atenção na eficácia com que rejeitam a situação. É importante ressaltar os sentimentos das pessoas durante a dramatização.

## 53. Digam não, digam sim.



### **DIGAM SIM!**

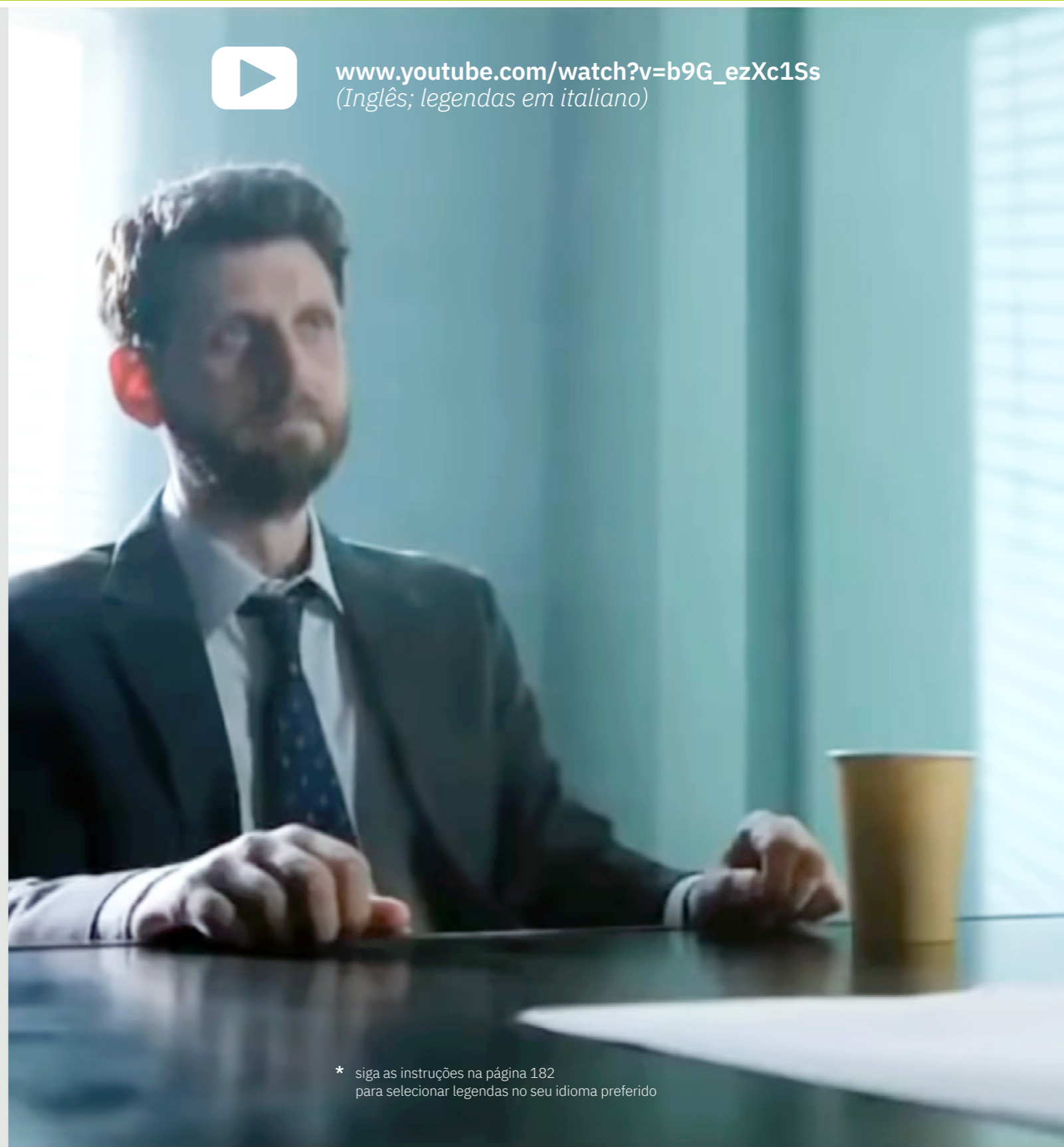
Descrevam uma ou mais situações, reais ou imaginárias, em que vocês sentem que devem **aceitar** uma proposta sexual

Compartilhem o que escreveram nos subgrupos. Cada subgrupo deve escolher uma situação. Identifiquem os personagens e suas características e dramatizem-nos diante do grupo. Os observadores prestem atenção na eficácia com que rejeitam a situação. É importante ressaltar os sentimentos das pessoas durante a dramatização.

## 54. Ela pediu isso



[www.youtube.com/watch?v=b9G\\_ezXc1Ss](https://www.youtube.com/watch?v=b9G_ezXc1Ss)  
(Inglês; legendas em italiano)



\* siga as instruções na página 182 para selecionar legendas no seu idioma preferido

# 55. Exposição: Como você estava vestida?



## OBJETIVOS:

A exposição tem como objetivo dismantlar o preconceito de que as vítimas de estupro poderiam tê-lo evitado se tivessem usado outras roupas.

## DURAÇÃO:

De um dia a algumas semanas

## MATERIAIS E RECURSOS ÚTEIS:

- Roupas diferentes em relação às histórias de abuso que serão apresentadas na exposição
- Fichas das histórias impressas em folha A3 - uma ficha para cada história
- Cola, fita adesiva ou tachinhas para fixar as histórias na parede.
- Corredor ou aula magna de uma escola.

## O QUE FAZER: DESCRIÇÃO PASSO A PASSO

### PREPARAÇÃO

Atenção para:

- preparar os participantes para a montagem e o funcionamento da exposição, explicando que a função deles será acompanhar os visitantes e facilitar a compreensão do tema da exposição;
- organizar a exposição de modo que cada roupa corresponda a uma história;
- estimular os participantes a procurarem roupas que correspondam às histórias que serão apresentadas;
- acompanhá-los na preparação da exposição do ponto de vista técnico, escolhendo os locais de maior visibilidade;
- organizar um dia de visita oficial, em que os jovens serão os guias e poderão explicar o objetivo da exposição aos visitantes e discutir estereótipos, preconceitos e violência contra a mulher com eles;
- divulgar o dia de abertura através dos canais de comunicação da escola.
- pedir aos participantes para participarem ativamente da divulgação da iniciativa.

### REALIZAÇÃO

A exposição pode permanecer aberta por mais de um dia e os jovens podem atuar como guias tanto na abertura quanto nos dias seguintes, alternadamente. É útil que o educador esteja presente no dia da abertura oficial para acompanhar os jovens na orientação dos convidados, caso surjam conflitos ou situações emocionalmente difíceis. Depois, poderão fazer com que os jovens se revezem na orientação da exposição durante os intervalos das aulas. No final da exposição, os educadores poderão pedir aos visitantes para deixarem suas impressões e reflexões sobre o tema. Podem pedir aos visitantes que preencham um formulário anônimo de avaliação ou deixem uma mensagem ou reflexão em um pôster colocado numa parede livre do local da exposição.

### ACOMPANHAR

No final da exposição, será útil uma reunião com os participantes que atuaram como guias, para refletir sobre a experiência e o seu valor e analisar em conjunto o feedback dos visitantes.

# 56. cenário 1, cenário 2, cenário 3.



## CENÁRIO 1

Com Maria, normalmente nos encontramos no bar “???” às 5 da tarde e tomamos chá. Hoje nos encontramos no local de costume, às 5 h, mas depois de concordar em tomar o chá, Maria disse que estava com dúvidas e que não o queria mais.

Insisti para que tomasse o chá, até porque já havíamos feito o pedido, mas Maria disse que não o queria e saiu com raiva. Fiquei no bar sem entender o que havia acontecido. Na minha opinião, as mulheres são estranhas.



## CENÁRIO 2

Rosa veio visitar-me e eu lhe ofereci chá verde, pois sabia que ela é louca por todos os tipos de chá, especialmente pelo chá verde. Meus irmãos mais novos estavam brincando no quarto e meus pais organizavam a garagem. Assim, podíamos tomar o nosso chá em paz. Rosa disse-me que talvez quisesse chá, mas não tinha certeza. Decidi fazer o chá mesmo assim e oferecer-lhe. Ela certamente tomaria o chá. Quando o viu, disse-me que não queria mais tomá-lo. No início, tentei convencê-la explicando que havia feito chá verde só para ela. Depois, fiquei com raiva e forcei-a a tomar o chá, pois ela sempre dizia que o chá verde era o seu favorito e que eu tinha feito de tudo para agradá-la. Ela bebeu o chá chorando. Acho que Rosa foi muito rude e eu me comportei bem porque preparei tudo com muito cuidado e atenção.



## CENÁRIO 3

Teresa veio ver-me no domingo de manhã, pelas 10 h. Disse-me que estava cansada; então ofereci-lhe um chá. Sei que ela gosta muito de chá de mirtilo e fiz um para ela. Enquanto eu preparava o chá, ouvi um estrondo. Voltei ao quarto e encontrei Teresa caída no chão. Ela havia desmaiado. Achei que era uma brincadeira e trouxe o chá. Depois perguntei se ela queria tomar o chá, já que o havia preparado só para ela. Ela, porém, não respondeu. Então, eu a deitei no sofá e fiz com que bebesse o chá que acabou se derramando na sua blusa. Teresa sempre faz de tudo para me irritar e, dessa vez, ela conseguiu. Eu havia preparado o chá para ela com tanto amor e ela foi tão ingrata.

# 57. Consenso sobre o chá



[www.youtube.com/watch?v=RhaZDVcGo-o](https://www.youtube.com/watch?v=RhaZDVcGo-o)  
(Italiano)

[www.youtube.com/watch?v=pZwvrXVavnQ](https://www.youtube.com/watch?v=pZwvrXVavnQ)  
(Inglês)

[www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8](https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8)  
(Espanhol)

[www.youtube.com/watch?v=2ovcQgIN5G4](https://www.youtube.com/watch?v=2ovcQgIN5G4)  
(Alemão)



\* siga as instruções na página 182 para selecionar legendas no seu idioma preferido

# 58. Carta do direitos sexuais e reprodutivos



Em 1995, a International Planned Parenthood Federation (IPPF) e suas 127 associações-membros adotaram uma “Carta sobre os Direitos Sexuais e Reprodutivos” baseada na legislação internacional sobre os direitos humanos. Os 12 direitos contidos na Carta são:

1. **O direito à vida**, que, entre outras coisas, significa que a vida de nenhuma mulher deveria ser posta em perigo devido a uma gravidez.
2. **O direito à liberdade e à segurança da pessoa**, que reconhece que todos os seres humanos devem ser livres para desfrutar e controlar a própria vida sexual e reprodutiva e ninguém deve ser forçado a submeter-se à gravidez, à esterilização ou ao aborto.
3. **O direito à igualdade e o direito de viver livre de todas as formas de discriminação**, pelo qual todo indivíduo tem o direito de receber informações, educação e serviços de saúde sexual e reprodutiva, independentemente de raça, cor, sexo, orientação sexual, estado civil, posição na família, idade, língua, religião, opinião política, nacionalidade ou condição social, riqueza, nascimento ou qualquer outra condição.
4. **O direito à confidencialidade**, o que significa que todos os serviços de saúde reprodutiva devem garantir a confidencialidade dos seus usuários, especialmente com relação às informações confidenciais confiadas aos agentes.
5. **O direito à liberdade de pensamento**, para permitir que todos obtenham informações sobre a saúde sexual e reprodutiva não condicionadas por convicções religiosas ou morais.
6. **O direito à informação e à educação**, garantindo o direito de cada um receber informações completas sobre os benefícios, riscos e eficácia dos diferentes métodos contraceptivos, de modo que as escolhas nesse campo sejam feitas com consentimento livre, pleno e informado.
7. **O direito de escolher se quer ou não se casar e de formar e planejar uma família**, para evitar matrimônios sem o consentimento livre, pleno e informado de ambos os parceiros.
8. **O direito de decidir se e quando ter filhos**, ou seja, o direito de cada um aos serviços de saúde reprodutiva que ofereçam a maior variedade possível de métodos contraceptivos eficazes e seguros, e que sejam acessíveis, baratos e agradáveis aos usuários.
9. **O direito à assistência médica e à proteção da saúde**, ou seja, serviços de saúde da mais alta qualidade possível, e o direito de não ser submetido a tradições que possam ter efeitos negativos sobre a saúde.
10. **O direito aos benefícios do progresso científico**, o que inclui o direito de usar as tecnologias reprodutivas disponíveis se pesquisas objetivas demonstrarem que a relação risco/benefício é aceitável e que esses métodos não escondem efeitos colaterais negativos sobre a saúde.
11. **O direito à liberdade de reunião e participação política**, garantindo o direito de formar associações para promover a saúde e os direitos reprodutivos.
12. **O direito de ser livres da tortura e dos abusos**, para proteger crianças, mulheres e homens de toda forma de violência, abuso e exploração sexual.



# 59. Figura bíblicas: Azarias, Ananias e Misael



As amizades tornam a vida agradável e os momentos difíceis mais suportáveis. As dificuldades põem a amizade à prova e a fortalecem. Era assim a relação entre os três jovens judeus deportados para a Babilônia e Daniel. A amizade significava muito para eles, mas nunca permitiram que ela usurpasse o lugar de Deus em suas vidas, mesmo diante da morte.

Juntos, eles desafiaram silenciosamente a ordem do rei Nabucodonosor de se curvarem e adorarem o ídolo que ele havia feito de si mesmo. Compartilharam um ato de coragem, enquanto outros, ansiosos para se livrar deles, disseram ao rei que os três hebreus eram desleais. Embora isso não fosse verdade, Nabucodonosor não podia poupar a vida deles sem causar constrangimento.

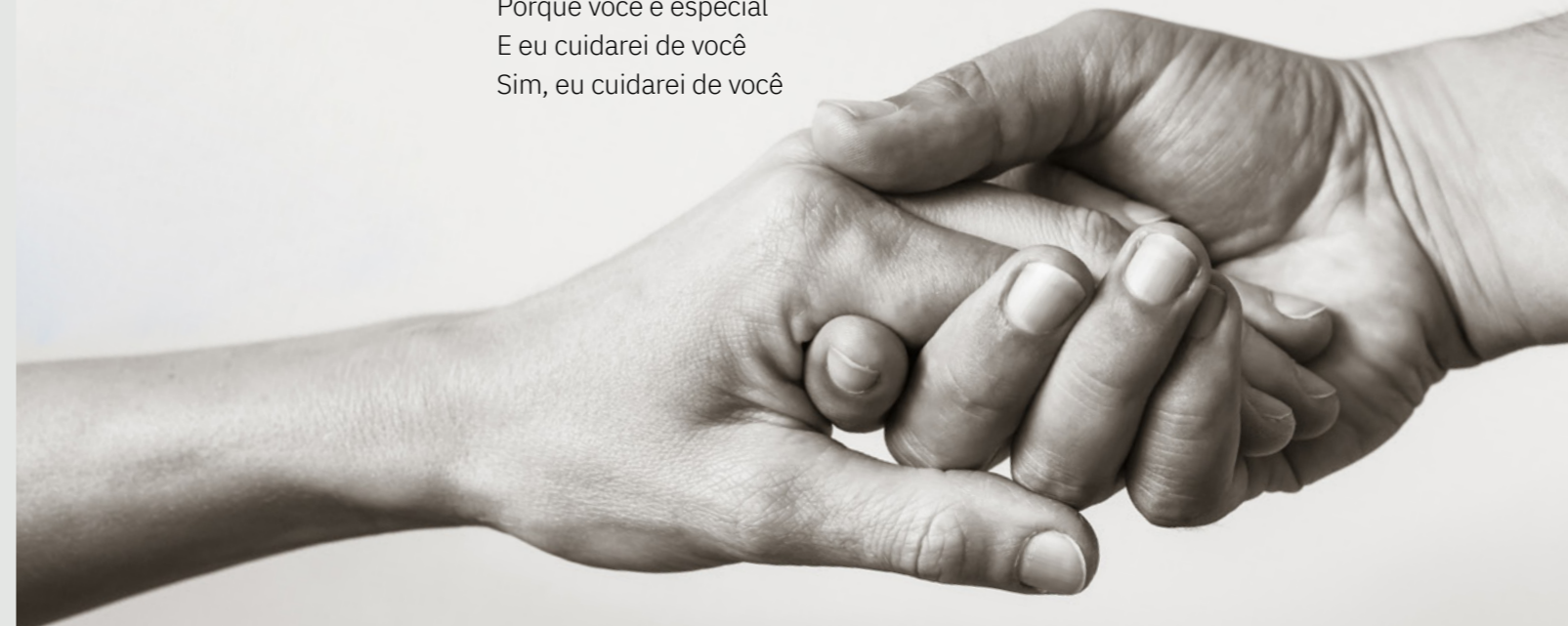
Era o momento da verdade. A morte estava prestes a pôr fim àquela amizade. Um pequeno acordo teria permitido que eles vivessem e desfrutassem a sua amizade, servissem a Deus e ao seu povo enquanto estivessem na Terra. Mas eles eram sábios o suficiente para perceberem que isso envenenaria a própria convicção que os unia tão intimamente: a lealdade a Deus. Por isso, não hesitaram em colocar suas vidas nas mãos de Deus e o resto foi vitória!

Quando deixamos Deus de fora das nossas relações mais importantes, tendemos a esperar que elas atendam às nossas necessidades que somente Deus pode atender. Os amigos são úteis, mas não podem satisfazer nossas necessidades espirituais mais profundas. Deixar Deus de fora das nossas relações indica o quanto Ele seja pouco importante em nossa vida. A nossa relação com Deus deve ser importante o suficiente para tocar outras relações, especialmente as amizades estreitas.

# 60. La cura (O cuidado) de Franco Battiato



Eu o protegerei dos medos das hipocondrias  
Das dificuldades que a partir de hoje encontrará na vida  
Das injustiças e decepções do seu tempo  
Dos fracassos que, por sua natureza, normalmente atrairá  
Eu o aliviarei das suas dores e mudanças de humor  
Das obsessões das suas manias  
Superarei as correntes gravitacionais  
O espaço e a luz para evitar que você envelheça  
E sarará de todas as doenças  
Pois você é especial  
E eu cuidarei de você  
Eu vaguei pelos campos do Tennessee  
Como eu cheguei lá, eu me pergunto  
Você não tem flores brancas para mim?  
Mais rápido que as águias, meus sonhos  
Atravessam o mar  
Eu lhe trarei sobretudo o silêncio e a paciência  
Percorreremos juntos os caminhos que levam à essência  
Os aromas do amor intoxicarão nossos corpos  
A calma de agosto não acalmará os nossos sentidos  
Tecerei os seus cabelos como tramas de uma canção  
Conheço as leis do mundo e farei de você um dom delas  
Vou superar as correntes gravitacionais  
O espaço e a luz para que você não envelheça  
Eu o salvarei de toda melancolia  
Porque você é especial  
E eu cuidarei de você  
Sim, eu cuidarei de você



# 61. Textos evangélicos



## MARCOS 3:13

Subiu ao monte e chamou os que ele quis. E foram a ele. Designou doze dentre eles para ficar com ele e também para os enviar a pregar, com o poder de expulsar os demônios. Escolheu estes doze: Simão, a quem pôs o nome de Pedro; Tiago, filho de Zebedeu, e João, seu irmão, aos quais pôs o nome de Boanerges, que quer dizer Filhos do Trovão. Ele escolheu também André, Filipe, Bartolomeu, Mateus, Tomé, Tiago, filho de Alfeu; Tadeu, Simão, o Cananeu; e Judas Iscariotes, que o entregou.

## JOÃO 15:12

Este é o meu mandamento: amai-vos uns aos outros, como eu vos amei. Ninguém tem maior amor do que aquele que dá a sua vida por seus amigos. Vocês sois meus amigos, se fizerdes o que vos mando. Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que faz seu senhor. Mas chamei-vos amigos, pois vos dei a conhecer tudo quanto ouvi de meu Pai. Não fostes vocês que me escolhestes, mas eu vos escolhi e vos constituí para que vades e produzais fruto, e o vosso fruto permaneça. Eu assim vos constituí, a fim de que tudo quanto pedirdes ao Pai em meu nome, ele vos conceda. O que vos mando é que vos ameis uns aos outros.”

## LUCAS 22:24

Surgiu também entre eles uma discussão: qual deles seria o maior. E Jesus disse-lhes: “Os reis dos pagãos dominam como senhores, e os que exercem sobre eles autoridade chamam-se benfeitores. Que não seja assim entre vocês; mas o que entre vocês é o maior, torne-se como o último; e o que governa seja como o servo. Pois qual é o maior: o que está sentado à mesa ou o que serve? Não é aquele que está sentado à mesa? Todavia, eu estou no meio de vocês, como aquele que serve.

## LUCAS 22:61

Voltando-se o Senhor, olhou para Pedro. Então, Pedro se lembrou da palavra do Senhor: “Hoje, antes que o galo cante, tu me negarás três vezes”. Saiu dali e chorou amargamente.

## MATEUS 26:48

O traidor combinara com eles este sinal: “Aquele que eu beijar, é ele. Prendei-o!”. Aproximou-se imediatamente de Jesus e disse: “Salve, Mestre”. E beijou-o. Disse-lhe Jesus: “Amigo, estás aqui para isto?”. Em seguida, adiantaram-se e lançaram mão em Jesus para prendê-lo.

# 62. Grazie mille (Muito obrigado) de Max Pezzali



Quando se veem  
As montanhas sem neblina  
Quando as férias começam  
E quando eu volto para minha casa  
Quando me levanto e sinto que existo  
Quando você roça o seu nariz no meu  
Quando você respira perto de mim  
Eu sinto que, eu sinto que

Para cada dia, cada momento, cada instante  
Que estou vivendo  
Muito obrigado

Quando jogam  
As copas na tv na quarta-feira  
Quando ouço uma bela música  
Que jamais pensei que fosse tão bela  
Quando o cachorro quer me cumprimentar  
Quando vejo os meus sorrirem  
Quando tenho o entusiasmo de fazer  
Eu sinto que, eu sinto que

Para cada dia, cada momento, cada instante  
Que estou vivendo  
Muito obrigado

Para cada dia, cada momento, cada instante  
Que me foi dado  
Muito obrigado  
Quando um microfone  
Jamais gostaria de abandoná-lo  
Quando meus amigos ganham  
Um straight flush no SNAI (Associação Hípica)  
Quando o mundo parece melhor  
Mesmo que apenas por um momento  
Quando eu sei que posso conseguir  
Eu sinto que, eu sinto que

Para cada dia, cada momento, cada instante  
Que estou vivendo  
Muito obrigado

Para cada dia, cada momento, cada instante  
Que me foi dado  
Muito obrigado  
Muito obrigado  
Muito obrigado  
Muito obrigado  
Muito obrigado  
Muito obrigado

## Muito obrigado

Max Pezzali

0:52

3:08



# 63. Passagem do Evangelho Mt 18,15-18



“Se teu irmão pecar contra ti, vai e repreende-o entre ti e ele somente; se te ouvir, terás ganho o teu irmão. Se não te escutar, toma contigo uma ou duas pessoas, a fim de que toda a questão se resolva pela decisão de duas ou três testemunhas. Se recusa ouvi-los, dize-o à Igreja. E se recusar ouvir também a Igreja, seja ele para ti como um pagão e um publicano. Em verdade vos digo: tudo o que ligardes sobre a terra será ligado no céu, e tudo o que desligardes sobre a terra será também desligado no céu”



# 63. O seu SMS... O meu SMS



Situações em que devemos reagir		O meu SMS
Um amigo sempre chega atrasado quando você planeja sair para um passeio. Ele nunca é pontual!!!		
Um amigo nunca diz o que pensa e, quando o faz, é inseguro e fica corado.		
Um amigo nunca fala sério, mas só sabe provocar e contar piadas pesadas.		
Um amigo sempre acha que tem razão, sempre culpa os outros e nunca questiona a si mesmo.		
Um amigo não aceita piadas nem críticas, fica imediatamente triste e se fecha em si mesmo.		

\*

Na página do Youtube, para ativar legendas no idioma de sua preferência, siga o procedimento abaixo:

1. selecione **CONFIGURAÇÕES**
2. ativar **LEGENDAS**
3. selecione **IDIOMA AUTOMÁTICO**
4. selecione (aparece após selecionar o idioma automático) **TRADUÇÃO AUTOMÁTICA**
5. escolha seu **IDIOMA PREFERIDO**

