

Caminhos para a superação: Inspirações para uma escola humanizada,  
Leo Fraiman, FTD Educação / OPEE. Venda e reprodução proibidas.

LEO FRAIMAN

Guia de acolhimento



CAMINHOS PARA A



Inspirações para uma escola humanizada

METODOLOGIA  
OPEE  
projeto de vida

FTD

# LEO FRAIMAN

## Guia de acolhimento



## Inspirações para uma escola humanizada

Esta é uma contribuição gratuita da FTD Educação e da Metodologia OPEE para todas as escolas do Brasil, da Educação Infantil ao Ensino Médio. Nosso objetivo é colaborar com os projetos de vida dos profissionais de toda a escola e dos alunos, inspirando todos e cada um em direção a uma atitude empreendedora diante da vida e com relação aos demais.

**FTD**

Copyright © Leo Fraiman, 2020

**Diretor-geral** Ricardo Tavares de Oliveira

**Gerente editorial** Isabel Lopes Coelho

**Editora** Rosa Visconti Kono

**Editora assistente** Gislene Rodrigues

**Coordenador de produção editorial** Leandro Hiroshi Kanno

**Preparação e revisão** Aline Araújo (líder), Bianca de Oliveira, Livia Perran, Marina Nogueira e Tatiana Sado Jaworski

**Editora de arte** Simone Oliveira Vieira

**Projeto gráfico e diagramação** Simone Oliveira Vieira

**Capa** Fotos: Kues/Shutterstock.com [fotos com as letras S, P, E, R, A, Ç, Ã, O]; Asier Romero/Shutterstock.com [foto com a letra U]

**Coordenadora de imagens e textos** Marcia Berne

**Iconografia** Equipe de iconografia da editora

**Licenciamento de textos** Equipe de licenciamento da editora

**Tratamento de imagens** Eziqiel Racheti

Reprodução proibida: Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Todos os direitos reservados à **EDITORA FTD**.

Rua Rui Barbosa, 156 – Bela Vista – São Paulo – SP

CEP 01326-010 – Tel. 0800 772 2300

Caixa Postal 65149 – CEP da Caixa Postal 01390-970

www.ftd.com.br central.relacionamento@ftd.com.br

METODOLOGIA  
**OPEE**  
projeto de vida

### **Direção**

Leo Fraiman

Patrícia Patané

Silvana Pepe

Tadeu Patané

### **Supervisão editorial do projeto**

Mariana Fancio Gonçalves

### **Assessoria pedagógica**

Silvana Pepe

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)** **(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Fraiman, Leo

Caminhos para a superação : inspirações para uma escola humanizada : guia de acolhimento / Leo Fraiman. – 1. ed. – São Paulo : FTD, 2020.

ISBN 978-85-96-02987-2

1. Contexto humanizado na escola 2. Coronavírus (COVID-19) – Pandemia – Educação 3. Educação – Finalidades e objetivos 4. Ensino – Metodologia 5. Orientação didática 6. Professores – Formação I. Título.

20-37806

CDD-370.1

### **Índices para catálogo sistemático:**

1. Professores : Educação e conhecimento 370.1  
Maria Alice Ferreira – Bibliotecária – CRB-8/7964

# SUMÁRIO

4

## 1 Por que este material foi elaborado?

5

## 2 Sobre a incondicionalidade do ser humano

Relacionamento de nossas necessidades humanas – pertencimento sustentável

Formação de um sentido para a vida – sentir, significar e direcionar nossa existência com sabedoria

8

## 3 Como construir um contexto humanizado na escola

Responsabilidade

Comprometimento

Equilíbrio emocional

Relacionamento interpessoal – empatia

## 4 Saúde mental e equilíbrio emocional dos profissionais da escola

Proposta 1: Acolhimento inicial

Proposta 2: Meu objeto preferido

Proposta 3: Meu coração

Proposta 4: Minha satisfação geral com a vida

Proposta 5: Comitês de desenvolvimento pessoal e profissional

Proposta 6: Aprendizado entre pares

Proposta 7: Linha do tempo

## 5 Atividades de acolhimento e reflexão para os alunos

Educação Infantil

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

Ensino Fundamental – Anos Finais

Ensino Médio

Anexos

12

16

27

## Por que este material foi elaborado?

Educar sempre foi uma ação complexa e dinâmica, e tem se tornado cada vez mais desafiadora, seja pela urgência de transmitir os conteúdos cobrados pela educação formal, diante de avaliações cada vez mais exigentes, seja pela presença cada dia mais intensa de novas demandas aos educadores, tanto em âmbito formal quanto informal, culminando nos recentes ditames da nova Base Nacional Comum Curricular [BNCC].

Estamos todos atônitos ainda com a pandemia que atingiu em cheio nossos lares, trabalhos e a vida cotidiana, levando-nos a uma necessidade sem precedentes de adaptação e cooperação. Ainda estamos nos reinventando em vários aspectos da vida, o que nos traz sentimentos dos mais diversos e impacta sobremaneira nossos estudantes.

O isolamento social, somado às inseguranças e incertezas que ele trouxe, certamente impactou nossos alunos com uma onda de estresse e com demandas de suporte emocional diferenciadas. Foi nesse contexto que este material surgiu, com a ideia de acolher, amparar e fortalecer as alianças emocionais, como forma de contribuir com a tão necessária resiliência e com a capacidade de dar a volta por cima.

Ainda que, de certo modo, os efeitos mais avassaladores desse momento comecem a arrefecer, é importante lapidarmos nossa consciência com relação ao que nos aguarda daqui para a frente.

O mundo que nos espera no futuro tende a se mostrar altamente complexo, dinâmico, acelerado, competitivo e exigente. Não haverá espaço para a terceirização de nossas responsabilidades (a culpa é do outro, o outro que resolve), para atitudes insustentáveis (com relação ao meio natural, familiar, profissional), para o descaso com o outro (o eu acima do nós), para a superficialidade (fazer o que dá). Novas tecnologias, novos desafios e certamente novas oportunidades apresentam-se no horizonte que em breve descortinará diante de todos nós, alunos, professores e familiares.

A chegada da pandemia da Covid-19 intensificou tudo isso, abalou muitas de nossas referências, estruturas e estilos de vida e trouxe-nos uma nova ordem: adaptação e cooperação passam a ser a mola mestra, aquilo que nos leva a um

novo patamar de humanidade; ou, ao contrário disso, ao colapso. Ou as nações se unem para resolver as grandes questões da atualidade, tais como as pandemias, a fome, a violência, as ondas migratórias, as questões climáticas, entre tantas outras, ou todos sairão perdendo. Ou as empresas se auxiliam na busca por informações relativas a tecnologias e pesquisas, ou não haverá condições básicas de vida e sobrevivência para bilhões de pessoas. Ou os governos se apoiam, ou novas ondas de nacionalismo irrefreado podem deter muitos dos avanços civilizatórios conquistados nos últimos séculos.

É preciso um contexto humanizado e humanizador que se inicie na instituição escolar e possibilite formar este novo cidadão que o mundo atual exige: com valores claros e atitudes autorresponsáveis, com sensibilidade social e proatividade. O que já era um desafio previamente tornou-se uma demanda urgente. A escola precisa se humanizar, e não há tempo a perder. Isso se traduz em três frentes:

- **Percepção do que é ser humano** – a incondicionalidade;
- **Reconhecimento de nossas necessidades humanas** – pertencimento sustentável;
- **Formação de um sentido para a vida** – sentir, significar e direcionar nossa existência com sabedoria.

Este material destina-se a educadores das mais diversas áreas do conhecimento e dos segmentos de Educação Infantil, Ensino Fundamental (Anos Iniciais e Finais) e Ensino Médio. Ele traz reflexões e propostas claras para explorar essas três frentes de aprendizado com os educandos na volta às aulas presenciais, com vistas a acolhê-los emocionalmente, ampará-los em suas necessidades pessoais e inspirá-los a ter uma atitude cooperativa e resiliente, para que possam superar este momento delicado vivido dentro de casa e, em especial, no retorno às atividades escolares.

Não nos faltam problemas ou desafios, mas, juntos, podemos construir novas aprendizagens, possibilidades e oportunidades. Vamos em frente na busca de novas soluções para estes novos tempos. Este é nosso convite!



Syda Productions/Shutterstock.com

## Sobre a incondicionalidade do ser humano

Uma bola jamais será um copo, e um lápis jamais será uma garrafa. Mas nós, humanos que somos, podemos fazer de nossa existência a obra que quisermos. Em nosso dia a dia, praticamos inúmeras escolhas, e a maioria delas de modo automático. Quase metade de tudo que fazemos se constitui de hábitos que nos ajudam, por um lado, a economizar energia mental, mas, por outro, podem nos aprisionar em uma existência infame e deslocada da melhor versão de nós mesmos.

Pare por um momento esta leitura e cruze seus braços da forma habitual, como está acostumado a cruzar. Depois de alguns segundos, inverta a posição dos braços: se o direito ficava em cima, coloque-o embaixo, e vice-versa. Perceba como é complicado fazer isso? Agora pense: se um gesto simples como esse é difícil de ser mudado, imagine como é alto o volume de energia cerebral necessário para mudar alguns de nossos hábitos mais arraigados. Mesmo não sendo fácil, a dificuldade não deve ser motivo de dúvidas nem de desculpas para a efetivação da mudança – até porque, com o tempo, as coisas mais difíceis de serem mudadas acabam ficando ainda mais complicadas se não são revistas e transformadas.

Como gastamos cerca de 25% de nossa energia diária para manter o cérebro em funcionamento, ele tende a automatizar a maioria das coisas que fazemos, para ganhar velocidade e praticidade em suas funções. Felizmente a natureza deu a cada um de nós um interessante mecanismo neurofisiológico que contrabalança essa nossa tendência tão humana de deixar as coisas como estão e de cairmos na mesmice ou na reatividade: quando aprendemos algo novo, como resolver uma equação da reta, tocar um instrumento, fazer mais de 20 embaixadinhas ou escrever um poema, por exemplo, tudo isso nos traz uma sensação de felicidade. Praticamente tudo que aprendemos vem associado a uma sensação de alegria, leveza e expansão. Graças a esse mecanismo de gratificação – que é formado, entre outros fatores, pela liberação de dopamina, serotonina e outros neurotransmissores –, o ser humano conseguiu chegar até as profundezas do oceano e explorar o Universo [construímos foguetes e microscópios atômicos!].



Nenhuma pessoa está garantida ou condenada a nada, pois ser “humano” é justamente ser um escolhedor. Se daqui a alguns anos estaremos felizes, saudáveis e cercados de bons relacionamentos, ou o contrário disso, isso dependerá de fatores biopsicossociais, e são nas situações extremas que esses fatores se evidenciam ainda mais.

O neuropsiquiatra austríaco Viktor E. Frankl (1905-1997), um dos sobreviventes de Auschwitz, observou no campo de concentração que, mesmo naquela situação extrema, havia algum grau de escolha. Ao final de um dia de pesados trabalhos, com temperatura a zero grau e chuva, havia aqueles que dividiam seu pão com os companheiros de alojamento e os que se recusavam a comê-lo, morrendo de fome e desgosto.

Em seu livro *Em busca de sentido* (Sinodal/Vozes, 2008), Frankl descreve claramente que aqueles que se mantinham esperançosos, de cabeça erguida apesar de todo o sofrimento, eram justamente os que tinham um motivo para viver. Ao explicar esse fenômeno, ele cita o filósofo alemão Friedrich Nietzsche (1844-1900): “Quem tem *por que* viver aguenta quase tudo *como* [viver]”.

Proporcionar aos nossos estudantes um contexto na escola, e para além dela, em que se sintam seguros para expressar seus sentimentos, dores e temores – sem se perderem neles –, e oferecer a eles acolhimento e inspiração para que se conectem com seus projetos de vida, pode se constituir em um importante refúgio para suas almas.

Esta é uma oportunidade, sem precedentes nas últimas décadas, para que a escola se coloque no centro da formação de um contexto de humanização, capaz de empoderar seus estudantes diante de seus destinos, auxiliando-os a protagonizar escolhas sadias e sustentadas em valores.

Cada um de nós merece ser conscientizado e encorajado a assumir nossa responsabilidade existencial, a pegar a vida nas mãos, e com isso nos tornar o melhor que podemos vir a ser, pois a verdadeira liberdade começa na mente de cada pessoa e se revela na realidade que ela constrói diante de si e do mundo. O ser humano é o que ele oferece ao mundo com suas ações.

ImageFlow/Shutterstock.com

Caminhos para a superação: Inspirações para uma escola humanizada, Leo Fraiman, FTD Educação / OPEE. Venda e reprodução proibidas.

## Reconhecimento de nossas necessidades humanas – pertencimento sustentável

A ciência comprova que precisamos uns dos outros para viver bem, assim como precisamos de felicidade. O maior estudo já feito a esse respeito, o **Grant Study**, consiste em uma pesquisa sobre o desenvolvimento adulto e começou com uma turma da Universidade Harvard, nos Estados Unidos, em 1938, estendendo-se até os dias de hoje. O objetivo do estudo foi investigar que fatores nos levariam a ter uma vida boa e melhor saúde, e o que mais impactaria nossa felicidade. Dezenas de aspectos das pessoas que participaram da pesquisa foram analisados, tais como local de moradia, estado civil, grau de instrução, entre outros. O que se constatou, e vem sendo confirmado, haja vista que o estudo continua em andamento, foi que os maiores níveis de felicidade e saúde estavam entre aqueles que mantinham bons laços sociais, que tinham ao seu lado uma boa malha de sociabilidade, capaz de oferecer uma proteção emocional, e mesmo física, que se revelava pela construção de hábitos e atitudes positivas.

No livro **O poder das conexões** (Campus, 2009), o cientista social greco-americano Nicholas Christakis (1962-) também nos ensina isto: parte importante do que somos, de como pensamos e do que está por trás do modo como agimos no mundo decorre de nossas relações sociais ou das conexões que estabelecemos.

O contexto escolar pode ser um cultivo favorável ao surgimento de relações saudáveis e construtivas, e isso é potencializado quando a instituição de ensino estimula, para além da competição, a cooperação; quando não importam apenas os *rankings* de notas, mas estimula-se a formação de grupos de apoio e de busca conjunta de conhecimentos; quando há a preocupação com o ensino formal, mas também são exploradas as competências socioemocionais. Especialmente neste momento de retomada das aulas, esse aspecto torna-se ainda mais relevante, justamente pelo fato de as relações sociais poderem ser uma espécie de proteção aos muitos estresses vividos até o momento.

No contexto atual, fala-se muito em sustentabilidade, em cuidado com o meio ambiente. Precisamos lembrar, porém, que a atitude que adotamos com o que está diante ou mesmo distante de nós decorre da lente pela qual nos olhamos e percebemos o valor de nossa vida, das relações humanas e do futuro. Algumas das atividades aqui sugeridas visam justamente trabalhar estes aspectos: os valores do eu, do nós e do futuro.



### PARA SABER MAIS...

... você pode assistir à palestra **O que torna uma vida boa? Lições do estudo mais longo sobre a felicidade**, de Robert Waldinger (1951-), atual diretor do Grant Study. Acesso em: 26 maio 2020.

<https://ftd.li/ux6fzt>

alinaaphoto/Shutterstock.com



## Formação de um sentido para a vida – sentir, significar e direcionar nossa existência com sabedoria

O projeto de vida, que consiste em um conjunto de projeções que o indivíduo faz acerca de sua vida, nas mais diversas áreas, é um fator de motivação para os estudos formal e informal. Ele impacta decisivamente no aprendizado que transcorre durante a vida escolar e exerce um poderoso estímulo a uma atitude de abertura ao novo e ao porvir.

O pesquisador estadunidense William Damon (1944-), um dos maiores estudiosos em desenvolvimento humano na atualidade, refere-se ao projeto de vida como uma intenção estável e generalizada de alcançar algo que seja significativo para o eu e gere impacto no mundo para além do eu. Assim, Damon diferencia o projeto de vida não nobre, que impacta negativamente o mundo, do projeto de vida nobre, aquele que exerce impacto sobre o indivíduo e sobre a sociedade de forma positiva.

Ainda mais neste momento especial, em que muitos sofreram perdas e viveram as mais diversas restrições, é importante lidar com a realidade que se impõe, ultrapassar os temores, ansiedades e preocupações que muitas situações acarretam, bem como lidar com os mais diversos lutos que ocorreram. Assim, inspirar os alunos a sonhar e a se comprometerem com seus projetos vitais pode ser um dos elementos mais tocantes no que diz respeito à motivação para retomarem os estudos e a vida e para direcionarem seus olhares rumo ao futuro. Assim, no lugar de temer o futuro, podemos, a partir da escola, inspirar cada aluno a tomar o futuro nas mãos e a se responsabilizar pelos próprios objetivos.

Podemos ter projetos de vida para as esferas social, financeira, acadêmica, entre outras. **Antônio Damásio** (1944-), um dos mais importantes neurocientistas da atualidade, em sua obra **É o cérebro criou o homem** (Companhia das Letras, 2011), ensina-nos que é a partir das imagens criadas em nossa mente que definimos nossas atitudes perante o mundo físico. Assim, se formos capazes de criar em nossas escolas o contexto para que os alunos não somente visualizem um futuro bom para si e para os demais, como também protagonizem atitudes transformadoras, teremos nas mãos uma excelente oportunidade de construir o “novo normal” com consciência social, sentimentos éticos e uma mentalidade voltada a contribuir de forma positiva para a sociedade.



Ravipixel.com/Shutterstock.com



**PARA SABER MAIS...**

... você pode assistir à palestra **A busca para entender a consciência**, do neurocientista português Antônio Damásio.

Acesso em: 26 maio 2020.

<http://ftd.li/r3jzh8>



elbaspini/Shutterstock.com

A semântica da palavra “sentido” pode ser traduzida em três dimensões, que estão na base das propostas aqui apresentadas:

**SENTIR**

Capacidade de perceber sentimentos e dar nomes àquilo que se passa em nosso mundo interior; manejar nossas expressões emocionais de forma sadia e construtiva; reconhecer e respeitar os sentimentos dos demais; contribuir com o alto-astrol dos ambientes em que estamos, favorecendo conexões promotoras do bem-estar.

**SIGNIFICAR**

Competência de perceber fenômenos que ocorrem em nosso mundo interior e em torno de nós por um prisma consciente e autorresponsável; sair da reatividade e se dirigir à autonomia; buscar significados flexíveis; formar uma visão de si, das relações e do mundo que promova a prática de valores humanos.

**DIRECIONAR**

Diante das habilidades de lidar com o sentir e o significar, o indivíduo tem mais chances de direcionar suas atitudes de forma a praticar escolhas autênticas; exercer influência construtiva na sociedade; tornar-se permeável às relações sociais e ao mesmo tempo independente emocionalmente, sensível às influências externas, porém autônomo em suas decisões, equilibrando com sabedoria liberdade e responsabilidade.

## Como construir um contexto humanizado na escola

Para construir um contexto humanizado em nossas escolas, é fundamental que, antes de mais nada, cada educador se comprometa a buscar quatro habilidades essenciais: **responsabilidade, comprometimento, equilíbrio emocional e empatia.**

### Responsabilidade

#### ASSUMIR SUAS RESPONSABILIDADES, E NÃO PROCURAR CULPAR OS OUTROS PELOS SEUS ERROS

Se por um lado é verdade que errar é humano, por outro, é preciso tomar um cuidado especial com uma tendência igualmente humana: a de jogar as coisas para debaixo do tapete ou de tentar encontrar um culpado para justificar os erros cometidos.

“Esse aluno não sabe o que quer”; “Foi meu coordenador que não me disse direito o que fazer”; “Foi o trânsito”; “Os resultados não foram alcançados porque os alunos não colaboraram. Não posso fazer nada por isso”. Essas falas são comuns a quem não assume sua **responsabilidade** diante da carreira e tenta encontrar justificativas externas para suas falhas. Profissionais da educação que fazem isso ofendem os colegas que se dedicam verdadeiramente e colocam suas próprias carreiras em risco, pois podem prejudicar seriamente a vida dos alunos, que não terão o melhor que podem receber, e até mesmo a imagem de seus locais de trabalho.

#### #FICAADICA

Errar é não buscar saber o que fazer. Falhar é se recusar a aprender ou a reaprender e se recusar a se desenvolver.



PeamDesign/Shutterstock.com



#### PARA SABER MAIS...

... você pode assistir à palestra **Extreme Ownership**, de Jacko Willink, autor e aposentado da Marinha dos EUA.

<https://ftd.li/b79ip2>

Outra sugestão é a palestra **Seja realista: o segredo não tão secreto para o sucesso**, do professor especialista em língua inglesa Josh Wedlock, disponível em:

<https://ftd.li/am9cmp>

Acessos em: 26 maio 2020.

Ao acessar os vídeos, clique no ícone Detalhes para selecionar a legenda em português.

### ❗ Por que desenvolver a responsabilidade

Quando uma pessoa percebe rapidamente seus erros e os assume, tem muito mais chances de consertá-los. Assim, ela aprende com a experiência e torna-se cada dia melhor. Não nos tornamos mais competentes quando não erramos, mas quando aprendemos com nossas experiências.

Tendemos a errar mais quando não temos as seguintes informações:

- o que precisa ser feito;
- a quem se destina;
- qual é o prazo para a realização/entrega;
- como deve ser feito;
- por que deve ser feito de tal modo.

Ao realizarmos algo pela primeira vez, se não tivermos as condições adequadas, se não formos bem instruídos, se estivermos cansados demais para nos concentrar ou se não estivermos motivados a dar o nosso melhor, nossas chances de errar serão maiores.

### ✗ Perigos de não desenvolver a responsabilidade

- Deixamos de aprender aquilo que é necessário para fazer corretamente da próxima vez.
- Aumentamos nossas chances de falhar de novo.
- Podemos prejudicar outras pessoas, agindo injustamente com elas.
- Corremos o risco de manchar nossa reputação (mais cedo ou mais tarde, as verdades vêm à tona).
- Podemos perder nossa credibilidade.
- Tenderemos a ser rejeitados pelas pessoas e não contratados para novos projetos.
- Corremos o risco de manchar a imagem de onde trabalhamos.

### NA PRÁTICA

- Aprenda a perceber as evidências que indicam se você está agindo corretamente.
- Entenda que há situações que precisam ser feitas da maneira como devem ser feitas, e não da maneira como você gostaria que fosse.
- Sua vida e sua carreira podem ser altamente prejudicadas com a omissão, com falsas verdades ou com a manipulação dos fatos.
- Se sente dificuldade para fazer algo, pense que, se não o fizer, as coisas podem se tornar ainda mais difíceis.

## Comprometimento

### MANTER O FOCO EM SUAS ATIVIDADES, COM ENERGIA E DISPOSIÇÃO EM TODAS AS ETAPAS DO TRABALHO

Trata-se de um ato de respeito aos **compromissos** que assumimos. Não basta ter ideias boas, começar com o pé direito nem sonhar alto, se não nos comprometermos integralmente com nossos projetos.

Há profissionais que ficam muito motivados quando começam um projeto novo, mas diante das primeiras dificuldades, do cansaço, da falta de colaboração de outros colegas ou dos educandos, desistem facilmente de seus objetivos. Há outros, por sua vez, que conseguem fazer aquilo que lhes é solicitado, mantêm a energia em alta, mas basta chegar ao final do projeto para deslocar sua atenção para o objetivo seguinte, fazendo que as coisas desandem: deixam colegas na mão, atrasam a entrega do projeto em curso ou não conseguem concluí-lo. Há, ainda, aqueles que só entram em ação se solicitados: o diretor, coordenador ou os colegas precisam ficar estimulando essas pessoas a agir. Pessoas desse tipo podem colocar tudo a perder com sua atitude descompromissada ou ansiosa.

#### #FICAADICA

Quando se sentir desanimado ou precisar de auxílio, mesmo que seja de um suporte emocional, peça ajuda. Quem está ao seu redor não tem como adivinhar quais são suas necessidades, e não é sinal de fraqueza solicitar apoio. A mesmice e a superficialidade são inaceitáveis.



#### PARA SABER MAIS...

... você pode assistir à palestra **Garra: o poder do entusiasmo e da perseverança**, da psicóloga estadunidense Angela Lee Duckworth (1970-). Acesso em: 26 maio 2020.

<https://ftd.li/vpfv8o>

### ❗ Por que desenvolver o comprometimento

Não há atividade profissional que não apresente alguma dificuldade. As dificuldades associadas à profissão podem ser ocasionadas por desafios, problemas, mudanças de cenário ou mesmo por uma indisposição interior ao sucesso. Não é aceitável uma pessoa fazer somente aquilo que tem vontade ou se acomodar, pois isso significa que ela coloca seu humor momentâneo ou sua disposição emocional como mais importante do que o compromisso que assumiu. Esse tipo de atitude denota descaso, falta de palavra, pouca ética. A pessoa que trabalha assim se mostra desleal com os demais, pois não se compromete com o time. Ela joga somente para si mesma, numa postura altamente perigosa para todos; afinal, hoje em dia as equipes são muito reduzidas e todos devem dar 110% de si, e no contexto escolar isso não é diferente.

Quando somos designados a fazer algo, há expectativas depositadas em nós, e precisamos honrá-las. As pessoas contam com nosso compromisso, pois partem da premissa de que somos honestos, maduros e comprometidos e de que não iremos desapontá-las.

Os alunos e suas famílias têm o direito de ser bem atendidos. Portanto, espera-se que cada um de nós, profissionais envolvidos no processo educativo, dê o melhor de si nessa jornada.

### ✗ Perigos de não desenvolver o comprometimento

- A qualidade de nosso trabalho tende a ser inferior à esperada/combinada.
- Há mais chances de os alunos perderem a motivação, com efeitos negativos no rendimento escolar como um todo, e não somente em um componente curricular.
- Tendemos a desperdiçar mais tempo, recursos e oportunidades.
- O humor das pessoas envolvidas tende a cair, e o espírito de equipe, ser abalado.
- As pessoas tendem a não confiar em quem não se compromete.
- Nossa empregabilidade fica prejudicada.
- Nossa autoestima se rebaixa, pois não colhemos os resultados de projetos bem-feitos, não recebemos elogios nem nos sentimos orgulhosos de nossas realizações.

### NA PRÁTICA

- 1 Se estiver enfrentando problemas ou dificuldades, sejam referentes ao ambiente (falta de recursos, ferramentas ou informações) ou a seu estado emocional (falta de vontade ou inatividade, por exemplo), procure alguém que possa lhe dar uma palavra amiga, que se coloque em seu lugar e possa lhe ajudar. Parar suas atividades pensando que as coisas serão resolvidas sozinhas não é uma saída.
- 2 Anote cada etapa que tem conquistado; isso lhe dará motivação para prosseguir.
- 3 Pense em um prêmio especial que poderá proporcionar a si mesmo quando concluir algo que precisa ser feito. Crie uma motivação extra para quando seu projeto estiver concluído e bem-feito.

## Equilíbrio emocional

### TER AUTOMOTIVAÇÃO, MANTER O HUMOR ELEVADO É O ENTUSIASMO

Aqui nos referimos à habilidade de manter nossa própria motivação em um bom nível, ou seja, ser pessoas automotivadas, regidas por uma motivação interna. Isso significa ser independente e praticar a autogestão emocional. Essa é a postura daquele que trabalha como um profissional eficaz. A automotivação não torna uma pessoa imune ao meio nem um robô que não sente nada, mas dá a ela a chance de escolher as melhores atitudes e de levar os objetivos para um bom destino.

No dia a dia profissional, somos provocados, desafiados e confrontados com situações que nem sempre são agradáveis. Alguns dias acordamos bem, mas em outros, não. Pode ser que o descanso da noite não tenha sido suficiente, por exemplo, que estejamos passando por momentos difíceis em casa ou relacionados à saúde, entre outras questões. É aí que entra em jogo nossa **capacidade de dominar as emoções** a favor de nossas metas.

No trabalho, mais importante que seguir o coração é perceber o que ele diz e manejar as emoções de forma consciente e responsável, ou seja, perceber os sentimentos que estão em movimento e as formas mais sadias, maduras e eficientes de lidar com eles. Como seria um mundo em que cada um fizesse apenas, e tão somente, aquilo que tivesse vontade?

#### #FICAADICA

Lembre-se de que a disciplina equivale à liberdade. Faça o que lhe cabe o quanto antes e com boa vontade. Boa parte da motivação de educar reside no desejo de fazer a diferença, e esse desejo ganha muito se alimentado pela lembrança constante de quais são seus propósitos. Quanto maior sua dedicação e entrega, mais positivamente você impactará os demais; e, no contexto educacional, isso é ainda mais válido.



#### PARA SABER MAIS...

... você pode assistir à palestra **O poder da vulnerabilidade**, da pesquisadora estadunidense Brené Brown (1965-), em que ela compartilha uma percepção de sua pesquisa sobre as capacidades humanas de sentir empatia, pertencer e amar.

Acesso em: 26 maio 2020.

<https://ftd.li/ahq9cp>

### ❗ Por que desenvolver o equilíbrio emocional

Aprender a lidar com as emoções é um desafio para a vida. Driblar as baixas emocionais, com vistas à realização, é uma atitude de dedicação e maturidade. Quem não desenvolve essa habilidade pode acabar ficando refém dos desejos imediatos ou da opinião alheia e, com isso, a cada dia a vida tende a se tornar mais difícil.

Assim como precisamos de treino para nos tornar mais hábeis e resistentes fisicamente (fazendo alongamento, musculação e outras atividades), isso também se aplica no que diz respeito às atitudes: nosso cérebro se modifica à medida que é usado. Assim, quanto mais nos dispomos a agir de dentro para fora, mais automotivados ficamos. Com isso, nosso senso de realização e nossa produtividade aumentam.

### ✗ Perigos de não desenvolver o equilíbrio emocional

- Dependendo de nosso humor imediato pode nos tornar dependentes de outras pessoas para realizar nossas atividades, e nem sempre os demais estão disponíveis ou abertos a cooperar conosco.
- A reatividade e a acomodação são atitudes muito malvistas.
- Nossa avaliação perante as demais pessoas certamente fica prejudicada.
- As pessoas percebem que é fácil nos tirar do eixo, e isso pode gerar mais estresse (isso pode ser muito evidente em sala de aula, com os alunos, por exemplo).
- Nossas chances de prosperar são reduzidas.
- As pessoas tendem a confiar menos em nossas capacidades.
- Ao agir com base em nossos desejos imediatos, podemos reduzir drasticamente nossa capacidade de enfrentar dificuldades e nos esquivar de problemas sérios – poderá ser tarde demais quando decidirmos agir.

#### NA PRÁTICA

- 1 Agilize sua forma de realizar as atividades. Procure sentir o gosto de entregar seus relatórios com antecedência, preparar suas atividades docentes com vontade de fazer a diferença, de ter tempo para ajudar seus colegas e para se cuidar.
- 2 Mantenha o foco total no que estiver fazendo e perceba quanto pode ganhar em tempo com isso.
- 3 Para sentir motivação extra, chegue mais cedo à escola e comece a realizar suas atividades como se estivesse sendo observado pela pessoa que você mais ama ou por aquela que mais respeita em sua área.
- 4 Atualize seus conhecimentos o máximo que puder. De tempos em tempos, verifique se o modo como trabalha é o melhor, o mais simples e mais eficaz.

## Relacionamento interpessoal – empatia

### AGIR COM EMPATIA COM SEUS COLEGAS DE TRABALHO E SEUS ALUNOS É FUNDAMENTAL

Ter empatia significa usar a sensibilidade para perceber e respeitar os sentimentos dos outros. Com isso, a pessoa mostra um olhar atento às necessidades alheias e consegue ajudar os demais com delicadeza.

Quando uma pessoa se mostra dedicada a nós, tendemos a retribuir com gratidão, alegria e fidelidade. A empatia é o oposto do julgamento, da intolerância, da impaciência e da irritabilidade. Ela implica em genuinamente acolher a outra pessoa como ela é, sem querer mudá-la.

Mesmo que o comportamento ou o sentimento do outro seja, em nossa opinião, estranho, inadequado ou incorreto, a empatia permite uma sintonia de almas, um reconhecimento da humanidade do outro. Podemos entender que um comportamento é errado, mas isso não quer dizer que a pessoa como um todo o seja. Esse **modo de enxergar e ouvir o outro** permite-nos criar laços profundos de lealdade e união.

#### #FICAADICA

As verdades dos outros têm tanto valor como as suas. Lembre-se de que, para ser como é, para agir como age, um aluno carrega toda uma história: teve pais que o trataram de determinada forma, viveu situações com irmãos, experiências na escola com amigos, formou relacionamentos e passou por situações que você nem imagina. Como julgá-lo sem conhecer todos os capítulos de sua história? Comportamentos podem ser errados, pessoas não. No lugar de críticas, disponha-se a oferecer ajuda. O primeiro passo para isso é se desarmar. Diante do diferente, acalme-se e realmente se comprometa a estar ao lado. Sua vida pode se tornar mais leve e mais feliz com essa atitude.



#### PARA SABER MAIS...

... você pode assistir à palestra **5 maneiras de escutar melhor**, do especialista em som Julian Treasure (1958-), na qual discorre sobre como resintonizar os ouvidos para escutar conscientemente as outras pessoas e o mundo ao redor. Acesso em: 26 maio 2020.

<https://ftd.li/u7tkav>

#### ❗ Por que desenvolver a empatia

Apesar de todo desenvolvimento tecnológico alcançado atualmente, os seres humanos são seres sensíveis. Quando nos sentimos acolhidos, tendemos a confiar mais nos outros. Em muitos casos, com essa base de confiança, quando um aluno faz algo errado ou precisa mudar seu comportamento, se somos empáticos com ele, isto é, se o escutamos e acolhemos, temos mais chances de também ser escutados.

Ao reconhecermos a dignidade do outro, percebendo o mundo com os olhos dele e escutando verdadeiramente o que ele tem a nos dizer antes de julgar, conseguimos que nos escute e respeite.

No contexto escolar, não há lugar para a intolerância, e justamente por isso a empatia se mostra uma habilidade essencial e necessária. Por meio dela, aproximamo-nos das pessoas e criamos relações mais harmônicas, agradáveis e profundas.

#### ✗ Perigos de não desenvolver a empatia

- Se somos indiferentes, as pessoas tendem a se importar menos conosco; como todos precisamos uns dos outros, nossa vida tende a ser tornar mais difícil com esse tipo de atitude (se não nos importamos com nossos alunos, por exemplo, por que eles iriam se importar conosco, com o que temos a dizer?).
- A desatenção com relação aos sentimentos dos outros costuma ser um elemento muito malvisto nos processos de avaliação profissional.
- Se há um clima negativo em um ambiente, como na sala de aula, ele prejudica a saúde de todos.
- Perdemos oportunidades de criar laços de amizade.
- Também perdemos a chance de aprender a ver o mundo com os olhos dos outros, ampliando nossa visão das coisas; nosso mundo se empobrece.

#### NA PRÁTICA

- 1 Pergunte mais, critique menos. Curiosidade leva ao conhecimento; crítica, nem sempre.
- 2 Escute mais as pessoas, sem interrompê-las. Deixe-as terminar de falar e fique em silêncio interior enquanto elas estiverem se expressando.
- 3 Aceite que a sua verdade não é a única forma de ver o mundo.
- 4 Quando o outro estiver falando, procure esvaziar sua mente e perceber se está ouvindo de verdade o que ele fala, sem retrucar ou interromper.
- 5 Ao final de uma conversa, expresse o que ouviu e reafirme os combinados para evitar mal-entendidos.

## Saúde mental e equilíbrio emocional dos profissionais da escola

A seguir, apresentamos algumas sugestões de atividades para serem realizadas com a equipe de educadores da escola. Elas caminham na direção do autoconhecimento, da consciência acerca das próprias emoções, da percepção da importância de cuidar das relações interpessoais e de estabelecer uma atitude de companheirismo e cooperação entre todos os agentes envolvidos.

Sugerimos que as atividades sejam dirigidas e mediadas pelo coordenador, diretor ou por um dos educadores que formam o corpo docente da escola. No entanto, cada instituição pode adequar as propostas e a maneira de conduzi-las segundo a sua cultura, fazendo o melhor uso de cada uma delas dentro de suas necessidades, *timing* e foco de atuação. É importante adaptar as atividades, sempre que necessário, para atender aos protocolos oficiais de volta às aulas.

### Proposta 1: Acolhimento inicial

Ao som de uma música agradável de fundo, proponha aos educadores que caminhem lentamente pela sala, que deve estar organizada de modo a ter espaço livre para a circulação de todos. Oriente-os a andar calmamente, olhando-se nos olhos. Quando a música parar, peça que formem duplas e se apresentem um para o outro comentando: nome, formação, o que consideram mais inspirador em seus trabalhos e quais são suas maiores dificuldades no dia a dia. Concluída a apresentação da dupla, convide-os a repetir a dinâmica, por mais três vezes, de modo que possam conversar com mais colegas.

#### Hora da conversa

Ao final, convide todos os participantes para uma conversa. Peça que comentem se conheciam bem os colegas, se descobriram algo novo a respeito deles e como se sentiram ao se apresentar.



 A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DEVE SEGUIR OS PROTOCOLOS OFICIAIS DE VOLTA ÀS AULAS.

### Proposta 2: Meu objeto preferido

Para esta atividade, o mediador deverá solicitar com antecedência aos educadores que providenciem um objeto pessoal de grande significado para eles. Se algum objeto for muito grande, ou houver qualquer impedimento de trazê-lo à escola, podem ser usadas fotos para representá-lo.

Escreva os nomes de todos os educadores em pequenos pedaços de papel e realize um sorteio para formar pequenos grupos. É fundamental que a divisão seja feita desse modo para que todos estabeleçam novas relações, permitam-se novos olhares e fortaleçam o senso de pertencimento ao grupo escolar.

Já no grupo, cada integrante deverá mostrar aos demais o seu objeto significativo e falar um pouco sobre ele: o que é, qual é sua história, de quem ganhou ou como foi adquirido, por que é importante, entre outras coisas interessantes ou curiosas que desejar contar.

#### Hora da conversa

Ao final, proponha a todos que se reúnam e discutam o quanto de cada um está depositado em mobílias, roupas, objetos significativos, o quanto é importante perceber o valor que cada um tem, que recebe, que é vivenciado, além de se abrir para perceber como cada um é diverso, como cada pessoa tem visões diferentes de um mesmo objeto (o que pode parecer simples para uma pessoa, pode ter muita importância para outra). Da mesma forma, pode-se pensar nas relações humanas, pois cada um é único e tem seu valor, sua história, suas limitações.

Alfa Photostudio/Shutterstock.com

## Proposta 3: Meu coração

Para esta atividade, o mediador deverá imprimir as fichas do **Anexo 1**, na p. 28, recortá-las e, no dia da atividade, espalhá-las antecipadamente sobre uma mesa, inclusive as fichas em branco. É fundamental imprimir uma cartela para cada educador.

Ao som de uma música calma de fundo, oriente um educador por vez a observar as fichas sobre a mesa com os nomes das emoções e a refletir se conhece outras emoções que não estão entre as apresentadas. Caso conheça, peça que escreva a palavra em uma ficha em branco. Depois de três minutos, deverá pegar as fichas das emoções com as quais mais se identifica neste momento de sua vida. Nas fichas, há palavras que expressam emoções bem conhecidas, como medo, felicidade, desconforto, isso ocorre porque há pessoas que têm mais facilidade para nomear suas emoções, mas há outras que se expressam de maneira mais simbólica. O objetivo principal aqui é permitir a autoconsciência, sem se preocupar com a semântica das palavras.

### Hora da conversa

Em seguida, proponha um momento de conversa. Cada um poderá apresentar suas fichas aos demais e falar sobre pelo menos duas de suas escolhas. Lembre-os de escutar com empatia e respeito os colegas e, caso julguem necessário, que ofereçam uma palavra de carinho, acolhimento, incentivo ou inspiração. Para aprofundar ainda mais a atividade, é possível que explorem formas de lidar com o que estão sentindo e que se coloquem à disposição para ajudar uns aos outros.

Lembre a todos que, ao conversar sobre emoções, é essencial mostrar todo nosso respeito, manifestar nossa empatia e oferecer uma escuta atenta. Jamais devemos julgar ou criticar o que uma pessoa sente. Antes de dizer o que ela deve ou pode fazer, precisamos ser delicados e perguntar se podemos contribuir de alguma forma. Ser empático ou solidário não significa resolver as questões do outro, mas abrir espaço para a humanização, acolhendo e mostrando que estamos a seu lado. Em muitos casos, essa atitude por si só já é parte essencial da recuperação da saúde e da serenidade de alguém.

A seguir, apresentamos algumas sugestões de perguntas ou motivações que podem ajudar nessa roda de conversa.

- Como isso começou?
- Fale mais sobre isso.
- De que forma isso afetou você?
- Você pretende fazer alguma coisa a respeito disso?
- Como podemos ajudar?
- Lamento, mas, de qualquer forma, agradeço pela confiança em nos contar isso.
- Conte conosco neste momento.
- Estamos aqui, saiba sempre disso.
- Estamos aqui e você pode contar com nosso apoio e nosso carinho.
- O que você já tentou fazer a respeito?
- Que bom ouvir isso, ficamos felizes por você.

É preciso lembrar que escutar empaticamente consiste em um gesto humanizador de estar ao lado, sem a pretensão de abafar o que o outro está sentindo nem de resolver suas questões. A proposta é acolher, amparar, estar ao lado e, quando for o momento ou quando o outro pedir, oferecer espaço para conversas que o inspirem a encontrar caminhos ou soluções ou a dar a volta por cima, desde que esteja pronto para isso e aberto a ser ajudado. Nem sempre o que uma pessoa sente, mesmo que seja dolorido ou difícil, precisa ser “consertado” ou mudado. Ao contrário. Mostrar respeito pela dor do outro, sem desfazer, sem ironizar e sem menosprezar, já é um ato nobre e digno de humanidade.

Rawpixel.com/Shutterstock.com



## Proposta 4: Minha satisfação geral com a vida

Para esta atividade, o mediador deverá imprimir o **Anexo 2**, nas p. 29 e 30, que traz uma ficha de autoavaliação, e o **Anexo 3**, na p. 31, que traz a Roda da vida.

Esta atividade está dividida em dois momentos. Primeiramente, os participantes deverão responder às questões de autoavaliação, considerando o momento atual e seus desejos/objetivos futuros. No segundo momento, preencherão a Roda da vida, para que, de tempos em tempos, verifiquem o andamento de seus projetos vitais.

## Proposta 5: Comitês de desenvolvimento pessoal e profissional

A partir da atividade de autoavaliação de satisfação com a vida, cada um poderá identificar com mais clareza suas necessidades e as áreas em que se sente bem.

Solicite aos participantes que se organizem em pequenos comitês para debaterem e criarem soluções relacionadas aos temas explorados na autoavaliação, ou outros que sejam relevantes ao corpo docente. A ideia é que os comitês apresentem suas contribuições em reuniões mensais ou bimestrais ou por meio digital. Para isso, algumas sugestões são utilizar grupo privado ou página fechada em redes sociais ou blogs.

Juntos, definam que comitês serão criados. Como sugestão, indicamos: Comitê de Saúde Mental, Comitê de Educação Financeira, Comitê de Qualidade de Vida, Comitê de Curadoria de Boas Práticas Educativas etc.

É possível que os participantes trabalhem com suas áreas de formação ou com outras. Por exemplo, um professor de Matemática pode se sentir mais aberto a pesquisar e compartilhar dicas de Educação Financeira com seus colegas, mas também pode ter interesse em fazer parte do Comitê de Saúde Mental.

A seguir, apresentamos algumas possibilidades, apenas a título de inspiração inicial.

vasabii/Shutterstock.com

 **A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DEVE SEGUIR OS PROTOCOLOS OFICIAIS DE VOLTA ÀS AULAS.**



**Língua Portuguesa** – elaborar textos nos quais cada um expresse como está se sentindo no momento, para serem lidos e compartilhados posteriormente em pequenos grupos;



**Matemática** – montar um banco de ideias para reduzir os desperdícios no lar ou ideias para investimentos inteligentes ou comparação de preços visando à economia;



**Língua Inglesa** – pesquisar letras de músicas que tratem de temas inspiradores, como *Imagine*, dos Beatles; apresentar autores de literatura em língua inglesa que trabalhem em suas obras temáticas inspiradoras, tais como Shakespeare, Ernest Hemingway, Virginia Woolf, Jane Austen, Charles Dickens, Oscar Wilde, George Orwell, entre outros;



**Biologia** – apresentar saberes essenciais para uma boa alimentação, para a qualidade de vida, reflexões sobre como criar hábitos que aumentem a imunidade;



**Arte** – oferecer um espaço para que se reflita, por meio da arte, sobre os sonhos e esperanças ou sobre os receios de cada um com relação ao que está por vir;



**História** – compartilhar estratégias de superação de atletas, cientistas, artistas ou cidadãos comuns para inspirar ações protagonistas, debater lições pregressas de crises vividas e pensar em como se pode criar a história e o futuro a partir desses aprendizados;



**Geografia** – resgatar a história pessoal de cada educador. Para isso, cada um mostra ao grupo objetos, músicas ou artefatos domésticos de sua cultura de origem ou religião, também pode apresentar fatos significativos de sua árvore genealógica, mostrando retratos de sua infância e outras imagens, assim como apresentar sua trajetória pessoal ou profissional;



**Filosofia** – promover debates envolvendo dilemas, medos e dores que estão sentindo neste momento, à luz das orientações que alguns filósofos teriam a oferecer: o que Sócrates teria a dizer sobre o momento atual; o que ensinaria Platão em relação aos medos, levando em conta o Mito da Caverna; que lições o Estoicismo traria a respeito do receio diante do futuro; como Sêneca ensinaria a lidar com as revoltas, entre outras possibilidades;



**Física** – analisar a trajetória de cientistas que tinham uma visão à frente de seu tempo, percebendo as limitações que cada um tem atualmente no que diz respeito à visão de tempo, espaço, às crenças e mesmo aos valores;



**Educação Física** – compartilhar dicas relevantes sobre saúde, redução de estresse, qualidade do sono; ou oportunizar jogos cooperativos.

## Proposta 6: Aprendizado entre pares

O objetivo desta proposta é estimular o crescimento e o aprimoramento profissional a partir da troca de ideias, perspectivas e técnicas. Os participantes deverão se organizar em duplas e se encontrar, a cada duas semanas, de modo presencial ou por meio de ferramentas digitais de comunicação. O ideal é que os encontros aconteçam por todo o ano escolar.

Se houver possibilidade, os docentes de cada dupla podem assistir às aulas um do outro para praticar a ampliação de repertório de ação e aprender com as experiências do colega.

Os encontros quinzenais das duplas deverão ser guiados pelo roteiro que está no **Anexo 4**, na p. 32. Cada docente deverá anotar em um caderno ou agenda suas respostas às questões do roteiro a cada encontro. Isso o ajudará a criar um panorama completo do desenvolvimento na área a ser trabalhada.



Prostock-studio/Shutterstock.com

## Proposta 7: Linha do tempo

Para esta atividade, providencie antecipadamente pedaços de 3 m de barbante, fita adesiva colorida ou giz, à sua escolha (um pedaço para cada grupo de três pessoas), e folhas de papel sulfite (três para cada pessoa).

O objetivo desta proposta é trabalhar o compartilhamento de experiências e de situações marcantes da vida.

Solicite aos participantes que se organizem em trios. Cada trio deve traçar uma linha de 3 m no chão utilizando o material disponível. Ela representará a linha do tempo de cada integrante do grupo.

Nessa linha, cada um deve indicar nove momentos de sua vida: três do passado, três do presente e três do futuro. Para isso, peça a eles que façam os registros desses momentos em três folhas de papel, uma para cada período, analisando experiências, momentos de crescimento, situações significativas, vivências que trouxeram emoções positivas – como crescimento, paz, pertencimento –, entre outras memórias. Os registros devem ser organizados da seguinte maneira:

- Folha 1: três lembranças do passado;
- Folha 2: três situações atuais, do dia a dia, que despertam emoções e sensações positivas, confortáveis, alegres e de segurança;
- Folha 3: três sonhos, projetos, desejos e esperanças em relação ao futuro.

Concluída essa etapa, cada integrante do trio deve alocar seus registros na linha do tempo traçada. Depois, um de cada vez, deve andar pela linha, parar por um instante na folha que representa cada período e compartilhar com os colegas seus momentos significativos. Quando todos tiverem feito isso, podem explorar juntos que semelhanças e diferenças perceberam em seus relatos.

Para nortear essa conversa, podem ser exploradas as questões a seguir:

- Como grupo, de que modo vocês podem vivenciar juntos emoções positivas?
- Que sonhos ou esperanças são comuns entre vocês?
- De que maneira podem colaborar uns com os outros na realização daquilo que é importante para cada um?

## Atividades de acolhimento e reflexão para os alunos

### Educação Infantil

A seguir, apresentamos algumas propostas de atividades para serem realizadas em sala de aula com os alunos da Educação Infantil. O objetivo é auxiliar as crianças a se sentirem seguras e em um ambiente acolhedor. É importante adaptar as atividades, sempre que necessário, para atender aos protocolos oficiais de volta às aulas.

#### Atividade 1: Uma flor para você

Para esta atividade, providencie antecipadamente papéis, tintas à base de água, giz de cera, materiais recicláveis, palitos de sorvete, botões, linhas, colas coloridas, entre outros materiais disponíveis.

O afeto é contagiante tanto para quem dá como para quem recebe. Esta proposta sugere que as crianças da turma confeccionem flores para presentear colegas de outras turmas, com o intuito de que todos se sintam bem-vindos ao ambiente escolar.

Os materiais para a confecção das flores devem ficar expostos, a fim de que as crianças possam escolher aqueles que desejam utilizar. Se julgar oportuno, você pode fazer algumas sugestões, como: "o carimbo de sua mão pode ser uma flor", "o carimbo de seus dedos pode se transformar em pétalas", "o seu rosto pode ser o miolo da flor", e assim por diante!

Ao término da atividade, conduza a turma na entrega das flores aos colegas, como símbolo de acolhimento. É importante que você combine antecipadamente com os demais professores a melhor maneira de fazer a entrega.

O objetivo desta atividade é estimular as crianças a se doarem para o coletivo.



Xiuxia Huang/Shutterstock.com

⚠️ A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DEVE SEGUIR OS PROTOCOLOS OFICIAIS DE VOLTA ÀS AULAS.

#### Atividade 2: Carimbo

Para esta atividade, providencie antecipadamente retalhos de EVA, canetas coloridas, tesouras com pontas arredondadas, tintas à base de água e folhas de papel.

Organize a turma para a atividade. Distribua às crianças alguns retalhos de EVA e canetas coloridas e peça a elas que façam desenhos de pessoas ou objetos de acordo com os comandos que você vai dar:

- De quem ou do que senti saudades enquanto estava em casa de quarentena?
- O que fiz em casa nesse tempo?

Em seguida, ajude-as a recortar os desenhos, molhá-los nas tintas e a carimbar as imagens em uma folha de papel. Quando todos concluírem, coloque as folhas em um varal ou mural para secar e, mais tarde, em um momento de conversa, peça a cada aluno que conte um pouco de sua produção.

O objetivo desta atividade é estimular a criança a expressar seus sentimentos. Lembre-se de que, ao falarem sobre o que produziram, as crianças poderão externar seus sentimentos, aproximando-se mais do grupo.

Kolpakova Daria/Shutterstock.com



### Atividade 3: O caminhão do afeto

Para esta atividade, providencie antecipadamente um caminhão de brinquedo com carroceria, tiras de papel, canetas, áudio de música infantil ritmada e um equipamento para reproduzi-la.

Organize os alunos em uma grande roda, mantendo a distância adequada entre eles. Escreva os nomes deles nas tiras de papel, colocando-as dobradas na carroceria do caminhão. Ao som da música, empurre o caminhão com o pé na direção de quem está à sua direita, que deverá fazer a mesma coisa até que a música pare. A criança que estiver com o caminhão à sua frente quando a música parar deverá pegar uma das tiras de papel dobradas da carroceria e ler, com a sua ajuda, o nome que está escrito nela. Em seguida, a criança deverá olhar para o colega cujo nome ela sorteou e dar a ele as boas-vindas, dizendo-lhe uma palavra que expresse sua alegria por estar novamente na escola com ele. A dinâmica segue até que todos recebam uma palavra de afeto!

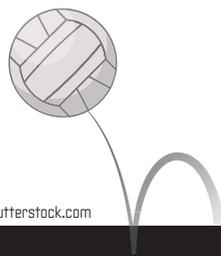
O objetivo desta proposta é estimular a manifestação de afeto e carinho entre as crianças.

### Atividade 4: Volêi

Para esta atividade, providencie antecipadamente um lençol de casal, ou um tecido grande e macio, e uma bola de tamanho médio.

Organize a turma em grupos de quatro integrantes. Duas crianças do grupo seguram o lençol esticado, como se fosse uma rede de vôlei, e as outras duas, uma de cada lado da "rede", passam a bola de um lado para o outro sem deixá-la cair. As posições devem ser alteradas para que todos os integrantes do grupo experimentem uma função no jogo.

O objetivo desta proposta é desenvolver nos alunos a união e o senso de coletividade. Esta brincadeira é muito divertida, propiciando um momento importante de descontração, união e senso de pertencimento.



pikepicture/Shutterstock.com

⚠️ A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DEVE SEGUIR OS PROTOCOLOS OFICIAIS DE VOLTA ÀS AULAS.



mtkrcis/Shutterstock.com

### Atividade 5: Emoções

Para esta atividade, providencie antecipadamente cópias do desenho de uma silhueta de criança e lápis de cor ou canetas coloridas.

Peça aos alunos que se sentem em círculo, mantendo a distância necessária entre eles. Inicie uma conversa a respeito de algumas emoções que os seres humanos podem sentir: alegria, raiva, tristeza, nojo e medo.

Antes de realizarem a atividade no papel, os alunos devem atender aos seus comandos, como os indicados a seguir:

- Façam cara de raiva.
- Façam cara de alegria.
- Façam cara de tristeza.
- Façam cara de nojo.
- Façam cara de medo.

Em seguida, pergunte a eles quem já sentiu essas emoções e peça que contem em que circunstâncias se sentiram assim.

Para sistematizar a atividade, oriente as crianças a completarem o desenho da silhueta representando a emoção que cada uma está sentindo no momento.

Depois de concluídos os desenhos, exponha os trabalhos no mural da sala de aula.

O objetivo desta proposta é que as crianças reconheçam suas emoções e saibam nomeá-las.

## Atividades de acolhimento e reflexão para os alunos

### Ensino Fundamental – Anos Iniciais

A seguir, apresentamos algumas propostas de atividades para serem realizadas em sala de aula com os alunos do Ensino Fundamental – Anos Iniciais. O objetivo é auxiliá-los a se sentir seguros e em um ambiente acolhedor. É importante adaptar as atividades, sempre que necessário, para atender aos protocolos oficiais de volta às aulas.

#### Atividade 1: O valor que eu dou...



wavebreakmedia/Shutterstock.com

Organize os alunos em grupos por bimestres de aniversário. Eles deverão pesquisar músicas que contenham mensagens positivas e preparar uma apresentação musical para os colegas da turma, com o objetivo de mostrar o valor da música escolhida e da mensagem que ela transmite, além de explicar por que a consideram inspiradora. Você deverá ajudá-los nessa pesquisa e seleção, além de poder solicitar aos familiares que também os auxiliem. Para exemplificar, apresente à turma uma música escolhida por você e suas considerações sobre a mensagem que ela traz.

Uma sugestão de fonte de pesquisa pode ser a *playlist* do autor no Spotify: **“Músicas para superação emocional”** – Leo Fraiman.

Para acessá-la, entre com seu *login* e senha no Spotify e busque pelo título da *playlist* ou pelo nome do autor. Caso você não tenha acesso a esse serviço de *streaming* digital, é possível acessar a *playlist* também na versão *free*, bastando, para isso, criar uma conta gratuitamente e seguir os passos indicados.

**A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DEVE SEGUIR OS PROTOCOLOS OFICIAIS DE VOLTA ÀS AULAS.**

#### Atividade 2: Emoções

O objetivo aqui é explorar alguns dos nomes das principais emoções humanas: raiva, medo, tristeza, nojo, ansiedade, felicidade, alegria, paz, segurança, confiança. Peça aos alunos que representem por meio de desenhos cada uma das emoções. Em seguida, peça a eles que mostrem suas criações. Solicite também que citem exemplos de quando se sentem assim. Converse com a turma sobre como lidar de forma positiva com essas emoções, o que fazer quando nos sentimos mal, o que não fazer, quem pode nos ajudar, o que fazer para voltar a nos sentir bem, entre outras questões.

Cherries/Shutterstock.com



#### Atividade 3: Como estou me sentindo?

Imprima antecipadamente as fichas do Anexo 5, na p. 33, e recorte-as. É importante que cada aluno receba um jogo completo de emoções. Providencie também fita adesiva.

No dia da atividade, distribua aos alunos as fichas com os nomes das emoções. Peça a eles que escolham uma para representar o que estão sentindo no momento e cole-na como um broche, usando fita adesiva, na camiseta, sinalizando aos demais como se sentem interiormente. Explore com a turma:

- Se um colega está usando o broche da raiva, o que podemos fazer de melhor por ele?
- Se alguém está usando o broche da tristeza, o que é legal e o que não é adequado dizer a essa pessoa?
- Se algum colega está usando o broche da felicidade, o que ele pode fazer de melhor com esse sentimento dentro de si?

ANEXO 5 – Ensino Fundamental – Anos Iniciais – Atividade 3 (p. 33)

RAIVA	ANSIEDADE	ANIMAÇÃO	FELICIDADE	MEDO	TRISTEZA
ALEGRIA	SEGURANÇA	NOJO	PAZ	CONFIANÇA	VERGONHA
RAIVA	ANSIEDADE	ANIMAÇÃO	FELICIDADE	MEDO	TRISTEZA
ALEGRIA	SEGURANÇA	NOJO	PAZ	CONFIANÇA	VERGONHA

33



Rawpixel.com/Shutterstock.com

## Atividade 4: Escravos de Jó

O objetivo desta atividade é estimular o senso de participação e cooperação. Para a realização, é essencial o uso de máscaras de proteção e luvas. Faça uma roda com os alunos e sentem-se no chão. Cada um deve ter um pequeno objeto nas mãos (pode ser uma borracha ou um apontador, por exemplo) e ir passando esse objeto para o colega que está ao lado cantando a música que dá nome à brincadeira [Escravos de Jó].

Explique a eles em que consiste essa brincadeira tradicional e, caso julgue necessário, reproduza o áudio da cantiga. Veja a seguir a letra e o passo a passo de como brincar.

[...]

Escravos de Jó / jogavam caxangá (os alunos vão passando os objetos uns para os outros, pelo lado direito)

Tira (levantam o objeto que têm em mãos),

põe (colocam o objeto no chão),

deixa ficar (apontam para o objeto que está no chão)

Guerreiros com guerreiros (voltam a passar o objeto pelo lado direito)

fazem zigue- (colocam o objeto na frente do colega que está à direita, mas não o soltam)

-zigue- (colocam o objeto na frente do colega que está à esquerda, mas não o soltam)

-zã (e depositam, mais uma vez, o objeto na frente do colega que está à direita, e a brincadeira prossegue)

[...]

Domínio público, conforme Hélio Ziskind. Disponível em:

<https://ftd.li/cz9qcz>

Acesso em: 8 jun. 2020.

**A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DEVE SEGUIR OS PROTOCOLOS OFICIAIS DE VOLTA ÀS AULAS.**

## Atividade 5: Abrir o coração

Em um momento de conversa, leia para os alunos as seguintes frases e peça a eles para completá-las:

- Nesta sala, eu estou me sentindo...
- A minha vida hoje em dia está...
- A vida lá em casa está...
- Se eu pudesse pedir a ajuda da turma em alguma coisa, seria com...
- O que mais me deixa triste hoje em dia é...
- Hoje eu preciso de...
- Por favor, entendam que eu...
- O que me traz paz hoje em dia é pensar em...
- Sinto-me inseguro(a) ao pensar em...
- Fico alegre ao pensar que...
- Aqui na turma, tenho uma sensação boa quando posso...
- Gostaria muito que entendessem que...
- Por favor, pessoal, ...
- Contem comigo para...
- Eu ofereço ajuda aos meus amigos para...
- Se alguém precisar de ..., pode contar comigo.



LightField Studios/Shutterstock.com



wavebreakmedia/Shutterstock.com



Monkey Business Images/Shutterstock.com

## Atividade 6: Desafio da perseverança

Nesta atividade, a cada sinal que você der (pode ser bater palma, por exemplo), os alunos deverão começar a contar em voz alta. Primeiramente, devem contar de 2 em 2 até 30. Depois, de 3 em 3 até 60. Enquanto eles contam, faça algumas interrupções, pedindo que parem a contagem onde estiverem, então pergunte a algum aluno: “Em que número estamos?”. Se ele errar, todos comecem de novo. Vá aumentando a complexidade dos números. Ao final, explore com a turma a importância da perseverança, de não desistir, de estar presente e realmente concentrado naquilo que está fazendo/vivendo no momento.

## Atividade 7: Desafio do foco

Faça um quadrado de aproximadamente 20 cm × 20 cm com fita-crepe na parede. Cada aluno, um por vez, deverá tentar acertar uma bolinha de tênis ou de pingue-pongue dentro do quadrado, a uma distância de cerca de 10 passos, porém os colegas devem ficar conversando com ele e de longe para distraí-lo. Depois de todos os alunos terem tentado, explore com a turma se não acontece o mesmo com eles quando estão estudando e fazendo outras coisas ao mesmo tempo, sem manter o foco. Neste caso, o resultado desejado pode não ser alcançado. Ressalte a importância de ter foco total na atividade que está sendo feita a cada momento.

Rawpixel.com/Shutterstock.com



📌 **A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DEVE SEGUIR OS PROTOCOLOS OFICIAIS DE VOLTA ÀS AULAS.**

## Atividade 8: Corredor carinhoso

Peça a quatro alunos que saiam da sala. Organize os que ficaram em duas fileiras, todos em pé, distantes uns dos outros, formando um corredor por onde os colegas vão passar quando voltarem. Oriente-os a receber os quatro com palmas, fazendo elogios e dizendo palavras carinhosas e de valorização. Essa parte da atividade pode ser repetida até que todos os alunos tenham passado pelo corredor carinhoso. Depois disso, promova um momento de conversa e pergunte aos alunos como eles se sentiram ao dar e ao receber afeto positivo.

Para finalizar, você pode incentivar todos os alunos a se dirigirem a pelo menos três colegas e fazerem o mesmo: falar palavras gentis, carinhosas, bondosas etc. Ao final, todos conversam novamente:

- “Como foi fazer elogios?”
- “Temos esse hábito no dia a dia?”
- “Sabemos receber carinho uns dos outros?”
- “Como podemos nos tratar aqui na sala de aula de agora em diante?”

# Atividades de acolhimento e reflexão para os alunos

## Ensino Fundamental – Anos Finais

A seguir, apresentamos algumas propostas de atividades para serem realizadas em sala de aula com os alunos do Ensino Fundamental – Anos Finais. O objetivo é auxiliá-los a se sentir seguros e em um ambiente acolhedor. É importante adaptar as atividades, sempre que necessário, para atender aos protocolos oficiais de volta às aulas.

### Atividade 1: Meu futuro

Para esta atividade, providencie antecipadamente uma folha de papel para cada aluno. Promova um momento de reflexão com a turma com base nas perguntas:

- Como gostaria que fosse seu fim de ano?
- Como deseja estar daqui a 1 ano? E daqui a 5 anos?
- O que diria ao seu eu do futuro?
- Que atitudes no momento atual fariam de você uma pessoa melhor lá na frente?
- O que deveria evitar fazer hoje, para não se arrepender disso no futuro?
- Quem mais tem lhe ajudado neste momento de sua vida?
- A quem você deve agradecer pelo suporte que tem recebido?
- A que aspectos de sua vida você tem deixado de prestar atenção?
- Seus hábitos atuais têm ajudado você a crescer como pessoa, ou têm feito o contrário disso?

A cada questão feita, dê um tempo para que reflitam e respondam mentalmente. Em seguida, peça que registrem as respostas na folha e deixe-os à vontade para compartilhar ou não os registros com os colegas. O principal objetivo aqui é a autorreflexão.

 **A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DEVE SEGUIR OS PROTOCOLOS OFICIAIS DE VOLTA ÀS AULAS.**

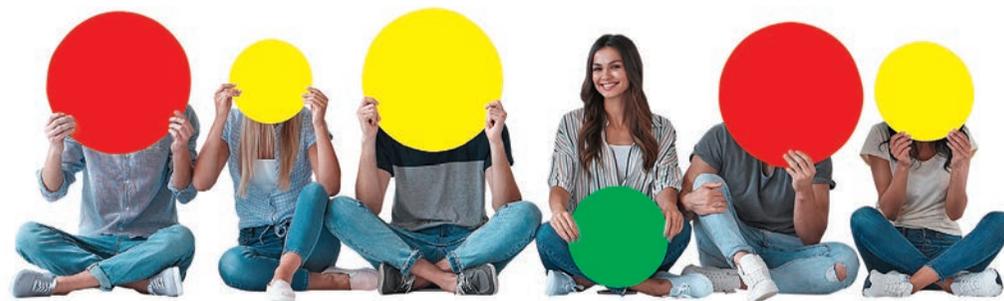
### Atividade 2: Semáforo dos sentimentos

Para esta atividade, imprima com antecedência uma cópia para cada aluno do Anexo 6, na p. 34, com a imagem de um semáforo.

Distribua uma cópia da imagem para cada aluno. Peça a todos que a observem atentamente e pergunte o que cada cor significa no semáforo. Explique que, com base no significado dessas cores, vocês conversarão sobre como cada um tem se sentido diante da vida. A conversa pode ser orientada da seguinte maneira:

- O que está “no vermelho” em sua vida? [O que não está legal? Por quais dores ou dificuldades você está passando?]
- O que está “no amarelo”? [Que ajustes precisam ser feitos em seus hábitos do dia a dia? Que mudanças na rotina poderiam melhorar sua vida em algum aspecto? O que as pessoas próximas têm sugerido que precisa ser mudado em você?]
- O que está “no verde”? [Quais são as coisas boas que você tem na vida hoje? O que você tem a agradecer e comemorar? Quais situações prazerosas você tem vivido em casa, na escola ou consigo mesmo?]

Ao final, oriente-os a registrar as respostas no espaço reservado para isso no anexo e a consultá-las com frequência, a fim de ter uma visão geral das mudanças nos aspectos indicados.



4 PM production/Shutterstock.com

🚧 A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DEVE SEGUIR OS PROTOCOLOS OFICIAIS DE VOLTA ÀS AULAS.

### Atividade 3: Escravos de Jó

O objetivo desta atividade é estimular o senso de participação e cooperação. Para a realização, é essencial o uso de máscaras de proteção e luvas. Faça uma roda com os alunos e sentem-se no chão. Cada um deve ter um pequeno objeto nas mãos (pode ser uma borracha ou um apontador, por exemplo) e ir passando esse objeto para o colega que está ao lado cantando a música que dá nome à brincadeira (Escravos de Jó).

Explique a eles em que consiste essa brincadeira tradicional e, caso julgue necessário, reproduza o áudio da cantiga. Veja a seguir a letra e o passo a passo de como brincar.

[...]

Escravos de Jó / jogavam caxangá *(os alunos vão passando os objetos uns para os outros, pelo lado direito)*

Tira *(levantam o objeto que têm em mãos),*

põe *(colocam o objeto no chão),*

deixa ficar *(apontam para o objeto que está no chão)*

Guerreiros com guerreiros *(voltam a passar o objeto pelo lado direito)*

fazem zigue- *(colocam o objeto na frente do colega que está à direita, mas não o soltam)*

-zigue- *(colocam o objeto na frente do colega que está à esquerda, mas não o soltam)*

-zã *(e depositam, mais uma vez, o objeto na frente do colega que está à direita, e a brincadeira prossegue)*

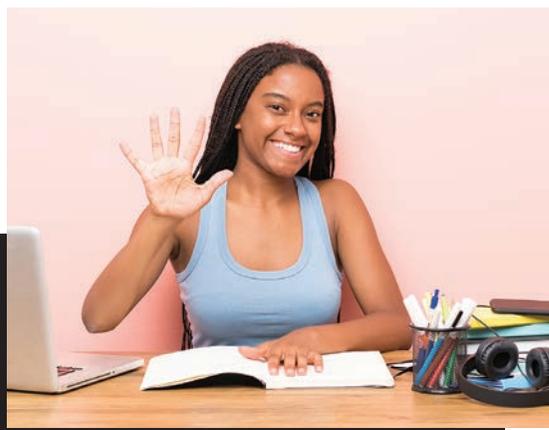
[...]

Domínio público, conforme Hêlio Ziskind. Disponível em:

<https://ftd.li/cz9qcz>

Acesso em: 8 jun. 2020.

Luis Molinero/Shutterstock.com



Speaking/Shutterstock.com

### Atividade 4: Nossos tesouros

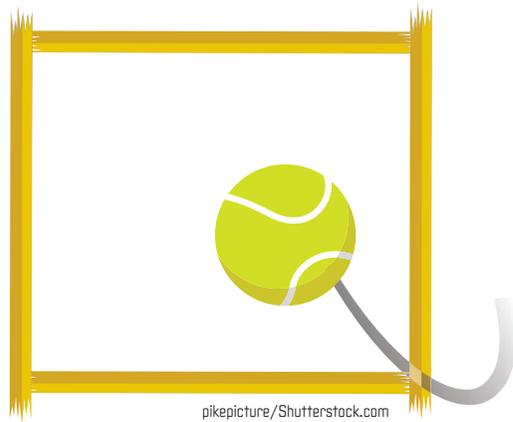
Peça à turma que se organize em grupos de três participantes. Explique aos alunos que cada um vai comentar com os demais integrantes do grupo como pode ajudá-los, de acordo com as habilidades que considera ter bem desenvolvidas.

Primeiramente, registre na lousa o que são habilidades e liste os exemplos citados pela turma. Ressalte que todas as pessoas têm algumas habilidades; alguns as desenvolvem mais rapidamente, outros levam mais tempo, mas todos podem se aperfeiçoar ao longo da vida.

O objetivo aqui é que cada aluno se sinta aberto a receber e a oferecer aos demais algo de si. Pode ser uma ajuda com um conteúdo escolar, uma explicação sobre como organizar a agenda de atividades, companhia durante um momento especial, emprestar um jogo bacana ou convidar alguém para jogar junto, entre outras coisas. A ideia é que os alunos percebam que todos têm algo a oferecer e a receber uns dos outros.

### Atividade 5: Desafio da perseverança

Nesta atividade, a cada sinal que você der (pode ser bater palma, por exemplo), os alunos deverão começar a contar em voz alta. Primeiramente, devem contar de 2 em 2 até 30. Depois, de 2,5 em 2,5 até 80. Enquanto eles contam, faça algumas interrupções, pedindo que parem a contagem onde estiverem, então pergunte a algum aluno: “Em que número estamos?”. Se ele errar, todos começam de novo. Vá aumentando gradativamente a complexidade dos números. Por exemplo, peça que contem de 3,5 em 3,5, ou 6,5 em 6,5, e assim por diante. Ao final, explore com a turma a importância da perseverança, de não desistir, de estar presente e realmente concentrado naquilo que está fazendo/vivendo no momento.



## Atividade 6: Desafio do foco

Faça um quadrado de aproximadamente 20 cm x 20 cm com fita-crepe na parede. Cada aluno, um por vez, deverá tentar acertar uma bolinha de tênis ou de pingue-pongue dentro do quadrado, a uma distância de cerca de 10 passos, porém os colegas devem ficar conversando com ele e de longe para distraí-lo. Depois de todos os alunos terem tentado, explore com a turma se não acontece o mesmo com eles quando estão estudando e fazendo outras coisas ao mesmo tempo, sem manter o foco. Neste caso, o resultado desejado pode não ser alcançado. Ressalte a importância de ter foco total na atividade que está sendo feita a cada momento.

## Atividade 7: Corredor carinhoso

Peça a quatro alunos que saiam da sala. Organize os que ficaram em duas fileiras, todos em pé, distantes uns dos outros, formando um corredor por onde os colegas vão passar quando voltarem. Oriente-os a receber os quatro com palmas, fazendo elogios e dizendo palavras carinhosas e de valorização. Essa parte da atividade pode ser repetida até que todos os alunos tenham passado pelo corredor carinhoso. Depois disso, promova um momento de conversa e pergunte aos alunos como eles se sentiram ao dar e ao receber afeto positivo.

Para finalizar, você pode incentivar todos os alunos a se dirigirem a pelo menos três colegas e fazerem o mesmo: falar palavras gentis, carinhosas, bondosas etc. Ao final, todos conversam novamente: “Como foi fazer elogios?”; “Temos esse hábito no dia a dia?”; “Sabemos receber carinho uns dos outros?”; “Como podemos nos tratar aqui na sala de aula de agora em diante?”.



## Atividades de acolhimento e reflexão para os alunos

### Ensino Médio

A seguir, apresentamos algumas propostas de atividades para serem realizadas em sala de aula com os alunos do Ensino Médio. O objetivo é auxiliá-los a se sentir seguros e em um ambiente acolhedor. É importante adaptar as atividades, sempre que necessário, para atender aos protocolos oficiais de volta às aulas.

### Atividade 1: Situações delicadas

Para esta atividade, providencie antecipadamente uma caixa e pedaços de papel sulfite.

Peça à turma que se organize em uma grande roda, mantendo a distância adequada entre eles. Solicite a cada aluno que escreva em um pedaço de papel uma situação delicada, difícil ou dolorosa que esteja vivendo e que o deposite na caixinha. Em seguida, misture bem os papéis e peça a cada aluno que retire um e leia seu conteúdo em voz alta. Caso sorteie o papel que ele mesmo escreveu, peça que pegue outro e então leia para a turma. Quando os colegas ouvirem o pedido de ajuda lido pelo amigo, todos devem cooperar fazendo perguntas como: “Como posso lhe ajudar?”, “O que você já tentou fazer?”, “O que você está sentindo?”, “Como isso afetou você?”, “Você já tem ideia de como lidar com isso?”.

Antes mesmo de as questões serem lidas por todos, você, como mediador, também pode oferecer um espaço para que os alunos pensem em mais perguntas que denotem empatia, companheirismo e motivação, estimulando-os a pensar em formas de fortalecer uma atitude transformadora entre eles.

A seguir, apresentamos algumas sugestões de perguntas ou frases complementares que podem auxiliá-los no desenvolvimento desta atividade.

- Como isso começou?
- Fale mais sobre isso.



Photographee.eu/Shutterstock.com

- De que forma isso afetou você?
- Você pretende fazer alguma coisa a respeito disso?
- Como podemos ajudar?
- Lamento, mas, de qualquer forma, agradeço pela confiança em nos contar isso.
- Conte conosco neste momento.
- Estamos aqui, saiba sempre disso.
- Estamos aqui e você pode contar com nosso apoio e nosso carinho.
- O que você já tentou fazer a respeito?
- Que bom ouvir isso, ficamos felizes por você.

É preciso lembrar que escutar empaticamente consiste em um gesto humanizador de estar ao lado, sem a pretensão de abafar os sentimentos do outro nem de resolver suas questões. A proposta é acolher, amparar, estar ao lado e, quando for o momento ou quando o outro pedir, oferecer espaço para conversas que o inspirem a encontrar caminhos ou soluções ou a dar a volta por cima, desde que esteja pronto para isso e aberto a ser ajudado. Nem sempre o que uma pessoa sente, mesmo que seja dolorido ou difícil, precisa ser “consertado” ou mudado. Ao contrário. Mostrar respeito pela dor do outro, sem desfazer, sem ironizar e sem menosprezar, já é um ato nobre e digno de humanidade.

## Atividade 2: Propósitos de vida

Para esta atividade, pesquise antecipadamente informações sobre a vida da adolescente alemã Anne Frank (1929-1945), vítima do holocausto, e da empresária, apresentadora e atriz estadunidense Oprah Winfrey (1954-). Para auxiliar na pesquisa, [sugerimos dois conteúdos nos QR codes e links.](#)

No dia da atividade, comente brevemente com a turma informações sobre a biografia de Anne Frank e de Oprah Winfrey. Se julgar oportuno e for possível, você pode escanear os QR codes ou acessar os links com os alunos em sala de aula. Em seguida, pergunte a eles se já conheciam essas histórias. Juntos, analisem o que há em comum entre elas. Procure explorar que atitudes fizeram a diferença na trajetória de vida de Anne Frank e de Oprah Winfrey.

Peça a cada aluno que pesquise em casa, em diversas áreas de atuação, pelo menos uma pessoa que enfrentou situações difíceis e como ela superou os obstáculos. Eles deverão organizar os dados coletados em uma pequena apresentação para a turma. Combine uma data para que os alunos façam as apresentações.

O objetivo da atividade é conhecer exemplos de pessoas que lutaram e lutam com determinação por seus propósitos de vida.



Anne Frank e Oprah Winfrey.



### PARA SABER MAIS...

... você pode acessar a página da organização que conserva um museu na casa onde Anne Frank escondeu-se com sua família dos nazistas durante a Segunda Guerra Mundial (1939-1945). Acesso em: 26 maio 2020.

<http://ftd.li/57oujy>



... você pode ler trechos do discurso que Oprah Winfrey proferiu em uma formatura universitária sobre o que considera um legado e uma “vida de substância”. Acesso em: 26 maio 2020.

<https://ftd.li/bvyww2>

## Atividade 3: Fracasso e perseverança

Para falar sobre perseverança nas dificuldades, você pode apresentar aos alunos o vídeo [Famous Failure](#) (Falhas famosas). Para isso, escaneie o QR code ou acesse o link ao lado.

Em seguida, proponha que analisem juntos as informações apresentadas no audiovisual. Incentive-os a realizar um momento de reflexão com base nas seguintes perguntas:

- O que ajuda uma pessoa a superar as adversidades?
- Que adversidades vocês já enfrentaram?
- Como foi?
- O que fizeram de positivo?
- O que fariam de diferente hoje em dia?
- Que lições para a vida puderam tirar disso?

Deixe todos à vontade, de modo que exponham suas opiniões e compartilhem suas experiências pessoais. Ressalte a importância da escuta respeitosa e da empatia.

## Atividade 4: Experiências inspiradoras

Reserve uma aula para apresentar à turma uma palestra ou discurso inspirador. Como sugestão, indicamos a palestra [How changing your story can change your life](#) (Como mudar sua história pode mudar sua vida), da psicoterapeuta e escritora estadunidense Lori Gottlieb (1966-). Para acessá-la, utilize o QR code ou link ao lado.

Após a exibição, proponha um momento de conversa para que os alunos tenham a possibilidade de compartilhar suas impressões sobre o tema e expressar suas opiniões.



### PARA SABER MAIS...

... você pode apresentar aos alunos o vídeo [Famous Failure](#) (Falhas famosas). *Motivating Success*, 2012. Acesso em: 26 maio 2020.

<https://ftd.li/f94via>



### PARA SABER MAIS...

... você pode apresentar aos alunos a palestra [How changing your story can change your life](#) (Como mudar sua história pode mudar sua vida), de Lori Gottlieb, mostrando como é possível abandonar as velhas histórias e tornar-se o editor de sua própria narrativa. Acesso em: 26 maio 2020.

<https://ftd.li/2fgthn>

🏠 A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DEVE SEGUIR OS PROTOCOLOS OFICIAIS DE VOLTA ÀS AULAS.

## Atividade 5: Nossos tesouros

Peça à turma que se organize em grupos de três participantes. Explique aos alunos que cada um vai comentar com os demais integrantes do grupo como pode ajudá-los, de acordo com as habilidades que considera ter bem desenvolvidas.

Primeiramente, registre na lousa o que são habilidades e liste os exemplos citados pela turma. Ressalte que todas as pessoas têm algumas habilidades; alguns as desenvolvem mais rapidamente, outros levam mais tempo, mas todos podem se aperfeiçoar ao longo da vida.

O objetivo aqui é que cada aluno se sinta aberto a receber e a oferecer aos demais algo de si. Pode ser uma ajuda com um conteúdo escolar, uma explicação sobre como organizar a agenda de atividades, companhia durante um momento especial, emprestar um jogo bacana ou convidar alguém para jogar junto, entre outras coisas. A ideia é que os alunos percebam que todos têm algo a oferecer e a receber uns dos outros.

## Atividade 6: Corredor carinhoso

Peça a quatro alunos que saiam da sala. Organize os que ficaram em duas fileiras, todos em pé, distantes uns dos outros, formando um corredor por onde os colegas vão passar quando voltarem. Oriente-os a receber os quatro com palmas, fazendo elogios e dizendo palavras carinhosas e de valorização. Essa parte da atividade pode ser repetida até que todos os alunos tenham passado pelo corredor carinhoso. Depois disso, promova um momento de conversa e pergunte aos alunos como eles se sentiram ao dar e ao receber afeto positivo.

Para finalizar, você pode incentivar todos os alunos a se dirigirem a pelo menos três colegas e fazerem o mesmo: falar palavras gentis, carinhosas, bondosas etc. Ao final, todos conversam novamente:

- “Como foi fazer elogios?”
- “Temos esse hábito no dia a dia?”
- “Sabemos receber carinho uns dos outros?”
- “Como podemos nos tratar aqui na sala de aula de agora em diante?”



michaelljung/Shutterstock.com

## Atividade 7: Nosso brasão

Para esta atividade, pesquise antecipadamente exemplos de brasões e selecione algumas imagens para apresentar à turma.

Pergunte aos alunos se eles sabem o que é um brasão e se conhecem algum. Estimule a participação de todos e escute com atenção suas respostas.

De modo geral, pode-se comentar que os brasões são originários de uma tradição desenvolvida durante a Idade Média, na Europa, e constituem-se de um desenho especificamente criado – obedecendo às leis da heráldica que regem esse tipo de criação – para identificar indivíduos, famílias, clãs, corporações, cidades, regiões e nações. Seu elemento central costuma ser um escudo, arma de defesa utilizada pelos guerreiros medievais. Mostre à turma algumas imagens de brasões enquanto conversam sobre o tema. Pergunte a eles como imaginam que seria um brasão da turma.

Após a discussão, peça aos alunos que se organizem em grupos de três a quatro integrantes para elaborar um brasão para a turma. Combine um tempo para a execução dessa tarefa. Quando concluída a tarefa, cada grupo deverá apresentar sua criação para a turma e explicar os elementos que usaram para compor o brasão. Para finalizar, organize uma votação para a escolha do brasão da turma:

- 1) peça a um representante de cada grupo que segure o brasão na frente de toda a turma;
- 2) atribua um algarismo para cada brasão para facilitar a identificação de cada um na votação;
- 3) oriente cada aluno a indicar seu voto em um pedaço de papel utilizando o algarismo correspondente;
- 4) recolha os papéis e leia-os em voz alta enquanto um aluno anota na lousa os votos.

O brasão com o maior número de votos será o escolhido para representar a turma. Fixe-o em um lugar visível na sala de aula.

## ANEXOS

Para a realização de algumas atividades, você precisará de cópias dos anexos a seguir.

### **Dicas na hora de imprimir:**

- Todo o material foi concebido em formato sulfite (A4).
- Imprima um anexo por vez.
- Na janela de impressão:
  - indique a numeração da página que deseja imprimir;
  - selecione a quantidade de cópias conforme orientação no comando da atividade a que o anexo se refere. Assim, evitam-se desperdícios.
- Caso esteja utilizando um celular ou *tablet*, será necessária uma conexão *wi-fi* com a impressora.

# ANEXO 1 – Saúde mental e equilíbrio emocional dos profissionais da escola – Proposta 3 (pág. 13)

RAIVA	ANSIEDADE	MEDO	NOJO	TRISTEZA	INSEGURANÇA
INJUSTIÇA	INSPIRAÇÃO	APERTO	BLOQUEIO	ANGÚSTIA	SOLIDÃO
ANIMAÇÃO	PAZ	PERTENCIMENTO	CONFORTO	FELICIDADE	SERENIDADE
VERGONHA	CIÚME	EXPANSÃO	DESCONFORTO	MOTIVAÇÃO	SEGURANÇA



## ANEXO 2 – Saúde mental e equilíbrio emocional dos profissionais da escola – Proposta 4 (pág. 14)

Nos campos abaixo, assinale com um **X** seu grau de satisfação nas seguintes áreas da vida:

### SAÚDE FÍSICA

Corpo, sono, vitalidade, alimentação, flexibilidade.

- muito satisfeito                       um pouco satisfeito  
 muito pouco satisfeito               insatisfeito

- O quanto progredi neste ano:

.....  
.....  
.....

- O que preciso/quero melhorar nesta área:

.....  
.....  
.....

### SAÚDE MENTAL

Capacidade de criar, concentração, foco, rapidez de raciocínio, memória, resolução e encaminhamento de questões da vida, autoestima, autoconfiança.

- muito satisfeito                       um pouco satisfeito  
 muito pouco satisfeito               insatisfeito

- O quanto progredi neste ano:

.....  
.....  
.....

- O que preciso/quero melhorar nesta área:

.....  
.....  
.....

### SAÚDE EMOCIONAL

Sentimentos diante de si, da vida, dos acontecimentos; marcas e mesclas que ficam das relações e do que pensa sobre a vida.

- muito satisfeito                       um pouco satisfeito  
 muito pouco satisfeito               insatisfeito

- O quanto progredi neste ano:

.....  
.....  
.....

- O que preciso/quero melhorar nesta área:

.....  
.....  
.....

### FAMÍLIA

Relações com pessoas significativas.

- muito satisfeito                       um pouco satisfeito  
 muito pouco satisfeito               insatisfeito

- O quanto progredi neste ano:

.....  
.....  
.....

- O que preciso/quero melhorar nesta área:

.....  
.....  
.....

### SOCIAL

Amigos, colegas, companheiros de trabalho, vizinhos, comunidade.

- muito satisfeito                       um pouco satisfeito  
 muito pouco satisfeito               insatisfeito

- O quanto progredi neste ano:

.....  
.....  
.....

- O que preciso/quero melhorar nesta área:

.....  
.....  
.....

### LAZER

Repouso, alegria, contentamento, descontração, leituras relaxantes, passeios, cursos de interesse pessoal.

- muito satisfeito                       um pouco satisfeito  
 muito pouco satisfeito               insatisfeito

- O quanto progredi neste ano:

.....  
.....  
.....

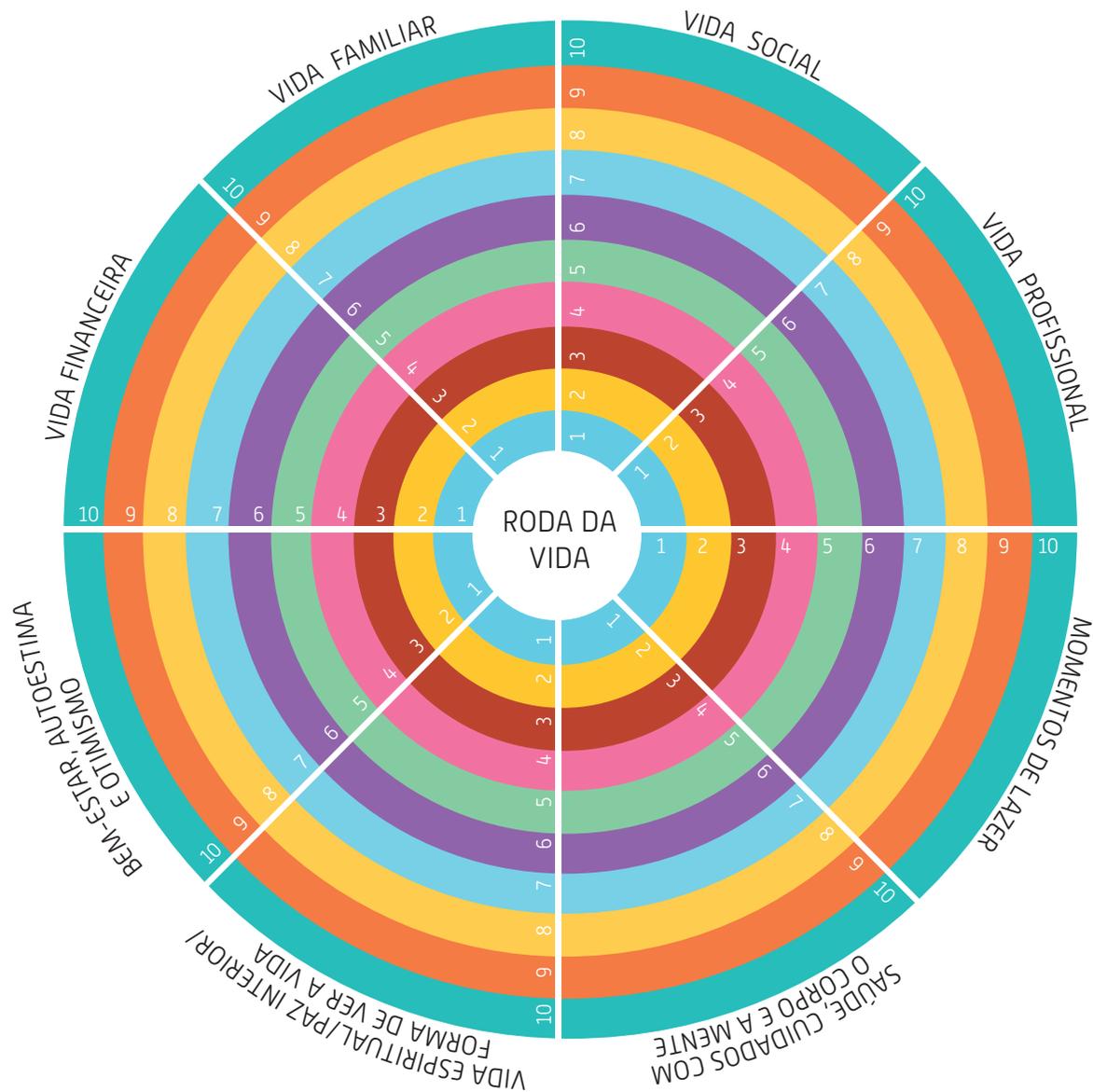
- O que preciso/quero melhorar nesta área:

.....  
.....  
.....



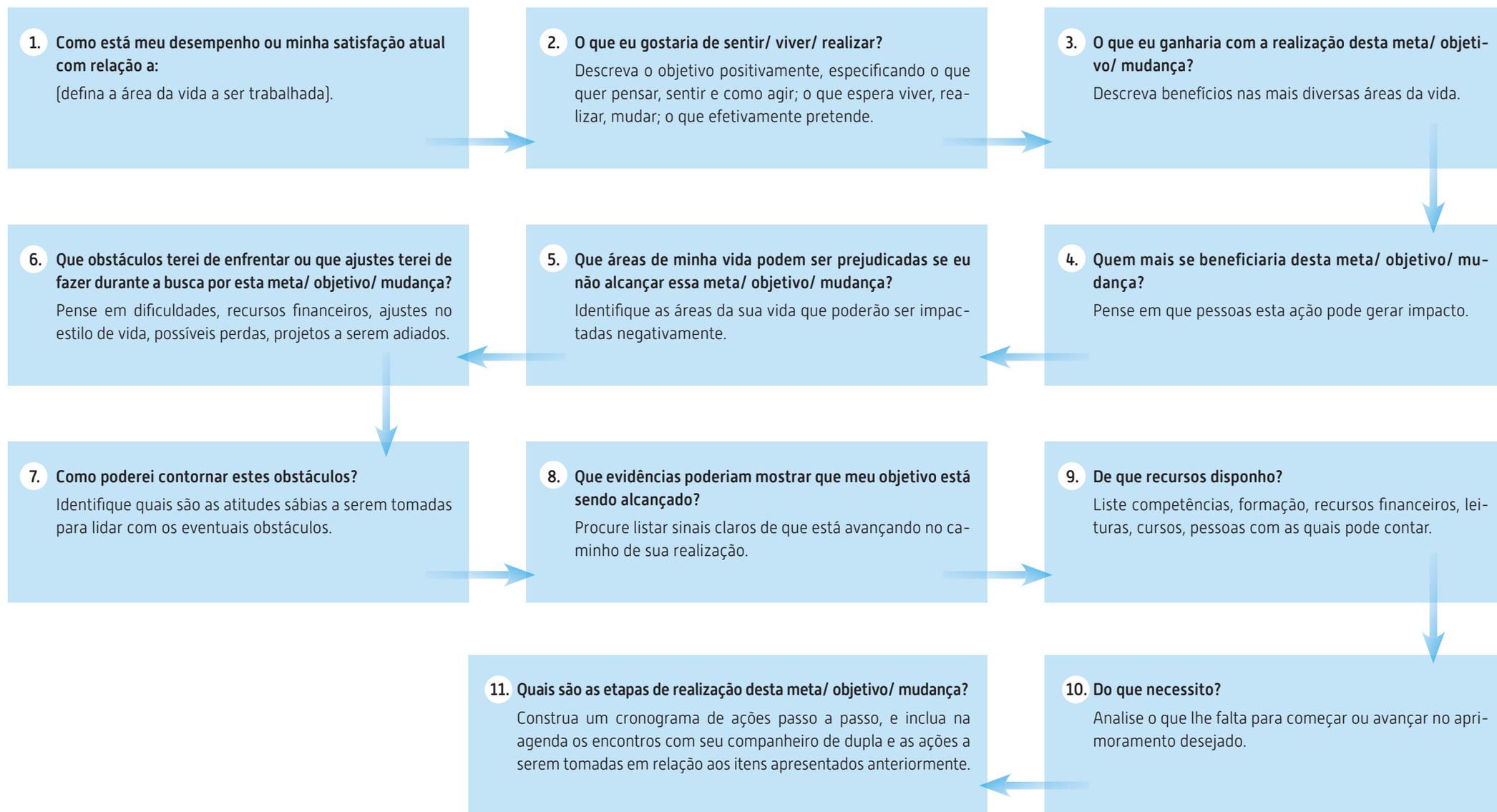
# ANEXO 3 – Saúde mental e equilíbrio emocional dos profissionais da escola – Proposta 4 (pág. 14)

Observe a Roda da vida e identifique que áreas trazem mais ou menos satisfação a você. Para isso, circule o número correspondente a seu nível de satisfação (de 1 a 10) em cada área da vida. Quanto mais alto o número, maior seu nível de satisfação; quanto menor, mais desafios você ainda tem de enfrentar.



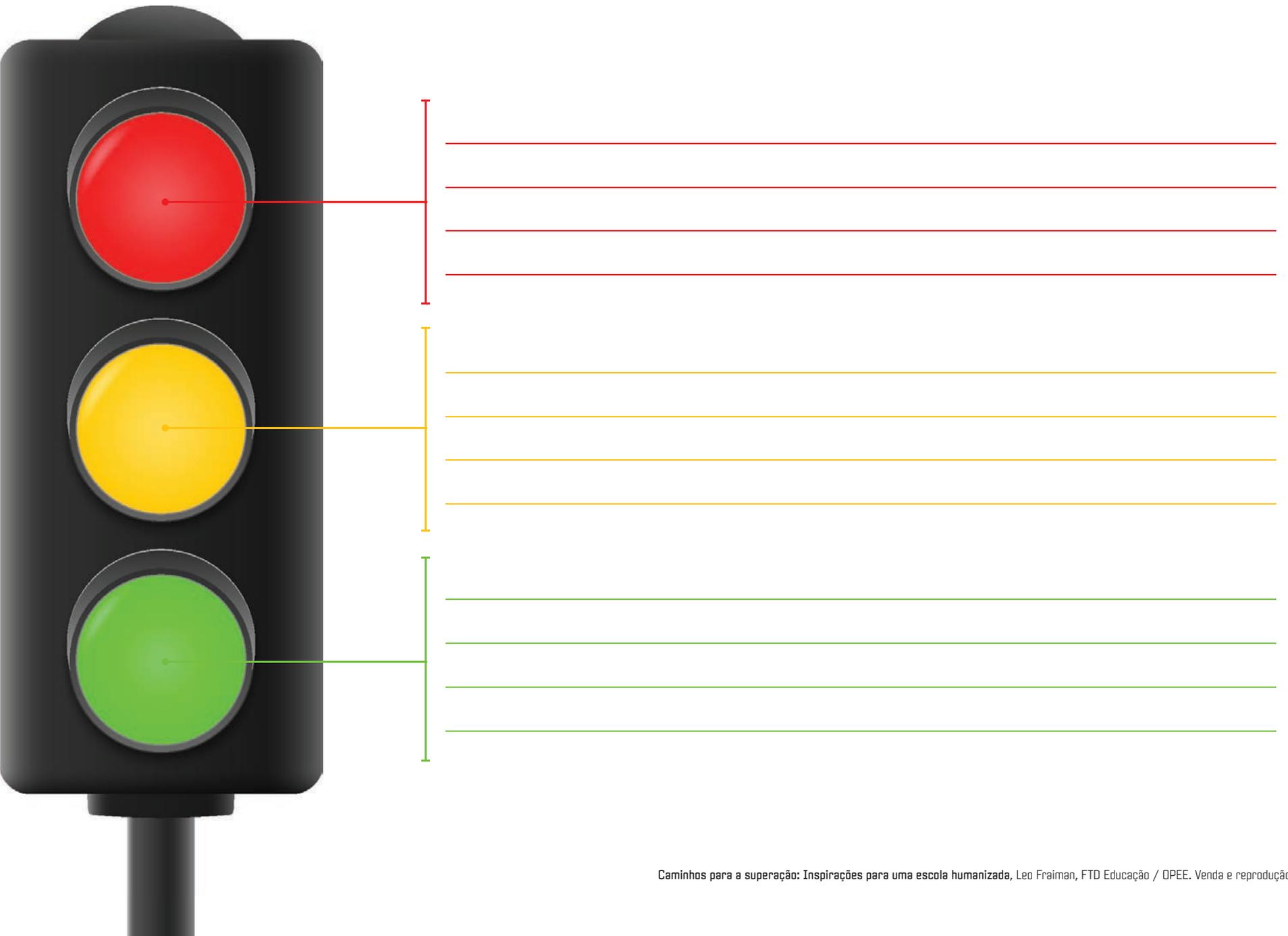
# ANEXO 4 – Saúde mental e equilíbrio emocional dos profissionais da escola – Proposta 6 (pág. 15)

**ROTEIRO DO APRENDIZADO ENTRE PARES – Use um caderno ou agenda para anotar as respostas a cada encontro.**



RAIVA	ANSIEDADE	ANIMAÇÃO	FELICIDADE	MEDO	TRISTEZA
ALEGRIA	SEGURANÇA	NOJO	PAZ	CONFIANÇA	VERGONHA
RAIVA	ANSIEDADE	ANIMAÇÃO	FELICIDADE	MEDO	TRISTEZA
ALEGRIA	SEGURANÇA	NOJO	PAZ	CONFIANÇA	VERGONHA





grebeshkovmaxim/Shutterstock.com



André Martins

“Cuidarmos uns dos outros é  
sinal de boa educação.”

Leo Fraiman

METODOLOGIA  
**OPEE**  
projeto de vida

**FTD**

ISBN 978-85-96-02987-2



9 788596 029872

9470235000020