Geração CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA

CARTILHA

Sonhando Alto

FERRAMENTAS PARA ALÇAR VOO

unesco
UNAIDS
.RS SEGURO
PROGRAMA TRANSVERSAL E ESTRUTURANTE DE SEGURANÇA PÚBLICA
GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE



Geração CONSCIENTE

O CUIDADO TRANSFORMA

Sumário

Apresentação do programa “Geração Consciente: o cuidado transforma” 4

1. Pra começo de conversa 8

2. Metodologias 14

1. Consumo e Consumismo: Necessidade X Desejo 17

2. O que é Felicidade: Sobre Ter e Ser 25

3. Planejamento de Vida: Construindo um Mapa de Navegação 31

4. Transformação Social: Jardineiros dos Sonhos e a Árvore da Transformação 40

3. Pra saber mais 46

4. Pra fazer mais 50

5. Feedback da cartilha 54

Referências bibliográficas 55

APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA "GERAÇÃO CONSCIENTE: O CUIDADO TRANSFORMA"

O programa **Geração Consciente: o cuidado transforma** é uma iniciativa do Governo do Estado do Rio Grande do Sul realizada por intermédio da Secretaria Estadual de Saúde (SES/RS), em parceria com Secretaria Estadual da Educação (SEDUC/RS), Programa RS Seguro, Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco), a Secretaria Estadual de e o Programa das Nações Unidas sobre HIV/AIDS (UNAIDS). Trata-se de um **projeto de comunicação e educação em saúde para adolescentes** estudantes do 8º ano do ensino fundamental e do 1º ano do ensino médio da rede pública de ensino, desenvolvido nos municípios prioritários para a política de HIV/AIDS e para o Programa RS Seguro. Na perspectiva do RS Seguro, o programa procura abordar a questão da violência e da saúde das(os) adolescentes por meio de ações de informação e educação.

O Geração Consciente trabalha para **promover a saúde das(os) adolescentes** em uma perspectiva **integral**, contemplando a **saúde física, a saúde mental/emocional, a saúde das relações, a saúde da comunidade e a transformação social**. A ideia é abordar temas importantes na adolescência de forma dialógica, informal e divertida, objetivando gerar mudanças comportamentais e engajamento social entre as(os) adolescentes.

As sete temáticas abordadas pelo programa são:



1. Emoções e sentimentos: desenvolve familiaridade com o mundo interno das emoções, pensamentos e sentimentos; estratégias de manejo das emoções; noções básicas sobre saúde mental e autocuidado, bem como o cuidado com outras pessoas e com a c oletividade.

2. Identidade: discute o processo de construção de identidade observando a história de vida e a inserção dos sujeitos no coletivo, contemplando os desafios de viver a adolescência nos dias de hoje.





3. Gênero e sexualidade: desenvolve consciência crítica sobre papéis de gênero (masculinidade e feminilidade) e desigualdade de gênero. Informa, ainda, sobre diversidade sexual e de gênero e a população LGBTQIA+.

4. Estigma, discriminação e violência: discute criticamente diferentes formas de desigualdade, discriminação e privilégio, as violências decorrentes disso e desenvolve a temática do bullying.





5. Saúde sexual e reprodutiva: informa sobre saúde na vivência da sexualidade; gravidez; HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e instrumentaliza para a prevenção na perspectiva de gerenciamento de riscos.

6. Uso abusivo de álcool e outras drogas: informa sobre fatores de risco e proteção no uso de álcool e outras drogas e desenvolve autonomia no gerenciamento de riscos na perspectiva da redução de danos relacionados ao uso.





7. Sonhando alto: estimula a reflexão sobre sentidos de vida, desejos e sonhos para o futuro e oferece ferramentas para a criação de projetos e planejamentos de vida realistas.

No percurso formativo, essas temáticas serão trabalhadas a partir de três grandes temas:

- **1. Habilidades socioemocionais**
- **2. Violência(s) na/contra a infância e adolescência**
- **3. Direitos sexuais e reprodutivos**

O desenvolvimento da aprendizagem, por sua vez, será por meio de três eixos de ação:

1. Informação: comunicação difundida nas redes sociais e no site do programa;

2. Educação em saúde: oficinas para aplicação em sala de aula e programas de auditório com a participação das(os) adolescentes em jogos educativos;

3. Engajamento social: concursos culturais consistindo de jogos e desafios colaborativos entre as escolas e turmas.

NESTA CARTILHA, VAMOS DESENVOLVER O TEMA SONHANDO ALTO.

POR QUE "GERAÇÃO CONSCIENTE?"

Quando falamos em **consciência**, falamos em:

- Consciência na experiência de emoções, pensamentos e desejos – e de como manejá-los;
- Consciência sobre os sentimentos e as necessidades do outro nas relações e sobre os caminhos para lidar com conflitos de forma pacífica;
- Consciência sobre questões sociais que afetam o mundo e como atravessam a vida cotidiana;
- Consciência sobre os riscos que se pode enfrentar na vivência da sexualidade e no uso de álcool e outras drogas – e como gerenciá-los;
- Consciência sobre nossos sonhos (individuais e para o mundo) e sobre caminhos possíveis para concretizá-los.

A consciência é a chave de todo processo de mudança individual e coletiva, pois uma nova forma de ver o mundo – mais ampla, mais crítica, mais profunda – já é capaz de alterar o modo como nos relacionamos com ele.

Mas a mudança só se concretiza, de fato, quando há **cuidado**: ações e práticas de zelo pela saúde individual e coletiva. O objetivo do programa, neste sentido, é promover saúde ao estimular o cuidado de cada adolescente em relação a si e aos seus pares. Cuidado é algo abrangente: envolve instrumentalizar cada adolescente para zelar por suas próprias emoções, seu corpo, suas relações e seu futuro.

A partir da consciência e do cuidado é possível gerar transformação! Por isso, a ideia é estimular o cuidado de si mesmo e do coletivo para que ambos se transformem e possibilitem que emerja uma nova e melhor realidade para todas as pessoas. Quando a juventude se entende como protagonista de transformação social, pode também surgir um senso de pertencimento, autoestima e sentido de vida para cada adolescente. **Quando uma geração se torna consciente, a transformação já começou!**

COMO UTILIZAR ESTA CARTILHA?

Esta cartilha faz parte do eixo de **educação em saúde** do Projeto e visa instrumentalizar profissionais da educação para que possam conduzir momentos de reflexão e aprendizagem com as(os) adolescentes para as temáticas do **Geração Consciente**. Nela, você encontrará roteiros de oficinas com um passo a passo para a realização das atividades, além de instruções e sugestões de abordagens que podem orientar a condução.

Cada oficina contém um pequeno texto de **introdução** sobre a temática trabalhada; **objetivos** específicos da atividade; uma descrição dos **materiais** necessários, o **tempo de duração** estimado e as **questões norteadoras** do encontro, que a dinâmica procurará responder ou investigar. Em seguida, contém uma descrição detalhada de cada etapa da dinâmica.

Todas as oficinas começam com um momento de **integração** – uma dinâmica para aquecimento e conexão do grupo que apresenta o tema da atividade. Depois disso, temos a **apresentação** do tema, seguida da **dinâmica educativa**, que é diferente para cada oficina
e procura investigar a temática de forma lúdica, colocando as(os) adolescentes como protagonistas da atividade. Ao final de todo roteiro há uma seção de **fechamento** com ideias importantes para retomar o que foi aprendido e encerrar o encontro.

Algumas oficinas utilizam modelos e materiais pré-preparados. Eles estão linkados na seção de materiais e ao final de cada roteiro, na seção de **anexos**. Também estão disponíveis para download na pasta de materiais.

Ao final da cartilha há uma seção indicando materiais de aprofundamento intitulada **Para saber mais**, caso o facilitador se interesse por seguir estudando a temática em questão. Há também uma seção de sugestões de atividades extras intitulada **Para fazer mais**. Assim, é possível variar o repertório e seguir colocando em prática os conteúdos trabalhados no dia a dia com as(os) alunas(os). Por fim, há a seção **Feedback da cartilha**, em que os(as) educadores(as) são convidados a compartilhar suas perspectivas e experiências na leitura e na aplicação das metodologias da cartilha.

Esperamos que esta cartilha apoie a realização de momentos educativos realmente transformadores para as(os) adolescentes!

1. PRA COMEÇO DE CONVERSA

É provável (ou mesmo desejável) que cada criança tenha algum sonho para quando crescer. Com frequência, quando perguntamos às crianças sobre seus sonhos, especialmente em regiões socialmente vulnerabilizadas, elas respondem: ser jogador de futebol, médica e até presidente.

Possuir sonhos é um indicador emocional extremamente positivo. Uma criança ou adolescente que não sonha demonstra que está ligado basicamente ao modo de sobrevivência, ou seja, está enfrentando tantas dificuldades que não consegue vislumbrar para si um futuro adiante.

Sonhar não é uma coisa "desimportante". O sonho confere ao adolescente um “senso de amanhã". Neste momento, **o sonho transforma-se em esperança e fornece, então, uma perspectiva de viver melhor e mais feliz. Isso confere aos/ às adolescentes algum discernimento sobre a importância de suas escolhas para almejá-lo.**

Em um momento social tão delicado pelo qual o mundo está passando, especialmente em um período pós-pandêmico, de tantas perdas afetivas, sociais e econômicas, em que fomos confrontados com a dor e o desespero, sonhar pode ser um grande desafio até para adultos como nós.

Por mais que alguns estudantes pareçam estar tão longe de suas escolhas acadêmicas e profissionais, precisamos entender que acreditar nos sonhos, pressupõe trabalhar para realizá-los. Isso de algum modo os empodera para a perspectiva de que uma força indomável que pode ajudar a superar as intempéries da vida, sejam individuais ou comunitárias, para irem um pouco além de onde chegaram até agora e talvez ainda mais longe do que foram aqueles que chegaram antes.

Não estamos falando de meritocracia, lembrem-se da metodologia da corrida dos privilégios, em que ficou nítido esse sofisma de que bastaria força de vontade para alcançarmos nossos sonhos. Há muitas questões do escopo social que refletem diretamente nas oportunidades oferecidas aos/às jovens de nosso país. E sim, é necessário que a sociedade como um todo (políticos, gestores, educadores, comunicadores, etc) deve fazer a sua parte para que jovens tradicionalmente vulnerabilizados tenham mais oportunidades, mas a questão é que sem o sonho, ele não saberá sequer o que fazer com elas.

As metas muitas vezes são simbólicas. Nem sempre o destino final é exatamente o que se esperava no começo da caminhada: um diploma universitário específico, conhecer um determinado lugar, tornar-se um artista ou conseguir um emprego x. Todos esses objetivos nem sempre são atingidos em sua completude, mas frequentemente tornam-se balizas para o

caminho. Como disse Ana Villela na música que viralizou há alguns anos atrás *"Não é sobre chegar no topo do mundo e saber que venceu, é sobre escalar e sentir que o caminho te fortaleceu."*

Sonhar aumenta no/na estudante a perspectiva de futuro, lhe confere um maior senso de perseverança, resiliência e resistência perante os percalços do caminho. Lembram-se da metodologia do termômetro, para gerenciamento de risco? É sobre isso também: Sobre gerenciar os riscos que podem minar os sonhos, sobre construir um caminho mais suave e coerente com aquilo que se almeja.

SONHAR, PLANEJAR E TORNAR-SE PROTAGONISTA

Sonhar acordado é fácil. É como lançar desejos em um imenso telão liso, e ali imprimír nossas cores, formas e texturas. Assim mesmo, sem filtro, critério ou organização.

Só que se for assim, não vai acontecer. Um monte de tintas, pincéis, aguarrás, trapos e telas jogados no chão são só bagunça. Utilizados da forma correta podem ser arte. Para isso servem as ferramentas quando se faz um quadro. Para riscar, preencher, pintar, dar forma, cor e vida para a obra. Assim também é com a arte de viver.

Planejar a vida é utilizar instrumentos adequados para que se possa esboçar, formatar e concluir projetos. O planejamento pressupõe gestos e atitudes concretas e muitas vezes demandam atenção no caminho e mudanças de rota. Para o/a adolescente/ jovem, atingir determinadas metas pode parecer algo inatingível. Muitos (as) estudantes encontram-se diante de encruzilhadas da vida, difíceis de superar. Nessas horas, você pode lembrá-lo do dito popular: "Mar calmo nunca fez bom marinheiro". Apesar das dificuldades da vida, da carência de oportunidades e das iniquidades sociais, é possível (e mais que isso, necessário) que o jovem se empodere a ponto de tornar-se protagonista de sua história.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS NA ESCOLA

Embora frequentemente subestimados pela sociedade moderna, **os sentimentos são uma fonte efetiva de aprendizado.** Eles conferem significado à vida humana, nos ajudam a amadurecer, fortalecer e florescer.

"Elas também emergem enquanto enfrentamos episódios, eventos e situações que nos esmagam, magoam, ridicularizam e nos frustram e entristecem, por tudo isto, as emoções e as expressões faciais e gestuais fornecem informações adaptativas de enorme relevância para a aprendizagem, elas são fenomenológicas porque são subjetivamente experienciadas e vivenciadas."[1]

[1] Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862016000300014

As questões relacionadas à temática socioemocional na escola têm sido levadas tão a sério nos últimos anos que até a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) demanda que habilidades socioemocionais estejam presentes em todas as escolas do país, sejam públicas ou privadas. **O BNCC preconiza como primordiais, algumas habilidades socioemocionais dos/das estudantes[2]:**

- Conhecimento;
- Pensamento crítico e criativo;
- Comunicação;
- Repertório sociocultural;
- Argumentação;
- Autoconhecimento e capacidade de elaborar um projeto de vida;
- Saberes digitais;
- Cooperação;
- Cidadania.

Professores também devem desenvolver habilidades socioemocionais

Da mesma forma que ninguém pode replicar um conteúdo se não tiver domínio sobre ele, o mesmo ocorre com as competências socioemocionais. **Desenvolver essas habilidades internamente, é o primeiro passo para poder capacitar os estudantes nesse sentido.** Essas aptidões também são fundamentais para o professor ter um bom desempenho em sala de aula. A sensibilidade e a empatia, por exemplo, são habilidades que ajudam (e muito) os professores a detectarem em seus estudantes mudanças comportamentais (exacerbadas ou sutis) que podem revelar situações mais graves.

Marasmo, sonolência, apatia, isolamento e falta de perspectivas, por exemplo. Além destas manifestações frequentemente derivarem para falta de envolvimento social e baixo desempenho escolar, frequentemente esses sinais podem se apresentar também como a ponta do iceberg para questões muito mais graves, como depressão, mutilação e até suicídio.

Aliás, é importante frisar que **suicídio é a segunda maior causa de morte entre jovens de 15 a 24 anos, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, a OMS.** Sendo assim, porque isso ainda não foi tratado como uma epidemia, e porque ainda subestimamos em sala de aula um problema de natureza tão grave?

[2] Disponível em: https://educacao.imaginie.com.br/metodologias-ativas-segundo-a-bncc/

Depressão de adolescentes é hoje mais frequente e tem maior risco de suicídio[3]

Risco de suicídio é até 3 vezes maior em adolescente que sofre bullying[4]

Já falamos de Bullying antes em um outro contexto reflexivo, do ponto de vista do coletivo em relação ao indivíduo, lembram? Então, **aqui estamos abordando o tema do ponto de vista da capacidade individual de lidar com certas adversidades.**

Temos vivido numa era de incertezas, repleta de profundas transformações sociais que exigirão cada vez mais de nós, docentes e discentes, no sentido de trabalharmos melhor o lado afetivo, reflexivo e social. As habilidades cognitivas seguem com o mesmo grau de importância de sempre, mas hoje já se reconhece que para além do quociente intelectual, o quociente emocional também passa a ser importante. As habilidades emocionais ajudarão os estudantes a lidarem de maneira positiva com situações concretas do dia a dia, tanto no ambiente familiar e escolar, como no ambiente profissional.

As práticas tradicionais de ensino aliadas a um conceito de formação integral e complementar do ser humano, apoiadas em uma metodologia interdisciplinar, ajudarão o/a estudante a desenvolver competências importantes como[5]**:**

- Autogerenciamento;
- Autoconsciência;
- Consciência social;
- Habilidades de relacionamento;
- Tomadas de decisão responsável;
- Inteligência emocional;
- Gerenciamento de pessoas.

Quais são os benefícios de desenvolvermos as habilidades socioemocionais dos/das estudantes[6]**?**

- Melhoria do aprendizado;
- Redução de problemas relacionados à indisciplina;

[3] Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/articles/c51jd00z9d2o

[4] Disponível em: www.vidaeacao.com.br/risco-de-suicidio-e-ate-3-vezes-maior-em-adolescente-que-sofre-bu

[5] Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/implementacao/praticas/caderno-de-praticas/aprofundamentos/195-competencias-socioemocionais-como-fator-de-protecao-a-saude-mental-e-ao-bullyi

[6] Disponível em: www.sponte.com.br/saiba-qual-e-a-importancia-de-desenvolver-as-habilidades-socioemoci

- Diminuição do bullying;
- Redução do uso de drogas e álcool por parte dos jovens;
- Promoção da saúde mental entre os estudantes;
- Melhora na relação entre estudantes e professores;
- Promoção da auto aceitação, problema comum em crianças e adolescentes;
- Presença de atividades mais dinâmicas, o que incentiva os/as estudantes a participarem ativamente das aulas;
- Inclusão de valores na sala de aula, como respeito e empatia;
- Inclusão do autocontrole em atividades escolares, aumentando o rendimento e resultados dos alunos em diversas atividades, especialmente nas avaliativas.

E O QUE ISSO TEM A VER COM TUDO QUE FALAMOS ATÉ AQUI?

Falamos sobre tanta coisa neste percurso que estamos trilhando juntas (os)... sexualidade, saúde, bullying, uso de álcool e drogas, etc; mas no que todos esses temas convergem quando falamos sobre alçar voos, planejar o futuro e fomentar sonhos?

Bem, nós não somos fragmentos de seres, somos seres inteiros, complexos e repletos de paisagens internas e valores. Como lidamos com tudo isso impacta diretamente como construímos nossos passos. **Quando falamos de gênero, saúde sexual e reprodutiva, violência, bullying, empatia, sustentabilidade financeira, estamos falando dos tijolos que irão pavimentar a estrada que leva ao futuro.**

Falar sobre sexualidade, por exemplo, é muito mais do que falar sobre sexo. É também falar sobre seus seus sentimentos, como lidam com seus pares e como se comportam nas relações e na vida. Quando falamos de gênero, estamos falando de tantas coisas, das "regras" sociais que dizem como os jovens devem ser ou se comportar, das violências de gênero e das relações patriarcais. **Todas essas questões que direta ou indiretamente os/as adolescentes vivenciam, acabam gerando um impacto tremendo na forma como se enxergam e como se relacionam perante o mundo**, e muitas vezes precisam de ajuda para lidar com essas questões, porque são demandas que **podem interferir em como esses (as) jovens se sintam mais ou menos desencorajados perante a vida e o amanhã.**

Uma gravidez não intencional, uma IST, uso de álcool e drogas, cicatrizes deixadas por relações abusivas ou de bullying, **todos esses episódios podem interromper ou adiar sonhos**, e como já trabalhamos em outras cartilhas, o Sistema Único de Saúde tem serviços de saúde que podem contribuir, e muito, no processo de construção de um futuro com saúde, direitos sexuais e planejamento reprodutivo.

O empoderamento jovem, a capacidade do/da estudante de gerenciar riscos (já falamos sobre isso antes, lembra?)**, o sentimento de pertencimento social e o protagonismo social da juventude podem ajudar a "virar esse jogo".**

Alguém "empoderado" tem a plena noção de seus deveres e direitos, e como diz o samba, "vai em frente e não se atrapalha".

Muitas vezes, realizar sonhos pode até parecer algo impossível, mas planejá-los pode nos ajudar a torná-los realidade, e mais que isso! **Quando um jovem abre caminho para si, por vezes abre caminho para toda a sua comunidade. Quando quebra-se o ciclo de iniquidades e desesperanças, novas perspectivas se abrem não apenas para um, mas para todos.**

O sonho da jovem negra Rosa Parker em estudar abriu espaço para que, hoje, todas as escolas norte-americanas tenham estudantes negros, algo inimaginável na sua época.

Há algumas gerações, fazer parte de uma comunidade, grupo social, étnico ou tradicionalmente marginalizado, era como estar atrelado a uma casta imutável. Hoje, apesar de ainda testemunharmos diversas manifestações de injustiça social, termos que lutar contra vários estereótipos e preconceitos, as coisas têm se transformado.

Cotas, e outras medidas de políticas afirmativas e reparação histórica, têm aberto portas para negros, pessoas com deficiência, mulheres e pessoas LGBTQIA+. Antes desses direitos serem garantidos para a geração atual, muitos sonhadores das gerações anteriores idealizaram, lutaram e concretizaram esses sonhos.

O sonho de alguns tornou-se a realidade de outros e os sonhos desses outros, levarão as gerações futuras ainda mais longe.

Vale lembrar que um sonho não é um fim em si mesmo, mas uma força motriz que nos impele para frente, assim como a utopia. ***"A utopia está lá no horizonte. Me aproximo dois passos, ela se afasta dois passos. Caminho dez passos e o horizonte corre dez passos. Por mais que eu caminhe, jamais alcançarei. Para que serve a utopia? Serve para isso: para que eu não deixe de caminhar."*** – Fernando Birri, citado por Eduardo Galeano in 'Las palabras andantes?' de Eduardo Galeano. publicado por Siglo XXI, 1994.

Faz sentido para você?

2. METODOLOGIAS

COMO VAI SER?

Imagine que você vamos fazer uma trilha ecológica em uma mata fechada. Sabemos que não poderemos carregar muito peso, afinal seremos responsáveis por carregar sozinho tudo que levamos em nossa mochila ou bolsos. Então planejamos nosso percurso para que seja o mais leve possível. No entanto, há itens essenciais que precisamos levar, afinal, todo caminho tem obstáculos e surpresas, e temos que estar preparados.

A trajetória na vida também é assim, e os educadores cumprem papéis fundamentais nesse processo de planejamento da vida futura, afinal muitas vezes suas trocas de saberes,apontam saídas e perspectivas que os/as estudantes não encontrariam de outra forma. Educar não é só escolarizar; alimentar sonhos também faz parte, e esta temática procura exatamente desenvolver com os/as adolescentes a habilidade crucial de sonhar, trabalhando a identificação de perspectivas e desafios em relação ao futuro e a elaboração de planejamentos realistas para o enfrentamento das dificuldades e para o avanço na direção de novos horizontes e sentidos de vida.

A imaginação tem um grande potencial enquanto ferramenta de enfrentamento de situações difíceis, tendo inclusive um papel importante na sobrevivência ao trauma para muitos sujeitos. **A capacidade de imaginar futuros diferentes de um presente difícil pode potencialmente oferecer recursos internos para o atravessamento de desafios.**

O conjunto de metodologias que compõe este eixo identifica e dá forma aos sonhos, valores e desejos dos adolescentes, estimulando-os a cultivarem sua imaginação a respeito do futuro. Além disso, trabalha a criatividade dos/das adolescentes para identificar obstáculos e mobilizar recursos internos e externos para se aproximarem de visões de futuro positivas. A aplicabilidade das metodologias aqui apresentadas visa proporcionar oficinas didáticas, participativas, para serem aplicadas em sala de aula. Elas foram desenvolvidas com base na premissa de que os jovens podem fazer boas escolhas se tiverem em suas mãos ferramentas suficientes para forjarem seu futuro.

Todo adolescente tem potencial suficiente para tecer seu destino, que o ser humano tem vocação para ser feliz, e que, como diz Caetano Veloso em sua canção: “Gente é para brilhar”. Para realizar a transformação social necessária para que o mundo seja um lugar melhor para se viver, não é preciso muito mais do que cadernos, canetas, livros e um professor motivado. Um professor sonhador, exatamente assim como você!

> ***"Uma criança, um professor, um livro e uma caneta podem mudar o mundo."***
> (Malala Yousafzai, que aos 17 anos, conquistou o Prêmio Nobel da Paz).

Os jovens, quando empoderados com informação de qualidade e o mínimo de oportunidades, podem fazer boas escolhas e trilhar bons caminhos. **A educação que considera o sonho ensina a planejar para a vida.** Esse conceito pode parecer ousado ou até utópico, mas a verdade é que um planejamento educacional para a vida ajuda os/as estudantes a desenvolver habilidades e saberes que os orientem para um futuro melhor.

Um planejamento para a vida deve considerar todos os tópicos que abordamos até aqui em nosso percurso didático, e, se você chegou até aqui, já tem instrumentos suficientes para lidar com eles em sala de aula. **Nessa cartilha, abordaremos novos temas que interagem com todos os outros anteriores:**

- Consumo e consumismo;
- O que é felicidade;
- Planejamento de vida;
- Transformação social.

O(a) educador (a) terá o encargo de gerir o tempo e de administrar a participação do grupo de maneira o mais coletiva possível, **criando um ambiente propício para que os adolescentes se expressem livremente em um ambiente protegido e acolhedor, livre de julgamento, sigiloso e respeitoso.** Deixe nítido que não existem "Perguntas bobas", tudo é aprendizado, inclusive para você.

Para esta cartilha – Sonhando Alto: Ferramentas para Alçar Voo –, elaboramos quatro metodologias. A seguir, confira um breve resumo de cada uma delas. **Ao clicar no título, você será direcionado para a íntegra da metodologia. Navegue por todas elas, descubra aquelas que mais fazem sentido para você e suas turmas e comece a preparar as atividades! Vai ser uma linda jornada!**

---

1. CONSUMO E CONSUMISMO: NECESSIDADE X DESEJO

Oficina para trabalhar a temática do consumismo na sociedade contemporânea e gerar reflexões sobre a sociedade de consumo, os processos internos que movimentam o impulso de consumir, fortalecendo uma perspectiva mais crítica com relação ao conceito de bem-estar atrelado à posse de bens materiais.

2. O QUE É FELICIDADE: SOBRE TER E SER

Essa oficinainteragecoma anterior,ajudando a desenvolver um olhar crítico para as representações de felicidade centradas na riqueza e no consumo, discutindo sobre a questão dos valores e desejos dos/as adolescentes diante dos apelos da sociedade de consumo.

3. PLANEJAMENTO DE VIDA: UMA AGENDA FUTURISTA

Essaoficina apresenta uma metodologia de construção de um plano, materializando passos e ações concretas que os aproximem da visão de futuro desejada, a partir da estruturação de visões positivas de futuros de médio e longo prazo, desenvolvendo consciência sobre fatores dificultadores e imaginando formas de manejá-los.

4. TRANSFORMAÇÃO SOCIAL: JARDINEIROS DOS SONHOS E A ÁRVORE DA TRANSFORMAÇÃO

Estaé umametodologiaativa e participativa queajuda adetectar e classificar perspectivas e probabilidades para uma determinada situação social, e que em um segundo momento direciona para possíveis soluções. A técnica se desenvolve com a intenção de “entregar” um projeto piloto de transformação social a ser desenvolvido em sua comunidade escolar, usando como base tudo que foi discutido até agora pelo projeto Geração Consciente.

1. Consumo e Consumismo: Necessidade X Desejo

INTRODUÇÃO

Desejo, necessidade, vontade
Necessidade, desejo, eh
Necessidade, vontade, eh
(Titãs)

Essa música dos Titãs pergunta: **Você tem fome de quê? Você tem sede de quê?**

Essa é uma boa pergunta para fazermos nos dias de hoje, onde quase todos nossos planos, sonhos e projetos se enraízam no solo da sociedade de consumo. E daí vale a pena pensarmos o quanto isso impacta nossos sonhos e expectativas sobre o futuro.

Pensando em uma simples analogia: Temos sede de água ou de refrigerante? Temos fome de alimento ou de agradar? E de que forma esses desejos e necessidades se dão?

A juventude é uma etapa marcada pela necessidade de pertencimento e de construção de uma identidade, e na sociedade de consumo isso está fortemente atrelado à habilidade de participar do ciclo de consumo de bens materiais. A cultura consumista tem efeitos particularmente graves sobre jovens em vulnerabilidade socioeconômica, que, por questões de classe, têm limitações à forma como podem participar desse ciclo e, portanto, se sentir valiosos, pertencentes, etc. Desenvolver criticidade com relação a essa cultura pode ajudá-los a fazer escolhas mais autônomas.

Tendo isso em mente, **a primeira parte desta oficina é uma discussão dedicada a desvelar as necessidades emocionais para além dos bens materiais** que os impulsos de consumo supérfluo em geral escondem. **Na segunda parte,** por meio da análise de uma letra de música, **procuramos olhar para a centralidade do consumo em nossas vidas com criticidade e começar a imaginar outras formas de viver.**

O QUE É O QUÊ?

Consumir é algo praticamente intrínseco à espécie humana. O consumo é algo que permeia nossas necessidades básicas de consumos como beber, comer, vestir, nos locomover, morar e por aí vai, mas ao longo da história da humanidade essas necessidades

foram dando lugar a muitas outras não tão imprescindíveis. Muitas dessas “necessidades emergentes” nada mais foram do que “desejos que subiram na vida” e foram alçados à condição imperativa. **A partir deste momento, a relação consumo – consumismo, tornou-se parte estrutural de nossas experiências sociais e pessoais.**

O consumismo é uma criação da sociedade capitalista que se baseia no princípio de que a felicidade deve estar apoiada primordialmente na aquisição de bens materiais. Na sociedade de consumo, o valor das pessoas baseia-se na quantidade de posses que ela possa acumular.

É a contraposição do Ser X Ter, e da Necessidade X Desejo. Sob a perspectiva desse modelo social, nós valemos muito pouco pelo que somos, pelo quanto amamos, estudamos ou rimos, e muito mais pelo que compramos, acumulamos e ostentamos.

QUAIS OS EFEITOS DO CONSUMISMO EM NOSSA VIDA?

No artigo Sociedade de Consumo: A busca pela felicidade, de 2016, Patrícia Soares afirma que *“Na obra Vida líquida, Bauman, menciona que a sociedade de consumo, promete a satisfação total dos desejos humanos, uma satisfação que jamais será realizada, pois a promessa só continuará tentadora se o desejo permanecer irrealizado”.*

Na conjuntura de uma sociedade que nos acena com prazeres que atendem às nossas necessidades rapidamente, ainda que de forma momentânea, eventos trabalhosos como realização profissional e pessoal, participação social, desenvolvimento acadêmico, etc. Podem parecer trabalhosos demais.

E como isso afeta a nossa felicidade?

Um dos aspectos mais óbvios, diz respeito a essa necessidade premente atendida em tempo recorde, mas que parece um “saco sem fundo”. Tentamos pagar nossa insatisfação interior, comprando coisas inúteis e, por vezes, caras.

Se o consumo é uma satisfação momentânea, uma espécie de compensação imediata a certas pulsões não atendidas, e se essa satisfação é tão rápida quanto momentânea, **em que velocidade criamos novas necessidades/desejos que precisamos atender? E como atendê-las sempre sem gerar prejuízo maior para aquilo que é necessário de fato?**

Se a satisfação está sempre naquilo que se há de ter logo mais, e não naquilo que já se conquistou, essa insatisfação tende a migrar para outras áreas da vida, então nossa promessa de felicidade fica logo ali, no tênis novo, na roupa da moda da estação mais recente, nos eletrônicos e carros que se tornam velhos no momento seguinte que você sai da loja, nos levam, segundo Bauman, ao anseio daquilo que é o próximo amor, o próximo

emprego, a próxima etapa da vida e todas as outras “mercadorias afetivas” cuja promessa de que serão sempre melhores no futuro, do que aquela que temos em nossas mãos hoje. Em outras palavras, **o consumismo gera uma necessidade de satisfação imediata, ao mesmo tempo em que leva a um estado de insatisfação permanente, já que esse vazio criado pelo consumismo tem uma razão de ser.** “Fazer você gastar o que não tem para comprar o que não precisa para agradar quem você não gosta”.

Mas esse é o único problema?

Não é o único nem o pior. **O consumismo pode impactar os planos de vida das pessoas, porque as distraem daquilo que realmente necessitam ou daquilo que realmente importa.** Muitos se endividam para adquirir bens que são irrelevantes para suas vidas, mas que os levam a um patamar maior de aceitação social. Muitas dessas pessoas chegam a dispor de suas finanças de forma irracional e por vezes irresponsável.

O consumismo estimula situações de trabalho escravo ou análogo à escravidão e acentua estruturas sociais desiguais.

Alguns estudos associam ainda os altos índices de consumismo com altos índices de violência urbana.

O excesso de consumos é uma das maiores ameaças ao meio ambiente. A maioria dos produtos que consumimos não utilizam energias renováveis para a sua produção, e a produção em si gera uma demanda da qual nosso planeta já não pode mais dar conta. Precisaríamos de cerca de dez planetas Terra para dar conta de tudo que produzimos hoje para atender as demandas de consumo do mundo contemporâneo.

O consumo consciente oferece inúmeros benefícios e ajudar os/as estudantes a incorporarem esse estilo conscienciosos de vida certamente os ajudará a ter uma vida mais saudável, responsável e crítica, perante seu futuro pessoal e do planeta.

OBJETIVOS

- Diferenciar consumo de consumismo no sentido supérfluo;
- Compreender o que caracteriza a sociedade do consumo;
- Gerar consciência sobre os processos internos que movimentam o impulso de consumir;
- Fortalecer uma perspectiva crítica com relação à sociedade de consumo e do bem-estar ligado à posse de bens materiais.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• 01 cartolina ou quadro branco; • Canetas; • Cópias da letra da música “Resposta ao funk ostentação” (disponível nos anexos); • Caixinha de som ou celular para tocar a música.	50 minutos	• É realmente livre a pessoa que tem dinheiro, mas gasta sua vida correndo atrás do bem de consumo do momento? • Quem ganha com o consumismo? As pessoas ou o “sistema” que lucra?

ROTEIRO

1. APRESENTAÇÃO

TEMPOESTIMADO:10 MINUTOS

- **Comece perguntando aos adolescentes o que eles entendem pelas palavras “consumo” e “consumismo”.** Ouça as definições que oferecem.
- **Explique que o consumo tem a ver com o acesso a bens materiais e a sua utilização.** Isso pode ser tanto de coisas necessárias para viver (comida, água, roupas, etc.) quanto de bens que compramos não por necessidade, mas porque eles nos despertam desejo por algum motivo.
- **Já a palavra consumismo tem a ver com um consumo exagerado, um hábito (ou vício)**
de comprar e possuir muito mais do que o necessário porque isso produz algum tipo de bem-estar. A nossa sociedade, de uma forma ampla, é consumista.

  Como já conversamos, nossa sociedade é profundamente desigual. Tem gente que não tem dinheiro para comer, e tem gente que tem milhões parados no banco. Por isso, quando falamos de consumismo, falamos do consumo de bens supérfluos, ou seja, que não tem a ver com as nossas necessidades, e sim com desejos. E ainda que muita gente que não tenha dinheiro para ser consumista, da mesma maneira são afetados pela sociedade de consumo.
- **Explique que a sociedade de consumo tem a ver com o lugar central do consumo nas nossas vidas hoje**. No nosso mundo, somos ensinados que consumir dá alegria e bem-

estar – as propagandas nos ensinam que o caminho para ser feliz é comprar tais e tais produtos. Quem não tem dinheiro para consumir na nossa sociedade em geral não é percebido como tendo prestígio diante do coletivo. Também somos ensinados que a nossa identidade vem do que consumimos – dependendo das roupas que vestimos, por exemplo, fazemos parte de tal ou tal grupo.

- **Sugira que os adolescentes compartilhem se identificam a influência dessa cultura em suas vidas, e se reconhecem em si mesmos o desejo de "ostentar", "gastar" e "consumir".** Explique que agora vamos refletir sobre o porquê desse desejo.

2. O QUE EU QUERO QUANDO EU QUERO ALGUMA COISA?

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- **O objetivo desse momento de reflexão é investigar mais a fundo de onde vem o impulso e o desejo de consumir alguma coisa** (dentre os bens de consumo supérfluo), ou seja, porque desejamos o que desejamos. **Vamos investigar o que realmente queremos quando queremos determinados objetos.**
- Peça para que os adolescentes exemplifiquem: **quais são alguns dos objetos que vocês mais têm vontade de comprar?**
- É importante lembrar que vários adolescentes do grupo podem vir de classes econômicas bastante desfavorecidas, e, portanto, podem mencionar objetos não supérfluos (ex.: uma casa, uma geladeira, etc.). **Como a discussão é sobre o consumo supérfluo, peça para que elas foquem nos objetos que desejam só por desejar, por acharem bonito, estiloso, e não por necessidade.** Talvez surjam respostas como "tal tênis", "tal roupa", "tal celular", etc.
- **Peça para que desenhem no centro da cartolina alguns desses objetos.**
- **Agora, convide o grupo a refletir por que desejam tais objetos.** Que tipo de qualidade benefício associam com ele? O que aquele objeto traz consigo? A função do objeto em si provavelmente pode ser desempenhada por outros, (ex.: um tênis caro de marca poderia ser substituído por um sapato barato; um celular grande e caro provavelmente pode ser substituído por um celular barato, que também sirva para comunicação) então por que queremos aquele em particular? O que aquele objeto vai nos dar, para além do próprio objeto?
- **Peça para que escrevam os motivos em volta do objeto desenhado na cartolina.** Se as/os adolescentes estiverem com dificuldade de pensar, ajude-as/os sugerindo:

    - Fazer parte de um grupo;
    - Ficar bonito/estiloso;

- Ser mais atraente para interesses românticos;
- Se divertir;
- Fortalecer uma identidade;
- Ser admirado/valorizado.

- Agora, reflita com o grupo: isso que está em volta do objeto não é banal e desnecessário – são necessidades reais do ser humano, principalmente na adolescência. Ser valorizado socialmente, se sentir bonito, fazer parte de um grupo, ser amado, curtir, se divertir e se sentir pertencente são elementos de saúde e bem-estar, principalmente nessa etapa da vida. **O problema é que, na sociedade de consumo, nos ensinam que para conseguir essas coisas temos que comprar X ou Y, vestir X ou Y, participar desse mundo do consumo excessivo.**
- Enfatize com o grupo que não há nenhum problema em consumir coisas como essas. Não estamos demonizando o consumo. Mas **precisamos ter clareza de que o que buscamos quando buscamos um desses objetos não é esse objeto em si, mas alguma coisa que achamos que ele vai nos trazer.** É importante ter consciência disso porque frequentemente nos damos conta depois de algum tempo de que aquele objeto não trouxe nenhum bem-estar duradouro. Talvez tenha gerado algumas sensações boas temporariamente, mas logo ele volta a ser só um objeto e passamos a desejar outra coisa.
- Essa é outra característica da sociedade do consumo: ela está sempre em movimento, os objetos mais valorizados do momento logo serão substituídos por outros. É um ciclo que nunca termina. **É importante pensar se e em que medida queremos participar dessa dinâmica**: gastar as nossas vidas nessa busca que nunca termina, uma hora querendo tal tênis, depois, quando ele não é mais o tênis do momento, outro tênis, e assim por diante.
- **As necessidades que queremos suprir são outras, são essas que escrevemos em torno dos objetos, e não os objetos em si. Será que tem alguma outra forma de suprirmos elas? De nos sentirmos bem, pertencentes, amados e valorizados, sem ter que consumir esses objetos do centro? Faça essa investigação com o grupo.**

3. REFLETINDO COM MÚSICA

TEMPO ESTIMADO: 15 MINUTOS

- **Pergunte ao grupo se eles conhecem músicas de funk ostentação:** o subgênero dentro do funk que foca suas letras no consumo e na ostentação de riqueza. Se possível, peça para que deem exemplos de algumas dessas músicas.
- Explique ao grupo: muita gente tem criticado essa forma de viver que escraviza as

pessoas na busca por objetos, que coloca quem não tem dinheiro para consumir como inferior e o consumo como o centro da vida. Uma música chamada **“Resposta ao Funk Ostentação”** fala muito claramente disso. **Coloque para tocar a música** de Edu Krieger – clique aqui para acessá-la –, **distribuindo cópias da letra para que as adolescentes possam acompanhar** – disponível nos anexos.

Depois de ouvirem a música, **peça para que os adolescentes comentem os pontos mais marcantes**, compartilhado também se concordam ou não com o autor. **Pontos que você pode abordar na discussão:**

"Você ostenta o que não tem
Pra tentar parecer mais feliz
Mas não sabe que pra ser alguém
Tem que agir ao contrário do que você diz"

- **Questão norteadora:** o que o autor quer dizer com “para ser alguém tem que agir ao contrário do que você diz”? O sentido que a sociedade de consumo dá à importância e ao valor individual pode ter a ver com conquistas e riquezas pessoais, mas o autor da música parece falar o contrário: ao invés de “ostentar” sozinho tentando parecer mais feliz, talvez o contrário seja mais importante. Talvez cuidar das outras pessoas, compartilhar essa riqueza, etc.?

"Você pensa que tem liberdade
Exibindo riqueza e poder
Mas não vê que na realidade
O sistema é que lucra usando você"

- **Questão norteadora:** é realmente livre a pessoa que tem dinheiro, mas gasta sua vida correndo atrás do bem de consumo do momento? Será que é mais livre quem não se sente inferiorizado e nem menos importante por não possuir o bem de consumo do momento, e por isso pode se dedicar a outras coisas mais valiosas? Quem ganha com o consumismo? As pessoas ou o “sistema” que lucra?

Que legal sua conquista
Sua história de vida também
Mas seu papo é tão consumista
Que faz de você um artista refém

Dessa pose fajuta e falida
Que só finge aumentar autoestima
Infeliz de quem sobe na vida
E não sabe o que faz quando chega lá em cima
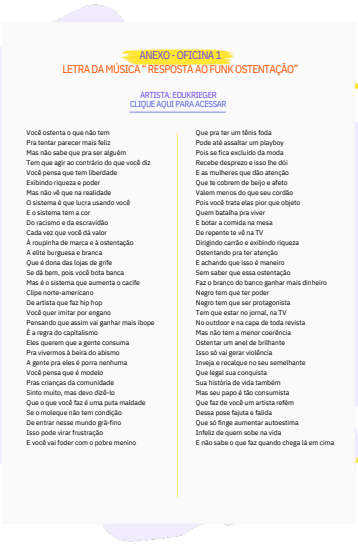
- **Questão norteadora:** nesse verso, o autor diz que a autoestima baseada na “ostentação” - ou seja, a sensação de valor pessoal que vem de se mostrar rico e poderoso - é falsa. Os adolescentes concordam? Será que a autoestima verdadeira é baseada em quê? Em seguida, a música comenta sobre como, uma vez que o sujeito “chega lá em cima”, ou seja, enriquece e aparentemente tem tudo o que sonhava, não sabe o que faz com toda essa riqueza, e talvez se sinta tão vazio e desimportante quanto antes.

4. FECHAMENTO
TEMPOESTIMADO: 5 MINUTOS

- Cabe a cada um observar o quanto é afetado pela cultura do consumismo, observando se se sente inferior quando não consegue “ostentar” ou se está procurando bem-estar duradouro através do consumo de bens que logo perdem o brilho.
- Aponte que há muita gente, jovens inclusive, que tem decidido não participar mais desse jogo e encontrar felicidade, bem-estar, realização, importância e pertencimento em outros lugares. **Cabe a cada um dos adolescentes se perguntar quais são seus sonhos mais profundos, para além do consumo, e pensar como pode caminhar nessa direção** – nos dedicaremos a isso nas nossas próximas oficinas do eixo.

ANEXOS

Para fazer odownload dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, clique aqui.


ANEXO - OFICINA 1
LETRA DA MÚSICA " RESPOSTA AO FUNK OSTENTAÇÃO"
ARTISTA: EDUKRIEGER
CLIQUE AQUI PARA ACESSAR

Você ostenta o que não tem
Pra tentar parecer mais feliz
Mas não sabe que pra ser alguém
Tem que agir ao contrário do que você diz
Você pensa que tem liberdade
Exibindo riqueza e poder
Mas não vê que na realidade
O sistema é que lucra usando você
E o sistema tem a cor
Do racismo e da escravidão
Cada vez que você dá valor
À roupinha de marca e à ostentação
A elite burguesa e branca
Que é dona das lojas de grife
Se dá bem, pois você bota banca
Mas é o sistema que aumenta o cacife
Clipe norte-americano
De artista que faz hip hop
Você quer imitar por engano
Pensando que assim vai ganhar mais ibope
É a regra do capitalismo
Eles querem que a gente consuma
Pra vivermos à beira do abismo
A gente pra eles é porra nenhuma
Você pensa que é modelo
Pras crianças da comunidade
Sinto muito, mas devo dizê-lo
Que o que você faz é uma puta maldade
Se o moleque não tem condição
De entrar nesse mundo grã-fino
Isso pode virar frustração
E você vai foder com o pobre menino

Que pra ter um tênis foda
Pode até assaltar um playboy
Pois se fica excluído da moda
Recebe desprezo e isso lhe dói
E as mulheres que dão atenção
Que te cobrem de beijo e afeto
Valem menos do que seu cordão
Pois você trata elas pior que objeto
Quem batalha pra viver
E botar a comida na mesa
De repente tá vê na TV
Dirigindo carrão e exibindo riqueza
Ostentando pra ter atenção
E achando que isso é maneiro
Sem saber que essa ostentação
Faz o branco do banco ganhar mais dinheiro
Negro tem que ter poder
Negro tem que ser protagonista
Tem que estar no jornal, na TV
No outdoor e na capa de toda revista
Mas não tem a menor coerência
Ostentar um anel de brilhante
Isso só vai gerar violência
Inveja e recalque no seu semelhante
Que legal sua conquista
Sua história de vida também
Mas seu papo é tão consumista
Que faz de você um artista refém
Dessa pose fajuta e falida
Que só finge aumentar autoestima
Infeliz de quem sobe na vida
E não sabe o que faz quando chega lá em cima

2. O que é Felicidade: Sobre Ter e Ser

INTRODUÇÃO

Sonhar é uma das habilidades mais importantes de se cultivar para promover saúde, resiliência e capacidade de enfrentamento das dificuldades para adolescentes. Os sonhos são ferramentas poderosas para a obtenção da felicidade, mas afinal, **o que é felicidade?**

Normalmente a felicidade está mais frequentemente conectada ao conceito de emoções positivas momentâneas do que a um sentimento perene e permanente, mas quando falamos sobre "Ser feliz" e não apenas sobre "Estar feliz", nos referimos a um senso constante de significado e propósito na vida. Quando temos um propósito nítido ou um sonho que nos conduz, experimentamos a sensação de que fazemos parte de algo maior, um plano mais amplo, e a partir deste sentimento, percalços e obstáculos pelo caminho tendem a ser menos incômodos, e por vezes tornam-se até desafiadores.

Com base nesse princípio, poderíamos dividir o conceito de felicidade entre dois tipos de manifestação: a resposta imediata à satisfação, mais conhecida como prazer ou hedonia, e a busca por um sentimento mais estável e durável, um tipo de paz de espírito ante as intempéries da vida. Esse sentimento pode ser identificado com a palavra eudaimonia, que diz respeito em sua origem etimológica a um sentido aproximado, de prosperar, brotar ou florescer. No entanto, nenhuma teoria é suficiente para falarmos sobre felicidade. Quase sempre ela é um mix dessas duas coisas com mais um grande combo onde muitos outros sentimentos e sensações se amontoam. **Manejar esse mar de emoções e anseios e tomar nas mãos as rédeas de nossas vidas não é tarefa fácil para nós educadores e profissionais de saúde, imagine para um/a adolescente que ainda lida com as novas descobertas sociais, sexuais, passa pela angústia de se deparar muitas vezes com poucas perspectivas de futuro, seja no campo acadêmico ou profissional**, já que como proclamou a personagem título do filme francês, Amélie Poulain, "vivemos tempos difíceis para os sonhadores".

A capacidade de imaginar futuros melhores está fortemente associada à superação de traumas e circunstâncias difíceis. **Sonhos são ferramentas fundamentais para a superação humana.** Quando sonhamos nos recusamos a jamais nos curvar diante do destino que nos foi imposto por nossa condição social, econômica, cultural ou estrutural.

Para Seligman (2004), um dos teóricos da Psicologia Positiva, o bem estar subjetivo poderia ser medido por cinco fatores[7]:

1. Emoções positivas;
2. Engajamento;
3. Sentido na vida;
4. Realização positiva;
5. Relacionamentos positivos (relação com outros indivíduos).

Como você pode ver, nós estamos "na mesma página." **O sonho entra aqui como uma sentença de vida que nos torna livres para almejar, planejar e alcançar e se relaciona com todos os cinco aspectos mencionados acima.** No entanto, muitas vezes, a sociedade de consumo nos enreda em emaranhados de sofismas e nos faz confundir nosso sonho interior com sonhos que nos são vendidos desde que nascemos. O sonho de ser feliz, saudável, de trabalhar com aquilo que nos gera satisfação, muitas vezes é substituído pelo desejo de ter posses, ser famoso, rico ou "bem sucedido". Todos esses desejos que adotamos como nossos
e que nos levam a um abismo de iniquidades sociais ainda maiores, gerando frustração, falta de perspectiva diante do futuro, e por vezes até violência.
Essa oficina funciona em duas etapas. Na primeira, desconstrói-se antigas ideias e representações sobre a felicidade – geralmente centradas no consumo. Na segunda, conversa-se sobre a importância de sonhar e construir visões próprias do que é ser feliz.

OBJETIVOS

- Desenvolver um olhar crítico para as representações de felicidade centradas na riqueza e no consumo;
- Gerar consciência sobre os valores e desejos pessoais dos adolescentes;
- Fortalecer a construção de uma visão de felicidade e bem-estar pessoais como recursos de saúde.

[7] Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2017000200004

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Car tolina; • Tesouras; • Cola-bastão; • Revistas; • Canetas.	40 minutos	• O que é felicidade? • Quando eu penso em uma vida feliz, o que eu vejo? • Quais são as coisas que eu considero mais valiosas na vida? • O que a mídia e as propagandas dizem que vai nos fazer felizes? • O que a sociedade prega como caminho para ser feliz?

ROTEIRO

1. O QUE É A FELICIDADE?

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- **Peça para que o grupo pense junto sobre o que significa a palavra "felicidade".** O que entendem por felicidade? As respostas podem surgir em torno de "bem-estar", "paz", "lib erdade".
- Depois de ouvir as respostas, guie a discussão para a pergunta: **O que a mídia, a sociedade, e as propagandas dizem que vai nos fazer feliz? Ou seja, o que a sociedade prega como o caminho para ser feliz?**
- As respostas podem surgir em torno das ideias de consumo, riqueza material, poder, status, fama, família de comercial de margarina...
- Escreva essa pergunta disparadora no topo de uma cartolina. **Peça para que utilizem as revistas para recortar imagens que representem esses ideais que a sociedade construiu sobre o que é ser feliz e o que traz felicidade.** Criem uma colagem com essas imagens, palavras e desenhos.
- Depois de concluído o cartaz, **aponte os temas principais ali contidos, refletindo tanto sobre o bem-estar centrado no consumo que provavelmente aparece, quanto outros elementos que possam surgir.**

- **Comece a questionar se aqueles temas representados no cartaz de fato trazem felicidade.** As pessoas ricas, famosas e poderosas são necessariamente felizes? Fomos ensinados desde cedo que se perseguirmos o que está no cartaz, seremos felizes, e muita gente faz de tudo para chegar lá. O que vocês acham disso? Deixe que a discussão aconteça.
- **Pergunta: na experiência de vocês, são essas coisas que nos fazem felizes mesmo ou não?**
- As respostas poderão confirmar um ideal de felicidade centrado na riqueza e no consumo ou poderão ter um teor mais crítico. Você pode despertar o senso crítico dos adolescentes perguntando sobre pessoas ricas que tomam remédios psiquiátricos, cometem suicídio, etc.; sobre pessoas que vivem de maneira bastante simples e não hesitariam em dizer que são felizes; sobre a impermanência da riqueza e dos bens de consumo; sobre os momentos mais felizes das vidas dos adolescentes e o que eles envolveram. Procure apontar como não existe uma relação de dependência entre possuir o que está retratado no cartaz e ser feliz.
- **Sugira que coloquem esse cartaz em questão, em dúvida, já que não parece ser garantido que ele aponta um caminho a um bem-estar duradouro.** Você pode desenhar um ponto de interrogação no cartaz, para indicar um questionamento dessas representações.

2. A IMPORTÂNCIA DOS SONHOS PESSOAIS

TEMPO ESTIMADO: 15 MINUTOS

- Explique: existe uma ideia vendida do que é ser feliz (rico, famoso, etc.), mas talvez a **felicidade seja diferente para cada um, e cada pessoa tenha uma definição diferente sobre o que é.** É importante termos nitidez sobre o que ela é pra gente, sobre o que valorizamos enquanto indivíduos, o que nos faz bem.
- Considere a vida como se fosse um mapa do tesouro. Esse mapa aponta o caminho que temos que trilhar. Ele é cheio de obstáculos, mas vamos atravessando porque tem alguma coisa pela qual vale a pena continuar. Nossas vidas também são assim; **encontramos na nossa trajetória coisas boas e ruins, e como lidamos com elas define de que maneira chegaremos até o tesouro: a felicidade**.
- **Pergunte: o que nos faz seguir caminhando? Porque não desistimos quando encontramos obstáculos, mesmo os mais difíceis?**

- Deixe que os adolescentes discutam o assunto. **Pontue que se eles chegaram até aqui deve haver algo que os inspire a seguir atravessando os obstáculos.** Assim como o explorador vai atravessando os obstáculos porque quer chegar a um tesouro, a gente também vai atravessando as dificuldades da nossa vida porque queremos e temos esperança de chegar a algum lugar.
- **Reflita com eles:** podemos dizer que o que nos mantém caminhando mesmo quando as coisas estão difíceis são nossos sonhos, nossos desejos, as coisas que queremos para nossas vidas, para as pessoas que amamos e também para o mundo. Podemos dizer que são nossas imagens pessoais do que é ser feliz e estar bem e uma esperança de que a gente pode alcançar esse lugar um dia. Essas imagens são nossos sonhos, e eles têm esse poder de nos dar energia pra seguir em frente, guiados por eles.
- **Pergunte se os adolescentes têm algum sonho para o futuro, tanto um futuro próximo**
  quanto um mais distante. Podem ser para si mesmos ou para o mundo, podem parecer concretizáveis ou não. Explique que eles podem "viajar", realmente imaginar o que querem sem se preocupar com o que é possível. Se houver dificuldades nesse processo de imaginação, ressalte que, às vezes, no início, pode ser difícil sonhar, porque muitas vezes essa não é uma qualidade estimulada na gente. Mas quanto mais treinamos essa habilidade, mais criativos e imaginativos ficamos – e melhores os efeitos desse sonho para nos inspirar, nos dar ânimo e energia.
- **Retorne ao cartaz contendo as representações da felicidade centrada na riqueza.**
- Pergunte: se estamos em dúvida se essas coisas realmente nos levarão a um bem-estar
  duradouro, o que pode nos levar até lá? E como é esse bem-estar, essa felicidade?
  Convide-os a pensar em sonhos que não se centram no consumo como os do cartaz.
  Se desejarem, podem compartilhar esses sonhos com o grupo.

3. FECHAMENTO

TEMPOESTIMADO: 5 MINUTOS

- **Depois da rodada de compartilhamento, explique:** Nem sempre está nítido para nós quais são nossos sonhos e desejos. Às vezes vamos perseguindo alguma coisa achando que aquilo é o que queremos, mas, na verdade, no fundo, queremos outra. Por exemplo, vamos perseguindo a ideia da fama quando na verdade só queremos nos sentir aceitos, amados e pertencentes à comunidade. É importante termos clareza sobre o que queremos nessa vida, porque aí podemos fazer escolhas que têm mais a ver com esses nossos sonhos e perdemos menos tempo perseguindo o que não vai nos levar aonde queremos ir.

- **Convide os adolescentes a manterem esses sonhos vivos em suas mentes, a cuidar deles, cultivá-los e ampliá-los daqui pra frente.**

ANEXOS

Para fazer o downloaddessametologia, clique aqui.

3. Planejamento de Vida: Construindo um Mapa de Navegação

INTRODUÇÃO

Estabelecer planos de ação para o futuro próximo e distante cria as primeiras condições para que um adolescente trilhe um caminho autônomo e possivelmente distinto do que tenha sido pré-determinado pelas suas condições sociais.

Uma pesquisa publicada na revista científica Neuron, afirmou que a imaginação é uma realidade neurológica que pode impactar fisicamente nossos cérebros e corpos. Isso já é bem nítido quando se fala de situações similares às que acontecem em um ataque de pânico. O cérebro, ao se deparar com um sentimento de ameaça imaginária, simula no corpo sentimentos físicos como se a pessoa estivesse diante de um risco real. Respiração ofegante, taquicardia, aperto no peito, ansiedade e desespero. A novidade (e boa) dessa pesquisa, é que ela explica que o corpo é capaz de fazer a mesma coisa quando nosso cérebro pressupõe a informação de que algo bom vai acontecer; ele então "importa" esse sentimento para o nosso bem-estar físico. De certa forma, então, **se fisicamente a realidade e a imaginação podem afetar o cérebro, da mesma forma, podemos deduzir que o poder da imaginação pode ser um instrumento influente para a superação de nossos/as estudantes.**

Já havíamos mencionado o quanto os sonhos são importantes, e do quanto importa falarmos com os/as estudantes sobre isso. Agora acho que não nos resta mais nenhuma dúvida a respeito. Outro aspecto é que os sonhos dão aos/às adolescentes um senso de propósito, e isso é um instrumento poderoso de superação, pois esse sentimento ajuda a desenvolver esperança e resiliência diante das dificuldades. Independente do sonho imaginado, apoiar a criatividade dos adolescentes para mobilizar recursos e imaginar um plano possível é empoderador.

DOIS PESOS, DUAS MEDIDAS

Antes de passarmos para a próxima fase, podemos fazer uma breve reflexão: **Você já reparou que quando as crianças estão matriculadas na Educação Infantil ou no Fundamental I, nós ficamos embevecidos com os sonhos das crianças?**

Quando perguntamos a eles o que querem ser quando crescer e eles nos respondem: Presidente, bailarina, médico, astronauta, artista de TV..., nós achamos "super bonitinho" e os aplaudimos. Não fazemos pouco caso de seus sonhos e até os encorajamos! No entanto,

quando eles vão para o Fundamental II ou para o Ensino Médio, parece que algo dentro de nós muda repentinamente e passamos a lhes dizer que é preciso que sejam mais realistas, mais sensatos. Os exortamos a terem mais senso prático e a buscarem algo mais compatível com sua realidade socioeconômica e cultural.

Podemos nos perguntar se isso não é, no fim das contas, uma grande projeção de nossos sonhos não realizados, ou mesmo uma reprodução inconsciente de falas que nos impactaram e indiretamente nos levaram a desistir de parte de nossos sonhos pueris. (Bora refletir no travesseiro).

PLANEJANDO O FUTURO

Sonhos não se realizam apenas com pensamento positivo (embora atitudes positivas ajudem um bocado). A frase de Jean Cocteau, já diz: Não sabendo que era impossível, foi lá e fez!

Podemos tirar o impossível do vocabulário de nossos/as estudantes (e quiçá dos nossos) **e fornecer ferramentas para que essas aspirações sejam alcançáveis.** Sonhos sem metas são como flechas sem alvo, e um planejamento de vida é a melhor forma de programar
o modo mais viável de dar cor e forma para eles. Através de estruturas de planejamento organizacional podemos contribuir nesse sentido.
A vida é repleta de vicissitudes. Isso significa que não podemos ser nem 8 nem 80. Não que todos os sonhos de todas as pessoas sejam viáveis, mas, assim como a utopia, eles nos impelem para mais longe do que jamais imaginaríamos se não sonhássemos. Lembram que mencionamos, anteriormente, o texto sobre a utopia? Aqui está ele novamente. Quando falamos sobre não destruir os sonhos, é sobre isso que estamos dizendo.
"A utopia está lá no horizonte. Me aproximo dois passos, ela se afasta dois passos. Caminho dez passos e o horizonte corre dez passos. Por mais que eu caminhe, jamais alcançarei. Para que serve a utopia? Serve para isso: para que eu não deixe de caminhar." – Fernando Birri, citado por Eduardo Galeano in 'Las palabras andantes?' de Eduardo Galeano. publicado por Siglo XXI, 1994.

MÃO NA MASSA

Planejadores de vida, organizadores e até calendários, são instrumentos que ajudam a organizar o futuro que se deseja almejar. Tempestades no caminho sempre teremos, e muitas vezes elas duram quase uma vida inteira. Alguns de nossos/as estudantes talvez tenham nascido no meio delas. Sair da condição de atores desses processos para assumir as condições de autores, os ajudará a tomar o leme da vida em suas mãos. Vale lembrar que um

plano de vida não é apenas uma lista de tarefas, mas sim um plano de ação flexível para atingir os objetivos desejados. **Um mapa de navegação que leve em consideração os obstáculos**
e intempéries da jornada. Nesse percurso o "marinheiro" muda também. Vai crescendo, se fortalecendo e gerando resiliência suficiente para mudanças consistentes em sua vida.
Essa oficina, portanto, trabalha com a construção de um planejamento de vida individual de cada participante a fim de que se instrumentalizem para fazer a transição do sonho para a realidade.

OBJETIVOS

- Propiciar a estruturação de visões positivas de futuros de médio e longo prazo;
- Possibilitar a organização de um plano para se aproximar delas;
- Desenvolver consciência sobre fatores dificultadores e imaginar formas de manejá-los;
- Materializar os próximos passos e ações concretas que aproximam da visão de futuro desejada.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Cópias do modelo individual de planejamento, uma para cada adolescente (disponível nos anexos); • Lápis e borrachas ou canetas.	1 hora e 40 minutos	• O que preciso estar fazendo daqui a 5 anos se quiser chegar aonde quero em 20 anos? • Com quem quero estar e como quero estar me sentindo? • O que quero que tenha mudado na minha vida com relação a hoje e o que quero estar fazendo? • Onde quero morar, com o que quero estar trabalhando e como quero passar os meus dias?

PLANEJAMENTO DE VIDA: PARTE 1

ROTEIRO

1. ABERTURA

TEMPO ESTIMADO: 5 MINUTOS

- **Relembre com os adolescentes que já conversamos algumas vezes sobre a importância de sonhar e de como é importante ter nitidez sobre os nossos sonhos.** Esse é um tema que tem estado presente nas discussões durante todo o percurso de oficinas até aqui.
- **Comece a oficina com a dinâmica "História de Vida"**, proporcionando um momento de apresentação e o reconhecimento mútuo dos participantes através das suas histórias de vida, ampliando a consciência dos adolescentes sobre suas trajetórias sociais individuais; possibilitando aproximações, identificações e reconhecimentos entre os participantes; ajudando a estabelecer um vínculo de confiança entre os adolescentes e o(s). **Inicie convidando os/as adolescentes a construírem um mapa de suas vidas, um instrumento que permite que vejam com um pouco mais de nitidez, pontos marcantes das suas histórias de vida**. Peça que no final desse mapa, deixem um espaço para que pensem no futuro, imaginando um sonho ou visão de como gostariam que a vida seguisse dali em diante. Peça que reflitam sobre o que os trouxe até ali e para onde poderiam ir agora. **A partir deste momento os estudantes já**
- **começam a pensar sobre desejos e possibilidades para o futuro.** Uma boa introdução para a aplicação da oficina.
  Você se lembra que na oficina "Consumo e consumismo", conversamos sobre como nossa sociedade entende a capacidade de consumir bens materiais como uma das grandes marcas de valor, status e pertencimento? Por causa disso, somos ensinados a desejar vários bens de consumo e muitos dos nossos sonhos passam a girar em torno de riqueza, status, consumo, etc. Daí refletimos sobre outra forma de viver que tenha a ver com outros sonhos, outros valores, com dar importância a outras coisas. **Você pode resgatar esse assunto com a história de vida de cada um e de cada maneira isso pode impactar seu planejamento de futuro.**
  Depois, na oficina "O que é felicidade", conversamos sobre como ter sonhos pro futuro é o que nos permite atravessar os momentos difíceis, e por isso é importante se dedicar
  a sonhar: a imaginar e cultivar uma visão de um futuro bom que te entusiasma e te dá vontade de seguir em frente. Também conversamos sobre como esses **sonhos que a sociedade de consumo nos ensina a ter (ex.: fama, riqueza, etc.) não são de nenhuma**

forma garantia de uma vida feliz, e, por isso, temos que realmente investigar o que queremos de verdade e o que significa uma felicidade para cada um de nós.

- Explique que hoje, então, **cada um dos adolescentes será convidado a dar um pouco mais de forma e descrever em mais detalhes alguns de seus sonhos. Então, vamos construir um plano para pensar sobre os passos que eles podem dar para alcançá-los.**

2. CONSTRUÇÃO DA PRIMEIRA PARTE DO PLANEJAMENTO DE VIDA

TEMPO ESTIMADO: 40 MINUTOS

- **Distribua um modelo de planejamento de vida para cada adolescente** – disponível nos anexos – e lápis ou canetas.
- Explique que você irá guiar o preenchimento, explicando para o grupo como devem preencher cada espaço, dando um tempo para que o façam (em torno de 5 minutos para cada seção) e seguindo adiante para a próxima seção. **Nesse primeiro encontro, vamos preencher apenas a primeira parte do mapa, até a seção "O que eu preciso fazer".** No segundo encontro finalizaremos o planejamento.
- Diga para começarem preenchendo a primeira seção, "Meus valores: o que eu acho mais importante na vida?". Aqui, **explique que vamos escrever, em palavras soltas ou em algumas frases, as coisas que achamos mais importantes pra nós, que nos orientam na nossa vida e nas nossas escolhas e que queremos que estejam bastante presentes no nosso futuro.**
- **Explique que os valores de cada um são diferentes, que são pessoais, e que são uma das partes mais importantes para fazer um planejamento de vida, porque é com base neles que a gente decide todas as outras coisas** (onde queremos chegar, como vamos orientar nossas escolhas, etc.). Guie-se pelas perguntas:

    1. Quando eu penso em uma vida feliz, o que eu vejo?
    2. Quais são as coisas que eu considero mais valiosas na vida?
    3. O que eu gostaria que estivesse sempre presente na minha vida?

- **Na seção "Onde quero estar daqui a 20 anos?" explique que os adolescentes devem pensar de forma mais concreta sobre o tipo de vida que querem estar levando daqui a 20 anos.** Faça o cálculo com eles para descobrir com que idade estarão, para que fique mais fácil imaginar.
- Peça para que deem detalhes, se possível, mas **a ideia dessa seção é ser ainda bastante ampla, considerando que trata de um futuro distante** (nas próximas seções

os planos ganharão um pouco mais de concretude). Explique que podem sonhar bem alto, mas que a ideia é que pensem em um futuro na direção do qual podem agir e tomar decisões. Por exemplo, não é interessante pensar em coisas como “ganhar na loteria”, coisas que dependem somente de sorte e do que não está ao alcance deles. Estamos pensando em um futuro que depende mais das nossas ações e menos de outras pessoas ou de sorte. Tenha como base as perguntas:

1. O que quero estar fazendo?
2. Com quem quero estar?
3. Onde quero morar?
4. Como quero estar me sentindo?
5. Com o que quero estar trabalhando?
6. Como quero passar os meus dias?

- **Na seção “Onde quero estar daqui a 5 anos?”, convide os adolescentes a pensarem em um futuro mais próximo, dali a 5 anos.** Guie a discussão a partir dos questionamentos:

1. O que preciso estar fazendo daqui a 5 anos se quiser estar em 20 anos na visão anterior?
2. O que quero estar fazendo? (Ex.: Trabalhando? Terminando a escola? Fazendo faculdade?)
3. Com quem quero estar?
4. Como quero estar me sentindo?
5. O que quero que tenha mudado na minha vida com relação a hoje?

- **Agora, na seção “O que preciso fazer?”, a ideia é dar ainda mais materialidade ao planejamento.** Explique que vamos pensar sobre as principais coisas que precisamos fazer para chegar a essas nossas visões de futuro, tanto a de 5 anos quanto a de 20 anos. Por exemplo, se em 20 anos quero ser professor, tenho que cursar pedagogia ou algum outro curso na universidade. Se quero estar me sentindo em paz e feliz, talvez eu precise mudar algumas coisas na forma como estou vivendo hoje (O quê? Peça para que comecem a especificar).

    - **Na subseção “enquanto estou na escola” peça para que foquem em tudo o que podem fazer enquanto estão estudando.** Exemplos: posso aprender um pouco sobre como lidar melhor com minhas emoções, posso pedir ajuda

dos profissionais aqui dentro (psicólogos, coordenadores pedagógicos, diretora), posso aprender exercícios (de respiração ou atenção) para aliviar minha ansiedade perante o que me parece estressante, novo ou assustador, posso aprender coisas novas sobre o mundo, posso manejar minhas emoções de forma positiva.

- **Na subseção "terminar o ano ou o Ensino Médio", peça para que listem as coisas mais importantes que precisam preceder os sonhos de dali a 5 ou 20 anos.**

3. FECHAMENTO

TEMPOESTIMADO: 5 MINUTOS

- **Para encerrar, explique que a próxima oficina será dedicada a completar o resto do planejamento e sugira que, até lá, os adolescentes sigam pensando e dando forma aos seus sonhos de futuro.**

PLANEJAMENTO DE VIDA: PARTE 2

ROTEIRO

1. ABERTURA

TEMPOESTIMADO: 5 MINUTOS

- Explique aos adolescentes que, agora, já tendo uma visão clara do que queremos alcançar a médio e longo prazo, **vamos seguir construindo nossos planejamentos de vida, focando em antecipar as dificuldades que podemos enfrentar no caminho e reconhecer recursos que podemos mobilizar para enfrentá-las.**
- Investigue com os adolescentes se houve alguma mudança nas suas visões de futuro do último encontro para cá e se gostariam de alterar ou incluir alguma coisa das seções anteriores. Se sim, encoraje que o façam.

2. CONSTRUÇÃO DO PLANEJAMENTO DE VIDA

TEMPO ESTIMADO: 40 MINUTOS

- Devolva os planejamentos de vida de cada adolescente, distribuindo também lápis e canetas. Explique que continuaremos a traçar nossos planos, preenchendo as seções que faltam.

- **Na seção “Dificuldades”, investiguem quais são os problemas que eles podem enfrentar enquanto tentam chegar às visões de dali a 5 ou 20 anos.** Explique que é importante antecipar os obstáculos que possivelmente enfrentarão, ainda que não possamos prever todos. Nessa seção, é importante investigar com sinceridade os nossos medos e os desafios que podemos encontrar, olhando tanto para as nossas experiências passadas quanto imaginando como a vida pode ser daqui pra frente.
- **Podemos começar a pensar em formas de contorná-los ou lidar com esses problemas e desafios na seção “Como lidar com as dificuldades?”.** Nessa seção, é muito importante dar mais atenção individual a cada adolescente para pensar de forma criativa em como mobilizar os recursos que individualmente têm. Podem surgir dificuldades muito grandes e aparentemente sem solução total, e nesses casos é possível recorrer a estratégias de redução de danos.
- **Na próxima seção “Quem pode me ajudar?” também será importante dar atenção mais individualizada, caso alguns adolescentes estejam com dificuldades de pensar em pessoas que queiram e possam ajudá-los.** Em último caso, sugira que procurem a psicóloga ou coordenadora pedagógica da escola, que em último caso podem encaminhar para órgãos públicos como os CAPs, Conselho Tutelar ou outras instituições e órgãos públicos que se adequem a necessidade apresentada. Nessa etapa, como na anterior, se algum adolescente realmente não conseguir pensar em formas de lidar com suas dificuldades ou em pessoas que podem ajudar, pode deixar essas seções em branco, mas é fundamental reforçar que é importante que ele siga pensando em possibilidades, porque há sempre algo que pode ser feito (talvez não para solucionar as dificuldades, mas para amenizar o sofrimento que elas geram, etc.)
- **Por fim, depois de contemplar todos esses elementos do planejamento, procure estabelecer com os adolescentes quais são os 5 próximos passos que devem tomar para se aproximar um pouco mais daquela visão.** Os próximos 5 itens (ou seja, ações provavelmente pequenas, coisas que farão em um futuro próximo, dentro ou fora da escola). Por exemplo: conversar com alguém sobre o problema que estou enfrentando, me matricular em tal curso, pedir ajuda para passar em tal prova, etc. Reforce a importância de desconstruir nosso maior sonho em pequenos passos e ações práticas e executáveis, senão podemos nos paralisar por não enxergar caminhos possíveis na sua direção.

3. FECHAMENTO

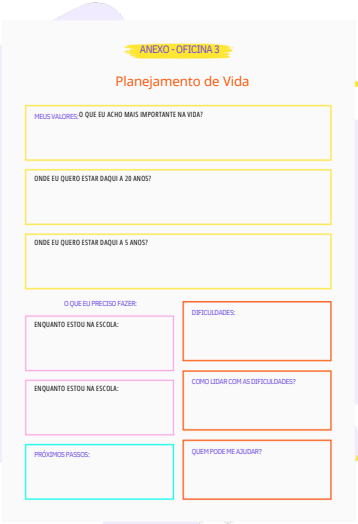
TEMPOESTIMADO: 5 MINUTOS

- Exponha que, provavelmente, muitas coisas vão mudar ao longo do tempo, e assim, surgirão novos desafios, novos desejos e novas oportunidades. Portanto, **é importante irmos sempre adaptando e atualizando esse planejamento.**

- **Explique que na vida não está tudo sob nosso controle.** Nesse exercício, procuramos pensar sobre o tipo de coisa que podemos fazer para nos aproximar de visões que nos agradam para o nosso futuro, mas muita coisa depende de outros fatores também, que não conseguimos controlar (as ações de outras pessoas, o acaso, etc.). Por isso, é importante não se frustrar demais quando as coisas não acontecem como imaginamos e aprender a se adaptar às novas condições, sonhar coisas novas. Há muitas boas vidas possíveis, e se um sonho não der certo, algum outro vai dar.

ANEXOS

Para fazer odownload dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, clique aqui.


ANEXO - OFICINA 3

Planejamento de Vida

MEUS VALORES: O QUE EU ACHO MAIS IMPORTANTE NA VIDA?

ONDE EU QUERO ESTAR DAQUI A 20 ANOS?

ONDE EU QUERO ESTAR DAQUI A 5 ANOS?

O QUE EU PRECISO FAZER:

ENQUANTO ESTOU NA ESCOLA:

ENQUANTO ESTOU NA ESCOLA:

DIFICULDADES:

COMO LIDAR COM AS DIFICULDADES?

PRÓXIMOS PASSOS:

QUEM PODE ME AJUDAR?

4. Transformação Social: Jardineiros dos Sonhosea Árvore da Transformação

INTRODUÇÃO

Já estamos no último módulo do nosso percurso pedagógico Geração Consciente, em que um dos objetivos é gerar transformação de vida, mudança social, cultivo de sementes e projeção de sonhos. Quando falamos de transformação social, especificamente, estamos falando de **mudanças que ocorrem na vida humana e que geram modificação do ponto de vista das comunidades e grupos.**

A sociedade é uma rede de relações, interações, processos e trocas sociais. **Quando trabalhamos essas questões junto às comunidades de uma maneira positiva, oferecemos ferramentas para a construção de uma meta plausível de transformação social.** A escola é um campo extremamente fértil para esse tipo de "plantio".

Instrumentalizando, empoderando e capacitando a juventude para que faça reflexões críticas sobre sua condição social, estamos, ao mesmo tempo, ofertando condições para que esta transformação interior reverbere por todo o entorno de seu território.

Essas modificações podem ocorrer tanto através de normas, valores e manifestações culturais, como através de alterações estruturais e de conjuntura profundas, frutos de um posicionamento social mais crítico e participativo.

Quebrar padrões socioculturais e econômicos impostos por sua condição de vida ao nascer, furar a bolha e surpreender o mundo é possível. Já analisamos até aqui o que é felicidade e o que parece ser, mas não é. Já aprendemos como fazer planos individuais para a realização dos nossos sonhos, e agora estamos diante do desafio de transformar o mundo ao redor de nós.

A oficina "Jardineiros dos Sonhos e a Árvore de Transformação" vem para trazer o desafio de **ir um passo além daquilo que almejamos até aqui como realização individual, e nos colocar diante do desafio de criar um projeto para mudanças positivas para um coletivo**, a partir de uma dinâmica cooperativa que guiará o grupo metodologicamente para uma meta específica.

Esta é uma metodologia ativa e participativa que ajuda a **detectar e classificar perspectivas e probabilidades para uma determinada situação social**, e que em um segundo momento **direciona para possíveis soluções**. A técnica se desenvolve com a intenção de "entregar" um projeto piloto de transformação social a ser desenvolvido em sua comunidade escolar, usando como base tudo que foi discutido até agora pelo programa Geração Consciente.

OBJETIVOS

- Identificar sonhos, anseios e aspirações para a comunidade escolar em
- questão; Identificar dificuldades e desafios que impedem a escola de ser como
- se deseja; Fomentar ideias e propostas concretas para alcançar os sonhos e objetivos da escola, usando como recurso de inspiração o material de trabalho compartilhado até aqui pelo projeto Geração Consciente (temas, recursos didáticos, informações etc.);
- Enlaçar os temas até aqui apresentados em um projeto concreto de transformação social da escola e seu território;
- Identificar recursos humanos, materiais e possíveis parceiros para somarem no percurso de construção de uma ação concreta de transformação social.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Folha grande de papel pardo; • Canetas; • Bloquinhos de post it; • Canetinhas ou lápis de cor, caso queiram decorar a árvore.	1 hora e 50 minutos	• Como gostaríamos que fosse nossa escola e o que falta para que seja a escola dos nossos sonhos? • O que falta para atingirmos nossos objetivos e quais os desafios que temos neste percurso? • Quais ferramentas sua escola e seu bairro têm para supererar essas dificuldades? • Que habilidades individuais você possui que podem contribuir neste percurso?

ROTEIRO

1. ÁRVORE DA TRANSFORMAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 50 MINUTOS

- **O professor começa explicando que a sala vai criar uma árvore da transformação para representar simbolicamente os anseios dos jovens para seu território.** A copa da árvore representará os sonhos e aspirações do/a jovem para a sua comunidade escolar. O tronco representa o caminho para realizá-los e as raízes são os instrumentos que possuímos para percorrer o trajeto e realizar os anseios apresentados na copa. Usar como base para reflexão os eixos discutidos no percurso pedagógico do programa Geração Consciente.
- **O mediador irá pedir aos/às estudantes que desenhem uma árvore numa folha gigante de papel pardo.**
- **Na copa da árvore** encontramos folhas, frutos e flores. Explicar que embora essa seja a parte mais bonita e vistosa da árvore, o tronco e a raiz são o que fazem a copa viver, florescer e frutificar. A copa é nosso alvo, o objetivo do nosso percurso, mas sem a raiz e o tronco a copa seria estéril. **Distribuir post its e canetas para os estudantes e pedir que escrevam, na copa, alguns de seus sonhos, expectativas e desejos para o território onde a escola está inserida.** Esses post its podem estar recortados em formatos lúdicos de folhas, flores e frutos coloridos.
- Agora vamos falar sobre o **tronco**, no qual se dá a sustentação da árvore: normalmente ele não é “bonito”; é rugoso e áspero, e muitas vezez tem arranhões feitos por animais,
buracos feitos por insetos. Alguns troncos abrigam cupins que podem atacar a árvore ou fungos que podem “sabotar“ seu desenvolvimento. Para a construção das informações a serem inseridas no tronco da árvore, o professor deve mediar a classe a partir das perguntas:

    1. Como gostaríamos que fosse nossa escola?
    2. O que falta para que seja a escola dos nossos sonhos?
    3. Quais são os buracos e parasitas do tronco da nossa árvore que impedem que nossa escola seja como queremos?
    4. O que falta para atingirmos nossos objetivos?
    5. Quais os desafios que temos neste percurso?

- Agora o mediador pede para os/as estudantes se encaminharem para as **raízes** da

árvore. Eles desenham essas raízes e na sequência colam em sua base as respostas às seguintes perguntas:

1. Você consegue fazer um levantamento das ferramentas que a escola já possui para superar essas dificuldades e que podem ajudar a realizar os objetivos da copa da árvore? Grêmio estudantil associações de pais e mestres, conselho pedagógico etc.

2. E no bairro? Você consegue identificar grupos ou pessoas que poderiam ajudá-lo a realizar seus objetivos? (sociedade de melhoramento de bairro, lideranças comunitárias, Organizações da Sociedade Civil etc.)

3. Que instrumentos humanos sua escola possui que podem te auxiliar nesse processo (lideranças estudantis, um professor especial com ideias diferentes, uma merendeira empolgada em fazer algo pelos estudantes?

4. Que habilidades individuais você possui podem contribuir neste percurso?

IMPORTANTE

Agora que já identificamos nossos sonhos, fraquezas e potencialidades, vamos buscar meios concretos para transformamos tudo isso em metas, desafios e recursos.

Registrar as atividades e encaminhamentos determinados nas oficinas e encaminhá-los para uma ação concreta. Pode ser um evento, (feira do livro, festa folclórica), a criação de um novo equipamento escolar, biblioteca, quadra de esportes, a reivindicação da solução de alguma necessidade, reforma ou melhoria de algo na escola, ou até mesmo a criação de um espaço político e participativo como a criação de um grêmio escolar, por exemplo.

Pode ser também uma campanha sobre alguns dos temas levantados até aqui em nosso percurso pedagógico. Uma campanha sobre bullying, uma palestra sobre empreendedorismo ou direitos sexuais e reprodutivos. Tratamos de tantos temas, lembra? Por que não escolher um deles para se aprofundar?

O objetivo fica a critério dos/das estudantes e da comunidade escolar, e as estratégias para alcançá-lo devem ser construídas a várias mãos. Lembrando que todos podem ser bons jardineiros capazes de ajudar a fazer a árvore florescer. Essa atividade deve preferencialmente envolver outros setores da escola, como todo corpo docente, demais trabalhadores, familiares e membros da comunidade local.

2. TEMPESTADE DE IDEIAS PARA CONSTRUÇÃO DE PROJETO COLETIVO

TEMPO ESTIMADO: 60 MINUTOS

- **Essa fase deve ser realizada em outro dia, já que demandará a participação de outros profissionais, possíveis lideranças, outras organizações e até familiares.**
- As tempestades de ideias frequentemente são realizadas com o objetivo de fomentar e idealizar pensamentos com alguma concretude. Como a construção da árvore já determinou o foco, as fraquezas e potências da escola, a dinâmica se torna muito mais assertiva.
- Outra vantagem da tempestade de ideias é **gerar nos participantes o senso de valorização oferecido pela escuta ativa que ela oferece. Isso gera motivação e senso de equipe. Também gera mais empatia e união entre corpo docente e discente.**
- **Algumas dicas para uma prática eficiente:**

1. Apresente o sonho ou objetivo que foi detectado como primordial em sala de aula: explique para o grupo o percurso trabalhado com os estudantes para que chegassem até esse ponto. A tendência nesse tipo de atividade é certa perda de foco. Sempre que perceber que isso está acontecendo, use sua mediação para voltar ao tema em questão. Lembre-se: Tempestades de ideias encorajam a livre exposição de ideias e pontos de vista, o que não significa que sejam ideias ou pontos de vista aleatórios. Temas paralelos podem comprometer o bom andamento da reunião e cansar os participantes. Por isso a segunda dica é tão importante.

2. Conduza a discussão livremente, mas não abra mão de uma mediação: pode ser você, outro professor mais habilidoso, um coordenador pedagógico, diretor, etc., mas tem que ter alguém à frente da reunião, oferecendo equilíbrio e incentivando a participação do maior número de pessoas.

3. Anote tudo: registre todas as ideias, até aquelas que você achar que são desimportantes ou “sem noção”. No final vocês podem determinar a sugestão que melhor representa os anseios do grupo, seja por votação ou consenso.

- **Dica interessante:** Distribua folhas de papel e canetas para os participantes, para que aqueles que tenham vergonha de falar em público possam expor suas ideias escrevendo nos papeis. Posteriormente essas sugestões são apresentadas para o grupo pelo professor/a garantindo um maior engajamento dos participantes.
- **Sugestão:** Ao final do evento/ atividade, os/as estudantes podem plantar uma árvore de verdade no jardim da escola, e simbolicamente amarrar delicadamente, “sementes

de sonhos” (pequenos papeizinhos com palavras de incentivo, ânimo e sonhos) para fazer brotar a árvore da transformação. A árvore deve então passar a ser cuidada por todos os jardineiros (estudantes e corpo de funcionários da escola).

ANEXOS

Para fazer o downloaddessametologia, clique aqui.

3. PRA SABER MAIS

Quer seguir estudando a temática Sonhando Alto? Abaixo, listamos materiais de apoio e aprofundamento que podem contribuir!

FILMES SOBRE OS PERRENGUES COM OS QUAIS ALGUMAS PESSOAS SE DEPARAM TODOS OS DIAS SÓ POR SEREM QUEM SÃO E SOBRE SUA RESILIÊNCIA EM FORMA DE LUTA:

- **Moonlight - Sob a Luz do Luar:** filme norte-americano, dirigido por Barry Jenkins que trata de temas sensíveis como homofobia, masculinidades e oportunidades desiguais.
- **Estrelas Além do Tempo:** filme norte americano que narra a trajetória de uma equipe mulheres negras, cientistas brilhantes que trabalham na NASA, e sofrem discriminação racial explícita. Apesar de serem algumas das responsáveis por ajudar o ser humano a pisar na lua, sofrem preconceito por serem negras.
- **O Suspeito:** filme estadunidense dirigido por Gavin Hood que trata do racismo e preconceito, em um âmbito pouco discutido, mas igualmente importante, a islamofobia.
- **Entre os Muros da Escola:** filme francês de Laurent Cantet que retrata os desafios e dificuldades vividos nas escolas francesas e como seus educadores têm trabalhado para se adequar à nova realidade cultural do país, mais diversa e desafiadora.
- **Olhar Estrangeiro:** um documentário de Lúcia Murat, que escancara os clichês com os quais os estrangeiros rotulam o Brasil. Aborda ainda inúmeros preconceitos com os quais lidamos na indústria do cinema mundial.
- **Adivinha Quem Vem para Jantar:** comédia dramática de 1967, dirigida por Stanley Kramer, que trata da hipocrisia norte-americana com relação à falsa liberdade/ naturalidade nos relacionamentos interraciais nos Estados Unidos.
- **Ilha dos Cachorros:** é uma animação japonesa que realiza uma analogia aos regimes ditatoriais, usando a história de cães isolados em uma ilha, para falar de temas delicados como xenofobia, supremacia, totalitarismo e intolerância.
- **Filadélfia:** um dos primeiros filmes comerciais de Hollywood a discorrer sobre a questão da homofobia/sorofobia no âmbito da temática do HIV/AIDS – dirigido por Jonathan Demme, recebeu dois Oscars.

- **Histórias Cruzadas:** filme que trata da temática do racismo nos Estados Unidos, sob a perspectiva de uma mulher branca que decide escrever sobre o racismo sofrido por empregadas domésticas negras.

- **A Garota Dinamarquesa:** drama biográfico que conta a história de uma das primei- ras transexuais da história a se submeter a uma cirurgia de redesignação sexual.

- **As Sufragistas:** filme histórico que relata a luta das mulheres britânicas pelo direito ao voto, no início do século 20.

- **Infiltrado na Klan:** filme que aborda as temáticas de racismo e de crimes de ódio, sob a ótica de um policial negro infiltrado na organização Ku Klux Klan.

- **Emicida - Amarelo:** É Tudo Pra Ontem é uma peça documentária brasileira que recupera o legado histórico e cultural dos negros no Brasil, exibindo aspectos históricos da luta pela diversidade, travada pela população negra em nosso país.

- **Que Horas Ela Volta:** é um filme nacional, que trata da questão da desigualdade social do ponto de vista da história de vida de uma empregada doméstica pernambucana, São Paulo.

- **Projeto Flórida:** ambientado no subúrbio de Orlando, no estado da Flórida, o longa-metragem expõe uma realidade destoante daquela frequentemente exibida por Hollywood, revelando a realidade social de inúmeras famílias que vivem na beira da estrada e sobrevivem de forma sub-humana.

FILMES QUE ABORDAM A TRANSFORMAÇÃO ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO PARA VOCÊ SE INSPIRAR:

- **Escritores da Liberdade:** história é real, ambientada nos anos 90 em Los Angeles, sobre uma jovem professora designada para lidar com uma turma de adolescentes rebeldes e em situação de vulnerabilidade social.

- **Clube dos Cinco:** clássico norte-americano dos anos 80, retrata a história de cinco estudantes com perfil completamente distintos, que, de castigo, passam um sábado juntos na escola e ao terem como tarefa escrever uma redação sobre o tema “quem você pensa que é? descobrem pontos comuns entre eles que se superam muito mais do que suas supostas diferenças.

- **Sociedade dos Poetas Mortos:** professor visionário desafia regras de uma escola conservadora ao ensinar os estudantes a buscarem seus sonhos e transgredirem preceitos ultrapassados.

- **Hoje Eu Quero Voltar Sozinho:** filme brasileiro narra a história de um estudante do ensino médio com deficiência visual que se esforça para descobrir seu espaço em uma sociedade inóspita e desigual.

- **Escola do Rock:** parece só uma comédia bobinha, mas aborda o poder transformador de um jovem professor que utiliza o rock como ferramenta de ensino para conquistar estudantes de uma escola conservadora e "careta" e sem se dar conta acaba criando uma grande revolução.

- **Nenhum a Menos:** em uma pequena vila chinesa, uma professora necessita se ausentar e uma garota de apenas 13 anos tem que substituí-la. Sua missão é manter os estudantes na escola até a volta da professora, ela leva essa tarefa tão a sério que quando um dos estudantes, muito pobre, abandona a escola em troca de um trabalho na cidade grande, a adolescente decide ir buscá-lo de volta.

- **Aprender a Sonhar:** documentário nacional sobre como uma quilombola, uma filha de empregada doméstica, uma indígena Pataxó, um filho de pescador e uma sem-teto acessam o ensino superior e como lidam com os inúmeros desafios, dificuldades e preconceitos enfrentados no processo.

SÉRIES:

- **Sementes Podres:** com um passado angustiante, um embusteiro se redime de seu golpe ao se tornar uma referência para um grupo de estudantes vulnerabilizados.

- **Efeito Pigmaleão:** em uma área paupérrima de Paris, uma conselheira escolar destina sua vida aos estudantes em situação de vulnerabilidade social.

- **Como Estrelas na Terra:** Ishaan é um menino sonhador, que por percalços da vida acaba indo viver em um internato, lá encontra um professor de arte que o ajuda a se encontrar.

- **Anne with an E:** famosa série baseada no livro "Anne de Green Gables", nele uma órfã questionadora é adotada por um casal de irmãos e passa a questionar diversos aspectos sociais no âmbito da infância, da educação e do feminino.

LIVROS, CARTILHAS E ARTIGOS ACADÊMICOS SOBRE PLANEJAMENTO DE VIDA:

- **Mapas Mentais:** técnica inovadora para ajudar o leitor a organizar e otimizar planejamento, memorização e projeção de formas alternativas aos sistemas tradicionais de elaboração de conceitos, ideias e notas.

- **Uma Página de Cada Vez:** livro escrito pelo norte-americano Adam J. Kurtz leva o leitor a fazer uma análise sobre sua vida e cutuca sobre como usamos nossa criatividade nos processos de realização de sonhos. Funciona como um projeto quase didático de construção de projetos pessoais.

- **Pensar, Sentir e Agir – Ampliando o olhar para motivar projetos de vida e experiências transformadoras:** livro que sistematiza metodologias para ajudar os/as estudantes a desenvolverem habilidades de planejamento e concretização de projetos. Clique aqui para acessar.

- **Artigo – Autoconhecimento e protagonismo na elaboração de projetos de vidas inspiradores:** de Fernanda Sassi e Erlei Sassi.

- **O Coração da Transformação Social – Como fazer a diferença no seu mundo:** neste livro, Marshall Rosemberg, responsável pela criação da da Comunicação Não Violenta aborda uma teoria de transformação social, tendo como base a Cultura de Paz.

- **Cartilha de Prevenção ao Suicídio:** disponibilizada pelo Conselho Federal de Medicina. Clique aqui para acessar.

- **Cartilha de Prevenção à Automutilação e Suicídio:** como ajudar e prevenir essa situação entre adolescentes de 15 a 18 anos. Clique aqui para acessar.

- **Artigo – Pesquisa dos Educadores e Formação Docente Voltada para a Transformação Social:** de Kenneth M. Zeichner e Júlio Emílio Diniz-Pereira. Clique aqui para acessar.

- **Mindfulness y educación: ¿consumismo, tecnología o práctica transformadora?:** de Cornleio Águila. Clique aqui para acessar.

- **Livro: Cultura e Transformação Social – Gramsci, Thompson e Williams:** livro de Angela Maria Souza Martins, Lúcia Maria Wanderley Neves, sistematiza ideias sobre cultura e transformação social, desenvolvidas com inspiração humanista do materialismo histórico.

- **Artigo – Instituição, Educação e Trabalho - Elementos para uma dialética de transformação social:** de Marisa Faermann Eizirik. Clique aqui para acessar.

- **Artigo – Educação, transformação e conscientização: os desafios para o educador no contexto atual:** de Eliane Thaines, Gilson Luis Voloski, Jaice Lourdes de Farias, Joseida Schütt Zizemer, Laureci Brunetto e Rosane Antunes França Vanz. Clique aqui para acessar.

- **Artigo – Consumismo enquanto Ideologia - O papel da publicidade:** de Nuno Brito. Clique aqui para acessar.

4. PRA FAZER MAIS

Confira abaixo algumas sugestões de outras metodologias ativas que podem ser implementadas em sala de aula ou na escola para promover a reflexão e o engajamento dos(as) adolescentes com a temática Sonhando Alto.

- **Dinâmica "Proteja seus Sonhos!"[8]:**

  - Materiais necessários: palitos de dente, canetas, pedaços de papel e balões.

  Forme um círculo com cadeiras, levando em conta o número de crianças que participará da atividade. Peça para que cada estudante escreva o seu sonho em um pedaço de papel, dobre, coloque dentro do balão e o encha. Distribua um palito de dente para cada um e peça para que continuem segurando o balão. Explique que todos terão o espaço dentro do círculo de cadeiras para se movimentarem durante a realização da atividade.

  Então, chega o momento de dizer: “defendam seus sonhos”, para evitar que alguém fure o balão com o palito. No final do jogo, é bem possível que a grande maioria já esteja sem balão, já que provavelmente todos começarão a estourar os balões uns dos outros.

  Neste momento o educador pergunta a todos: Quem disse que vocês deveriam furar os balões uns dos outros? E, assim, dar início à reflexão: quem disse que para defender o próprio sonho é preciso acabar com o sonho do outro? A partir daí faz-se uma reflexão sobre a problemática da competitividade na sociedade contemporânea e sobre a partir de que momento a competição deixa de ser algo saudável e passa a ser algo nocivo.

- **Dinâmica "Chave dos Sonhos"[9]:**

  - Materiais necessários: diversas chaves, um cadeado com a respectiva chave e uma folha de papel para cada participante. Na folha de papel deve estar escritas a seguintes perguntas:

    1. Qual é o seu sonho?
    2. O que você precisa fazer para alcançá-lo?
    3. Quais os obstáculos que acredita que vai enfrentar para isso?

[8] Dinâmica adaptada de: http://www.espacojacyra.com.br

[9] Dinâmica adaptada de: http://www.espacojacyra.com.br

Forme um círculo com os estudantes. Chame um por um para irem à frente da sala para responder às perguntas do papel. Depois, cada estudante tentará abrir o cadeado, utilizando todas as chaves disponíveis, até que encontre a correta.

O objetivo está em refletir que nem sempre a primeira chave abre o cadeado, em uma analogia de que até realizarmos os nossos sonhos, muitas vezes necessitamos tentar e tentar várias vezes, até dar certo. O importante é não desistir.

- **Dinâmica "Valores"[10]:**

  - Objetivos: a) Demonstrar que o conceito de valores varia de acordo com a cultura, a educação e a formação de cada indivíduo; b) Atuar com grupos de oito a dez pessoas, podendo fazer-se o exercício, com vários subgrupos, simultaneamente.

  - Duração: 25 minutos.

  - Materiais necessários: papel, caneta e folhas com três ou quatro frases.

O mediador distribui uma folha com frases para cada estudante e pede que ele escolha aquela que considerar a mais importante.
Exemplos de frases:

- Fazer trabalho voluntário
- Ser gentil com todos
- Ter o meu próprio negócio
- Ter muitos amigos

Uma vez escolhidas as frases, forme subgrupos onde os colegas se agregem de acordo com as frases escolhidas. Os que escolheram a primeira frase, por exemplo, se juntam aos outros que escolheram a mesma frase, e então irão refletir conjuntamente sobre os motivos da escolha.

Após alguns minutos de breve discussão, todos vão para um debate coletivo na qual todos discorrerão sobre os motivos que os levaram a escolher esta ou aquela frase. Para encerrar, todos podem falar sobre como se sentiram e o que refletiram a partir da dinâmica.

[10] Dinâmica adaptada de: http://www.educacional.com.br/projetos/ef1a4/trabalhandovalores/dinamica8.htm

- **Dinâmica "Projetando Sonhos"[11]:**

  - Objetivo: identificar as fases de um projeto de vida e de que forma esses projetos se conectam.

  - Duração: 40 minutos.

  - Materiais necessários: sucatas, papéis coloridos, canetinha, cola, tesoura e fita adesiva.

  O mediador divide o grupo em quatro subgrupos e em cada um desses subgrupos os estudantes falarão qual o seu projeto de vida, então cada grupo organizará de forma coletiva, a representação simbólica dos projetos de vida de cada um dos seus integrantes, em um único espaço coletivo. Quando cada grupo terminar de construir seus projetos, ele deverá ser apresentado aos outros grupos.

  Os grupos podem descrever as diversas fases de construção do projeto – concepção, planejamento e execução –, e falar sobre as dificuldades que tiveram para realizá-las, desde o planejamento inicial até sua finalização. A partir desse compartilhamento, o mediador deve ajudar os estudantes a relacionarem cada uma dessas fases com as fases da elaboração de um projeto real e refletir sobre como boas decisões, estudo, e o aproveitamento das boas oportunidades podem contribuir para a concretização de um sonho e quais modificações se fazem necessárias desde o projeto inicial até o final para que ele se torne viável. O quanto de flexibilidade e "jogo de cintura" necessitamos para que consigamos ir até o fim?

  Vale lembrar que não basta focar apenas no sonho. Este é o primeiro passo, a mola propulsora, mas é o projeto de vida que vai fornecer as ferramentas necessárias para realizá-lo.

- **Dinâmica "Atividade Comunitária"[12]:**

  - Objetivos: a) Exercer o senso de pertencimento ao território em que vivem, observando as possibilidades de interferir nele de forma propositiva e transformadora, experimentando o senso de pertinência e responsabilidade pelo seu entorno. b) Estimular o senso de coletividade, a capacidade de mobilização, organização e planejamento de ações com cunho comunitário e de

[11] Dinâmica adaptada de: http://www.abennacional.org.br/revista/cap6.7.html

[12] Dinâmica adaptada de: http://www.abennacional.org.br/revista/cap6.7.html

transformação social.

- Materiais necessários: canetinha, papel pardo, fita crepe, sacos de lixo, luvas, pás e vassouras,

O mediador conversa com os adolescentes a respeito dos espaços públicos no entorno do território escolar: Quadra de jogos, Associação de moradores, pracinha, parquinhos etc.e faz uma avaliação sobre em quais condições se encontram cada um destes espaços. A partir destas informações, o facilitador encoraja os estudantes a discutirem sobre quais são as melhorias necessárias para o local. A partir deste levantamento, passam a refletir sobre as possibilidades para a melhoria destes espaços. Isso posto, estudantes e educador decidem por um destes espaços para que se faça uma grande ou simbólica ação (tudo depende do "fôlego" da equipe que fizer a proposição).

A ação inicial pode ser uma limpeza ou uma campanha para reformar algum equipamento, ou até a recuperação de algum espaço abandonado para uso comunitário.

Juntos, estudantes e professor, e quiçá toda comunidade escolar ou do bairro, coordenam a ação, mobilizam os recursos, e distribuem as tarefas. A partir da mobilização desenvolvida para a realização deste trabalho, podem derivar outras iniciativas que integrem outros setores da comunidade, como a associação de pais e mestres, o grêmio estudantil, uma associação de bairro, jornais e rádios comunitárias, e daí "o céu é o limite"!

5. FEEDBACK DA CARTILHA

Depois de ler este material e/ou colocar em prática as metodologias aqui apresentadas, por favor, compartilhe conosco as suas impressões e experiências! No link abaixo, você encontrará um formulário com algumas perguntas de avaliação sobre o material. Respondendo-as, você ajudará o projeto a aprimorar sua abordagem na promoção de saúde dos(as) adolescentes!

FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DA CARTILHA:

Clique aqui para acessar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Rocha, Geovane Dos Santos , A educação como instrumento de transformação social. E-book VII CONEDU 2021 - Vol 01... Campina Grande: Realize Editora, 2022. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/82007>. Acesso em: 25/10/2022 21:53

BARBOSA, M. V.; MENDONÇA, S. G. L. M. (orgs.). Educação e Humanização: as perspectivas da teoria histórico-cultural. Paco Editorial, Jundiaí-SP, 2014.

Luiz, L. T. (2007). A IDEOLOGIA DO CONSUMISMO. DOI: 10.5747/ch.2005.v03.n2/h027. Colloquium Humanarum. ISSN: 1809-8207, 3(2), 39–44. Recuperado de https://journal.unoeste.br/index.php/ch/article/view/204

de Oliveira Soares, Ismar, Claudemir Viana, and Paola Diniz Prandini. "EDUCOMUNICAÇÃO, TRANSFORMAÇÃO SOCIAL E DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL."

Bittencourt, R. N. (2010). Os dispositivos existenciais do consumismo. Revista Espaço Acadêmico, 10(118), 103-113. Recuperado de https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/Esp ac oAc ademic o/ar ticle/view/10182

SILVA, Camila Ferreira da; RUMBANE, Sebastião Juvêncio. Educação e Mudança social: reflexões sobre o último meio século. Cad. Hist. Educ., Uberlândia , v. 19, n. 2, p. 673-679, maio 2020. Disponível em http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-78062020000200673&lng=pt&nrm=iso. Acessos em 27 out. 2022. Epub 05-Jun-2020. https://doi.org/10.14393/che-v19n2-2020-23

BERNARDES, M. E. M. B. Mediações simbólicas na atividade pedagógica. São Paulo: Editora CRV, 2012. ISBN 978-65-86901-49-8

Vigotski, L. S. (2001). Psicologia pedagógica. São Paulo: Martins Fontes.

Xavier, Marlon, Sueños de consumo: cómo los sueños revelan la colonización de la subjetividad por el imaginario de consumo, Athenea Digital - Universitat Autònoma de Barcelona, ISSN: 1578-8946, 2013

Bauman, Zygmunt (2007). Consuming life. Cambridge: Polity Press.

ZIMERMAN, David E. Fundamentos básicos das grupoterapias. Porto Alegre: Artes Médicas Sul: 2010. ZIMERMAN, David E. e OSORIO, Luiz Carlos et al. Como trabalhamos com grupos. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

Buck-Morss, Susan (2000). Dreamworld and catastrophe: The passing of mass utopia in East and West. Cambridge, MA: MIT.

Cypher, Jennifer & Riggs, Eric (2001). Colonizing the imagination: Disney's Wilderness Lodge. Criticalstudies, 21, 403-423.

Ewen, Stuart (1990). Marketing dreams: The political elements of style. En Alan Tomlinson (Ed.), Consumption, identity and style: marketing, meanings, and the packaging of pleasure (pp. 29- 39). London: Routledge.

GOHN, Maria da Glória. Movimentos sociais na contemporaneidade. v. 16 n. 47, 2011 Revista Brasileira de Educação

Ritzer, George (2000). The McDonaldization of society: New Century edition. Thousand Oaks, CA: Pine Forge.

Escola em tempos de conexões 10.46943/VII.CONEDU.2021.01.013

FILHO, A. M. Humanização e escola como comunidade. In: MILLER, M. V.;

LAROVERE, A. D.; LYRIO, E. F.; LOPES, T. N. Os fundamentos da pedagogia histórico crítica: a educação como estratégia para a transformação social. IV Congresso Nacional de Formação de Professores e XIV Congresso Estadual Paulista Sobre Formação de Educadores. UNESP, 2018.

FREITAS, E. S.[2], VITAL, C. F. [3], LOPES, D. H.[4], BRASIL. Ministério da Educação. Orientações curriculares para o ensino médio – Ciências Humanas e suas tecnologias. Secretaria de Educação Básica. v.3, Brasília, 2006.

FREIRE, P. Educação como prática da liberdade. 17.ed, Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1986.

MORENO, Jacob Levy. Psicodrama. São Paulo: Editora Cultrix, 1975.

Geração
CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA

unesco

UNAIDS

.RS SEGURO
PROGRAMA TRANSVERSAL E ESTRUTURANTE DE SEGURANÇA PÚBLICA

GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE