



# CONVIVA SP

Programa de Melhoria da  
Convivência e Proteção Escolar



## DOCUMENTO ORIENTADOR ACOLHIMENTO EMOCIONAL

Julho/2020



## SUMÁRIO



<b>1 – APRESENTAÇÃO</b> .....	03
<b>2 – ETAPAS DE REALIZAÇÃO</b> .....	05
<b>3 – PLANEJAMENTO DAS AÇÕES</b> .....	07
<b>4 – QUESTIONÁRIOS DE ACOLHIMENTO</b> .....	08
4.1 – Professores e Funcionários .....	09
4.2 – Estudantes do Ensino Fundamental 1º e 2º anos .....	10
4.3 – Estudantes do Ensino Fundamental 3º a 6º anos .....	11
4.4 – Estudantes do Ensino Fundamental 7º e 9º anos .....	12
4.5 – Estudantes do Ensino Médio e EJA .....	13
<b>5 – ACOLHIMENTO E ORIENTAÇÕES PARA ENCAMINHAMENTOS</b> .....	14
5.1 – Acolhimento para situações de sofrimento .....	14
5.2 – Lidando com o luto .....	17
5.3 – Encaminhamentos à Rede Protetiva .....	18
<b>6 – SUGESTÕES DE ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS</b> .....	19
<b>7 – PORTFÓLIO E APRESENTAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS</b> .....	56
<b>8 – ANEXOS</b> .....	57



## 1. APRESENTAÇÃO

*Por que fazer um Projeto de Acolhimento Emocional para o momento de retorno às atividades presenciais, com atividades e ações específicas?*

A situação atual de pandemia pelo Coronavírus tem afetado não apenas as questões financeiras da população, mas também a saúde mental e o equilíbrio emocional, aumentando a ansiedade, insegurança, tristeza e outros sentimentos diante do distanciamento social, de adultos, crianças e jovens, perante a alteração de rotinas vivenciadas, pelas tentativas, às vezes oscilantes na adaptação à situação, além das incertezas como não saber o que vai acontecer no dia seguinte.

É provável que o estado mental das pessoas durante a quarentena tenha sofrido alterações por conta de estarmos, frequentemente, em estado de alerta, preocupados, confusos, estressados e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento.

As sensações de segurança e estabilidade emocional precisam ser restabelecidas, por isso os espaços de escuta e fortalecimento de relações interpessoais devem ser privilegiados.

Tendo isto em vista, é de suma importância cuidarmos dos integrantes da comunidade escolar. Momentos como os vividos até agora não foram imaginados e tampouco planejados, portanto, as possíveis consequências do distanciamento social e de tudo o que vivemos até então merecem cuidado e atenção especial.

Pensando nisso, sugerimos que as escolas adotem ações com vistas ao acolhimento e ao cuidado de todos no retorno às atividades presenciais. É imprescindível que a gestão tenha pleno conhecimento das condições emocionais de servidores e estudantes e desenvolva atividades, ações e planos que objetivem o cuidado, o acolhimento e atenção ao outro. Tornando a escola um espaço aberto para perguntas, dúvidas e de escuta efetiva e empática criando um espaço para o exercício do pensamento crítico, para vazão aos sentimentos, para o esclarecimento e a escuta aos estudantes.

O retorno precisa propiciar momentos para promoção da reintegração entre pares e também o restabelecimento da relação educador-estudante.



Diante do exposto, tão importante quanto manter o pedagógico da escola é cuidar da saúde mental e do equilíbrio emocional de todos e, por isso, justifica-se a presente proposta.

Lembramos que temos desenvolvido, no decorrer deste ano, outros projetos que contribuem para as ações aqui elencadas, são eles: Plano de Acolhimento Emocional – COVID 19 e o Projeto Saúde Mental nas Escolas. Todo o material está disponível em nossa página do Conviva SP e podem ser, também, utilizados <https://efape.educacao.sp.gov.br/convivasp/>.

Cabe salientar que as ações aqui propostas são sugestões e podem ser selecionadas, adaptadas e ampliadas de acordo com as necessidades de cada unidade escolar.

Finalizamos com uma frase de Paulinho da Viola:

*“Voltar quase sempre é partir para um outro lugar”*

*Equipe Conviva SP*



## 2. ETAPAS DE REALIZAÇÃO

### **Planejamento das ações**

A equipe escolar deverá incluir no *Plano de Retorno as Ações de Acolhimento para Retorno das Atividades Presenciais*, baseando-se neste documento orientador de acordo com suas necessidades e realidade.

### **Questionários de acolhimento**

Entende-se de suma importância saber como estão, emocionalmente, nossos estudantes, professores e funcionários.

Os questionários aqui sugeridos trazem especificidades de acordo com a faixa etária, podendo ser aplicados de forma física ou através de questionário pelo *googleforms*, de forma a facilitar a consolidação das respostas.

Os resultados nos apontam sinais importantes que auxiliam nos cuidados a serem adotados.

### **Acolhimento e orientações para encaminhamentos**

Aqui você encontra as orientações acerca dos encaminhamentos que devem ser feitos dos estudantes em relação à Rede Protetiva, bem como orientações para as ações de acolhimento e escuta efetiva para situações de sofrimento e a relação com o luto.

### **Sugestões de atividades a serem desenvolvidas**

Neste subtema são apresentadas atividades para serem realizadas, de maneira geral, por todos os integrantes da comunidade escolar com o objetivo de proporcionar o acolhimento emocional para o momento atual. Algumas delas são específicas para determinados segmentos.

São apresentadas uma série de sugestões que podem ser selecionadas e /ou adaptadas de acordo com a realidade de cada unidade escolar e é de suma importância o comprometimento de todos os envolvidos em busca de um acolhimento efetivo e identificação de sinais de vulnerabilidade ou algum tipo de sofrimento. Algumas



atividades podem ser desenvolvidas pelos Alunos Acolhedores e outras, especificamente, por professores.

Parte das atividades aqui sugeridas foram construídas em parceria com o IAS – Instituto Ayrton Senna.

### **Portfólio e apresentação de boas práticas**

Toda boa prática deve ser disseminada e, portanto, convidamos a todos a compartilhar as ações. A sugestão é para realização de um portfólio das ações para posterior compartilhamento através de uma mostra de boas práticas do período de acolhimento.

### **Anexos**

De forma a facilitar o desenvolvimento das ações, colocamos anexos os questionários de acolhimento a serem aplicados.



### 3. PLANEJAMENTO DAS AÇÕES

A escola construirá o **Projeto de Acolhimento para o Retorno das Atividades Presenciais** que deverá estar pronto antes do início do retorno.

Sugere-se que a gestão escolar construa esse projeto juntamente com os professores e funcionários. O presente documento norteará as ações propostas no projeto.

É importante que esteja previsto no projeto momentos reservados para as atividades de acolhimento lembrando que devem permear todo o período em que os estudantes estiverem na escola.

São parte integrante dessas ações as aulas semanais, transmitidas através do CMSP, de acordo com o segmento, acerca do tema.

#### Cronograma:

Semana que antecede o retorno	<b>Vídeos de boas vindas</b> Equipe escolar (gestores, professores e funcionários) e Alunos Acolhedores gravam vídeos com mensagens positivas de boas vindas aos estudantes e enviam pelas redes sociais.
1ª semana de retorno 2 (duas) aulas, preferencialmente as duas primeiras	<b>Questionário de acolhimento</b> <b>Atividades de acolhimento</b> Aplicação dos questionários de acolhimento e atividades de acolhimento, incluindo rodas de conversa, construção de painéis e momentos de escuta ativa e empática com participação de toda a comunidade escolar.
2ª, 3ª e 4ª semanas 1 (uma) aula, preferencialmente a 1ª aula.	<b>Atividades de acolhimento</b> Atividades de acolhimento de acordo com o proposto em projeto/planejamento.
5ª semana	<b>Avaliação</b> <b>Portfólio</b> Revisão, consolidação, avaliação e montagem de portfólio.



#### 4. QUESTIONÁRIOS DE ACOLHIMENTO

No retorno às atividades presenciais, é de suma importância saber como todos estão, emocionalmente.

Para isso, foi pensado um questionário cuja aplicação poderá servir como um momento de reflexão para cada participante e para o grupo, servindo como um disparador de discussões sobre o contexto de pandemia, além de um ponto de alerta para os gestores.

Os questionários apresentados trazem especificidades de acordo com a idade, podendo ser aplicados de forma física ou virtual. A consolidação das respostas poderá fornecer informações valiosas que apontem um quadro geral de como se sentem os integrantes da comunidade escolar e quais ações de cuidado poderão ser adotadas nos âmbitos individual e/ou coletivo.

Sugerimos que sejam acionados os “Alunos Acolhedores” para se integrarem a esta ação em relação à aplicação junto aos estudantes, de forma a proporcionarem a sensibilização e maior adesão.

A seguir, modelos dos questionários de acolhimento para serem aplicados em cada faixa etária.

- Professores e Funcionários;
- Ensino Fundamental: 1o Ano e 2o Ano;
- Ensino Fundamental: 3o Ano, 4o Ano, 5o Ano e 6o Ano;
- Ensino Fundamental: 7o Ano, 8o Ano e 9o Ano;
- Ensino Médio e EJA.

Lembrando que os modelos para aplicação encontram-se nos anexos.



## 4.1 – Professores e Funcionários

### QUESTIONÁRIO DE ACOLHIMENTO



Identificação:

Nome: \_\_\_\_\_ Cargo/Função \_\_\_\_\_

1. Como você tem se sentido durante a pandemia?

Em uma escala de 1 a 5, sendo 1= pouco e 5 = muito, assinale a intensidade dos sentimentos/emoções que você tem vivenciado:

Animado (a)	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Preocupado (a)	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Ansioso (a)	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Confiante	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Triste	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>

2. Defina, em uma palavra, seu sentimento em relação ao retorno das atividades presenciais:

3. Tem algum receio ou expectativa para o retorno às atividades presenciais?

4. Ocorreu algo importante, durante o distanciamento, que gostaria de mencionar?

5. Qual foi o seu maior desafio durante o isolamento?

6. Qual foi o seu maior aprendizado com essa experiência?



## 4.2 – Ensino Fundamental Anos Iniciais e Finais: 1º e 2º anos

### QUESTIONÁRIO DE ACOLHIMENTO



Identificação:

Nome: \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_ Ano/turma \_\_\_\_\_

1. Assinale com um X, como você estava se sentindo **ANTES** do retorno das atividades presenciais:

Feliz	Indiferente	Bravo(a)	Triste
			

2. Assinale com um X, como você está se sentindo **AGORA** que as aulas presenciais retornaram:

Feliz	Indiferente	Bravo(a)	Triste
			

3. Aconteceu alguma coisa importante com você ou com alguém da sua família, durante o distanciamento, que você gostaria de contar?



### 4.3 – Ensino Fundamental Anos Iniciais e Finais: 3º, 4º, 5º, 6º anos

#### QUESTIONÁRIO DE ACOLHIMENTO



Identificação:

Nome: \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_ Ano/turma \_\_\_\_\_

1. Como você tem se sentido durante a pandemia?

Em uma escala de 1 a 5, sendo 1= pouco e 5 = muito, assinale a intensidade dos sentimentos/emoções que você tem vivenciado:

Animado (a)	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Preocupado (a)	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Agitado (a)	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Confiante	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Triste	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>

2. Como você está se sentindo com o retorno das atividades presenciais?



3. Defina, em uma palavra, seu sentimento em relação ao retorno das atividades presenciais:

4. Ocorreu algo importante, com você ou com alguém da sua família, durante o distanciamento, que gostaria de contar?



#### 4.4 – Ensino Fundamental: 7º, 8º e 9º anos

### QUESTIONÁRIO DE ACOLHIMENTO



Identificação:

Nome: \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_ Ano/turma \_\_\_\_\_

1. Como você tem se sentido durante a pandemia?

Em uma escala de 1 a 5, sendo 1= pouco e 5 = muito, assinale a intensidade dos sentimentos/emoções que você tem vivenciado:

Animado (a)	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Preocupado (a)	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Ansioso (a)	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Confiante	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Triste	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>

2. Como você está se sentindo com o retorno das atividades presenciais?



3. Defina, em uma palavra, seu sentimento em relação ao retorno das atividades presenciais:

4. Ocorreu algo importante, com você ou com alguém da sua família, durante o distanciamento, que gostaria de contar?

5. Qual foi o seu maior desafio durante o isolamento, o que foi mais difícil?



## 4.5 – Ensino Médio e EJA

### QUESTIONÁRIO DE ACOLHIMENTO



Identificação:

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Ano/turma: \_\_\_\_\_

1. Como você tem se sentido durante a pandemia?

Em uma escala de 1 a 5, sendo 1= pouco e 5 = muito, assinale a intensidade dos sentimentos/emoções que você tem vivenciado:

Animado (a)	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Preocupado (a)	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Ansioso (a)	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Confiante	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Triste	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>

2. Defina, em uma palavra, seu sentimento em relação ao retorno das atividades presenciais:

3. Tem algum receio ou expectativa para o retorno às atividades presenciais?

4. Ocorreu algo importante, durante o distanciamento, que gostaria de mencionar?

5. Qual foi o seu maior desafio durante o isolamento?

6. Qual foi o seu maior aprendizado com essa experiência?



## 5. ACOLHIMENTO E ORIENTAÇÕES PARA ENCAMINHAMENTOS

O olhar cuidadoso e atento para os que estão à nossa volta é de extrema importância, porém nem todos se sentem à vontade ou entendem que esse movimento pode ser tão significativo.

Identificar uma ligeira mudança de comportamento ou de humor é uma importante ferramenta para reconhecermos algum tipo de vulnerabilidade ou sofrimento de todos à nossa volta.

Com um olhar aguçado, muitos sofrimentos podem ser identificados e, desta forma, encaminhados para as pessoas que podem acolher e ajudar.

### 5.1 – Acolhimento para situações de sofrimento

---

Os passos da relação de ajuda

**APROXIMAÇÃO – ACEITAÇÃO – COMPREENSÃO – RESPEITO.**

*Como realizar a abordagem das pessoas que precisam de ajuda, em situações delicadas, diversas e que apresentam algum tipo de sofrimento?*

Todas as pessoas precisam ser ouvidas nos momentos de sofrimento. Muitas vezes, uma escuta ativa e adequada é o suficiente para que haja o alívio da dor e do sofrimento, sem haver necessidade de encaminhamento à serviços especializados.

Portanto, o exercício da escuta é primordial e elencamos a seguir um passo a passo para realização.

Não podemos esquecer que qualquer pessoa pode executar a ação da escuta!

*Passo 1*

#### **CONTROLAR A ANSIEDADE DE RESOLUÇÃO**

Não temos condições nem o poder de resolver todos os problemas. Alguns deles nem têm solução nas circunstâncias em que se apresentam. Nosso foco principal é sempre a pessoa e seus sentimentos.



## Passo 2

### ACOLHIMENTO FRATERO

Ameaça zero e aceitação plena. Quando acolhemos, deixamos às pessoas numa posição tranquila, confortável, causando um alívio nas suas tensões, medos e nas suas dores.

## Passo 3

### NOSSAS TRÊS FACES

Experiências mostram, basicamente, três faces ou aspectos da personalidade:

I - o INDIVÍDUO: identidade, RG, endereço, profissão, gênero, status;

II - o PROBLEMA: ou situação em que nos encontramos;

III - a PESSOA: nosso jeito de ser, o temperamento, os sentimentos e emoções.

Somos assim e quem precisa de ajuda também!

No primeiro aspecto somos socialmente diferentes e essas diferenças são acentuadas pelas aparências. No segundo aspecto também somos diferentes porque os problemas podem até ser semelhantes, mas não temos soluções prontas para dificuldades que não vivenciamos; podemos ser solidários e compreensivos, mas não podemos buscar soluções para eliminar os problemas da alçada dos especialistas. Finalmente o terceiro aspecto, no qual somos muito semelhantes, diríamos até iguais: somos humanos e temos sentimentos e emoções idênticas: raiva, alegria, tristeza, medo, etc. Assim, devemos focar o diálogo com a pessoa ( que está sofrendo) e deixar de lado, naquele instante, o indivíduo e os problemas.

**Importante:** não somos profissionais especialistas, mas podemos ajudar nos momentos de crise, conversando e refletindo abertamente com o outro sobre os sentimentos e emoções que o afligem nesses momentos de sofrimento. Como reagimos diante das coisas? Medo, ansiedade, indiferença, raiva, ironia? Esse deve ser o foco da atenção para com o outro. Ouvir as inquietações e dores íntimas. Isso alivia a angústia, a tristeza, a ansiedade, o medo e muitos outros sentimentos. Se a pessoa insistir em cobrar conselhos e soluções lembre-se que num outro momento ela pode buscar ajuda profissional, mas que naquele instante ela pode se abrir, desabafar e reorganizar suas emoções.



#### *Passo 4*

### **COLOCAR-SE NO LUGAR DO OUTRO**

Quando fazemos isso, imediatamente, somos percebidos como amigos e ampliamos a nossa capacidade de compreensão. É necessário praticar a empatia.

#### *Passo 5*

### **DESARMAR-SE DOS PRECONCEITOS**

Não julgar e nem condenar. Todos temos valores e visões de mundo diferentes, mas a tolerância e o respeito podem nos ajudar a aceitar as coisas que não concordamos e não podemos modificar. Aceitar não significa que devemos concordar e aprovar, mas apenas reconhecer as diferenças e a diversidade.

#### *Passo 6*

### **RESPEITAR OS “SILÊNCIOS”**

Muitas vezes, em uma conversa, surgem momentos que cessam os assuntos e os barulhos externos, porém dentro de cada um existem e persistem os barulhos internos. Nesses momentos refletimos sobre as coisas, recapitulamos nossos passos, remoemos nossas ações, limitações e buscamos respostas que estão somente dentro de nós. É o tempo íntimo de cada um, que precisa ser aguardado e respeitado. Permaneçamos também em silêncio.

#### *Passo 7*

### **CONFIAR NA NATUREZA HUMANA**

Todo ser humano, na sua essência transformadora, tem um sentido positivo que o faz refletir e questionar sua condição e as coisas que se passam no seu entorno. Ele tem a capacidade de entender e resolver suas próprias dificuldades. Quando essas dificuldades parecem ser insuperáveis, ainda assim, ele pode desenvolver a capacidade de aprender a conviver com elas, sem comprometer sua vida e seus compromissos. Estar ao lado dele e com ele nesses momentos é altamente reconfortante e de grande auxílio, sem nos preocuparmos somente em oferecer soluções, porque elas não existem como modelos prontos e sim algo que é construído na experiência de cada um.



*Passo 8*

## **HONRAR A CONFIANÇA**

Ao compartilhar suas impressões, sentimentos e, eventualmente, seus segredos e particularidades, as pessoas contam, naturalmente, com o nosso respeito e sigilo.

*Adaptação de texto CVV- Programa Estação Amizade*

### **5.2 – Lidando com o luto**

---

Impacto das perdas em nossas vidas têm implicações diversas, carregadas de muito sofrimento. Se não temos vínculos fortes com elas, não sofremos e logo apagamos essa experiência da memória. Já quando os vínculos são fortes, também os laços são mais profundos e a experiência da perda se prolonga nas lembranças e a memória passa a ser incomodada por emoções cada vez mais instáveis.

As perdas bruscas e inesperadas, assim como as que ocorrem lentamente, devem ser encaradas como processos dolorosos e nunca minimizados por explicações e atitudes conformistas e de insensibilidade. Temos que prestar atenção nos sentimentos e emoções despertadas pela perda. A partir disso podemos oferecer um tipo de ajuda acessível e humana, desde uma simples conversa de acolhimento até a atitude de oferecer encaminhamento para ajuda profissional. Antes disso temos que estar numa condição compreensiva.

A perda é uma situação crítica e de desconforto. Todos temos a capacidade natural de adaptação por meio da racionalização e da resignação; e também de fuga, por meio da agressão à situação ou auto- agressão. A racionalização repreende os sentimentos, pelas explicações e negações. A resignação guarda os sentimentos em forma de respeito e amor. Já nas fugas, os sentimentos são descontrolados e liberados com emoções perturbadoras e perigosas. Os sentimentos, nesses casos, variam de pessoa para pessoa e de situação para situação: medo, aversão, ansiedade, raiva, inveja, tristeza, culpa, saudade, vergonha, solidão, inferioridade, abandono, desesperos, prazer, alegria, interesse, afeição e, finalmente, amor.

É com esses sentimentos que podemos estabelecer um diálogo acolhedor e compreensivo. Deixar de lado a curiosidade e busca de soluções das causas e efeitos



(que é a função dos profissionais) e nos colocarmos humanamente no lugar de quem manifesta esses sentimentos. Podemos funcionar como espelhos para a pessoa que sofre naquele momento e compreender o que está se passando com ela.

A perda por morte, tal qual demais perdas, necessita de tempo para que as emoções se ajustem e os sentimentos se harmonizem. Só assim as coisas do dia a dia serão retomadas. É uma ferida que precisa ser cicatrizada naturalmente e não curada de forma abrupta e que possa gerar outras feridas. Uma conversa sobre esse sofrimento ajuda bastante, nas horas de crise intensa e também nos momentos de silêncio e introspecção.

É importante lembrar que os costumes e ritos culturais de luto devem ser sempre encorajados naqueles que se vêm obrigados a realizá-los, pois são procedimentos de auxílio no processo de recuperação e reequilíbrio emocional: cerimônias, acessórios sagrados, lembranças de datas e momentos marcantes devem ser igualmente respeitados.

*Prof. Dalmo Duque dos Santos da  
DE São Vicente  
Voluntário do CVV*

### **5.3 – Encaminhamentos à Rede Protetiva**

---

Em alguns casos, após a escuta empática, identifica-se a necessidade de encaminhamento a especialistas. Nessas situações, cabe à gestão escolar entrar em contato com a família do estudante com orientações de encaminhamento para o órgão específico da Rede Protetiva.

Para situações que necessitem de um acompanhamento psicológico, a unidade escolar deve orientar a família que procure a UBS – Unidade Básica de Saúde a qual é integrada. Mesmo após o encaminhamento deve realizar um acompanhamento efetivo de forma a garantir que a criança ou adolescente esteja sendo atendido em suas necessidades.

Para casos de estudantes que apresentem um histórico de vulnerabilidade sugerimos que sempre seja feito o encaminhamento para acompanhamento psicológico.



## 6. SUGESTÕES DE ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

As atividades de acolhimento foram desenvolvidas em parceria com o **Instituto Ayrton Senna** e servem de inspiração para que cada unidade escolar possa planejar e construir seu próprio projeto de acolhimento que faça mais sentido para a escola, considerando sua realidade e necessidades.

Algumas atividades podem ser lideradas pelos alunos acolhedores enquanto que outras sejam desenvolvidas pelos professores.

Cabe ressaltar dois pontos importantes:

- deve-se garantir a distância física mínima estipulada, em todas as atividades;
- todas as atividades sugeridas têm como principal objetivo acolher os estudantes e identificar vulnerabilidade ou algum tipo de sofrimento e, portanto, devem ser realizadas com total atenção pelos educadores.

### MAPA DAS ATIVIDADES PROPOSTAS

Atividades	Segmentos			Aplicação Desenvolvimento	
	EF AI	EF AF	EM e EJA	Alunos acolhedores	Professores
Aplicação dos “Questionários”	X	X	X	X	
Construção de painéis e decoração do prédio escolar	X	X	X	X	
Surpresa no rodízio	X	X	X	X	
Caixinha de dúvidas	X	X	X	X	
Caixinha dos sentimentos	X	X	X	X	
Quem é você na quarentena?	X	X	X		X
Eu e minhas emoções	X	X		X	X
O que trago na bagagem?	X	X	X		X
Árvore dos Sonhos!	X	X	X	X	
Mímica das emoções	X	X			X



Uma situação, dois pontos de vista	X	X			X
Respirando como a natureza	X				X
Como o personagem está se sentindo	X				X
Escaneamento corporal	X	X			X
Círculo de controle	X	X			X
Desenhando sentimentos	X				X
Levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima		X	X		X
Fazer do limão uma limonada		X	X	X	X
O MEME (ou post) da minha quarentena!		X	X	X	X
O que aprendi na quarentena?		X	X		X
Experiências dos professores!			X		X
Construção da Cápsula do Tempo!		X	X	X	X
Meus amigos me ajudam!		X	X		X
Pensando positivamente!		X	X		X
Como eu me sinto?			X		X
Como quero me sentir?			X		X
O que levo comigo dos encontros de acolhimento?		X	X		X
Avaliação dos momentos de acolhimento		X	X		X

## SUGESTÕES DE PAINÉIS

Sugerimos algumas questões norteadoras para construção de painéis:

- ➡ O que foi mais difícil nesse tempo em casa?
- ➡ Conte um momento marcante desse período.
- ➡ Qual foi o momento mais legal que passaram em família?
- ➡ Você fez alguma coisa que nunca tinha feito antes ?
- ➡ Qual a melhor parte de ficar em casa?



- ➡ Qual a pior parte de ficar em casa?
- ➡ O que achou mais difícil durante o isolamento social?
- ➡ Do que você mais sentiu saudades nesse período?
- ➡ Do que mais sentiu falta da escola?
- ➡ Qual foi seu maior medo durante o isolamento social?

## **SURPRESA NO RODÍZIO**

Que tal deixarmos desenhos ou mensagens com escritos gentis e de incentivo ou para os alunos que virão no dia seguinte?

### **CONDUÇÃO**

Organizar uma caixa em que os estudantes vão depositar, ao final do dia, uma mensagem ou um desenho de incentivo para os alunos que estarão presentes no outro dia.

No dia seguinte, cada estudante que entrar retira uma mensagem/desenho, da caixa, deixada pelos alunos do dia anterior e guarda para si. Ao final do segundo dia os estudantes repetem a ação com mensagens/desenhos de sua autoria e assim, sucessivamente.

## **CAIXINHA DE DÚVIDAS**



### **RESUMO**

Estudantes escrevem ou desenham dúvidas ou temáticas que gostariam de conversar durante os momentos de acolhimento.

### **OBJETIVO**

Potencializar a reflexão e o diálogo sobre assuntos diversos envolvendo a grande temática do isolamento e da pandemia pelo COVID-19.

### **ORGANIZAÇÃO**

A organização varia de acordo com a etapa escolar. Para as crianças mais novas, talvez seja necessário o auxílio de professores ou demais funcionários da escola. As dúvidas podem ser escritas num papel e depositadas numa caixa lacrada ou podem partir do recorte de imagens que representem o que os estudantes querem discutir. É



importante deixar com que os alunos se organizem para discutir o assunto e promover que busquem respostas à suas dúvidas.

### **CONDUÇÃO**

A atividade pode ser conduzida em grupos pequenos ou mesmo em grupos maiores envolvendo mais de uma turma. O facilitador pode ser o professor ou outro funcionário da escola. Pede-se que os estudantes pensem ao longo do dia sobre assuntos que têm dúvidas ou que gostariam de discutir em grupos e que envolve a grande temática do isolamento e da pandemia pelo COVID-19. Ao longo do tempo combinado, os estudantes devem depositar suas dúvidas. Após esse período, o facilitador abre a caixa e organiza quais assuntos estão relacionados, abrindo para os grupos a discussão. Os assuntos podem ser divididos para os grupos ou tratados conjuntamente. É possível promover atividades derivadas, como produções textuais, desenhos e outros.

## **CAIXINHA DE SENTIMENTOS E MEDOS**

### **RESUMO**

Estudantes escrevem ou desenham algo que estejam sentindo ou com medo.

### **OBJETIVO**

Proporcionar um momento de desabafo para os estudantes e possível auxílio.

### **ORGANIZAÇÃO**

A caixinha deve ficar em lugar comum, por exemplo, no pátio. A organização varia de acordo com a etapa escolar. Para as crianças mais novas, talvez seja necessário o auxílio de professores ou demais funcionários da escola. Os sentimentos ou medos podem ser escritos num papel e depositados numa caixa lacrada ou podem partir do recorte de imagens que representem o que os estudantes estão sentindo. É importante que seja algo voluntário.

### **CONDUÇÃO**

O conteúdo deve ser analisado pelos gestores e professores de forma a identificar vulnerabilidades e sofrimento dos estudantes de forma a estarem atentos a uma ação pró ativa de auxílio.

## **QUEM É VOCÊ NA QUARENTENA?**





## RESUMO

Estudantes fazem produções que representam o que fizeram durante a quarentena. Após as produções, cada aluno apresenta para o grupo e discute de forma amistosa e empática.

## OBJETIVOS

- Promover diálogo e integração entre os estudantes.
- Permitir que os mesmos troquem experiências a partir das suas vivências particulares.

## ORGANIZAÇÃO

A atividade pode ser feita em grupos menores ou em turmas. Pede-se que o estudante represente suas principais atividades e rotina durante a quarentena. As produções podem ser diversas, desde ilustrações gráficas, redações, até teatros.

Eles podem expressar ações, sentimentos, desejos ou qualquer pensamento que tenham tido durante esses momentos. Após a finalização das produções, cada estudante conta o que fez, como se sentiu, o que foi legal durante esse período, o que não foi tão legal. Após a apresentação, é aberto diálogo sobre a temática.

## CONDUÇÃO

A atividade pode ser conduzida por professores e organizada em grupos menores ou maiores, a depender das condições específicas do momento. As produções são livres, podendo envolver o uso de diferentes materiais gráficos.

## EU E MINHAS EMOÇÕES!



## RESUMO

Estudantes fazem produções representando algumas emoções e na sequência relatam situações durante a quarentena em que se sentiram assim.

## OBJETIVO

- Promover um espaço de escuta e compartilhamento de emoções e sentimentos.

## ORGANIZAÇÃO

Em uma cartolina são dispostas diversas emoções (por exemplo: alegria, tristeza, raiva, medo, surpresa, amor, gratidão ou outras), representadas por um *emoji*, recorte de revista ou desenho. Os alunos devem pensar o que é cada emoção, por exemplo, o que as pessoas fazem quando se sentem alegres, o que as faz sentirem alegres etc.



Após isso, cada estudante compartilha qual emoção mais sentiu durante a quarentena e/ou exemplos de situações onde sentiu cada uma das emoções.

### **CONDUÇÃO**

A atividade pode ser conduzida em grupos menores. O facilitador deve promover um espaço de respeito para que cada aluno possa expressar livremente suas emoções (alegria, tristeza, raiva, medo, surpresa, amor, gratidão ou outras).

## **O QUE TRAGO NA BAGAGEM?**



### **RESUMO**

Em quartetos, os estudantes refletem sobre as mudanças que ocorreram no mundo, nas suas comunidades e nas suas vidas com a crise do Coronavírus e registram em filipetas ou notas adesivas por meio de texto ou desenho. Em seguida, compartilham com os demais colegas.

### **OBJETIVO**

- Promover um momento de reconhecimento de trajetória dos estudantes e de acolhida com empatia das diferentes experiências que cada um pode ter vivido durante o isolamento.

### **ORGANIZAÇÃO**

É possível reunir os estudantes em turmas diversas se for possível organizá-los no pátio ou similar ou, se na mesma turma, agrupar estudantes que não possuem relação pessoal próxima para promover a empatia e a integração. Será necessário organizar as filipetas de papel ou notas adesivas, canetinhas e canetas, fita adesiva, entre outros.

### **CONDUÇÃO**

Um ou dois professores a depender se estão na classe ou no pátio e da quantidade de estudantes.

## **ÁRVORE DOS SONHOS!**



### **RESUMO**

A partir de uma roda de conversa, cada estudante (possível também incluir professores e funcionários) registra seus sonhos após o Coronavírus.

### **OBJETIVOS**



- Conhecer e registrar os sonhos de estudantes (professores e funcionários, se for o caso) após a crise do novo coronavírus.

- Refletir se os sonhos foram mudados a partir da vivência dessa crise sanitária.

### **ORGANIZAÇÃO**

Os estudantes podem ser organizados em suas turmas de origem ou turmas mistas e é possível agregar aos grupos os professores e outros funcionários da escola. Preparar um painel que represente a árvore dos sonhos e afixar em mural dentro ou fora da sala. Realizar um tempo de roda de conversa onde cada um que se sentir confortável compartilha seus sonhos e se houve alguma mudança neles a partir das experiências vividas no período de isolamento social.

### **CONDUÇÃO:**

Um ou dois professores, ou diretor da escola, dependendo da quantidade de alunos e do espaço para a realização da atividade.

## **MÍMICA DAS EMOÇÕES**

Instituto  
Ayrton  
Senna



### **RESUMO**

Atividade a ser realizada em dupla ou em grupo: uma pessoa irá expressar uma emoção através de movimentos do corpo e/ou da face e os demais terão que identificar aquela emoção.

### **OBJETIVO**

Ajudar as crianças a reconhecerem e expressarem emoções, através de expressões corporais e faciais, desenvolver a empatia e exercer a imaginação criativa.

### **DESENVOLVIMENTO**

#### **Materiais:**

Sugestão de lista de situações:

Como você se sente quando...

- Ganha um presente?
- Vê uma barata?
- O seu amigo não te chama para brincar?
- O seu brinquedo favorito quebra?
- Escuta a sua música favorita?



- Come uma comida que não gosta?
- Fica doente?
- Falta luz e fica tudo escuro?
- Não pode abraçar uma pessoa que você gosta?
- Preciso ficar em casa?
- Não pode brincar com amigos na escola?

### **Procedimento:**

#### Conexão:

Inicie um debate sobre diferentes emoções por meio de perguntas, como: “Quando é que vocês se sentem felizes?”. Solicite, então, que as crianças façam uma expressão facial para demonstrar esta emoção: “Como fica o rosto de vocês quando estão felizes?”. Depois, repita essa dinâmica com quatro outras emoções: tristeza, raiva, medo e nojo. Diga que elas precisarão usar essas emoções em um jogo.

#### Explicação da atividade:

Explique que vocês vão brincar com um jogo de adivinhação, em que você vai combinar uma determinada situação com um dos participantes e ele irá fazer uma mímica para mostrar a emoção que sentiria naquela situação para os demais participantes, por meio de expressões corporais e/ou faciais. Quando alguém adivinhar a emoção, troquem os papéis – quem fez a mímica se junta aos demais participantes para adivinhar e quem adivinhou fará outra mímica. Fale que a situação que você vai contar é segredo, logo, só a pessoa que vai fazer a mímica naquela rodada vai escutar a situação, e depois voltar para o grupo ou para as suas respectivas duplas.

#### Participação:

Decidam, entre si, quem será o participante (pessoa A) que começará fazendo a mímica. Comecem a brincadeira, chamando a pessoa A para longe dos demais e contando uma situação em voz baixa para eles.

Depois peça para a pessoa A fazer uma mímica de como se sentiu naquela situação – e os demais participantes precisarão nomear a emoção.

#### Encerramento:

Após a brincadeira, inicie um debate, fazendo perguntas: “Como foi fazer mímica de uma emoção?”; “Como foi descobrir o que a outra pessoa estava sentindo?” e “Como vocês descobriram que o outro estava sentindo medo?” “Nessa situação você sentiria a mesma coisa?” ou “Teve alguma situação que você se sentiria de outra



forma?"; "O que vocês acham?. Se houver disponibilidade, converse sobre cada situação e emoção. Conclua, dizendo que muitas vezes precisamos perceber o corpo e o rosto do outro, para identificar o que ele está sentindo e procurar ajudá-lo. Desafie as crianças: "Gostaria que todos ficassem atentos às outras pessoas de agora em diante, para que fique mais fácil ajudá-los quando estiverem tristes, com raiva ou medo. Combinado?".

#### De olho nas crianças:

Nesta atividade, tenha em mente que algumas crianças poderão ter dificuldade em fazer a mímica e/ou identificar emoções nos participantes. Se este for o caso, discuta com elas sobre as expressões faciais relacionadas a cada emoção. Por exemplo, para a mímica de tristeza: "Estou vendo vários rostos tristes, reparo que alguns de vocês estão mostrando a tristeza com os olhos, ao olharem para baixo. Outros estão com o lábio inferior para frente. Outros ainda estão limpando as lágrimas, porque muitas vezes quando ficamos tristes, choramos". Você também pode pedir ajuda às crianças, questionando os sinais de tristeza que elas reparam nos rostos dos participantes. Ao explicitar estas pistas visuais, você estará facilitando a atividade para as crianças com dificuldades em reconhecer e expressar emoções.

## UMA SITUAÇÃO E DOIS PONTOS DE VISTA



### RESUMO

Esta atividade divide-se em dois momentos: uma conversa sobre diferentes tipos de pensamentos, expressos em frases, a serem identificados e classificados como otimistas ou pessimistas; e imaginar uma situação que pode ser interpretada também de forma otimista ou pessimista. As crianças precisarão descrever a situação e depois criar um trabalho artístico para representá-la sob os dois pontos de vista possíveis.

### OBJETIVO

Engajar as crianças em uma reflexão sobre o que são pensamentos pessimistas e otimistas. A atividade central é a de buscar interpretações otimistas para uma situação inicialmente considerada pessimista pela criança. Conseguir enxergar uma mesma situação de diferentes maneiras favorece o repertório cognitivo e comportamental das crianças e, por isso, pode ajudá-las a lidarem com acontecimentos difíceis e emoções desagradáveis (tolerância ao estresse e à frustração).

### DESENVOLVIMENTO



### **Preparação prévia para a realização da atividade:**

- Antes de iniciar a atividade, escreva alguns "Pensamentos Otimistas" e "Pensamentos Pessimistas" que você considere importante analisar conjuntamente com as crianças neste momento. Sugestões:
- Otimistas: *"Se todos se cuidarem e seguirem as recomendações, ficaremos bem."*; *"É importante que todos colaborem e contribuam com a sua parte para a manutenção da casa e para o bem-estar de todos."*
- Pessimistas: *"Não adianta fazermos nada, pois nada poderá nos ajudar ou fará diferença nesta situação"*; *"Eu não consigo fazer nada para contribuir com a casa e com o bem-estar de todos."*

### **Procedimento:**

#### Conexão para o primeiro momento:

Inicie uma conversa perguntando às crianças se elas têm muitos pensamentos durante o dia. Escute suas respostas e traga a seguinte problematização para a discussão: *"Muitas vezes, ao longo do nosso dia, temos diversos pensamentos sobre as coisas que fazemos ou que gostaríamos de fazer, por exemplo 'Nossa, hoje eu quero muito ir passear em algum lugar, estou ansioso para fazer coisas fora de casa' ou pensar 'hoje eu queria ver meus amigos da escola, espero que consiga brincar com eles hoje'".*

#### Explicação da atividade:

Explique para as crianças que, assim como temos pensamentos de alegria ou de empolgação com algo que faremos, também temos pensamentos de desânimo ou de que não conseguiremos realizar as atividades do nosso dia. Diga que esses pensamentos se chamam *pensamentos pessimistas*. Pensamentos pessimistas são carregados por ideias negativas; são pensamentos que nos deixam sem confiança de que podemos superar problemas e de que coisas boas podem acontecer. Já quando estamos animados e pensando a quão boa será a atividade que faremos, além de pensar que conseguiremos completar a tarefa, independente da dificuldade dela, estes são considerados como pensamentos otimistas. Conte, em seguida, o que significa os *pensamentos otimistas*. Pensamentos otimistas são carregados de energia positiva, nos ajudam a ver o melhor em cada situação e nos deixam confiantes de que coisas boas podem acontecer. Avise que você vai ler diferentes pensamentos e que elas precisarão identificá-los e classificá-los como otimistas ou pessimistas.

#### Participação:



Leia ou peça para que elas leiam em voz alta todos os pensamentos que foram previamente preparados para a atividade. Pergunte: *“Que tipo de pensamento é esse? Um pensamento otimista ou um pensamento pessimista?”*. Incentive a participação de todos na discussão sobre o pensamento lido. Quando todos chegarem a uma conclusão, escolham conjuntamente um modo de separarem os pensamentos entre otimistas e pessimistas (sugestão: em uma folha de papel, traçar uma linha divisória dividindo a folha ao meio, e colocar todos os pensamentos pessimistas enfileirados à direita e os pensamentos otimistas, à esquerda da linha). Repitam o procedimento com todos os pensamentos.

#### Fechamento do primeiro momento:

Exponha uma situação para as crianças, que faça sentido no seu contexto — por exemplo: *“Hoje não será possível sair de casa, porque está chovendo”* —, e pergunte como elas poderiam pensar sobre essa situação de forma otimista (neste momento, não sair de casa é a melhor forma de cuidar de todos) e pessimista (é muito ruim não poder sair de casa quando se quer brincar com os colegas). Comente sobre como uma mesma situação pode gerar pensamentos opostos.

#### Conexão para o segundo momento e explicação da atividade:

Diga que, agora que elas já sabem identificar pensamentos otimistas e pessimistas, elas precisarão pensar em uma situação do dia a dia, que está sendo interpretada por elas como negativa (pessimistas). A partir desta situação, o desafio será buscar uma interpretação positiva (otimista). Por exemplo: *“Agora que vocês já sabem identificar pensamentos, vocês vão pensar em uma situação que está acontecendo neste momento e que está sendo vista de forma pessimista por vocês,”*. Para se certificar de que compreenderam, peça um ou dois exemplos de uma situação que pode ser vista dessa maneira. Pode ocorrer de as crianças terem dificuldade em dar exemplos deste tipo de situação. Por isso, é importante que você tenha exemplos prontos caso isso ocorra, como *“Não poder participar de uma festa”* ou *“Ter que ficar longe dos avós e de outras pessoas que amamos”*.

Uma explicação importante é a de que, apesar de conseguirmos extrair uma interpretação otimista de uma situação difícil, isso não quer dizer que devemos ignorar os sentimentos que aquela situação nos desperta. É preciso tomar cuidado também para que a criança não crie uma interpretação positiva para uma situação a qualquer custo,



ou seja, que se distancie da realidade ou que fuja da situação negativa citada, o que não a ajuda a lidar de forma efetiva com aquela situação.

Deixe à disposição os materiais para desenho e explique que a proposta da atividade é que em uma folha elas representem a situação que pensaram de forma pessimista e, na outra, representar a nova interpretação, otimista, dessa situação. Oriente os participantes de que o primeiro passo será pensar e definir a situação com a qual eles vão trabalhar. Cada uma irá pensar em uma situação e trabalhar individualmente a partir dela. Procure auxiliar as crianças nesse processo. Quando elas definirem uma situação para trabalhar, verifique se o que escolheram é de fato pessimista. Pergunte a elas qual a interpretação otimista que pensaram e faça perguntas para estimulá-las neste momento. Se considerar necessário, pergunte como eles pensam em representar a situação em cada folha.

#### Encerramento:

Peça para que cada um apresente seus desenhos e relate as situações que imaginou. Concluam, comentando e discutindo como uma mesma situação pode ser interpretada de maneiras tão diferentes e como isso pode nos ajudar a nos sentirmos melhor e a nos comportarmos de maneira mais positiva quando nos deparamos com situações negativas. Ser capaz de dar novos significados a situações que consideramos difíceis pode favorecer nosso bem-estar e nos fazer sentir confiantes.

## RESPIRANDO COMO A NATUREZA



### RESUMO

*Enfatizar* a prática da atenção plena ou foco, também chamada de *mindfulness*. Nesta atividade, as crianças, junto ao educador, participam de um jogo de cartas cujo objetivo é praticar diferentes tipos de respiração. Ao selecionar uma carta, todos se concentram em fazer a respiração nela indicada.

### OBJETIVO

Estimular as crianças a colocarem seu foco no momento presente (*mindfulness*). Durante a atividade, elas precisarão focar em sua respiração e em seu corpo, enchendo-o e o esvaziando de ar. O exercício de respiração é capaz de proporcionar um estado de relaxamento. A rotina do fortalecimento do foco e da atenção pode trazer benefícios, entre eles uma sensação interior de tranquilidade e bem-estar e, conseqüentemente,



uma redução da ansiedade e do estresse. Quando as crianças se sentem menos ansiosas, elas podem manejar melhor situações de estresse e frustração (tolerância ao estresse e tolerância à frustração).

## **DESENVOLVIMENTO**

### **Materiais:**

- Cartas: *Respirando como a Natureza*. (ANEXO)
- Sugestão de adaptação: caso não seja possível imprimir as cartas em anexo, pode-se realizar, como atividade de preparação para “Respirando como a natureza”, uma oficina para a confecção das cartas em que a(s) criança(s) desenha(m) os elementos da natureza (cobra, urso, abelha, elefante, coelho, flor e macaco) citados nas cartas. As cartas confeccionadas pela(s) criança(s) serão, então, utilizadas para realizar o sorteio para esta atividade.

### **Procedimento:**

#### Conexão:

Peça para que os participantes prestem atenção em suas respirações. Auxilie-os por meio de perguntas e observações: *"Perceba se você está puxando o ar pelo nariz ou pela boca"; "Repare também se você está soltando o ar pelo nariz ou pela boca"; "Você passa mais tempo inspirando ou expirando?"; "O que acontece com o ar que você inspira? Ele vai para onde? Ele para em seu peito ou segue até a sua barriga?"*.

Comente sobre como nós conseguimos respirar de várias maneiras e que, na maioria das vezes, nós nem temos consciência de como estamos respirando. Explique que a respiração é uma ação automática. Nós respiramos enquanto estamos acordados ou dormindo sem que, para isso, tenhamos que fazer qualquer esforço consciente. Depois, diga que por mais que a respiração seja uma ação automática, nós podemos variar o ritmo dela quando passamos a respirar com atenção. Conte que ao focar em nossa respiração e respirar mais profundamente, nós conseguimos relaxar.

#### Participação:

Pergunte quem gostaria de tirar a primeira carta e peça que leia a explicação relativa a carta sorteada em voz alta para todos. Depois de realizarem o exercício, chame outra pessoa para tirar a próxima carta. Pratique as respirações junto com as crianças, servindo de modelo e incentivo para elas. Quando necessário, auxilie com a leitura das instruções e oriente-as sobre como deve ser praticada a respiração, como: *"Lembrem de segurar o ar por dois segundos nesta respiração"*.



Se possível, procure passar por todas as cartas durante a atividade para que possam conhecer e praticar os diferentes tipos de respiração. Mas, se não houver tempo, vocês podem aprender como fazer as outras respirações das próximas vezes.

#### Encerramento:

Reflitam conjuntamente sobre o impacto que o jogo teve na respiração deles. Sugestão de perguntas: *"Como vocês estavam se sentindo antes do jogo? E agora?"; "Quem está se sentindo mais relaxado do que antes"; "Vocês acham que ao estar mais relaxados, vocês estão mais preparados e dispostos para realizarem as demais atividades e tarefas do dia de hoje?"*.

#### De olho nas crianças:

Nesta atividade, é importante levar em consideração que é possível que algumas crianças apresentem dificuldades para seguir as instruções ou que demonstrem mais agitação ou dificuldade de se concentrar. Se isso ocorrer, lembre-se de que a prática regular do exercício auxilia que a manutenção do foco se torne mais fácil. É provável que estas crianças ainda precisem de mais prática para desenvolver e manter o foco. Portanto, use esta oportunidade para incentivá-las a persistir. Entenda que é natural que crianças demonstrem diferentes níveis de concentração. Isso não é um problema.

Procure observar se as crianças são capazes de praticar as respirações indicadas nas cartas. Fique atento(a), sobretudo, para observar as pequenas mudanças no comportamento durante e após o jogo, busque identificar os possíveis impactos da atividade, escutando os relatos das crianças sobre como se sentiram antes e depois da atividade.

#### Criando uma rotina:

Para que a atividade *Respirando como a Natureza* seja realmente eficaz, o melhor é que ela seja integrada na rotina da criança/família. Escolha momentos do dia em que as crianças geralmente ficam mais agitadas ou ansiosas. Fica a seu critério avaliar quando fazer a atividade e quanto tempo ela deve durar. Mas, é preferível que vocês escolham um horário fixo para praticá-la. O ideal seria repeti-la todos os dias, mesmo que por curtos períodos de tempo, usando menos cartas. Se isso não for possível, procure realizá-la pelo menos três vezes na semana. Quando possível, conversem sobre a experiência e os benefícios da prática de respiração. Isso ajudará as crianças a desenvolverem maior consciência sobre a importância desta atividade para o bem-estar individual e coletivo.



## **Anexo**

### *Cartas: Respirando como a Natureza*

- **Respiração de Urso:**
  - Faça de conta que você é um urso se preparando para ir dormir.
  - Estique os braços para se espreguiçar!
  - Inspire pelo nariz por 4 segundos.
  - Segure o ar por 3 segundos.
  - Expire pela boca por 4 segundos.
  - Repita essa respiração três vezes.
- **Respiração da Cobra:**
  - Faça de conta que você é uma cobra.
  - Inspire pelo nariz por 3 segundos.
  - Segure o ar por 3 segundos.
  - Expire pela boca fazendo o sibilo da cobra até terminar o ar.
  - Repita essa respiração três vezes.
- **Respiração Tromba de Elefante:**
  - Fique em pé com os pés separados.
  - Junte seus braços e entrelace suas mãos.
  - Deixe seus braços caírem em frente ao seu corpo como as trombas de um elefante.
  - Inspire pelo nariz e levante lentamente seus braços como a tromba de um elefante em 4 segundos.
  - Expire pela boca descendo os braços para posição original em 4 segundos.
  - Repita essa respiração três vezes.
- **Respiração da Abelha:**
  - Sente de pernas cruzadas.
  - Feche os olhos e tape seus ouvidos com as mãos.
  - Inspire pelo nariz por 3 segundos.
  - Expire pelo nariz por 3 segundos, fazendo o zumbido da abelha (de boca fechada).
  - Repita essa respiração três vezes.
- **Respiração do Coelho:**
  - Faça de conta que você é um coelho no bosque.



- Os coelhos vão sair para farejar.
- Inspire, dando três farejadas pelo nariz (puxando o ar em três tempos).
- Solte o ar pelo nariz.
- Inspire profundamente pelo nariz.
- Solte o ar pelo nariz.
- Depois, inspire, dando três farejadas novamente pelo nariz.
- Solte o ar pelo nariz.
- **Respiração da Flor:**
  - Feche os olhos e faça de conta que você encontrou uma flor linda no bosque.
  - Segure a flor e a coloque perto do nariz.
  - Inspire pelo nariz por 3 segundos, sentindo o cheiro da flor.
  - Segure o ar por 3 segundos.
  - Solte o ar pela boca por 3 segundos.
  - Repita essa respiração três vezes.
- **Respiração do Macaco:**
  - Sente de pernas cruzadas e finja que você é um macaco.
  - Coloque uma mão na barriga.
  - Inspire pelo nariz, estufando a barriga.
  - Solte o ar pelo nariz, esvaziando a barriga.
  - Repita essa respiração três vezes.



## COMO O PERSONAGEM ESTÁ SE SENTINDO

Instituto  
Ayrton  
Senna



### RESUMO

Leitura ou construção de uma história coletivamente. Discussão sobre como determinado personagem está se sentindo em diferentes momentos da história e os motivos que os fizeram acreditar sobre essa emoção sentida. Após a discussão, todos os participantes irão escrever e/ou desenhar as emoções do personagem em dois momentos da história.

### OBJETIVO

Criar uma oportunidade para as crianças se colocarem no lugar do outro e imaginarem o que ele(a) está sentindo em uma determinada situação. A prática de procurar entender as necessidades e sentimentos dos outros ajuda as crianças a



desenvolverem a empatia. Além disso, eles serão incentivados a compreender a importância do respeito pelas emoções, sentimentos e desejos do personagem da história. A empatia e o respeito são competências importantes para o cultivo de relacionamentos e para o convívio harmonioso com os outros.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **Procedimento:**

#### Participação:

Diga para a criança que você vai ler ou contar uma história. Espere todos se sentarem confortavelmente, e pergunte: *“Quem está pronto para ouvir uma história?”*. Se for necessário, oriente às crianças que elas devem manter a atenção durante a história.

Caso vocês decidam criar uma história coletivamente, façam uma roda e usem a imaginação. Cada um criará uma parte da história, relatando os detalhes das situações e personagens. Um participante começa criando um trecho da história e outro continua a história dando sequência a ela e, assim, sucessivamente até que todos tenham participado e acharem que terminaram de contar essa história. É importante que a história tenha começo, meio e fim, e que os personagens passem por diferentes situações, para que vocês consigam identificar quais sentimentos eles sentiram, para que possam concluir a atividade. Durante a leitura ou a contação de história, faça pausas e pergunte a todos: *“O que vocês acham que o personagem (dizer o nome) está sentindo?”*, *“Por que vocês acham que ele(a) está se sentindo assim? Podem indicar algo que aconteceu na história que fez com que você achasse que ele(a) se sente dessa maneira?”*.

#### Explicação da atividade:

Explique às crianças que, após terminarem de contar ou inventar a história, elas vão desenhar e, quando possível, escrever sobre como o personagem está se sentindo em duas partes da história. Você também poderá selecionar determinadas “cenas” da história em que o personagem pode ter sentido alguma emoção específica para trabalhar com as crianças. Distribua uma folha para cada participante para que escrevam ou desenhem sobre as emoções dos personagens.

#### Encerramento:

Peça que cada um compartilhe seu trabalho, contando quais partes da história escolheu representar e o porquê da sua escolha; descrever como ela percebeu que o



personagem estava sentindo determinada emoção em cada cena escolhida, bem como o motivo pelo qual atribuiu a ele emoções em cada uma das duas cenas.

## ESCANEAMENTO CORPORAL



### RESUMO

Nesta atividade, as crianças serão guiadas pelo professor a focar em suas sensações corporais.

### OBJETIVO

Escaneamento Corporal é uma prática de *mindfulness*, que tem como objetivo trazer a atenção das crianças à experiência que estão vivenciando no momento, o que auxilia na redução do estresse e da ansiedade. As crianças precisarão prestar atenção em seu corpo, no contato da pele com outras superfícies, na temperatura e nas sensações internas. A prática regular desta atividade favorece o foco e a concentração, pois precisarão inibir pensamentos que as impediriam de focar nas sensações corporais e sustentar a atenção nestas sensações pelo tempo da atividade. O fortalecimento do foco traz muitos benefícios, entre eles a redução da ansiedade, da raiva e da impulsividade (tolerância ao estresse e tolerância à frustração).

### CONTEXTO:

Esta atividade, dentro do possível, deve acontecer em um local silencioso, com espaço para que todos os participantes se deem no chão ou se encostem na parede.

### DESENVOLVIMENTO

#### **Duração:**

- 10 a 15 minutos

#### **Procedimento:**

#### Explicação da atividade:

Diga às crianças que, nesta atividade, elas irão “escanear” o próprio corpo. Explique que, como um scanner, que pode enxergar tudo que tem dentro do corpo ou da mala, elas tentarão perceber todas as sensações do corpo.

#### Preparação:

Peça que os participantes se deem no chão ou se encostem na parede, fiquem de olhos fechados e atentos aos seus comandos. Pontue a importância do foco, pois só



assim será possível observar as sensações corporais difíceis de perceber. Solicite que eles coloquem as mãos na barriga e façam três respirações profundas.

#### Participação:

Guie a respiração dos participantes, pedindo que eles inspirem e expirem lentamente, percebendo o movimento do ar dentro do corpo: "*Inspire, puxando o ar pelo nariz, e expire, soltando o ar bem devagarzinho*". Peça que eles sintam como cada respiração se move dentro do corpo, enchendo o peito e a barriga suavemente. Faça isso até sentir que eles estão atentos e relaxados.

Faça perguntas, para incentivar que as crianças prestem atenção em suas sensações corporais. Procure direcionar a atenção delas, lentamente, para cada parte do corpo; da cabeça aos pés.

Algumas sugestões:

- "O ar que entra pelo nariz está quente ou frio? Conseguem perceber? E ao sair, o ar sai quente ou frio? Percebam a temperatura desse ar";
- "Vocês sentem o ar percorrendo todo o corpo? Ele passa pela sua garganta, desce pelo seu peito e chega até sua barriga?";
- "Percebam o ar saindo sozinho, sem que vocês façam esforço";
- "Repare como o ar enche a sua barriga";
- "Observe a barriga murchando";
- "Com o movimento de sua respiração, perceba sua barriga encostando na roupa no momento da inspiração. O que acontece com esse contato quando você solta o ar?";
- "Agora, perceba como estão seus dedos dos pés, sinta-os. Tenta deixá-los soltinhos";
- "Suba um pouquinho e perceba as pernas. Qual é a sensação de peso em suas pernas? Elas estão leves ou pesadas?";
- "Subindo mais um pouco, como estão seus braços? Vocês estão sentindo eles tocarem no chão/na parede? Seus braços estão frios ou quentes?";
- "Agora, perceba seus ombros, pescoço e rosto. Eles estão relaxados ou duros?";
- "Vamos levar a atenção, agora, ao coração. Perceba como ele está batendo. Está rápido ou devagar? O que vocês estão sentindo ao prestar atenção no coração?";

Ao terminar, diga que abram os olhos lentamente, mexam os pés e as mãos, estiquem o corpo e se espreguicem.



### Encerramento:

Conversem sobre a experiência. Pergunte se perceberam alguma diferença no corpo antes e depois do escaneamento corporal. Pergunte se eles se sentiram mais calmos e relaxados ou se continuam do mesmo modo. Pergunte se alguém ficou agitado ou nervoso. Estimule a participação de todos, perguntando "Quem teve uma experiência diferente e gostaria de contar sobre ela?".

## **CÍRCULO DE CONTROLE**



### **RESUMO**

Nesta atividade, as crianças serão estimuladas a classificar eventos e situações cotidianas que estão dentro e fora de seu controle. Além disso, irão produzir um trabalho artístico em que um círculo de controle será criado para distinguir tais situações.

### **OBJETIVO**

Ajudar as crianças a compreenderem e diferenciarem situações que estão dentro e fora de seu controle. Por meio do círculo de controle, elas serão incentivadas tanto a se concentrarem nas situações que estão dentro do seu controle e dependem de seu esforço, quanto a aceitarem e aprenderem a conviver com situações que estão fora de seu controle. Por exemplo, muitas vezes, as crianças se frustram com situações que estão fora de seu controle, como um dia de chuva que as impede de jogar bola. Assim, distinguir o que é possível controlar e o que não é possível, pode ajudá-las a desenvolverem as competências de tolerância à frustração e tolerância ao estresse, competências que nos ajudam a manter a calma e lidar bem com situações que nos frustram e estressam.

Ao refletir sobre as situações que estão dentro de seu controle, as crianças serão estimuladas a perceberem que são responsáveis por certas áreas de suas vidas e, portanto, devem cumprir com suas obrigações e compromissos assim como fazer as coisas que estão ao seu alcance (por exemplo, ser educado, gentil, respeitar os outros etc.).

Ademais, a atividade tem o potencial de fortalecer a imaginação criativa. Ao criar o seu círculo de controle, a criança precisará imaginar diferentes situações e escolher como gostaria de representá-las dentro ou fora do círculo.

### **DESENVOLVIMENTO**

**Materiais:**

- Controle remoto de televisão ou de outro aparelho;
- Materiais de arte disponíveis, como: tinta guache, pincéis, aquarela, lápis de cor, giz de cera, canetas hidrográficas etc.
- 1 balde ou copo;
- Folhas de papel para trabalho artístico, como: cartolina, folha sulfite, papel kraft etc.

**Preparação prévia para a realização da atividade:**

- Antes de iniciar a atividade, prepare uma lista de situações cotidianas para os participantes classificarem. Escreva cada situação em um pedaço de papel, dobre o papel e coloque-o em um balde ou copo. Sugerimos algumas situações:

Controláveis	Não controláveis
Vou praticar futebol três vezes por semana.	Meu amigo vai jogar futebol comigo.
Vou comer verduras e legumes para ficar saudável.	Não vou ficar doente!
Vou estudar bastante para a prova.	Só vou tirar nota boa!
Vou respeitar o próximo.	Todos vão gostar de mim.
Vou fazer o dever de casa.	Não vou receber críticas!
Vou agradecer quando alguém fizer algo para mim (por exemplo, me ajudar, me dar a vez etc.)	Vou receber um elogio.
Eu torço pelo... (meu time preferido).	Meu amigo preferido torce pelo mesmo time.
Vou controlar minha reação diante de algumas situações.	Minha família não me dá bronca.

**Procedimento:****Conexão:**

Apresente um controle remoto para os participantes. Você pode mostrar um controle de televisão, por exemplo. Questione-os sobre a(s) função/funções daquele objeto e depois definam juntos para que ele serve: "O controle da televisão serve para



controlarmos o canal que queremos assistir, certo?"; "Também podemos controlar o volume". Explique, então, que um controle remoto não controla tudo. Questione-os sobre o que o controle da televisão não pode controlar, como a temperatura do ambiente, a hora de ir para a cama ou o resultado do jogo de futebol.

Diga que, assim como um controle remoto, nós também vivemos situações que estão dentro e fora de nosso controle. Explique a diferença entre esses dois tipos de situação: "As situações que controlamos são aquelas que dependem somente de nós mesmos. Por exemplo, fazer o dever de casa está dentro do nosso controle. Já as situações que não controlamos são aquelas que não dependem só de nós. Brincar com um amigo não é controlável, pois dependemos de o amigo também querer e poder brincar conosco".

#### Participação:

Em uma folha de papel ou cartolina, desenhe um círculo grande. Se quiser, peça ajuda às crianças para desenhá-lo. Diga que o espaço dentro do círculo representa as situações que podemos controlar, enquanto o espaço fora do círculo representa as que não podemos controlar. Em seguida, avise que eles terão de classificar situações cotidianas como controláveis ou não controláveis, colocando-as dentro ou fora do círculo de controle que foi desenhado.

Peça para que cada um dos participantes da atividade pegue um papel com uma situação e leia em voz alta. Se necessário, auxilie as crianças na leitura. Discutam coletivamente a situação para identificarem juntos se a situação está dentro ou fora do seu controle. Se não houver concordância, promova uma discussão, perguntando: "Por que vocês acham que a situação é controlável?"; "O que indica que essa situação não é controlável?". Ao chegarem a uma conclusão sobre a situação, coloquem-na dentro ou fora do círculo, de acordo com a classificação que lhe deram. Repita o procedimento com todas as situações.

#### Explicação da atividade:

Agora que já realizaram um exercício coletivo de classificar situações como controláveis ou não controláveis, cada um irá construir o seu próprio círculo de controle. Nesse momento, deixe à disposição os materiais para desenho e explique que a proposta é que cada um desenhe seu próprio círculo de controle e que cada um irá completar seu círculo com situações que estão dentro ou fora de seu controle,



escrevendo e/ou desenhando as mesmas dentro ou fora do círculo. Peça que incluam situações cotidianas, mas avise que também é permitido criar situações imaginárias.

#### Explicação do objetivo:

"Vocês irão escrever e desenhar situações que estão dentro do seu círculo de controle e situações que estão fora do seu círculo de controle".

#### Encerramento:

Para encerrar a atividade, peça para que cada um apresente seu círculo de controle. Compartilhem entre si quais situações escolheram para colocar dentro e fora do círculo de controle. Discutam os motivos de cada um para as classificações realizadas. Conclua, comentando que muitas vezes nos concentramos em situações que estão fora do nosso controle e damos pouca atenção às que estão dentro do nosso controle. Busquem refletir coletivamente, também, que há situações em que o resultado não depende só de nós, mas também de outras pessoas e que, portanto, não temos total controle sobre o que vai acontecer. O máximo que podemos fazer é, a partir de nosso comportamento, aumentar a probabilidade com que uma consequência desejada aconteça. Por exemplo, nós não podemos garantir que um amigo irá nos ajudar quando precisarmos, mas alguns comportamentos nossos podem aumentar as chances de que isso aconteça, como sempre ajudá-lo quando ele precisar ou dizer para ele que precisamos de ajuda, o que esperamos dele e se ele toparia nos ajudar naquele momento. Às vezes, ele pode não ter percebido que estamos precisando de ajuda. Mas, ainda com todos estes comportamentos nossos, ele pode se negar a nos ajudar, pois a escolha será dele. O mesmo ocorre com o bueiro entupido durante a chuva devido ao acúmulo de lixo jogado nas ruas. Nós podemos aumentar a chance de isso não acontecer se fizermos a nossa parte jogando o lixo no lixo, contando para os amigos a importância de não jogar lixo na rua e até mesmo fazendo uma campanha para as pessoas que moram na nossa rua. De qualquer forma, é importante sabermos que são situações que não dependem totalmente de nós, mas também de outras pessoas, e que, por isso, são situações que não podemos controlar.

## DESENHANDO SENTIMENTOS

### RESUMO



Nesta atividade, as crianças serão incentivadas a fechar os olhos, fazer silêncio por alguns minutos e focar em suas emoções. Depois, eles farão um desenho para expressar seus sentimentos através de formas, cores e representações. Essa atividade pode ser feita rotineiramente.

## **OBJETIVO**

Trazer a atenção à experiência do presente. O fortalecimento da atenção traz muitos benefícios, entre eles a redução da ansiedade, da raiva e da impulsividade (tolerância ao estresse e tolerância à frustração), bem como o aumento da criatividade e da organização das ideias. Além disso, a prática regular de meditação é capaz de melhorar a memória e contribuir para relacionamentos saudáveis. Muitas vezes, crianças têm dificuldades para encontrar palavras certas que expressem aquilo que estão sentindo. Portanto, esta atividade permite que o aluno represente suas emoções com a arte, fortalecendo a imaginação criativa. A repetição desta prática possibilita o desenvolvimento de uma maior consciência sobre as emoções, cultivando, assim, a inteligência emocional. Ao identificar o que sente, a criança terá a oportunidade de praticar a autorregulação e será estimulada refletir sobre os motivos por trás de suas emoções.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **Procedimento:**

Peça para as crianças se sentarem de forma confortável e fecharem os olhos. Solicite que eles façam três respirações profundas: inspirando pelo nariz e soltando o ar pela boca. Depois diga: “Agora eu quero que vocês prestem atenção no que estão sentindo”. Avise que eles devem permanecer em silêncio e de olhos fechados até o seu aviso. Se necessário, guie a meditação para direcionar aos sentimentos. Procure fazer uma pausa entre cada frase ou pergunta, para que as crianças tenham tempo de sentir e refletir.

1. “Repare em como você está se sentindo”;
2. “Veja se você está calmo ou agitado”;
3. “Perceba se tem algum sentimento ou emoção dentro do seu corpo”;
4. “Repare o que você sente nas diferentes partes do seu corpo, na barriga, no peito, na garganta...”;
5. “Perceba se o que você está sentindo é um sentimento gostoso e agradável ou é um sentimento difícil”;



6. “Este sentimento tem uma cor?”
7. “Seria uma cor clara ou uma cor escura?”

Depois de um a cinco minutos, encerre o exercício solicitando que elas abram os olhos.

#### Explicação da atividade:

Explique que as crianças farão um desenho para representar o que sentiram durante o exercício. Comunique que as cores podem ajudá-los a representar os seus sentimentos.

Peça que as crianças façam um desenho que represente as emoções que sentiram no momento da meditação. Procure conversar com eles sobre como estão representando seus sentimentos.

#### Encerramento:

Após terminarem o desenho, sentem-se em roda e contem como foi a experiência de meditar e desenhar o que sentiram depois da atividade. É importante que todos que praticaram a meditação compartilhem seus sentimentos.

## LEVANTA, SACODE A POEIRA E DÁ A VOLTA POR CIMA



### OBJETIVOS

Desenvolver a confiança, iniciativa social e imaginação criativa.

### ORGANIZAÇÃO

1. O que você sabe sobre a palavra Resiliência? Ela faz parte do seu vocabulário? Qual a importância da resiliência para a vida dentro e fora da escola? Ufa! Quantas perguntas não é mesmo?
2. Segue uma definição de resiliência do pedagogo Antônio Carlos Gomes da Costa, estudioso da educação.

*“A qualidade que explica o fato das pessoas serem capazes de resistir e de, em certos casos, até mesmo crescer na adversidade. (...) A resiliência pode ser aprendida. (...)E, em vez de nos fixarmos nos danos, fixamo-nos naquilo que nos restou de força, de capacidade de crescimento, de energia para levantar-se da queda e de disposição para seguir em frente. (trecho retirado da pág. 59 do livro Encontros e Travessias, de autoria de Antônio Carlos Gomes da Costa, publicado pelo Instituto Ayrton Senna em 2001).*



3. Chegou o momento de falarmos de uma questão muito séria! Estamos vivendo uma situação que requer muita resiliência e cuidado para termos estilos de vida saudáveis, sustentáveis e que não prejudiquem nós mesmos e outras pessoas, concorda?!

4. Pensando nisso, que tal refletir e compartilhar o que tem feito nesses dias, buscando ficar em casa, brincando, estudando, interagindo nas redes sociais.

5. A partir de sua experiência, convide um(a) colega para participar com você do desafio a seguir: Converse com o(a) seu(sua) colega sobre o que vocês têm feito para serem resilientes neste momento e quais formas de cuidado, consigo e com os outros, vocês têm praticado. Suas experiências e as do(a) seu(sua) colega podem inspirar outros(as) jovens, e até os(as) professores(as) da sua escola.

6. Transformem as experiências de vocês em uma história em quadrinhos (HQ). Pode ser uma tirinha. Vocês já estudaram sobre esse gênero nas aulas de Língua Portuguesa, não é? Se puderem, pesquisem um pouco mais sobre ele na Internet. Na hora de botar a mão na massa, é importante que vocês:

- Criem a história que será contada, elaborando um roteiro;
- Inventem um ou mais personagens;
- Pensem na diagramação da tirinha;
- Façam os desenhos;
- Insiram as falas ou os pensamentos dos personagens (pode ser em balões ou de outra maneira que acharem mais interessante).

7. HQ elaborada? Agora é só compartilhar com os colegas e professores.

## FAZER DO LIMÃO UMA LIMONADA



### OBJETIVOS

Desenvolver a persistência, tolerância ao estresse e imaginação criativa.

### ORGANIZAÇÃO

1. Já ouviu expressões como: “Com crise se cresce” / “Fazer do limão uma limonada” / “Depois da tempestade vem a bonança”
2. O que essas expressões querem dizer? Qual a relação com o que estamos vivendo atualmente?



3. Nessa atividade o desafio será pensar, ampliar e compartilhar em suas redes sociais o que tem feito para continuar sendo um(a) estudante protagonista, pois a gente sabe que jovens não gostam de ficar parados, não é?

Desafio: O convite é que possa atuar como um *Youtuber* e bombar na rede. Para isso você deve gravar um vídeo - de até 3 minutos - contando o que tem feito para estudar em casa sozinho, com seus familiares ou colegas. Ah, você também pode compartilhar o que considera que ainda precisa fazer. Compartilhar essas dicas será fundamental para inspirar outros jovens. Bora compartilhar? Podem usar a #convivasp.

4. Vamos avaliar a experiência:

- Como foi para você refletir sobre o que tem feito para continuar estudando nesse momento? Quais foram as principais descobertas? O que está dando certo? O que precisa cuidar?
- Avalie sua experiência como *Youtuber*: O que aprendeu? Gostou e pretende vivenciá-la outras vezes? O que identifica que pode ser aprimorado? Esse é um bom jeito de estar conectado, influenciando positivamente e sendo influenciado, concorda?

## O MEME (OU POST) DA MINHA QUARENTENA



### RESUMO

Estudantes são convidados a selecionar previamente qual foi o meme ou o post que melhor representa a sua experiência durante a quarentena. Os estudantes compartilham o meme ou post e contam como o interpretaram e porque ele foi escolhido.

### OBJETIVOS

- Promover a troca de sentimentos e vivências entre os estudantes e a empatia entre eles.
- Estimular a interpretação de textos destes gêneros textuais.

### ORGANIZAÇÃO:

Solicitar aos estudantes que eles selecionem um meme ou post que melhor reflete a experiência e sentimentos vividos durante a quarentena. Organizar os estudantes em grupos nos quais cada um tem que compartilhar o que selecionou e explicar o porquê. Ao final, o professor convoca a turma a refletir sobre estes gêneros textuais e o que eles suscitam em seus leitores.

### CONDUÇÃO



Um ou dois professores, dependendo da quantidade de alunos e do espaço para a realização da atividade.

## O QUE APRENDI NA QUARENTENA?



### RESUMO

Estudantes, professores e demais funcionários compartilham o que aprenderam durante o período de distanciamento social.

### OBJETIVO

- Reconhecer que o período de crise também foi um período de geração de ideias inovadoras sobre o dia a dia e de aprendizados nos mais diversos âmbitos da vida.

### ORGANIZAÇÃO

Escola se organiza em um espaço comum ou por turma nas salas. Abre-se a lista para voluntários compartilharem algo que aprenderam durante a quarentena. Pode ser sobre autoconhecimento, alguma habilidade que aprenderam, algo novo que fizeram em casa, entre outros. É importante estipular um limite de tempo para cada fala.

### CONDUÇÃO

Um professor para receber e acompanhar as falas, um para cuidar dos turnos de fala e outro para cuidar que o tempo estipulado para cada fala seja atendido.

## EXPERIÊNCIAS DOS PROFESSORES!



### RESUMO

Em outras atividades deste conjunto, os estudantes tiveram espaço para trocar experiências entre si, atividades mediadas pelo professor. Desta vez, os professores também compartilham com os estudantes o que desejarem e julgarem pertinente e relevante sobre como vivenciaram o período de quarentena, contam um pouco sobre si mesmos e sobre os impactos que o afastamento social teve sobre eles.

### OBJETIVO

- Propiciar aproximação empática entre professores e estudantes (quem são, que boas experiências podem trazer para exemplificar o que deu certo para eles nesse período, que experiências negativas impuseram um desafio de superação e como lidaram com as situações etc.)



## ORGANIZAÇÃO

Cada professor pode confeccionar cartazes com imagens, palavras, recortes de revistas que representam a si e às suas vivências no período de afastamento social. Os estudantes podem realizar um circuito pela escola para ouvir os professores da escola no mesmo dia e ter uma folha para registrar o que mais chamou sua atenção em cada conversa. É importante abrir um espaço para perguntas. Ao final das atividades de Acolhimento, o material dos professores e os registros dos alunos podem ficar expostos na escola.

## CONDUÇÃO

É recomendável que todos os professores da escola realizem essa conversa (de até 20 minutos) com grupos de estudantes. Outra opção é organizar mesas redondas com cerca de três professores em cada uma delas trocando experiências entre si e compartilhando essa troca com os grupos de estudantes também.

## CONSTRUÇÃO DA CÁPSULA DO TEMPO!



### RESUMO

Os estudantes dialogam sobre os aprendizados e expectativas em relação à escola a partir deste momento, e registram três projeções para o ano. Em seguida, personalizam um repositório em que essas projeções serão depositadas, de modo que só sejam lidas novamente ao final do ano.

### OBJETIVO

- Criar um repositório de mensagens em que os estudantes expressem suas expectativas e projeções quanto à transformação da escola após a pandemia

### ORGANIZAÇÃO

Ao longo do encontro são propostas diferentes formações, com momentos em rodas de conversa envolvendo a turma toda e trabalho em quarteto.

### CONDUÇÃO

Dois ou três professores responsáveis por turma, fazendo uso de caixa como repositório, canetas, papéis para recorte, cola etc.

## MEUS AMIGOS ME AJUDAM!





## RESUMO

Os estudantes pensam sobre sua rede de apoio social e aprendem, por meio da observação e reflexão, sobre como podem se inspirar em exemplos de comportamentos a serem empregados no relacionamento interpessoal de qualidade.

## OBJETIVO

- Estimular a observação da importância da rede de apoio social e também sobre como ela pode nos inspirar na construção de bons relacionamentos.

## ORGANIZAÇÃO

Estudantes conversam com um par sobre pessoas que eles conhecem e são muito boas em mostrar habilidades de construção de relacionamentos.

Sugestões:

Habilidades	Quem eu indico
a) Elogia ou felicita alguém	
b) Faz algo agradável para alguém	
c) Mostra que aprecia a interação com as pessoas com quem conversa	
d) Faz novos amigos com facilidade e ativamente	
e) Cumprimenta uma pessoa de maneira gentil	
f) Atrai atenção positiva de colegas	
g) Expressa preocupação pelos outros	
h) Atrai atenção positiva de adultos	
i) Faz uma sugestão ou solicitação de forma gentil	
j) Oferece ajuda a alguém	
l) Mostra cuidado e apoio aos sentimentos de outra pessoa de forma empática e respeitosa	



m) Age de forma responsável, considerando as necessidades e dificuldades dos outros (por exemplo, evitando ser vetor do Covid-19)	
n) Confia nos outros e assume que eles querem sempre o melhor para ele(a)	

Os alunos devem escrever os nomes dessas pessoas ao lado de cada habilidade e compartilhar histórias ou exemplos sobre o motivo de escolher cada pessoa. Ao final, o professor deve estimular os estudantes como tarefa de casa a perguntar para essas pessoas escolhidas sobre como conseguiram ser bons naquelas habilidades e depois pedir que compartilhem em plenária o que descobriram a respeito em um próximo período, resgatando também o que foi discutido no encontro anterior.

### **CONDUÇÃO**

O professor responsável pela turma deve conduzir, fazendo uso de folhas e canetas.

## **PENSANDO POSITIVAMENTE!**



### **RESUMO**

Conhecer visões específicas e positivas sobre nós tem o poder de promover o hábito do pensamento otimista. Essa atividade visa a oferecer oportunidades de interação entre os colegas para reforçar as vantagens da linguagem intencional de suporte ao outro.

### **OBJETIVO**

- Criar um registro de mensagens positivas sobre si mesmos, vistos por seus colegas, de modo a incentivar sentimentos de generosidade para consigo mesmos.

### **ORGANIZAÇÃO**

Os estudantes dobram folhas de tamanho sulfite A4 ao meio, como se fosse um cartão, e decoram a capa desse cartão como eles desejarem (desenhos, frases, figuras), adicionando nela seus nomes. Em seguida, o professor passa a folha entre todos os estudantes, dando dois minutos para cada um escrever palavras e mensagens positivas e encorajadoras ao dono do cartão. Ao orientar os alunos na escolha das frases, sugira especificidade em vez de mensagens generalizadas (por exemplo, “Admiro como você



se esforça para conseguir os melhores resultados nas suas atividades. Você faz as coisas com calma e com qualidade.”; “Adoro o modo como você agarra o que se propõe a fazer e continua tentando mesmo quando as coisas ficam mais difíceis.”; “Gosto de ouvir o que você está pensando e sentindo. Suas ideias e perguntas são muito interessantes.”; “Fico impressionado (a) com o quanto você consegue se concentrar nas suas atividades enquanto está aprendendo.”; “Como você é generoso! Gosto muito de te observar na interação com seus colegas.”). Ao final, o cartão volta para seus donos, eles leem as mensagens e compartilham em plenária sobre como se sentem depois de lê-las. O professor deve encorajar os estudantes a sempre ler as mensagens quando se sentirem com baixa autoestima ou dificuldade de enxergar suas vitórias e bom desempenho em várias dimensões da vida.

### **CONDUÇÃO:**

O professor conduz, contando o tempo para cada estudante deixar suas mensagens e fazer, pelo menos, 10 rodadas (ou seja, cada cartão terá, pelo menos, 10 frases encorajadoras escritas por seus colegas).

## **COMO EU ME SINTO?**



### **RESUMO**

Nesta atividade, os estudantes terão a oportunidade de estimular o autoconhecimento e a identificação dos próprios sentimentos e como lidar com eles de modo efetivo.

### **OBJETIVO**

- Fornecer estratégias concretas que os estudantes podem empregar para autorregular os próprios sentimentos e, conseqüentemente, comportamentos.

### **ORGANIZAÇÃO:**

Esta atividade ocorrerá em cinco etapas, com respostas individuais a cinco perguntas, uma por vez. Na primeira, o professor deve solicitar aos estudantes que respondam à pergunta “Como você está sentindo, considerando todo o cenário de volta às aulas presenciais? Que sinais você usou para saber que se sente assim?”; A segunda pergunta a ser respondida é “O que fez com que você se sentisse assim? Ocorreu algo de concreto, ou qual pensamento passou pela sua cabeça que ocasionasse esse sentimento?”; A terceira pergunta será “Além dessa emoção que descreveu na primeira



pergunta, o que mais você está sentindo também?"; A quarta pergunta é "Como você tem expressado essas emoções? As pessoas ao seu redor têm compreendido do que se trata? Você acha que tem expressado essas emoções de forma adequada? Acha que há outras formas de expressá-las? Quais?". Por fim, a última pergunta a ser respondida é "O que você fez para lidar com esse sentimento? Em que sentido isso funcionou e em que sentido não funcionou? O que você podia ter feito diferente para lidar com esse sentimento? O que os outros ao seu redor podem fazer para ajudá-lo a lidar com suas emoções?". Depois disso, o professor pede aos alunos que escolham um par de quem seja mais próximo/íntimo para compartilharem suas respostas um com o outro e o professor, ao final, pode sugerir que esse exercício ocorra sempre que tiverem dificuldades para lidar com as emoções que estão enfrentando.

### **CONDUÇÃO**

O professor conduz, contando o tempo para cada estudante responder as perguntas, tempo necessário para compartilhamento entre pares e também de fechamento.

## **COMO QUERO ME SENTIR?**



### **RESUMO**

Nesta atividade, os estudantes são estimulados a pensar sobre como gostariam de se sentir daqui em diante e, desse modo, abordar elementos necessários para que esses sentimentos sejam fomentados. Assim, ao tratar de como queremos nos sentir, também será possível identificar sentimentos que requerem atenção para que não causem prejuízos a esses sentimentos objetivados e para abordar o modo como se deve lidar com eles.

### **OBJETIVO**

- Trabalhar com as emoções e sobre como alcançar resultados positivos no modo como lidamos com o afeto.

### **ORGANIZAÇÃO**

O professor pede que os alunos se organizem em quartetos e respondam à pergunta "Como quero me sentir daqui em diante como um estudante nesta escola?". Podem surgir respostas como feliz, inspirado, valorizado, apoiado, respeitado, produtivo, tranquilo etc. Em seguida, deve ser solicitado ao grupo que afunile essas opções em



apenas cinco, aquelas que eles julgarem mais importantes. Em seguida, o professor provoca os estudantes novamente com uma nova pergunta, desta vez “O que precisamos fazer para que todos se sintam assim?”. Neste momento os estudantes compartilham ideias específicas que os ajudariam a experimentar cada um dos sentimentos, inclusive estratégias para evitar sentimentos contrários aos desejados (calma x raiva, por exemplo). O objetivo é criar dois ou três comportamentos observáveis que sejam realistas e atingíveis para cada sentimento. Por exemplo, para que os estudantes se sintam apoiados na aprendizagem, o que exatamente todos concordam em fazer de maneira diferente para que todos se sintam apoiados? Se eles querem se sentir mais valorizados, quais são as coisas específicas que as escolas podem fazer?. Uma vez compilados comportamentos relacionados aos cinco sentimentos, os grupos podem organizar maneiras criativas de representar os resultados do trabalho do grupo desenvolvendo um quadro que os registre. Por fim, os grupos devem escolher um representante para apresentar o cartaz em plenária para o grupo maior. Esse quadro deverá ser fixado em local visível na escola para que toda comunidade escolar se apoie no cumprimento dessas metas compartilhadas.

### **CONDUÇÃO:**

Um ou dois professores por turma que devem fazer uso de cartazes, revistas, materiais para desenhos e outros tipos de arte para a confecção do quadro proposto.

## **O QUE LEVO COMIGO DOS ENCONTROS DE ACOLHIMENTO?**

Instituto  
**Ayrton  
Senna**



### **RESUMO**

Ao rever os conteúdos produzidos ao longo dos encontros de acolhimento, os jovens são convidados a refletir sobre o que levam de mais importante das atividades realizadas para, então, produzir conteúdos para suas redes sociais.

### **OBJETIVO**

Promover a apropriação de resultados dos encontros de acolhimento, de modo que os jovens se reconheçam nas atividades realizadas e identifiquem o que mais aprenderam.

### **ORGANIZAÇÃO**

Os estudantes se organizam em quartetos para discutir sobre o que aprenderam ao longo dos encontros. Essa conversa pode seguir por vários rumos: o que aprendemos de novo, expectativas para a continuação do período letivo, as pessoas que



conhecemos, a vivência compartilhada por todos com relação às suas experiências durante o período de crise na pandemia, a apresentação de uma proposta educacional diferente. Depois disso, cada estudante sintetiza individualmente um parágrafo resumindo o que foi discutido pelo grupo, como se respondesse à questão: “O que levo comigo dessa semana?”. O professor deve explicar que isso se tornará uma nova postagem nas redes sociais, e que, por isso, ele deve ser elaborado numa linguagem própria desses ambientes. Além disso, conte que no tempo restante da atividade, os jovens poderão circular pela escola para produzir imagens (fotos ou vídeos) para acompanhar o texto produzido. Quando todos tiverem seus parágrafos prontos, é hora de fazer a postagem na rede social que preferir, utilizando a hashtag #volteipraescola. Estimule que os colegas curtam e comentem as postagens uns dos outros.

### **CONDUÇÃO**

Um ou dois professores por turma. A atividade pressupõe acesso a redes sociais, por isso o laboratório de informática deve ser disponibilizado àqueles que não possuem smartphones ou acesso à internet.

## **AVALIAÇÃO DOS MOMENTOS DE ACOLHIMENTO!**



### **RESUMO**

Este momento deve ser um encerramento dos encontros de acolhimento. Nele, os gestores escolares apresentam às turmas os combinados escolares consolidados em conjunto por todos e, em seguida, é realizada uma roda de conversas avaliativa sobre toda a jornada de acolhimento.

### **OBJETIVO**

- Promover uma avaliação geral dos momentos de acolhimento e apresentar aos jovens os combinados escolares consolidados.

### **ORGANIZAÇÃO**

Ao longo do encontro, a turma se organiza em uma roda de conversas. Ao apresentar os combinados, os professores devem deixar claro quais são as razões que justificam cada combinado sendo explicitado de forma que os estudantes entendam a intencionalidade de cada um deles. Ao final dessas ações, as dúvidas dos estudantes devem ser acolhidas e respondidas. Em seguida, os estudantes devem avaliar os momentos vivenciados respondendo às perguntas em uma roda de conversa: a) No(a)



primeiro(a) dia/atividade, como vocês imaginaram que seriam os momentos de acolhimento?; b) Agora, ao final, como os avaliam?; c) Quais atividades consideraram mais interessantes? Por quê?; d) De quais atividades vocês menos gostaram? Por quê?; e) Se pudessem fazer alguma coisa de diferente nesses momentos de acolhimento, o que seria?; f) Quais expectativas vocês tem em relação à nova escola que se forma daqui em diante e a continuação do Ensino Médio?. Atenção para uma mediação cuidadosa dessa conversa, respeitando e valorizando as contribuições dos estudantes. Termine parabenizando a participação dos alunos e explicando como se darão as aulas da semana seguinte.

### **CONDUÇÃO**

Dois ou três professores responsáveis por turma e os coordenadores pedagógicos.



## 7. PORTFOLIO E APRESENTAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

O portfólio é uma importante ferramenta de acompanhamento para documentar ações e reflexões sobre o desenvolvimento de ações. É neste documento que podemos registrar conhecimentos, experiências com o objetivo de melhorar a qualidade, propiciando reelaboração de ações para o sucesso da ação proposta.

Sugerimos que sejam usados no portfólio diversos tipos de registros como desenhos, fotos, vídeos, áudios, avaliações, depoimentos, etc.

Através dos portfólios, boas práticas podem ser identificadas para que sejam compartilhadas na rede como forma de inspiração.

Sendo assim, sugere-se ainda que o portfólio seja encaminhado à Diretoria de Ensino e que a mesma realize uma “Mostra de Boas Práticas do Período de Acolhimento do Retorno das Atividades Presenciais”.



## 8. ANEXOS



### QUESTIONÁRIO DE ACOLHIMENTO Professores e Funcionários



*Identificação:*

Nome: \_\_\_\_\_ Cargo/Função \_\_\_\_\_

**1. Como você tem se sentido durante a pandemia?**

Em uma escala de 1 a 5, sendo 1 = pouco e 5 = muito, assinale a intensidade dos sentimentos/emoções que você tem vivenciado:

Animado (a)	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Preocupado (a)	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Ansioso (a)	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Confiante	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Triste	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>

**2. Defina, em uma palavra, seu sentimento em relação ao retorno das atividades presenciais:**

**3. Tem algum receio ou expectativa para o retorno às atividades presenciais?**

**4. Ocorreu algo importante, durante o distanciamento, que gostaria de mencionar?**

**5. Qual foi o seu maior desafio durante o isolamento?**

**6. Qual foi o seu maior aprendizado com essa experiência?**



**QUESTIONÁRIO DE ACOLHIMENTO**  
**Ensino Fundamental Anos Iniciais e Finais: 1º e 2º anos**

*Identificação:*

Nome: \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_ Ano/turma \_\_\_\_\_

1. Assinale com um X, como você estava se sentindo **ANTES** do retorno das atividades presenciais:

Feliz	Indiferente	Bravo(a)	Triste
			

2. Assinale com um X, como você está se sentindo **AGORA** que as aulas presenciais retornaram:

Feliz	Indiferente	Bravo(a)	Triste
			

3. Aconteceu alguma coisa importante com você ou com alguém da sua família, durante o distanciamento, que você gostaria de contar?



## QUESTIONÁRIO DE ACOLHIMENTO

Ensino Fundamental Anos Iniciais e Finais: 3º, 4º, 5º, 6º anos

Identificação:

Nome: \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_ Ano/turma \_\_\_\_\_

1. Como você tem se sentido durante a pandemia?

Em uma escala de 1 a 5, sendo 1= pouco e 5 = muito, assinale a intensidade dos sentimentos/emoções que você tem vivenciado:

Animado (a)	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Preocupado (a)	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Agitado (a)	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Confiante	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Triste	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>

2. Como você está se sentindo com o retorno das atividades presenciais?



3. Defina, em uma palavra, seu sentimento em relação ao retorno das atividades presenciais:

4. Ocorreu algo importante, com você ou com alguém da sua família, durante o distanciamento, que gostaria de contar?



## QUESTIONÁRIO DE ACOLHIMENTO

Ensino Fundamental: 7º, 8º e 9º anos

*Identificação:*

Nome: \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_ Ano/turma \_\_\_\_\_

**1. Como você tem se sentido durante a pandemia?**

Em uma escala de 1 a 5, sendo 1= pouco e 5 = muito, assinale a intensidade dos sentimentos/emoções que você tem vivenciado:

Animado (a)	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Preocupado (a)	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Ansioso (a)	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Confiante	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
Triste	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>

**2. Como você está se sentindo com o retorno das atividades presenciais?**



**3. Defina, em uma palavra, seu sentimento em relação ao retorno das atividades presenciais:**

**4. Ocorreu algo importante, com você ou com alguém da sua família, durante o distanciamento, que gostaria de contar?**

**5. Qual foi o seu maior desafio durante o isolamento, o que foi mais difícil?**



## QUESTIONÁRIO DE ACOLHIMENTO

### Ensino Médio e EJA

*Identificação:*

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Ano/turma: \_\_\_\_\_

**1. Como você tem se sentido durante a pandemia?**

Em uma escala de 1 a 5, sendo 1= pouco e 5 = muito, assinale a intensidade dos sentimentos/emoções que você tem vivenciado:

Animado (a)	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Preocupado (a)	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Ansioso (a)	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Confiante	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>
Triste	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/>

**2. Defina, em uma palavra, seu sentimento em relação ao retorno das atividades presenciais:**

**3. Tem algum receio ou expectativa para o retorno às atividades presenciais?**

**4. Ocorreu algo importante, durante o distanciamento, que gostaria de mencionar?**

**5. Qual foi o seu maior desafio durante o isolamento?**

**6. Qual foi o seu maior aprendizado com essa experiência?**



**CARTAS  
RESPIRANDO COMO A NATUREZA**

