



na
res
pon!
sa!

Consciência & Atitude

PREVENÇÃO NA PRÁTICA

Agradecemos a todos que ajudaram e ajudam, direta ou indiretamente, a construir o Na Responsa, da idealização do projeto até a sua implantação, em 2010. Sem essa valiosa colaboração não seria possível tirar do papel esse programa tão relevante para a sociedade.

Nosso muito obrigado à rede construída em torno do tema: pesquisadores, professores, educadores e especialistas que empregam seu tempo e sua vontade de maneira tão generosa à causa da prevenção do consumo de bebidas alcoólicas por menores de 18 anos. Cada conhecimento compartilhado é importante para a formação de uma juventude consciente.

Também foi fundamental a formação de uma rede de organizações sociais que se envolveram com o projeto desde o início, criando e multiplicando uma consciência sobre a importância da prevenção, tanto nos jovens, quanto nas comunidades que os cercam: moradores do bairro, comerciantes e famílias.

As portas que encontramos abertas em muitas escolas nos mostram que o caminho é mais seguro e certo quando trabalhamos de forma colaborativa. É importante estar junto com os jovens nos lugares que eles frequentam e também onde criam seus laços e formam suas personalidades.

Por isso, os pais e mães dos jovens Na Responsa também são responsáveis pelo sucesso do programa. São peças indispensáveis nesse jogo e podem transformar as vidas de seus filhos e filhas com apoio, incentivo e exemplo.

Por fim, agradecemos especialmente a todos os jovens que passaram pelo projeto Na Responsa desde sua criação. Esperamos ter contribuído de forma consistente para que saibam do poder de suas vozes.

Essa juventude é nossa principal motivação para melhorar sempre e procurar maneiras inovadoras de fazer a diferença. Nossos jovens são nosso maior orgulho!

OBRIGADO.



Consciência & Atitude

INTRODUÇÃO	4
1. AS BEBIDAS ALCOÓLICAS E SEUS EFEITOS	12
1.1 Bebidas alcoólicas e o homem: uma história de descobertas	14
1.2 A ação das bebidas alcoólicas em nosso corpo	18
1.3 Padrões de consumo	22
1.4 O consumo de bebidas alcoólicas entre os jovens	24
2. ADOLESCÊNCIA E SUAS TRANSFORMAÇÕES	26
3. O TRABALHO DO EDUCADOR	32
3.1 O trabalho educativo e o papel do educador	34
3.2 Ensino socioemocional	35
4. ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS	38
4.1 A importância do planejamento	40
5. DINÂMICAS DE GRUPO	44
5.1 Autoestima: escolha a sua atitude	48
5.2 Assertividade: limites e respeito	50
5.3 Autoconfiança: um banco de três pernas	53
5.4 Gerenciamento do estresse: lá vem o pato	56
5.5 Lidar com conflitos internos: maestros	57
5.6 Tomada de decisão: dizendo não	58
6. BOAS PRÁTICAS: INSPIRE-SE COM QUEM ESTÁ FAZENDO A DIFERENÇA	60
6.1 Balada sem Álcool	63
6.2 Capacitação de Educadores	64
6.3 Cine Na Responsa	65
6.4 Mostra Itinerante.....	66
6.5 Rádio Web	66
6.6 Rap Lab	68
6.7 Websérie	70
7. JOGOS PEDAGÓGICOS	71

A
PREVENÇÃO
DO

DO

CONSUMO INDEVIDO

DE
BEBIDAS
ALCOÓLICAS

POR **ADOLESCENTES**



PROFESSORES

do ensino regular (Ensinos Fundamental e Médio) que trabalham com adolescentes

EDUCADORES

de Organizações Não Governamentais (ONGs)

TÉCNICOS

que atuam em serviços de abrigo ou em serviços de medida socioeducativa (orientadores, psicólogos e assistentes sociais) e técnicos de saúde que atuam em programas de saúde mental ou prevenção do consumo indevido de álcool

OUTROS PROFISSIONAIS

que atuam com educação e/ou com jovens

Este material foi pensado e produzido para ajudar os profissionais que trabalham com atividades que envolvem a educação de adolescentes em sala de aula, no contraturno escolar ou em equipamentos nas áreas da assistência social e saúde.

**A QUEM
SE DESTINA
ESSE LIVRO?**

POR QUE ESTE MATERIAL É IMPORTANTE?

O consumo de bebidas alcoólicas faz parte da cultura brasileira. Nossas tradições incluem a cervejinha no churrasco, com os colegas depois do trabalho ou na beira da praia. Como podemos perceber, a bebida faz parte de rituais de socialização comuns em todas as regiões e classes sociais, no entanto, é preciso estar atento ao uso nocivo dessas substâncias e, principalmente, ao não consumo de bebidas alcólicas antes dos 18 anos.

É fundamental estarmos preparados para lidar com esse tema de forma planejada a fim de colaborarmos para a prevenção e conscientização dos jovens com relação às consequências do uso precoce dessas bebidas.

O QUE É O NA RESPOSTA?

O Na Resposta é um programa que existe desde 2010 e tem como objetivo a prevenção do consumo de bebidas alcoólicas por menores de 18 anos. O programa atua em duas vertentes, sendo a primeira a formação de uma Rede de Organizações Não Governamentais (ONGs), que insere a temática do uso indevido de álcool em suas práticas, adequando o conteúdo às suas realidades e ao público atendido. A segunda frente de atuação é uma plataforma de comunicação digital, composta por um website (www.naresposta.com.br) e redes sociais, voltados diretamente ao público adolescente, com assuntos de interesse dessa faixa etária a fim de reforçar a mensagem de que é possível se divertir sem o consumo de bebidas alcoólicas.

O Na Resposta completa sete anos em dezembro de 2016 e, nesse período, produzimos muito conteúdo, fortalecemos as parcerias, e conquistamos boas práticas que são compartilhadas para que o trabalho de prevenção com os adolescentes esteja cada vez mais forte e solidificado.

COMO PODEMOS AJUDAR?

Nossa intenção ao criar este material é colaborar, estar lado a lado com o educador, encontrando soluções para os seus principais desafios ao lidar com os adolescentes: como conversar com o público jovem a partir de uma linguagem que desperte sua atenção? Quais competências socioemocionais devemos desenvolver no educando para prevenir o consumo de bebidas alcoólicas antes dos 18 anos? Como explicar por que o adolescente não deve consumir bebidas alcoólicas?

Tentamos responder a essas e a muitas outras perguntas de forma simples, rápida e didática. É um ponto de partida para você, educador, entender essa questão e ter ferramentas para planejar e, depois, aprofundar o conteúdo com seus educandos.

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI?

Esta publicação busca passar uma visão completa de como atuar junto aos adolescentes.

Nesta introdução você pode consultar a melhor maneira de usar o material e conferir dicas gerais sobre sua atuação. No capítulo 1 vamos falar das bebidas alcoólicas, suas origens, padrões de consumo, efeitos no organismo, entre outras informações. No capítulo 2, abordaremos os desafios enfrentados ao lidar com os adolescentes e suas transformações físicas, emocionais e sociais. Os capítulos 3 e 4 têm o objetivo de ajudar a entender o papel do educador na prevenção do uso de bebidas alcoólicas por menores de 18 anos e também fornecem valiosas ferramentas para você pensar e planejar suas intervenções. A partir do Capítulo 5 vamos à prática, com dinâmicas que podem ser aplicadas com os jovens, uma lista de atividades realizadas com sucesso por ONGs parceiras, para inspirar o seu dia, e um kit com jogos, incluindo o passo-a-passo e respectivos materiais de apoio, para orientar a abordagem desse tema de forma lúdica e efetiva com os jovens.

Esperamos que esse material seja útil no seu dia a dia e que sirva como ponto de partida para guiar e apoiar seus esforços. Pesquise, informe-se e tenha sempre consciência da sua importância nesse desafio. Você é quem vai fazer a diferença na vida desses jovens.

Bom trabalho!

Dicas para sua atuação

Trabalhar a prevenção é sempre a melhor e mais eficiente forma de atuar diante do uso indevido de bebidas alcoólicas, mas precisamos ter em mente que conversar sobre esse tema com adolescentes não é uma tarefa simples. Reunimos algumas dicas que vão ajudar a despertar o interesse do jovem e fortalecer o elo entre adolescente e educador:



> Nunca é cedo ou tarde para fazer a prevenção, mas é necessário adequar formato, linguagem e conteúdo para cada faixa etária.

> Programas ou mensagens com conteúdo amedrontador não funcionam.

> É fundamental que o conteúdo seja transmitido de forma simples, compreensível e o mais importante: as informações devem ser verdadeiras, pautadas no conhecimento científico.

> É possível transmitir conhecimento sobre os efeitos do álcool por meio de abordagens lúdicas e divertidas.

> O que funciona: oferecer alternativas aos jovens, construir o conhecimento em grupos e com seus pares.

> Incluir, sempre que possível, os pais e familiares no processo, com informação, orientação e colaboração mútua.

> Conseguir mostrar ao jovem que é possível se divertir sem consumir bebidas alcoólicas: o jovem que sabe dizer não é um jovem de atitude.

> Ao se deparar com um caso problemático, procure o auxílio de outros educadores, centros especializados e assistência social.

1.

AS BEBIDAS ALCOÓLICAS E SEUS

SOTIEM



UMA DESCOBERTA AO ACASO

A história das bebidas alcoólicas se inicia com a civilização do homem. Antes de descobrir como produzir o álcool, foi necessário desenvolver a agricultura e a cerâmica. Os homens, ainda na Pré-História, começaram a usar vasilhas para armazenar frutas e outros alimentos que plantavam. Nesses recipientes fechados, a fermentação passou a acontecer de forma espontânea. Foi a partir dessa observação que a humanidade aprendeu a controlar o processo e a produzir as primeiras bebidas alcoólicas.

A NOVIDADE ESPALHA-SE PELO MUNDO

É interessante notar que diferentes civilizações da Antiguidade começaram a produzir e consumir bebidas alcoólicas, mesmo com seu isolamento geográfico. A fermentação permitia produzir bebidas a partir de raízes, frutas, cactos e cereais. Cada civilização usava a matéria-prima que tinha à sua disposição. Muitas vezes essas bebidas eram consideradas sagradas e eram utilizadas em rituais e cerimônias.

Com o passar do tempo e a integração dos povos, as bebidas alcoólicas foram se disseminando e o consumo delas se expandiu. Além do uso nas cerimônias religiosas, as pessoas passaram a beber para celebrar conquistas, em eventos sociais e confraternizações.

UM NOVO MÉTODO E NOVAS UTILIDADES

Até a Idade Média o homem só era capaz de produzir álcool a partir da fermentação, o que originava bebidas como vinho e cerveja, com baixo teor alcoólico. Foi então que os árabes descobriram e levaram à Europa o processo de destilação. Eram preparados alcoólicos muito mais fortes, com graduações superiores aos fermentados. A princípio, os destilados eram usados apenas para fins medicinais. O álcool destilado era um remédio raro utilizado para curar cólicas, paralisias, dores e diversas doenças – só mais tarde começou a ser usado para fins recreativos.

UM MUNDO CONECTADO E NOVOS DESAFIOS

Atualmente, muitas pessoas trabalham para desenvolver, produzir e distribuir diversos tipos de bebidas alcoólicas em escala global. Só no Brasil, cerca de 3 milhões de pessoas têm empregos diretamente relacionados a esse setor, da agricultura ao varejo. Todos os dias, homens e mulheres em todo o planeta celebram e se divertem consumindo suas bebidas favoritas. Apesar da maioria das pessoas consumir bebidas alcoólicas de forma consciente, há um nível de consumo que é nocivo à saúde e isto não pode ser ignorado. Além do consumo nocivo, pode também ocorrer consumo indevido, ou seja, de pessoas para as quais o uso é contraindicado em quaisquer circunstâncias, como no caso dos menores de 18 anos.



VOCÊ SABIA?

A palavra álcool tem origem no árabe al-kuhul, que se refere a um fino pó de antimônio (elemento químico), usado como maquiagem para os olhos. Os alquimistas medievais ampliaram o uso do termo para se referir a todos os produtos da destilação e isto levou ao atual significado da palavra.

UM LONGA HISTÓRIA QUE AINDA É ESCRITA

PRÉ- HISTÓRIA

Surgimento das bebidas alcoólicas com fermentação natural, produzidas em cerâmicas.

IDADE MÉDIA

Processo de destilação faz surgir outros tipos de preparados alcoólicos.

Cresce o consumo e a comercialização do vinho e da cerveja. As bebidas começam a ser regulamentadas.

IDADE CONTEMPORÂNEA

A Revolução Industrial aumenta a oferta de bebidas alcoólicas.

Consumo abusivo passa a ser visto como um problema.

SÉCULO XX

Alguns países estabelecem uma idade mínima para a compra e o consumo de bebidas alcoólicas.

1920

Os Estados Unidos decretam a Lei Seca: proibição total da fabricação, comércio e consumo até 1933.

1952

O alcoolismo passa a ser diagnosticado e tratado como doença pela Associação Americana de Psiquiatria.

1967

O conceito de alcoolismo como doença é incorporado pela OMS (Organização Mundial da Saúde).

Mas o que é álcool?



Álcool é o nome dado a uma série de substâncias orgânicas que têm composições químicas semelhantes. Existem diversos tipos de álcoois, como: etanol, metanol, isopropanol, entre outros.

C₂H₆O = Álcool Etílico = Etanol

CURIOSIDADE

O Etanol, também conhecido como Álcool Etílico, é o tipo de álcool que costumamos encontrar no dia a dia. Está presente nos remédios, solventes, perfumes, combustíveis e nas bebidas alcoólicas.

DOIS MÉTODOS, UMA INFINIDADE DE POSSIBILIDADES

Existe uma grande variedade de bebidas alcoólicas. Elas se diferenciam umas das outras de acordo com os métodos de fabricação utilizados – fermentação ou destilação – e matéria-prima utilizada na sua produção – cana-de-açúcar, batata, milho, arroz, etc.

Fermentadas: vinho, cerveja, saquê, etc.

Destiladas: uísque, cachaça, licores, vodca, etc.

As bebidas alcoólicas são substâncias consideradas psicoativas que alteram os processos mentais, entre eles o pensamento, o raciocínio, a memória, a atenção e a percepção. Elas também diminuem a atividade cerebral, ou seja, têm efeito depressor no Sistema Nervoso Central: essa diminuição de resposta ao estímulo fica evidente na falta de coordenação motora, sonolência, na dificuldade de fala ou fala pastosa após consumo em excesso.

QUAL O CAMINHO PERCORRIDO PELO ÁLCOOL?

O álcool começa a ser absorvido no organismo logo após sua ingestão, ainda na boca. Atinge rapidamente órgãos e tecidos por meio da circulação sanguínea. Ele é distribuído, principalmente, para os tecidos com maior concentração de água, como cérebro, fígado, coração, músculos e rins. Além de ser eliminado pela urina, parte do álcool ingerido é expelido pelos pulmões, daí a origem daquele hálito forte que as pessoas podem ter após a ingestão de bebida alcoólica.

ONDE O ÁLCOOL É METABOLIZADO?

Metabolização é o processo de transformação das moléculas das substâncias ingeridas em moléculas menores.

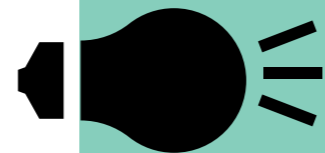
5% do álcool é metabolizado na boca, mucosas do estômago e intestino.

90 a 95% é metabolizado no fígado, principal órgão do processo.

Os outros **5%** são eliminados pela respiração, transpiração ou salivação.

O QUE É UMA DOSE DE BEBIDA?

O consumo das bebidas alcoólicas pode ser medido por doses. Cada dose contém entre 10g e 12g de álcool puro. Como as bebidas têm teores alcoólicos diferentes, quanto maior o teor alcoólico, menor o volume para completar uma dose e vice-versa.



VOCÊ SABIA?

O álcool começa a fazer efeito assim que entra em contato com o corpo, sendo que os níveis máximos de concentração alcoólica no sangue geralmente ocorrem meia hora após o consumo.



CURIOSIDADE

O fígado tem a capacidade de eliminar aproximadamente uma dose de álcool por hora.

UMA DOSE



330 ml

CERVEJA



100 ml

VINHO



30 ml

CACHAÇA

O QUE PODE ACONTECER QUANDO SE BEBE MUITO DE UMA VEZ?

ESTÁGIO

SINTOMAS

SUBCLÍNICO

Comportamento normal.

EUFORIA

Euforia leve, sociabilidade, aumento da autoconfiança, desinibição, início de prejuízo sensorio-motor e redução da capacidade de dirigir.

EXCITAÇÃO

Diminuição da capacidade de julgamento, percepção, memória e compreensão. Prejuízo do equilíbrio.

CONFUSÃO

Sonolência, desorientação, confusão mental, estados emocionais exagerados, diminuição da sensação de dor, diminuição da coordenação motora, fala arrastada, apatia e letargia.

ESTUPOR

Inércia generalizada, pioramento considerável das funções motoras, vômitos, incontinência urinária, sonolência e estupor.

COMA

Inconsciência, poucos ou nenhum reflexo, baixa temperatura corporal, prejuízo da respiração e da circulação sanguínea, possibilidade de morte.

MORTE

Quando se bebe em excesso, os efeitos do álcool podem ser potencializados pelo corpo, o que pode ser muito prejudicial à saúde.

OS EFEITOS DO ÁLCOOL NO ORGANISMO

Os efeitos dependem de vários fatores como: a quantidade e o tipo de alimentos ingeridos antes de beber, o consumo de água, as características físicas de cada um (peso, altura, gênero, tolerância individual e/ou genética) e o comportamento individual. Além disso, dependem:

- Do número de doses ingeridas;
- Da rapidez com que se bebe;
- Da frequência do consumo de bebida alcoólica.

E A MISTURA DE DIFERENTES TIPOS DE BEBIDAS ALCOÓLICAS?

O que determina o quanto uma pessoa está alcoolizada é o teor de álcool no sangue, não importando o tipo de bebida ingerida. Ocorre que muitas vezes, com o consumo de diferentes tipos de bebidas alcoólicas, as pessoas acabam por perder o controle das doses consumidas, assim os efeitos do álcool são sentidos de maneira mais intensa. Portanto, o problema não está na mistura de vinho e cachaça, por exemplo, mas na quantidade de bebida alcoólica ingerida e o consequente nível de álcool no sangue.

Muita gente começa a beber de maneira recreativa, apenas em celebrações ou eventos, mas com o tempo pode ocorrer o aumento da frequência e da quantidade do consumo de álcool, até o ponto em que o uso pode se transformar em problema.

Os padrões de consumo servem como modelo para sabermos quando o uso é considerado normal, sem grandes perigos à saúde, ou quando a bebida pode se tornar um risco. Lembrando sempre que antes do 18 anos, qualquer quantidade de bebidas alcólicas é indevida.

O QUE LEVA UMA PESSOA A TER PROBLEMAS COM ÁLCOOL?

O uso problemático das bebidas alcólicas tem várias causas. Precisamos sempre observar três principais fatores:

1. Modo de consumo: diz respeito ao padrão de consumo (quantidade, frequência), à qualidade das bebidas alcólicas e aos efeitos do álcool no organismo, entre outros;

2. Características individuais: são fatores relacionados à genética de cada um, à sua personalidade e características mentais e emotivas;

3. Contexto social: hábitos e contextos familiares, grupos de convivência social, mecanismos de controle do álcool na sociedade, local onde vive e cultura da sociedade em relação ao tema.

DÁ PARA SABER QUANDO ALGUÉM EXAGERA NA DOSE?

O termo em inglês *Heavy Episodic Drinking* (HED), também conhecido como *binge*, se refere à medida que caracteriza o consumo abusivo de bebidas alcólicas. Em português, o termo foi traduzido como “Beber Pesado Episódico”.



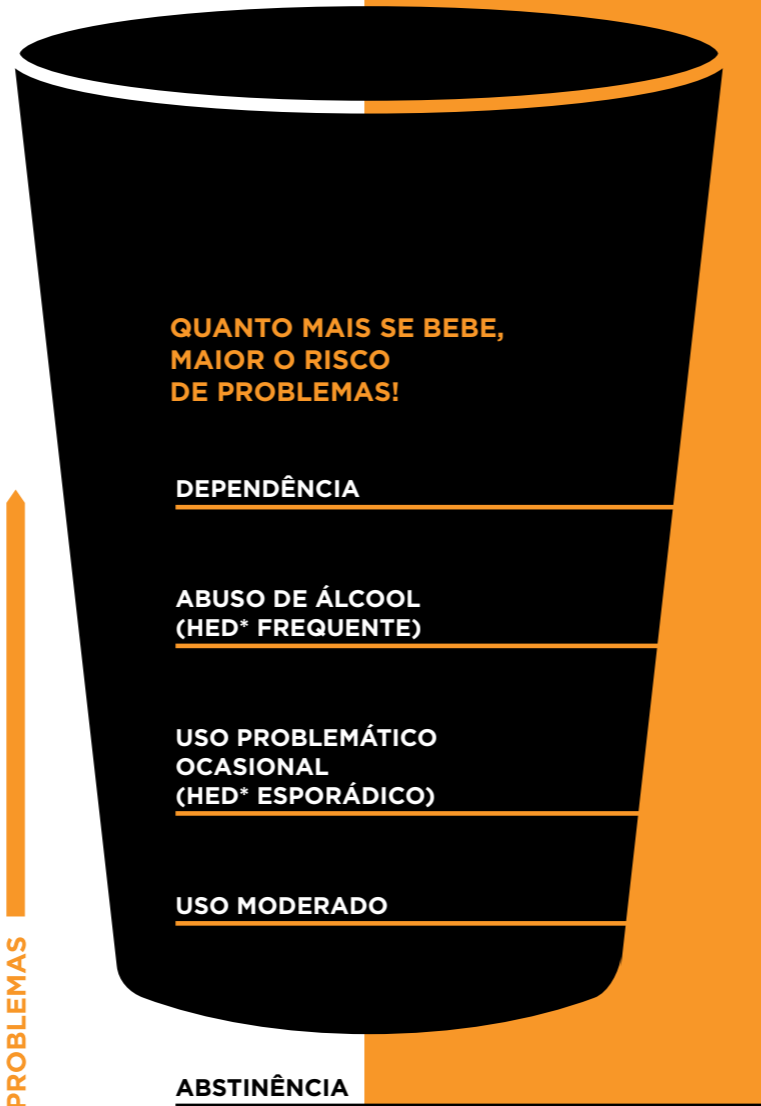
No caso dos homens, a medida representa o consumo de 5 ou mais doses em um intervalo de 2 horas;



Para as mulheres são 4 ou mais doses neste mesmo intervalo de tempo.

O HED tem sido motivo de atenção e preocupação por estar fortemente associado a comportamentos de risco, tais como: dirigir alcoolizado, brigas, sexo desprotegido, entre outros.

PROBLEMAS



*HED: Heavy Episodic Drinking

QUEM NÃO DEVE BEBER?

Consumir bebidas alcólicas de maneira responsável não é um problema, mas existem pessoas para as quais o uso não é indicado, em nenhuma quantidade:

- Menores de 18 anos;
- Mulheres grávidas;
- Indivíduos que planejam realizar tarefas que exigem alerta e atenção (dirigir, por exemplo);
- Pessoas que tomam medicações que contraindicam uso concomitante de álcool;
- Indivíduos com condições clínicas que podem piorar com a ingestão de álcool (como hipertensão e diabetes);
- Alcoolistas.

DÁ PARA SABER QUEM TEM MAIS CHANCES DE SER ALCOOLISTA?

Ninguém está predestinado a ser alcoolista, mas há influência genética, ou seja, existem pessoas mais vulneráveis. Você pode começar a identificar essa predisposição, ou ajudar um amigo, respondendo as seguintes perguntas:

- Algum familiar próximo tem ou já teve problemas com bebidas alcólicas?
- Quando bebe, você demora para sentir os efeitos? Seus amigos parecem ficar bêbados mais rápido que você?
- Você age por impulso, sem pensar muito? Você se arrepende frequentemente das coisas que faz?

Quanto mais respostas afirmativas, maior o risco de ter problemas com álcool. Conhecer nossas vulnerabilidades faz com que possamos nos proteger!

O QUE É O ALCOOLISMO?

É uma doença tipicamente associada aos seguintes sintomas:

- Forte desejo de beber;
- Dificuldade de controlar o consumo (não conseguir parar de beber depois de ter começado);
- Uso continuado apesar das consequências negativas;
- Maior importância para o consumo de bebidas alcólicas do que para outras atividades e obrigações;
- Aumento da tolerância (necessidade de doses maiores de álcool para atingir o mesmo efeito);
- Estado de abstinência física - sintomas como: sudorese, tremedeira e ansiedade, quando a pessoa está sem ingerir bebidas alcólicas.

O QUE DIZ A LEI?

No Brasil, temos leis que regulamentam a venda e o consumo de bebidas alcólicas. É muito importante que os adolescentes e seus familiares saibam o que é e o que não é permitido:

• **LEI 13.106** - Vender, fornecer, servir, ministrar ou entregar bebida alcólica para menores de 18 anos é crime, seja de forma comercial ou gratuita. Além disso, todo estabelecimento deve ter avisos de proibição visíveis.

Penalidade:

De 2 a 4 anos de prisão.
R\$ 3.000,00 a 10.000,00 de multa.

• **LEI 12.760** - É proibido dirigir veículo automotor após consumo de bebidas alcólicas.

Penalidade:

Suspensão da habilitação por até 12 meses. Multa de R\$ 2.934,70.

O QUE LEVA O JOVEM A BEBER?

O contexto social no qual o jovem está inserido e os grupos dos quais participa podem ter um papel determinante em seu comportamento e, principalmente, na escolha de beber. Além disso, existem muitos outros fatores na adolescência que colaboram para essa atitude:

Infringir regras: o que é proibido desperta a vontade de experimentar.

Comportamento de assumir riscos e testar limites: adolescentes têm costume de buscar situações novas e arriscadas, geralmente de forma impensada. Isso pode levar a experiências com álcool.

Expectativas: a ideia que o jovem tem sobre o álcool e seus efeitos pode fazê-lo beber, pois muitos adolescentes acreditam que a bebida pode deixar a pessoa mais comunicativa, ter mais sucesso na paquera e tornar a festa mais divertida.

Traços da personalidade ou transtornos psiquiátricos: características individuais podem aumentar as chances de o jovem começar a beber, entre elas: agressividade, rebeldia, dificuldade em seguir regras, problemas de conduta, hiperatividade, ansiedade e depressão.

Fatores hereditários: o risco de desenvolver problemas com álcool é influenciado pela genética. Filhos de pais alcoolistas têm maior risco, assim como pessoas com alta tolerância ao álcool. Alterações na produção de enzimas fazem com que alguns grupos étnicos, como os orientais, tenham mais náuseas, vermelhidão no rosto e se sintam mal com poucas doses de bebidas alcoólicas. Assim, pessoas desse grupo consomem menos e, por consequência, têm menos chances de se tornarem alcoolistas.

Aceitação por amigos e pelo grupo: os jovens podem começar a consumir bebidas alcoólicas a fim de se sentirem pertencentes a um grupo de amigos ou mesmo para acompanhar pais e familiares.

Busca de autonomia e independência: o adolescente pode começar a beber para sentir-se capaz de escolher tudo que quiser, sentir-se adulto e fazer o que os adultos fazem.

24%

dos estudantes
entre 13 e 15 anos
consumem bebidas
alcoólicas*.

37,8%

dos estudantes
entre 16 e 17 anos
consumem bebidas
alcoólicas*.

*Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - PeNSE 2015



A lei que proíbe a venda de bebidas alcoólicas para menores de 18 anos foi criada com o propósito de evitar os problemas do uso precoce dessa substância. Na prática, o jovem não deve beber pois o consumo pode prejudicar o desenvolvimento do cérebro, principal órgão do corpo humano, que faz parte do Sistema Nervoso Central. Também devem ser consideradas as questões comportamentais, que dizem respeito à maturidade dos adolescentes com relação ao estabelecimento de limites.

MAS AFINAL, POR QUE O JOVEM NÃO DEVE BEBER?

O álcool compromete o Sistema Nervoso Central (SNC). Na adolescência, o SNC ainda está em desenvolvimento. O álcool prejudica seu amadurecimento normal e altera a estrutura da personalidade. O Sistema Nervoso Central é essencial para o ser humano, pois é responsável pelos movimentos precisos do corpo, manutenção do equilíbrio, fala, visão, audição, memória e pensamento.

Danifica vias neurais.

As vias neurais são os caminhos traçados pelos neurônios para realizar funções relacionadas ao pensamento, movimentos e reflexos. No caso dos jovens, essas vias podem se tornar mais suscetíveis aos danos devido ao consumo de bebidas alcoólicas, podendo ocasionar o comprometimento de várias funções cognitivas e motoras.

Prejudica funções como memória e atenção, interferindo na aprendizagem.

O uso indevido de álcool pode prejudicar a memória após algumas doses e à medida que o consumo aumenta, também aumentam os danos ao cérebro. Altas quantidades de álcool, especialmente quando consumidas de maneira rápida e com o estômago vazio, podem produzir um “branco”.

Quanto antes a pessoa começa a beber, maiores as chances de ter problemas.

Estudos mostram que os jovens que começam a beber antes dos 15 anos têm 5 vezes mais chance de desenvolver problemas relacionados ao abuso ou dependência de álcool. Quanto mais tarde experimentam e iniciam o consumo, menor a chance de problemas quando adultos.

Dificuldades em administrar as doses ingeridas.

Geralmente, o adolescente bebe menos vezes que o adulto, mas quando bebe tende a se embriagar. Isso porque ainda não é maduro o suficiente para saber a hora de parar.

É mais sensível aos efeitos do álcool do que adultos.

O jovem ainda não tem seu corpo inteiramente desenvolvido. Por isso, sua tolerância ao álcool é menor: ele bebe menos e sente mais os efeitos.

Deixa o jovem mais vulnerável.

O álcool diminui a consciência e, portanto, a possibilidade do jovem de proteger-se das situações de risco, tais como: acidentes, sexo desprotegido e violência.

QUANDO O JOVEM PRECISA DE AJUDA?

Não é fácil saber quando um adolescente precisa de ajuda, porém algumas atitudes e mudanças de comportamento podem nos dar dicas muito importantes:

- Faltas frequentes na escola, na ONG, notas baixas e indisciplina;
- Alterações de humor ou irritação;
- Descuido com a aparência;
- Desinteresse por atividades que sempre gostou;
- Baixa energia ou preguiça constante;
- Fracasso em cumprir obrigações importantes;
- Problemas legais, sociais ou interpessoais;
- Sintomas de abstinência.

É MUITO IMPORTANTE SABER!

O consumo de álcool antes dos 18 anos é sempre indevido.

Existem pessoas mais vulneráveis para apresentar problemas com álcool.

Alguns casos necessitam da ajuda de profissionais de saúde. Não espere: encaminhe o jovem para outros profissionais especializados.

Os pais possuem um papel muito importante na prevenção: o monitoramento das atividades dos filhos, com estabelecimento de limites claros e demonstração de afeto e apoio emocional.

2.

ADOLESCÊNCIA

E SUAS

TRANS-
FORMA-
ÇÕES

A DIFÍCIL TAREFA DE SER ADOLESCENTE

O conceito de adolescência é relativamente novo: surgiu no final do século XIX como forma de definir uma etapa do desenvolvimento humano. Todavia, não é apenas a idade que define a transição da infância para a vida adulta. Se, por um lado, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) estabelece o período entre 12 e 18 anos, por outro, não há uma relação direta entre a faixa etária e os acontecimentos vividos nessa fase: trata-se, portanto, mais de um processo do que uma simples contagem de anos.



A IDADE É SÓ O COMEÇO DESSA FASE TÃO INTENSA

O início da adolescência está diretamente relacionado ao amadurecimento sexual do jovem. O corpo recebe uma carga hormonal maior e os órgãos sexuais começam a se desenvolver: a mudança é visível. O final da adolescência, por sua vez, não é tão simples de delimitar, pois a entrada na fase adulta não se define apenas pelo desenvolvimento corporal, mas também pelo amadurecimento social e psicológico. Esta transição ocorre enquanto o jovem assume uma série de tarefas mais complexas, como atividades intelectuais, novas demandas sociais, e experiências relacionadas à afetividade e à sexualidade. Podemos dizer que o adolescente se torna adulto quando tem desenvolvida a sua autonomia, com sua identidade já definida e seus valores próprios, que irão sustentar relações estáveis e maduras.

“QUE ESTRANHO! TÁ TUDO MUDANDO!”

Durante todo o processo de transição da fase adolescente para a fase adulta as mudanças físicas, sociais, psicológicas e cognitivas são intensas. A adolescência se caracteriza pelo estranhamento do próprio corpo. Nessa etapa intermediária entre a infância e a vida adulta, o corpo da criança começa a se parecer com o corpo do adulto: há mudança na voz, aparecimento de pelos, a barba começa a surgir nos meninos e os seios a crescer nas meninas. E tudo isso causa uma mistura de encantamento e de dúvidas na cabeça desses jovens. Surge o medo de deixar de ser criança: “*Será que as pessoas ainda vão me amar?*”. Por um lado, querem ser independentes e livres; por outro, ficam inseguros. Essa confusão muitas vezes leva o adolescente a ter atitudes contraditórias, se comportando como adulto e, no momento seguinte, como criança.



É UMA QUESTÃO DE FASE

Nessa fase de transição, os adolescentes ainda não conseguem diferenciar, de maneira clara, os riscos e as oportunidades. Por isso, muitas vezes, tomam decisões atrapalhadas, que podem causar problemas para a sua saúde e segurança.

Tudo fica ainda mais complicado porque os pais também não sabem lidar direito com toda essa mudança. Exigem comportamentos e responsabilidades que nem sempre foram ensinados, mas também têm dificuldade em tratar o adolescente como um indivíduo que cresceu e que merece ser respeitado em suas opiniões e vontades.

A integração do adolescente com seu grupo de amigos é outra fonte de conflitos: “*tento ser igual a todos para ser aceito ou assumo que sou diferente para me destacar?*”. Essas escolhas trazem consigo questões em torno dos valores e regras que muitas vezes podem causar ainda mais problemas na relação entre o jovem e os adultos mais próximos a ele.

PRINCIPAIS MUDANÇAS NOS ADOLESCENTES



FÍSICAS

Alterações nos órgãos sexuais, maturação do cérebro, aumento de altura, peso e massa muscular.

PSICOLÓGICAS

Desenvolvimento da autonomia e busca de identidade, insegurança de saber quem é e necessidade em sentir-se aceito nos grupos sociais.

SOCIAIS

Preparação para assumir os papéis sociais do adulto, maior engajamento com questões sociais e participação na vida pública.



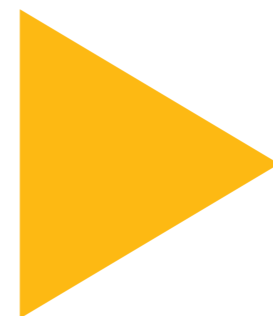
POR QUE É TÃO DIFÍCIL LIDAR COM O ADOLESCENTE?

Busca de nova identidade: o adolescente já não é mais criança e ainda não se comporta como adulto. Essa instabilidade ocasiona muitos conflitos.

Questiona e reformula conceitos: o adolescente se projeta para uma vida adulta, desconhecida. Testa o mundo que o cerca, ficando mais exposto à situações de risco.

Faz tudo para ser diferente: o jovem tende a transgredir regras e normas como ato de rebeldia, para lutar contra as expectativas da sociedade em relação ao seu comportamento.

Tem frequentes alterações de humor: fica irritado com as cobranças constantes e oscila entre os sentimentos de alegria e tristeza.



ADOLESCÊNCIA E POTENCIALIDADES

Com todas as mudanças e ebulições enfrentadas neste período, é importante enxergar o adolescente como um indivíduo participante da sociedade, com muita capacidade para atuar ativamente e encontrar soluções para os desafios sociais e ambientais que se apresentam.

A tecnologia oferece novas possibilidades para o adolescente se expressar. Internet e games podem ampliar as relações interpessoais e o contato com diferentes fontes de informação. Tudo isso colabora para a formação da identidade do jovem e para que ele se sinta protagonista de sua própria vida. Com o domínio da tecnologia, associado à criatividade existente nesta fase, os jovens têm grande potencial para encontrar soluções exponenciais diante dos desafios globais.

3.

TRABALHO

DO EDUCADOR



Como envolver os jovens nas atividades propostas? Este é um dos grandes desafios do educador! E já adiantamos aqui: a grande dica é trazer o conteúdo para a linguagem dos adolescentes, para a conversa do seu dia a dia.

O jeito de ensinar é tão importante quanto a informação que está sendo passada. Por isso, o engajamento do educador no processo é fundamental, pois ele é o ponto que une o conteúdo aos jovens. Neste capítulo vamos falar um pouco desse trabalho, às vezes tão difícil, mas muito recompensador quando enxergamos os resultados do esforço.



MUITO MAIS DO QUE CONTEÚDO

O educador não é apenas a pessoa que transmite informações. Ele é, acima de tudo, mediador do processo de aprendizagem. Ao imprimir seu jeito de ensinar, ele leva consigo suas experiências e uma visão de mundo que é bastante significativa para os jovens.

APRENDER E ENSINAR, UM PROCESSO QUE SE FAZ JUNTOS!

Quando um estilo de aprendizado que estimula a participação é proposto, o conhecimento não é passado de forma burocrática, mas sim construído em uma via de mão dupla entre quem ensina e quem aprende. Esse processo possibilita o diálogo e a problematização, levando os adolescentes a formularem seus próprios pensamentos. Isso favorece o espírito crítico, estimula a criatividade e contribui para a construção da cidadania destes indivíduos em formação. Este trabalho não se restringe ao plano intelectual, pois também inclui o plano afetivo. Desta maneira, os estímulos auxiliam o jovem a sentir-se incluído e valorizado, refletindo na melhoria da sua autoestima.

Nesse tipo de ensino, construído em conjunto, é preciso considerar dois pontos: o conhecimento que o educando traz consigo e aqueles outros que serão desenvolvidos durante o processo. Saber ouvir é uma das tarefas mais difíceis, pois exige concentração, respeito, ausência de julgamento e aceitação de valores. Muitas vezes os conceitos de vida dos jovens são muitos diferentes daqueles que o educador traz de sua experiência pessoal. É importante estar atento na hora de acolher o conteúdo que surge.

INTERVIR PARA SENSIBILIZAR

Para que aconteça um aprendizado significativo, é importante que o educador tenha como ferramenta uma diversidade de saberes, que vão além das disciplinas em si. Sua atuação deve estimular a reflexão do adolescente acerca das questões da atualidade, de seus valores e atitudes, fazendo com que ele se sinta pertencente à sociedade.

Em relação ao uso indevido do álcool, o melhor jeito de abordar o assunto é por meio de conversas francas, sem preconceitos e sem expor ninguém.

UM MÉTODO PARA PREVENIR O CONSUMO PRECOCE DE BEBIDAS ALCOÓLICAS E TAMBÉM PARA FORMAR CIDADÃOS

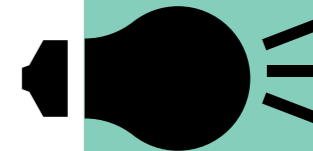
Para prevenir o uso de bebidas alcoólicas entre adolescentes é preciso elaborar um modelo de aprendizagem que vá além do conteúdo teórico. É necessário compreender que cada jovem tem suas características pessoais e que será necessário desenvolver suas habilidades emocionais e competências sociais para que ele se fortaleça como indivíduo e possa tomar decisões que favoreçam sua saúde e seu corpo.

O QUE SÃO AS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS?

As competências socioemocionais são uma série de habilidades que cada um possui para lidar com as próprias emoções e se relacionar consigo e com as outras pessoas. As competências permitem que os adolescentes sejam capazes de gerenciar melhor as próprias emoções, além de ajudá-los a tomar decisões com segurança e a enfrentar situações adversas de forma construtiva.

A aprendizagem emocional tem como objetivo desenvolver as competências sociais e emocionais do indivíduo para que ele possa gerenciar seus objetivos de vida, bem como lidar com as situações de forma positiva, tanto na vida pessoal quanto na profissional. Os educandos que participam continuamente desses programas apresentam muitos benefícios, entre os quais:

- Aumento da capacidade de foco, atenção e concentração;
- Melhora da disciplina;
- Melhora do desempenho escolar;
- Melhora nas relações e entrosamento com os colegas e professores;
- Redução de problemas emocionais como ansiedade e depressão;
- Diminuição de problemas de conduta;
- Diminuição da agitação;
- Melhores atitudes em relação a si mesmo, aos outros, à família e à escola;
- Maior capacidade de resolução de problemas;
- Prevenção de envolvimento em situações de risco;
- Melhora dos resultados socioeconômicos na vida adulta.



VOCÊ SABIA?

Você sabia que os educandos que têm competências emocionais mais desenvolvidas apresentam maior facilidade de aprendizado? Não só para as disciplinas escolares, mas também para a vida. É que a aprendizagem não se dá apenas por meio do raciocínio e da memória. Ela exige, inclusive, motivação e controle da ansiedade e das emoções.

Jovem bem

RESOLVIDO

**NÃO PRECISA
BEBER**

para provar
seu valor

Desenvolver as habilidades socioemocionais dos adolescentes é uma ótima estratégia na prevenção do consumo de bebidas alcoólicas por menores de 18 anos.



Veja como essas competências colaboram para enfrentar esse desafio:

Autoestima

O jovem que está de bem consigo mesmo sabe lidar com os altos e baixos da vida de forma mais natural. A autoestima elevada evita que o jovem ceda às pressões externas para o consumo de bebidas alcoólicas.

Autoconfiança

A confiança dá ao jovem a motivação para ir em busca de seus objetivos, a combater o tédio e a ociosidade, problemas que podem levar ao consumo de bebidas alcoólicas antes dos 18 anos.

Assertividade

Ensinar ao adolescente técnicas de assertividade dá a ele ferramentas para criar estratégias e argumentos que podem ser usados quando os amigos oferecerem bebidas alcoólicas.

Tomada de decisão

O desenvolvimento desta habilidade ajuda o jovem a lidar com a sua impulsividade e auxilia na análise das consequências de determinado comportamento. O adolescente que tem habilidades para comparar opções e tomar decisões fundamentadas vai escolher não consumir bebidas alcoólicas.

Gerenciamento do estresse

A bebida pode ser procurada como uma válvula de escape para aliviar a tensão e as pressões do dia a dia. Saber lidar com o estresse de forma saudável é fundamental para evitar esse comportamento.

Lidar com conflito interno

Aprender a lidar de forma positiva com os conflitos internos e externos dá ao jovem mais estabilidade e segurança para sustentar seus valores e atitudes.



4.



ESTRATÉGIAS

PEDAGÓGICAS

Neste capítulo, vamos abordar o lado mais prático do trabalho de prevenção do consumo de bebidas alcoólicas por menores de 18 anos.

Primeiro, você vai encontrar informações e dicas para planejar suas atividades, estabelecer objetivos, identificar o público-alvo, o conteúdo a ser trabalhado e outros aspectos importantes para preparar suas ações. No capítulo seguinte, apresentamos dinâmicas de grupo que podem ser aplicadas com os adolescentes. Essas atividades abordam e desenvolvem, de forma lúdica, as competências socioemocionais dos jovens.

A seção Boas Práticas contém uma série de ações bem-sucedidas que foram desenvolvidas e executadas por ONGs parceiras do Na Responsa. É uma ótima fonte de inspiração para você aplicar com seus educandos. Por fim, lembre-se que neste material encontram-se jogos criados especialmente para trabalhar a questão da prevenção de um jeito leve e divertido. Não vão faltar informações e ideias para você conseguir cumprir todos os seus objetivos.

A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO

4.1

Não existe prática educativa sem planejamento. É simples: primeiro temos que saber o que falar e para quem, depois traçamos objetivos, estabelecemos metas e construímos atividades de ensino contextualizadas e coerentes com a proposta. O planejamento é um processo dinâmico e contínuo que acontece antes da ação, mas é essencial que se prolongue durante todo o projeto, para que a proposta se adeque aos desafios, ideias e oportunidades que vão surgindo no caminho. É importante ter clareza de onde queremos chegar, mas com a liberdade de poder mudar o trajeto conforme caminhamos.



É sempre importante

REVISITAR

O PLANEJAMENTO

COM O INTUITO DE

APRIMORAR

o processo de construção do conhecimento

PLANEJAMENTO PASSO-A-PASSO

2. PARA QUEM?

Em seguida, precisamos contextualizar a questão de acordo com o público (faixa etária, contexto social, situação de vulnerabilidade, etc.). Afinal, quem são esses jovens? Qual ambiente frequentam? Há algum problema específico? O que gera curiosidade neles? Do que gostam?

4. COMO FAZER?

Com os passos anteriores definidos, chega o momento de desenhar de que forma iremos atingir nosso objetivo. Quais atividades serão desenvolvidas, quanto tempo elas duram e de qual forma iremos desenvolvê-las. Vale detalhar também o conteúdo que será abordado, como, por exemplo: história do álcool, padrões de consumo, efeitos no corpo, como fazer suas próprias escolhas, entre outros. Confira as dicas, dinâmicas e boas práticas que podem orientar a sua atuação.

1. O QUE FAZER?

Para obter os melhores resultados no processo de prevenção ao consumo de álcool por menores de 18 anos, é preciso primeiro escolher o objetivo que se quer alcançar, por exemplo, retardar o início do consumo de bebidas alcoólicas em um grupo específico.

A fim de atingir este objetivo, deve-se traçar uma estratégia e delimitar as metas que serão atingidas ao término do processo, servindo de guia para o trabalho. Por exemplo: desenvolver as competências socioemocionais de autoestima e assertividade, aumentar o conhecimento dos efeitos do álcool no corpo, etc.

3. POR QUÊ?

Agora precisamos justificar nossas escolhas e deixar claro os motivos que nos levam a trabalhar a questão. A justificativa nos ajuda a trazer relevância para a proposta.

5. DO QUE EU PRECISO?

Depois de definidas as atividades e o modo de fazer de cada uma delas, chega a hora de pensar como elas acontecerão na prática. O que eu preciso para que as atividades planejadas aconteçam? Listar os materiais e as condições de infraestrutura necessárias é o primeiro passo para garantir a realização das atividades. Claro que imprevistos podem surgir, mas não podemos planejar uma atividade que inclua movimentar cadeiras se elas são fixas no chão, por exemplo.

6. QUANDO?

Ao montar um planejamento de trabalho, precisamos definir quando o projeto vai acontecer e quanto tempo vai durar. É necessário estar atento à agenda da escola ou da sua organização. Por isso é fundamental a criação do cronograma detalhado, especificando quanto tempo será gasto em cada etapa do projeto pedagógico.

7. COMO POSSO AVALIAR O PROCESSO?

O acompanhamento do processo pedagógico é bastante valioso, pois ele é o nosso termômetro, que mede a temperatura do nosso trabalho. Estamos atingindo as metas estabelecidas ou precisamos mudar algo?

Para realizar a avaliação de um projeto educativo, é preciso definir os aspectos que serão observados e, depois, quais instrumentos avaliativos serão usados. Estes instrumentos podem ser desde um questionário individual até uma roda de conversa, mas é muito importante que o educador saiba quais são as perguntas que deve fazer para saber se o resultado foi atingido. Só desta maneira poderemos saber se os objetivos foram alcançados de forma total, parcial ou mesmo se não conseguimos realizar o que foi planejado.

DICAS

ATITUDES SIMPLES PODEM FAZER TODA A DIFERENÇA PARA GANHAR A ATENÇÃO E O RESPEITO DOS JOVENS

As dicas abaixo buscam auxiliar o educador no desenvolvimento das atividades de prevenção do uso indevido de álcool por menores de 18 anos, que serão colocadas em prática com os educandos. Nunca se esqueça da importância de criar um ambiente propício para trabalhar o tema em grupo.

1. Crie regras claras de convivência, tais como: ouvir e respeitar as opiniões dos colegas, não atender celulares durante a atividade, acolher situações pessoais que forem trazidas, entre outras;

2. Promova um ambiente agradável, ofereça oportunidades e atividades enriquecedoras, deixe que os adolescentes se expressem;

3. Estabeleça o seu papel e defina o foco principal do seu trabalho. Cada atividade desenvolvida deve ter um objetivo específico que deve ser claramente transmitido aos educandos;

4. Apresente dados fundamentados;

5. Inclua informações realistas e transparentes. Evite uma visão deformada da realidade ou verdades prévias;

6. Estimule a discussão de alternativas e a reflexão dos adolescentes;

7. Não seja impositivo nas suas visões de mundo, ouça e acolha a opinião dos jovens;

8. Não exagere na quantidade de informações. Deixe a conversa leve e esteja aberto para adaptações. Os roteiros e atividades são apenas uma bússola para o trabalho. Aproveite para inovar com o uso de sua criatividade e da criatividade do grupo.

5.

DINÂMICAS



DE GRUPO

APRENDENDO DE FORMA LEVE E DIVERTIDA

O aprendizado com dinâmicas lúdicas traz muitos benefícios às aulas e oficinas, por despertar no educando a vontade de aprender, além de estimular a criatividade e o interesse pelo tema proposto. O jovem participa ativamente e se sente protagonista do seu próprio aprendizado.

As dinâmicas de grupo são importantes ferramentas na prevenção do uso de bebidas alcoólicas entre adolescentes. Em vez de concentrar os esforços nas informações sobre as consequências negativas, essas atividades destacam as razões positivas para o adolescente evitar o consumo desse tipo de bebidas.



ORIENTAÇÕES BÁSICAS

É sempre importante que o educador tenha em mente o motivo pelo qual utilizará uma determinada dinâmica com um grupo de educandos. Isso vai contribuir para o melhor desenvolvimento da atividade e para que o objetivo proposto possa ser atingido. É importante deixar claro para o jovem, desde o princípio, qual competência socioemocional será desenvolvida e porquê.

COLOCANDO O APRENDIZADO SOCIOEMOCIONAL EM PRÁTICA

As dinâmicas propostas estão baseadas no ensino socioemocional das seguintes competências: autoestima, assertividade, autoconfiança, tomada de decisão, gerenciamento do estresse e lidar com o conflito interno, todas elas já detalhadas no capítulo 3. Algumas dinâmicas incluem o tema do consumo indevido de bebidas alcoólicas e outras focam no desenvolvimento das competências socioemocionais sem necessariamente abordar a questão do álcool. Mesmo assim, ao final de cada atividade, o educador pode demonstrar ao grupo a importância da competência trabalhada para buscar uma vida mais saudável.

A maioria das dinâmicas apresentadas aqui foram elaboradas pelo IASEA (Instituto de Aprendizagem Social, Emocional e Ambiental), parceiro do Na Resposta desde 2014. O Instituto trabalha com o tema das competências socioemocionais a partir de materiais por eles desenvolvidos, atuando assim na formação de educadores de organizações sociais e escolas da rede pública.



Ao trabalhar na prevenção do uso de álcool por adolescentes, é importante estar atento às seguintes observações:

1. Evite transmitir informações amedrontadoras, que apontem somente as consequências negativas do consumo de álcool, por exemplo: “bebidas alcoólicas matam”. Os jovens percebem que a maioria das pessoas não possui problemas mais graves com o uso e a sua mensagem pode acabar sem credibilidade;
2. Não faça julgamentos ou exclua os adolescentes que já experimentaram bebidas alcoólicas ou que já bebem frequentemente. Evite que os jovens exponham alguma situação que possa deixar seu colega constrangido;
3. Quando for o caso, estimule a promoção de um estilo de vida saudável, incluindo uma alimentação equilibrada, a prática de atividades físicas, etc.;
4. Mostre que existem alternativas para que os adolescentes se divirtam sem a necessidade de consumir bebidas alcoólicas;
5. Aposte no envolvimento dos próprios jovens para liderar algumas dinâmicas;
6. É importante fornecer informações verdadeiras e comprovadas cientificamente. Caso não tenha alguma informação, faça uma pesquisa junto com o grupo, isso pode aumentar a confiança entre os educadores e os jovens;
7. Caso apareça alguma questão individual ou familiar, o educador pode acolher, ouvir e conversar, mas deve também encaminhar o adolescente para especialistas da área de saúde.

Antes de começar as dinâmicas, lembre-se de:

- Preparar um espaço adequado para sua aplicação. Pode ser a sala de aula ou algum lugar aberto;

- Verificar os materiais necessários, o número de participantes, o tempo de aplicação e outras informações descritas no passo-a-passo de cada dinâmica;

- Ter em mente que as atividades visam contribuir para o crescimento pessoal dos adolescentes, a fim de que possam ser os principais agentes de transformação em suas vidas e comunidades;

- Ler todo o material e identificar as atividades que se encaixam com o que você deseja realizar. Algumas dinâmicas envolvem debates maiores e outras a autorreflexão;

- Estar preparado para lidar com as emoções dos jovens que podem ser despertadas a partir dos debates. Algumas dinâmicas estimulam o autoconhecimento dos jovens e podem fazer emergir depoimentos de situações delicadas vivenciadas por alguns deles;

- Começar com uma dinâmica que você goste muito para utilizar com os seus educandos.

Cada dinâmica proposta atua no desenvolvimento de uma determinada habilidade socioemocional.

ESCOLHA ABAIXO QUAIS PRETENDE APLICAR E BOM TRABALHO!

COMPETÊNCIA SOCIOEMOCIONAL	DINÂMICA
AUTOESTIMA	ESCOLHA A SUA ATITUDE
ASSERTIVIDADE	LIMITES E RESPEITO
AUTOCONFIANÇA	O BANCO DE TRÊS PERNAS
GERENCIAMENTO DO ESTRESSE	LÁ VEM O PATO
LIDAR COM CONFLITOS INTERNOS	MAESTROS
TOMADA DE DECISÃO	DIZENDO NÃO

5.1

AUTOESTIMA: ESCOLHA A SUA ATITUDE

OBJETIVOS

- Auxiliar os jovens na compreensão das várias formas possíveis de reagir a uma mesma situação.
- Mostrar a cada educando que apenas ele, e mais ninguém, pode decidir a maneira de reagir aos acontecimentos da vida.
- Estimular os jovens a entender que o pensamento positivo é sempre o mais produtivo e benéfico para a vida.

DURAÇÃO

De 40 a 60 minutos.

PARTICIPANTES

Entre 10 e 30 pessoas.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartões de atitude (relacionados na página ao lado). A lista já deverá estar impressa e cada atitude recortada em um cartão. DICA: Se você for utilizar esse material com muitas turmas, vale a pena plastificar os cartões.

PASSO-A-PASSO

1. Promova um breve debate com seus educandos sobre como nossos pensamentos têm um efeito profundo em nossas emoções. Normalmente pensamos que a emoção afeta o pensamento, mas na verdade o pensamento é que cria as emoções. Explique aos seus educandos que, por essa razão, é importante estarmos

sempre muito atentos ao que pensamos e como pensamos. O nosso pensamento é o criador dos nossos estados emocionais: nós somos o que nós pensamos.

2. Explique aos seus educandos que mudar pensamentos e hábitos não é uma coisa fácil, embora seja totalmente possível. Eles devem sempre se firmar na tentativa de analisar seus pensamentos e detectar se eles são positivos ou negativos. Quanto mais eles exercitarem essa análise, mais aptos estarão para substituir pensamentos negativos por pensamentos positivos. Saber substituir pensamentos negativos por positivos é um hábito que pode trazer imensos benefícios para o dia a dia dos jovens.

ETAPA 1

REAÇÕES DIFERENTES À MESMA SITUAÇÃO

1. Peça aos educandos para ficarem em pé em uma roda. Dê a cada um deles um Cartão de Atitude.

2. Explique aos educandos que você falará uma situação. Cada educando na roda, um de cada vez no seu próprio lugar, deve ter uma rápida reação à situação apresentada conforme seu cartão. Algumas reações serão coerentes e fáceis, outras exigirão criatividade dos educandos, o que pode resultar em falas engraçadas. Eles não devem falar por muito tempo. Cada um deve ter uma breve, mas intensa, reação conforme seu cartão.

3. Diga aos educandos que todos devem ficar muito atentos às reações dos colegas, porque ao final do exercício eles deverão descobrir qual era a atitude de cada um na roda.

4. Defina qual será o primeiro educando a praticar a dinâmica. Depois dele os outros educandos reagirão em ordem, lado a lado na roda. Serão colocadas 3 situações. Fale a Situação 1. Depois que todos reagirem, fale a Situação 2. Depois que todos reagirem, a Situação 3. Por último, seguindo o mesmo procedimento, fale a Situação 4.

5. Ao final, peça que todos sentem na roda e tentem descobrir qual era a atitude de cada um. Se demorarem para descobrir, o educando pode ficar em pé e realizar breves improvisações, dando dicas sobre sua atitude.

SITUAÇÃO 1

Seu namorado / namorada terminou com você.

SITUAÇÃO 2

Você ganhou uma viagem de presente da sua tia.

SITUAÇÃO 3

O show da sua banda preferida, para o qual você já comprou ingresso, foi cancelado.

SITUAÇÃO 4

Você vai em uma festa e um amigo seu te oferece uma bebida alcoólica e, apesar de você negar, ele fica insistindo e tirando sarro da sua cara.

CARTÕES DE ATITUDE

FRIO
ALEGRE
IRRITADO
TRIUNFANTE
ACOLHEDOR
TEIMOSO
SOLITÁRIO
HESITANTE
SEM ENERGIA
EXUBERANTE
ENERGÉTICO
ANIMADO
MANDÃO
ENTEDIADO
OTIMISTA
INDECISO
EXAUSTO
IMPACIENTE
SUSPEITO
DEPRIMIDO
DIVERTIDO
ARROGANTE
MEDROSO
MAL-HUMORADO
ANSIOSO
PERIGOSO
AMIGÁVEL
ALIVIADO
INDIFERENTE

PONTOS PARA O DEBATE

Promova um debate com foco nas possíveis e diversas reações das pessoas diante de uma mesma situação.

Peça que os educandos, um por um, descrevam a si próprios:

- Como normalmente eles reagem às situações na vida? Qual é a atitude predominante de cada um deles?

Peça a eles para responderem, aleatoriamente, às seguintes perguntas:

- Você acha fácil substituir um pensamento negativo por um positivo? Como isso pode se tornar um hábito?

- Você age conscientemente, ou suas atitudes já são muito pré-estabelecidas e inconscientes?

- Você acha que suas atitudes controlam mais você do que você as controlam?

- Como você acha que pode usar a sua imaginação para criar pensamentos positivos?

- Você está mais consciente das suas atitudes após esta atividade?

- Você acha possível recusar bebidas alcoólicas e permanecer normalmente no seu grupo de amigos?

OBJETIVOS

Estabelecer limites claros e pedir aos outros para respeitá-los.

DURAÇÃO

De 25 a 45 minutos.

PARTICIPANTES

Até 20 pessoas.

MATERIAL NECESSÁRIO

Texto “Assertividade: Modelo de Quatro Níveis”, copiado no quadro negro ou em cópias para distribuição.

OBSERVAÇÃO

Este jogo ensina um modelo de definição de limite em quatro níveis, que demonstram aos jovens como comunicar seus limites pessoais a terceiros. Pode ser que haja risos durante esse exercício. Você vai notar que a maior parte desse riso é nervoso. Isso não é uma coisa ruim, porque uma pequena emoção, mesmo que incômoda, pode ajudar na memorização da aprendizagem. O questionamento sobre a missão começa na Etapa 2, quando você estiver ajudando os seus educandos a lidar com suas emoções enquanto atravessam o “processo de produção de ansiedade” ao insistir em seus limites.

Lembre-se: este é um processo que frustra muitas pessoas! Vale a pena

passar por um pouco de desconforto para dominá-lo.

SUGESTÃO PARA UMA INTRODUÇÃO EXPLICATIVA

“Alguém aqui já lidou com uma pessoa do tipo ‘muito perto’? Você conhece esse tipo de pessoa: eles ficam muito perto, te dão tapinhas nas costas, te abraçam o tempo todo, ficam te abraçando. Eles conversam sobre suas vidas pessoais e perguntam sobre a sua. Quem conhece alguém assim, levanta a mão!”

Agora, quem aqui já trabalhou com uma pessoa do tipo ‘bastante frio’? Você sabe: o tipo de pessoa que não sorri muito, fala sobre as regras e como as coisas devem ser feitas do jeito delas. Quem conhece? Acabamos de ver que pessoas diferentes têm limites diferentes: fronteiras pessoais de comportamento com os quais elas próprias se sentem confortáveis.

Agora, levanta a mão quem aqui acha que seus limites são os corretos, e quaisquer outros não são tão bons? Ah! Claro que vocês acham! Se há uma coisa que todos nós humanos concordamos é que ‘O meu jeito que é o certo!’. Ok... Então, se concordamos que pessoas são diferentes e têm diferentes necessidades individuais, isso quer dizer que as diferenças não são exatamente questões morais, são

apenas diferenças pessoais. Concorram? O problema é que muitas vezes nós tornamos as diferenças uma questão moral, porque sentimos que o nosso jeito é o jeito certo, então para nós qualquer pessoa com o jeito diferente deve estar errada.

Isso leva a um comportamento pouco assertivo da nossa parte. Por exemplo, em vez de simplesmente dizer, ‘Olha, eu prefiro que você não fique tão perto de mim fisicamente. Você se importaria de se afastar um pouco’, dizemos algo agressivo, como: ‘Ei, cai fora, idiota!’; ou então passivamente não fazemos nada e vamos dizer a uma outra pessoa o quão desagradável a pessoa ‘muito perto’ é. Isso é realmente justo?”

NOTA: Neste ponto da conversa alguns adolescentes provavelmente vão querer argumentar que, às vezes, não dá para intervir com esse tipo de pessoas de maneira educada, pois algumas pessoas realmente “não têm noção nenhuma”, não reconhecem seu comportamento, não escutam argumentos razoáveis, e assim por diante. Reconheça a validade dessas colocações, e diga algo como: “Ok, vamos considerar esses pensamentos. Esse jogo que estamos prestes a fazer vai mostrar como você pode reconhecer a diferença entre comportamentos que você se sente pessoalmente desconfortável e outros

comportamentos que você realmente não pode suportar. O jogo também vai mostrar maneiras de você comunicar seus sentimentos a outra pessoa de forma eficaz. Quantos gostariam de saber como fazer isso? Então vamos lá! Levantem-se todos, por favor”.

PASSO-A-PASSO

ETAPA 1

1. Coloque os educandos em duplas e peça para eles ficarem de frente um para o outro, mantendo entre eles cerca de cinco metros de distância. Isso pode ser feito em área aberta, ou na sala de aula, com as carteiras afastadas.

2. Peça às duplas para se moverem lentamente em direção um ao outro, um pequeno passo de cada vez, até que um dos jovens comece a sentir que eles estão perto o suficiente. Esta será a Pessoa A para o resto do jogo. A Pessoa A deve dizer: “Este é o máximo de proximidade para mim” e deverá parar de se mover. A Pessoa B também deverá parar.

3. Quando todas as duplas pararem, instrua as Pessoas B a continuarem a avançar muito devagar, um pequeno passo de cada vez, até que tenham alcançado o seu próprio limite de conforto. Nota: Isto irá criar um riso desconfortável entre todos, que é

ok. Diga a seus educandos que, por vezes, a exploração é desconfortável e peça a eles para terem confiança por apenas mais alguns momentos.

4. Quando todas as Pessoas B pararem de avançar, diga: “Agora tenho uma sala cheia de duplas com pelo menos um parceiro em uma situação desconfortável, certo?”.

5. “Na verdade, agora ambos os parceiros estão, provavelmente, um pouco desconfortáveis, já que as Pessoas B sabem com certeza que ultrapassaram a zona de conforto da Pessoa A. Ninguém realmente gosta de saber que está incomodando o outro, então eu vou ajudar a aliviar o peso dessa situação, por enquanto. Pessoas B, por favor, olhem nos olhos dos seus parceiros e deem a eles um amistoso ‘Desculpe-me’. Depois todos voltem aos seus lugares”.

6. Leia agora junto aos educandos o texto “Assertividade: Modelo de Quatro Níveis” e promova um debate de 5 minutos sobre a assertividade e sua importância na vida de todos.

ETAPA 2

1. Faça com que as duplas voltem à última formação em que estavam (ou seja, ok para as Pessoas B, mas muito perto para as Pessoas A).

O modelo de 4 níveis de assertividade:

NÍVEL I: DEFINA SEUS LIMITES PESSOAIS EDUCADAMENTE FAZENDO UM PEDIDO.

NOTA: Esta não é uma afirmação de sua superioridade moral! É apenas uma expressão simples, honesta, de suas necessidades ou desejos. Para manter sua afirmação respeitosa, comece com “Você se importaria (de parar de) _____? Eu me sinto _____ com isso”.

NÍVEL II: EDUCADAMENTE REITERE SEUS LIMITES.

Lembre-se que isto não é uma luta. Você pode insistir nas suas necessidades sem dar um soco em alguém. Na verdade, você pode até mesmo fazer isso sem insulto nenhum. Considere dizendo: “Desculpa, mas vou falar novamente. Eu realmente preciso que você _____”.

DICA: O fato de você não recuar após o seu primeiro pedido não ser atendido já coloca você em uma situação de confiança e poder.

NÍVEL III: DESCREVA AS CONSEQUÊNCIAS DE NÃO TER OS SEUS LIMITES RESPEITADOS.

“Olha isso é algo que é importante para mim. Se você não puder respeitar minha necessidade de _____, eu vou ter que _____”. Essa consequência pode ser tão simples como “ir embora” ou pode ser mais dura.

MAS ATENÇÃO: Este é o momento em que a maioria das pessoas desiste de lutar pelos seus direitos, mesmo quando as suas necessidades são vitais para seu bem-estar e paz de espírito! A maioria de nós simplesmente não sabe como se impor de uma forma firme e educada. No entanto, é um fato da vida que temos que aprender para tomar medidas para proteger os nossos limites e nossas necessidades. (Mas lembre-se que as pessoas realmente assertivas nunca fazem ameaças físicas!)

NÍVEL IV: REFORCE AS CONSEQUÊNCIAS DE NÃO TER SUA NECESSIDADE RESPEITADA.

“Bom, vejo que você escolheu não me respeitar, então isso significa que eu vou simplesmente _____.”

2. Diga para as Pessoas A (aqueles que estabeleceram o primeiro limite) para utilizarem o Nível 1 do modelo de assertividade. Sejam quais forem as palavras que elas escolherem, elas devem pedir educadamente a seus parceiros para recuar um pouco. Exemplo: *“Desculpe-me, mas você se importaria se nós ficarmos um pouco mais distantes? Eu me incomodo de ter pessoas fisicamente tão perto de mim, isso me aborrece”*.

3. Pergunte: *“Pessoas A, vocês pediram da forma mais educada e assertiva possível?”*. Espere a confirmação. Então diga: *“Ótimo! Pessoas B, favor sorrir para seus parceiros e continuar exatamente onde estão”*. Esse pedido vai fazê-los rir, e a desobediência das Pessoas B irá gerar diferentes graus de gozação e desconforto.

4. Pergunte: *“Pessoas A, quantas de vocês estão se sentindo um pouco irritadas com seus parceiros agora? Se estiverem, então vocês precisam pular para o Nível 2 e reiterar seus limites. Repita, educadamente, sua solicitação para o seu parceiro e permaneça respeitoso e firme. Por exemplo: ‘Eu realmente preciso de mais de espaço. Por favor, afaste-se agora’”*.

5. Deixe as Pessoas A fazerem isso. Então diga para as Pessoas B reconhecerem o pedido sorrindo, e peça

a elas para permanecerem exatamente onde estão.

6. Pergunte: *“Queridas Pessoas A, levante a mão quantas de vocês estão a fim de dizer algo bastante desagradável para os seus parceiros agora?”*. Muitas mãos e muita confusão nesse momento. Retome a atenção deles imediatamente: *“Ok, este é o momento onde a maioria das pessoas desiste de lidar com a situação e começam os conflitos. Vamos falar sobre a opção de lutar mais tarde! Por enquanto, vamos supor que você optou por insistir em colocar limites e resolver isso de vez. Vamos avisar o outro sobre as consequências de não respeitar as suas necessidades”*.

7. Trabalhe com as Pessoas A para que elas diferenciem consequências que são assertivas daquelas que são passivas (como continuar movendo-se para trás) ou agressivas (ameaçar ou empurrar o parceiro).

8. Peça às Pessoas A para escolherem uma consequência assertiva, expondo-a claramente aos seus parceiros. Em seguida, permita que as pessoas B decidam se devem ou não aceitar o pedido. Se as solicitações das Pessoas A não forem atendidas, elas devem então agir de acordo com o que ofereceram como consequência.

9. Diga para as duplas: *“Por favor, apertem as mãos, e voltem aos seus lugares. Obrigado!”*.

Sugestão de perguntas para o debate:

- Quão difícil ou fácil foi ser a Pessoa A e definir limites?

- Qual foi a sensação de ser a pessoa B e ignorar os pedidos?

- Quais são algumas das razões que fazem alguém ignorar até mesmo um pedido assertivo?

- Quais pensamentos e emoções temos quando as outras pessoas não respeitam os nossos pedidos diante dos nossos limites? Como é que estes pensamentos e sentimentos nos ajudam a encontrar ou nos impedem de encontrar uma solução efetiva?

- Ponto Chave: Quantos de vocês regularmente usam todos os 4 níveis de assertividade para deixar claro quais são os seus limites? Alguém já usou o nível 1 e desistiu? Alguém já ignorou os níveis 1, 2 e 3 e explodiu já no nível 4? Isso foi justo, com você e com a outra pessoa? Quais os níveis que você, pessoalmente, acha que precisa para se concentrar em ser assertivo e ter suas necessidades respeitadas?

- Após essa atividade, você se sente capaz de se aproximar de um amigo que está enfrentando problemas em relação ao consumo exagerado de bebidas alcoólicas, sem ultrapassar os limites impostos por ele?



5.3

AUTOCONFIANÇA: UM BANCO DE TRÊS PERNAS

OBJETIVOS

Aprender a importância da autoconfiança e as formas de fortalecê-la. Serão trabalhados os três fatores que constroem a autoconfiança:

1. O desenvolvimento de habilidades pessoais;
2. O respeito por si próprio e pelos outros;
3. Agir de forma responsável.

DURAÇÃO

De 60 a 90 minutos.

PARTICIPANTES

De 10 a 40 pessoas.

MATERIAL NECESSÁRIO

Não é necessário material complementar.

PASSO-A-PASSO

1. Escreva o propósito da aula e a citação relacionada no quadro.

Propósito:

Aprender mais sobre a autoconfiança e as formas possíveis de fortalecê-la.

Citação:

“Se você quiser alguém em quem confiar, confie em si mesmo. Quem acredita sempre alcança”.

Renato Russo, cantor e compositor brasileiro.

2. Pergunte aos educandos como esta citação se relaciona com a autoconfiança (o que está dentro de nós é muito importante).

3. Depois de um breve debate, peça aos educandos a definição de autoconfiança. Eles podem dizer, por exemplo, que a autoconfiança ajuda as pessoas a se sentirem seguras de si mesmas e de suas habilidades. Faça um resumo, alertando-os que a quantidade de autoconfiança que temos geralmente é a chave para nossa felicidade e sucesso na vida.

ETAPA 1

OS EDUCANDOS IDENTIFICAM AS CARACTERÍSTICAS DE UMA PESSOA AUTOCONFIANTE

Convide os educandos para conhecer uma nova “pessoa”. Desenhe um boneco no quadro, em uma folha grande ou em cartolina no chão, e dê a ele o nome de “Autoconfiante”. Peça aos educandos para citarem algumas características de uma pessoa autoconfiante. Escreva as respostas em torno da figura.

Exemplos:

- Confortável em praticamente qualquer lugar;
- Defende o que acredita;
- Tem uma atitude positiva;
- Disposto a aprender novas habilidades;
- Não tem medo de cometer erros;

- Bom e divertido de estar junto;
- Não se gaba ou tenta impressionar os outros;
- Faz amigos com facilidade;
- Trata as pessoas com respeito;
- É prestativo.

Explore o conceito de autoconfiança

Pergunte aos educandos se eles acham que algumas pessoas se sentem autoconfiantes o tempo todo. Ajude-os a compreender que ninguém se sente confiante o tempo todo, pois todos nós temos altos e baixos. Mesmo assim, a nossa autoconfiança afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos. Ela influencia, inclusive, a nossa tendência a tentar coisas novas, e isso afeta nosso poder de realização. Quanto mais autoconfiança temos, mais estamos dispostos a tentar coisas novas, aprendê-las e fazê-las. Nossas realizações nos dão mais confiança para tentar realizar mais.

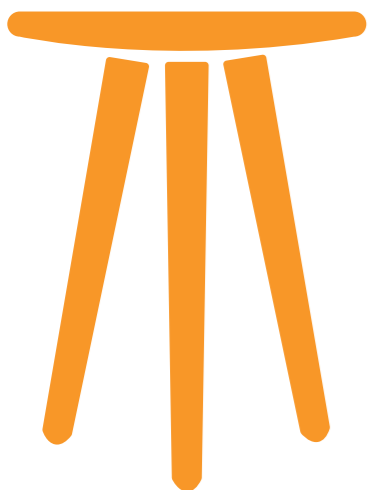
A autoconfiança é especialmente importante para os adolescentes, pois eles precisam se sentir confortáveis o suficiente para explorar novas possibilidades, recusar o que consideram nocivo e assumir riscos com segurança.

Durante esta dinâmica, dê atenção especial aos educandos que precisam de estímulo para desenvolver a autoconfiança. Esta pode ser a primeira vez na vida que muitos deles conversam sobre este tema e tomam

real conhecimento da importância prática da autoconfiança.

INTRODUZA O CONCEITO DO “BANCO DE TRÊS PERNAS”

1. Desenhe no quadro negro um banco de três pernas.



Explique aos educandos que a autoconfiança é como um banquinho de três pernas. Pergunte o que acontece se uma perna de um banco está danificada ou em falta. Explique as três “pernas” que as pessoas precisam para se sentirem autoconfiantes:

A. Desenvolver habilidades pessoais;

B. Respeitar a si próprio e aos outros;

C. Agir de forma responsável.

2. Escreva cada uma dessas habilidades ao lado de cada perna do desenho:

A. Desenvolver habilidades pessoais (*Tornar-se capaz de fazer bem alguma coisa*).

Peça aos educandos para citarem algumas habilidades que muitas pessoas da sua idade têm ou estão desenvolvendo. Exemplos: jogar algum esporte, tocar algum instrumento musical, consertar uma bicicleta, etc.

B. Respeitar a si próprio e aos outros (*Sentir-se seguro de si próprio e de suas ideias e saber respeitar os outros*).

Peça aos educandos que deem exemplos de maneiras pelas quais as pessoas mostram que respeitam a si mesmos e aos outros. Exemplos: ouvir e apoiar os outros, defender suas próprias opiniões sem insultar ou gozar da opinião do outro, aceitar as diferenças, não ceder à pressão para fazer coisas que não considere corretas, demonstrar apreço e gratidão, não colocar as pessoas para baixo, fazer exercícios, comer alimentos saudáveis, não consumir bebidas alcoólicas e nem oferecer a outros adolescentes.

C. Agir de forma responsável (*Agir de forma que trará consequências positivas para você e para os outros*).

Peça aos educandos que mostrem de quais formas são responsáveis. Exemplos: não mentir, admitir erros, manter

uma relação amistosa e de respeito com os pais e familiares, fazer as tarefas de casa sem ninguém ter que pedir, estudar para as provas com determinação e tirar notas boas, ajudar os pais nos trabalhos domésticos, etc.

Explique aos educandos que nesta dinâmica eles irão pensar em maneiras de construir “as suas pernas” de autoconfiança: a importância de desenvolver uma habilidade, de respeitar cada vez mais a si próprio e aos outros, e a agir com responsabilidade. Pergunte a eles como acreditam que essas “pernas” irão contribuir para manter o “banquinho” em pé com maior segurança.

3. Os educandos devem conversar sobre a diferença entre ter autoconfiança e exagerar no autoelogio

Pergunte a eles se ser autoconfiante é o mesmo que se gabar. Incentive opiniões. Certifique-se de mencionar os seguintes aspectos:

- Quando as pessoas ficam se gabando, elas ostentam e ficam chamando a atenção para si mesmas, a fim de se mostrar ou tentar colocar os outros para baixo. Pessoas que se gabam geralmente têm baixa autoconfiança.

- As pessoas autoconfiantes sabem que têm certas habilidades, mas não ficam se exibindo com isso. Elas dão crédito às outras pessoas de sua equipe e compartilham as realizações com seu grupo.

ETAPA 2

OS EDUCANDOS PREENCHEM UM EXERCÍCIO SOBRE SEU BANQUINHO DE TRÊS PERNAS DA AUTO-CONFIANÇA

Guie os estudantes a respeito de como preencher o exercício. Você pode imprimir o exercício abaixo ou pedir aos educandos para escreverem em seus cadernos. No exercício os jovens devem mencionar as habilidades que têm, as que estão desenvolvendo e aquelas que gostariam de desenvolver.

Exemplos de habilidades:

Estou melhorando em matemática; Eu posso consertar bicicletas; Eu sou um bom filho e amigo; Minha mãe disse que eu sou bom cozinheiro; Estou aprendendo a tocar violão; Eu quero aprender a jogar vôlei; Eu canto Rap. Eu sou fera no *game*.

Exemplos de como respeitar a si mesmo:

Eu tenho amigos que gostam de mim do jeito que eu sou; Eu não deixo que outros tomem decisões por mim; Eu não culpo ninguém pelos meus erros; Eu faço o melhor que posso dentro e fora da classe; Eu como alimentos saudáveis e evito comer muita besteira; Eu pratico algum esporte para me manter saudável; Eu durmo o necessário para uma pessoa da minha idade; Eu escolho amigos com estilo de vida saudável.

Estamos mais acostumados a pensar sobre como podemos mostrar respeito pelos outros. Entender o respeito por si ajuda os educandos na tomada de decisões responsáveis que apoiam seu próprio crescimento. Esteja preparado para discutir algumas das maneiras de mostrarmos respeito por nós mesmos.

Exemplos de como respeitar os outros:

Eu ouço atentamente os outros, mesmo quando eu não concordo; Eu sei expressar minhas opiniões com tranquilidade; Eu escuto e presto atenção na orientação dos meus pais e educadores; Eu sou paciente com meus irmãos menores e ajudo a tomar conta deles; Eu considero o sentimento de outras pessoas quando penso em fazer alguma coisa; Eu devolvo tudo que pego emprestado; Eu demonstro carinho e gratidão às pessoas que me ajudam.

Exemplos de ações responsáveis:

Eu economizo e uso sabiamente o meu dinheiro. Eu faço o meu dever de casa e trabalhos da escola a tempo; Eu me dedico aos estudos; Eu ajudo a limpar a mesa de almoço e jantar sem que ninguém precise pedir; Eu volto para casa na hora combinada.

ETAPA 3

OS EDUCANDOS COMPARTILHAM SUAS RESPOSTAS COM A CLASSE

Peça a voluntários que compartilhem

suas respostas, talvez descrevendo um item de cada “perna”. Certifique-se de estar pronto e preparado para compartilhar suas próprias “pernas” como adulto, fornecendo-lhes o máximo de exemplos positivos.

O objetivo é que os jovens se sintam incentivados a pensar no que podem melhorar em si próprios.

Se houver alguma agitação durante a apresentação das respostas, lembre a classe sobre o acordo de respeitar os outros. Escreva os vários exemplos dados pelos educandos ao lado das respectivas pernas no desenho.

Alternativa: os educandos compartilham suas respostas em pequenos grupos ou com um parceiro e, em seguida, apresentam as respostas escolhidas para toda a classe.

Os educandos sugerem uma quarta perna para o banquinho.

Após a discussão, desafie os educandos pedindo-lhes para pensar em uma quarta perna para o banquinho. Será que qualquer outro fator precisa ser adicionado como uma parte importante da autoconfiança? Alguns educandos podem sugerir “ajudar os outros” ou “participar em esportes coletivos ou atividades em grupo”. Deixe que os educandos compartilhem exemplos e peça para que eles pensem em como cada perna pode fortalecer a segurança do banquinho.

Perguntas para o debate:

- O que você aprendeu hoje sobre autoconfiança que vai querer se lembrar?

- Foi fácil ou difícil para você listar as suas próprias habilidades?

- Qual é a perna do banquinho que você acha mais forte em você? Por que você acha que é essa?

- Qual perna tende a ser um problema para os adolescentes? O que alguém pode fazer se uma das pernas parece fraca?

- Após essa atividade, você acredita ser possível tomar decisões importantes em relação ao consumo de bebidas alcoólicas de uma maneira confiante?



OBJETIVO

Mostrar aos jovens que as pessoas cometem erros e que isso pode ser encarado com humor, sem estresse.

DURAÇÃO

De 10 a 15 minutos.

PARTICIPANTES

Entre 5 e 30 pessoas.

MATERIAL

Não é necessário material complementar.

Comece com uma introdução divertida:

“Levanta a mão quem aqui já... cometeu um erro! (Levante sua própria mão.) Alguém mais? Ou será que só eu? (Seus educandos provavelmente levantarão as mãos, rindo). Então, todos nós já cometemos erros. E tem alguém aqui que já cometeu mais de um erro? (Mãos para cima, risos). E quem acha que ainda vai errar antes de morrer?”.

Explique aos seus educandos que as pessoas consideradas criativas não levam o erro muito a sério! Isso porque elas entendem uma verdade fundamental sobre o processo

criativo: você tem que passar por um monte de ideias ruins antes de chegar à uma boa. Elas não têm medo de errar nesse processo, e nós também não devemos ter medo de errar.

PASSO-A-PASSO

1. Monte 3 grupos com uma média de 8 a 10 participantes em cada um deles.

2. O jogo parece simples: trata-se de uma afirmação, uma dúvida e uma confirmação:

- Lá vem o pato.
- Lá vem o quê?
- O pato.

3. Mesmo parecendo simples, o jogo desafia a atenção e concentração dos participantes e sempre provoca muitas gargalhadas.

COMO JOGAR

- Coloque todos os jovens do grupo lado a lado.
- O primeiro jovem é escolhido para ser o líder (N.1).
- Na roda, ele deve ter o diálogo com seu amigo da direita (N.2)

N.1 para N.2 - “Lá vem o Pato”
N.2 para N.1- “Lá vem o quê?”
N.1 para N.2 - “O Pato”

• O N.2 então insere o N.3 (o jovem na sequência da direita) na conversa:

N.1 para N.2 - “Lá vem o Pato”
N.2 para N.3 - “Lá vem o Pato”
N.3 para N.2- “Lá vem o quê?”
N.2 para N.1 - “O quê?”
N.1 para N.2 - “O Pato”
N.2 para N.3 - “O Pato”

• Nesse momento, o jovem N.3, que recebeu a confirmação, passa a afirmação para o próximo jovem a sua direita, o N.4, que volta à pergunta, que só pode ser respondida pelo Líder N.1:

N.3 para N.4 - “Lá vem o Pato”
N.4 para N.3 - “Lá vem o quê?”
N.3 para N.2- “O quê?”
N.2 para N.1 - “O quê?”
N.1 para N.2 - “O Pato”
N.2 para N.3 - “O Pato”
N.3 para N.4 - “O Pato”
N.4 para N.5 - “Lá vem o Pato”
N.5 para N.4 - “Lá vem o quê?”
N.4 para N.3 - “O quê?”
N.3 para N.2- “O quê?”
N.2 para N.1 - “O quê?”
N.1 para N.2 - “O Pato”

• O jogo segue nessa lógica, até que a roda vire uma imensa repetição de “O quê, o quê, o quê?” e “O pato, o pato, o pato”.

PONTOS A VERIFICAR

Nesse jogo fica clara a necessidade total de atenção, concentração e trabalho em equipe por parte dos educandos, tarefas que parecem ser muito mais simples do que são. Além disso, é possível verificar, com a prática do jogo, que o erro pode desenvolver no jovem o desejo de alcançar estágios maiores de concentração, sem precisar se estressar com isso.

PERGUNTAS PARA O DEBATE

• Qual foi a sensação de minimizar o erro? Como você se sentiu ao ver os outros fazendo isso?

• Por que estamos geralmente inclinados a ranger os dentes e sofrer quando falhamos, até mesmo (fala sério!) durante um jogo bobo que não atrapalha a vida real?

• Já se sentiu pressionado a experimentar bebidas alcoólicas e ficou nervoso com a situação?

• PONTO-CHAVE: Existem outras pequenas falhas que você já repetiu demais em sua vida? Falar “SIM!” serve como um dispositivo que, essencialmente, coloca o erro em perspectiva. Quando você sinceramente admite: “Isso que eu fiz não foi certo...”, você sinceramente diz para si próprio: “Ops, não vou fazer isso de novo!”. E aí... bola pra frente!

OBJETIVOS

- Mostrar aos jovens que existem várias formas de reagir à mesma situação.
- Incentivá-los a ter autocontrole e a tomar decisões construtivas para sua vida.
- Mostrar aos jovens que cada um deles tem o poder de escolha, e que ter essa consciência é importante para optar por atitudes positivas.

DURAÇÃO

De 40 a 60 minutos.

PARTICIPANTES

Até 30 pessoas.

MATERIAL

Não é necessário material complementar.

PASSO-A-PASSO

ETAPA 1

FRASES MALUCAS

1. Peça aos jovens para ficarem em pé, formando um círculo. Explique que vocês agora irão explorar algumas emoções.

2. Diga que cada educando deverá inventar uma frase bem maluca na sua cabeça. Por exemplo: “Peguei um papagaio

rosa no meio da festa junina da escola!”. A intenção nessa primeira parte é que as frases sejam malucas, criativas e divertidas.

3. Explique que você será o maestro e que cada jovem, ao seu comando, deve dizer a frase que inventou em 3 entonações diferentes:

a. Quando você apontar para o alto, o educando deverá dizer sua frase bem alto e com raiva.

b. Quando você apontar para o lado, o educando deverá dizer sua frase de uma forma bem doce e carinhosa.

c. Quando você apontar para baixo, o educando deverá dizer sua frase bem devagar, sonolento e entediado.

4. Comece com um educando e comande o jogo seguindo a ordem da roda, “conduzindo” o próximo participante que estiver do lado daquele que acabou de falar. Nessa fase siga a ordem do comando das entonações: aponte sempre primeiro para cima, depois para o lado e, por último, para baixo.

ETAPA 2

PONTOS FORTES E FRACOS

1. Agora diga aos educandos que eles devem inventar uma nova frase, mas dessa vez sobre si próprios. A frase deve conter, nesta ordem:

TOMADA DE DECISÃO: DIZENDO NÃO

5.6

a. O que eles mais gostam de fazer na vida;

b. O que consideram um ponto forte neles mesmos / uma qualidade pessoal;

c. O que eles mais detestam fazer na vida;

d. O que consideram um defeito / um ponto fraco em si próprios.

2. Peça que todos fechem os olhos por 2 minutos e preparem suas frases.

3. Explique que você escolherá um educando para iniciar o exercício, que seguirá as mesmas instruções da primeira fase. Quando o educando que você escolher terminar de falar sua frase nas 3 entonações, ele deverá apontar para qualquer adolescente da roda dizendo seu nome. Aí o próprio educando “conduzir” a entonação do amigo.

4. O exercício segue nessa lógica: o educando que acabou de falar torna-se o próximo “Maestro”, escolhendo o próximo amigo que conduzirá. Resalte para os educandos que dessa vez eles não precisam apontar primeiro para cima, depois para o lado e depois para baixo: eles podem “conduzir” na ordem que desejarem.

PONTOS PARA O DEBATE

O objetivo desse debate de encerramento do exercício é chamar a atenção dos jovens para o fato de que existem

inúmeras formas de se reagir emocionalmente a uma mesma situação, seja ela externa ou dentro de nós mesmos. Incentive os educandos a conversar a respeito do temperamento de cada um deles, e o que eles acham que podem fazer para melhorar.

ALGUMAS PERGUNTAS PARA O DEBATE

• Na hora de reagir a um acontecimento, você tem autocontrole? Ou seja, você é explosivo e fala a primeira coisa que vem à sua cabeça ou consegue parar e respirar fundo antes de exteriorizar alguma emoção?

• Você tem muita força de vontade? Você usa a sua força de vontade para controlar suas emoções?

• Você toma decisões baseado em planejamento ou você age totalmente por impulso?

• Você costuma pensar nas consequências dos seus atos e como eles podem influenciar a sua vida e a vida de outras pessoas?

• Você já tomou uma decisão impulsiva como beber para entrar no grupo? Isso fez com que você se sentisse melhor no momento? E depois?

• Você se considera uma pessoa negativa, positiva ou indiferente? Você gostaria de mudar?

• Você considera a maioria das suas reações construtivas ou destrutivas?

OBJETIVO

Exercitar a tomada de decisão dos adolescentes para não ceder à pressão dos amigos que oferecem bebidas alcoólicas. Os jovens precisam de informações consistentes para saber o que fazer a fim de combater a pressão dos colegas, ter argumentos efetivos para a recusa, além de orientações de como encontrar alternativas saudáveis para não beber antes da maioridade.

DURAÇÃO

Entre 30 e 45 minutos.

PARTICIPANTES

Até 40 pessoas.

MATERIAL

Não há material complementar.

PASSO-A-PASSO

Guie uma breve discussão na qual os educandos devem desenvolver ideias sobre o que dizer e como agir quando alguém estiver os pressionando para tomar uma bebida. Os “Pontos de Debate para Líderes”, apresentados a seguir, auxiliarão você na condução do debate.

PONTOS DE DEBATE PARA LÍDERES

> PERGUNTA SUGERIDA A

Por que você acha que alguns jovens que não querem beber se sentem pressionados a beber?

Possíveis respostas

• Eles querem que uma determinada pessoa goste deles.

• Eles não querem ser diferentes.

• Eles não querem criar uma grande cena para dizer não.

• Eles não querem ser vistos como crianças.

Pontos do Líder

• Existem muitas coisas divertidas para se fazer em grupos que não envolvem bebidas alcoólicas.

• Você pode simplesmente optar por não beber – a maioria dos jovens não bebe!

• O mais fácil é usar assertividade em apenas uma linha, tal como: “Não, obrigado. Eu não bebo”. Não há necessidade nenhuma de fazer uma grande cena.

• Eu sei o que quero.

> PERGUNTA SUGERIDA B

O que dizer para alguém que fica insistindo e pressionando você para beber?

Possíveis respostas

Os educandos podem sugerir uma ou mais das alternativas que estão em “Pontos do Líder”. Faça com que eles tenham a oportunidade de discutir todas elas.

Pontos do Líder

• Não, obrigado – essa é a mais simples e eficaz. Repita-a quantas vezes for necessário. E quanto mais relaxado você estiver ao dizer isso, mais eficaz será. Se a pessoa continuar insistindo, repita rindo.

• Eu não bebo. Tem refrigerante aí?

• O álcool não é a minha praia.

• Você está falando comigo? Esqueça. Amigo de verdade respeita as escolhas dos outros.

• Por que você continua me pressionando, quando eu já disse que não? Não quero mesmo, obrigado.

> PERGUNTA SUGERIDA C

Por que você acha que os jovens comecem a beber cedo?

Possível resposta

Por pressão de alguns amigos e colegas, que querem que você beba.

Ponto do Líder

Muitos estudos têm mostrado que a grande maioria das pessoas de sua idade NÃO bebe ou fica bêbada. O normal é não beber antes dos 18 anos.

> PERGUNTA SUGERIDA D

Por que você acha que algum jovem beberia?

Possíveis respostas

• Porque veem os pais ou outros adultos bebendo.

• Querem parecer adultos.

• Veem adolescentes mais velhos bebendo.

• Querem experimentar o gosto da bebida.

Oriente seus educandos a simplesmente dizer: “Não, obrigado”, repetidamente se necessário, quando amigos lhes oferecerem bebidas alcoólicas. Essa simples resposta é a forma mais efetiva de se livrar da pressão dos colegas.

PEQUENAS DICAS PARA UM “NÃO” ASSERTIVO

Diga “**NÃO**” e mostre aos seus amigos que você realmente sabe o que está dizendo:

• Fique em pé com uma postura de segurança;

• Olhe no olho da pessoa quando dizer “**NÃO**”;

• Apenas diga “**NÃO**”. Não se preocupe em dar nenhum tipo de desculpa;

• Faça que sua atitude, objetiva e tranquila, imponha respeito.

6.



BOAS PRÁTICAS



Neste capítulo você encontrará o que chamamos de Boas Práticas. São atividades que foram trabalhadas com sucesso por ONGs do Programa Na Resposta, em diferentes estados do Brasil. Você pode se inspirar nesses trabalhos para criar dinâmicas adaptadas ao seu público, pode inclusive utilizá-las como ponto de partida para novas ações ou mostrá-las aos educandos como forma de incentivo para que eles proponham projetos próprios. Confira os exemplos de organizações que trabalham a prevenção com muita criatividade e empenho:



1. BALADA SEM ÁLCOOL

UNAS (União de Núcleos, Associações dos Moradores de Heliópolis e Região).

2. CAPACITAÇÃO DE EDUCADORES

ASSI (Assistência Social Santa Isabel).

3. CINE NA RESPOSTA

Cipó Comunicação Interativa.

4. MOSTRA ITINERANTE

Cipó Comunicação Interativa.

5. RÁDIO WEB

UNAS (União de Núcleos, Associações dos Moradores de Heliópolis e Região).

6. RAP LAB

Instituto Enraizados.

7. WEBSÉRIE

UNAS (União de Núcleos, Associações dos Moradores de Heliópolis e Região).

6.1

BALADA SEM ÁLCOOL

O QUE É

A Balada sem Álcool é uma festa para os adolescentes curtirem uma noite saudável, com muita música e dança. O objetivo da festa é mostrar aos jovens que é possível se divertir sem consumir bebidas alcoólicas. Durante a balada, o DJ intercala músicas com vinhetas de prevenção e mensagens de conscientização.

A festa já teve cerca de 40 edições, com a participação de mais de 50 mil jovens. Esta atividade tem sido replicada por organizações do Brasil inteiro. Em São Paulo, o bairro de Heliópolis virou referência por sua balada sem álcool, chamando a atenção de jovens de cidades vizinhas que se deslocam até a capital para curtirem o som com os amigos, divertindo-se sem a necessidade de beber álcool.

PASSO-A-PASSO PARA REPLICAR A BALADA SEM ÁLCOOL

Materiais necessários:

- Espaço físico que possa atender a demanda de uma festa, como: quadras poliesportivas, pátios em escolas públicas ou ONGs e espaços culturais da região;
- Equipamentos de som: computador, caixa amplificadora, caixa de som (PA), microfone, cabos de ligação;

- Equipamentos de luz;
- Descartáveis: copos, guardanapos, canudos, pratos;
- Formas de divulgação: cartazes, folhetos, e-mails e redes sociais;
- Comes e Bebes: bebidas sem álcool (sucos variados, água, refrigerante) e aperitivos;
- Bar: geladeira ou isopor;
- Material de decoração;
- Equipe: os jovens são os responsáveis pela preparação da balada e devem ser divididos nas seguintes funções:
 - a. Desenvolvimento do material de comunicação;
 - b. Divulgação;
 - c. Decoração;
 - d. Portaria/segurança;
 - e. Bar e cozinha;
 - f. Produção geral;
 - g. Limpeza;
 - h. DJ e atrações artísticas;
 - i. Registro de foto e vídeo.

COMO REALIZAR

1. Montar uma equipe para organizar a festa: delegar responsabilidades em duas fases – pré-produção (antes do evento) e produção (no dia do evento);
2. Definir todos os itens da festa: público-alvo, local, data, horário, nome,

tema, segurança, alimentação, bebidas, materiais de divulgação, meios de comunicação, seleção de repertório musical e artístico, e registro do evento (fotos e vídeos);

3. Construir um cronograma de trabalho e orçamento que devem ser acompanhados semanalmente;

4. Elaborar as mensagens-chave para serem divulgadas durante a balada, bem como o conteúdo das vinhetas que será falado pelo DJ durante a programação (as vinhetas devem ser gravadas antes do evento);

5. Fazer uma reunião geral com toda a equipe para garantir que todos estejam cientes de suas responsabilidades durante a balada;

6. Chegar antes do evento para preparar o espaço e receber as mercadorias (alimentos, bebidas, descartáveis, produtos de limpeza, etc.). Testar todos os equipamentos e checar energia elétrica;

7. Após o evento, limpar todo o local e assegurar que todos os materiais estão guardados corretamente;

8. Divulgar fotos da balada e agradecer a todos que participaram e colaboraram de alguma forma.

9. Realizar reunião de avaliação com a equipe sobre os aprendizados obtidos na produção e realização da balada.

DICAS PARA REPLICAÇÃO

- É sempre bom criar uma lista de imprevistos para tentar evitá-los. Entre os imprevistos mais frequentes estão o excesso ou a falta de público e falhas técnicas nos equipamentos;
- Cuidado com o conteúdo das músicas: é indicado que as músicas não façam apologia às drogas ou violência, e não promovam qualquer tipo de preconceito;
- Anotar contato (redes sociais, e-mails e telefones) do público presente para facilitar a divulgação da balada seguinte;
- É possível fazer parcerias com escolas e comércio local para a divulgação com cartazes e *flyers*;
- Definir uma periodicidade para que a balada faça parte do calendário local.

Para saber mais sobre a BALADA BLACK, a balada sem álcool da UNAS, em Heliópolis, acesse: www.facebook.com/jovens.alconscientes.

O QUE É

A capacitação é um projeto de formação de educadores sobre prevenção do consumo indevido de bebidas alcoólicas por menores de 18 anos, com o objetivo de torná-los conhecedores do assunto e capazes de trabalhar o tema com os jovens em suas atividades cotidianas. A capacitação visa formar uma rede de proteção a partir da criação de espaços para debates com a inclusão de outros profissionais que atuam com adolescentes. A construção da rede participativa faz com que o trabalho seja cada vez mais fortalecido.

Em 5 anos, a ASSI (Assistência Social Santa Isabel) já capacitou, nas cidades de Viamão e Porto Alegre, localizadas no Rio Grande do Sul, mais de 250 educadores de escolas públicas e privadas, ONGs e agentes da assistência social e saúde, tornando-os multiplicadores sobre o tema em seus diferentes cenários de atuação.

PASSO-A-PASSO PARA REPLICAR A CAPACITAÇÃO DE EDUCADORES

Materiais necessários:

- Espaço físico com mobiliário (sala ou auditório);
- Computador com projetor;
- Equipamentos de som, microfone e caixas;
- Lista de presença;
- Bloco de anotações e canetas para os participantes.

COMO REALIZAR

1. Mapear e convidar os educadores da região;
2. Elaborar o material da capacitação: apresentação, livros, pesquisas, etc;
3. Divulgar a capacitação por e-mail por redes sociais para o mailing previamente estruturado;
4. Convidar profissionais de ONGs e das áreas de saúde, assistência social e educação, com o objetivo de proporcionar momentos de estudo, de troca de conhecimento, reflexão, diálogo e interação;
5. Os encontros podem ser organizados em quatro etapas de formação, com carga horária total de 24h. A capacitação pode ser replicada seguindo os temas apresentados a seguir, ou a partir do desenvolvimento de outros temas de interesse do público convidado, identificado por meio de pesquisa prévia.

- a. Encontro I - Realidade juvenil e conhecimentos sobre álcool;
- b. Encontro II - Efeitos do álcool no organismo;
- c. Encontro III - Consumo de bebidas alcoólicas e efeitos psicológicos;
- d. Encontro IV - Modelos de prevenção.

DICA PARA REPLICAÇÃO

No dia das capacitações, é importante cuidar de detalhes, como uma mesa de café, para tornar o encontro mais agradável. Se houver possibilidade, elaborar um kit de boas-vindas, com sacola, material impresso sobre o conteúdo, etc.

O QUE É

O Cine Na Resposta, realizado pela Cipó, é uma sessão de cinema seguida por debate. Foi criado para oferecer um momento de descontração e, ao mesmo tempo, um papo sério sobre o consumo indevido de bebidas alcoólicas e seus efeitos.

Desde 2012, o Cine Na Resposta já teve mais de 20 mil pessoas em suas sessões abertas à comunidade, no bairro de Lobato, em Salvador. O projeto é uma oportunidade para reunir jovens, família, educadores e a comunidade em geral, em uma atividade que une lazer e aprendizado.

PASSO-A-PASSO PARA REPLICAR O CINE NA RESPOSTA

Materiais necessários:

- Equipamentos técnicos: computador, aparelho de DVD, filme em DVD, projetor, telão, caixa de som;

- Materiais de comunicação: materiais educativos sobre o consumo indevido de bebidas alcoólicas e materiais de divulgação da atividade (panfletos, folders, cartilhas, cartazes, etc.).

COMO REALIZAR

1. Formar uma equipe de jovens responsáveis pela organização, com a

participação de educadores para suporte às atividades;

2. Pesquisar vídeos de curta ou longa metragem que abordem, direta ou indiretamente, o consumo indevido de bebidas alcoólicas ou temas relacionados à qualidade de vida como: esporte, lazer, saúde, relação entre amigos e família, etc.;

3. Escolher o filme a ser exibido de acordo com o público-alvo. Levar em consideração questões como: idade, sexo, gênero, escolaridade, etc.;

4. Mapear e selecionar espaços com cadeiras, onde o Cine Na Resposta possa ocorrer: escolas, creches, associações comunitárias, centros de saúde, praças, quadras, entre outros;

5. Agendar dia e horário para a realização do Cine Na Resposta nos locais escolhidos;

6. Fazer a divulgação da atividade: além dos materiais impressos de comunicação, compartilhar nas redes sociais e programar visitas às escolas da região, à rádio comunitária, entre outros;

7. Planejar, a partir do conteúdo do filme, o roteiro com questões norteadoras para o debate sobre o tema, incluindo o consumo indevido de

bebidas alcoólicas por menores de 18 anos;

8. Exibir o filme e provocar o debate após a sessão.

DICAS PARA REPLICAÇÃO

- Escolher um nome e marca para divulgar o Cine Na Resposta, adequados ao que se pretende passar, o que facilitará o contato com o público local;

- Caso a organização não tenha um telão, a projeção pode ser feita em uma parede branca;

- Fazer uma lista de presença do público convidado, com nome, idade, telefone e endereço eletrônico para controlar o acesso à sessão, além de facilitar a divulgação do próximo evento;

- Use a criatividade e diferentes formatos para a mediação do debate, como: palestras, jogos, brincadeiras, etc.



O QUE É

A Mostra Itinerante é uma exposição de trabalhos desenvolvidos pelos jovens que tem como tema central o consumo indevido de bebidas alcoólicas por menores de 18 anos. Os trabalhos podem ser apresentados de diferentes maneiras: fotografias, exibição de documentários, spots, jogos, entre outras.

A Cipó realizou 8 edições da Mostra Itinerante, entre 2012 e 2014, e recebeu mais de 4 mil visitantes.

PASSO-A-PASSO PARA REPLICAR A MOSTRA ITINERANTE

Materiais necessários:

- Trabalhos realizados e selecionados pelos jovens, como peças de comunicação, jornais, fotografias, documentários, jogos, spots, entre outros, que provoque a reflexão sobre o tema;
- TV, computador, fones de ouvido, caixa de som, a depender do que será exposto na mostra;
- Sofás, cadeiras e/ou pufes para as pessoas assistirem os trabalhos com maior duração.

COMO REALIZAR

1. Definir quais trabalhos serão apresentados e preparar a infraestrutura necessária para apresentá-los;

2. Construir um cronograma de trabalho e orçamento. Realizar acompanhamento semanal das atividades programadas;

3. Caso haja documentários e/ou exposição de spots de rádio, organizar o espaço de exibição de forma a atender às necessidades que este tipo de trabalho exige;

4. No dia da Mostra, testar todos os equipamentos;

5. Dividir a equipe entre as diversas funções: monitores da exposição, fotógrafos que façam a cobertura, produção, etc.

DICAS PARA REPLICAÇÃO

A Mostra pode ser planejada como uma atividade de encerramento de um projeto. Neste caso, desde o início, deve-se estar atento para sistematizar a produção de cada atividade e estabelecer estruturas que permitam a apresentação de cada uma delas, a fim de atender os diferentes públicos que a visitarão.

O QUE É

Oficinas de rádio locução que visam preparar os jovens para o planejamento e a realização de um programa de rádio que, além de muita música boa, deve ter mensagens de prevenção do consumo de bebidas alcoólicas antes dos 18 anos. Outros assuntos como dicas de espaços culturais, educacionais e esportivos que estimulam a prática de lazer saudável entre os jovens, podem ser abordados. Nas oficinas com os jovens, devem ser trabalhadas questões como empoderamento, autonomia, responsabilidade e planejamento.

A Rádio Web é um meio de comunicação com características dos rádios convencionais e, ao mesmo tempo, da internet, pois deixa o áudio do programa disponível para que as pessoas acessem o conteúdo em tempo real, via internet, aumentando o alcance da informação.

Desde 2011, a UNAS produz a Rádio Web “*Fala, Jovem!*” em parceria com a Rádio Comunitária Heliópolis F.M., alcançando grande parte da comunidade de Heliópolis, com o programa semanal do Projeto Jovens Alconscientes.

PASSO-A-PASSO PARA REPLICAR VIA RADIO WEB

Materiais necessários:

- Computador com memória de no mínimo 2GB e processador de 1GHZ e acesso à internet;

- 1 mesa de som (de 4 a 8 canais);
- 2 cabos P2 - P10;
- 1 amplificador com 2 caixas (monitores);
- Conta de Rádio Web para a transmissão ao vivo;
- 2 microfones (1 para o locutor e outro para os repórteres, entrevistados, convidados, etc.);
- 2 cabos de microfones;
- Músicas ou gravações em formato mp3 ou ogg e/ou aparelho de som conectado ao PC para tocar CD, MP3, vinil, etc.;
- ZaraRadio: programa gratuito para criação e gerenciamento de rádios;
- 1 sala para o estúdio de transmissão.

COMO REALIZAR

1. Escolher um local com boa internet para realizar as transmissões;
2. Montar os equipamentos (amplificador, caixas de som, mesa de som, computador, microfones);
3. Baixar o programa de automação ZaraRadio;
4. Contratar um servidor para fazer as transmissões de áudio.
5. Apresentar ao grupo/equipe os equipamentos e qual a função de cada equipamento; falar das características da rádio para a promoção de uma boa programação.

Agora, com toda parte técnica estruturada, os jovens podem se dedicar à criação de sua própria Rádio Web!

DICAS PARA UMA BOA LOCUÇÃO

- Simplicidade: sempre que usar siglas, explique-as. Exemplo: “*ECA, que significa Estatuto da Criança e do Adolescente*”;
- Naturalidade: não use voz empossada, seja você mesmo;
- Cumplicidade/Intimidade: fale como se estivesse conversando diretamente com as pessoas: “*Você que está me ouvindo*”, “*Você que está trabalhando agora*”;
- Ritmo: evite espaços em branco. Se as palavras acabarem, coloque música, vinheta, campanha. O silêncio só cabe se for proposital, como recurso para um tema que está sendo abordado;
- Respeite as diversas variações linguísticas: não precisa imitar nenhum sotaque;
- Leitura de texto: quando for ler um texto, faça com que ele ganhe vida, dê energia às palavras escritas. Um texto lido sem entonação fica chato, sem graça e artificial;
- Música: identifique na região artistas, músicos e compositores. Lembre-se de que as regras de direitos autorais sempre devem ser respeitadas;
- Identifique os diversos **tipos de programação** conforme exemplos abaixo:

Serviço: ofertas de emprego, festas de aniversário, reuniões de moradores, etc. As notas de serviço podem ser encaixadas durante a programação da rádio a qualquer hora do dia. São elas que fazem a integração da

rádio comunitária com a comunidade.

Jornal: os noticiários podem ser curtos ou de maior duração.

Debates: é o momento em que os temas que interessam à comunidade podem ser aprofundados. Aqui é uma grande oportunidade para falar sobre o consumo indevido de bebidas alcoólicas por menores de 18 anos.

Entrevistas: os programas de entrevista podem ser feitos com autoridades locais ou pessoas da região. A escolha deve ser sempre baseada no interesse da comunidade. Nas entrevistas também é possível abordar o tema de consumo de bebidas alcoólicas.

Esportes: programa que estimule a prática esportiva na comunidade. A prática de esportes faz bem ao corpo e à mente. Procure dar visibilidade a todos os esportes.

Musical: os programas musicais devem promover a arte e a cultura na comunidade, além de valorizar os artistas locais.

Revista: é um programa misto que aborda diferentes tipos de programação como música, debates, entrevistas, reportagens, entre outros.

Radionovela: são enredos de novela, narrados e interpretados na rádio. É um programa que exige uma continuidade, com capítulos e evolução das tramas entre os personagens.

COMO ESTRUTURAR UMA PROGRAMAÇÃO

Os jovens devem escolher qual o tipo de programação que será elaborada. A partir desta definição, os temas e conteúdos devem ser escolhidos e estruturados.

EXEMPLO DE ESTRUTURA DE UMA PROGRAMAÇÃO:

BLOCO	TÉCNICA	OFF - Sonora (Narração)
Abertura	Vinheta de abertura descer o som	TEMA: LOC-1: Bom dia! Está no ar o seu programa semanal _____ com sonoplastia de _____ e apresentação de _____ e _____. LOC-2: Bom dia, ouvintes! Hoje iremos falar sobre _____, e queremos saber sua opinião. Ligue e participe através do telefone _____. Agora vamos atender o pedido do ouvinte _____.
Bloco 1	Toca música do ouvinte	
	Desce o som (música de fundo).	LOC.: já estamos de volta e agora vamos falar com a repórter _____ que fez uma matéria sobre o _____. É com você (entra repórter).



DICA PARA REPLICAÇÃO

Caso não seja viável montar uma Rádio Web, é possível utilizar a mesma estrutura para gravar um programa ao vivo em escolas, equipamentos públicos ou locais de grande concentração de jovens. Outra alternativa é a gravação de programas com a utilização de celulares e/ou computadores, com divulgação do conteúdo nas redes sociais.

RAP LAB

6.6

O QUE É

O Rap Lab é um laboratório de rap com oficinas de composição musical. A proposta é compor músicas relacionadas aos temas escolhidos pelos jovens, com ensaios e gravações. A prevenção do consumo indevido de bebidas alcoólicas é uma ótima temática para ser trabalhada, pois os conceitos relacionados ao álcool podem ser passados de forma lúdica e divertida.

Esta prática utiliza o rap como ferramenta educacional, com o intuito de discutir questões do cotidiano dos jovens, desenvolver a escrita criativa, e estimular aspectos sociais como o trabalho coletivo e o respeito à diferença.

O Rap Lab foi criado pelo Instituto Enraizados e já alcançou mais de 10 mil educandos da rede pública de ensino de Nova Iguaçu, no Rio de Janeiro. O laboratório de rap é fácil de ser replicado e pode acontecer em escolas ou organizações, a depender da demanda apresentada.

PASSO-A-PASSO PARA REPLICAR O RAP LAB

Materiais necessários / equipamentos e softwares básicos para a gravação:

- Laptop com software de gravação multipista (indicamos o Reaper, pois é gratuito);
- Placa de som externa;

- Caixa de som de retorno, pode ser uma caixa amplificada básica;
- Microfone condensador;
- Fone de ouvido para estúdio;
- Tripé para o microfone;
- Cabos para conexões.

COMO REALIZAR

1. Escolher o tema

Os temas podem ser os mais diversos, como: meio ambiente, educação, saúde, qualidade de vida, etc. O tema pode ser escolhido com antecedência ou sorteado pelos jovens na hora da atividade.

Observação: Mesmo que a escolha seja feita pelos educandos, é importante que o educador tenha seu objetivo claro com os temas sugeridos.

2. Aplicar o tema

O ideal é iniciar com uma dinâmica de aquecimento do grupo. Para dar subsídios para os educandos antes da oficina de rap propriamente dita, é possível apresentar o tema por meio de palestras, filmes, matérias de jornal ou utilização de jogos no formato de quizz. Outra forma bastante simples que costuma funcionar é uma roda de conversa entre os participantes, mediada pelo educador.

3. Criar e gravar a música

Composição: criar um rap é mais fácil do que a maioria das pessoas imagina, mas algumas regras devem ser seguidas para que a atividade aconteça:

- Ter um beat – a música instrumental do rap – à sua escolha ou criado pelos jovens por meio de sons da boca e do corpo;

- O educador deve explicar o que é rima – por mais óbvio que pareça, algumas pessoas não sabem;

- O educador deve incentivar a participação de todos, fazendo com que um jovem comece dizendo uma frase “qualquer” que tenha a ver com o tema escolhido;

- Outro jovem deverá criar uma nova frase, rimando com a primeira, sem perder o sentido, e assim sucessivamente;

- A mesma pessoa não pode fazer a rima sozinha, pois a ideia da atividade é o trabalho em equipe;

- Todas as frases devem ser aceitas, pois o objetivo é que os participantes colaborem ao máximo – num momento futuro faremos o que chamamos de “lapidar a letra”;

- Um dos jovens deve ser o responsável por escrever as frases enquanto o beat é tocado, para que o ritmo já surja ao mesmo tempo em que a letra é composta. Acredite: é incrível e orgânico;

- Em geral são feitas 8 rimas que, normalmente, é a metade de um rap.

Ensaio: antes da gravação é preciso que a letra composta coletivamente esteja na “ponta da língua”. Normalmente alguns aprendem mais rápido que outros, mas lembre-se: nosso

objetivo é fazer com que o máximo de jovens participe, então não há certo ou errado.

Gravação da música: para esta fase são necessários conhecimentos e equipamentos específicos, mas certamente gravar um rap é muito mais simples do que se imagina, pois apenas as vozes precisam ser captadas. A importância da gravação é, além do registro da obra, o incentivo da interação do jovem com a tecnologia.

Abaixo o Rap “*Fique Atento*” composto por jovens da Escola CIEP 172, localizada no Morro Agudo, em Nova Iguaçu:

FIQUE ATENTO

*Muitas vezes não temos consciência do prejuízo que faz mal beber na adolescência
No mundo temos muitas influências e acabamos esquecendo as consequências
Prejudica o bulbo cerebral e no futuro isso pode ser fatal*

*Várias doses, perdendo a lucidez, tudo isso por causa da embriaguez
A história nos consome, dos sumérios até o Al Capone
Moleque bebe achando que é homem, fica doidão e esquece o próprio nome
É só questão de tempo atrapalhar o nosso desenvolvimento
Bater com carro e causar um sofrimento, esse é #RapLAB te deixando atento!!*

Acesse o link e ouça alguns raps gravados durante oficinas do Rap Lab, realizadas pelo Instituto Enraizados: <https://soundcloud.com/hulle-brasil/sets/raplab>.

DICA PARA REPLICAÇÃO

O celular pode ser utilizado como ferramenta para download do beat, gravação das letras e, em alguns casos, até para a edição final do rap.



O QUE É

Produção de vídeo-reportagens na comunidade que abordam temas sociais de relevância, escolhidos e pesquisados pelos jovens. Os adolescentes fazem pesquisas sobre o tema antes de ir a campo e se informam sobre os assuntos que serão abordados no programa, além de elaborarem um roteiro de perguntas que será utilizado na comunicação e em entrevistas com moradores e pessoas que trabalham na região.

Esta proposta tem como premissa o empoderamento e o protagonismo dos jovens, de maneira que eles sejam os responsáveis pela produção, desde a seleção dos temas até toda estruturação de filmagem da websérie. Jovens empoderados estão mais fortalecidos para dizer não às situações de risco e para se posicionarem frente à pressão de amigos que possam oferecer-lhes bebidas alcoólicas.

Esta prática foi desenvolvida pela UNAS, no bairro de Heliópolis, em São Paulo.

PASSO-A-PASSO PARA REPLICAR A WEBSÉRIE**Materiais necessários:**

- Equipamento audiovisual (câmera de filmagem, tripé, microfone de lapela, microfone de mão e gravador de som);

- Computador com programas de edição de vídeo e fotos (Final Cut Pro ou Adobe Premiere Pro);
- Cadernos e canetas.

COMO REALIZAR

1. Instruir os participantes, fornecendo-lhes as regras básicas de filmagem, edição e pesquisa jornalística;

2. Assistir vários exemplos de webséries;

3. Eleger os temas da websérie, considerando diferentes assuntos enfrentados e vividos pela comunidade, sendo que cada tema escolhido deverá ser abordado em um episódio distinto;

4. Estabelecer objetivo, nome, identidade visual e agenda (quantos episódios e quando serão publicados);

5. Montar equipes de produção, de maneira que todos os jovens tenham um papel definido;

6. Pesquisar o tema: analisar os fatos, estatísticas ou reportagens que sejam relevantes;

7. Roteirizar o episódio: quem vai ser entrevistado, quais serão as perguntas, músicas, cenas, gráficos;

8. Gravar o episódio no local escolhido. Durante a gravação cada jovem deve ter uma responsabilidade definida, entre as quais: filmagem, gravação de som, entrevistador, etc.;

9. Editar os vídeos conforme o roteiro;

10. Exportar os vídeos finais para um canal no YouTube (criar um canal se ainda não tiver), Vimeo ou outra plataforma de sua escolha;

11. Divulgar os episódios utilizando os meios de comunicação da organização e dos jovens. Com seus celulares, os jovens podem mostrar a websérie para as pessoas da região, com o objetivo de conversar sobre os temas tratados e de receber sugestões para futuros episódios;

12. Realizar reunião de avaliação com a equipe sobre os aprendizados do processo de produção da websérie.

DICAS PARA REPLICAÇÃO

- Utilizar todos os meios de comunicação disponíveis para divulgar trechos da websérie, tais como: rádio e jornal locais, página no Facebook e outras redes sociais;

- Fazer um rodízio de tarefas entre os jovens para que todos passem por todas as etapas do processo, desde a criação até a divulgação da websérie;

- É possível realizar o processo de filmagem e edição com o celular.

A websérie “*Quebrada Consciente*”, realizada pela UNAS, está no canal do projeto Jovens Alconscientes: www.youtube.com/user/alconscientes.

7.

JOGOS PEDAGÓGICOS

Jogos são formas divertidas de ensinar e estimular os jovens a se engajarem. De forma lúdica é possível abordar temas difíceis de um jeito mais leve e atraente. Para auxiliar na prevenção do consumo de bebidas alcoólicas por menores de 18 anos, o Na Resposta criou uma série de jogos que vão ajudar o educador a trabalhar o conteúdo, além de proporcionar o desenvolvimento das competências socioemocionais nos adolescentes. Os jogos que fazem parte deste kit são de fácil aplicação e adaptáveis a diferentes situações e ambientes. Escolha aqueles que melhor atendam às suas necessidades e crie momentos divertidos e significativos com seus educandos.

INSTRUÇÕES GERAIS

Cada jogo apresentado possui objetivos e modos de aplicação específicos. Veja como é simples entendê-los e utilizá-los.

OBJETIVOS

Indica qual a meta a ser atingida ao final da atividade. Cada jogo pode ter um ou mais objetivos. Ao final do jogo é importante verificar se todos os objetivos foram atingidos.

PRINCIPAIS HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS ENVOLVIDAS

Indica as principais habilidades que são trabalhadas no jogo. Outras competências também podem estar inseridas, apenas apontamos as principais, pois assim você pode atuar com foco nestas.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Indica todo o material necessário para que o jogo ocorra conforme sua descrição. Verifique se tudo está em mãos antes do começo do jogo.

PARTICIPANTES

Sugere a quantidade ideal de participantes, mas não se iniba caso tenha mais pessoas do que o indicado. Todos os jogos podem e devem ser adaptados para sua realidade. O importante é jogar e cumprir o objetivo.

PASSO-A-PASSO

Indica detalhadamente como o jogo deve acontecer. Leia o passo-a-passo antes de aplicar o jogo para que tudo ocorra conforme o previsto.

PARA REFLETIR

São orientações de como fazer o fechamento dos jogos com os adolescentes, levando em consideração os aprendizados e mensagens-chave trabalhados.

SE LIGA!

Indica sugestões e aspectos importantes do jogo, além de destacar o que o educador precisa ter em mente para explorar a atividade da melhor forma possível.

Está pronto? Escolha o jogo e boa diversão!**JOGO 1: MIMICANDO****JOGO 2: BINGO PAPO SÉRIO****JOGO 3: BATALHA DE RIMAS****JOGO 4: COM ATITUDE NA BALADA!****JOGO 5: VERDADEIRO OU FALSO?****JOGO 6: EU SEMPRE! EU NUNCA!**

ABED, A.L.Z. *O desenvolvimento das habilidades socioemocionais como caminho para a aprendizagem e o sucesso escolar de alunos da educação básica*. São Paulo, 2014.

ALARCÃO, Isabel. *Professores reflexivos em uma escola reflexiva*. São Paulo: Cortez, 2003.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.

ANDRADE, A.G.; ANTHONY, J.C.; SILVEIRA, C.M (Orgs). *Álcool e suas conseqüências: uma abordagem multiconceitual*. Barueri, SP: Editora Manole, 2009.

BECKER, D. *O que é adolescência*. São Paulo: Editora Brasiliense, 1994.

BOCK, A.M.B. *Discutindo a concepção de adolescência*. In: *RE-criação* 3 (1), 57-60, 1998.

CALIGARIS, C. *A Adolescência*. São Paulo: Publifolha, 2000.

_____. *A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores*. In: *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)*. Vol. 11 (1), 63-76, 2007.

BRASIL. *Cartilha Álcool e Jovens*. Presidência da República, Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, Brasília, 2010.

_____. *Drogas: Cartilha para Educadores*. Presidência da República, Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, Brasília, 2010.

_____. *Prevenção ao Uso de Drogas: a Escola na Rede de Cuidados*. Programa Salto para o Futuro (TV Escola/MEC). Ano XXIII, boletim 23, 2013.

CARNEIRO, H. *Pequena enciclopédia da história das drogas e bebidas*. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier, 2005.

CENTRO DE INFORMAÇÕES SOBRE SAÚDE E ÁLCOOL. *Álcool: Origem e Composição*. Disponível em <http://www.cisa.org.br/artigo/235/alcool-origem-composicao.php>

FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, Coleção Leitura, 1996.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. *Movimento Pé no Chão: um Guia Prático para Educadores*. Secretaria da Saúde, Secretaria da Educação e Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP, 2013.

IBGE. *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar*: 2015. Convênio: Ministério da Saúde, com apoio do Ministério da Educação Rio de Janeiro, RJ, 2016.

INSTITUTO AYRTON SENNA. *Educação para o Século 21*. Disponível em <http://educacao21.org.br/iniciativas/competencias-socioemocionais>, 2013.

INSTITUTO DE APRENDIZAGEM SOCIAL, EMOCIONAL E AMBIENTAL (IASEA). Disponível em <http://www.iasea.org.br/kits-educativos>, 2016.

NATIONAL INSTITUTE ON ALCOHOL ABUSE AND ALCOHOLISM. *Alcohol Metabolism*. NIH Alcohol Alert nº. 35, 2007.

_____. *Alcohol Use Disorder: A Comparison Between DSM-IV and DSM-5*. NIH Publication No. 13, 2013.

_____. *Make a difference - Talk to your child about Alcohol*. U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Relatório Global sobre Álcool e Saúde - 2014*. Genebra, Suíça, 2014.

_____. *Lexicon of alcohol and drug terms* Genebra, Suíça, 1994.

SAMHSA. *A Family Guide To Underage Drinking Prevention, Substance Abuse and Mental*

Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services, 2010.

_____. *Underage Drinking*. Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services, 2014.

SANTOS, B.R. *A emergência da concepção moderna de infância e adolescência. Mapeamento, documentação e reflexão sobre as principais teorias. Dissertação de Mestrado PUC-SP*. São Paulo, 1996.

SCHOEN-FERREIRA, T.H.; AZNAR-FARIAS, M.; SILVARES, E.F. *A construção da identidade em adolescentes: um estudo exploratório*. *Estudos de Psicologia*, 8(1), 107-115, 2003.

SQUEGLIA, L.M.; TAPERT, S.F.; SULLIVAN, E.V.; JACOBUS, J.; MELOY, M.J, ROHLFING, T., PFEFFERBAUM, A. *Brain development in heavy-drinking adolescents*. *Am J Psychiatry*. 172(6):531-42, 2015.

FICHA TÉCNICA

INICIATIVA
Ambev | Consumo Responsável

Carla Smith de Vasconcellos Crippa
Mariana Dias Pimenta
Renato Biava Vera

COORDENAÇÃO E PRODUÇÃO DE CONTEÚDO
Agência Lynx | Programa Na Respona

Bettina Grajcer
Bruna Vilas Bôas
Heloisa Dantas
Melissa Guerra
Mariana Oliveira
Mariane Fornari

APOIO DE CONTEÚDO
ONGs | Rede Na Respona

Assistência Social Santa Isabel - ASSI
Cipó Comunicação Interativa
Instituto para Aprendizagem Social, Emocional e Ambiental - IASEA
Instituto Bola Pra Frente - IBPF
Instituto Enraizados
União de Núcleos, Associações dos Moradores de Heliópolis e Região - UNAS

EDIÇÃO DE TEXTO
Márcio Araújo

ELABORAÇÃO DE JOGOS PEDAGÓGICOS
Caroline Raniro

PROJETO GRÁFICO E PRODUÇÃO GRÁFICA
Tati Valiengo & Tiago Solha

FOTOS
Estúdio Retrato

IMPRESSÃO
ATIVAonline
além da impressão



INICIATIVA



COORDENAÇÃO E REALIZAÇÃO

