



Trilhando Caminhos



**CONEXÕES
HUMANAS**
criativas e diversas



MM **Sumário** *MM*

| | |
|--|----|
| Pelo Caminho da Educação..... | 3 |
| Diversidade e Inclusão..... | 4 |
| Valorização da Diversidade..... | 4 |
| Combate ao Preconceito..... | 4 |
| Considerações Finais..... | 8 |
| Cultura de Paz..... | 10 |
| Aceitação do Corpo..... | 16 |
| Saúde Mental..... | 20 |
| Famílias Diversas..... | 26 |
| Conclusão - Uma Jornada de Conexões..... | 32 |
| Ficha técnica..... | 33 |
| Apoio e Agradecimentos..... | 33 |

Pelo Caminho da Educação

Conexões Humanas é uma intervenção que oferece **experiências multissensoriais, educativas e práticas** que convida o público a explorar as diferentes formas de conexão entre as pessoas, fortalecendo e promovendo narrativas afirmativas sobre diversidade e inclusão. Um seleto grupo de artista foi desafiado a desenvolver instalações artísticas inovadoras, oficinas práticas destinadas a estimular o pensamento criativo, rodas de conversa que facilitam o intercâmbio de ideias e atividades interativas que buscam envolver o público, promovendo a valorização da riqueza e da diversidade das diferentes culturas, raças, experiências e histórias de vida.

Na intenção de que a ação promova impactos positivos para além do espaço físico ocupado (instalações artísticas) para a experiência, foi desenvolvida a cartilha “Conexões Humanas - Trilhando Caminhos” reforçando o compromisso com a educação. Este é um recurso essencial para o projeto, pois oferece acesso a um material organizado e didático que contribui diretamente para o aprendizado e a sensibilização sobre temas fundamentais para a construção de uma sociedade mais inclusiva e igualitária.

Este material aborda assuntos como diversidade, inclusão social, cultura de paz, aceitação do corpo, saúde mental, diversidade familiar, assim, atuando como uma ferramenta pedagógica poderosa, capaz de promover o diálogo, a reflexão crítica e a empatia em diversos ambientes educativos que pode ser facilmente integrado às atividades escolares, como debates, rodas de conversa, oficinas e projetos interdisciplinares. O material fornece exemplos contemporâneos, dados de pesquisas e referências culturais que tornam os temas abordados mais palpáveis e próximos da realidade dos alunos, facilitando a compreensão e o engajamento.

Ao organizar o conteúdo de forma prática e direcionada, a cartilha não só serve como base para atividades educacionais, mas também apoia a capacitação de educadores e mediadores culturais, fornecendo ferramentas para abordar temas sensíveis de maneira inclusiva e respeitosa. Dessa forma, este material vai além de ser apenas informativo; ele se torna um guia para a ação, incentivando práticas que promovem a equidade e o respeito mútuo dentro e fora das instituições de ensino.

Pilares trabalhados:

- Diversidade e Inclusão Social
- Cultura de Paz
- Aceitação do corpo
- Saúde mental
- Famílias diversas



Mh Diversidade e Inclusão Mh

A diversidade é a convivência de diferentes raças, culturas, religiões, gêneros, orientações sexuais, idades, capacidades e muito mais em uma mesma sociedade. Cada um desses aspectos contribui para a riqueza cultural e social do nosso mundo. Reconhecer e valorizar a diversidade é essencial para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

Mh Valorização da Diversidade Mh

A valorização da diversidade começa pelo reconhecimento de que todos somos diferentes, mas iguais em dignidade e direitos. Histórias de pessoas que superaram a discriminação mostram que, apesar dos desafios, é possível vencer preconceitos e promover a equidade. A diversidade

- nos enriquece e nos fortalece como comunidade e se reconhecer como beleza única dentro de uma sociedade fragilizada é motivo de celebração.

A ativista, soteropolitana, Amanda Soares é uma jovem PcD (Pessoa com Deficiência) que tem utilizado sua influência e visibilidade para trazer luz à causa que afeta a vida de milhares de pessoas com deficiência. Amanda é ativa, sonhadora e leva uma vida muito parecida com a de qualquer jovem brasileiro, a diferença é o capacistimo e a invisibilidade social.

Mas Amanda é inquieta e ativa na luta por mudança, em recente entrevista ela afirmou que isso precisa mudar, “se nem o Estado pensa que posso ser uma pessoa que transa, que pode gerar um filho, ser vítima de violências, imagina a sociedade? As mulheres com deficiência são infantilizadas e não

são entendidas como sujeitos. Isso precisa mudar. Hoje, sei que a Amanda é uma mulher, é arte, é amor.”

A influencer compartilha suas ideias e rotina nas redes sociais, fazendo do digital um ambiente enriquecedor, com potencial de transformação social. Acesse PcD Perigosa.

Mh Combate ao Preconceito Mh

Mas essa luta é coletiva. Preconceitos e estereótipos são barreiras que impedem a inclusão e o respeito. Para combatê-los, é importante estar aberto ao diálogo, educar-se e educar os outros sobre a importância da diversidade, e promover ambientes inclusivos em casa, no trabalho e na escola.

Segundo uma pesquisa do Instituto Locomotiva, **71% dos brasileiros acreditam que a diversidade é essencial para o desenvolvimento do país, porém**, outro recente estudo realizado

pelo Indique uma Preta e Cloo, **a pesquisa revela ainda que menos de 5% das lideranças das 500 maiores empresas do País são negras.** Essa conta não fecha e os impactos dessa matemática desigual perpetua há séculos no nosso país.

1. Atividade - Discussões em grupo

Objetivo: Esta atividade consiste em promover discussões em grupo para explorar diferentes temas relacionados à diversidade. Os participantes serão divididos em dois grupos de discussão, e cada grupo terá a oportunidade de conversar sobre temas variados antes de compartilhar suas reflexões.

Passo a Passo:

» Divisão dos Grupos: Monte dois grupos de discussão, cada um com cinco participantes. É importante garantir que os grupos tenham diversidade em suas composições, refletindo diferentes perspectivas.

» Sorteio dos Temas: Prepare uma lista de temas a serem discutidos. Os temas podem incluir:

- Diversidade cultural
- Inclusão social
- Aceitação de diferentes orientações sexuais
- Vantagens da diversidade nas equipes
- Impacto da diversidade na educação
- Preconceitos e estereótipos

Realize um sorteio para determinar qual grupo discutirá qual tema. Isso pode ser feito de maneira aleatória, utilizando cartões ou um sorteador online.

- » Discussão em Grupo: Cada grupo terá 20 minutos para discutir seu tema designado. Durante a discussão, os participantes devem compartilhar suas opiniões, experiências pessoais e reflexões sobre o tema.
- » Revezamento de Participantes: Após 20 minutos, cada grupo deve escolher um participante para trocar de grupo. Esse participante deve compartilhar um resumo das discussões que ocorreram em seu grupo com os membros do outro grupo.
- » Roda de Conversa Coletiva: Ao final do revezamento, todos os participantes se reunirão em uma roda de conversa coletiva. Nesta parte, eles podem compartilhar suas experiências, perspectivas e impressões sobre a diversidade, refletindo sobre o que aprenderam durante as discussões e o revezamento.



Faixa Etária: A atividade é adequada para adolescentes (12 anos ou mais) e adultos, podendo ser adaptada para atender diferentes níveis de maturidade e compreensão.

Essa atividade é uma forma eficaz de explorar a diversidade de forma colaborativa, criando um espaço seguro para discussões abertas e honestas, além de ajudar a fortalecer os laços entre os participantes.

2. Atividade: Pesquisa: sobre personalidades inspiradoras que sobressaíram à discriminação

Objetivos:

Nesta atividade, os participantes irão pesquisar e descobrir mais sobre figuras públicas e personalidades inspiradoras que enfrentaram e superaram a discriminação em suas vidas. O objetivo é conhecer histórias de resiliência e sucesso, que não apenas destacam as dificuldades enfrentadas, mas também as conquistas significativas dessas pessoas.

Passo a Passo:

- » Introdução: Comece a atividade apresentando o tema da discriminação e suas várias formas (racial, de gênero, de orientação sexual, etc.). Discuta brevemente a importância de conhecer histórias inspiradoras que demonstram a superação.
- » Divisão em Grupos: Separe os participantes em grupos pequenos (3 a 5 pessoas). Cada grupo será responsável por pesquisar sobre uma personalidade específica ou um grupo de personalidades.
- » Escolha das Personalidades: Forneça uma lista de personalidades inspiradoras conhecidas por suas lutas contra a discriminação. Exemplos podem incluir:
 - Nelson Mandela: Lutou contra o apartheid na África do Sul.
 - Rosa Parks: Ativista dos direitos civis nos Estados Unidos.
 - Malala Yousafzai: Defensora da educação feminina e dos direitos humanos.
 - James Baldwin: Escritor e ativista pelos direitos civis e LGBT.
 - Frida Kahlo: Artista que enfrentou discriminação de gênero e cultural.
- » Pesquisa: Cada grupo deve dedicar um tempo (30 a 45 minutos) para pesquisar sua personalidade designada. Eles devem buscar informações sobre a vida, os desafios enfrentados, as conquistas e a importância dessa figura na luta contra a discriminação. Os participantes podem usar livros, artigos online e vídeos.
- » Apresentação: Após a pesquisa, cada grupo apresentará suas descobertas para o restante dos participantes. As apresentações podem incluir uma breve biografia, uma análise dos desafios enfrentados e a relevância da figura escolhida no contexto da luta contra a discriminação.
- » Reflexão Coletiva: Ao final das apresentações, promova uma discussão coletiva sobre as histórias compartilhadas. Pergunte aos participantes o que mais os impressionou e como essas histórias podem inspirá-los em suas próprias vidas.

Faixa Etária: Esta atividade é adequada para adolescentes (12 anos ou mais) e adultos, podendo ser adaptada para diferentes níveis de maturidade.

Essa atividade não só ajuda os participantes a aprender sobre figuras importantes da história, mas também a refletir sobre a luta contínua contra a discriminação em suas várias formas.

3. Atividade: Simulações - realize o Jogo dos Privilégios

Objetivo: O Jogo dos Privilégios é uma dinâmica que visa conscientizar os participantes sobre as desigualdades sociais e os privilégios que podem existir em diferentes contextos. Por meio de uma simulação interativa, os participantes refletem sobre suas experiências pessoais e como fatores como raça, gênero, orientação sexual, classe social e outros influenciam suas oportunidades e desafios na vida.

- **Conscientização:** Aumentar a consciência sobre os privilégios e desigualdades que existem na sociedade.
- **Empatia:** Promover a empatia através da compreensão das experiências dos outros.
- **Reflexão Crítica:** Estimular a reflexão sobre como os privilégios afetam as interações e oportunidades na vida cotidiana.

Passo a Passo:

- **Preparação:**

Definição de Espaço: Escolha um espaço amplo onde todos possam se mover livremente.

Materiais Necessários: Prepare uma lista de afirmações que refletem privilégios. Exemplos incluem: “Se você nunca teve que se preocupar com onde vai dormir esta noite, dê um passo à frente” ou “Se você teve acesso a uma educação de qualidade, dê um passo à frente”.

- **Introdução:**

Explique aos participantes o objetivo do jogo e a importância de entender como diferentes experiências de vida influenciam as oportunidades e desafios enfrentados. Garanta um espaço seguro onde todos se sintam confortáveis para participar.

- **Jogando:**

Peça aos participantes que se alinhem em uma linha, lado a lado. O facilitador começará a ler as afirmações uma por uma.

Os participantes que se identificarem com a afirmação devem dar um passo à frente. Aqueles que não se identificam permanecem na mesma posição.

Após algumas afirmações, os participantes podem ser convidados a observar onde estão em relação aos outros e a refletir sobre o que isso significa em termos de privilégio e desvantagem.

- **Discussão:**

Após o término do jogo, reúna todos para uma discussão em grupo. Pergunte:

- Como se sentiram ao dar passos à frente ou ficar para trás?
- Que emoções surgiram durante a atividade?
- Como essas experiências podem se relacionar com a realidade social mais ampla?



- Reflexão Final:

Peça aos participantes que compartilhem como essa atividade pode impactar sua percepção sobre as desigualdades e como podem agir para promover a inclusão e a equidade em suas comunidades.

Faixa Etária: O jogo é adequado para adolescentes (12 anos ou mais) e adultos, com adaptações possíveis para diferentes níveis de maturidade.

Considerações Finais

O Jogo dos Privilégios é uma poderosa ferramenta de aprendizado que promove a conscientização social e incentiva conversas importantes sobre igualdade e justiça social. É fundamental que o facilitador crie um ambiente seguro e acolhedor, onde os participantes se sintam à vontade para compartilhar suas experiências e reflexões.

Para mais informações sobre como conduzir esta atividade e reflexões sobre o tema, você pode consultar recursos educacionais e de ativismo social disponíveis em organizações que trabalham com justiça social.

Indicações Culturais

Filmes:



Colegas



Hoje Eu Quero Voltar Sozinho

Livros:



Extraordinário



O Perigo de Uma História Única

Séries:



Pequenos Incêndios por Toda Parte



Amor no Espectro

Tempo de Conectar

Obra: Mapas para de perder

Essa experiência imagética tende a inspirar novas possibilidades de vivências no planeta terra, ampliando o conhecimento e promovendo uma curiosidade sobre novas maneiras de viver e explorar o globo.



Artista - Rodrigo Machado

O artista plástico Rodrigo Machado nasceu, vive e trabalha em São Paulo. Formado em Licenciatura em Artes pela FAAP no ano de 1996, mesmo ano em que começou a trabalhar com cenografia, fundou os coletivos de intervenção urbana Urban Trash Art (esculturas de resíduos sólidos coletados pelas ruas), Serviços Gerais (consertos pela cidade de SP) e João de Barro (espalhando casas de passarinhos de madeira nas árvores de ruas e parques). Em 2010, abriu o Estúdio Buriti, uma plataforma de produção de artes e marcenaria, onde realiza projetos artísticos em várias vertentes.

Cultura de Paz

A cultura de paz é uma filosofia de vida que promove a convivência pacífica, o respeito mútuo e a resolução de conflitos de forma não-violenta. Ela envolve práticas de diálogo, empatia e compreensão das diferenças, contribuindo para uma sociedade mais harmoniosa e justa.

Estratégias para a Paz

Para promover a paz, é fundamental desenvolver habilidades de comunicação eficazes, como ouvir atentamente e expressar sentimentos de forma construtiva. Movimentos pacifistas e líderes inspiradores, como Gandhi e Martin Luther King Jr., mostram que é possível resolver conflitos de maneira pacífica e justa. “A verdadeira paz não é meramente a ausência de tensão; é a presença de justiça.” Essa citação reflete a visão de King de que a paz vai além da simples ausência de conflitos e está profundamente ligada à busca por igualdade e justiça social.

Em 2020, a ONU lançou a campanha “Cultura de Paz”, que visa promover a paz e a tolerância em comunidades afetadas por conflitos, e tem como objetivo ir além da simples ausência de conflitos, abordando a paz como um esforço ativo e constante para o entendimento e a superação de diferenças. Em 2020, durante a pandemia da COVID-19, esse conceito ganhou relevância renovada, integrando esforços para enfrentar desafios globais como a crise climática, a violência de gênero, e as desigualdades exacerbadas pela pandemia. A campanha também sublinhou a necessidade de cooperação internacional e inclusão em todas as esferas sociais.

A UNESCO, agência responsável pela implementação dessas iniciativas, reforçou que a cultura de paz precisa ser construída com base na educação e na solidariedade global, defendendo um futuro mais justo e sustentável para todos. A organização destacou que a paz agora envolve também a harmonia com o meio ambiente, promovendo ações que assegurem o bem-estar do planeta e de todas as formas de vida.

Habilidades de Comunicação

Mas e na prática? Como trazer para o nosso microecossistema práticas que podem gerar impactos positivos? De acordo com a Thaiza Vitoria, Diretora do Instituto Comunicação Positiva (ICP), a comunicação positiva é um estilo de linguagem que se concentra em expressar sentimentos, necessidades e ideias de maneira construtiva e respeitosa, promovendo um ambiente de conexão entre as pessoas. Essa abordagem é fundamental para a qualidade dos relacionamentos, que, segundo o estudo da Universidade de Harvard, conhecido como Harvard Study of Adult Development, é o principal indicador de felicidade e saúde ao longo da vida. Relacionamentos de qualidade, caracterizados pela empatia, apoio e diálogo aberto, não ape-

nas promovem o bem-estar emocional, mas também impactam a saúde física, prosperidade e inteligência.

Quando as pessoas se comunicam de maneira positiva, elas conseguem expressar seus sentimentos e necessidades, criando um ambiente onde a vulnerabilidade é aceita e respeitada. Isso ajuda a construir um senso de pertencimento e segurança, essenciais para o desenvolvimento de relações saudáveis. A comunicação positiva também envolve reconhecer e valorizar ações positivas nos outros, alimentando o afeto e a gratidão, o que fortalece os laços interpessoais.

Atividades

1. Atividade: Prática de Escuta Ativa

Objetivo: Esta atividade tem como foco aprimorar a habilidade de escutar de maneira ativa e empática, criando uma conexão mais profunda entre os participantes. A escuta ativa é uma técnica de comunicação essencial, que envolve ouvir com atenção plena, sem interrupções, e responder de forma que demonstre compreensão. Isso é especialmente útil em contextos de resolução de conflitos, relacionamentos interpessoais e ambientes de trabalho.

Passo a passo:

- » Formação das Duplas: Divida os participantes em duplas. Cada um terá a oportunidade de se expressar e praticar a escuta ativa.
- » Instruções de Expressão: Um dos participantes começa compartilhando um sentimento, situação ou necessidade que está enfrentando. Pode ser algo pessoal, relacionado ao trabalho, ou um desafio que gostaria de discutir. O foco deve estar na clareza e na autenticidade do que está sendo expressado.
- » Instruções de Escuta: O outro participante deve ouvir atentamente, sem interromper ou fazer comentários. O ouvinte precisa estar presente, prestando atenção não apenas nas palavras, mas também na linguagem corporal e no tom de voz.
- » Resumir o que foi Ouvido: Após a fala, o ouvinte deve resumir o que ouviu, buscando garantir que compreendeu corretamente. A frase pode começar com: “O que eu entendi foi que você está sentindo... porque...”. Isso ajuda a validar o sentimento da outra pessoa e mostrar que sua mensagem foi realmente absorvida.
- » Feedback e Alternância de Papéis: Depois que o ouvinte fizer o resumo, a pessoa que falou pode corrigir ou adicionar mais informações, se necessário. Em seguida, os papéis se invertem, e o ouvinte tem a oportunidade de falar, enquanto o outro pratica a escuta ativa.
- » Discussão em Grupo: Após as duplas terminarem, promova uma breve discussão em grupo para que os participantes compartilhem suas experiências. Pergunte como foi a sensação de ser ouvido e se houve algo que aprenderam sobre escuta ativa.

Faixa Etária:

Adolescentes (12 a 18 anos): Ótima para desenvolver habilidades de comunicação e empatia em uma fase em que as relações sociais são essenciais.

Adultos (18 anos ou mais): Útil em contextos profissionais e pessoais, ajudando a melhorar a



qualidade dos relacionamentos através da comunicação mais atenta e efetiva.

Essa atividade promove a conexão emocional, a empatia e a comunicação clara, além de ser uma ferramenta poderosa para resolver mal-entendidos e fortalecer vínculos.

2. Atividade: Role-Playing (Simulação de Papéis)

Descrição: Esta atividade envolve a criação de cenários de conflito onde os participantes, em grupos ou duplas, assumem papéis para praticar a resolução de problemas por meio da comunicação positiva. O objetivo é desenvolver habilidades como a identificação de sentimentos e necessidades, além da formulação de pedidos claros, de maneira a promover soluções pacíficas e colaborativas.

Passo a passo:

1. Divisão dos Participantes: Organize os participantes em duplas ou pequenos grupos, dependendo do número de pessoas. Cada grupo receberá um cenário de conflito fictício ou pode ser incentivado a criar o seu próprio.

- Cenários de Conflito: Alguns exemplos de cenários incluem:
 - Um desentendimento entre colegas de trabalho sobre a divisão de tarefas.
 - Um conflito entre amigos por causa de planos cancelados de última hora.
 - Um desentendimento entre familiares por diferenças de opinião sobre regras da casa.
- » Instruções de Comunicação Positiva: Antes de começar, o facilitador deve orientar os participantes sobre a comunicação não-violenta (CNV), explicando a importância de expressar os próprios sentimentos e necessidades de maneira clara e sem julgamentos. Incentive os participantes a usar frases como: “Eu me sinto... porque eu preciso de...”, em vez de acusações ou críticas.
- » Encenação: Cada grupo deve encenar o cenário, com um dos participantes assumindo o papel da pessoa que está expressando um problema, enquanto o outro ouve e responde, utilizando a comunicação positiva. O objetivo é que ambos encontrem uma solução que atenda às necessidades de cada um.
- » Resolução e Reflexão: Após a encenação, os grupos ou duplas devem discutir como foi o processo de resolução. Pergunte o que funcionou bem, quais foram os desafios e como a comunicação pode ser melhorada em situações reais.
- » Discussão em Grupo: Reúna todos os grupos para uma reflexão coletiva. Incentive os participantes a compartilharem suas impressões sobre o exercício e como ele os ajudou a pensar em formas mais positivas de lidar com conflitos na vida real.

Faixa Etária:

Adolescentes (12 a 18 anos): Uma ótima maneira de desenvolver habilidades de resolução de conflitos em uma fase em que os jovens lidam com muitos desafios sociais e emocionais.

Adultos (18 anos ou mais): Ideal para ambientes profissionais ou pessoais, onde conflitos podem surgir, e a habilidade de se comunicar de forma clara e construtiva é crucial.

Essa atividade promove o autocontrole emocional, a compreensão mútua e o fortalecimento de relações por meio de diálogos que focam na resolução pacífica e na empatia.

3. Grupo de Apoio

Crie um espaço seguro para que os participantes compartilhem suas lutas e pratiquem a comunicação positiva, permitindo que a empatia e o apoio mútuo sejam as bases das interações. Atividade: Grupo de Apoio

Descrição: O Grupo de Apoio é uma atividade projetada para criar um espaço seguro e acolhedor, onde os participantes podem compartilhar suas lutas, experiências e desafios emocionais. O foco é promover a comunicação positiva e a empatia, permitindo que os integrantes se sintam apoiados e compreendidos. Essa atividade pode ajudar a construir resiliência e fortalecer os laços entre os participantes.

Passo a passo:

- » Criação do Ambiente: Escolha um local confortável e tranquilo, onde os participantes se sintam seguros para se abrir. Organize as cadeiras em círculo para criar um ambiente inclusivo e acolhedor.
- » Estabelecimento de Regras: Comece a sessão estabelecendo algumas regras de convivência, como:
 - Respeitar o tempo de fala de cada um.
 - Manter a confidencialidade das informações compartilhadas.
 - Praticar a escuta ativa e o apoio mútuo, evitando julgamentos.
- » Introdução: O facilitador pode iniciar a conversa compartilhando uma experiência pessoal ou uma reflexão sobre a importância do apoio emocional e da comunicação positiva. Isso ajuda a quebrar o gelo e encoraja os participantes a se abrirem.
- » Compartilhamento de Experiências: Os participantes são convidados a compartilhar suas lutas ou experiências, caso se sintam confortáveis. O facilitador pode usar perguntas guias, como:
 - O que você tem enfrentado ultimamente?
 - Quais sentimentos estão mais presentes em você?
 - Como você gostaria de se sentir?
- » Prática da Comunicação Positiva: Após cada compartilhamento, incentive o grupo a praticar a comunicação positiva. Por exemplo, os participantes podem validar os sentimentos uns dos outros, expressar apoio e fazer perguntas construtivas.
- » Reflexão e Encerramento: Ao final da atividade, promova uma discussão em grupo sobre como foi a experiência. Pergunte aos participantes o que aprenderam e como se sentiram ao compartilhar e ouvir. O facilitador pode reforçar a importância do apoio contínuo fora do grupo.

Faixa Etária:

Adolescentes (12 a 18 anos): Esta faixa etária é ideal para desenvolver habilidades sociais, empatia e apoio emocional, já que os jovens enfrentam muitas pressões e desafios.

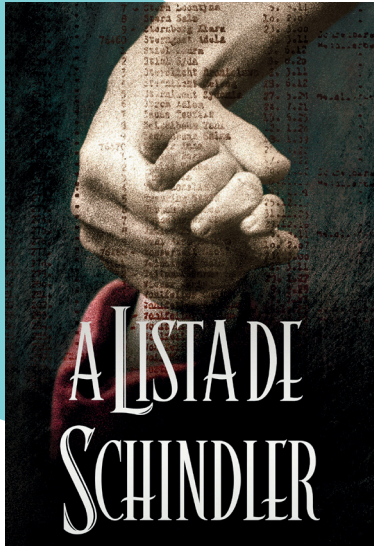
Adultos (18 anos ou mais): Para adultos, o grupo de apoio pode ser um espaço valioso para lidar com estresse, ansiedade, e desafios da vida, oferecendo um espaço para partilhar experiências e receber apoio mútuo.

Objetivos: Essa atividade não apenas promove a conexão emocional, mas também ensina habilidades essenciais para a comunicação e o suporte, fundamentais para a saúde mental e o bem-estar.

Faixa etária: A partir dos 7 anos, porém muito eficaz em atividades de corporativas

Indicações Culturais

Filmes:



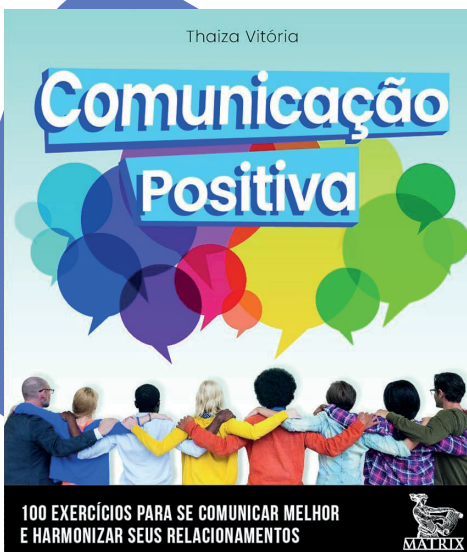
A Lista de Schindler



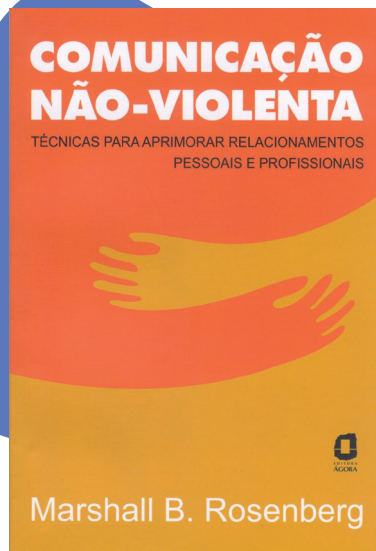
A vida é bela

Em suma, a comunicação positiva é uma ferramenta essencial para a construção de relacionamentos saudáveis e significativos. O quando isso tem sido praticado na sua realidade?

Livros:



Comunicação Positiva



Comunicação Não Violenta na Prática

Série:



The Good Place



Anne with an E

Tempo de Falar

Obra: Conexões Humanas

O **Tempo de Falar** vai além de simplesmente dar voz; ele se refere à importância de parar, refletir e criar um momento dedicado ao diálogo. Em um mundo acelerado, cheio de ruídos e comunicação superficial, essa pausa se torna fundamental para que possamos abordar questões delicadas, como padrões de beleza, diversidade, amor e aceitação, de forma aberta e construtiva. A ação interativa representada por diálogos profundos e necessários sobre temas essenciais para a construção de uma sociedade mais inclusiva, diversa e empática. Unindo pensamentos e vozes distintas em episódios do **podcast** Conexões Humanas e aqui, o podcast vira um espaço onde pessoas de diferentes trajetórias e vivências possam expressar, compartilhar e ouvir, criando conexões genuínas. O cantor e compositor Duda Diamba, compôs a música “Conexões Humanas” que nasceu de uma vivência em comunidade marcada por uma incrível diversidade. Inspirada por essa experiência, a canção reflete tanto a amplitude literal quanto a profundidade das intenções expressas em sua letra. Além disso, ter a oportunidade de conduzir o podcast, conectando pessoas e compartilhando seus conhecimentos, é uma experiência enriquecedora que continua a crescer e a gerar impacto para todos os interessados.

Artista - Duda Sepúlveda

Duda é um carismático cantor, compositor e ex-líder da banda Diamba, onde atuou por quase 30 anos.

Aceitação do Corpo

A imagem corporal refere-se à forma como vemos nosso próprio corpo e como pensamos que os outros nos veem. Uma imagem corporal positiva é crucial para a autoestima e o bem-estar. No entanto, padrões de beleza impostos pela sociedade podem distorcer nossa percepção e criar insatisfação com nosso próprio corpo.

- ◆ Um recente estudo realizado pela SciELO, de base populacional no Brasil, com recorte etário, revelou que a insatisfação corporal atinge 51% dos meninos e 65,6% das meninas adolescentes. Isso tende a trazer um impacto negativo refletindo na vida adulta. Ainda de acordo com a pesquisa, alguns fatores estão relacionados a isso:

Mídia e Redes Sociais: A exposição a imagens idealizadas de corpos nas mídias e redes sociais é um dos principais fatores de risco para a insatisfação corporal.

Pressão Social: A pressão para se encaixar em padrões de beleza impostos pela sociedade também contribui para o problema.

Bullying e Discriminação: O bullying e a discriminação relacionados à aparência física podem gerar ou agravar a insatisfação corporal.

Baixa Autoestima: A baixa autoestima e a falta de confiança em si mesmo estão frequentemente associadas à insatisfação corporal.

Transtornos Mentais: A insatisfação corporal pode ser um sintoma ou um fator de risco para transtornos mentais, como depressão, ansiedade e transtornos alimentares.

Desconstrução de Estereótipos

É importante reconhecer que todos os corpos são diferentes e que a beleza vem em todas as formas e tamanhos. Desconstruir estereótipos relacionados à aparência física ajuda a promover uma imagem corporal saudável e positiva. Um exemplo de fortalecimento desta pauta é o Movimento Corpo Livre, um movimento social que busca promover a aceitação e o amor próprio em relação ao corpo, independentemente de sua forma, tamanho, cor ou qualquer outra característica. Movimento desafia os padrões de beleza impostos pela sociedade e pela mídia, encorajando as pessoas a se libertarem da pressão por um corpo ideal e a se sentirem confortáveis e confiantes em sua própria pele. Abraçar a diversidade e celebrar a singularidade de cada indivíduo é um ato de resistência, um passo em direção à desconstrução de estereótipos e um convite à liberdade de ser genuinamente quem se é.

A escritora e ativista bell hooks traz uma reflexão impactante que conecta a desconstrução de estereótipos e saúde mental:

“Amar a nós mesmos em um mundo que constantemente nos desafia a nos odiarmos é um ato de resistência.”

Essa frase reflete a importância de quebrar os estereótipos e reforçar a saúde mental, especialmente para grupos marginalizados que enfrentam discriminação e pressões sociais.

Estratégias para aceitação do corpo

Desenvolver uma relação positiva com o corpo envolve práticas de autocuidado, alimentação saudável e exercícios físicos. Aceitar e amar nosso corpo como ele é, sem compará-lo a padrões irreais, é um passo importante para o bem-estar.

1. Atividades - Roda de Conversa:

Reúna grupos de 4 pessoas, com personalidades mais diversas possível, promova uma troca de experiências e compartilhe desafios relacionados à aceitação do corpo. Por exemplo:

Para organizar uma roda de conversa sobre aceitação do corpo, é interessante reunir pessoas com diversas vivências. Aqui estão exemplos de grupos com diferentes perfis para gerar discussões ricas e abrangentes:

- » Pessoa com deficiência física: Pode compartilhar os desafios de aceitação do corpo em uma sociedade que muitas vezes ignora as necessidades e a representatividade de pessoas com deficiências. Por exemplo, a falta de acessibilidade em moda ou espaços públicos pode gerar uma desconexão com o próprio corpo.
- » Mulher trans: Pode trazer a perspectiva da aceitação do corpo em meio ao processo de transição de gênero, discutindo as pressões sociais para se adequar a padrões de gênero e as dificuldades de aceitação, tanto pessoal quanto social.
- » Pessoa negra com histórico de racismo: Pode falar sobre como o racismo afeta a autoestima e a aceitação do corpo, desde o cabelo e o tom de pele até a pressão para se encaixar em padrões eurocêntricos de beleza.
- » Pessoa com histórico de transtornos alimentares: Pode discutir a relação com o corpo após o enfrentamento de distúrbios como anorexia ou bulimia, e como essas experiências influenciam a autopercepção e o processo de aceitação do corpo.

Esses diferentes perfis podem fomentar uma troca de experiências enriquecedora, cada uma abordando como a sociedade impacta a forma como lidamos com nossos corpos e as expectativas que enfrentamos.

2. Atividade Prática: Arte que Representa a Diversidade Corporal

Nesta atividade, os participantes irão criar uma obra artística usando colagens, desenhos ou pinturas para expressar a diversidade de corpos saudáveis e positivos. O objetivo é representar diferentes formas, tamanhos, cores e capacidades, promovendo uma visão inclusiva e acolhedora sobre os corpos.



Passo a passo:

- » **Materiais:** Forneça revistas para recortes, papel, tinta, pincéis, lápis de cor, tesoura e cola. Incentive os participantes a usarem uma combinação desses materiais para criar uma colagem ou desenho que represente sua percepção de diversidade corporal.
- » **Inspiração:** Apresente exemplos de obras de artistas que celebram corpos diversos, como a brasileira Janaina Barros, que aborda a aceitação do corpo negro, ou Linn da Quebrada, que usa arte para desafiar padrões de gênero e corpo.
- » **Criação:** Cada participante criará uma peça que simbolize corpos em sua diversidade. Eles podem usar imagens de revistas para recortar corpos diferentes ou desenhar figuras que refletem seus ideais de aceitação. O foco está na representação positiva, celebrando corpos de diferentes tipos e vivências.
- » **Compartilhamento:** Após a criação das peças, cada participante terá um momento para explicar sua obra, compartilhando a motivação por trás das escolhas de formas e cores, e como a criação o ajudou a refletir sobre a aceitação do próprio corpo.
- » **Reflexão em Grupo:** Encoraje uma discussão sobre como os padrões de beleza influenciam a percepção corporal e como a diversidade dos corpos pode ser celebrada de forma mais ativa em nosso cotidiano. Esse momento é essencial para conectar a arte com os sentimentos e experiências pessoais dos participantes.

Objetivo: Essa prática artística promove não só a criatividade, mas também a conscientização e o diálogo sobre a importância da inclusão e aceitação de todos os corpos como saudáveis e bonitos em suas singularidades.

A atividade de criação artística para representar a diversidade corporal pode ser **adaptada para diferentes faixas etárias:**

Crianças (a partir de 8 anos): Nessa idade, já possuem habilidades motoras e de criatividade para trabalhar com colagens e desenhos. A atividade pode ser simplificada para que as crianças compreendam a importância de aceitar as diferenças corporais e celebrar a diversidade de forma lúdica e visual.

Adolescentes (12 a 18 anos): Essa faixa etária é ideal para discutir mais profundamente questões de autoestima, padrões de beleza e aceitação do corpo, uma vez que são temas relevantes durante o processo de formação da identidade e enfrentamento de pressões sociais.

Adultos (18 anos ou mais): Para adultos, a atividade pode servir como uma ferramenta de reflexão sobre as pressões sociais relacionadas ao corpo e a diversidade. Também pode fomentar um espaço seguro para compartilhar experiências e vivências pessoais.

Cada faixa etária pode abordar a atividade com diferentes níveis de profundidade, adaptando a linguagem e os temas discutidos conforme o grupo participante.

Indicações Culturais

Filmes:



O Mínimo Para Viver



Pequena Miss Sunshine

Livros:



Na Sala dos Espelhos

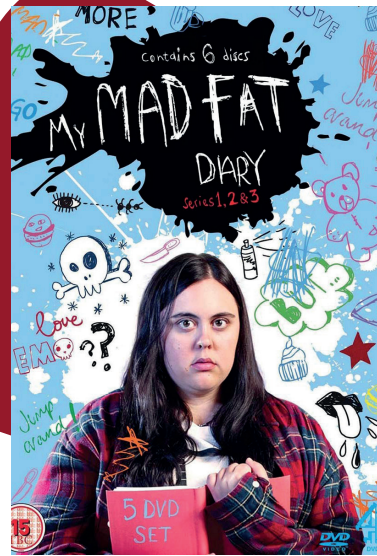


O Mundo é Grande e Pequenino

Série:



Glow



My Mad Fat Diary

Tempo de Aceitar

Obra: “Como me vejo?”

Para compor o espaço **Tempo de Aceitar**, a instalação artística **“Como me vejo?”** é uma obra inovadora que instiga uma profunda reflexão sobre a autoimagem e a percepção pessoal. Nessa experiência participativa, os espectadores são convidados a se confrontar com sua própria imagem refletida em um espelho oval, situado sob um portal em madeira. Esse momento de introspecção serve como o ponto inicial para que cada participante explore suas próprias complexidades internas e nuances emocionais.

Artista - Mônica Barbosa

Nas pinturas de Mônica Barbosa, as cores e paisagens articulam memórias de seu lugar de origem e vivências. O corpo feminino, principal assunto em sua obra, é representado amalgamado a uma infinidade de formas orgânicas, que ora remetem a texturas vegetais, paisagens de pequenas cidades, ou ambientes internos de uma morada. A artista utiliza o giz pastel e a tinta acrílica para criar suas composições, onde combina a linguagem pictórica e gráfica em busca de realizar sua intenção poética.

Saúde Mental

Saúde mental é um estado de bem-estar em que a pessoa consegue lidar com as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade. Ela é influenciada por fatores como estresse, estilo de vida e relacionamentos.

Identificação de problemas

É importante reconhecer os sinais de problemas de saúde mental e buscar ajuda profissional quando necessário. Existem muitos recursos disponíveis, desde terapeutas e psicólogos até organizações comunitárias que oferecem suporte.

Organização Mundial da Saúde (OMS) de fato reportou um aumento alarmante de 25% nos casos globais de depressão e ansiedade durante o primeiro ano da pandemia de COVID-19. Esse dado, embora referente ao início da crise sanitária, lançou luz sobre um problema que persiste até os dias atuais.

Estratégias de cuidado

A saúde mental é tão essencial quanto a saúde física, mas muitas vezes negligenciada. Manter um equilíbrio emocional impacta diretamente nossa qualidade de vida, produtividade e relacionamentos. Estresse, ansiedade e depressão são condições comuns na sociedade atual, e o cuidado com a mente envolve práticas de autocuidado, meditação, respiração consciente e estabelecimento de limites saudáveis, ações simples, como reservar momentos para relaxar, praticar exercícios físicos e manter uma alimentação saudável. Envolver-se em atividades prazerosas e manter uma rede de apoio são essenciais para o bem-estar mental. Buscar apoio de profissionais quando necessário talvez seja um dos maiores desafios para quem está em situação de vulnerabilidade mental.



É válido reforçar que existem serviços e ferramentas que apoiam nesta causa, por exemplo, a ABRATA (Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos), realiza ações de conscientização, apoio e defesa dos direitos de pessoas com transtornos afetivos, como depressão e bipolaridade. uma associação civil, sem fins lucrativos, que engloba representantes de diversas universidades e mantém parcerias com os mais variados segmentos sociais e profissionais.

A pesquisadora e autora Brené Brown destaca a vulnerabilidade em sua obra, **“A coragem de ser imperfeito”**: “A vulnerabilidade é o berço da criatividade, da inovação e da mudança. A saúde mental começa quando você se permite ser vulnerável.” Essa mensagem ressalta como a aceitação e a vulnerabilidade podem ser passos importantes para a saúde mental. Cuidar da mente é o primeiro passo para transformar a vida.

Atividades

1. Atividade: Roda de Conversa sobre Saúde mental.

Nesta atividade, será criado um ambiente seguro e acolhedor para que os participantes possam compartilhar seus sentimentos, dúvidas e experiências relacionadas à saúde mental.

Objetivo: O objetivo é promover o diálogo aberto e reduzir o estigma sobre o tema, permitindo que os participantes expressem suas emoções e se apoiem mutuamente.



Passo a passo:

- » **Preparação do Espaço:** Escolha um ambiente confortável e tranquilo, onde os participantes se sintam à vontade para falar. Disponha cadeiras em círculo para que todos possam se ver, reforçando o clima de acolhimento.
- » **Abertura:** O facilitador inicia a roda de conversa explicando a importância da saúde mental e criando regras de convivência, como respeito ao tempo de fala de cada um e confidencialidade. Todos devem se sentir seguros para expressar suas emoções sem julgamentos.
- » **Perguntas Guias:**
 - Como você se sente hoje?
 - O que você faz para cuidar da sua saúde mental?
 - Quais são os maiores desafios que você enfrenta em relação ao seu bem-estar emocional?

O facilitador pode utilizar essas perguntas para incentivar a conversa, mas também deve permitir que o diálogo flua naturalmente.

- » **Compartilhamento:** Os participantes têm a oportunidade de falar livremente sobre suas experiências. O facilitador deve garantir que todos tenham a chance de falar, se quiserem, mas sem pressão.
- » **Encerramento:** Ao final da roda, o facilitador pode encerrar com uma mensagem positiva sobre autocuidado e oferecer recursos para quem queira se aprofundar no tema ou buscar ajuda profissional.

Faixa Etária:

Adolescentes (12 a 18 anos): Ideal para ajudar a desenvolver um ambiente seguro de escuta e compartilhar desafios comuns entre os jovens, como pressão social, ansiedade e autoestima.

Adultos (18 anos ou mais): Focado em experiências mais amplas, abordando questões como estresse no trabalho, responsabilidades familiares e saúde emocional, que se tornam mais complexas com a idade.

A roda de conversa pode ser adaptada para diferentes grupos, sempre mantendo o foco no acolhimento e no apoio mútuo.

2. Atividade: Escrita Pessoal – Diário de Emoções

Objetivo: Esta atividade incentiva os participantes a manterem um diário pessoal para registrar e refletir sobre suas emoções e estados mentais ao longo do tempo. A ideia é que, ao escrever regularmente sobre seus sentimentos, os participantes possam se conectar melhor com suas emoções, identificar padrões e gatilhos, e ganhar mais clareza sobre sua saúde mental. O diário serve como uma ferramenta de autocuidado e autoconhecimento.

Passo a passo:

- » Introdução à Escrita Pessoal: O facilitador explica que o objetivo do diário de emoções é criar um espaço seguro para a autoexpressão. Reforça que não há certo ou errado na escrita – o foco é no processo de externalizar sentimentos, seja por meio de palavras, frases ou até desenhos.
- » Criação do Diário: Os participantes podem escolher um caderno especial ou usar ferramentas digitais para escrever. O importante é ter um espaço dedicado para suas reflexões diárias ou semanais.
- » Orientação sobre o Registro: Todos os dias (ou quando sentirem necessidade), os participantes devem escrever sobre como estão se sentindo, o que aconteceu de relevante, e como seu corpo e mente reagiram a isso.
- » Incentive a reflexão com perguntas: “Como me sinto hoje?”, “O que provocou essas emoções?”, “O que eu posso fazer para cuidar melhor de mim?”
- » Periodicidade: A escrita pode ser feita diariamente ou algumas vezes por semana. O importante é que os participantes estabeleçam um hábito regular, mesmo que escrevam por apenas 5-10 minutos.
- » Autoavaliação e Reflexão: Após algumas semanas, incentive os participantes a revisarem suas anotações. Eles podem observar padrões, como situações que os deixaram felizes ou tristes, e usar isso como base para melhorar sua saúde mental.
- » Opção de Compartilhamento (Opcional): Se o participante se sentir confortável, pode compartilhar suas reflexões em rodas de conversa ou grupos de apoio, criando um senso de comunidade e apoio mútuo.

Faixa Etária:

Adolescentes (12 a 18 anos): A escrita pode ser uma forma poderosa de ajudar os adolescentes a processar emoções e experiências de vida em uma fase de grande mudança emocional.

Adultos (18 anos ou mais): Para adultos, o diário pode ser uma maneira eficaz de lidar com estresse, ansiedade e desafios diários, promovendo o autoconhecimento e o bem-estar emocional.

Essa atividade promove o desenvolvimento da inteligência emocional e oferece uma prática simples e acessível de autocuidado.

3. Atividade: Exercícios de Relaxamento – Meditação e Respiração Consciente

Descrição: Esta atividade envolve a prática regular de meditação e respiração consciente, com o objetivo de promover relaxamento, reduzir o estresse e melhorar o bem-estar mental. Através dessas técnicas, os participantes podem desenvolver maior autoconsciência, controle emocional e foco.



Passo a Passo:

- » **Preparação do Ambiente:** Escolha um local calmo e confortável, onde os participantes possam se sentar ou deitar sem distrações. Use almofadas, mantas ou cadeiras confortáveis para garantir o conforto.
- » **Introdução às Técnicas:** O facilitador pode começar a atividade explicando os benefícios da meditação e da respiração consciente, como a redução da ansiedade, aumento da concentração e melhora da saúde mental.
- » **Exercício de Respiração Consciente:**
 - **Instruções:** Peça aos participantes que se sentem ou deitem confortavelmente. Eles devem fechar os olhos e prestar atenção à respiração.
 - **Contagem da Respiração:** Sugira que eles inspirem profundamente pelo nariz contando até quatro, segurem a respiração contando até quatro e, em seguida, exalem lentamente pela boca contando até seis. Repetir esse ciclo várias vezes.
 - **Foco no Presente:** Durante o exercício, incentive-os a se concentrar nas sensações físicas da respiração e em como seus corpos se sentem.
- » **Prática de Meditação:**
 - **Meditação Guiada:** O facilitador pode conduzir uma meditação guiada, que pode durar de 5 a 15 minutos. Isso pode incluir a visualização de um lugar tranquilo, a observação de pensamentos sem julgamento ou a repetição de um mantra.
 - **Silêncio:** Em seguida, permita alguns minutos de silêncio, onde os participantes podem continuar meditando ou simplesmente relaxando.
- » **Encerramento e Reflexão:** Após a prática, convide os participantes a compartilharem suas experiências e como se sentiram. Discuta a importância de integrar esses exercícios na rotina diária para manter a saúde mental.

Faixa Etária:

Crianças (8 a 12 anos): Para essa faixa etária, a meditação pode ser adaptada com técnicas lúdicas, como meditação guiada usando histórias ou visualizações de animais. Os exercícios de respiração podem incluir práticas divertidas, como imaginar que estão inflando balões.

Adolescentes (12 a 18 anos): Os adolescentes podem se beneficiar de uma introdução mais séria às práticas de meditação e respiração, com ênfase em sua relevância na gestão do estresse escolar e social.

Adultos (18 anos ou mais): Para adultos, a meditação e os exercícios de respiração podem ser aprofundados, incluindo práticas como mindfulness e técnicas específicas para o alívio do estresse no trabalho e na vida pessoal.

Essas práticas são fundamentais para o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional e podem ser uma excelente adição a qualquer programa de saúde mental ou bem-estar.

Indicações Culturais

Filmes:

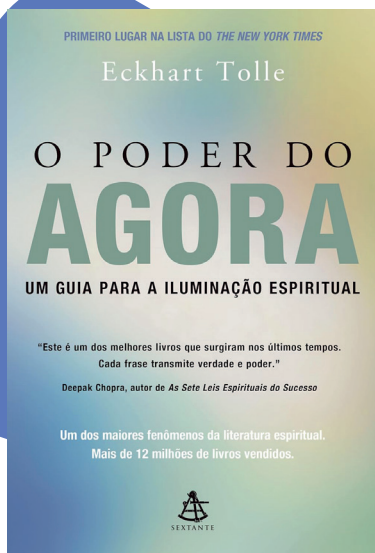


Divertidamente



O Lado Bom da Vida

Livros:

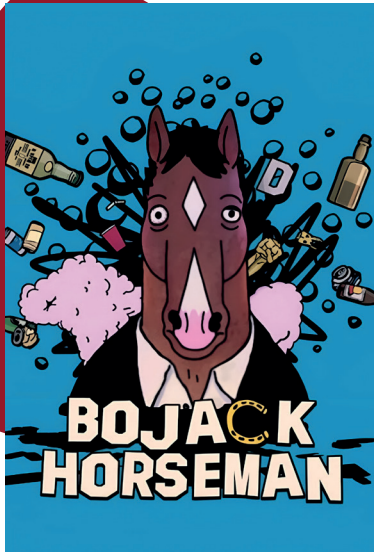


O Poder do Agora

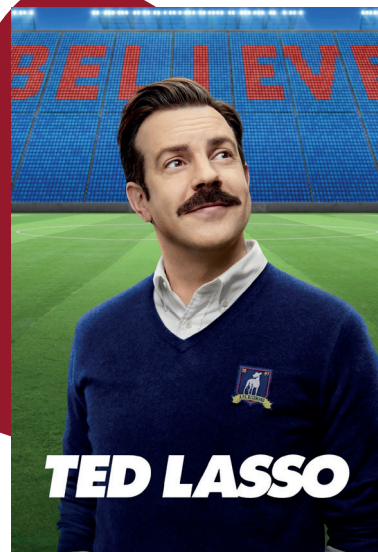


A Coragem de Ser Imperfeito

Séries:



BoJack Horseman



Ted Lasso

Tempo de Sorrir

Obra: Caminho dos Sorrisos

Tempo de Sorrir é um espaço onde cada sorriso compartilhado, cada risada ouvida, fortalece as conexões entre as pessoas, lembrando-as de que, apesar das diferenças, a felicidade é uma linguagem que todos entendem. O sorriso é um espelho que reflete e contagia como um bocejo. Ele abre portas e faz pontos, assim como a arte. A proposta é que, ao sair da instalação, cada visitante leve consigo um pouco dessa alegria compartilhada, espalhando sorrisos por onde passar.

Artista - Renata Larroyd

É fotógrafa com um olhar sensível e intuitivo, especializada em capturar a essência das pessoas através de suas conexões pelos lugares por onde passa. Com uma abordagem que vai além da estética, suas imagens refletem histórias profundas de encontros humanos e emoções genuínas. Renata explora temas como identidade, pertencimento e empatia, transformando cada encontro em fotografias que traduzem intimidade e beleza. No projeto Conexões Humanas, ela utiliza sua arte para criar narrativas que aproximam e revelam o que há de mais essencial nas relações entre pessoas e seus mundos.

Famílias Diversas

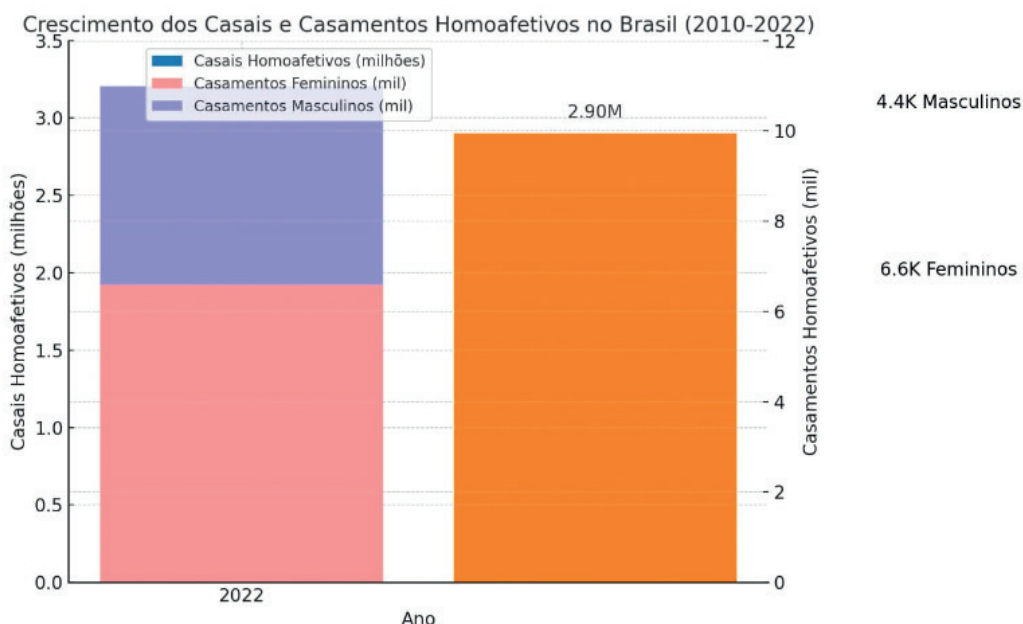
Famílias vêm em muitas formas, incluindo famílias monoparentais, adotivas, LGBTQIA+ e muitas outras. Valorizar e respeitar todas as formas de família é essencial para promover a igualdade e a inclusão.

Desconstrução de estereótipos

É importante refletir sobre os preconceitos e estereótipos que cercam as diferentes formas de família. Histórias e exemplos de famílias diversas ajudam a desmistificar esses preconceitos e a promover a aceitação.

O Censo Demográfico 2020, do IBGE, revelou um aumento significativo nas famílias chefiadas por mulheres e em lares com casais do mesmo sexo.

O órgão registrou **um aumento de 50% no número de casais do mesmo sexo** em relação ao Censo de 2010. Atualmente, existem cerca de **2,9 milhões de casais homoafetivos no Brasil**. Deste 60% são famílias chefiadas por mulheres em lares com casais do mesmo sexo. O primeiro registro, o de 2010, pode estar subnotificado em razão do preconceito e estigma ainda tão latente na nossa sociedade. E, apesar deste dado demonstrar o crescente reconhecimento e aceitação da diversidade sexual e de gênero, no Brasil, o caminho ainda é longo. Esse progresso ainda enfrenta desafios, como projetos de lei que visam reverter esses direitos, mas a luta por igualdade continua a ser reafirmada pela sociedade e pelas instituições de direitos humanos.



Igualdade familiar

Para promover a igualdade familiar, é necessário enfrentar perguntas e comentários preconceituosos com informação e respeito. Todos os tipos de família merecem ser reconhecidos e respeitados por suas contribuições únicas à sociedade.



Atividades

1. Atividade: Roda de Conversa sobre Diferentes Tipos de Família

Objetivo: A Roda de Conversa é uma atividade interativa que visa discutir e apresentar os diversos tipos de famílias presentes na sociedade contemporânea. O objetivo é promover uma compreensão mais ampla das configurações familiares e promover a aceitação e o respeito pelas diferenças.

Passo a passo:

- » Preparação do Espaço: Organize um ambiente confortável e acolhedor, com cadeiras dispostas em círculo, de modo que todos possam se ver e se ouvir.
- » Introdução: O facilitador pode iniciar a roda explicando a importância de discutir as diferentes formas de família. Pode mencionar que as famílias podem ser compostas por pais e filhos, mães solteiras, famílias LGBTQIA+, famílias de adotantes, famílias multigeracionais, entre outras.
- » Exemplos de Famílias: Para fomentar a discussão, o facilitador pode apresentar exemplos de diferentes tipos de famílias, como:
 - Famílias nucleares (pai, mãe e filhos).
 - Famílias monoparentais (um dos pais com os filhos).
 - Famílias extensivas (incluindo avós, tios, etc.).
 - Famílias homoparentais (casais do mesmo sexo com filhos).
 - Famílias adotivas.
- » Discussão: Os participantes são convidados a compartilhar suas experiências e perspectivas sobre o que significa família para eles. O facilitador pode utilizar perguntas para guiar a discussão, como:
 - O que você considera uma família?
 - Quais são os desafios e alegrias que você vê nas diferentes formas de família?
 - Como as representações de famílias na mídia influenciam nossa percepção?
- » Reflexão Coletiva: Ao final da roda, o facilitador pode promover uma reflexão sobre a importância de respeitar e acolher todas as configurações familiares.
- » Encerramento: Para encerrar a atividade, o facilitador pode incentivar os participantes a expressarem o que aprenderam e como isso pode impactar sua visão sobre a diversidade familiar.

Faixa Etária:

Crianças (8 a 12 anos): A roda de conversa pode ser simplificada para apresentar exemplos visuais, como imagens de diferentes tipos de família, e promover uma discussão leve e inclusiva.

Adolescentes (12 a 18 anos): Para os adolescentes, a discussão pode ser mais profunda, abordando questões sociais e emocionais relacionadas às diferentes configurações familiares.

Adultos (18 anos ou mais): Para adultos, a roda pode incluir discussões sobre o impacto social e cultural das famílias e como isso influencia suas próprias experiências e percepções.

Essa atividade ajuda a construir uma comunidade mais inclusiva e respeitosa, essencial para o desenvolvimento de relações interpessoais saudáveis e para a promoção de um ambiente social harmonioso.

2. Atividade: Escrita Criativa – Cartas ou Poemas que Celebram a Diversidade Familiar

Objetivo: A atividade de escrita criativa envolve a produção de cartas ou poemas que reconhecem e celebram a diversidade das configurações familiares. Essa prática promove a expressão pessoal e a reflexão sobre a importância de cada tipo de família, ajudando os participantes a valorizarem suas próprias experiências e as dos outros.

Passo a Passo:

- » Introdução à Atividade: O facilitador inicia a sessão explicando o objetivo da atividade, que é celebrar a diversidade familiar. Pode compartilhar exemplos de diferentes tipos de famílias e discutir como cada uma traz contribuições únicas à sociedade.
- » Exploração do Tema: Os participantes são incentivados a refletir sobre suas próprias famílias e o que elas representam para eles. Perguntas orientadoras podem incluir:
 - Quais são as características que você mais valoriza em sua família?
 - Como sua família se destaca por ser diferente?
 - Quais são as histórias que você gostaria de compartilhar sobre sua família?
- » Exemplos de Cartas e Poemas: O facilitador pode apresentar alguns exemplos de cartas ou poemas que celebram a diversidade familiar, inspirando os participantes. Isso pode incluir a leitura de trechos ou obras conhecidas que refletem o tema, como poemas de autores que abordam a diversidade e a aceitação.
- » Escrita: Os participantes então se dedicam a escrever suas próprias cartas ou poemas. Eles podem escolher um destinatário específico (como um membro da família, um amigo ou até mesmo a comunidade) ou escrever de forma mais geral.
- » Compartilhamento (Opcional): Após a escrita, os participantes podem se sentir à vontade para compartilhar suas obras com o grupo, promovendo um espaço de celebração e apoio. O facilitador deve garantir que o ambiente continue seguro e respeitoso.
- » Reflexão Final: Para encerrar, o facilitador pode promover uma discussão sobre como a atividade afetou a percepção dos participantes sobre a diversidade familiar e a importância da aceitação.

Faixa Etária:

Crianças (8 a 12 anos): Para essa faixa etária, a atividade pode ser simplificada, com ênfase em formatos visuais e jogos de palavras, permitindo que as crianças explorem a escrita de forma lúdica.

Adolescentes (12 a 18 anos): Os adolescentes podem se beneficiar de um espaço mais profundo de autoexpressão, permitindo a exploração de sentimentos e experiências mais complexas.

Adultos (18 anos ou mais): Para os adultos, a atividade pode incluir uma análise mais crítica da sociedade e da cultura em relação à diversidade familiar, promovendo uma discussão mais ampla.

Essa atividade estimula a criatividade e o pensamento crítico, enquanto promove um ambiente de acolhimento e inclusão, essencial para a construção de comunidades respeitosas e solidárias.



3. Atividade: Pesquisa sobre Diferentes Composições Familiares

Objetivo: Esta atividade envolve a pesquisa e exploração das várias composições familiares que existem na sociedade contemporânea. Os participantes serão divididos em grupos pequenos e cada grupo terá a tarefa de investigar e apresentar um tipo específico de família. As composições familiares a serem exploradas podem incluir, mas não estão limitadas a:

- » Famílias Nucleares: Compostas por dois pais e filhos.
- » Famílias Monoparentais: Onde um único pai ou mãe cria os filhos.
- » Famílias Extensas: Que incluem avós, tios, tias e outros parentes vivendo juntos ou em proximidade.
- » Famílias Misturadas (Blended Families): Formadas por casais que têm filhos de relacionamentos anteriores.
- » Famílias Sem Filhos: Casais que optam por não ter filhos, podendo ser por escolha pessoal ou circunstâncias de vida.
- » Famílias de Adoção e Acolhimento: Estruturas onde as crianças são criadas por adultos que não são seus pais biológicos.

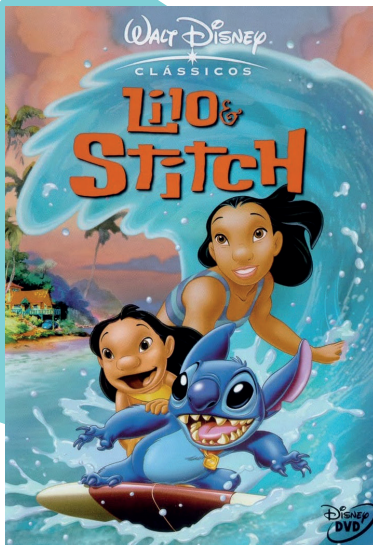
Os grupos devem discutir as características, desafios e benefícios de cada tipo de família, assim como a importância da aceitação e do respeito à diversidade nas estruturas familiares.

Faixa Etária: A atividade é apropriada para adolescentes e jovens adultos (a partir de 12 anos), podendo ser adaptada para diferentes faixas etárias.

Esta atividade não apenas ajuda os participantes a entenderem melhor as variadas estruturas familiares, mas também incentiva um diálogo saudável sobre como essas dinâmicas impactam a sociedade em geral.

Indicações Culturais

Filmes:

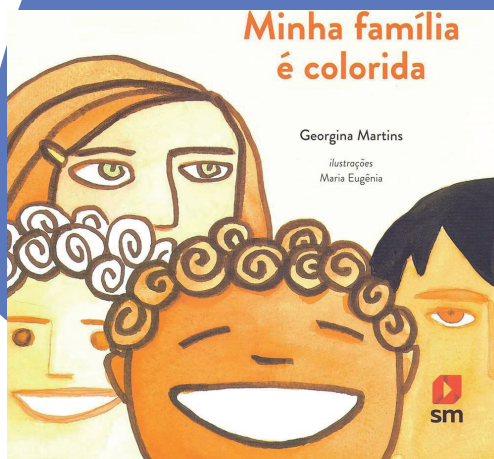


Lilo & Stitch



Lion

Livros:

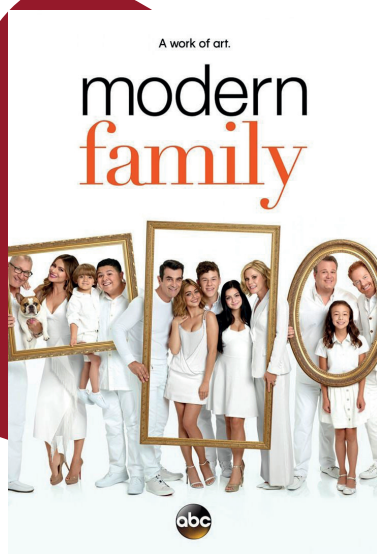


Minha Família é Colorida



O Grande e Maravilhoso Livro das Famílias

Séries:



Modern Family



Maid

Tempo de Amar

Obra: Túnel do Amor

A instalação “Tempo de Amar” é um convite a mergulhar na energia vibrante e plural do amor em suas mais variadas formas. Ao interagir com a obra, espera-se que os visitantes



se sintam inspirados e tocados pelo poder transformador do amor, seja ele próprio, fraterno, romântico, entre amigos ou para com os animais.

Artista - Lia Félix

Uma colorida convicta ! Essa é Lia Fenix, artista plástica, ilustradora e grafiteira que apresenta em seus trabalhos um universo de mulheres multicoloridas, deusas e seres fantásticos que esbanjam cores e brincam com a saturação em diversos materiais e técnicas. Iniciou seu caminho no graffiti por volta de 2005, ao longo de sua trajetória colaborou com marcas como Chilli Beans, Nike, Hugo Boss... Formada em artes visuais pela Unicamp, a artista já participou de diversos murais, exposições e projetos pelo Brasil e mundo afora, deixando um pouquinho de cor e amor por onde passa.

CONCLUSÃO - UMA JORNADA DE CONEXÕES

Assim, chegamos ao momento de acreditar e de colaborar. Acreditar na capacidade de transformação que reside em cada um de nós e colaborar para criar espaços onde todos possam se sentir valorizados e respeitados. Juntos, podemos fortalecer as conexões humanas que nos unem, impulsionando um movimento de esperança que abraça a diversidade como um dos seus maiores tesouros. Cada passo nessa direção é um passo em direção a um mundo mais inclusivo, onde todos têm a oportunidade de brilhar.

Tempo de colaborar

Obra: Juntos chegaremos lá

Jogos colaborativos são uma ferramenta poderosa para promover habilidades sociais, cognitivas e emocionais, além de incentivar o trabalho em equipe e o fortalecimento de laços interpessoais. Nesse ambiente, serão incentivadas a troca de ideias e a resolução de problemas em grupo, pois a diversidade de perspectivas também amplia as possibilidades de inovação e aprendizado. A proposta é promover o trabalho em equipe, onde os jogadores aprendem a comunicar-se de forma eficaz, resolver conflitos e cooperar para alcançar objetivos comuns. Esses jogos também incentivam o pensamento crítico e a resolução de problemas, pois frequentemente exigem estratégias conjuntas e tomadas de decisão compartilhadas. Além disso, a colaboração em jogos ajuda a construir empatia e compreensão mútua, fortalecendo as relações interpessoais e proporcionando um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e divertido.

Tempo de acreditar

Obra: Com o que você quer se conectar no futuro?

Utilizando um painel com pinos, onde os participantes irão colocar mensagens de onde gostariam de estar num futuro próximo, o artista faz um convite para contemplar o dia a dia, a rotina e as pequenas coisas boas da vida, desacelerando da rotina corrida para pensar “Com o que você quer se conectar no futuro?”. Os participantes são incentivados a escrever uma mensagem e fixar no painel respondendo a pergunta.

Ficha técnica

Realização

LB Cultura Circular

Patrocínio

Novelis

Direção Geral

Lídice Berman

Curadoria

Eduardo Sepulveda

Artistas

Renata Larroyd

Lia Fênix

Rodrigo Machado

Mônica Barbosa

Duda

Direção Artística

Magnólia Produções

Educativo

Priscilla Arantes

Administrativo

Daniela Cunto

Monitoria

Ana Reiki e Júlia Guimarães

Cenografia

Estúdio Buriti

Montagem

Gabriel dos Santos

Priscila dos Santos

Heitor Valle Neto

Produção

Beatriz Berman

Criativo

Márcio Carvalho

Ilustração

Soberana Ziza

Produção Gráfica

Rinaldo Peres

Diagramação (cartilha)

Guilherme Borges

Produção Audiovisual

Estúdio LAVA

Imprensa

Tatyanna Hayne e Lorena Lima

Redes Sociais

I Am Comunica

Apoio e Agradecimentos

Secretaria de Cultura e Turismo de Pindamonhangaba, Secretaria da Mulher, Família e Direitos Humano, Secretaria Municipal de Educação, Iasmim Berman, Bento Berman, Priscila Oliveira, Daniel Matecki, Bruna Héllen, Mauro Morais, Larissa Néri, Mariana Batista, Danilo Peçanha



**CONEXÕES
HUMANAS**
criativas e diversas

patrocínio



Novelis

apoio



realização



MINISTÉRIO DA
CULTURA

GOVERNO FEDERAL



UNIÃO E RECONSTRUÇÃO