MINISTÉRIO DA SAÚDE

PROGRAMA FAMÍLIAS FORTES

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
VENDA PROIBIDA

Brasília – DF
2017

Caderno de Atividades dos Jovens

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Ações Programáticas Estratégicas

PROGRAMA FAMÍLIAS FORTES

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
VENDA PROIBIDA

Brasília – DF
2017

Caderno de Atividades dos Jovens

2017 Ministério da Saúde.
Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <www.saude.gov.br/bvs>. O conteúdo desta e de outras obras da Editora do Ministério da Saúde pode ser acessado na página: <http://editora.saude.gov.br>.

Tiragem: 1ª edição – 2017 – versão eletrônica

Elaboração, distribuição e informações:
MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Ações Programáticas Estratégicas
Coordenação-Geral de Saúde Mental, Álcool e outras Drogas
SAF Sul, Trecho 2, lotes 5/6, Torre II, Edifício Premium,
1º andar, sala 13
CEP: 70070-600 – Brasília/DF
Tels.: (61) 3315-9144 / 3315-9143
Site:http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/secretarias/sas/daet/saude-mental
E-mail: saudemental@saude.gov.br

Elaboração de texto:
Clarisse Moreira Aló
Joamara Mota Borges
Mariana Russo Voydeville Damasceno
Marina de Souza Pedralho
Viviane Paula Santos Rocha

Colaboração:
Raquel Turci Pedroso
Roberto Tykanori
Samia Abreu Oliveira

Ilustrações:
Felipe dos Reis Chaves

Revisão ortográfica e projeto gráfico:
AGCOM

Colaboração Técnica:
Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas/ Ministério da Justiça

Normalização e Diagramação:
Editora MS/CGDI

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas.
Programa Famílias Fortes : caderno de atividades dos jovens [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção a Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília : Ministério da Saúde, 2017.
40 p. : il.

Modo de acesso: World Wide Web: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/familias_fortes_caderno_atividades_jovens.pdf>
ISBN 978-85-334-2538-5

1. Estratégia Saúde da Família. 2. Programas Nacionais de Saúde. 3. Saúde da família. I. Título.

CDU 614.39-027.553

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2017/0199

Título para indexação:
Strengthening Families Program: Notebook of activities for young

Agradecimentos

À equipe da Universidade de Brasília responsável pela avaliação de processo e de adaptação cultural em 2013: Larissa Nobre Sandoval, Marina de Souza Pedralho, Thauana Nayara Gomes Tavares e Carlos Eduardo Landim sob coordenação da Professora Sheila Giardini Murta.

Às Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde e de Assistência Social nos municípios e estados onde o Programa Famílias Fortes foi realizado, aos Centros de Convivência, Centros de Referência de Assistência Social, Unidades Básicas de Saúde e demais unidades de serviço nos quais houve grupos de famílias.

Às famílias e aos facilitadores que participaram das etapas de pré-piloto e piloto do Programa Famílias Fortes e tornaram possível a adaptação deste material.

Índice

Lema dos Jovens e Lema das Famílias **7**

Encontro 1
Metas e sonhos **9**
Encontro dos Jovens 9
Atividade 1.2 – Fazendo o Mapa dos Sonhos 9
Encontro das Famílias 10
Atividade 1.1 – Os responsáveis procuram e debatem o Mapa dos Sonhos dos Jovens 10

Encontro 2
Admirar as mães, pais e responsáveis **11**
Encontro dos Jovens 11
Atividade 2.3 – Presentes 11
Encontro das Famílias 13
Atividade 2.1 – Fazendo a Árvore da Família 13

Encontro 3
Lidar com o estresse **17**
Encontro dos Jovens 17
Atividade 3.4 – Maneiras que funcionam para mim 17
Encontro das Famílias 18
Atividade 3.1 – Momentos de família 18
Atividade 3.2 – Formas de se divertir em família 19

Encontro 4
Seguir regras **20**
Encontro dos Jovens 20
Atividade 4.1 – Jogo de Direção 20
Encontro das Famílias 21
Atividade 4.3 – Fazendo uma Bandeira da Família 21

Encontro 5
Lidar com a pressão dos amigos **22**
Encontro dos Jovens 22
Atividades 5.4, 5.5, 5.6 e 5.7 – Placas Passo 1, Passo 2, Passo 2 e Passo 4 22
Encontro das Famílias 23
Atividade 5.3 – Solução de problemas 23

Encontro 6
Pressão dos amigos e bons amigos **24**
Encontro dos Jovens 24
Atividade 6.2 – Placas Passo 5, Passo 6, Passo 7 24

Encontro 7
Atingir nossas metas **25**
Encontro dos Jovens 25
Atividade 7.1 – O que eu faço quando...? 25
Atividade 7.2 – Escrevendo perguntas para a entrevista 26

Encontro de Acompanhamento 1
Fazer bons amigos 30
Encontro dos Jovens 30
Atividade 1.3 – Atitudes legais e atitudes ruins 30
Atividade 1.4 – Rede de amizade 30
Encontro das Famílias 31
Atividade 1.1 – Estresse... Jogo de advinhar 31
Atividade 1.2 – Termômetro do estresse 31
Atividade 1.3 – Bingo Aliviador de Estresse 32
Atividade 1.4 – Amizade 32

Encontro de Acompanhamento 2
Lidar com conflitos 33
Encontro dos Jovens 33
Atividade 2.1 – Rato, Gato e Eu 33
Atividade 2.3 – Usando o que aprendemos 34

Encontro de Acompanhamento 3
Dar o recado 35
Encontro dos Jovens 35
Atividade 3.4 – Diferença entre Sentimentos e Expressões Faciais 35

Encontro de acompanhamento 4
Praticar nossas habilidades 36
Encontro dos Jovens 36
Atividade 4.1 – Lidando com o estresse 36
Atividade 4.3 – Pratique todos os passos 37
Encontro das Famílias 38
Atividade 4.3 – Fortalecendo nossas famílias 38
Atividade 4.4 – Debate em família 40

LEMA DOS JOVENS

"Somos jovens **fortes** com um GRANDE futuro. Estamos tomando boas decisões para alcançarmos nossas metas"

LEMA DAS FAMÍLIAS

"Somos famílias **fortes** que se **preocupam** uns com os outros e se divertem juntos."

Encontro 1
Metas e sonhos

No encontro 1, vamos nos conhecer e criar regras de convivência para o grupo. Depois pensaremos em nossas metas e sonhos para o futuro e discutiremos sobre os passos necessários para atingirmos nossas metas.

Encontro dos Jovens

Atividade 1.2 – Fazendo o Mapa dos Sonhos

Ter metas e sonhos nos ajuda a sermos mais felizes e saudáveis ao longo de toda a vida. Este é um modelo de Mapa dos Sonhos.

Trabalho ou carreira	**Diversão**
Amigos e família	**Saúde e bem-estar**

Encontro das Famílias

Atividade 1.1 – Os responsáveis procuram e debatem o Mapa dos Sonhos dos Jovens

No encontro das famílias, use estas perguntas para conversar sobre sonhos e metas com seu responsável.

Quando você tinha a minha idade

1. Que tipo de família você vai querer quando crescer?
2. O que quer fazer no seu tempo livre?
3. O que você pode fazer agora para chegar lá?
4. Que tipo de trabalho você gostaria de ter?

Frases de conclusão

Responsáveis:
"Uma das metas do meu filho/filha é...."

Jovens:
"Uma das minhas metas é ..."

Encontro 2
Admirar as mães, pais e responsáveis

No encontro 2, aprenderemos sobre nossos responsáveis. Veremos que eles são humanos também, com suas próprias preocupações e estresses, e que não é tão fácil ser adulto. Pensaremos nos presentes que ganhamos, como os privilégios que eles nos dão e as coisas especiais que fazemos juntos.

Encontro dos Jovens

Atividade 2.3 – Presentes

Nossos responsáveis nos dão muitos presentes. Algumas vezes são coisas materiais, mas coisas que eles nos ensinam, momentos de diversão e demonstrações de amor também são presentes muito importantes.

Diversão	Coisas que você aprende	Coisas materiais	Formas de você saber que é amado

Querido (a) _____,

Uma coisa que você faz que eu realmente gosto é _____ .

E outra coisa que eu também gosto é quando você _____.

Obrigado (a) por tudo isso!

Com carinho,

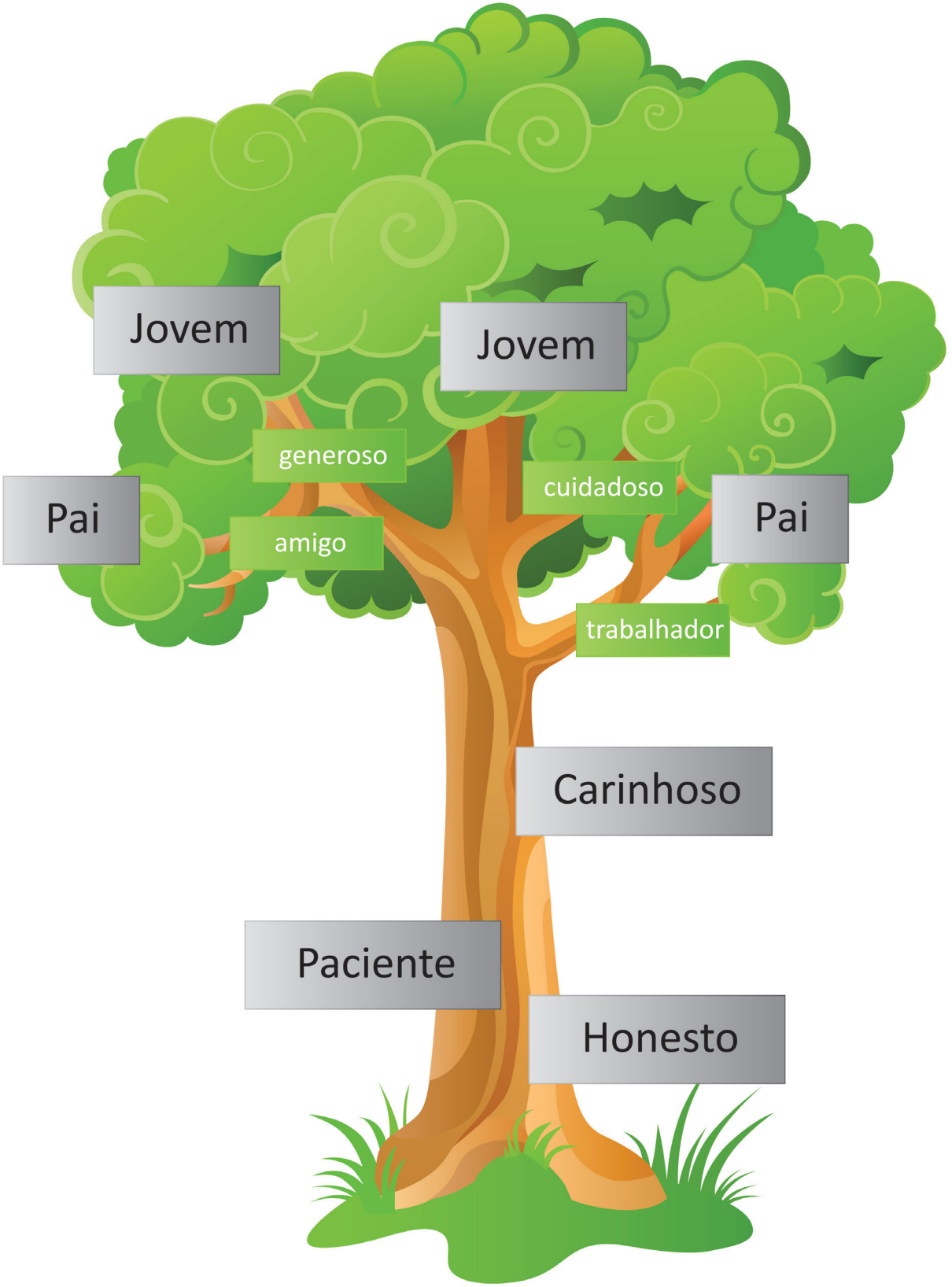
_____

Encontro das Famílias

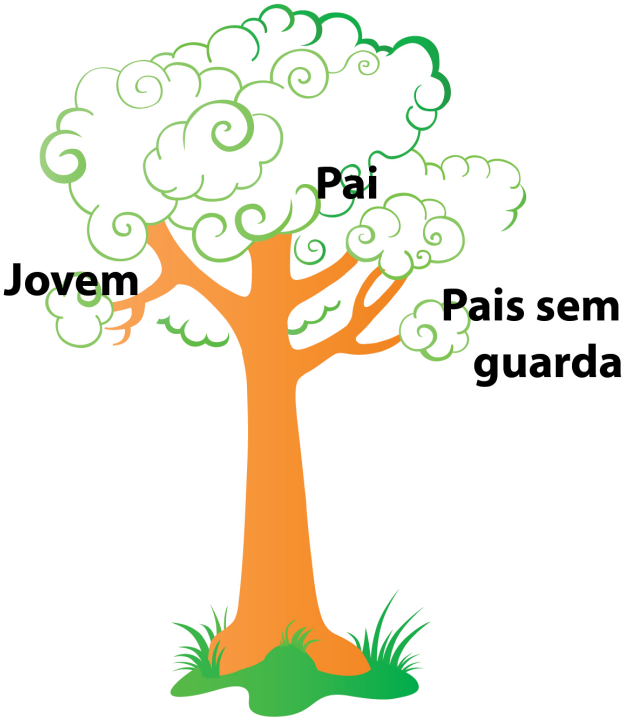
Atividade 2.1 – Fazendo a Árvore da Família

No Encontro das famílias, vamos montar a árvore da nossa família, com qualidades e elogios de cada membro, como na árvore abaixo:

Exemplo de "Árvore da Família"

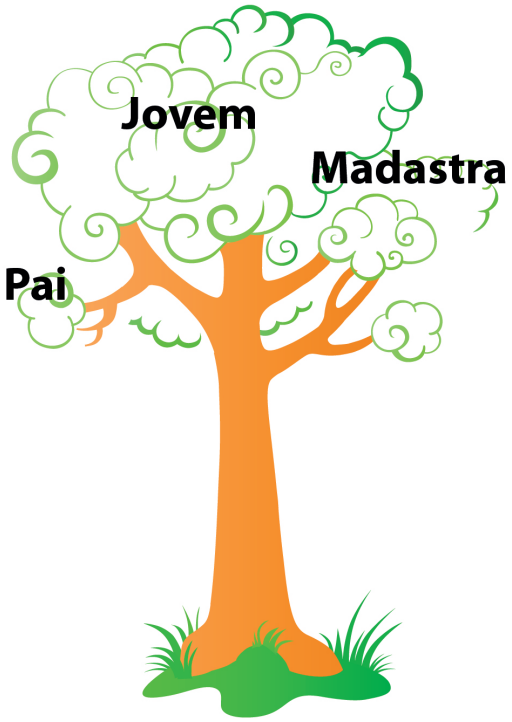


Exemplo de “Diferentes Árvore da Família”

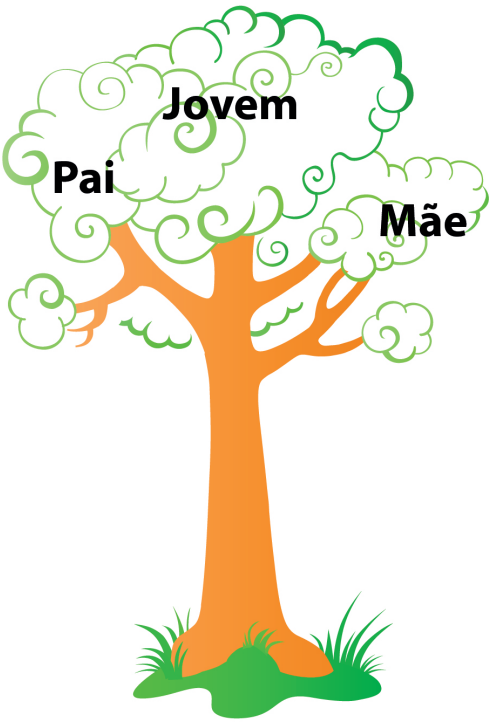


família Monoparental

família Monoparental



família Mista



família Tradicional

Qualidades de cada um

Todo mundo tem qualidades, coisas que sabe fazer bem, e características que os outros admiram. Quais são as qualidades dos seus pais? E dos seus filhos? Escolha desta lista ou adicione outras qualidades para montar a árvore da sua família.

senso de humor	prestativo	esperto	cooperativo	responsável
atleta	bonito	importante	forte	disposto
inteligente	alegre	quieto	atlético	cuidadoso
protetor	arrumado	observador	cheio de energia	bom em concertos
carinhoso	radiante	amigável	bom	simpático
calmo	confiável	agradável	bonito	imaginativo
pensativo	bom cozinheiro	companheiro	apoiador	persistente
compreensível	afetuoso	sensível	paciente	honesto
feliz	enérgico	engraçado	positivo	_____
criativo	esforçado	curioso	partilhador	_____
amável	bom ouvinte	organizado	ativo	_____
brincalhão	adorável	inquisitivo	capaz	_____

Qualidades de toda a família

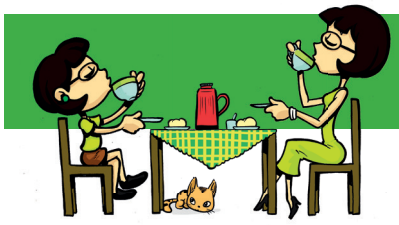
Todas as famílias têm coisas boas e características marcantes. Quais são as qualidades da sua família como um todo? Escolha desta lista ou adicione outras coisas boas.

Bom em mostrar admiração	Dar tempo para o outro
Bom em resolver problemas	Trabalhar em conjunto
Compartilhar crenças espirituais	Partilhador
Boa comunicação	Envolvidos na comunidade
Senso de humor	_____
Ajudar os outros	_____
Se divertem juntos	_____

Frases de conclusão

Responsáveis:
"Uma qualidade que meu (minha) filho (filha) tem é..."

Jovem:
"Uma qualidade que meu responsável tem é..."



Encontro 3
Lidar com o estresse

No encontro 3, aprenderemos a reconhecer os sinais de quando estamos estressados e descobriremos algumas maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

Encontro dos Jovens

Atividade 3.4 – Maneiras que funcionam para mim

Existem várias formas de lidar com o estresse. Podemos fazer várias coisas para nos acalmarmos quando estamos chateados. Algumas coisas podem ser feitas na hora, como respirar fundo e contar até 10, e outras podem ser feitas depois que passar a situação (como jogar bola ou conversar com um amigo).
Uma situação estressante que costuma acontecer é:

_____

_____

_____

_____

Eu posso lidar melhor com a situação...

( ) jogando futebol;

( ) andando de bicicleta;

( ) distraindo-me (como?);

( ) conversando com um amigo;

( ) ouvindo uma música que gosto;

( ) ficando só;

( ) conversando com meus responsáveis (ou outros adultos);

( ) lendo algo legal;

( ) escrevendo em meu diário;

( ) outros: _____

Encontro das Famílias

Atividade 3.1 – Momentos de família

Os momentos de famílias são uma boa maneira das famílias fazerem planos, resolverem pequenos problemas e, principalmente, se divertirem juntas.

Regras dos momentos de família

- Comece o momento com ELOGIOS;
- RESPEITE a opinião de todos;
- SEM sermão ou bronca;
- mantenha o FOCO; Imagem de uma família
- faça uma LISTA do que foi decidido;
- resuma os COMBINADOS;
- faça momentos CURTOS;
- veja se o que foi decidido no momento familiar anterior está DANDO CERTO;
- CONTINUE TENTANDO.

Atividade 3.2 – Formas de se divertir em família

Existem várias atividades que a família pode fazer para se divertir sem gastar dinheiro, como ir a parques, museus, cachoeiras, praças, fazer piquenique, cozinhar juntos etc. Não deixe de se divertir com sua família!

Coisas divertidas para fazer com a família

Coisas que são de graça:
1.
2.
3.
4.
5.
6.

Coisas que custam dinheiro:
1.
2.
3.
4.
5.
6.

Coisas que fazemos fora de casa:
1.
2.
3.
4.
5.
6.

Coisas que fazemos em casa:
1.
2.
3.
4.
5.
6.

Uma coisa que vamos fazer juntos para nos divertirmos semana que vem é

_____

Uma coisa que vamos fazer juntos para nos divertirmos mês que vem é

_____

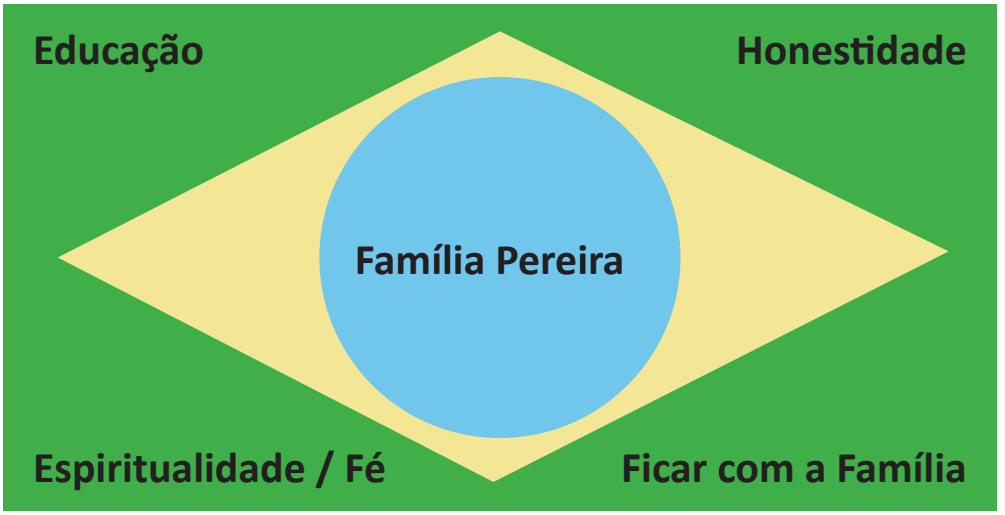
Frases de conclusão
Responsáveis:
"Um privilégio que meu filho ou minha filha quer ganhar é..."

Jovens:
"Um privilégio que eu quero ganhar é..."

Encontro das Famílias

Atividade 4.3 – Fazendo uma Bandeira da Família

No encontro das famílias, vamos criar a bandeira da família utilizando recortes de revistas para mostrar os valores que a família tem. A Bandeira da Família representa os valores e crenças que ajudam a proteger a família e a dar, aos familiares, força para enfrentar os desafios.



Frase de conclusão

"Um valor que nossa família tem é..."

Encontro 5
Lidar com a pressão dos amigos

No encontro 5, vamos ver um vídeo, conversar um pouquinho sobre drogas e aprender alguns passos para lidar com os amigos que nos pressionam para fazer coisas ruins. Faremos encenações uns com os outros para exercitar as etapas aprendidas.

Encontro dos Jovens

Atividades 5.4, 5.5, 5.6 e 5.7 – Placas Passo 1, Passo 2, Passo 2 e Passo 4

Às vezes, nossos (as) amigos (as) nos chamam para fazer coisas que podem nos causar problemas, mesmo que pareçam divertidas ou legais. Vamos praticar as etapas, como vimos no vídeo.

1. Pergunte	2. Dê nome ao problema
"O que a gente vai fazer lá?" "Por que a gente faria isso?" "Por que queremos ir lá?" Pergunte	"Isso é contra as regras da minha família." "Isso é ilegal". "Isso é roubar". "Isso é contra as regras da escola". Dê nome ao problema
3. Diga o que pode acontecer se fizerem isto	**4. Dê outra ideia e chame para ir com você**
"Ninguém vai confiar mais em nós." "Eu posso ser pego." "Podemos ser suspensos." "Podemos ser pegos." "A gente pode se machucar." "A gente pode ter consequências." Diga o que poderia acontecer se fizesse isto	"Por que não vamos comer?" "Vamos jogar bola." "Vamos assistir a um vídeo." "Por que não vamos falar com Pedro e Karina?" "E se fizessem isso com você?" Dê outra ideia e chame para ir com você

Encontro das Famílias

Atividade 5.3 – Solução de problemas

Podemos aproveitar um momento de famílias para resolvermos pequenos problemas juntos. A resolução de problemas é uma boa estratégia para trabalharmos juntos e, se todos na família contribuírem, a solução escolhida é mais provável de dar certo.

Passo 1. Pequenos problemas

Problema atual:_____

Escreva um pequeno problema que sua família tem. Seja o mais específico possível **(exemplos: dividir o banheiro de manhã; pouca diversão em família; programa de TV).**

Passo 2. Pontos de vista

Cada membro da família que estiver presente dá seu ponto de vista sobre o problema identificado no passo 1. É importante que todos os envolvidos no problema participem dando opiniões.

Responsável 1:_____

Responsável 2:_____

Jovem: _____

Passo 3. Pensar em possíveis soluções

Anote todas as sugestões, mesmos as que parecem bobas e que talvez não funcionem.

1._____

2._____

3._____

4._____

Passo 4. Escolha uma solução

Escolha uma das sugestões como solução para tentar por uma semana e decidir se está dando certo.

Solução:

_____

_____

Data para verificar:____/____/____

Frase de conclusão

"Um problema para o qual poderíamos usar a Solução de Problema é..."

Encontro 6
Pressão dos amigos e bons amigos

No encontro 6, descobriremos mais coisas para dizer e fazer quando um (a) amigo (a) nos chama e insiste para fazer algo ruim. Faremos uma pescaria para identificar características boas e ruins que nos ajudarão a identificar os (as) verdadeiros (as) amigos (a). E vamos praticar as novas etapas, com estratégias para livrar-nos de problemas e não perdermos o (a) amigo (a).

Encontro dos Jovens

Atividade 6.2 – Placas Passo 5, Passo 6, Passo 7

No encontro passado, vimos que, algumas vezes, nosso (a) amigo (a) insiste em fazer o que ele (a) nos chamou para fazer e não aceita nossa ideia. Vamos praticar as novas etapas, como vimos no vídeo.

5. Fique tranquilo e diga: "Fulana, escuta!"	6. Repita os passos 1-4	7. Saia para fazer o que você sugeriu
Respire fundo... "Paula, escuta o que eu estou falando."	1. Pergunte 2. Dê nome ao problema 3. Diga o que pode acontecer se fizerem isto 4. Dê outra ideia e chame para ir com você	"Bem João, eu vou mesmo para casa. Se quiser vem comigo." "João, escuta o que eu estou falando. Estou indo mesmo para a praça. Se quiser, vem comigo."
Fique tranquilo e diga: "Fulana, escuta!"	Repita os passos 1-4	Saia para fazer o que você sugeriu

Frase de conclusão

"Uma coisa que aprendi sobre como alcançar metas é..."

Encontro 7
Atingir nossas metas

No encontro 7, vamos entrevistar um adolescente, perguntando coisas relacionadas aos temas que conversamos ao longo do programa, como metas para o futuro, entender os responsáveis, lidar com o estresse, obedecer às regras e lidar com pressão de amigos. Também descobriremos formas de ajudar os outros com as ferramentas que temos.

Encontro dos Jovens

Atividade 7.1 – O que eu faço quando...?

Ligue os problemas da coluna da esquerda com as possíveis formas de ajudar na coluna da direita. Você pode desenhar mais de uma linha para o mesmo item.

A bolsa da sua amiga foi roubada no vestiário.	○	○	Se ofereça para estudar para o teste com ele.
Seu amigo está preocupado que seus pais possam se divorciar.	○	○	Escute o que seu amigo diz e compreenda seu ponto de vista.
Você está preocupado que seu namorado/namorada goste de outra pessoa.	○	○	Vá pedir ajudar.
Você é convidado para ir a uma festa por um garoto mais velho e sabe que vai rolar bebida.	○	○	Diga que gosta muito dele, mas que você não quer fazer sexo.
Seu amigo fugiu de casa e disse onde estava indo para você.	○	○	Saia da sala para se acalmar.
Você não consegue parar de brigar com sua mãe.	○	○	Fale com seus pais/responsáveis
Seu namorado/namorada está pressionando você para fazer sexo.	○	○	Fale com alguém que você acha que pode confiar.
Seu melhor amigo briga no banheiro.	○	○	Diga para fazerem outra coisa.
Seu amigo está triste por causa do seu boletim.	○	○	Vá com eles à diretoria para contar.
Se ofereça para estudar para o teste com ele.	○	○	Faça algo divertido com seu amigo.
		○	Encontre um bom amigo para conversar.

Atividade 7.2 – Escrevendo perguntas para a entrevista

Temas da entrevista:

- metas para o futuro;
- entender os responsáveis;
- lidar com o estresse;
- obedecer às regras;
- lidar com pressão de amigos.

Carta aos responsáveis

Querido (a)_____
Obrigado por ter me trazido para o Programa Famílias Fortes. No início eu não queria ter vindo, mas aprendi algumas coisas e me diverti.

Algumas coisas que eu aprendi são:

1. _____

2. _____

Eu gostei de algumas sessões familiares também. Minhas favoritas foram:

1. _____

2. _____

Uma coisa que aprendi sobre você é

Espero que possamos continuar a conversar sobre coisas importantes em casa como

...e espero que me deixe ajudar a discutir as regras e consequências. Se você me ouvir, vou tentar ouvir você também.

Espero que possamos fazer algumas coisas divertidas juntos como

Sou feliz em ter você como pai/responsável porque

Com Amor,

_____

Frase de conclusão

"Uma coisa que aprendi no Programa Famílias Fortes..."

Muito bom! Parabéns!

Você e sua família completaram o Programa Famílias Fortes!

Os 4 encontros de acompanhamento acontecerão em alguns meses.

Guarde este caderno para usar na próxima etapa do programa.

Até lá você pode revisar e praticar o que foi aprendido nestes 7 encontros!

Encontros de Acompanhamento

Olá! Bem-vindo (a) de volta ao Programa Famílias Fortes!
Nos encontros de acompanhamento serão trabalhados: a forma como você e sua família se comunicam; maneiras de lidar com o estresse; e vamos relembrar as ferramentas e habilidades desenvolvidas nos 7 encontros anteriores. Você e sua família irão se divertir juntos com jogos e atividades!!! Sua presença é muito importante.
Os 4 encontros serão toda (o) _____, das_____ às_____.

Encontro de Acompanhamento 1
Fazer bons amigos

No encontro 1, vamos aprender a conhecer novas pessoas e fazer amizades. Também conversaremos sobre atitudes boas e ruins das pessoas e sobre o valor de um bom amigo.

Encontro dos Jovens

Atividade 1.3 – Atitudes legais e atitudes ruins

As pessoas podem ter atitudes legais e atitudes ruins; isso interfere na forma como nos relacionamos com elas. Bons amigos são aqueles que têm atitudes legais com a gente.

Equipe 1
Situação 1

Cena: grupo de adolescentes conversando depois da aula, pensando em quem convidar para uma festa sábado à noite.

Cena 2: um colega de aula ganha uma viagem como prêmio.

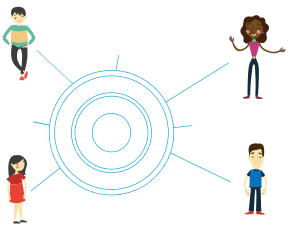
Equipe 2
Situação 1

Cena: a turma tem que eleger dois representantes de sala. Ele tem que pensar e falar com os colegas durante a semana.

Cena 2: uma pessoa diz a uma amiga que acha que seu namorado não gosta mais dela.

Atividade 1.4 – Rede de amizade

Quando as pessoas são boas amigas, elas formam uma rede de amizades e podem contar umas com as outras.



Encontro das Famílias

Atividade 1.1 – Estresse... Jogo de advinhar

Existem diversas formas de relaxar. Abra sua sacola plástica e tente identificar qual objeto representa os seguintes aliviadores de estresse:

- dê tempo ao amor;
- você pode recomeçar todos os dias;
- não deixe os problemas aumentarem;
- exercitar-se;
- cuide das mágoas;
- pense no lado bom;
- escreva um diário;
- lembre-se de que a vida é um presente;
- fique em contato com a natureza;
- divida seus pensamentos;
- tenha humor.

Atividade 1.2 – Termômetro do estresse

Muitas vezes, algo que irrita muito os pais, não incomoda os jovens. Por outro lado, algumas coisas que tiram as crianças e adolescentes do sério, não fazem a menor diferença para os pais. É importante perceber quando algo está irritando o outro e respeitar seus momentos de estresse.

Termômetro do Estresse

Olhe as razões de estresse de cada lista e veja se adivinha quão estressante a outra pessoa acha que a situação é.

Motivo de Estresse para o Responsável

- Atrasar-se para o trabalho
- Preocupar-se com a saúde dos avós
- Não ter dinheiro para as necessidades básicas
- Preocupar-se em perder do emprego
- O carro quebrar
- Seu filho gritar com você
- Não ter tempo para cuidar da casa
- Ter que faltar uma apresentação do filho na escola
- O chefe estar em cima de você no trabalho
- Ter muito para fazer no trabalho
- Filhos brigando em casa

Motivo de Estresse para o Jovem

- O melhor amigo se mudar
- Receber castigo de 2 dias
- Ir mal na escola
- Atrasar-se para a aula
- Ter muita lição de casa
- Não ter sapato de marca
- Não poder usar o telefone
- Ter que apresentar um trabalho na escola
- Esquecer a lição de casa

Atividade 1.3 – Bingo Aliviador de Estresse

Nesta atividade, estão listadas diversas estratégias para aliviar o estresse. Cada pessoa gosta de usar uma estratégia diferente e, às vezes, usamos as mesmas estratégias uns dos outros.

Ouvir música	Ficar só	Brincar com animal	Meditar
Conversar com amigos	Tomar um banho	Orar	Ouvir música alta
Dar uma volta	Ver TV	Respirar fundo	Ter um lazer
Escrever um diário	Ler	Exercitar-se	Falar no telefone

Atividade 1.4 – Amizade

Vamos conversar com nossos responsáveis sobre amizade!
Use as perguntas abaixo para puxar o assunto.

"Jovens entrevistam os responsáveis sobre amizade"

- Quem era seumelhor amigo quando tinha minha idade?
- O que você gostava nele?
- O que vocês faziam juntos?
- O que você gosta no melhor amigo que tem agora?
- Você já se decepcionou com um amigo ou terminou a amizade com alguém?
- Algum amigo já o ajudou de verdade?

Frase de conclusão

"Uma forma que eu lido com o estresse é ..."

Encontro de Acompanhamento 2
Lidar com conflitos

No encontro 2, aprenderemos a diferença entre as formas passiva, agressiva e assertiva de lidar com conflitos. Também discutiremos as formas adequadas de reagir nas situações e como fazer bons amigos.

Encontro dos Jovens

Atividade 2.1 – Rato, Gato e Eu

Quando há conflito, podemos agir de três maneiras. Podemos ser:

- passivos, ou seja, entregamos a razão a outra pessoa, só pensamos no que ela quer e tentamos agradar, temos medo do que os outros pensam;
- agressivos, ou seja, forçamos, exigimos ou criticamos, só pensamos no que queremos, fazemos qualquer coisa para conseguir;
- assertivos, ou seja, fazemos o possível, somos fortes, honestos e verdadeiros, mas também respeitosos.

Atividade 2.3 – Usando o que aprendemos

A lista a seguir mostra coisas que vocês aprenderam juntos em família no Programa Famílias Fortes:

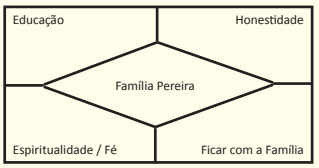
- Ter tempo para diversão;

- conhecer as qualidades uns dos outros;

- usar os momentos familiares;

- resolver problemas juntos;

- conhecer seus valores familiares;



- lidar bem com a pressão de amigos;

- lidar bem com o estresse;

- ouvir os pontos de vista uns dos outros.

- demonstrar respeito;

Frase de conclusão

"Uma coisa que nossa família faz melhor por ter participado do Programa Famílias Fortes é..."

Encontro de Acompanhamento 3
Dar o recado

No encontro 3, aprenderemos a expressar o que queremos usando a fala e a linguagem corporal. Falaremos sobre elogiar nossos pais e responsáveis e sobre nos comunicarmos bem com eles e com outras pessoas.

Encontro dos Jovens

Atividade 3.4 – Diferença entre Sentimentos e Expressões Faciais

Algumas vezes, a expressão do nosso rosto não mostra aquilo que realmente estamos sentindo. Podemos ter dificuldade em expressar nossas emoções ou não nos sentimos à vontade com determinadas pessoas. Mas é importante conseguirmos expressar nossas emoções com clareza e sermos assertivos para falarmos sobre elas. Também é muito importante percebermos quando nossos responsáveis e amigos estão felizes ou tristes, aborrecidos ou confiantes, etc., para comemorarmos com eles ou ajudá-los.

Triste	**Com medo**	**Aborrecido**	**Decepcionado**
Sozinho	**Frustrado**	**Feliz**	**Confiante**

Frase de conclusão

“Trabalhar juntos nos ajudou quando...”

Encontro de acompanhamento 4
Praticar nossas habilidades

No encontro 4, falaremos sobre o estresse e as maneiras positivas de lidar com ele. Relembraremos o que fazer quando um amigo nos chamar para fazer algo ruim ou perigoso e também praticaremos as habilidades desenvolvidas nos 4 encontros de acompanhamento.

Encontro dos Jovens

Atividade 4.1 – Lidando com o estresse

Existem diversas formas de lidar com o estresse. Cada pessoa tem suas próprias estratégias para se acalmar e lidar com as situações difíceis. Quais estratégias você costuma usar? E quais estratégias você poderia experimentar?

- Contar até 10;
- sair;
- orar;
- respirar fundo;
- conversar com um amigo;
- conversar com os pais ou responsáveis;
- dizer “eu posso resolver isso”;
- achar outra coisa para fazer;
- escutar música;
- escrever no diário;
- distrair-se com outra atividade;
- ficar só.

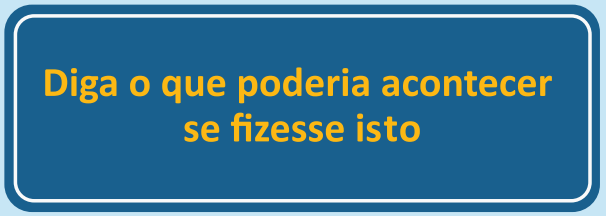
Atividade 4.3 – Pratique todos os passos

Temos metas e sonhos para alcançar e, como vimos, para alcançá-los precisamos seguir algumas regras e nos cuidarmos. Algumas pessoas estarão sempre ao nosso lado, nos apoiando e incentivando, enquanto outras pessoas não se importarão tanto e podem até nos atrapalhar. No Programa Famílias Fortes aprendemos muitas ferramentas que nos ajudam a tomar boas decisões para alcançarmos nossas metas. Podemos evitar nos metermos em confusões usando as placas dos 7 passos e ainda podemos ajudar nossos amigos a também se saírem bem.

1. Pergunte
"O que você quer fazer?"

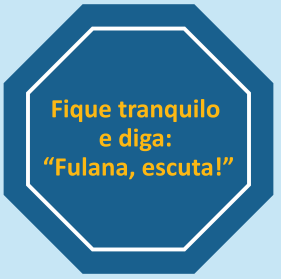
2. Dê nome ao problema
"Isso é roubar".

3. Diga o que pode acontecer se fizerem isto
"Ninguém vai confiar mais em nós."

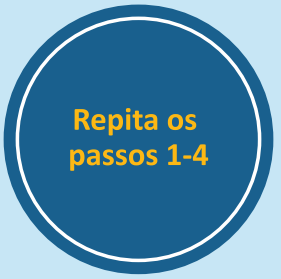


4. Dê outra ideia e chame para ir com você
"Por que a gente não vai para a praça?"

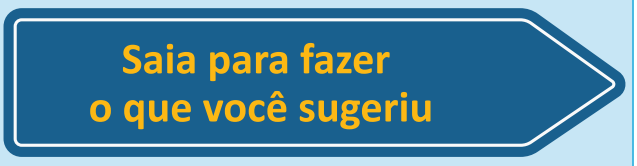
5. Fique tranquilo e diga: "Fulana, escuta!"
Respire fundo..."
"Paula, escuta o que eu estou falando."



6. Repita os passos 1-4



7. Saia para fazer o que você sugeriu
"Bem Paula, eu vou mesmo para casa.
Se quiser vem comigo."



Encontro das Famílias

Atividade 4.3 – Fortalecendo nossas famílias

Todas as famílias são fortes. Talvez os membros sejam bons em dizer quando estão aborrecidos ou talvez em se divertirem juntos. Talvez sejam bons em resolver problemas juntos ou talvez sua família ajude os avós e vizinhos. Algumas famílias têm um bom senso de humor e outras são boas em se admirar. Nos encontros anteriores, falamos sobre o que temos feito bem como resultado de terem participado do Programa Famílias Fortes. Nesta semana, vamos ver algo que nossa família gostaria de melhorar: uma meta para alcançar.

Coisas que as famílias fazem bem

- Admirando uns aos outros;
- resolvendo problemas juntos;
- compartilhando crenças espirituais;
- comunicando-se;
- tendo senso de humor;
- ajudando os outros;
- divertindo-se juntos;
- dando tempo para o outro;
- trabalhando juntos;
- ouvindo um ao outro;
- sendo envolvidos na comunidade.

Formas de fortalecer nossas famílias

Comunicar-se:
- ache um bom momento para conversar;
- tente entender o ponto de vista do outro;
- escute os sentimentos.

Dar tempo para o outro:
- dê prioridade à família;
- veja os horários toda semana;
- planeje coisas que toda a família gosta.

Admirar uns aos outros:
- perceba o que você gosta em cada membro da família;
- elogiar;
- esconder bilhetes.

Ter senso de humor:
- conte coisas engraçadas da escola ou trabalho;
- conte piadas;
- assistam à TV juntos.

Fortalecendo nossas famílias

Liste exemplos e formas em cada um dos itens.

Coisas que nossa família faz bem:

1. _____

2. _____

Qualidades que queremos que nossa família tenha.

1. _____

2. _____

3. _____

Escolha uma atividade para este fim de semana:

_____

O que pode evitar que façamos isso?

_____

Como vamos fazer isso?

_____

Atividade 4.4 – Debate em família

Vamos separar um tempo para conversar com nossa família? Use as ideias abaixo para puxar assunto.

- **Debate em família**
- **Eu gosto quando você...**
- **Queria que saíssemos para...**
- **Incomoda-me quando...**
- **Nesse programa eu aprendi...**

Frase de conclusão

"Uma coisa que nossa família faz melhor por ter participado do Programa Famílias Fortes... "

Ótimo! Parabéns!

Você e sua família completaram todo o ciclo do Programa Famílias Fortes!

Guarde este caderno para revisar e praticar o que foi aprendido nos

7 encontros regulares e nos 4 encontros de acompanhamento!

ISBN 978-85-334-2538-5

DISQUE SAÚDE
136
Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs

SUS
MINISTÉRIO DA SAÚDE

BRASIL
GOVERNO FEDERAL