

# Boletim



*Amigo,  
estou aqui*  
Bullying, depressão e ansiedade

**5° MUTEPT 2019** ESCOTISMO PARA TODOS

 **Escoteiros do Brasil**  
São Paulo



Boletim

Amigo,  
estou aqui

## MUTIRÃO ESCOTISMO PARA TODOS - MUTEPT 2019 "Amigo, estou aqui: bullying, depressão e ansiedade"

### 1. Definição da Atividade

"Inteligência emocional é a capacidade de reconhecer e avaliar os seus próprios sentimentos e os dos outros, assim como a capacidade de lidar com eles". (PORVIR, 2019)

Bullying, depressão e ansiedade são problemas bem atuais e que, cada vez mais, precisam de atenção e cuidado. Ao trabalhar com crianças e jovens, precisamos ter em mente que estamos sujeitos a lidar com estas situações e, portanto, precisamos refletir e buscar formas de trabalhar e mitigar essas questões.

Neste sentido, o Mutirão Escotismo para Todos (MUTEPT) 2019 vem com propostas de atividades para auxiliar os escotistas a trabalhar com os temas bullying, depressão e ansiedade com lobinhos(as), escoteiros (as), seniores/guias e pioneiros (as). São atividades voltadas às emoções dos jovens para que entendam o que sentem e aprendam a se expressar, sabendo que podemos conviver com vários sentimentos.

#### **Bullying**

A Lei nº 13.185, em vigor desde 2016, classifica o bullying como intimidação sistemática, quando há violência física ou psicológica em atos de humilhação ou discriminação. A classificação também inclui ataques físicos, insultos, ameaças, comentários e apelidos pejorativos, entre outros. (PLANALTO, 2015)

#### **Depressão**

A depressão é um transtorno comum em todo o mundo: estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofram com ele. A condição é diferente das flutuações usuais de humor e das respostas emocionais de curta duração aos desafios da vida cotidiana. Especialmente quando de longa duração e com intensidade moderada ou grave, a depressão pode se tornar uma crítica condição de saúde. Ela pode causar à pessoa afetada um grande sofrimento e disfunção no trabalho, na escola ou no meio familiar. Na pior das hipóteses, a depressão pode levar ao suicídio. Cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano - sendo essa a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos. (OPAS, 2018)



Boletim

Amigo,  
estou aqui

## **Ansiedade**

Levando-se em conta o aspecto técnico, devemos entender ansiedade como um fenômeno que ora nos beneficia ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal).

(MS, 2011)

**Recomendamos que as atividades sejam selecionadas pelos próprios jovens, de forma democrática, no início dos Ciclos de Programa 2019, para que seu protagonismo seja também integrado com o desenvolvimento de sua inteligência emocional. Montando assim, o calendário das atividades que serão aplicados ao longo do ano.**

**Ao preparar as atividades é recomendado que os escotistas que se preparem, pesquisando mais sobre o tema e, se necessário, até consultando profissionais qualificados.**

### **1.1. Dados da atividade**

**Data:** Pode ser realizado no período de 23 de fevereiro a 1º de junho de 2019, de acordo com a disponibilidade dos parceiros e locais.

**Local:** Descentralizado, por Distrito, Unidade Escoteira Local ou Equipes de Interesse

**Público-Alvo:** Poderão participar do Mutirão Escotismo para Todos - MUTEPT lobinhos (as), escoteiros (as), seniores/guias e pioneiros (as), com registro escoteiro válido.

**Investimento do participante:** Conforme a organização local. O levantamento dos custos e estimativa do valor a ser pago por participante deve ser determinado por cada organização.

**Autorizações:** Atividades escoteiras realizadas fora da sede e do horário de reuniões regulares da Unidade Escoteira Local devem ser feitas com autorização dos pais/responsáveis e da Diretoria Local.

## **2. Desenvolvimento das Atividades**

No MUTEPT 2019 "Amigo, estou aqui: bullying, depressão e ansiedade" são apresentadas fichas com atividades propostas que estimulam a prática de pesquisas, reflexões e atitudes nas áreas de desenvolvimento Afetiva, do Caráter e Social, culminando na aquisição de competências e, conseqüentemente, na conquista da progressão pessoal dos jovens. Cada ficha de atividades traz



Boletim

Amigo,  
estou aqui

sugestões que podem ser desenvolvidas por Alcateias, Patrulhas ou Tropas Escoteiras, Patrulhas ou Tropas Seniores, Equipes de Interesse ou Clã Pioneiro, podendo ser executadas em sede, acampamentos ou atividades externas, por UEL, Distritos ou Inter-distritos. Todas as atividades devem contar sempre com a presença de pelo menos 1 (um) escotista responsável, mas podem ser elaboradas e executadas pelos próprios jovens, se assim eles desejarem. Todas as atividades externas/especiais devem ser registradas no PAXTU Administrativo, para inclusão da atividade na ficha mod. 120 dos participantes, preferencialmente, com a descrição: "MUTEPT 2019". Após a realização de cada atividade sugerida nas fichas, solicitamos que seja preenchido um Relatório Simplificado da atividade (item 3 abaixo).

**AS FICHAS DE ATIVIDADES PROPOSTAS PODEM SER USADAS SEMPRE QUE QUISEREM. NÃO PRECISAM FICAR RESTRITAS SOMENTE AO PERÍODO DO MUTEPT!**

**Importante:** Os jovens que não quiserem participar da atividade não devem ser forçados.

### 3. Relatório Simplificado

Para que possamos ter conhecimento da abrangência e adequação desta atividade, solicitamos que os responsáveis pela aplicação respondam um relatório simplificado de cada atividade selecionada para o nível Regional, através do link:

<https://goo.gl/EGjWKq>

Este relatório deve ser preenchido até **9 de junho de 2019**. Incentivamos que seja preenchido pelos adultos responsáveis e pelos próprios jovens.

O certificado estará disponível para download.

### 4. Aquisição de distintivos

A aquisição é opcional e pode ser feita através do site:  
[bit.ly/MeuKitEscoteiro](http://bit.ly/MeuKitEscoteiro)

### 5. Equipe de concepção da atividade

**Coordenação Geral:**  
Cecília Raissa Reis

**Colaboração:**  
Carla Valezin



Boletim

Amigo,  
estou aqui

Juliano Arcuri  
Izadora de Souza

**Revisão:**

Daniela Bicudo Molinari  
Natália Freitas  
Fernanda Drumond

**Revisão técnica por profissionais da área:**

Andréa Cardozo Miguel - CRP 06/111906  
Barbara Barros Campos - CRP 06/141218  
Ingrid Janaina da Silva Foresto - CRP 06/112013  
Patrícia Chicareli Costa - CRP 06/99749  
Sabrina Martinelli Aneas - CRP 06/49142

**Diagramação:**

Caio Angarten

**Dúvidas sobre programa da atividade**

Coordenação de Diversidade e Inclusão dos Escoteiros do Brasil – Região de São Paulo

E-mail: [diversidadeeinclusao@escoteirossp.org.br](mailto:diversidadeeinclusao@escoteirossp.org.br)

Aquisição de Distintivos e outros itens de enxoval

Site: [meukit.escoteirossp.org.br](http://meukit.escoteirossp.org.br)

Acompanhe as novidades da atividade pelo site [www.escoteirossp.org.br](http://www.escoteirossp.org.br) e pela página no Facebook EscoteirosSP

**Cecília Raissa Prado dos Reis**  
Coordenadora Geral da Atividade

**Bia Reali**  
Diretora Regional de Programa Educativo



Boletim

Amigo,  
estou aqui

### Referências Bibliográficas:

PORVIR. Inovações em Educação. Disponível em <http://porvir.org/especiais/socioemocionais/> Acesso em: 04 de fevereiro de 2019

PORTAL DO GOVERNO. Lei 13.185 de novembro de 2015. Disponível em [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2015/lei/l13185.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13185.htm). Acesso em: 04 de fevereiro de 2019.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE (OPAS). Folha Informativa - Depressão. Disponível em [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=822](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=822). Acesso em: 04 de fevereiro de 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). Ansiedade. Disponível em [http://bvsm.sau.gov.br/bvs/dicas/224\\_ansiedade.html](http://bvsm.sau.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html). Acesso em: 04 de fevereiro de 2019.

BOTTI, N.C.L., BREZOLINI, N.M., SILVA, A.C., SOUZA, E.D., FARIA, D.A., BRUM, D.A.S., SILVA, L.V., RODRIGUES, M.M., TELES, T.R.S., LOPES, S.P., PEREIRA, C.C.M. Valorização da Vida na Adolescência - Ferramentas Vivenciais. Divinópolis, UFSP, 2018. Disponível em <https://www.ufsj.edu.br/remsa/e-book.php>. Acesso em: 04 de fevereiro de 2019.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV). Falando abertamente sobre suicídio. Programa de Prevenção do Suicídio, 2019. Disponível em [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br). Acesso em 04 de fevereiro de 2019.





Escoteiros do Brasil  
São Paulo



# FICHAS DE ATIVIDADES





*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Guarda-chuva Musical

**RAMO:** Lobinho

**LOCAL:** Sede

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Afetivo

**DURAÇÃO:** 30 minutos

**NÚMERO DE APLICADORES:** 1 ou 2

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** De 6 a 24 lobinhos

**OBJETIVOS:** Desenvolver a harmonia dos(as) lobinhos(as), promover maior integração, conhecer o outro através da sua música favorita.

**MATERIAL:** Um guarda-chuva (de preferência colorido), barbante ou fitas, folhas sulfite (podem ser rascunho ou recicladas), caneta, tesoura e fita adesiva.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Peça aos lobinhos que se sentem em roda. Entregue os círculos previamente confeccionados para que eles escrevam o nome de sua música favorita. Ao terminar de escrever, o(a) lobinho(a) entregará para o escotista responsável e este deverá prender/colar no guarda-chuva a ponta oposta ao círculo. Terminado isto, peça aos lobinhos que se levantem permanecendo em roda. O escotista, carregando o guarda-chuva deverá se posicionar dentro do círculo. De forma aleatória, um lobinho por vez deverá pegar um círculo, cantar ou cantarolar a música escrita e tentar descobrir quem a escolheu. A criança que escreveu a música poderá, caso se sinta confortável, compartilhar o motivo da escolha com os demais. Continue a dinâmica até que todas as músicas tenham sido cantadas.

**INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:** Cortar as folhas sulfites em formato circular e prender o barbante ou fita.

**COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:** 12. Demonstra capacidade de fazer novos amigos e relaciona-se bem com todos os(as) lobinhos(as) e com os “velhos lobos”.

**ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:** A1. Conversar e brincar com todos os(as) lobinhos(as) e com os Velhos Lobos.

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis





*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Viva fora da bolha

**RAMO:** Lobinho

**LOCAL:** Área externa

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Caráter

**DURAÇÃO:** 30 a 60 minutos, dependendo da quantidade de crianças, mais 2 dias para a confecção do líquido para bolha de sabão

**NÚMERO DE APLICADORES:** 3

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** De 6 a 24 lobinhos

**OBJETIVOS:** Mostrar a importância de ter um momento sozinho ou com alguém de confiança (dentro da sua própria bolha), mas que ele deve ser passageiro como uma bolha de sabão.

**MATERIAL:** Piscina infantil (adaptável), bambolê, balde, água, detergente, xarope/glucose de milho.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Sente os lobinhos de frente para a piscina. Selecione um lobinho para entrar na piscina e fazer o experimento descrito no vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=nd6BNji54Zk>) e, em seguida, repita com todos os lobinhos.

Peça para que eles entrem novamente, desta vez em duplas e repetir o experimento. Por fim, peça para que todos tentem entrar na piscina de uma só vez (tente repetir o experimento). Ao final do experimento inicie uma conversa com as seguintes perguntas norteadoras:

- Qual foi a sensação de ficar sozinho dentro da bolha?
- Como se sentiram podendo levar mais alguém para dentro da bolha?
- É possível colocar todos dentro de uma única bolha?

**INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:** Prepare a solução previamente com base na receita descrita no vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=JMmhSluqyws>). Quando todos os(as) lobinhos(as) tentarem entrar na bolha, evidenciar que não é possível alocar todos dentro de uma única bolha. Explicar a importância de saber escolher uma pessoa de confiança (pais, escotista, professor, psicólogo) para te ajudar a passar por esse momento.



*Amigo,  
estou aqui*

**COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:** 11. Aceita os conselhos dos pais, professores e escotistas que o (a) ajudem a ser melhor.

**ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:** C8. Contar para um Velho Lobo sobre os conselhos recebidos de seus pais e professores e como está se esforçando para atendê-los.

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis



*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Amigo estou aqui

**RAMO:** Lobinho, Escoteiro, Sênior e Pioneiro

**LOCAL:** Sede, preferencialmente em uma quadra

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Social

**DURAÇÃO:** 20 minutos

**NÚMERO DE APLICADORES:** 2 ou 3

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** 6 a 32

**OBJETIVOS:** Mostrar que se importar com alguém que está se distanciando é um esforço individual e coletivo.

**MATERIAL:** Corda ou cabo

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Divida os jovens em matilhas e/ou patrulhas; no caso do ramo pioneiro, a divisão é livre. Posicione os jovens em fila indiana e entregue um pedaço da corda/cabo. Retire da fila um dos integrantes que fará o papel de “pessoa distante” e a coloque do outro lado do ambiente de frente com o restante da equipe. Ao sinal do escotista, o primeiro da fila deverá correr até a “pessoa distante”, fazer o nó direito (unindo a sua corda com a da outra pessoa) e dizer “Amigo estou aqui!”, depois disso deve voltar para o final da fila, liberando o segundo integrante e assim por diante. Quando o último jovem retornar para a fila, todos devem ir até a “pessoa distante”, cercá-la, dizer “amigo estamos aqui” e trazê-la de volta para o lado em que o grupo estava.

**INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:** Corte previamente os cabos/cordas em tamanhos iguais (20 a 30 centímetros); Dê instrução de nó direito.

Importante que os grupos estejam com o mesmo número de integrantes, se não for possível, peça para alguém da equipe fazer o percurso mais uma vez.

**COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:**

**(L)** 14. Procura ser um bom amigo para seus irmão e irmãs, amigos e amigas e ajuda os novos lobinhos a se integrarem na alcateia.

**(E)** Aprecio as pessoas pelo que elas são e estou sempre disposto a ajudar a todos.

**(S)** Respeito e defendo o direito de todos serem valorizados pelo que são e não pelo que têm e atuo de forma solidária e fraterna sem esperar retribuição.



*Amigo,  
estou aqui*

**(P)** Colaborar com sua comunidade local contribuindo para a criação de uma sociedade justa, participativa e fraterna.

**ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:**

**(L)** A15 - Ajudar algum amigo (a) com algo que seja difícil para ele (a) e relatar essa experiência a um velho lobo.

**(E)** 21.3 - Ajudar algum companheiro de sua patrulha a conquistar algum objetivo ou melhorar em algum aspecto.

**(S)** 51 - Identificar as principais organizações sociais e de serviço comunitário de sua comunidade com as quais possa colaborar.

**(P)** S2 - Realizar ou participar de uma campanha que vise e assegure a participação de pelo menos um jovem numa atividade regional, nacional ou internacional escoteira.

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis



Amigo,  
estou aqui

**NOME SUGERIDO:** Não pode rir

**RAMO:** Escoteiro, Sênior e Pioneiro

**LOCAL:** Sede

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Afetivo

**DURAÇÃO:** 30 minutos

**NÚMERO DE APLICADORES:** 2 aplicadores

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** De 6 a 32 jovens

**OBJETIVOS:** Mostrar que existem outros meios de fazermos as pessoas rirem sem ferir os sentimentos de alguém.

**MATERIAL:** Fichas com as piadas

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Peça aos jovens para que se dividam em dois grupos. Cada grupo escolherá um de seus integrantes para tentar fazer o jovem do grupo oponente rir. A cada partida serão deixadas 10(dez) fichas a disposição dos participantes, que se revezarão na leitura das piadas. O jovem que conseguir fazer o oponente rir acumula um ponto para a equipe. Se ao final das 10 (dez) fichas ninguém rir, troca-se a dupla e ninguém pontua. O jogo acaba quando todas as fichas forem lidas. A equipe que fez mais gente sorrir é a vencedora.

#### **INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:**

Explique que as piadas são simples, mas a forma como é contada faz toda diferença;

Os participantes podem fazer caras e bocas para tentar fazer o outro rir;

Selecione as piadas de acordo com o entendimento de cada faixa etária.

#### **Piadas:**

1. Porque a fita isolante é melhor que a fita crepe? Porque ela é faixa preta.
2. Porque a feijoada estava triste? Porque colocaram ela na panela de pressão.
3. Qual a árvore preferida dos programadores? O Ipê.
4. Porque o João jogou uma lâmpada pela janela? Para observar a velocidade da luz.
5. Qual é o centro de massa do planeta terra? A Itália.
6. Porque a plantinha não foi atendida no hospital? Porque só tinha médico de plantão.





*Amigo,  
estou aqui*

7. Qual a sequência de notas que deixa a música mais rica? Dó Lá.
8. Em qual país é comum chamar os amigos para nadar? Vem Canadá.
9. Qual é o elemento mais potente que o zinco? O Zeis.
10. Qual estado americano que não cai duas vezes no mesmo lugar? Ohio (O Raio).
11. Porque a estante não se move? Porque ela é cômoda.
12. O que o policial viu quando olhou no espelho? O policial civil.
13. Porque devemos tomar cuidado quando nos dão um óculos sem lentes? Porque pode ser armação.
14. Batman ensina Robin a dar saltos mortais. Qual o nome do jogo? Mortal com Batman.
15. O que o sapo estava fazendo dentro do computador? Procurando a memória RAM.
16. Quantos moleques cabem em uma circunferência? Dois Pi Raio.
17. Seja A uma foca e B uma foca, o que é um segmento de reta ab? A distância focal.
18. Por que o jogador de sinuca esfregou a bola branca com um pano? Para ela bilhar.
19. Qual autor o Harry Potter lê quando está doente? Saramago.
20. Por que os franceses engordaram depois da revolução? Porque acabou o antigo regime.
21. Porque o pombo não briga com os outros animais? Porque ele tem pena.
22. Qual lutador favorito da galinha pintadinha? O Popó.
23. O que um álcool falou para o outro? Eta nós.
24. Qual o médico que nunca está online? O Off-talmologista.
25. Porque colocaram uma cama elástica no pólo norte? Para o urso pular.
26. Na frase “proibido estacionar” qual é o sujeito da oração? Sujeito a guincho.
27. Por que os alunos foram para escola fantasiados de uva? Porque uva passa.
28. Qual é o pico mais gelado do mundo? O picolé.
29. Sabe por que meus vizinhos são os melhores? Pois eles estão sempre ao meu lado.
30. Qual a pasta de dente que você não paga nada? A Colgratis.
31. Qual macarrão que parou de ficar com outro? Ex peguete.
32. Qual a banda de pagode mais famosa no mundo dos animes? Sorriso Naruto.
33. O que é um pontinho verde no mundo de dragon ball z? Verdita.
34. Qual carro que adora uma comemoração? Fiesta.
35. Qual X-men que nunca falta ao trabalho? Noturno.
36. Qual o trabalho que você se vê fazendo? Limpar espelhos.
37. O que o zero falou para o oito? Que cinto apertado.
38. Porque a celulose ganhou um oscar? Porque ela fez o melhor papel.
39. Como se chama a Inglaterra quando chove? Inglabarro.
40. O que o Thor faz quando quer conversar com alguém? Manda um thorpedo.
41. Qual é o contrário de paixão? Mãe teto.
42. Por que a água foi presa? Porque matou a sede.
43. Porque o policial não lava a louça com sabão? Porque ele prefere deter gente.
44. Em qual país todo mundo está sempre na academia? Somália.
45. O que ia acontecer se chovesse achocolatado? Iríamos nos molhar Toddyinho.



*Amigo,  
estou aqui*

46. Por que o site de emprego é o pior lugar para procurar trabalho? Porque as informações são vagas.
47. Qual o país que você sempre encontra roupas de frio? Cazaquistão.
48. Qual é a série que só fala de Word e Excel? The Office.
49. Por que o amor entre os países é o mais bonito que existe? Porque é pato da vida.
50. O que o Cebolinha faz quando dorme? Lonca.
51. Porque o quatro estava com uma caixa de fósforos? Porque ele queria ver o cinco pegar fogo.
52. Por que o carteiro foi à feira? Porque ele tinha uma carta na manga.
53. Qual a roupa que é usada hoje para derrotar o Darth Vader? Luke do dia.
54. Qual animal que se dissolve na água? Orangotang.
55. Qual o carro favorito do fotógrafo? Focus.
56. Por que uma pessoa levou uma câmera para um restaurante a quilo? Para fazer self service.
57. Qual é o mês mais salgado que existe? A gosto.
58. Qual é o melhor pote da cozinha? O top ware.
59. Por que o cara que morava na rua de barro tinha o baralho completo e agora não tem mais? Porque Asfaltaram.
60. Como elétron atende o telefone? Próton.
61. Qual parte do carro se originou no antigo Egito? Os faróis.
62. Qual o grupo musical favorito do 007? Bonde do Tigrão.
63. Qual videogame que tem banheiro no quarto? Nintendo Suíte.
64. Qual é a marca da calça que voou do varal? Levis.
65. Qual super-herói tinha uma sobremesa? Thor tinha.
66. Qual é o carro do scooby-doo? Ele anda de ScooUber.
67. Qual é o comprimento mais comum em Gotham City? Bat aqui.
68. Qual a banda que não pode viajar de avião pois não passa pela segurança do aeroporto? Metallica.
69. Porque colocaram três pinos na régua? Por que medidas devem ser tomadas.
70. Por que o bicho preguiça não gosta de se machucar? Porque ele tem que fazer compressa.
71. Qual o vinho que não tem álcool? Ovinho de codorna.
72. Porque não é bom guardar o quibe no freezer? Porque ele esfiha.
73. Qual a luz que frequenta academia? Holoforte.
74. Qual elefante que comete pequenos delitos? Trombadinha.
75. Qual artista libertou o povo de uma região que sou capaz de apontar a localização do lugar em que estou agora? Salvador Dalí.
76. Qual o jogo que é saudável? Mário Brócolis.
77. Porque o maquinista é um bom partido? Porque ele anda sempre na linha.
78. Como se chama a bicicleta que ficou em segundo lugar? Vicecleta.
79. Qual o cachorro que segura vela? O cãodelabro.
80. Como se acorda um músico? Acorde.
81. Qual é o bife favorito da Mulher maravilha? O bife à parmeDiana.
82. Qual é o prato favorito do homem-aranha? Filé Oswaldo Aranha.
83. O que a mãe açaí falou para os filhos? O último açaí fecha a porta.
84. Qual o estilo musical favorito das plantas? Reggae.



*Amigo,  
estou aqui*

85. Por que tropeçar em uma caixa de som é pior do que tropeçar em qualquer outra coisa? Porque ela amplifica a dor.
86. O que a pata falou para o pato? Vem quá.
87. Para onde o mamão vai nas férias? Papaya.
88. O que o Bozo foi fazer na gráfica? Papel de palhaço.
89. Porque o Goku tirou dez na prova de nado sincronizado? Porque ele estava super ensaiadinho.
90. Qual filme em que um salgado lidera o exército em busca da Vitória? Croissant Valente.
91. Um alienígena tentou colocar as roupas no varal mas não conseguiu qual o nome do filme? Alien versus pregador.
92. Qual o nome da loja do músico veterinário? TromPET.
93. Qual o nome do detetive que tem um gêmeo idêntico? Xerox Holmes.
94. Qual a comida que quase tirou nota dez? Estrogonove.
95. Qual ferramenta não está aqui? Feliz.
96. Qual a ex que te leva para cima? A escada.
97. Por que namorar uma calculadora? Porque ela te dá valor.
98. Qual a diversão que começa com uma tecla? O Enter tenimento.
99. Qual é a raça do cachorro manobrista? Rotvallet.
100. Porque sua família tem medo que você pegue gripe? Porque ela é má influenza.

#### **COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:**

**(E)** Procuo ser alegre, mesmo nos momentos difíceis, compartilho minha alegria com os outros respeitando a todos.

**(S)** Sou reconhecido em todos os ambientes em que convivo como uma pessoa alegre e otimista, capaz inclusive de rir dos meus próprios absurdos, mas sem praticar um humor hostil, preconceituoso ou vulgar.

**(P)** Valorizar as relações de cooperação acima das relações de competição

#### **ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:**

**(E)** 17.1 - Participar como animador em um acampamento de sua patrulha.

**(S)** 44 - Criar um filme, uma peça de teatro, uma poesia, um texto literário ou uma charge que expressem sua visão otimista de encarar o mundo.

**(P)** C7- Propor, planejar e executar oficina de Jogos Cooperativos aberta a outros Clãs, pais do Grupo Escoteiro, professores e comunidade geral, com duração mínima de duas horas.

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis



*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** O importante é que emoções eu vivi

**RAMO:** Escoteiro, Sênior e Pioneiro

**LOCAL:** Sede

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Físico, Intelectual e Afetivo

**DURAÇÃO:** 60 minutos

**NÚMERO DE APLICADORES:** 1 ou 2

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** mínimo 10 jovens

**OBJETIVOS:** Apresentar os diversos tipos de emoções para que eles possam identificar e compreender os seus próprios sentimentos e os dos outros, a fim de desenvolver uma habilidade importante para adaptação à sociedade.

**MATERIAL:** Papel, pote, caneta e cronômetro.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Divida os jovens em 3 (três) equipes.

O jogo é dividido em três rodadas (Descrever, Apenas uma palavra e Mímica):

**Descrever:** uma equipe por vez selecionará um integrante para descrever as palavras que tirar do pote, cada equipe tem um total de 30 (trinta) segundos para descobrir o maior número de emoções.

Ex.: Jovem: “Quando eu vou dormir depois de assistir um filme de terror”

Equipe: “Medo!”

Ao final dos 30 (trinta) segundos, é a vez da segunda equipe descrever as palavras restantes; se ainda restarem palavras é a vez da terceira equipe. Repete-se o processo até acabarem as palavras. Ao final desta etapa as equipes contam quantas palavras acertaram e devolvem os papéis dobrados para o pote.

**Apenas uma palavra:** Nessa etapa, o jovem selecionado, deve dizer apenas uma palavra para a equipe que tentará adivinhar a emoção e assim sucessivamente até o tempo esgotar.

Ex.: Jovem: “Terror”

Equipe: “Medo!”



*Amigo,  
estou aqui*

Não é permitido trocar de palavra ou pular a emoção. Ao final desta etapa as equipes contam quantas palavras acertaram e devolvem os papéis dobrados para o pote.

**Mímica:** Durante essa etapa, o jovem selecionado deve fazer uma mímica para que os demais adivinhem a emoção que está no papel. A equipe deve tentar adivinhar a maior quantidade possível até o fim dos 30 (trinta) segundos. As equipes restantes repetem o processo até que as palavras acabem. Cada equipe conta quantas palavras acertou e é realizada a contagem final de pontos somando a pontuação das outras rodadas. A equipe que tiver a maior quantidade de pontos é a vencedora.

### **INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:**

Escrever previamente em pequenos papéis as seguintes emoções: Admiração, Alívio, Anseio, Ansiedade, Calma, Confusão, Dor, Espanto, Estranhamento, Alegria, Horror, Inveja, Euforia, Medo, Nojo, Nostalgia, Raiva, Amor, Satisfação, Surpresa, Tédio e Tristeza.

Explicar o significado de alguma palavra caso tenham dúvida;

Em todas as rodadas, o tempo máximo para a equipe acertar é de 30(trinta) segundos;

Deve haver um rodízio entre os integrantes do grupo para serem o “jovem selecionado” em cada rodada;

**Obs.:** Na etapa descrever, a equipe um começa, na etapa apenas uma palavra, a equipe dois começa, na etapa mímica, a equipe três começa.

### **COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:**

**(E)** Consigo me manifestar de forma respeitosa quando converso com outros, mesmo que minha opinião seja diferente.

**(S)** Consigo controlar progressivamente meus sentimentos e emoções, compartilhando-os com meus amigos e aceito sem depressões meus insucessos.

**(P)** Manter um estado interior de liberdade, equilíbrio e maturidade emocional, praticando uma conduta assertiva para com os outros.

### **ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:**

**(E)** 20.1 Conhecer os princípios para obter uma boa comunicação e os aplicar em minhas conversas com os outros.

**(S)** 47. Conhecer os procedimentos básicos para minorar a situação em casos de acidentes, mantendo a calma e o controle da situação.

**(P)** A1. Confeccionar uma lista de situações que lhe causam stress, indicando ao lado de cada uma a forma como procura solucioná-las, debatendo com seu Mestre





*Amigo,  
estou aqui*

e propondo a reflexão para todo o Clã na busca de um melhor conhecimento de si e dos demais, e possibilitando a troca de experiências.

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis



*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Fato ou fake

**RAMO:** Sênior e Pioneiro

**LOCAL:** Sede

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Intelectual, social e afetivo.

**DURAÇÃO:** 60 minutos

**NÚMERO DE APLICADORES:** 2

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** De 6 a 32 jovens

**OBJETIVOS:** Esclarecer dúvidas de mitos e verdades sobre o suicídio.

**MATERIAL:** Cartões contendo os fatos e fakes e cartolina.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Peça aos jovens que se sentem em roda. Deixe as cartas “Fato ou fake” misturadas no centro da roda e ao lado uma cartolina dividida ao meio (de um lado “fato” e do outro “fake”). Um jovem por vez deve ir ao centro, retirar uma carta, ler o que está escrito nela e dizer se é fato ou fake. Os demais podem ajudar expondo argumentos até que todos cheguem à um consenso final. O escotista responsável deve avaliar a resposta, caso esteja certa, o jovem deve posicionar a carta no local apropriado da cartolina, caso surja dúvida ou a resposta não esteja certa cabe ao escotista esclarecer o tópico abordado construindo um novo conhecimento com o grupo. Repita o processo até que as cartas tenham acabado e todos tenham participado.

#### **INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:**

##### **Cartas Fake:**

- Pessoas que falam sobre suicídio têm intenção de suicidar.
- A maioria dos suicídios acontecem de repente e sem aviso.
- Quem pensa em suicídio está determinado a morrer.
- Somente pessoas com problemas mentais pensam em suicídio.
- Conversar sobre suicídio é uma má ideia e pode encorajar.
- Quando uma pessoa pensa em se suicidar terá risco de suicídio para o resto da vida.



*Amigo,  
estou aqui*

- As pessoas que ameaçam se matar não farão isso, querem apenas chamar a atenção.
- Quando uma pessoa mostra sinais de melhora ou sobrevive à uma tentativa de suicídio, está fora de perigo.
- Não devemos falar sobre suicídio, pois isso pode aumentar o risco.
- Quem quer morrer não avisa.
- O suicídio é sempre hereditário.
- Suicídio acontece só com pessoas adultas.
- Se alguém quer se matar não há nada que pode ser feito.
- Suicídio é um ato de covardia.

#### **Carta Fato:**

- Conversar e acolher é uma boa opção!
- Buscar ajuda de algum profissional da saúde ajuda a diminuir o risco de suicídio.
- Bullying constante pode colaborar com o comportamento suicida.
- Ter pessoas de referência e sentimentos de esperança e amor podem prevenir o suicídio.
- Suicídio pode ocorrer com qualquer pessoa.
- Suicídio pode acontecer em qualquer idade.

**Observação:** Para essa atividade pode sugerir aos jovens que coloquem suas dúvidas dentro de uma caixa previamente, e no dia da atividade durante uma conversa ir tirando as dúvidas.

#### **Material de apoio:**

[http://www.saude.pi.gov.br/ckeditor\\_assets/attachments/1303/cartilha\\_prevencao\\_suicidio.pdf](http://www.saude.pi.gov.br/ckeditor_assets/attachments/1303/cartilha_prevencao_suicidio.pdf)

#### **COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:**

**(S)** Sei expressar respeitosamente minhas opiniões, sem menosprezar as alheias e mantenho amizades profundas.



*Amigo,  
estou aqui*

**(P)** Expressar com coerência seus pensamentos e respeitar a diversidade de opiniões na busca de um entendimento mútuo.

**ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:**

**(S)50.** Participar ativamente dos debates e processos decisórios realizados na Seção, expondo as suas opiniões e respeitando as opiniões alheias.

**(P)I3.** Organizar, individualmente ou em conjunto com o Clã, um Fórum Pioneiro para debater assuntos pertinentes ao ramo.

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis

**FONTE:** Ebook “Valorização da vida na adolescência - ferramentas vivenciais”



*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Construindo Pontes

**RAMO:** Escoteiro, Sênior e Pioneiro

**LOCAL:** Sede

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Afetivo

**DURAÇÃO:** 30 minutos

**NÚMERO DE APLICADORES:** 2

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** Mínimo 10 pessoas

**OBJETIVOS:** Criar pontes para o entendimento do outro através de um bate-papo

**MATERIAL:** Nenhum

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Peça para os participantes formarem duplas com alguém que ainda não conhecem ou não tem muita afinidade, depois peça para sortear 3 (três) números de 1(um) a 20(vinte). O escotista revela as perguntas ou ações norteadoras sorteadas e os jovens iniciam a conversa. A atividade termina quando todas as duplas terminarem de conversar sobre os três tópicos.

**INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:**

1. Tendo a oportunidade de escolher entre qualquer pessoa no mundo, quem você escolheria pra jantar na sua casa?
2. Pelo que você gostaria de ficar famoso?
3. Você alguma vez ensaiou o que ia dizer antes de fazer uma ligação?
4. O que constitui um dia perfeito pra você?
5. Quando foi a última vez que você cantou pra si mesmo? E para outra pessoa?
6. Diga três coisas que você e sua dupla parecem ter em comum.
7. Pelo que você é mais grato na sua vida?
8. Se você pudesse alterar qualquer coisa do lugar em que você cresceu, o que seria?
9. Se você pudesse acordar amanhã e ter ganhado uma qualidade ou habilidade, o que seria?





*Amigo,  
estou aqui*

10. Use quatro minutos e conte sua vida com o máximo de detalhes para o seu parceiro.
11. Se uma bola de cristal pudesse dizer a verdade sobre você, sua vida, o futuro ou outra coisa, o que gostaria de saber?
12. Existe algo que sonha em fazer há muito tempo? Por que ainda não fez?
13. Qual é a maior conquista da sua vida?
14. O que você mais valoriza em uma amizade?
15. Qual é a sua memória favorita?
16. Qual a sua memória mais terrível?
17. O que significa amizade pra você?
18. Quando foi a última vez que você chorou na frente de alguém? E sozinho?
19. Conte a seu parceiro um momento constrangedor em sua vida.
20. Alterne contando algo que você considere uma característica positiva no seu parceiro. Diga um total de 5 (cinco) itens.

#### **COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:**

**(E)** Procuo dominar meus medos, raivas ou inseguranças, e compartilho meus sentimentos e emoções com meus amigos.

**(S)** Procuo refletir diariamente sobre a relação de coerência entre meus atos e os valores de minha crença, especialmente diante das decisões mais importantes da minha vida.

**(P)** Reconhecer suas capacidades e procurar superar as suas limitações, aceitando-se com autocrítica e mantendo uma boa imagem de si mesmo.

#### **ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:**

**(E)** 19.3 Fazer um relato no Livro da Patrulha de uma atividade que lhe marcou.

**(S)** 73. Participar de uma das seguintes atividades de reflexão.

**(P)** C1. Escrever sua autobiografia, discutindo com seu Mestre aqueles aspectos que considera importante e como os valores do Movimento Escoteiro estão o ajudando a superar suas limitações.



*Amigo,  
estou aqui*

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis

**FONTE:** Building Bridges to Understanding - Rede Interamericana de Jovens Líderes



*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Pintura Facial

**RAMO:** Sênior e Pioneiro

**LOCAL:** Sede, de preferência um local iluminado

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Afetivo

**DURAÇÃO:** 60 minutos

**NÚMERO DE APLICADORES:** 2

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** Pelo menos 6

**OBJETIVOS:** Tentar compreender sentimentos e emoções, procurando experimentar de forma objetiva e racional o que sente outro indivíduo.

**MATERIAL:** Tinta para pintura facial, pincéis, papel ou lenço para limpeza do rosto e dos materiais após a atividade, diversas fotos de faces pintadas impressas ou exibidas em datashow.

#### **DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:**

Peça para que os jovens formem um círculo e para que cada um indique uma imagem de sua preferência para ser pintada em seu rosto. Tendo realizado a escolha da imagem, cada participante escolhe um colega para formar a dupla. O desafio é que, o colega deverá pintar a face do parceiro com o desenho por ele selecionado. Diga aos participantes que eles têm 15 minutos para realizar a pintura. Após esse tempo, os papéis se invertem –quem foi pintado irá pintar o parceiro.

Depois peça para os jovens refletirem e posteriormente conversarem com base nas seguintes perguntas norteadoras:

- Qual o desafio de pintar a face do outro? O que você sentiu durante esse processo?
- Como se sentiu permitindo a pintura da sua própria face.
- Essa vivência te fez recordar de alguma experiência anterior? Se sim, compartilhe.
- O que você entende por empatia?

#### **INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:**

Após o encerramento oriente para que todos lavem os rostos e os materiais utilizados, deixando tudo em ordem.



*Amigo,  
estou aqui*

### **COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:**

**(S)** Possuo capacidade de autocrítica, procurando identificar minhas capacidades e limitações e a partir delas projetar melhorias para minha vida.

**(P)** Reconhecer suas capacidades e procurar superar as suas limitações, aceitando-se com autocrítica e mantendo uma boa imagem de si mesmo.

### **ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:**

**(S)** 41. Fazer uma autoavaliação, indicando os seus progressos desde o Compromisso Sênior realizado e os pontos que possui mais dificuldades.

**(P)** C1. Elaborar uma caricatura de si mesmo em que apareçam os aspectos positivos e negativos de sua personalidade, criando no Clã uma galeria de caricaturas de seus membros, que podem ser alteradas sempre que os pioneiros sentirem o desejo de redesenhá-las.

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis



*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Divertidamente

**RAMO:** Lobinho e Escoteiro

**LOCAL:** Sede

**NÚMERO DE APLICADORES:** 2 a 4

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** 6 a 32 jovens

**OBJETIVOS:** Mostrar a importância de nossas emoções para uma ótima saúde mental, formação de personalidade e capacidade de socialização.

**MATERIAL:** Dado, cartas com as emoções impressas

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Separe os jovens em grupos com até 8 integrantes, peça para que sentem em roda, posicione as cartas de cada emoção em pilhas separadas no centro da roda. O primeiro participante joga o dado, observa o número sorteado e seguindo a ordem: 1 (alegria), 2 (tristeza), 3 (medo), 4 (Nojinho), 5 (Raiva), 6 (Bing Bong) pega uma carta e realiza a ação. Depois de completar a ação, o participante fica com a carta e passa a vez. O jogo acaba quando todas as cartas forem lidas; para uma versão mais curta, o jogo acaba quando um participante conseguir ter em sua pilha pelo menos uma carta de cada emoção.

#### **INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:**

1. Alegria - Frente: <http://emailblast.getawaytoday.com/email/joyfront.htm>

sugestões para o verso:

- Cante uma canção que te deixe alegre
- Conte qual a coisa mais engraçada que você já fez
- Diga algo legal sobre a pessoa sentada ao seu lado
- Conte sobre suas férias favoritas. Onde foi? Por que você gostou?
- Faça uma cara engraçada
- Levante e gire em círculo 10 vezes e tente andar em linha reta.

2. Tristeza - Frente: <http://emailblast.getawaytoday.com/email/sadnessfront.htm>

sugestões para o verso:





*Amigo,  
estou aqui*

- O que te faria mais triste: perder seu brinquedo favorito ou todos esquecerem seu aniversário?

- Você já assistiu algum filme que te fez chorar? Se sim, qual?

- Diga 3 coisas que te deixam triste.

- Você não pode rir até a sua próxima vez.

- Dê um abraço em alguém para ele(a) se sentir melhor.

3. Medo - Frente: <http://emailblast.getawaytoday.com/email/fearfront.htm>

sugestões para o verso:

- Qual o filme mais assustador que você já assistiu?

- Você tem medo do escuro?

- Conte um sonho ruim que você teve.

- O que é mais assustador: ir no porão sozinho ou falar em público?

- Conte 2 coisas que te dão medo.

- Faça uma cara realmente assustadora .

4. Nojinho - Frente: <http://emailblast.getawaytoday.com/email/disgustfront.htm>

sugestões para o verso:

- Qual a coisa mais nojenta que você teve que comer?

- Você preferiria limpar o banheiro ou trocar a fralda de um bebê?

- Descubra pelo menos 3 coisas do Kim do olfato.

- Descubra pelo menos 3 coisas do Kim do paladar.

- Você tem nojo de brincar na lama?

5. Raiva - Frente: <http://emailblast.getawaytoday.com/email/angerfront.htm>

sugestões para o verso:

- Saia batendo o pé pela sala.



*Amigo,  
estou aqui*

- Qual é o seu Vilão favorito?
- Faça uma cara bem brava.
- Conte sobre quando você ficou super bravo com algo ou alguém.
- Cante uma música para aliviar o estresse.
- Ruja como um leão.

6. Bing Bong - Carta Bônus - O jovem pode escolher de qual emoção quer realizar a atividade.

#### **COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:**

(L) É espontâneo (a) em seus sentimentos e emoções, sendo capaz de conversar sobre seus medos, alegrias e tristezas.

(E) Estou sempre alegre e divido minha alegria com os outros.

#### **ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:**

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Afetivo e Caráter

**DURAÇÃO:** 30 minutos

(L) A6. Fazer uma lista com 5 coisas que o (a) deixam alegre, 5 coisas que o (a) deixam triste e 5 coisas que lhe dão medo e mostrar a um Velho Lobo ou compartilhar com os companheiros em uma roda de conversa com a Alcateia.

(E) 18.2 Conhecer e cantar canções apropriadas para os distintos momentos.

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis

**FONTE:** Pinterest (<https://www.getawaytoday.com/travel-blog/free-inside-out-party-game>)



*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Visita ao Centro de Valorização da Vida (CVV)

**RAMO:** Pioneiro

**LOCAL:** Externa

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Social

**DURAÇÃO:** Manhã, tarde ou integral, a depender da distância e da quantidade de pessoas.

**NÚMERO DE APLICADORES:** 1

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** Indiferente

**OBJETIVOS:** Visitar um Centro de Valorização da Vida a fim de tirar todas as dúvidas acerca do trabalho desenvolvido pela instituição e fortalecer essa rede de solidariedade.

**MATERIAL:** nenhum

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Agende uma visita no posto mais próximo, prepare um roteiro com dúvidas e perguntas sobre a instituição:

- Qual o propósito?
- Como funciona?
- Quais são as vertentes de trabalho?
- O posto atua em conjunto com a rede pública de saúde?
- Quem pode se tornar voluntário?
- Existe algum curso preparatório?

Após a visita, realizar uma roda de conversa sobre os pontos positivos, negativos, avanços e desafios da instituição. Planeje campanha de divulgação sobre o CVV e organize um projeto para captação de voluntários, se possível, cumprir serviço voluntário de pelo menos 30 horas.

**COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:** Construir sua felicidade pessoal no amor, servindo desinteressadamente ao próximo.



*Amigo,  
estou aqui*

**ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:** A2. Realizar um serviço voluntário, com um mínimo de 30 horas, que contribua para minimizar um dos problemas associados aos objetivos de desenvolvimento do milênio.

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis



*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Bullying não é brincadeira

**RAMO:** Escoteiro e Sênior

**LOCAL:** Sede ou Externa

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Intelectual

**DURAÇÃO:** 30 minutos

**NÚMERO DE APLICADORES:** 1

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** Mínimo de 15 jovens

**OBJETIVOS:** Desenvolver uma ação antibullying

**MATERIAL:** Livre

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Peça aos jovens para pesquisarem sobre a temática.

Sugestão de roteiro:

- O que é bullying?
- O que é Cyberbullying?
- Quais os tipos de agressões cometidas? (físicas, psicológicas, financeiras)
- Existe um perfil de vítima ou agressor? Como identificar?
- Em quais lugares o bullying pode ocorrer?
- Como evitar a prática de bullying?

Em tropa, patrulha ou equipe de interesse desenvolver uma apresentação sobre Bullying e Cyberbullying, através de palestra, dinâmicas e jogos para tirar todas as dúvidas sobre a temática com o objetivo de tornar a Unidade Escoteira Local uma “Zona Livre de Bullying” .

**INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:**

É desejável que a apresentação seja assistida por outra seção ou público externo.

Se possível, realizar a ação próximo ao dia 7 de Abril “Dia Nacional de Combate ao Bullying e à Violência na Escola” sancionado pela Lei N° 13.277, de 29 de Abril de 2016.



*Amigo,  
estou aqui*

**COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:**

**(E)** Entendo que é importante ser verdadeiro, agindo de acordo com o que se pensa e comprometendo com aquilo em que se acredita.

**(S)** Assumo posição ativa diante dos abusos à dignidade humana.

**ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:**

Especialidade de Prevenção ao Bullying: itens 1, 2, 3 e 6

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis



*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Liberdade pra dentro da cabeça

**RAMO:** Escoteiro, Sênior e Pioneiro

**LOCAL:** Sede

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Afetivo e intelectual

**DURAÇÃO:** 30 minutos

**NÚMERO DE APLICADORES:** 2 dependendo da quantidade de crianças

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** A partir de 6 jovens

**OBJETIVOS:** Identificar formas de valorização à vida, refletir sobre os motivos para viver.

**MATERIAL:** Desenho dos hemisférios cerebrais impressos, canetas e lápis coloridos. (Exemplo na página 106 do Ebook ou <https://bit.ly/2DUTVzY>)

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Será entregue para cada criança/jovem uma folha contendo um desenho do cérebro. O escotista responsável deve explicar que o cérebro é formado por dois hemisférios, o esquerdo e o direito. O hemisfério esquerdo é o responsável pelas atividades racionais e analíticas como a linguagem, a escrita, a aritmética, o pensamento linear e a comunicação digital. Enquanto o hemisfério direito é ocupado pelas atividades sensoriais, emocionais e globais, como a intuição, a síntese, a compreensão da linguagem, da música, dos sonhos, dos gestos inconscientes e pela comunicação analógica. Em seguida, peça aos jovens que escrevam do lado esquerdo o que tem no hemisfério esquerdo do cérebro que possui valor na vida deles, ex: números, datas, nomes, frases, histórias (representação verbal ou numérica). No lado direito eles devem escrever o que tem no hemisfério direito que tem valor na vida deles, ex: figuras, imagens, símbolos, desenhos (representação icônica ou imagética). Ao final, peça que cada jovem compartilhe com os demais o que colocou em cada hemisfério, caso se sinta à vontade.

**INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:** Imprima os desenhos com os hemisférios cerebrais previamente. Ressalte às crianças/jovens que o valor da vida encontra-se na identificação, construção e reconstrução das representações verbais ou numéricas e icônicas ou imagéticas significativas para cada um.

**COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:**

- (L) Expressa afeto pelos pais, seus irmãos e demais familiares, mas aceita se separar deles para acampar com a alcateia.
- (E) Compreendo meus sentimentos e sei a quem procurar quando estou triste e





*Amigo,  
estou aqui*

confuso

**(S)** Reconheço o significado da Lei e da Promessa Escoteiras, considerando os valores pessoais nelas contidos como úteis para minha vida.

**(P)** Reconhecer o núcleo familiar como base da sociedade, mantendo o seu como uma comunidade de amor conjugal, filial e fraterno.

#### **ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:**

**(L)** Trazer fotos de sua família e mostrar à Alcateia contando algo sobre cada pessoa e sobre as coisas que mais gosta de fazer com elas.

**(E)** Registrar, em algum tipo de diário ou arquivo, os principais momentos da sua história pessoal.

**(S)** Redigir o seu próprio Compromisso Sênior, discutindo-o com um dos escotistas da seção. Este compromisso deverá ser validado pela Corte de Honra.

**(P)** Planejar e executar, individualmente ou em equipe, atividades de confraternização entre os jovens de seu grupo Escoteiro e suas famílias, incluindo apresentações criativas sobre informação dessas famílias, como, por exemplo, origem do nome, profissão dos integrantes, “casos” familiares interessantes e/ou engraçados.

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis

**FONTE:** Ebook “Valorização da vida na adolescência - ferramentas vivenciais”



*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** ProtagoArtista

**RAMO:** Escoteiro, Sênior e Pioneiro

**LOCAL:** Sede

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Afetivo e intelectual

**DURAÇÃO:** 30 minutos

**NÚMERO DE APLICADORES:** 2

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** Mínimo de 12 jovens

**OBJETIVOS:** Identificar as possíveis formas de resolução de conflitos. Indicar aos jovens a importância de eles serem os protagonistas da sua própria história. Favorecer a integração dos participantes de forma que possam compartilhar suas experiências de vida valorizando a diversidade de saberes.

**MATERIAL:** 3 (três) placas com as palavras: CONFUSÃO, SOLIDÃO e SOLUÇÃO, papel e caneta são opcionais.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Divida os jovens em 3 equipes, cada equipe receberá uma das placas. A equipe que receber a placa CONFUSÃO deve começar a atividade criando o começo de uma história na qual o protagonista esteja passando por um problema, conflito interno. A história deve ser narrada na primeira pessoa do singular. Em seguida, a equipe contendo a placa SOLIDÃO deve dar continuidade a mesma história dizendo como a solidão pode potencializar o conflito existente. Por fim, a equipe SOLUÇÃO deve criar um desfecho para a história apresentando uma solução para que o protagonista saia daquela situação. A criação da história também pode começar a partir da equipe SOLIDÃO, mas o desfecho deve ser sempre dado pela equipe SOLUÇÃO. Ao final da atividade o escotista pode convidar os participantes a compartilhar outras estratégias de resolução da situação problema apresentada.

**INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:** Prepare as placas previamente. Fomente a discussão final ressaltando que, para conseguirmos resolver nossos conflitos, precisamos identificar ou descobrir maneiras adaptativas de lidar com os problemas da vida.

**COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:**

**(E)** Entendo que é importante ser verdadeiro, agindo de acordo com o que se pensa e comprometendo com aquilo em que se acredita.

**(S)** Assumo posição ativa diante dos abusos à dignidade humana.



*Amigo,  
estou aqui*

**(P)** Demonstrar maturidade em seus relacionamentos afetivos, aceitar a sua sexualidade e respeitar a dos outros.

**ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:**

**(E)** Especialidade de prevenção ao Bullying: item 4

**(S)** Especialidade de prevenção ao Bullying: item 4

**(P)** A partir de fatos divulgados na mídia, debater com seu Clã ou com uma equipe sobre a postura que se deve adotar para eliminar as formas de discriminação e manifestações de preconceitos, seja por questões de orientação sexual, diferenças de gênero, racismo, condição social, aparência física e etc.

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis

**FONTE:** Ebook “Valorização da vida na adolescência - ferramentas vivenciais”



*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Jogo da vida

**RAMO:** Escoteiro e Sênior

**LOCAL:** Área externa

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Afetivo e intelectual

**DURAÇÃO:** 15 minutos

**NÚMERO DE APLICADORES:** 2

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** 6 a 32 jovens

**OBJETIVOS:** Proporcionar integração diante de um espaço de expressão e reflexão.

**MATERIAL:** Papéis com as frases e desenhos dos cogumelos do Mário.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** O escotista responsável deve organizar um caça-tesouro contendo em cada parada as seguintes frases:

- Tente falar sobre seus sentimentos. Isso pode te fazer se sentir melhor.
- Busque dividir seus problemas com alguém próximo. Você não precisa resolver tudo sozinho.
- Quando sofrer alguma violência ou algo que te faça sofrer, conte para alguém, por mais difícil que seja. Isso não precisa ser um segredo.
- Guarde um tempo para cuidar de você. O que você gosta de fazer?
- Escolha uma atividade que você curte. Atividade física é legal para mente e para o corpo.
- Tente dividir seu tempo com amigos conversando online e offline.
- Se sofrer bullying, não esconda. Busque ajuda de alguém que você confia.
- Tente fazer alguma atividade junto com a sua família.
- O que você acha de ter um animal de estimação?
- Onde buscar ajuda profissional para falar dos seus sofrimentos?



*Amigo,  
estou aqui*

- Se em algum momento precisar de ajuda psicológica, psiquiátrica ou de medicamentos, não se preocupe. Isso não é um bicho de sete cabeças.
- Se tiver vontade de se ferir, conte para alguém. Se não tiver ninguém para contar, procure o CVV. Ligue 141 ou 188 (de acordo com a região) ou acesse: <http://www.cvv.org.br>
- Tente não se isolar. Busque uma atividade de grupo legal.

**INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:** É aconselhado que a última parada contenha a última frase da lista e esteja em um lugar especial para o ramo (ex: canto de patrulha ou tropa), correlacionando a frase ao movimento escoteiro como um lugar inclusivo. Nesse local também, deve estar o desenho do cogumelo do Mário retratando aos jovens que, depois de passar pelas diferentes formas de valorização à vida, eles conquistaram uma vida a mais, seja a deles própria ou a de alguém que estava precisando de ajuda.

#### **COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:**

**(E)** Procuo fazer todos os dias uma boa ação e estou sempre disposto a participar de atividades de serviço ao próximo.

**(S)** Realizo ações para melhoria pessoal a partir de metas elaboradas em minhas autoavaliações e consigo avaliar os resultados alcançados.

#### **ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:**

**(E)** Realizar boas ações individuais e participar de boas ações coletivas com sua patrulha ou tropa.

**(S)** Definir as metas de sua progressão na Tropa sênior/Guia, estabelecendo prazos para concluir as etapas e as especialidades que pretende conquistar. A cada etapa concluída, as metas deverão ser revisadas.

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis

**FONTE:** Ebook “Valorização da vida na adolescência - ferramentas vivenciais”



*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Valorização da vida

**RAMO:** Escoteiro, Sênior e Pioneiro

**LOCAL:** Sede

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Intelectual e social

**DURAÇÃO:** 20 minutos

**NÚMERO DE APLICADORES:** 1 a 3

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** 6 a 32 jovens

**OBJETIVOS:** Gerar uma reflexão sobre as razões para viver.

**MATERIAL:** Cartolina, lápis e canetas coloridas.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Entregue uma cartolina aos jovens e peça que escrevam a frase Valorização da vida na vertical. A partir dela, devem fazer um acróstico, ou seja, criarem frases ou palavras a partir da frase principal com o tema “Vida”. O acróstico pode ser construído a partir das iniciais, intermediárias ou finais da frase principal. Ao final da confecção do cartaz, peça para que um jovem que se sinta à vontade comente sobre o que foi escrito no acróstico, falando sobre seu ponto de vista e sua visão do assunto, em seguida estimule para que os outros jovens, um por vez, façam o mesmo, até que todos tenham compartilhado sua visão sobre a valorização da vida.

**INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:** Aconselha-se que ao final da atividade cada ramo exponha seu cartaz na sede.

**COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:**

**(E)** Sei distribuir meu tempo para atividades de estudo, convivência familiar, com os amigos e sei escolher o que fazer no meu tempo livre.

**(S)** Exponho minhas criações artísticas.

**(P)** Assumir a parcela de responsabilidade que lhe cabe no desenvolvimento harmônico do seu corpo, conhecendo os processos biológicos que o regulam.

**ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:**

**(E)** Desenvolver um passatempo ou hobby.



*Amigo,  
estou aqui*

**(S)** Escolher um tema de seu interesse e criar uma obra prima a partir dele, tal como uma escultura, pintura, esquete, canção, poesia, dentre outras à sua escolha ou ainda criar uma campanha de divulgação para a seção.

**(P)** Organizar, individualmente, com seu Clã ou outros Clãs, um seminário ou um workshop sobre “Hábitos saudáveis para uma vida saudável” (alimentação, prática de exercícios, relações interpessoais, drogas, etc.) com a presença de especialistas no assunto.

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis

**FONTE:** Ebook “Valorização da vida na adolescência - ferramentas vivenciais”

Exemplo na página 119 do Ebook.





*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Você é a pecinha que estava faltando

**RAMO:** Lobinho

**LOCAL:** Área externa

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Intelectual

**DURAÇÃO:** 30 minutos

**NÚMERO DE APLICADORES:** 2 ou 3

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** 6 a 24 jovens

**OBJETIVOS:** Refletir sobre formas de valorização da vida.

**MATERIAL:** Cartolina, tesoura, lápis e canetas coloridas.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Separar as crianças em 2 (duas) ou mais equipes. Elas devem escrever na cartolina frases sobre como valorizar a própria vida. Em seguida, devem fazer traços por cima formando a imagem de um quebra cabeça e cortar as peças. As equipes devem trocar entre si as peças e tentar montar o quebra-cabeça, ao conseguirem, cada integrante deve ler uma frase e comentar sobre ela.

**INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:**

Exemplo de frases sobre valorização a vida:

- Converse sobre seus sentimentos
- Faça amizades
- Você é muito importante
- Valorize suas qualidades
- Busque ajuda
- Ame-se
- Valorize-se
- Pense em novos sonhos e projetos
- Não se isole



*Amigo,  
estou aqui*

- Procure um profissional da saúde

- Pense antes de agir

**COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:** 8. Se expressa artisticamente por meio de diferentes linguagens: música, dança, dramatização e artes visuais

**ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:** 11 - Fazer uma pintura, modelagem, colagem ou outro trabalho em arte visual e expor na gruta

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis

**FONTE:** Ebook “Valorização da vida na adolescência - ferramentas vivenciais”

Exemplo na página 118 do Ebook



*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Conecte-se e Crie

**RAMO:** Lobinho, Escoteiro, Sênior e Pioneiro

**LOCAL:** Sede

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Intelectual

**DURAÇÃO:** -

**NÚMERO DE APLICADORES:** -

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** -

**OBJETIVOS:** Desenvolva uma atividade do Conecte-se do seu Ramo e crie um jogo, dinâmica ou oficina que desenvolva a inteligência e saúde emocional.

**MATERIAL:** Livre

**INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:**

**Caminhando com Francisco:**

[https://www.escoteirossp.org.br/wp-content/uploads/2019/01/boletim\\_conecte-se\\_corac%C3%A7%C3%A3o\\_lobinho\\_final.pdf](https://www.escoteirossp.org.br/wp-content/uploads/2019/01/boletim_conecte-se_corac%C3%A7%C3%A3o_lobinho_final.pdf)

**Mutirão Espiritual:**

[https://www.escoteirossp.org.br/wp-content/uploads/2019/01/boletim\\_conecte-se\\_corac%C3%A7%C3%A3o\\_escoteiro\\_final.pdf](https://www.escoteirossp.org.br/wp-content/uploads/2019/01/boletim_conecte-se_corac%C3%A7%C3%A3o_escoteiro_final.pdf)

**Conexão Sênior:**

[https://www.escoteirossp.org.br/wp-content/uploads/2019/01/boletim\\_conecte-se\\_corac%C3%A7%C3%A3o\\_senior\\_final.pdf](https://www.escoteirossp.org.br/wp-content/uploads/2019/01/boletim_conecte-se_corac%C3%A7%C3%A3o_senior_final.pdf)

**Pré Vigília:**

[https://www.escoteirossp.org.br/wp-content/uploads/2019/01/boletim\\_conecte-se\\_corac%C3%A7%C3%A3o\\_pioneiro\\_final.pdf](https://www.escoteirossp.org.br/wp-content/uploads/2019/01/boletim_conecte-se_corac%C3%A7%C3%A3o_pioneiro_final.pdf)

**COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:**

**(L)** Conhece a Lei e a Promessa do Lobinho e sabe o que elas significam. procura dizer a verdade contribuindo para que a alcateia seja alegre e um lugar de pessoas confiáveis e demonstra bom humor ao enfrentar dificuldades.



*Amigo,  
estou aqui*

**(E)** Participo das atividades decididas por meu grupo de amigos, contribuindo nas discussões, manifestando minhas ideias e experiências.

**(S)** Demonstro capacidade de sintetizar, criticar e propor alternativas a serem analisadas pelos meus amigos.

**(P)** Preparar-se adequadamente para o desempenho da atividade profissional - considerando suas aptidões, possibilidades e interesses -qualificando-se para o mercado de trabalho.

#### **ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:**

**(L)** Trazer para a Alcateia a ideia de um jogo agradável e divertido ou cantar uma história engraçada.

**(E)** Participar da organização e planejamento de uma excursão de patrulha; e contribuir com ideias para as atividades de Patrulha ou Tropa.

**(S)** Participar ativamente do planejamento e organização de uma atividade de patrulha ou Seção, sendo posteriormente bem avaliado pelos companheiros e pela chefia.

**(P)** Participar (e/ou organizar) uma oficina de capacitação de elaboração e execução de projetos.

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis



*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Suas cores

**RAMO:** Escoteiro, Sênior e Pioneiro

**LOCAL:** Sede

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Afetivo

**DURAÇÃO:** 30 minutos

**NÚMERO DE APLICADORES:** 1 ou 2

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** 6 a 32 jovens

**OBJETIVOS:** Cercar-se amigos que estarão sempre dispostos a fazer você lembrar das suas verdadeiras cores e a superar suas dificuldades.

**MATERIAL:** Papel contact, tesoura, pincel, tinta preta, detergente, lenço umedecido, corações coloridos impressos um de cada cor (de preferência as cores do arco Íris), datashow ou celulares para exibir um vídeo.

#### **DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:**

Inicie atividade pedindo aos jovens para que formem um círculo; entregue um coração (pintado de cinza) e um pedaço de lenço umedecido para cada participante; Exiba o vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=DWqiBSZSCW8>. Após o vídeo, peça aos jovens para andarem pelo círculo e irem aos poucos limpando os corações dos outros participantes e assim os ajudando a revelarem suas verdadeiras cores.

Depois que todos os corações já estiverem limpos, discuta com os jovens:

Essa vivência te fez recordar de alguma experiência anterior? Se sim, compartilhe.

#### **INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:**

**Sobre o vídeo:** Poppy uma troll otimista incansável, é confrontada pela primeira vez com um problema que não consegue resolver através de uma canção, uma dança ou um abraço (práticas comuns entre os trolls) assim perde todas as suas esperanças e se torna cinza e sua tristeza espalha para todos a sua volta. Ao ver essa situação, Tronco o único troll que não canta, dança, ou dá abraços e passa a vida descontente, sempre preparado para o pior, começa a cantar e os trolls começam a recuperar a esperança e assim suas verdadeiras cores.



*Amigo,  
estou aqui*

### **COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:**

**(E)** Consigo me manifestar de forma respeitosa quando converso com outro, mesmo que minha opinião seja diferente.

**(S)** Cuido da minha saúde, evito hábitos que possam comprometê-la, e aceito minha imagem corporal, compreendo as diferenças físicas e psicológicas entre homens e mulheres.

**(P)** Ser o principal responsável pelo seu desenvolvimento pessoal, assumindo a vida como um processo permanente de aperfeiçoamento.

### **ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:**

**(E)** Contribuir para a manutenção do Espírito Escoteiro e de Patrulha na Tropa.

**(S)** Pesquisar e apresentar o resultado do trabalho à Seção sobre um dos temas a seguir: a) Anorexia Nervosa, b) Perigos do uso de anabolizantes, c) Álcool e direção.

**(P)** Elaborar uma linha de tempo futura (pelo menos para os próximos cinco anos), estabelecendo metas claras para determinados períodos de tempo, fazendo o link com o seu Plano de Desenvolvimento Pessoal (Projeto de Vida).

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis

**FONTE:** Filme “Trolls”



*Amigo,  
estou aqui*

**NOME SUGERIDO:** Inspira, Respira não Pira

**RAMO:** Lobinho, Escoteiro, Sênior e Pioneiro

**LOCAL:** Sede ou externa

**ÁREA DE DESENVOLVIMENTO:** Afetivo

**DURAÇÃO:** 30 minutos

**NÚMERO DE APLICADORES:** 1 ou 2

**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:** 6 a 32 jovens

**OBJETIVOS:** Conhecer métodos e técnicas de meditação e respiração que podem ser utilizados em casos de crise de ansiedade ou pânico.

**MATERIAL:** -

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:**

### **Respiração Quadrada**

1. Sente-se em postura ereta e estável em um lugar tranquilo em que, de referência, não ocorram interrupções.
2. Inspire, limpando bem os pulmões por 4 segundos.
3. Mantenha por 4 segundos.
4. Solte por 4 segundos.
5. Retenha o ar por 4 quatro segundos.
6. Repita o movimento quantas vezes forem necessárias.

**Tempo de cada movimento:**

- **Iniciante:** 4 segundos

- **Intermediário:** 6 segundos

- **Avançado:** 8 a 12 segundos

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=QVWkgfy3Qpw>



*Amigo,  
estou aqui*

### **Respiração completa**

1. Sente-se em postura ereta e estável em um lugar tranquilo em que, de preferência, não ocorram interrupções.
2. Inspire e expire bem lentamente, prestando atenção nos espaços internos do corpo que forem sendo preenchidos pelo ar.
3. Traga a consciência para o abdômen colocando a palma das mãos sobre ele. Ao inspirar, amplie essa musculatura; ao expirar, contraia a região levemente. Repita o movimento algumas vezes mantendo o foco na barriga.
4. Oriente sua atenção para as costelas colocando a palma das mãos sobre elas. Ao inspirar, experimente ampliar ao máximo o espaço entre elas, ao expirar, deixe que se aproximem. Repita algumas vezes a respiração com o foco nesta região.
5. Traga a consciência para a parte superior do tórax colocando os dedos das mãos sobre o peito. Ao inspirar, amplie a região; ao expirar, contraia levemente. Repita algumas vezes e fique em sintonia com esse lugar do corpo.
6. Após explorar cada uma das regiões separadamente, junte toda a prática num único movimento. Comece no abdômen e vá subindo lentamente (costelas, tórax superior). Ao expirar vá soltando o ar do tórax superior, costelas e abdômen.
7. Após ter desenvolvido a percepção de cada uma das fases, pratique a técnica sempre a partir do item 6.

**Link:** <https://exame.abril.com.br/estilo-de-vida/aprenda-cinco-tecnicas-de-respiracao-para-viver-melhor/>

### **INSTRUÇÕES COMPLEMENTARES:**

Se possível convidar um profissional de Yoga para promover uma vivência; ensinando e aplicando as práticas.

**Livro:** “RESPIRE o poder curativo da respiração” Richard P. Brown e Patrícia L. Gerbarg.

### **COMPETÊNCIAS TRABALHADAS:**

- (L) Identifica suas principais potencialidades e limitações e procura superá-las. Reconhece os seus erros e procura corrigir-se.
- (E) Procuo me conhecer cada vez mais, analisando as críticas que recebo e definindo ações para melhorar dia a dia.
- (S) Consigo controlar progressivamente meus sentimentos e emoções, compartilhando-os com meus amigos e aceito sem depressões meus insucessos.





*Amigo,  
estou aqui*

**(P)** Assumir a parcela de responsabilidade que lhe cabe no desenvolvimento harmônico do seu corpo, conhecendo os processos biológicos que o regulam.

#### **ATIVIDADES DO PROGRAMA EDUCATIVO RELACIONADAS:**

**(L)** Empenhar-se para fazer alguma coisa que tenha encontrado dificuldade ou que não tenha conseguido fazer.

Especialidade de Yoga - itens: 6 e 9

**(E)** Propor objetivos e ações para melhorar alguns aspectos da sua vida.

Especialidade de Yoga - itens: 6 e 9

**(S)** Conhecer os procedimentos básicos para minorar a situação em casos de acidentes, mantendo a calma e o controle da situação.

Especialidade de Yoga - itens: 6 e 9

**(P)** Organizar, individualmente, com seu Clã ou outros Clãs, um seminário ou workshop para outra Seção de seu Grupo Escoteiro, para outros Clãs ou Escolas, sobre “hábitos saudáveis para uma vida saudável” (alimentação, prática de exercícios, relações interpessoais, drogas, etc.), com a presença de especialistas no assunto.

**COLABORADORES:** Cecília Raissa Reis e Sabrina Martinelli Aneas

**FONTE: Livro:** “RESPIRE o poder curativo da respiração” Richard P. Brown e Patrícia L. Gerbarg