



Escoteiros do Brasil
São Paulo

Pré Vigília 2024



Boletim



O que é a Pré Vigília

A Pré Vigília Regional Pioneira é um evento que busca situar os Pioneiros em um ambiente ideal para que os pioneiros possam, em grupo ou individualmente, refletir sobre sua vida, sobre suas relações com o próximo e sobre assuntos pertinentes ao movimento escoteiro e ao mundo. Essa atividade dá uma oportunidade para que os Pioneiros reflitam sobre sua Promessa Escoteira, sua vida e os seus desafios. Visa estimular a sua inserção na Sociedade de hoje com todas as dificuldades atuais e ajudá-lo a projetar-se em um futuro com planejamento. É uma atividade de reflexão que se desenvolve em qualquer período, dia ou noite, com duração aproximada de 12 horas.

Para que serve

Essa atividade é uma preparação para o jovem na sua progressão pioneira, para que futuramente ele possa realizar a sua Vigília Pessoal, o qual resultará na sua investidura. Para os pioneiros já investidos, participar da pré vigília é uma oportunidade de rever e atualizar suas metas definidas anteriormente.

O que compõe a programação de uma Pré Vigília

A atividade se desenvolve em torno de um tema central escolhido pelos próprios pioneiros. A programação é dividida em três buscas, individuais e coletivas, seguindo as três partes da Promessa Escoteira.

Qual é o traje usado pelos Pioneiros

Em uma Pré Vigília, assim como em qualquer outra atividade ou cerimônia, os Pioneiros devem usar seu uniforme ou vestuário escoteiro. Podem ser usados ponchos escoteiros e agasalhos no caso de clima frio.

Onde deve ser realizada uma Pré Vigília

Deve-se escolher um ambiente agradável, que comporte o número previsto de participantes e lhes ofereça um espaço para recolhimento e reflexão. Quando possível, podem ser utilizados tapetes e almofadas que tornem o ambiente mais confortável. Entendemos que é interessante que o local permita acender uma pequena fogueira ou algo que a represente, que será mantido vivo até o encerramento da atividade.



Quando deve ser realizada uma Pré Vigília

A Pré Vigília Regional é realizada anualmente no sábado mais próximo ao Dia do Pioneiro (29 de junho). Ao realizá-la simultaneamente em toda a Região Escoteira, buscamos reforçar o elo invisível que entrelaça todos os Clãs e todos os Pioneiros da Fraternidade Mundial.

Além dessa atividade anual, aconselhamos que os Clãs realizem uma Pré Vigília sempre que sentir necessidade de reforçar o espírito de reflexão de seus Pioneiros ou quando houver um jovem aguardando essa atividade para prosseguir em sua evolução no ramo pioneiro.

Realização e Organização

A Pré Vigília Regional Pioneira, é idealizada pela Coordenação Regional do Ramo Pioneiro/SP em conjunto com a Comissão Regional Pioneira de São Paulo e será uma oportunidade, dentro do Programa Educativo do Ramo Pioneiro, para trocas de experiências e integração.

É realizada de forma descentralizada e a sua organização pode ser por Distrito, por Grupos Escoteiros ou pelos Clãs, sob a orientação do Coordenador Distrital do Ramo Pioneiro ou pelos Mestres do Clã organizador. Também pode ser realizada envolvendo Clãs que possuem maior afinidade por estarem fisicamente ou conceitualmente mais próximos.

Quem participa

É permitida a participação de Pioneiros e Escotistas do Ramo Pioneiro, que estiverem com o registro ativo na data do evento. Todos os membros do Clã devem ser estimulados a participar de todas as atividades em que o Clã estiver presente. Seniores e Guias em fase de transição também podem ser convidados a participar.

Custo da Atividade

Conforme a organização local. O levantamento dos custos e estimativa do valor a ser pago por participante deve ser determinado pela organização da atividade.



Autorizações

Atividades escoteiras realizadas fora da sede e do horário regular de reuniões do Grupo Escoteiro, só podem ser realizadas com as autorizações do Diretor Presidente do Grupo Escoteiro e com a ciência dos pais.

Atitudes e Comportamento

A Pré Vigília Regional Pioneira é um local de encontro, intercâmbio e amizades, o marco dos valores propostos na Lei e Promessa Escoteiras. Na qualidade de PARTICIPANTES do evento, Jovens, Escotistas e Equipe de Serviços deverão orientar suas ações por estes valores e pelo seguimento no que tange a Legislação Brasileira e Legislação Escoteira em vigor.

Relações Interpessoais

Não são permitidas atitudes, ações ou situações que afetem a integridade dos participantes, sejam físicas, psíquicas, morais ou sua estabilidade emocional. Homens e mulheres devem manifestar respeito mútuo e para com o coletivo.

Consumo de Bebidas Alcoólicas

O porte e consumo de bebidas alcoólicas é proibido durante todo o evento. Posse e consumo de drogas: a posse e/ou consumo de drogas é crime previsto no Código Penal Brasileiro e será tratado como prevê a legislação vigente.

Política de Proteção Infanto-Juvenil

Por intermédio da Política de proteção infanto-juvenil, os Escoteiros do Brasil traçam no Capítulo I5 do seu P.O.R., uma política com orientações para proteção de crianças, adolescentes e jovens. Neste evento, não será diferente, onde esta Política deverá ser cumprida por todos os presentes e a responsabilidade é compartilhada entre os adultos (organização e participantes).

O Organizador do evento decidirá quanto aos procedimentos não previstos no presente documento.

Procedimentos não previstos

O Organizador do evento decidirá quanto aos procedimentos não previstos no presente documento.



Comissão Regional do Ramo Pioneiro

- Lorenzo Padilha Franco Bueno
- Milena Gonçalves Leite
- Karen Louise Dantas dos Santos
- Ísis Honorato de Oliveira
- Claudinei Teófilo da Silva Junior
- Maria Eduarda Serras de Jesus

Coordenação Regional do Ramo Pioneiro

- Jorge Czarnotta
- Karen Tiemi Kimura
- Karin Bordin
- Vera Lúcia de Souza Maman

“Nós esperamos que vocês aproveitem essa atividade em toda a sua plenitude e que as discussões e reflexões ajudem o crescimento de cada participante.”

Dúvidas sobre programa da atividade

Coordenação do Ramo Pioneiro dos Escoteiros do Brasil - Região de São Paulo
E-mail: ramopioneiro.sp@escoteiros.org.br

Comissão Regional Pioneira
E-mail: equipe-cp.sp@escoteiros.org.br

Conte para nós sua experiência
Link do formulário:
<https://forms.gle/aMHwSm7wvuKdfh7w9>



Tema

“O Pioneiro vivenciando o mundo adulto”

“Convencidos da pluralidade da natureza humana, e interessados no ser humano como um todo, procuramos oferecer aos jovens o desenvolvimento equilibrado de todas as dimensões de sua personalidade, promovendo, criando e fornecendo oportunidades para o pleno desdobramento de toda a complexa variedade de expressões do ser humano. A saúde, a integração social, a maturidade, o equilíbrio afetivo e a própria felicidade dependem do desenvolvimento harmonioso de todos esses aspectos” (Projeto Educativo do Movimento Escoteiro, p.8, 2017)

Sendo assim, os dados sobre saúde mental dos jovens são preocupantes. “Estima-se que uma em cada quatro a cinco crianças e adolescentes no mundo apresentam algum tipo de transtorno mental. Mas o escotismo parece ajudar nisso, um estudo inglês notou que pessoas que foram escoteiros quando jovens tiveram menos risco de ter problemas mentais quando estavam com 50 anos de idade.” (Os benefícios do escotismo na saúde mental, por Ingrid Janaina da Silva Foresto e Juliano Ferreira Arcuri em 18/02/2021 – Escoteiros SP)

“O Escoteiro é alegre e sorri nas dificuldades. Antes mesmo do mundo valorizar as pessoas que se mantêm positivas frente à adversidade, o escotismo já trabalha essa habilidade. Só que achar que precisamos estar alegres o tempo todo é uma visão irrealista que pode causar sofrimento nas pessoas. Nessa semana, quantas vezes você já sentiu raiva, tristeza etc. E se eu te contar que isso também está ok para sua saúde mental?” (Os benefícios do escotismo na saúde mental, por Ingrid Janaina da Silva Foresto e Juliano Ferreira Arcuri em 18/02/2021 – Escoteiros SP)

E aí, você acha que participar do escotismo nos ajuda a enfrentar de maneira saudável os desafios do mundo adulto?

Sugestão de Programação

HORÁRIO	DURAÇÃO	DESCRIÇÃO
19:00	01:00	Check-in
20:00	00:20	Abertura: IBOA
20:20	00:10	Canção 1 - Passarinhos
20:30	00:45	Fogo de conselho ou lamparada
21:15	01:00	Jantar
22:15	00:15	Ambientação - Confecção do pote da calma
22:30	00:40	Primeira busca coletiva
23:10	00:30	Primeira busca individual
23:40	00:30	Jogo 1
00:10	00:10	Canção 2 - Ninguém me ensinou
00:20	00:20	Lanche
00:40	00:30	Jogo 2
01:10	00:40	Segunda busca coletiva
01:50	00:30	Segunda busca individual
02:20	00:20	Lanche
02:40	00:40	Terceira busca coletiva
03:20	00:30	Terceira busca individual
03:50	00:30	Jogo 3
04:20	01:30	Deserto
05:50	00:15	Atividade de relaxamento
06:05	00:30	Espiritualidade - Música Principia
06:35	00:30	Café da manhã
07:05	00:25	Encerramento e avaliação da Pré Vigília
07:30		Debandar

Abertura

Para darmos início a nossa Pré Vigília será realizado a abertura com o IBOA (Inspeção, Bandeira, Oração e Avisos). Nesse momento é de suma importância que seja explicado como será a Pré Vigília e qual a sua finalidade.

Canção 1 - Passarinhos

Link e letra da música em anexos.



Fogo de Conselho ou Lamparada

O fogo de Conselho ou a lamparada é uma parte fundamental e especial para juntar e conectar todos os pioneiros(as), seniores e guias presentes, mantendo sempre a “chama” acesa durante toda a Pré Vigília.

Jantar

Fica a critério da equipe de organização escolher o cardápio para realizar o jantar.

Ambientação - Confeção do pote da calma

Esta Pré Vigília tem como objetivo principal auxiliar os jovens em relação às suas inúmeras responsabilidades com o mundo adulto, ajudá-los a entender seus objetivos de vida e seus sentimentos.

Sendo assim, criar um “pote da calma” é uma excelente maneira de ajudar os integrantes presentes, a gerenciar suas emoções e acalmar suas mentes. Ele será um grande amigo durante toda a cerimônia da Pré Vigília.

Materiais Necessários:

1. Um frasco de plástico transparente ou de vidro com tampa hermética (individual).
2. Cola transparente ou glitter cola.
3. Glitter de várias cores e tamanhos.
4. Corante alimentar (opcional para colorir a água).
5. Adesivos decorativos (opcional).
6. Água.
7. Uma colher ou palito para mexer.
8. Cola quente (opcional)

Passos:

1. Prepare o Frasco:
 - Limpe o frasco e remova qualquer rótulo ou resíduo.
 - Certifique-se de que o frasco esteja completamente seco antes de começar.
2. Adicione a Cola:
 - Despeje um pouco de cola a sua escolha (transparente ou com glitter) no frasco. A quantidade dependerá do tamanho do frasco, mas cerca de 1/4 a 1/3 do frasco é uma boa quantidade para começar.
3. Adicione o Glitter:
 - Adicione glitter ao frasco. Você pode usar uma variedade de cores e tamanhos para criar um efeito visual interessante.
 - Você também pode adicionar lantejoulas, estrelas de plástico ou outros objetos pequenos para tornar o pote mais interessante.



4. Adicione Corante (Opcional):

- Se desejar, adicione algumas gotas de corante alimentar à água antes de despejá-la no frasco. Isso dará uma cor de fundo ao líquido.

5. Adicione a Água:

- Encha o frasco com água até quase a borda, deixando um pequeno espaço para a mistura se mover livremente quando agitada. OBS: A água morna ajuda na diluição da cola.

6. Misture Tudo:

- Use uma colher ou palito para mexer a mistura dentro do frasco. Certifique-se de que o glitter e outros elementos estejam bem distribuídos na cola.

7. Decore o Frasco (Opcional):

- Se desejar, decore o exterior do frasco com adesivos ou desenhos para torná-lo mais atrativo visualmente.

8. Selar o Frasco:

- Feche bem o frasco para evitar vazamentos. OBS: Pode ser lacrado com cola quente para ter mais segurança.

Objetivo do Pote da Calma:

Um objeto sensorial que ao se deparar com agitação, ansiedade ou raiva, pode pegar o pote da calma e agitá-lo suavemente. Enquanto o glitter e outros elementos dentro do frasco se movem lentamente, a pessoa pode se concentrar na respiração e observar calmamente o movimento, ajudando a acalmar a mente e as emoções.

O pote da calma pode ser uma ferramenta valiosa para ensinar habilidades de regulação emocional e promover a calma e a tranquilidade em momentos de estresse.

Primeira busca coletiva - Simulação de uma entrevista de emprego

Com a passagem do mundo infanto-juvenil para as responsabilidades do mundo adulto, a entrada para o mercado de trabalho se torna algo de extrema importância. Sendo assim nossa dinâmica se passará em cima deste tema, ajudando os jovens a criarem um curriculum, preparando para participar de um processo seletivo e passando a informação sobre como o escotismo pode ajudar nessa primeira etapa da vida adulta.

Dinâmica

Iniciamos perguntando aos participantes se conhecem a forma correta para se comportarem em uma entrevista de emprego. Recebemos uma oportunidade de emprego em uma empresa de engenharia e a vaga é para a área de projetos, onde o candidato melhor avaliado será contratado pela empresa. Para que isso aconteça iremos dividir os pioneiros em 2 grupos, um que serão os avaliadores e o outro serão os entrevistados.



Após algumas respostas, deve ser apresentado os vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=6T7Ml2zeerk>
<https://www.youtube.com/watch?v=8zNm2uUdlwc>
<https://www.youtube.com/watch?v=HD9n-uEs0yw>

Avaliadores: 4 pioneiros serão divididos entre os responsáveis pelas áreas - financeira, vendas, RH e projetos.

Perfis:

- Representante do RH: terá que atuar com base nas perguntas: “Fale um pouco sobre você?”, “Por que está interessado em trabalhar na nossa empresa?”
- Representante financeiro: terá que atuar com base na pergunta: “Onde você se vê daqui a 5 anos?”
- Representante de Vendas: terá que atuar com base na pergunta: “Fale da [empresa x] como se eu fosse comprar um produto/serviço.”
- Gestor de projetos: terá que atuar com base nas perguntas: “Quais são as três qualidades que considera importantes para este cargo?”, “Por que você deseja este cargo?”, “Como você se sente trabalhando em equipe?”

Entrevistados: irão se preparar para entrevista, produzindo um currículo. Eles serão divididos em grupos, onde escolherão um representante para ser o entrevistado pelos avaliadores e os outros serão seus conselheiros.

A intenção é que eles trabalhem todos em conjunto as duas visões de uma entrevista, do entrevistado e entrevistador.

É recomendado que seja explicitado pelo condutor da atividade que os papéis dos representantes somente são apenas exemplos, pois cada entrevista tem uma dinâmica diferente.

Durante a construção dos currículos dos representantes escolhidos para a entrevista, o condutor deve informar que a vaga será para uma equipe de projetos em uma empresa x, mostrar modelos de currículos, e incentivar que todos participem, deem sugestões de assuntos que o documento precisa ter, o que acham que os entrevistadores irão observar, como as informações devem ser organizadas, e como o escotismo pode entrar no currículo dos jovens. A intenção não é direcionar a disposição correta, mas gerar debate entre os jovens.

Após a montagem final do currículo por parte dos jovens que serão entrevistados, os avaliadores irão se sentar em cadeiras em um meio círculo e começar a realizar as perguntas sugeridas e atuar no personagem. Ao longo do processo deverão escolher seu entrevistado preferido, e somente no final os avaliadores se reunirão para entrar em um consenso de quem é o melhor profissional para a vaga.

Como recomendação final, sugere-se mostrar aos jovens o porquê aquele perfil criado pelos pioneiros foi escolhido e não os outros.



Primeira busca individual - Organização de Trabalho

Nesta busca iremos auxiliar os pioneiros apresentando ferramentas de organização e aplicá-las resolvendo uma situação problema.

Dinâmica

Situação problema: O João é um assistente administrativo e se sente perdido e atrasado em suas tarefas de trabalho, ajude-o a classificar suas atividades.

- Organizar arquivos
- Fazer a base de um projeto
- Agendamento de reuniões
- Gerenciamento de correspondências e e-mails
- Contratação de treinamentos e pedido de coffee break
- Emitir notas fiscais
- Elaborar relatórios financeiros semanal
- Atualizar banco de dados e cadastro de funcionários, clientes e fornecedores
- Imprimir documentos
- Controlar contas a pagar.

Ferramentas de apoio localizada nos anexos.

Jogo 1

Este jogo tem como objetivo apresentar os desafios do ambiente de trabalho e suas principais soluções a partir de um jogo de memória.

Dinâmica

Escreva as seguintes frases em um papel, recorte e embaralhe os desafios com os conselhos.

- Desafio 1- Me sinto improdutivo com excesso e demanda

Conselho: sinalize sempre que estiver sobrecarregado, e escolha as tarefas mais importantes e urgentes para realizar.

- Desafio 2- Meus pares no trabalho estão desmotivados e acabam deixando o trabalho para mim.

Conselho: Converse com o par do seu time sobre como você pode ajudá-lo e como podemos deixar o trabalho mais dinâmico e satisfatório.

- Desafio 3- Falha na comunicação

Conselho: proponha para seu gestor um workshop sobre estratégias na comunicação corporativa.

- Desafio 4 - Falhas no processo

Conselho: proponha a sua equipe um projeto de melhoria sobre um procedimento que gere confusão no cotidiano corporativo.



Canção 2 - Ninguém me ensinou

Link e letra da música em anexo.

Jogo 2

Este jogo tem como intuito ajudar os pioneiros a garantir uma boa gestão financeira apresentando dificuldades durante toda a trajetória do jogo.

Materiais necessários:

1. Planilha de Controle financeiro.
2. Cartas do jogo.
3. Lápis ou caneta

OBS: todos os materiais estão disponíveis em anexos.

Como jogar:

1. Configuração Inicial: O jogador começa com uma quantia fixa de renda mensal e uma lista de despesas mensais básicas, como aluguel, contas de serviços públicos, alimentação, transporte e lazer. A escolha da renda e despesas mensais devem ser definidas em conjunto.
2. Fase de Planejamento: O jogador tem um período limitado para distribuir sua renda entre as diferentes despesas. Eles também podem escolher alocar parte da renda para economias ou investimentos.
3. Fase de Despesas: Cada mês é representado por uma rodada do jogo. Durante essa fase, o jogador enfrenta eventos aleatórios que podem impactar suas finanças, como emergências médicas, oportunidades de investimento e despesas inesperadas. Por rodada, o jogador retira uma carta aleatoriamente e aplica na realidade do mês.
4. Desafio Progressivo: Conforme o jogador avança, os desafios aumentam, com despesas adicionais, eventos imprevistos mais frequentes e oportunidades de investimento mais arriscadas.
5. Resultados: No final de cada mês, o jogador verá como suas escolhas afetam sua situação financeira. Independente do saldo, sendo negativo ou positivo, o jogador deve aplicar no mês seguinte.
6. Final do Jogo: O objetivo final é manter um equilíbrio financeiro saudável ao longo do tempo, acumulando economias e evitando dívidas. Os jogadores recebem feedback sobre seu desempenho semestral do Mestre, incluindo economias acumuladas, dívidas contraídas e a capacidade de lidar com emergências.

Objetivo: Auxiliar os jogadores a reverem os seus gastos mensais e semestrais, com sua renda disponível, evitando dívidas e acumulando economias.



Segunda busca coletiva - Gestão Financeira

Quando nos tornamos responsáveis pelas nossas próprias receitas e despesas precisamos ter discernimento para compreender o que queremos para o que precisamos/necessitamos.

Sendo assim, essa segunda busca será em torno do controle de dinheiro.

Dinâmica

Neste momento iremos realizar uma roda de conversa para entendermos como podemos organizar nossas despesas pessoais. Segue abaixo um guia para gestão financeira.

1. Faça um Orçamento:

- Liste todas as suas fontes de renda mensal.
- Identifique e registre todas as despesas mensais, incluindo contas fixas e variáveis.
- Compare sua renda com suas despesas para entender sua situação financeira.
- Use aplicativos de orçamento ou planilhas para facilitar o acompanhamento.

2. Estabeleça Metas Financeiras:

- Defina metas de curto prazo (até 1 ano), médio prazo (1 a 5 anos) e longo prazo (mais de 5 anos).
- Seja específico e realista ao definir suas metas, como economizar para uma viagem, comprar algo desejado ou pagar dívidas.

3. Priorize Despesas:

- Identifique despesas essenciais (moradia, alimentação, transporte) e não essenciais (entretenimento, compras supérfluas).
- Priorize as despesas essenciais e reduza ou elimine as não essenciais, se necessário.

4. Crie um Fundo de Emergência:

- Reserve uma quantia mensal para um fundo de emergência.
- O ideal é ter de 3 a 6 meses de despesas básicas cobertas para lidar com imprevistos como despesas médicas ou perda de emprego.

5. Elimine Dívidas:

- Identifique todas as suas dívidas e priorize aquelas com juros mais altos.
- Use estratégias como o método da bola de neve (pagar dívidas menores primeiro) ou avalanche (pagar dívidas com juros mais altos primeiro) para acelerar o pagamento das dívidas.

6. Invista para o Futuro:

- Comece a investir, mesmo que seja uma pequena quantia mensal.
- Pesquise sobre diferentes opções de investimento, como ações, fundos mútuos, títulos ou planos de previdência, e escolha aqueles que se adequam aos seus objetivos e tolerância ao risco.

7. Revise Regularmente:

- Reavalie seu orçamento e metas regularmente, pelo menos uma vez por mês.
- Faça ajustes conforme necessário para garantir que você está no caminho certo para alcançar suas metas financeiras.



Segunda busca individual

Para que possamos ter uma vida financeira estável precisamos olhar para nós mesmos e entender onde estamos e para onde queremos chegar.

Dinâmica

Em uma folha os pioneiros irão listar objetivos e traçar metas, seguindo uma determinada ordem:

1. Autoconhecimento:

- Refletir sobre os seus gastos, interesses, habilidades e paixões.
- Identifique suas forças e fraquezas.
- Pergunte-se o que realmente importa para você e o que você deseja alcançar em diferentes áreas da vida, como carreira, relacionamentos, saúde, finanças e desenvolvimento pessoal.

2. Defina Metas:

- Estabeleça metas específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo determinado (SMART).
- Divida suas metas em categorias, como pessoal, profissional, saúde, relacionamentos e lazer.
- Priorize suas metas e identifique aquelas que são mais importantes e urgentes.

3. Crie um Plano de Ação:

- Quebre suas metas em tarefas menores e mais gerenciáveis.
- Defina prazos para cada tarefa e estabeleça um cronograma realista.
- Identifique os recursos necessários para alcançar suas metas, como tempo, dinheiro, habilidades e apoio.

4. Desenvolva Hábitos Positivos:

- Identifique hábitos que o ajudarão a alcançar suas metas e desenvolva uma rotina para incorporá-los à sua vida diária.
- Seja consistente e perseverante na prática desses hábitos, mesmo quando enfrentar desafios ou contratempos.

5. Acompanhe Seu Progresso:

- Registre seu progresso regularmente e revise suas metas conforme necessário.
- Celebre suas conquistas e aprenda com seus erros e fracassos.
- Esteja aberto a ajustar seu plano de vida à medida que sua vida e circunstâncias mudam.

6. Mantenha o Equilíbrio:

- Priorize o equilíbrio entre diferentes áreas da vida, como trabalho, lazer, saúde e relacionamentos.
- Reserve tempo para cuidar de si mesmo, relaxar e recarregar as energias.

7. Busque Apoio:

- Compartilhe seus objetivos e desafios com amigos, familiares ou um mentor.
- Busque orientação profissional, se necessário, de um coach de vida, terapeuta ou consultor.



Terceira busca coletiva - Inteligência emocional

Compreendemos que em um mundo cheio de informações e com o aumento das responsabilidades as emoções nesse período da vida podem ser turbulentas. Saber reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções é uma habilidade essencial para lidar com situações estressantes, resolver conflitos e construir relacionamentos saudáveis.

Dinâmica - Emoção em movimento

Iremos abordar o tema inteligência emocional criando um jogo de tabuleiro que aborda diferentes aspectos das emoções e habilidades emocionais. Aqui está um esboço básico para uma atividade desse tipo:

Materiais Necessários:

1. Tabuleiro de jogo (pode ser desenhado em papel cartão ou impresso)
2. Cartas de perguntas sobre emoções e situações emocionais
3. Peões ou marcadores para os jogadores se moverem pelo tabuleiro
4. Dados

Como Jogar:

1. Os jogadores escolhem peões e os colocam no início do tabuleiro.
2. Os jogadores lançam um dado para determinar quem joga primeiro.
3. O jogador inicial lança o dado e move seu peão pelo tabuleiro. Cada quadrado no tabuleiro tem uma instrução ou pergunta relacionada à inteligência emocional.
4. Se o jogador cair em um quadrado com uma pergunta, ele deve responder à pergunta ou discutir a situação emocional apresentada.
5. Dependendo da resposta do jogador, ele pode avançar mais casas, retroceder, perder uma rodada ou receber um prêmio, como uma carta de habilidade emocional que pode ser usada mais tarde no jogo.
6. O jogo continua até que um jogador alcance a linha de chegada.

Exemplos de Situações/Questões:

1. "Você já se sentiu excluído em um grupo? Como você lidou com essa situação?"
2. "Descreva uma vez em que você teve que controlar sua raiva. O que você fez para se acalmar?"
3. "Pense em uma situação em que você teve que mostrar empatia por alguém. Como você se sentiu e como agiu?"
4. "Como você costuma lidar com o estresse? Você tem alguma estratégia para lidar com isso de maneira saudável?"

Variantes:

- Você pode adicionar cartas de desafio onde os jogadores precisam representar uma emoção específica para avançar.



Variantes:

- Você pode adicionar cartas de desafio onde os jogadores precisam representar uma emoção específica para avançar.
- Introduza cartas de “evento aleatório” que simulam situações inesperadas da vida real que exigem habilidades emocionais para serem resolvidas.

Objetivo do Jogo: O objetivo é que os jogadores aprendam a reconhecer e lidar com diferentes emoções de maneira saudável e construtiva.

Terceira busca individual

Objetivo da Atividade: O objetivo é ajudar os participantes a explorar e visualizar suas próprias emoções, identificando seus gatilhos emocionais e estratégias de autorregulação.

Materiais Necessários:

1. Papel grande ou cartolina para cada participante
2. Canetas coloridas
3. Marcadores
4. Autocolantes ou notas adesivas (opcional)

Como Realizar a Atividade:

1. Distribua uma folha de papel grande ou cartolina para cada participante, bem como canetas coloridas e marcadores.
2. Peça aos participantes que desenhem um mapa de sua própria jornada emocional. Eles podem usar cores, símbolos e linhas para representar diferentes emoções, experiências e gatilhos ao longo do tempo.
3. Incentive os participantes a identificarem eventos específicos ou situações que desencadeiam certas emoções. Eles podem marcar esses gatilhos com autocolantes ou notas adesivas para destacá-los em seus mapas.
4. Encoraje os participantes a refletirem sobre como reagem emocionalmente a diferentes eventos e situações. Eles podem usar setas, legendas ou comentários escritos para descrever suas respostas emocionais.
5. Depois que os participantes terminarem seus mapas emocionais, dê a eles um tempo para observar e refletir sobre o que criaram.
6. Facilite uma discussão em grupo, onde os participantes podem compartilhar seus mapas emocionais, discutir suas descobertas e aprender uns com os outros.

Discussão Após a Atividade:

- Após os participantes compartilharem seus mapas emocionais, promova uma discussão em grupo sobre as descobertas e insights que surgiram durante a atividade.
- Incentive os participantes a refletirem sobre padrões recorrentes em suas emoções e gatilhos emocionais.
- Discuta estratégias de auto regulação que os participantes podem usar para lidar com suas emoções de maneira saudável e construtiva.



Variantes:

- Em vez de usar papel e canetas, os participantes podem criar mapas emocionais digitais usando software de desenho ou aplicativos de mapa mental.
 - Introduza elementos de arte terapêutica, como colagem, pintura ou desenho, para permitir que os participantes expressem suas emoções de forma mais criativa.
- Esta atividade é uma maneira poderosa de promover a autorreflexão, a autoconsciência emocional e o desenvolvimento de habilidades de auto regulação. Ela também pode ser adaptada para ser usada individualmente como uma ferramenta de auto exploração e crescimento pessoal.

Jogo 3 - Jogo das Emoções

Objetivo da Atividade: O objetivo é ajudar os participantes a reconhecer, identificar e expressar uma variedade de emoções, bem como desenvolver habilidades de empatia e comunicação.

Materiais Necessários:

1. Cartões grandes de papel (ou post-its)
2. Canetas coloridas
3. Uma caixa ou sacola
4. Um cronômetro (opcional)

Como Realizar a Atividade:

1. Escreva diferentes emoções (alegria, tristeza, raiva, medo, surpresa, nojo, calma, etc.) em cartões grandes de papel ou post-its. Certifique-se de ter uma variedade de emoções representadas.
2. Misture os cartões e coloque-os dentro da caixa ou sacola.
3. Divida os participantes em pequenos grupos.
4. Em cada rodada, um participante de cada grupo deve escolher um cartão da caixa sem olhar.
5. O participante deve então representar a emoção do cartão escolhido usando apenas expressões faciais e corporais, sem falar ou fazer sons.
6. Os outros membros do grupo devem adivinhar qual emoção está sendo representada. Eles podem discutir entre si antes de fazer sua suposição final.
7. O participante que está representando a emoção pode dar pistas adicionais, se necessário, mas sem falar.
8. Após adivinhar corretamente ou passar um certo período de tempo (se estiver usando um cronômetro), o próximo participante escolhe um cartão e o processo se repete.
9. Continue jogando até que todos os cartões tenham sido usados ou até que o tempo da atividade tenha acabado.

Discussão Após a Atividade:

- Após a conclusão do jogo, promova uma discussão em grupo sobre as diferentes emoções representadas e como elas foram identificadas pelos participantes.



- Incentive os participantes a compartilharem suas próprias experiências pessoais relacionadas a cada emoção e como elas lidam com essas emoções em suas vidas.
- Discuta estratégias para lidar com emoções difíceis e promover o bem-estar emocional.

Variantes:

- Você pode adicionar um elemento de competição ao jogo, atribuindo pontos aos grupos que adivinharam corretamente dentro de um determinado período de tempo.
- Em vez de apenas expressões faciais e corporais, você pode permitir que os participantes usem sons ou palavras para ajudar a representar a emoção.
- Introduza cartões de situações que desencadeiam diferentes emoções e peça aos participantes que discutam como lidariam com essas situações.

Esta atividade é uma maneira divertida e envolvente de praticar o reconhecimento de emoções e promover a empatia e a comunicação entre os participantes.

Deserto

Nesta parte da Pré Vigília será realizado o projeto de vida pessoal, o qual serão traçados objetivos pessoais de cada pioneiro e cumprindo um item de progressão.

Atividade de relaxamento

Em um lugar calmo com bastante espaço onde todos possam deitar, o orientador pede para que os pioneiros fechem os olhos e comecem a prestar atenção à sua respiração.

Pedindo para que todos sintam e escutem as coisas à sua volta prestando atenção em seu corpo, podendo se iniciar a técnica 4-7-8, descrita na dinâmica proposta.

Dinâmica

Inspirar profundamente pelo nariz, enchendo os pulmões de ar, contando até quatro. Segure a respiração contando até 7 e em seguida, expire lentamente pela boca, contando até oito.

- Repita este ciclo de respiração profunda várias vezes, concentrando-se na sensação do ar entrando e saindo dos seus pulmões.
- À medida que você respira, tente relaxar todos os músculos do seu corpo, liberando qualquer tensão que possa estar segurando.

Em seguida, sugira para que possam se levantar e se esticar, com o intuito de alongar o corpo.

Objetivo

Realizar e apresentar esta prática simples de respiração profunda que pode ajudar a acalmar a mente, reduzir a ansiedade e promover um estado de relaxamento profundo, preparando para um boa noite de sono e ajudando a prevenir estresse.



Espiritualidade - Música Principia

Com os corpos relaxados e alongados, o momento de espiritualidade nos permite refletir sobre tudo o que foi dito. Sendo assim, pensamos em uma música que pode ser ouvida por completo, mas o foco principal dela é a poesia citada no final. Ao final da canção cada um comenta como se sentiu ao ouvi-la e caso queiram, a compartilhar como se sentiram ao escutá-la.

Avaliação da Pré Vigília e encerramento

Ao final deste maravilhoso evento chega o momento de compartilhar os sentimentos ao longo da Pré Vigília e em seguida realizar o BOA (Bandeira, Oração e Avisos).

Oriente os jovens a fazerem sua avaliação no link do formulário “Conte para Nós”.

Essa atividade é baseada em alguns itens de progressão do ramo pioneiro, verifique se foi adquirido alguma competência dentro das etapas de progressão.

Anexo

Disponibilizar aos participantes uma cópia do arquivo - [Meu Projeto de Vida Arquivo “Meu Projeto de Vida”](#).

Ambientação

Passo a passo do pote da calma:
<https://www.youtube.com/watch?v=BgaFXAop0yE>



Ferramentas para a primeira busca individual:

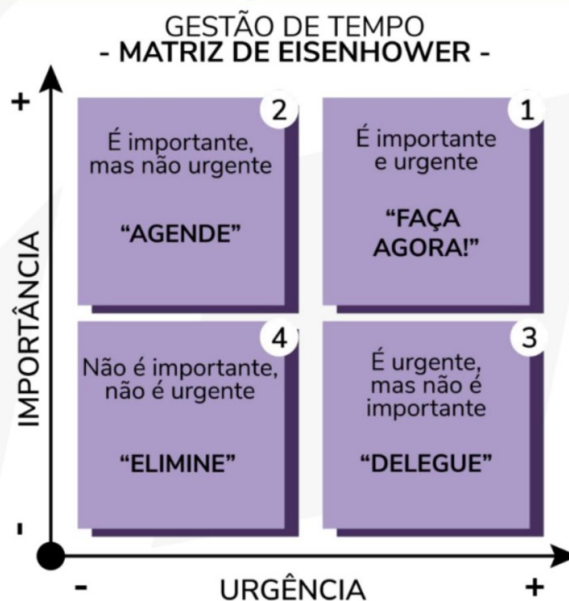
Fluxo de organização de tarefas

4. Refletir

Revisão periódica

5. Engajar

Definir prioridades e prazos



Fluxo de organização de tarefas

1. Capturar

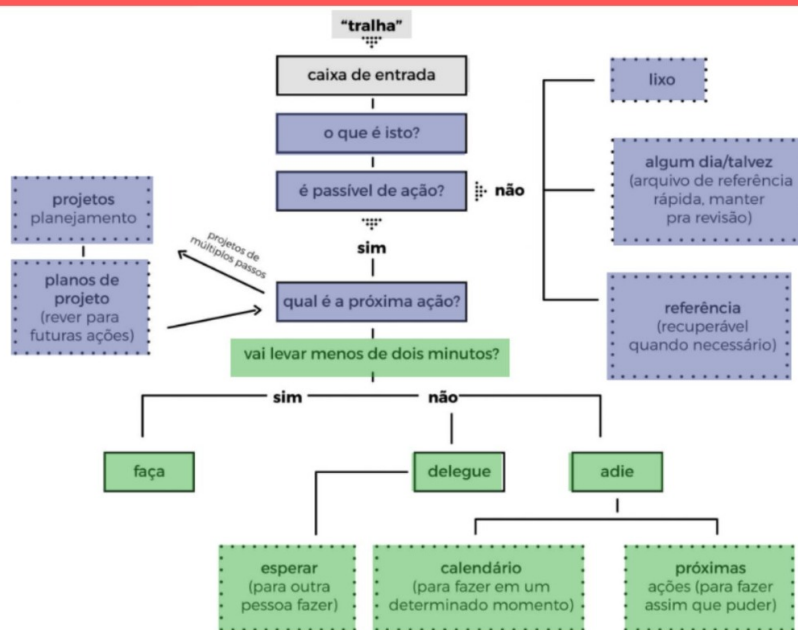
Listar tarefas

2. Esclarecer

Filtrar tarefas

3. Organizar

Programar tarefas





Ferramentas para o segundo jogo:

Planilha de controle financeiro:

https://drive.google.com/file/d/17AzerCK3c-ILE_Cjgs7FRHh3DaYrP2sk/view?usp=drive_link



Cartas do jogo:

https://drive.google.com/file/d/IR_airsEesNCLbolp3BSUalwlrBwLF/view?usp=drive_link



Cancioneiro de Apoio

Canção I - Passarinho

Composição: Marcos Jose Ferro Levy / Emicida.

<https://www.letras.mus.br/emicida/passarinhos/>

Despencados de voos cansativos
Complicados e pensativos
Machucados após tantos crivos
Blindados com nossos motivos
Amuados, reflexivos
E dá-lhe antidepressivos
Acanhados entre discos e livros
Inofensivos

Será que o Sol sai prum voo melhor?
Eu vou esperar



Talvez na primavera
O céu clareia, vem calor, vê só
O que sobrou de nós e o que já era
Em colapso o planeta gira
Tanta mentira aumenta a ira de quem



sofre mudo
A página vira, o são delira
Então a gente pira e, no meio disso tudo,
tamo tipo
Passarinhos soltos a voar, dispostos a
achar um ninho
Nem que seja no peito um do outro

Passarinhos soltos a voar, dispostos a
achar um ninho
Nem que seja no peito um do outro

Laiá, laiá, laiá, laiá
Laiá, laiá, laiá
Laiá, laiá, laiá, laiá
Laiá, laiá
La-laia, la-laia, la-laia
Ah-ahn-ahn-ahn-ahn
Ah-ahn-ahn-ahn (ah, ah, ah, ah)

A Babilônia é cinza e neon, eu sei
Meu melhor amigo tem sido o som, okay
Tanto carma lembra Armagedom, orei
Busco vida nova tipo ultrassom, achei
Cidades são aldeias mortas, desafio
nonsense

Competição em vão, que ninguém vence
Pense num formigueiro, vai mal
Quando pessoas viram coisas, cabeças
viram degraus
No pé que as coisas vão, jão, doideira
Daqui a pouco resta madeira nem pro
caixão
Era neblina, hoje é poluição

Asfalto quente queima os pé no chão
Carros em profusão, confusão
Água em escassez, bem na nossa vez
Assim não resta nem as barata (é memo)

Injustos fazem leis e o que resta procês?
Escolher qual veneno te mata
Pois somos tipo

Passarinhos soltos a voar, dispostos a
achar um ninho
Nem que seja no peito um do outro
Passarinhos soltos a voar, dispostos a
achar um ninho
Nem que seja no peito um do outro

Laiá, laiá, laiá, laiá
Laiá, laiá, laiá
Laiá, laiá, laiá, laiá
Laiá, laiá
Laiá, laiá, laiá, laiá
Laiá, laiá, laiá
Laiá, laiá, laiá, laiá
Laiá, laiá

Passarinhos soltos a voar, dispostos a
achar um ninho
Nem que seja no peito um do outro
Passarinhos soltos a voar, dispostos a
achar um ninho (dois, três, quatro)
Nem que seja no peito um do outro



Canção 2 - Ninguém me ensinou

Composição: Zani / Tio Wilson / Pedro Calais / Jorge / Francisco Jardim.

<https://www.letras.mus.br/lagum/ninguem-me-ensinou/>



A vida é boa pra carai, nem sei por que eu
tô chorando

Eu tenho vinte e poucos anos e não vou
parar aqui

Eu sinto falta da minha casa, minha mãe
sente minha falta

Tudo bem, essa é a vida que eu escolhi

Desde pequeno falam que eu sou curioso
Quem me viu, quem me vê, fala que eu
nunca cresci

Não tenho medo de errar, só medo de
desistir

Mas tenho vinte e poucos anos e não vou
parar aqui

Quem te ensinou a sonhar?

Quem te ensinou a sonhar?

Quem te ensinou a sonhar?

Quem te ensinou a sonhar?

Mas se garotos não choram, alguém diz o
que eu sou?

Na-na-na-não, fica calado, eu sou o que
eu quiser

Eu sou o Sol da meia-noite e a Lua cheia
de manhã

Mas me visto de mim mesmo da cabeça
aos pés

Tenho vinte e tantos planos pra antes dos
trinta anos

Alguém diz pra onde vamos, tenho pressa
de existir

Me disseram: Calma, mano, cê tem tempo
sobrando

Quem te ensinou a sonhar?

Quem te ensinou a sonhar?

E quem te ensinou a sonhar?

Quem te ensinou a sonhar?

Quem te ensinou a sonhar?

Quem te ensinou a sonhar?

Quem te ensinou a sonhar?

Quem te ensinou a sonhar?

Ô, ninguém me ensinou

Pra onde eu vou, ninguém vai

Ô, ninguém me ensinou

Pra onde eu vou, ninguém vai

Quem te ensinou a sonhar?

Quem te ensinou a sonhar?

Música do momento espiritual - Principia

Composição: Emicida / Nave.

<https://www.letras.mus.br/emicida/principia-part-fabiana-cozza-pastoras-do-rosario-e-pastor-henrique-vieira/>

Lá-ia, lá-ia, lá-ia

Lá-ia, lá-ia, lá-ia

Lá-ia, lá-ia, lá-ia

Lá-ia, lá-ia, lá-ia

Com o cheiro doce da arruda
Penso em buda, calmo
Tenso, busco uma ajuda
Às vezes me vem um salmo
Tira a visão que iluda, é tipo um oftalmo
E eu, que vejo além de um palmo
Por mim, tu, Ubuntu, algo almo
Se for pra crer no terreno
Só no que nós tá vendo memo
Resumo do plano é baixo, pequeno
Mundano, sujo, inferno e veneno
Frio, inverno e sereno
Repressão e regressão
É um luxo ter calma, a vida escalda
Tento ler almas pra além de pressão
Nações em declive na mão desse Barrabás
Onde o milagre jaz
Só prova a urgência de livros
Perante o estrago que um sabre faz
Imersos em dívidas ávidas
Sem noção do que são dádivas
No tempo onde a única que ainda corre
livre aqui são nossas lágrimas
E eu voltei pra matar, tipo infarto
Depois fazer renascer, estilo um parto
Eu me refaço, farto, descarto
De pé no chão, homem comum
Se a bênção vem a mim, reparto
Invado cela, sala, quarto
Rodei o globo, hoje tô certo de que
Todo mundo é um

Tudo, tudo, tudo, tudo que nós tem é
nóis

Tudo, tudo, tudo que nós tem é

Tudo, tudo, tudo que nós tem é nós

Tudo, tudo, tudo que nós tem é

Tudo, tudo, tudo, tudo que nós tem é nós



Tudo, tudo, tudo que nós tem é
Tudo, tudo, tudo que nós tem é nós
Tudo, tudo, tudo que nós tem é

Cale o cansaço, refaça o laço
Ofereça um abraço quente
A música é só uma semente
Um sorriso ainda é a única língua que
todos entende

Cale o cansaço, refaça o laço
Ofereça um abraço quente
A música é só uma semente
Um sorriso ainda é a única língua que
todos entende
(Tio, gente é pra ser gentil)

Tipo um girassol, meu olho busca o Sol
Mano, crer que o ódio é a solução
É ser sommelier de anzol
Barco à deriva, sem farol
Nem sinal de aurora boreal
Minha voz corta a noite igual um rouxinol
Meu foco de pôr o amor no hall

Tudo que bate é tambor
Todo tambor vem de lá
Se o coração é o senhor, tudo é África
Pus em prática
Essa tática
Matemática, falou?
Enquanto a terra não for livre, eu também
não sou
Enquanto ancestral de quem tá por vir, eu
vou
Cantar com as menina enquanto germina
o amor
É empírico, meio onírico, meio Kiriku, meu
espírito



Quer que eu tire de tu a dor

É mil volts a descarga de tanta luta
Adaga que rasga com força bruta
Deus, por que a vida é tão amarga
Na terra que é casa da cana de açúcar?
E essa sobrecarga frustra o gueto
Embarga e assusta ser suspeito
Recarga que pus, é que igual Jesus
No caminho da luz, todo mundo é preto
Ame, pois

Simbora que o tempo é rei
Vive agora, não há depois
Ser tempo da paz, como um cais que
vigora nos maus lençóis
É um-dois, um-dois, longe do playboy
Como monge sois, fonte como sóis
No front sem bois, forte como nós
Lembra: A rua é nós

(Tudo, tudo, tudo, tudo que nós tem é
nóis)
Tudo, tudo, tudo que nós tem é nós
(Tudo, tudo, tudo que nós tem é)
Tudo, tudo, absolutamente tudo
(Tudo, tudo, tudo que nós tem é nós)
Tudo que nós tem é isso, uns aos outros
(Tudo, tudo, tudo que nós tem é)
Tudo que nós tem é uns aos outros, tudo

Vejo a vida passar num instante
Será tempo o bastante que tenho pra
viver?
Não sei, não posso saber
Quem segura o dia de amanhã na mão?
Não há quem possa acrescentar um
milímetro a cada estação
Então, será tudo em vão? Banal? Sem
razão?
Seria, sim, seria se não fosse o amor
O amor cuida com carinho, respira o
outro, cria o elo
No vínculo de todas as cores, dizem que o
amor é amarelo
É certo na incerteza
Socorro no meio da correnteza
Tão simples como um grão de areia

Confunde os poderosos a cada momento
Amor é decisão, atitude
Muito mais que sentimento
Alento, fogueira, amanhecer
O amor perdoa o imperdoável
Resgata dignidade do ser
É espiritual
Tão carnal quanto angelical
Não tá no dogma, ou preso numa religião
É tão antigo quanto a eternidade
Amor é espiritualidade
Latente, potente, preto, poesia
Um ombro na noite quieta
Um colo para começar o dia
Filho, abraça sua mãe
Pai, perdoe seu filho
Pais é reparação, fruto de paz
Paz não se constrói com tiro
Mas eu o miro, de frente, na minha
fragilidade
Eu não tenho a bolha da proteção
Queria guardar tudo que amo
No castelo da minha imaginação
Mas eu vejo a vida passar num instante
Será tempo o bastante que tenho para
viver?
Eu não sei, eu não posso saber
Mas enquanto houver amor
Eu mudarei o curso da vida
Farei um altar para comunhão
Nele eu serei um com o mundo
Até ver o ubuntu da emancipação
Porque eu descobri o segredo que me faz
humano
Já não está mais perdido o elo
O amor é o segredo de tudo
E eu pinto tudo em amarelo