

Organizado por
Luiza Elena L. Ribeiro do Valle

2025



INSTITUTO
DR. MÁRCIO RIBEIRO
DO VALLE

O IMRValle surgiu a partir das iniciativas de familiares e parceiros do Dr. Márcio Ribeiro do Valle, como fruto de articulações no campo do trabalho sociocultural e inclusivo na cidade de Poços de Caldas.

Atuando em diversas áreas, o IMRValle desenvolve ações pontuais que produzem resultados concretos, com presença ativa na Educação, Saúde, Trabalho e Meio Ambiente.

O grupo mobilizou parcerias com a Prefeitura Municipal de Poços de Caldas, a Associação dos Médicos, universidades e associações científicas do Brasil e do exterior. Suas ações têm recebido destaque nacional e internacional, com reconhecimentos e publicações em livros e nas principais revistas especializadas da área.

Fundado em 2019, o IMRValle construiu uma sólida rede de relacionamentos e recursos, promovendo Congressos e Simpósios Internacionais voltados às demandas sociais mais urgentes. Suas iniciativas vêm sendo reconhecidas com premiações nacionais e internacionais, destacando sua relevância científica e social.

Organizado por

Luiza Elena L. Ribeiro do Valle

2025

JOVEM FORÇA PELA VIDA

#VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO



1^a edição
2025

Estância Projetos Editoriais
Poços de Caldas MG

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não-comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.
O conteúdo desta obra reflete apenas a opinião do(s) autor(es).

Revisão: dos autores

Obra em conformidade com o
Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Diagramação:



www.estanciaeditoriais.com.br
+55 35 98816 9743

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP
Roberta Amaral Sertório Gravina, CRB-8/9167

F789 Força jovem: você não está sozinho / Luiza Elena L. Ribeiro do Valle (Org.). – Poços de Caldas: Estância Projetos Editoriais, 2025.
86 p. ; 24 cm.

ISBN: 978-65-83194-34-3

1. Educação comunitária 2. Projeto de desenvolvimento social 3.
Jovens I. Valle, Luiza Elena L. Ribeiro do

CDD 374.981
CDU 374



Sumário

Agradecimento	4
Vivências Inesquecíveis	6
Prefácio	7
O que é o Projeto Força Jovem?	8
Escola Municipal Dona Mariquinhas Brochado	12
Escola Municipal Professor Arino Ferreira Pinto - CAIC	58
Mensagens aos jovens sobre importância do esporte	72
Outras mensagens e homenagens	76
Fotos	84
Dedicatória	92
Música do Força Jovem: Eu me importo	94

Agradecimento



Agradecimento à Câmara Municipal de Poços de Caldas - MG
Rua Junqueiras, 454 | CEP 37701-033 | Tel.: (35) 3729-3800
www.pocosdecaldas.mg.leg.br

REQUERIMENTO Nº 2748/2024

EXCELENTE SENHOR
DOUGLAS EDUARDO DE SOUZA
PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL
NESTA

*Votos de Congratulações ao Instituto
Dr. Marcio Ribeiro do Valle pelos seus 5 anos
de dedicação e atuação em prol da
comunidade de Poços de Caldas.
Comemorados no dia 21 de novembro.*

Wellington Alber Guimarães, Vereador que este subscreve, vem respeitosamente à presença de Vossa Excelência e do Colendo Plenário para requerer, nos termos regimentais, que sejam encaminhados Votos de Congratulações ao Instituto Dr. Marcio Ribeiro do Valle pelos seus 5 anos de dedicação e atuação em prol da comunidade de Poços de Caldas. Comemorados no dia 21 de novembro.

O IMRValle tem se destacado como um ambiente de desenvolvimento de pesquisa científica e um espaço de debate, reflexão e produção nas áreas de neurociências, educação, inclusão, saúde e profissão. Com foco no diálogo interdisciplinar, que integra diferentes campos do conhecimento, o

Instituto busca soluções humanas e tecnológicas baseadas nas necessidades da comunidade regional, em parceria com atores dos múltiplos núcleos da neurociência, educação, saúde e trabalho, tanto no município quanto no país.

A proposta do IMRValle é promover oportunidades para todos, capacitar e atualizar profissionais, além de valorizar temas relevantes para o apoio às políticas de inclusão e práticas institucionais voltadas para a inclusão. O Instituto tem se dedicado a pesquisas e práticas nas áreas de Educação, Saúde e Trabalho, com a meta de gerar impacto positivo e transformador na sociedade.

A atuação do IMRValle é de fundamental importância para nosso município, pois contribui diretamente para o desenvolvimento de uma sociedade mais inclusiva e preparada para os desafios do futuro. Seu trabalho reflete o compromisso com a excelência, a inovação e o bem-estar da nossa comunidade, impactando a vida de muitos cidadãos e abrindo novos horizontes para a integração de conhecimento e práticas que promovem a melhoria da saúde e qualidade de vida de todos.

Por isso, o Vereador signatário parabeniza o Instituto Dr. Marcio Ribeiro do Valle por esta significativa trajetória de 5 anos, como forma de reconhecimento e incentivo ao excelente trabalho desenvolvido, desejando ainda mais conquistas e sucesso em sua missão nos próximos anos.

Termos em que

Pede deferimento.

Plenário Ver. José Castro de Araújo, 22 de novembro de 2024

Estou aqui para conversar com vocês. Meu nome é Maria Helena Braga e a vida toda fui professora e educadora de alunos como vocês. Gosto muito de adolescentes. Vocês são o futuro de nossa cidade, de nosso estado e do nosso Brasil. Por isto, são muito importantes. Vou começar contando uma história:

"Um sábio morava com seu aluno na entrada de uma cidade. Um dia, chegou um senhor e perguntou ao sábio: Como é esta cidade? Estou mudando para cá e queria saber. O sábio respondeu: Como é a cidade de onde está vindo? O homem respondeu: - Horrible! As pessoas eram briguentas. Ninguém era amigo de ninguém. Vivíamos revoltados. O sábio responde: Aqui é a mesma coisa. O senhor saiu aborrecido!

Após algum tempo apareceu outro homem e disse ao sábio: - Estou mudando para esta cidade e queria saber como ela é. O sábio respondeu: - Como era a cidade de onde está vindo? O homem disse: - Maravilhosa! Uma paz! As pessoas se davam bem, amavam umas às outras, ajudavam um ao outro. O sábio disse: - Aqui é a mesma coisa! Você vai gostar.

O aluno olhou assustado para o sábio: Os dois homens fizeram a mesma pergunta e você deu duas respostas diferentes. O sábio disse: É verdade. As pessoas carregam para onde vão o que vivem. O aluno entendeu tudo."

Assim será com vocês. Vocês estão construindo o seu futuro, fazendo a sua vida para o amanhã. Estão construindo a base, iniciando seus primeiros estudos, vivendo com as suas famílias a quem você deve respeito, amor e obediência. A família é tudo na sua vida. É a sua fortaleza, o seu amparo e seu lugar de tranquilidade e paz. É na sua família que você vai encontrar os bons ensinamentos e os bons exemplos. Se não for assim, você vai construir tudo sozinho, porque a base é lá, a educação é lá. Aí, vem a Escola, lugar onde vai aprender e seus professores são guias importantes para a construção do seu saber. Devem ser respeitados, admirados e vão fazer parte da construção de sua vida. A escola é um templo sagrado e você vai carregá-la para sempre.

Precisa também, na sua construção formar a sua espiritualidade, confiar no Deus, Pai Poderoso e escolher, com sua família, a sua religião. Todos os lados de sua construção têm que ser trabalhados agora, enquanto você constrói, para o futuro, caráter e sua personalidade. Será assim um cidadão de bem, um ser humano integral, importante para a sociedade. Terá na lembrança todas as suas vivências de agora, que serão inesquecíveis. E as amizades aqui na Escola, construídas serão eternas...

Heverton Soares
Diretor Educacional - DIRE
Superintendência Regional de Ensino (SRE) de Poços de Caldas

Ser Professor

Ser professor é mais do que ensinar. É observar, cuidar e perceber quando algo não vai bem.

Às vezes o professor é o primeiro a notar que um aluno precisa de ajuda especializada ou que está sofrendo *bullying*. Todavia, muitas vezes, quando ele faz esse alerta, não é valorizado. Sua preocupação é vista como exagero ou crítica, e o apoio que o estudante precisa acaba demorando a chegar.

É importante lembrar, o professor está do mesmo lado dos pais. Ele quer o bem do estudante, quer vê-lo crescendo, aprendendo e sendo feliz.

Quando os pais escutam, confiam e valorizam o olhar do professor, o cuidado se completa. E juntos, escola e família, podemos transformar desafios em oportunidades de crescimento.

Valorizar o professor é acreditar no poder da parceria, porque educar é um ato coletivo, feito com escuta, respeito e amor.

O que é o Projeto Força Jovem?

O **Projeto Força Jovem** é uma proposta de ações integradas para o fortalecimento da saúde mental dos adolescentes. Em um contexto de vulnerabilidade crescente entre jovens, torna-se essencial promover espaços seguros de escuta, empatia e protagonismo, com abordagem psicossocial e fundamentos de educação ambiental.

São diversos os problemas a serem enfrentados em relação aos jovens na atualidade: alta incidência de ansiedade, depressão e ideação suicida entre os adolescentes, falta de espaços de escuta ativa com poucas oportunidades de tratar de assuntos os situações que os perturba e não encontram respostas nas matérias elencadas no currículo escolar.

Além dessas questões, existe uma fragilidade nas redes de apoio familiar e institucional, que mal se comunicam, o que ainda resulta em pouca inserção desses jovens em iniciativas de sustentabilidade, cidadania e governança. A tudo isso, acrescente-se as características próprias desse período de desenvolvimento que resulta em mudanças biopsicológicas e sociais, que os coloca num contexto de estranhamento com o próprio corpo e com o ambiente da forma como estava familiarizado, alterando sua imagem visual, o controle de voz e de impulsos, com respostas em que ainda não sabe como garantir assertividade.

Acrescente-se a esses problemas uma tendência que invadiu a cultura humana mundial, globalizada, que uniformiza aparências, seleciona modelos irreais que indicam como norma, determina comportamentos autocentrados e pouca empatia. O tempo se tornou um temido perseguidor que pune as pessoas diariamente, com angústia, excesso de tensão e ansiedade, de forma que morrem um pouco a cada dia após o nascimento. E a saúde mental tornou-se um dos mais graves problemas porque as emoções e sentimentos que formam memória representando a própria vida, acompanha os momentos de intimidade na família ou de relacionamento escolar de tal forma negativa que as crianças já apresentam depressão e até desistem de viver, antes mesmo da idade adulta.

Para os professores resta a missão impossível de lidar com famílias que procuram delegar para a escola a vida dos filhos que não se limita a esse espaço de aprendizagem, tendo em vista que o próprio interesse do aluno depende da estimulação dos pais e reconhecimento ao trabalho do professor. Assim, como heróis, os professores seguem uma agenda de informações e conceitos que precisam repassar, sem oportunidade de conhecer realmente o aluno que tem à sua frente, de saber de suas inquietudes, de buscá-lo como parceiro nessa aventura maravilhosa que a vida proporciona de viver uma aprendizagem produtiva e prazerosa, não pela ociosidade ou fuga a atividades mecânicas informatizadas, mas pela descoberta do caminho para realizar seus sonhos a cada passo alcançado.

Este é o segundo ano do projeto que foi criado para confrontar os dados da Campanha intitulada Setembro Amarelo, contra o suicídio. No ano passado, diversas instituições que prestam importantes serviços se mobilizaram para levar a eles diversas opções para derrubar a questão central do desespero jovem: Você não está sozinho.

Em Poços de Caldas, foi possível a formação dos grupos pelo esforço de duas escolas municipais que se debruçaram na ideia. É um programa simples – com autorização dos pais, semanalmente, por 50 minutos, há um espaço para os jovens serem eles mesmos. Os assuntos, pesquisados com um questionário sigiloso, são voltados para assuntos de interesse deles e incluem autoestima, insatisfações, bullying, família, amigos, escola, desejos e sonhos. As conversas foram comandadas por voluntários de grande competência e grandeza de coração e os jovens aproveitaram demais com o apoio dos professores, que complementaram a programação de acordo com as características da comunidade local. No fim os escreveram sua mensagem em livro para incentivar outros jovens que passam pelas dificuldades da idade, como eles.

E foi surpreendente! O despertar da consciência desses jovens encanta quem se dispuser a ler suas mensagens, resultantes de debates, reflexões e autoconquistas. Foi maravilhosa a sinceridade com que eles contaram as dificuldades que passaram e como o programa os ajudou a dar sentido na vida e a se fortalecerem! Na contramão das tendências atuais, eles assumem o próprio destino e mostram que se importam! Parabéns Agentes Força Jovem,

pela criatividade, pela capacidade de ser protagonista de seus sonhos e de viver a vida com alegria!

Sabemos que as dificuldades de hoje são muitas! Existe uma violência crescente que se transmite como doença, existem as dificuldades de aprendizagem, a Internet que afastou a comunicação entre as famílias e dá acesso a conteúdo perigosos para os jovens e aproxima gente mal intencionada desse grupo em desenvolvimento e vulnerabilidade. Esperamos que outras escolas ousem seguir os desafios que os diretores e professores desses jovens, com muito amor e trabalho conseguiram vencer! Aos novos agentes, aos diretores das escolas Mariquinhas e CAIC e aos professores e aos colaboradores do projeto, apresentados no livro agora lançado, o nosso aplauso e um enorme abraço de admiração!

RESUMO

Título

Força Jovem: educação psicossocial na prevenção de transtornos mentais na adolescência

Introdução

O aumento de transtornos como ansiedade e depressão entre adolescentes representa um desafio urgente para a saúde pública. O suicídio figura como uma das principais causas de morte nessa faixa etária, segundo a Organização Mundial da Saúde. A transição entre infância e maturidade acentua sentimentos de inadequação, desamparo e baixa autoestima. O projeto Força Jovem surge como resposta preventiva, oferecendo espaços de escuta, reflexão e protagonismo, integrando temas psicossociais, ambientais e tecnológicos.

Objetivos

Promover o bem-estar emocional e a consciência social de adolescentes por meio de atividades teóricas e práticas. Estimular o protagonismo juvenil e a empatia. Envolver escola e família na construção de redes de apoio. Fomentar compromisso com o meio ambiente e a sociedade.

Materiais e Métodos

O projeto é desenvolvido ao longo de seis meses, com encontros semanais de 50 minutos. Inicialmente é aplicado um questionário confidencial para identificar demandas individuais e coletivas. A partir das respostas, são definidos os temas dos encontros, que abordarão saúde emocional, relações sociais, autoestima, cidadania, sustentabilidade e uso consciente da tecnologia. As atividades contam com a participação de psicólogos, educadores e especialistas convidados. A culminância envolve apresentações culturais e publicação de mensagens autorais dos jovens em livro físico e e-book.

Resultados

Observa-se o fortalecimento da autoestima dos participantes, a melhora na percepção de pertencimento e diminuição de sentimentos de desamparo. A participação da família e da escola amplia os efeitos educativos e emocionais do projeto. O engajamento dos jovens em ações sociais e ambientais é incentivado como forma de contribuição cidadã. O reconhecimento da comunidade é potencializado como indicador de impacto social.

Conclusões

O projeto Força Jovem reforça que a prevenção dos transtornos mentais na adolescência passa pela educação afetiva, ambiental e digital. É preciso formar cidadãos conscientes, críticos e criativos. Ao valorizar a escuta, o protagonismo e a colaboração, construímos caminhos para uma juventude mais saudável e preparada para transformar realidades.

Palavras-chave

Saúde mental; adolescência; educação emocional; protagonismo juvenil; inteligência artificial.

Escola Municipal Dona Mariquinhas Brochado

Nossos alunos no Projeto Força Jovem

Aline Beatriz Ridolfi Luiz	Lara Silva Gonçalves
Ana Clara Vieira da Silva	Lucas Gabriel S. Martins
Beatriz Santos Francisco	Manoela Cristal dos Reis
Carlos Paulo Mariano Pimentel	Maria Eduarda Inácio
Danilo Silva Ferreira	Mellany Luise L. Stane Alves
Davi Lucas Moreira de Souza	Mirela Franco Cezarini
Emanuelle G. Oliv. Schultz	Pedro Lucas Rabelo dos Santos
Gabrielly Regina Barros Barros	Pietro Levi de Oliveira Marinho
João Lucas Barbosa Batista	Samuel Marcondes de Paula
João Lucas Caetano	Shayene A. N. da Silva N. Carvalho
João Victor Batista da Silva	Taemili Cristina Pereira Santos
João Victor Vieira da Silva	Willian Daniel P. Moraes
Karen Ribeiro Toledo da Silva	Yasmin Garcia Bertino
Kauã Di Santo Fernandes	Igor Douglas Viana de Araujo
Kenay Padua de Souza	Yuri Malaquias Barbosa

Professores efetivos que participaram das Conversas sobre o Projeto Força Jovem e dando maiores suportes aos alunos e contato com as famílias, realizando atividades que agregaram valor ao Projeto Força Jovem:

Aline de Cassia Baraldi

Cintia Terezinha Lemes

Eva de Sousa Ferreira

Gianne Augusta de Carvalho Fernandes

Jenifer Aparecida Nogueira de Oliveira

Juliana Ramos Guedes

Maria Aparecida Rodrigues dos Santos

Maria das Gracas Marcondes

Maria do Carmo dos Santos

Mariana Aparecida de Carvalho

Monica Maria de Cassia Carvalho

Nariman Khouri

Paula Marcela Junqueira e Silva

Raquel Vasques de Oliveira Figueiredo

Gestão:

Adriana Aparecida da Silva – Supervisora Pedagógica

Iracema Gonçalves Maciel Santos – Supervisora Pedagógica

Rosana Del Busso Zampieri – Diretora

Vilcineia Santana Zampieri – Vice-Diretora

Desenvolvimento do Projeto Força Jovem

*Iracema Gonçalves Maciel Santos
Supervisora Pedagógica da Escola Municipal
Dona Mariquinhas Brochado*

A escola Municipal Dona Mariquinhas Brochado tem 40 anos, ela trabalha com alunos do fundamental I e II. São um total de quase 600 alunos. Com mais de 300 alunos no período da manhã. Sob a direção escolar de Rosana Del Busso Zampieri e Vilcinéia Santana Zampieri. É um orgulho fazer parte de uma equipe que busca trabalhar temas relevantes, diversificam suas metodologias, assumem projetos desafiadores e fazem a diferença no desenvolvimento socioemocional e na vida dos alunos.

O Projeto Força Jovem veio se integrar a toda uma programação curricular interna e a demanda de adolescentes com queixas depressivas, baixa valorização da educação, desinteresse, autodepreciação e apatia. O trabalho comprometido, através dos conteúdos curriculares da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) já empoderam os alunos ao desenvolvimento integral. Porque os conhecimentos possibilitam mais eficiência quando surgem oportunidades. Mas vencer a apatia e a falta de perspectivas para a construção ativa de projetos de vida, desenvolver empatia, cooperação, encorajamento para resolução de problemas e promover saúde emocional é desafiador.

Enfrentando os desafios para melhor desenvolver a aprendizagem, o corpo docente do fundamental II, no período da manhã, utiliza estratégias que cativam os adolescentes. Alguns trabalhos que entraram para o cronograma conseguiram maior participação dos alunos. Lá no início do ano, o famoso concurso de máscaras no carnaval, é lindo de ver e a diversão é garantida. A Feira de Ciências já é esperada e surpreende com a criatividade dos alunos. A festa junina que mistura ritmos modernos com os tradicionais diverte os alunos e os professores. Este ano tivemos também o segundo ano de participação na ONEE – Olimpíada Nacional de Eficiência Energética em que as questões refletem sobre o serviço de energia com inteligência, menor consumo e

sustentabilidade; os alunos ganharam várias medalhas. A participação na OBMEP – Olimpíada Brasileira de Matemática, garante vaga para aqueles alunos que se destacam em exatas e merecem ter a oportunidade de mostrar seu potencial; também houve muitos alunos classificados para a segunda fase. Os trabalhos de maquetes na matemática contaram, inclusive, com a ajuda dos familiares e ficaram caprichados. As brincadeiras com perguntas sobre o folclore fizeram a alegria das turmas dos 7^{os} anos. A escola acolheu as palestras da PUC em parceria com o PSF em prol da saúde. Em aula ao ar livre com a professora de português, os alunos tiveram a oportunidade de um olhar sensível para o lugar em torno da escola, na pracinha e parquinho. As disputas nas olimpíadas escolares levaram as meninas até as cidades vizinhas. O destaque do ano foi também para a roda de conversa com ex-alunos, com os atuais. Eles vieram contar suas experiências, aproveitaram para agradecer aos professores, matar saudades e tiveram que responder perguntas. Deixaram uma mensagem de incentivo quanto a valorização do aprendizado escolar, base para tudo que conquistaram.

Mas tiveram também as premiações de alunos nos concursos de Redações do Sicoob, no concurso de desenho do Mascote da Secretaria Municipal de Educação, na Gincana do Saber na Câmara Municipal, no concurso de Redação do Corpo de Bombeiros, na OLITEF, e aguardamos ainda os resultados do Concurso de Prosa e Poesia Tereza Maria Valques. Sem falar na Sala Make com trabalhos na área de tecnologia, no projeto Escolas das Adolescências e PROEC. É muita coisa mesmo! Não tem como não abraçar esta equipe que faz dos trabalhos oportunidades para os alunos brilharem.

Todas as oportunidades de levar os alunos em visitas, teatro, passeios e atividades fora da escola são aproveitados e contam com a dedicação dos professores que são muito parceiros uns com os outros.

Os professores utilizam de novas metodologias e mesmo os mais tradicionais incentivam à produção de vídeos, escritas, desenhos, jogos, música, dramatização, dança, debates, entrevistas, soletrando e muitas outras formas de expressão do saber que buscam atender o potencial dos alunos em sua diversidade. Os alunos com necessidades educacionais especiais contam com apoio da professora da sala de recursos, dos auxiliares de educação inclusiva

ou agentes de educação que são ativos junto aos trabalhos. Além disso, as auxiliares de serviços gerais estão sempre atentas com os alunos e zelam de tudo com carinho. Não é raro ver uma troca de sorrisos, uma brincadeira entre elas e os alunos. E sempre nos alertam de algum risco, uma arte, um conflito, fazendo toda diferença.

A escola tem todos os problemas normais que existem nas outras, tais como indisciplina, insubordinação, desafio às regras, conflitos, dificuldades de aprendizagem, aluno que quer muito e que não quer nada. Mas em meio a todos os desafios, a escola oferece seu melhor e tenta envolver as famílias. Sendo assim, observa-se que a escola é intensa em sua programação. Por isso, cada projeto somente é válido se vier somar esforços.

Para que tudo isso faça sentido, é importante que se trabalhe de forma humanizada. Preocupados com a saúde emocional dos alunos, é que a gestão, com a colaboração do corpo docente e de todos que estão envolvidos com a educação na escola, acolheu o Projeto Força Jovem mais um ano. Os 12 alunos que participaram em 2024 ficaram mais fortalecidos, mais colaborativos e tiveram um avanço no desenvolvimento pedagógico. Foi uma grande surpresa. Em 2025 foram convidados 30 alunos, apontados pelos professores. Pelo menos 27 alunos participaram do projeto efetivamente com a autorização das famílias. Familiares e alunos colaboraram respondendo a um questionário próprio para ajudar a direcionar ações.

Os professores também responderam a um questionário próprio, para Dra. Luiza Elena, para que o projeto fosse de encontro a suas expectativas e demandas.

O projeto Força Jovem, em 2025, teve um formato diferente do de 2024, contando com a participação de vários voluntários que vieram conversar com os alunos, desenvolvendo alguma atividade ou dinâmica, a partir de uma temática. O resultado foi tão positivo quanto o do ano anterior e trouxe muita inspiração aos alunos. Essas pessoas partilharam suas experiências, contaram suas trajetórias, mostraram como a educação foi importante na sua vida, como venceram obstáculos, dificuldades e como lutaram para ocupar seu lugar no mundo. Deram abertura para perguntas e mostraram o quanto vale a pena lutar quando as coisas ficam difíceis.

Durante o ano, os professores realizaram várias atividades e discutiram temas que valorizam a vida mostrando que os problemas e dificuldades podem ser superados. Apesar do grande desafio da correria escolar, a gestão resolve os conflitos estimulando que os alunos peçam sempre ajuda de um adulto e tenta escutá-los. A gestão apoiou os encontros regulares para reflexões, com os voluntários do Força Jovem, devido a oportunidade de socialização e inclusão em atividades que os alunos possam se identificar, partilhar, refletir e superar padrões negativos, enxergar oportunidades em momentos difíceis, encontrando força e coragem para seguir em frente. .

Portanto, o trabalho dos voluntários e dos professores se complementaram. É necessário todo um movimento para desenvolver habilidades de pensamento crítico, autonomia, autoconfiança e bem-estar socioemocional. Maior o êxito, vitórias e conquistas quando os mediadores de conhecimento, geram vínculos com os alunos, daí o impacto na trajetória acadêmica e nas escolhas influenciarão na vida pessoal deles.

Os problemas escolares exigem intervenções e projetos a longo prazo. Contar com parcerias como a oferecida pelo Instituto Marcio Ribeiro do Vale é de fundamental importância. As soluções não são imediatas e a aprendizagem é o foco principal da educação. Mas sem saúde emocional dos alunos e professores, não há sucesso, pois cada vida importa. Há um sofrimento coletivo quando se perde alguém com quem convivemos todos os dias. E escola é isso, uma convivência diária, que nos torna parte da vida um do outro.

Além de tudo que já foi citado, seguem, nos próximos tópicos, alguns registros dos alunos e professores "Força Jovem", e dos voluntários, em atividades relevantes na escola Municipal Dona Mariquinhas Brochado, em 2025. Consideramos que estas atividades ligadas ao desenvolvimento de reflexões, empoderamento, envolvimento e protagonismo contribuíram para reforçar habilidades socioemocionais que refletem diretamente na prevenção ao comportamento suicida e saúde emocional, o objetivo principal do projeto Força Jovem.

Temas e Atividades

Antes de tudo começar

Bingo: buscando recursos e parcerias

Em prol das necessidades de dinheiro para realizar algumas ações junto aos alunos, a Dra. Luiza Elena Ribeiro do Vale, ao resolver dar continuidade no Projeto Força Jovem pela vida em 2025, dado o sucesso alcançado em 2024, convoca amigos e parceiros do Instituto Marcio Ribeiro do Vale a realizar um bingo benéfico. Nossa escola esteve presente, levando alguns alunos que participaram do Projeto em 2024. A supervisora pedagógica Iracema, achou importante que os alunos participassem para compreenderem que em tudo que se faz, existem desafios. Com planejamento, estratégias e união de forças é possível realizar ações em prol do bem comum, ou em prol da causa que defendemos.

Dia da Mulher e a temática da violência contra a mulher e violência doméstica

Os professores trabalharam com suas turmas, as temáticas de violência contra a mulher. Os tipos de violência foram pontuados e os alunos puderam tirar dúvidas. Refletiram criticamente "O dia da Mulher", como um dia de luta e de busca de reconhecimento e respeito. Falaram sobre os desafios vencidos por muitas mulheres que se tornaram referência no Brasil e no mundo.

Também foi discutido o tema da violência doméstica. Os riscos, os meios de denúncia. O apoio da rede de proteção que existe em Poços de Caldas. A educação é uma forma de prevenir e combater todas as formas de violência que deixam marcas profundas, causam muita dor, afetam emocional e fisicamente toda a família.

25 de maio – Dia do Brincar

Aconteceu no Parque Municipal com a colaboração da Secretaria Municipal de Esportes e de Educação, entre outras e de vários parceiros da cidade. O dia do brincar que virou lei municipal em 2024. Aprovado pela Câmara Municipal, através de um projeto reivindicado pelo Instituto Marcio Ribeiro do Vale, elaborado pela Dra. Luiza Elena Ribeiro do Valle. Pela notável participação, o evento cresceu este ano e teve muita gente! Escolas públicas com seus alunos e professores dos períodos integrais, escolas privadas, empresas que vieram colaborar com o evento, voluntários para brincar com as crianças e adolescentes, muita música e dança, premiações e sorteios, confecção de brinquedos com materiais recicláveis...

A tendência é que a cada ano venham mais pessoas e crianças, escolas, creches públicas e privadas para brincar e fazer desse dia, um dia festivo, alegre e muito especial. Os alunos do Força Jovem 2024 marcaram presença, porque os de 2025 ainda não haviam começado.

Conversa com os professores sobre o Projeto Força Jovem na Escola Mariquinhas

A Dra. Luiza Elena esteve na escola para conversar com os professores, em um dos estudos coletivos do mês de junho para incentivar a participação de todos no Projeto "Força Jovem pela vida". Em 2024 o projeto foi um sucesso e em 2025 almejou maior envolvimento dos professores e das famílias.

Na oportunidade foi aplicado um questionário aos professores para levantar suas expectativas e sugestões, bem como dando um espaço para observações pessoais de melhoria do projeto.

Na oportunidade, os professores também apontaram os alunos que deveriam fazer parte do projeto em 2025, sendo eles os que mais convivem com os adolescentes e os conhecem bem. Foram apontados alunos e alunas dos 5^{os} aos 9^{os} anos. Ultrapassando o número de alunos do ano passado, totalizando 30 alunos. Os alunos e suas famílias tiveram que ser consultados para adesão ou não ao projeto.

Posteriormente, na reunião com os familiares foi solicitada a assinatura da autorização para participação no projeto, sendo explicado os objetivos e as atividades a serem realizadas. Os familiares também responderam um questionário para análise da Dra. Luiza e adequações do projeto às realidades apresentadas.

No dia 12 de agosto, a Dra. Luiza deu um feedback aos professores em modo on line. O diálogo foi baseado no levantamento das expectativas e das respostas dos questionários aos educadores sobre a participação no Projeto Força Jovem. Também ressaltou a importância do envolvimento e a contribuição de todos para realização de atividades reflexivas, parabenizando a escola pela diversidade de projetos, trabalhos realizados junto aos alunos.

Uma lutadora pela causa

A Dra. Luiza Elena sempre lutando para que o setembro amarelo seja discutido ao longo do ano, procurou trazer várias mensagens de incentivo. Empolgada e entusiasta da causa, em 12/08/2025 ela dizia: "Setembro vem chegando... No ano passado, nesse mês, apresentamos um projeto que surpreendeu! Foi realizado com parâmetros científicos e aprovado para apresentação e publicação no Congresso de Pediatria do Rio de Janeiro e no Congresso Brasileiro de IA na Saúde em Poços de Caldas. O reconhecimento dos resultados estimulou as escolas municipais CAIC e Mariquinhas Brochado a dar continuidade, procurando melhorar o programa. Este grupo fez parte dessa realização e aceitou levar em frente esses cuidados com os jovens, desejando-lhes um futuro de realizações, satisfação e contribuição com a sociedade. Obrigada a cada um de vocês por sonharem junto, fazendo virar realidade."

Em outra oportunidade ela reforçou: "Nosso compromisso é enfrentar o desafio de vencer os sofrimentos que atingem muitas pessoas, representadas no alerta da Campanha Setembro Amarelo. No ano passado, as escolas municipais do CAIC – Professor Arino Ferreira Pinto e Escola Municipal Mariquinhas Brochado e saíram à frente nessa batalha formando agentes de uma Força Jovem pela vida! E foi um sucesso! Em Poços de Caldas a mensagem foi publicada em livro, em mídia, envolveu autoridades e instituições de

liderança nacional em educação e emocionou a população. Este ano, vamos fazer crescer essa força de amor que existe no coração de jovens que não se rendem às dificuldades e junto com os professores e suas famílias e amigos irão lutar para contribuir com mais esperança em nossa sociedade, através de ações que serão desenvolvidas a partir desse mês e nos meses sequentes!"

Apresentação dos alunos na Semana das Pessoas com Deficiências

Em março, todos os alunos dos 9^{os} anos vieram de meias coloridas representando a diversidade e individualidade de cada um. Foi no dia Internacional da Síndrome de Down.

Em 2 de abril os alunos dos 9^{os} anos já tinham realizado um trabalho de Conscientização sobre o Autismo. Eles fizeram um vídeo com dicas para ajudar um colega autista na sala de aula. É claro que o Antônio Ítalo (TEA) gravou também e falou muito bem. Arrasaram!

Mas na Semana das Pessoas com Deficiências houve a culminância das atividades e reflexões realizadas em sala de aula sobre a inclusão, a diversidade, as necessidades e as potencialidades de todos. Os alunos dos 9^{os} anos fizeram uma brilhante apresentação para toda escola. A apresentação contou com a participação do aluno Antônio Ítalo, do 9º ano, que é muito querido na escola. Com o apoio e supervisão da Professora Raquel e da Auxiliar de Educação Inclusiva Stela.

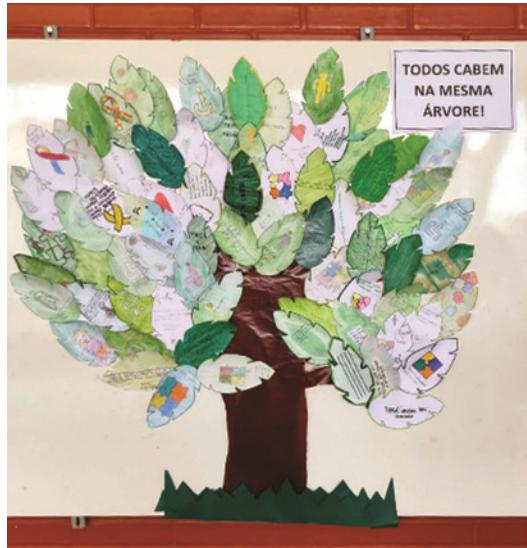
Psicóloga Giane Barros

A escola Municipal Dona Mariquinhas Brochado contou com a colaboração da voluntária, a psicóloga Giane Barros que veio conversar com os alunos do Projeto Força Jovem sobre: Estratégias de regulação emocional. Uma conversa necessária, um aprendizado do qual nossos alunos irão guardar e farão uso em momentos importantes de suas vidas. Além disso poderão procurar ajuda de profissionais, caso vejam a necessidade de investir mais na regulação emocional.

A regulação emocional é adaptada para gerenciar as próprias emoções de forma saudável. Envolve controlar a intensidade e duração das emoções em diferentes situações. Pode promover maior bem-estar e melhorar a qualidade dos relacionamentos com colegas, professores, familiares e na socialização em geral. Foi uma amostra de como desenvolver estratégias como a reavaliação positiva, resolução de problemas, aceitação. Como é importante instrumentalizar nossos alunos a regulação emocional. Esperamos que haja muitas outras oportunidades para se trabalhar com eles uma questão tão relevante.

Árvore da inclusão

A professora Gislene, trabalhou com os alunos, na disciplina de Arte, uma dinâmica sobre a diversidade e inclusão que culminou na montagem da árvore da inclusão. Houve uma participação maciça dos alunos de quase todas as turmas. As reflexões foram muito relevantes e a árvore ficou linda.



Dra. Gabriela Abreu Costa de Souza Lima – Promotora de Justiça Cível e de Execução de Pena de Poços de Caldas

O Projeto "Força Jovem" desenvolvido na Escola Municipal Dona Mariquinhas Brochado recebeu a Dra. Gabriela - Promotora de Justiça Cível e de Execução de Pena de Poços de Caldas que desenvolveu a temática: Bem-Estar e Sucesso dos Adolescentes na Sociedade.

A Drª Gabriella contou que é formada em Direito pela Faculdade de Direito do Sul de Minas. Ingressou no Ministério Público em 1998, tendo atuado nas Comarcas de Divinópolis e Santa Rita de Caldas antes de ocupar, a partir de 2011, a 3ª Promotoria de Justiça de Poços de Caldas. Ela contou que correu atrás para realizar seu sonho desde jovem, quando estudou em escolas públicas.

No bate papo, a Dra. Gabriela falou um pouco da sua trajetória, de como chegou à função que exerce hoje. Relatou algumas experiências com os casos que acompanhou e com os detentos, que lhe mostraram o quanto importante é observar as opções que a vida vai nos dando. Falaram sobre a construção do caráter, que define nossas escolhas entre o que é certo e o errado. Ela explicou que as pessoas que recebem suas penas estão sofrendo as consequências de escolhas, que muitas vezes começam na adolescência e que um dos fatores que ela tem percebido ser um caminho para a criminalidade é o envolvimento precoce com drogas. Afirmou que a espiritualidade tem sim uma importância na vida de cada um de nós. Cada um, dentro da sua crença, pode encontrar respostas mais assertivas quando encontra em "Deus" uma força para agir, em prol do seu próprio bem estar e dos que estão ao seu redor, conforme valores e princípios de justiça, amor e vida.

A Dra. contou que luta por melhores condições para os detentos e que logo será construído um presídio novo entre Poços de Caldas e Andradâs. Os alunos perguntaram sobre o cumprimento de penas por jovens que ainda não completaram 18 anos. Ela explicou que quando são condenados, os adolescentes ou crianças são acolhidos em instituições e cumprem sim, penas, em regimes fechados até completarem 18 anos. Que todo ato infracional ou crime tem suas penalidades e as penas dependem de cada caso em particular.

Os alunos fizeram perguntas e levantaram questionamentos importantes frente às questões criminais e as escolhas realizadas durante a vida.

Professora Karina Cury Terapeuta Integrativa - Neuropsicopedagoga e psicanalista

Os alunos do "Força Jovem" puderam contar com a voluntária, neuropsicopedagoga e psicanalista Karina Cury. Ela desenvolveu a temática: Da aprendizagem à Profissão – Competências que nascem na escola. Trouxe uma reflexão para os jovens: "A escola é muito mais do que um espaço de ensino. É o território onde a vida começa a ganhar sentido. É ali que aprendemos a pensar, a questionar, a respeitar, a conviver e a assumir responsabilidades. Cada experiência, cada desafio e cada conquista dentro dela moldam quem seremos lá na frente. A escola não é apenas o caminho para o futuro, é a própria construção dele, porque é nela que nascem as competências que nos permitem existir no mundo com consciência, empatia e propósito". Os alunos foram provocados a repensar maior aproveitamento do deste tempo em que se passa no espaço escolar e suas consequências na construção diária de competências para o hoje e para o amanhã.

Prof.^a. Dr^a. Izabel Teixeira Bióloga IFSULDEMINAS – Campus Poços de Caldas

A Professora e Dra. em Biologia do Instituto Federal esteve na escola Dona Mariquinhas Brochado para um bate papo com os alunos do Projeto Força Jovem. Ela desenvolveu a temática: A janela da felicidade - vivendo com a natureza e a criatividade através de uma dinâmica que levou os alunos a pensarem sobre o assunto.

Na oportunidade ela fez uma comparação com o meio ambiente e com a comunidade das abelhas. Sua força, organização, distribuição de tarefas e importância na natureza. Sermos felizes inclui outras pessoas na nossa vida. Nossa vivência e experiência de comunidade. Eles puderam falar um pouco sobre si mesmos, de pessoas importantes em suas vidas. Foi um momento de fazer relação da vida pessoal e da relação com o outro e com a natureza.

Toda esta conversa, o carisma da voluntária do projeto, a professora Isabel com sua alegria contagiante e paixão pela biologia despertou nos alunos o

interesse em conhecer de perto as colmeias das abelhas no Instituto Federal. E gerou toda uma expectativa até o dia da tão esperada visita, que foi um sucesso!

Eles foram muito bem recebidos e a visita despertou neles novos interesses e novas perspectivas de estudo e de realização.

Visita às colmeias de abelhas do Instituto Federal

Os alunos foram convidados a conhecer o local onde o Instituto Federal reservou para que colônias de abelhas pudessem construir suas moradas e colmeias. É uma estrutura construída pelas próprias abelhas, que serve de abrigo para a colônia inteira, incluindo a rainha, as operárias e os zangões. Ali vivem algumas espécies diferentes de abelhas. E a professora tentou explicar aos alunos a sua importância e sua relação conosco. Além disso, desmistificar o medo das abelhas, que no caso, não tem ferrão e não oferecem riscos, somente benefícios e devem ser preservadas.

Cientista por um dia no Instituto Federal

Os alunos da escola Municipal Dona Mariquinhas Brochado fizeram uma visita ao Instituto Federal e tiveram a oportunidade de vivenciarem a experiência de "Cientistas por um dia". O Professor os levou até o rio próximo à instituição e explicou como são feitas as coletas de água.

Depois eles foram para o laboratório para separar os minúsculos seres vivos encontrados na água, contar e observar as espécies. Compreendendo através das espécies identificadas a qualidade da água, a influência das matas ao redor do rio, do excesso de poluição ali jogado entre outras considerações importantes que levam à conscientização do cuidado com os rios em ambiente urbano.

O alunos ficaram deslumbrados com o laboratório e com a aula prática que é claro, fez todo sentido e deu significado à teoria.

Aprendemos com isso que, muitas vezes, a oportunidade faz a diferença na vida das crianças e adolescentes que precisam desenvolver novas expectativas de vida, interesses pela continuação dos estudos que poderá

lhes trazer um retorno pessoal, bem como um retorno para a própria sociedade em que vivem.

Também tiveram a oportunidade de assistirem ao prêmio "Abacaxi de ouro" que é oferecido aos ganhadores de concursos de vídeos e documentários exibidos em curta metragem.

Momento de exercícios de relaxamento e pausa para o lanche

Uma professora do Instituto Federal fez um exercício de relaxamento com os alunos, ensinando algumas técnicas para vencer momentos de ansiedade e tensão. Uma técnica importante que se pode usar antes da realização de exames, avaliações, apresentações ou qualquer coisa em que se sinta a necessidade para ajudar a enfrentar o medo ou um desafio.

Semana da educação pela vida

A Semana de educação para a vida está no calendário escolar da Secretaria Municipal de Educação das escolas municipais. Na semana de educação para a vida foram trabalhadas várias temáticas e abertas oportunidades de discussões em sala de aula, além de trabalhos com paródias, desenhos, dramatização e apresentações. Pensando, justamente, que a saúde física e mental se trabalha o ano todo.

Sendo assim, acreditamos que este trabalho vem de encontro a prevenção ao suicídio. Porque é isso, pensar e trabalhar a diversidade, o respeito, a amizade, a esperança, e muitas outras questões como a alimentação saudável, autocuidado entre outras questões relevantes.

Apresentação dos alunos do 5º ano - Música: Girassol

A professora Ana Cristina ensaiou com os alunos uma música que pudesse refletir sobre a temática do setembro amarelo de um jeito bem leve. Para isso, convidou um pai de aluno para ajudar, tocando para que eles pudessem cantar bem bonito e fazer uma apresentação para os colegas da escola. Foi uma linda apresentação e emocionou a todos.

Janela criativa das emoções

Os quintos anos puderam soltar sua imaginação nas janelas criativas, onde também expuseram suas emoções e sentimentos. Momentos importantes de reflexão, de entender que todos temos dores e angustias, mas podemos escolher olhar para obstáculos como degraus para a superação.



As campeãs brasileiras de Cricket

A temática foi: A importância do esporte na vida dos jovens. As voluntárias Mayara Santos e Roberta Moretti Avery são desportistas famosas, que representam o Brasil até fora do país. Elas fizeram o maior sucesso junto aos alunos, compartilhando suas experiências, seus desafios e suas superações durante o processo de busca dos seus objetivos no esporte. Em meio a vida que transcorria houve dores, doenças familiares, estresse físico e psíquico, perdas e lesões, mas com muita garra e determinação puderam viver momentos de grandes realizações e conquistas. Com certeza são motivo de orgulho para nós brasileiros e trouxeram uma boa referência para nossos alunos porque mostraram que são humanas e que passaram e passam por dificuldades igual a todo mundo, mas também vivem momentos felizes frente às vitórias alcançadas. Elas emocionaram os alunos com seus relatos.

Além de despertar o interesse de novos alunos para esta modalidade esportiva, muitos ex alunos comentaram que já as conheciam e todos queriam conversar e tirar fotos. Porque elas são pessoas carinhosas, que vieram do mesmo meio em que eles vivem, comunidades escolares e eles se sentiram representados. Foi muito bom.

Paulista e sua mensagem aos alunos do Força Jovem

O vereador Wellington Alber Guimarães, conhecido como "Paulista", também se voluntariou ao projeto e esteve na escola para conversar com os alunos sobre: o jovem e o esporte. A escola Mariquinhas conta com muitos alunos que são destaques nas modalidades esportivas na escola, nas disputas entre as escolas, a nível municipal e até estadual. A aluna Shayene, que faz parte do projeto Força Jovem é uma delas. A aluna Kyara representou a escola em outra cidade do estado. A aluna Isabela é uma judoca de peso leve, muito dedicada, que está sempre viajando para disputar.

O Paulista explicou que é muito importante ter foco para conquistar o que buscamos, independe de ser no esporte ou qualquer outra coisa que se vá fazer. Para isso, é importante planejar e estabelecer algumas metas. Os desafios vão surgindo ao longo do processo de realização das buscas dos nossos objetivos. Neste processo precisamos fazer escolhas, muitas vezes priorizar algumas coisas em detrimento de outras. Tudo isso faz diferença nos resultados. Mas é no decorrer do caminho que vencemos obstáculos, nos superamos, amadurecemos e crescemos. E tudo vale a pena!

Ele também contou sua experiência com os atletas paraolímpicos, que se tornaram grande inspiração, modelo de superação. Propôs uma reflexão sobre a valorização da vida e da saúde frente a tudo que enfrentarmos e disse que o esporte seja por lazer ou profissional é um grande aliado para melhorar a saúde física e emocional.

Artesanato com Dona Elza Ferreira que veio acompanhada da psicóloga e brinquedista Ana Paula Alves

A temática foi: Artesanato Ecológico - Artesanato em Fibras Naturais entre Folhas. O artesanato pode ser uma ferramenta terapêutica que promove o bem-estar mental. Por isso, é importante poder contar uma profissional tão carinhosa e capacitada como a Dona Elza, mais uma voluntária importante para o projeto. Além disso, é muito bom poder ver o resultado de um trabalho manual. São minutos preciosos, horas que voam sem percebermos, ajudando a resgatar a autoestima e o equilíbrio emocional. Que possamos ter oficinas permanentes junto aos alunos, neste projeto que busca, justamente, ajudar a construir este equilíbrio emocional. Podendo inclusive despertar talentos escondidos!

Setembro Amarelo em cartazes

Os cartazes falam por si. Foram muitos cartazes pela escola. Todos elaborados pelos próprios alunos a partir da discussão do setembro amarelo. Foi uma oportunidade de pensar que toda vida importa, que sempre podemos ajudar alguém, que podemos pedir ajuda quando nos sentimos sozinhos, com medo, tristes e com pensamentos contra a própria vida.



O jornalista Wiliam de Oliveira

O voluntário, Sr. Wiliam Oliveira é um jornalista muito conhecido em Poços de Caldas, foi professor universitário e escreveu alguns livros. Em sua participação no Projeto Força Jovem compartilhou sua experiência e trajetória com nossos alunos de uma forma leve, com certeza, lhes deu a oportunidade de refletirem sobre seus sonhos, pensar suas perspectivas para tomarem decisões assertivas em sua vida. Ele contou que algumas vezes redirecionou os passos durante o caminho e relatou que viveu desafios na saúde e na carreira profissional, tendo que enfrentar seus medos. Cativou os alunos com suas partilhas, despertando o interesse e suscitando perguntas. Considerou que enfrentar os medos seja uma das coisas mais importantes para realizar conquistas. Fez várias perguntas aos alunos, fazendo eles pensarem e também respondeu perguntas sobre sua carreira e vida pessoal. Faltou foi tempo para que os alunos o levassem a contar muito mais. Explicou que gosta da ideia de que "Os sonhos não envelhecem", que sempre é tempo de buscar a realização pessoal. Ele disse que escreveu alguns livros e contou a motivação para cada um deles. Alguns alunos falaram dos seus sonhos e com certeza ficaram inspirados a correr atrás da sua realização.

Homenagem dos alunos do projeto força jovem aos professores, pelo seu dia em 15 de outubro de uma forma diferente e descontraída: brincando.

Os alunos do Força Jovem tiveram a ideia, organizaram e conduziram brincadeiras com os professores. Cada professor convidava um aluno para ser seu parceiro nas brincadeiras. Foram várias atividades e a descontração tomou conta de todos. Teve torcida e tudo mais. A Professora Luciana foi ovacionada pelos seus alunos ao ganhar a brincadeira da dança das cadeiras e correram para abraçá-la e emocionando. Os rostos soridentes dos professores e o carinho dos alunos foi surpreendente.

Tal o sucesso da homenagem, levou a um agradecimento emocionado da direção escolar ao Grupo Força Jovem:

Queremos expressar nossa sincera gratidão ao Grupo Força Jovem pelo dia tão especial de hoje. Cada gesto, cada palavra e cada momento compartilhado fizeram toda a diferença. A alegria, a dedicação e o carinho de vocês tornaram este dia inesquecível.

Muito obrigado por todo o empenho, união e amor demonstrados.

Que Deus continue abençoando essa linda caminhada e fortalecendo ainda mais esse grupo tão inspirador!

O mês de outubro foi movimentado! Semana especial de jogos e brincadeiras na escola Dona Mariquinhas Brochado:

As professoras de matemática Aline dos 6^{os} e 7^{os} anos e a professora Maria do Carmo do 8^º ano promoveram jogos e atividades de matemática com os alunos e convidaram a todos para participarem. Os alunos produziram os jogos com muita criatividade. Houve muita alegria e a participação de todos surpreendeu bastante. Se mostraram organizados e colaboradores. Rodaram em todas as mesas de jogos, conhecendo os trabalhos dos colegas e experimentando as atividades propostas. Os 8^{os} anos também tiveram um dia especial de torta na cara e convidaram os 9^{os} anos para disputarem. Foi uma disputa acirrada e os 9^{os} anos levaram a melhor, mas ao final todos ganharam porque tiveram que resolver várias questões matemáticas de uma forma super divertida!

Ana Paula Alves – Psicóloga e brinquedista

A voluntária Ana Paula, teve um bate papo muito bom com as professoras. Elas puderam trazer queixas em relação às cobranças que são impostas, a partir das demandas atuais que chegam na escola. Falaram sobre a dificuldade de lidar com algumas situações, mas principalmente com a falta de valorização da educação, que é fenômeno atual. Além disso, enfrentam a falta de respeito em sala de aula, os riscos de violência e o descompromisso do aluno e da família. Momento importante de escuta, de repensar nossas escolhas e perceber que

a humanização da educação pode andar junto com nosso profissionalismo. E o quanto importante é cuidar da nossa saúde mental. Bora tentar criar mais espaços de escuta tão valiosos.

1º Show de talentos da Escola Dona Mariquinhas

Por que o Show de Talentos é importante e foi incluso como uma atividade que tem a ver com o projeto Força Jovem e com a luta pela vida?

Por que é um momento em que as pessoas, por mais que tenham talentos, precisam vencer seus medos e sua timidez. Subir num palco para ler algo que escreveu, cantar, pular capoeira, tocar um instrumento musical, dançar ou fazer qualquer atividade para qual se inscreveu é ter coragem.

Muitos talentos ficam escondidos por falta de oportunidade. Muitas coisas das quais participamos no ambiente escolar marcam para o resto da vida. Que haja prazer em escrever, desenhar, cantar, dançar, ser desportista, tocar um instrumento musical, ou seja lá o que for. Que não seja só para fazer sucesso, mas porque dá prazer, faz bem. Acima de tudo porque se supera limites.

Parabéns à professora Paula que ensaiou os alunos, motivou e deu todo apoio. Também a Professora Jenifer que subiu no palco e cantou dando seu incentivo e seu exemplo. Para todos os alunos que assistiram as apresentações com respeito pelos colegas. Obrigada ao corpo docente por liberar os alunos para os ensaios e apoiar os alunos. Foi só o primeiro, porque as próximas edições do Show de talentos terão muitos mais inscritos. Mas os pioneiros nunca serão esquecidos. Que equipe fantástica!

Ida ao teatro FET/2025

A escola sempre participou ativamente do festival estudantil de teatro. Este ano foi assistir e prestigar as escolas participantes, porque além de ser muito bom passear com os colegas, o teatro é cultura, é arte, é uma maneira gostosa de aprender.

Professora Maria Helena Braga – Vivências Inesquecíveis

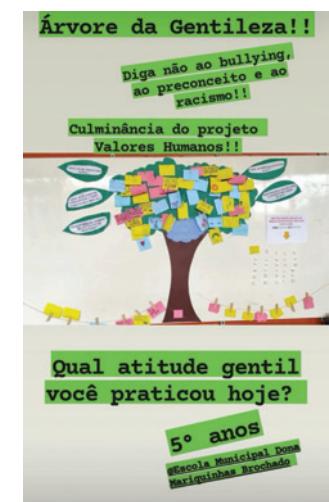
A Professora Maria Helena, conheceu o projeto Força Jovem, quando ainda era Secretaria Municipal de Educação, e reconhece sua importância, por isso, se voluntariou a visitar as escolas para bater um papo com os alunos. Ela, começou com uma boa história para dizer aos alunos que a maneira como olhamos para coisas define nossa percepção da realidade, nossa perspectiva e a forma como lidamos com as situações. Ver o lado bom das coisas pode nos ajudar a ter resiliência e a enfrentar desafios, contribuindo para a saúde mental. Podemos reconhecer as dificuldades, mas mesmo assim, tirar lições e manter a esperança.

A professora também deu aos alunos dicas de estudo para conseguirem seguir a carreira acadêmica. Incentivou-os a não se acomodarem com os resultados "mais ou menos", na média mínima ou abaixo, mas a se esforçarem para conseguir resultados melhores porque capacidade todos têm. Ela mostrou-lhes que a diferença está na dedicação e persistência individual.

Brilhante Conclusão do projeto dos 5ºs anos

Os alunos dos 5ºs anos concluíram o projeto sobre: Gentileza Gera Gentileza, com uma bela árvore da gentileza, com recadinhos carinhosos e gentis.

Eles também deixaram um varalzinho com papéis em branco para a participação de quem quisesse. Convite para que se **semeie boas sementes**, deixando uma mensagem, sem identificação para alegrar o dia de alguém! Porque gentileza, gera gentileza!



Caminhar juntos para o futuro

Isabela Geremias, Livia Ribeiro e Maria Cecília são duas psicólogas e uma cientista social, que se juntaram para desenvolver um trabalho em visam transformar vidas e abrir caminhos para um futuro mais justo. Sendo assim, ao conhecer o projeto Força Jovem, perceberam a oportunidade de conversar com os alunos sobre o "projeto Caminhar Juntos". Este projeto procura fazer um diagnóstico socioeconômico de determinada região, para levantar demandas de qualificação profissional e assim poder ajudar a pessoa a se ingressar ou reinserir no mercado de trabalho. Oferecem apoio, orientação, encaminhamento para cursos em instituições parceiras. A qualificação habilita e treina o indivíduo para se tornar mais apto e eficiente na profissão. As pessoas podem aumentar suas próprias oportunidades de emprego, termelhorsalários, crescer profissionalmente ou empreender mais assertivamente com habilitação e segurança se tiver apoio. O projeto é voltado para um público de 16 anos para cima.

No Força Jovem os alunos foram incentivados a serem multiplicadores da informação para a família, irmãos, vizinhos e parentes que já tenham a idade de 16 anos ou mais. Portanto, adultos e jovens que queiram ajuda para ingressar ou se reinserir no mundo do trabalho. O aluno com 16 anos também pode fazer sua inscrição para o "Caminhar Juntos".

Patrícia Carvalho - Psicóloga Clínica - Terapia Cognitivo Comportamental

A voluntária Patrícia, veio colaborar com o projeto Força Jovem, através da roda de conversa com a temática: 'valorização/reconhecimento do negro na sociedade' e fez um recorte a partir disso para trabalhar com os alunos numa roda de conversa com o tema: "Se re(conhecer) é o verdadeiro empoderamento."

O assunto é de extrema importância para o grupo. As conversas sugeriram que o reconhecimento da própria identidade e história por parte da comunidade negra é fundamental para o seu fortalecimento e autonomia. É um processo que exige ações contínuas, mas começa com algo interno, autoconhecimento e valorização da própria identidade. Envolve a desconstrução de estereótipos e defende narrativas positivas sobre si mesmo. Além disso, inclui conhecer as

raízes, a luta pelos direitos e as conquistas. Ao se fortalecerem, podem ocupar seus espaços, mostrando sua capacidade, incentivados a maior participação, cobrando o respeito mútuo.

Na Escola Municipal Dona Mariquinhas Brochado há pelo menos duas professoras, a Cintia e a Mariana que estão envolvidas com a rede de promoção da igualdade racial e étnica de Poços de Caldas. Entende-se que as mudanças são construídas a partir da educação para valorização da cultura, memória e patrimônio Afro-brasileiro. É um trabalho a longo prazo, mas indispensável.

A parceria com a psicóloga Patrícia veio de encontro a um desejo da escola de fomentar a educação antirracista.

Consideração final

Enfim, este é o histórico de 2025, em que o Força Jovem veio somar esforços com a escola, os professores e voluntários, contribuindo para que os alunos despertem dentro de si valores, enfrentem os desafios, desenvolvam a solidariedade, encontrem seu lugar no mundo, se sintam pertencentes ao mundo (a escola, comunidade, sociedade...), descubram seu potencial e encontrem motivos para viver. Tentamos mostrar que acreditamos neles e que toda vida importa.

Mensagens dos Agentes Força Jovem

Homenagem à família

Maria Eduarda Inácio – 9ºB

Olá. Meu nome é Maria Eduarda e tenho 15 anos. Estou no Projeto Força Jovem desde o ano passado. E venho escrever este ano sobre a importância da família na nossa vida. Desde a nossa criação e ao longo da vida, nossos pais nos passam muitas coisas que iremos levar para o resto de nossa vida. O respeito é um dos valores que aprendemos com nossa família, além de ensinamentos que vão nos tornar uma pessoa melhor.

O apoio da família nos fortalece e ajuda a acreditar que podemos realizar nossos sonhos. Eu, por exemplo, já pensei muitas vezes em desistir dos meus sonhos, porém minha mãe sempre me incentiva, diz que eu sou capaz, fala que eu vou conseguir, me sugere focar nos estudos. São palavras simples, mas que fortalece e nos faz seguir em frente. Meu maior sonho é passar na prova do IF, fazer o curso de elétrica e cursar Engenharia Civil. Depois de formada quero realizar o sonho da minha mãe de ter uma chácara, quero construir a casa em que ela vai morar e comprar o carro que ela sempre desejou. Quero ter uma família linda também.

Por fim, nossa família nos ajuda em muitos pontos, por mais que toda família tenha defeitos, são os pequenos detalhes que nos educam.

Muitos jovens e adolescentes acham que conversar com a família sobre o que pensa, sobre o que sonha e até sobre os seus medos é perda de tempo. Mas é a nossa família quem vai nos ajudar a realizar nossos sonhos.

Por um caminho de superação

Igor Douglas Viana de Araújo – 9ºB

Durante muito tempo, vivi dias difíceis, em que a ansiedade e a tristeza pareciam ser maiores do que eu. Mas com o tempo aprendi que, mesmo nos momentos mais escuros, sempre existe uma luz. E essa luz pode vir das pessoas que acreditam na gente, mesmo quando a gente duvida de si mesmo.

Hoje posso dizer que estou melhorando, passo a passo. Tenho aprendido a lidar com meus medos e a valorizar cada pequena conquista. Sonho em ser policial desde criança, e é esse sonho que me dá força para continuar lutando, acreditando que um dia vou olhar para trás com orgulho e ver o quanto cresci.

Não cheguei até aqui sozinho. Tive amigos que me ouviram, me fizeram rir e me mostraram que não há problema em ser quem eu sou.

Na escola, encontrei pessoas que fizeram toda a diferença na minha vida. Professores e supervisores que entenderam meu jeito de ser e sempre me apoiaram com paciência e carinho. A professora Aline, por exemplo, desde o 6º ano se preocupa comigo e até hoje pergunta como estou, mostrando que realmente se importa. A diretora Néia, também me mostrou que, com apoio, amizade e fé, é possível superar qualquer dificuldade.

O respeito ao próximo também se pode aprender

Willian Daniel P. Moraes - 8ºC

Meu nome é Willian, tenho 15 anos e vim falar sobre respeito, que é muito importante para a sociedade que vivemos!

O respeito é algo muito importante, porque no mundo em que vivemos, ninguém se respeita e vivem julgando os outros como se a outra pessoa não fosse se sentir magoada com o que ouve da outra. Assim como uma vez eu também magoei uma pessoa na escola usando um apelido racial, mas pude pensar e percebi meu erro. Claro que na hora eu não admiti, mas sabia que se mentisse, pior seria. Eu não me orgulho de nada disso. Eu sei que na hora eu estava com raiva da pessoa e falei sem pensar, uma fala racista que me veio à cabeça. Aí eu percebi que nada se faz na hora da raiva, mas que precisamos aprender que não se fala certas coisas, só porque estamos acostumados a ouvir.

Meus pais me ensinaram que devemos sempre ter respeito com o próximo, porque eu tenho certeza que não iria gostar se fosse comigo. Assim como eu tenho um sonho de ser chef de cozinha e todo mundo me apoia nesse sonho, eu ficaria desmotivado se eu ouvisse alguém falando ou rindo do meu sonho, eu não iria mais querer fazer. E sim, isso é um sonho de uma pessoa muito especial para mim que não conseguiu realizar esse sonho. E eu quero realizar o sonho dela, já que também gosto de cozinhar. Sei que para isso todos devem respeitar minha decisão, assim como todos devemos respeitar o que o outro quer ou precisa.

Mais uma vez, voltando ao assunto do antirracismo, o maior desrespeito que pode existir é o racial, porque a cor da pele não define ninguém. Reforçar que racismo é crime, isso é lei, e foi criada em 05/01/1989, Lei nº 7.716. Essa lei serve para proteger aqueles que sofrem discriminação racial, porque essa lei pode levar a prisão e indenização para a pessoa que foi ofendida. Este é um assunto que devemos estudar mais, para compreender e mudar nossas atitudes.

Seja sua melhor versão!

João Victor Batista da Silva - 8ºB

Meu nome é João Victor, mais conhecido como Hamster. Eu tenho 14 anos, sou estudante da Escola Municipal Dona Mariquinhas Brochado. Eu sou o mais "engraçado" da turma, na minha opinião. Não tenho muitos amigos. Os amigos que eu sei que posso contar são as meninas Beatriz e Shayene. Elas transformaram minha vida. Vivi novas experiências enquanto convivemos este ano e espero poder viver muito mais.

A Beatriz é uma ótima conselheira em vários assuntos como igreja, relacionamento, escola e sentimentos. Embora não siga muito dos seus conselhos porque, muitas vezes compartilhamos de opiniões diferentes devido ao que aprendi com minha família. Mas ela é ótima em falar o que pensa e tentar mostrar que seu conselho é muito bom.

A Shayene é uma pessoa alegre, brincalhona, também gosta de aconselhar. A gente sente que é uma amiga para todas as horas, que não irá deixar a gente sozinho, porém ela às vezes muda de humor e fica muito brava e aí somos nós que precisamos consolá-la.

Elas participam comigo do projeto Força Jovem. Neste projeto temos encontros com algumas pessoas com quem conversamos sobre vários assuntos, como o valor da vida e nossos objetivos e sonhos.

Neste ano a escola recebeu vários voluntários do Força Jovem na escola, e suas falas nos marcaram bastante. O Jornalista, apresentador e escritor Sr. Wiliam foi um desses voluntários. Para mim, ele foi uma pessoa muito legal. Eu gostei muito dele porque contou que se curou de uma das doenças mais tristes e que pode levar ao óbito, o câncer. Ele disse que venceu seus medos, que lutou pelos seus sonhos e depois que se curou ainda fez e faz muito mais coisas na sua vida.

O Paulista é um vereador da nossa cidade. Uma pessoa muito alegre. Me pareceu muito responsável com seu trabalho em prol do esporte. Gostei muito dele. Ele falou de foco para alcançar os objetivos. É uma grande luta para mim que tenho que me esforçar muito para manter o foco. Eu tomo vários medicamentos para focar minha atenção, pois eu tenho dificuldade de pensar e prestar atenção nas coisas. Por exemplo, durante uma explicação que vai ser importante para aprender algum conteúdo acabo me distraindo.

Eu sinto dificuldades emocionais, é como se eu não fosse compreendido e nada do que eu faça seja bom. Muitas vezes me sinto completamente excluído. Por isso não tenho muitos amigos. O meu jeito me faz uma pessoa diferente, sinto como se quase ninguém me apoiasse na minha caminhada da vida. Eu queria me sentir amado pelas pessoas, ou por alguém especial. Eu queria ser uma pessoa normal, com uma vida normal. Eu já quase sumi da minha casa por brigas familiares com minha mãe e meu pai, mas eu amo muito a minha família, amo meus amigos de todo meu coração. Meus pais se separaram muito cedo. Para mim raciocinar ou entender o que aconteceu entre eles foi difícil.

Às vezes penso poderia ser uma pessoa melhor. Não aceito perder pessoas rápido demais. Eu já quis esconder várias coisas da minha família, como minhas dificuldades na escola, por medo de ser interpretado como a pior pessoa, ser chamado de irresponsável e inútil. Já tentei esconder tudo de todas as pessoas, o que eu sinto dentro de mim. Sinto como se eu tivesse um vazio dentro do meu coração, me corroendo cada vez mais. São momentos confusos que não tem explicação e nem motivo que eu possa explicar. Mas vou ao psicólogo e tomo meus remédios porque minha mãe busca cuidar de mim muito bem. Espero que com o tempo minhas crises de ansiedade melhorem, que consiga fazer muitas coisas e seja reconhecido como uma pessoa boa.

Meu recado para os jovens, é que seja a pessoa mais incrível do mundo, faça tudo que você puder para vencer o mundo. Como eu estou tentando vencer os obstáculos da vida. Se der errado tente de novo, se você cair se levante, nunca fique por baixo, sem lutar. Mesmo que o mundo pareça horrível, sempre vai ter alguém para dar a mão, para ajudar.

Minha mensagem aos colegas da escola: dê seu melhor, nunca desista da sua vida, alcance seu objetivo, você consegue. E busque fazer o que acredita que ninguém fez por você, seja um filho que estuda, seja o pai que protege, a mãe que cuida, SEJA SUA MELHOR VERSÃO.

As coisas podem mudar

Kenay Padua de Souza - 8^A

Meu nome é Kenay, tenho 15 anos, gosto de comer, ajudar as pessoas e gosto de jogar bola. Aliás é um sonho virar jogador e servir no BOPE. Também gosto de jogar vídeo game e em todo tipo de espera, ou seja, jogo *idle*, eu me dedico até ficar bom. Odeio perder, então sempre faço o possível para ganhar. Eu gosto de cozinhar e ver filmes.

Não tenho a presença do meu pai, por isso faço o possível para ajudar a minha mãe.

Houve uma época que era apaixonado por musculação, mas conforme fui crescendo não tenho mais vontade de fazer atividades para fortalecer os músculos. Hoje acho engraçado pensar nisso, porque não é mais uma coisa que eu gostaria para mim. Será que é a adolescência? Maldita adolescência ou será bendita adolescência?!?!

Quando eu era pequeno eu sofria bullying, com o passar do tempo, me mudei para o Parque Pinheiros e não aconteceu mais nada neste sentido.

Participar do Força Jovem me fez entender certas coisas e conhecer novas pessoas. Essas pessoas importantes dispuseram do seu tempo para falar das suas vidas, para mostrar que podemos muito mais. Gostei de todas as pessoas e de conhecer novos lugares com o grupo.

Minha mensagem é que valorize quem você ama porque as pessoas não vivem para sempre. Dê carinho, ajude, perdoe, elogie e tenha gratidão. Se abra, não guarde tudo para você porque existem pessoas que podem te ajudar. Sempre procure a Deus porque Ele é o mais importante!

Boas escolhas podem nos abrir portas de lugares incríveis

Yuri Malaquias Barbosa - 7ºB

O Força Jovem me ajudou a entender como na vida temos altos e baixos. Me ajudou a pensar e tentar entender meus sentimentos e como funciono. As pessoas que vieram conversar com a gente nos mostraram que nossas boas escolhas podem nos abrir portas de lugares incríveis. Como por exemplo, no caso do Crícket, que é um esporte que faço toda terça-feira. Eu acho que foi a melhor coisa que comecei a fazer, pois ajudou a baixar minha ansiedade. Além disso, é um esporte novo no Brasil e nos oferece muitas oportunidades.

Meu sonho é dar uma vida boa para minha família, para que eles não precisem mais trabalhar tanto. Sei que para conseguir realizar esse sonho é preciso esforço e dedicação. Eu sei que vou conseguir!

Minha mensagem é: quando alguém da escola te chamar para um projeto, vai, pois o quanto me ajudou tenho certeza que irá te ajudar também.

Depressão exige cuidado, peça ajuda

Beatriz Santos Francisco - 8ºB

Meu nome é Beatriz Santos Francisco, tenho 15 anos e estudo na escola Municipal Dona Mariquinhas Brochado. Sou rodeada de gente, porém não confio nem em 10% delas. Sou a irmã mais velha e por isso me sinto sobre carregada.

Sinto que que não sou suficientemente boa para ninguém. Houve uma época da minha vida, que foi muito difícil. Eu até tentei tirar minha própria vida. Um dos motivos era por que eu me sentia sozinha mesmo cheia de amigos e apoio da família, meu pai sempre foi meu super herói e do nada ele foi morar no Rio de Janeiro. Hoje eu entendo que ele foi a trabalho, mas me sentia sozinha e me sentia obrigada a cuidar da minha mãe, pois ela estava grávida. Quando

minha primeira irmã chegou ao mundo eu fiquei encantada. Meu mundo parece que coloriu, mas ainda faltava uma parte de mim, minha vida espiritual estava muito fria e a emocional estava completamente bagunçada. Não consegui administrar tudo de uma vez, então tenho certeza que isso colaborou para minha tentativa de suicídio.

Até 4 meses atrás eu descontava coisas do meu passado e do meu presente em mim mesma através da automutilação, mas eu acredito que Jesus colocou anjos em formas de pessoas para me ajudar. Uma delas foi a Maria Eduarda. Nos conhecemos esse ano e já virou uma pessoa muito importante em tudo para mim. Foi a primeira amiga que realmente levei pra dentro da minha casa e a única amiga que meus pais realmente gostam. Sabe aquela amiga que às vezes da vontade de matar, mas você não vive sem ela? Então, ela é assim pra mim, não me vejo mais sem a amizade dessa menina.

Já, a Ana Vitoria eu conheço há 1 ano. Ela sempre esteve ao meu lado, quando todo mundo virou as costas para mim, foi ela que me ajudou e eu agradeço muito.

Tem o João também, o mais engraçadinho da turma. É incrível como ele sabe quando eu estou mal somente olhando pra mim. Ele me ensinou que existe sim, amizade entre homem e mulher sem haver interesse no meio.

Tem uma pessoa que eu me afastei, que pode ser que leia esse texto e vá saber que é com ela. Independentemente de qualquer coisa, quero dizer que eu te amo, chatice! Se precisar estarei com você. Muitas vezes, a gente se afasta, mas não deixa de gostar das pessoas.

Não sei como explicar esse sentimento, mas aprendi que uma depressão precisa ser cuidada. Que dá para ficar bem com o tempo e com o tratamento.

Minha família pretende mudar de cidade e essa mudança está sendo muito difícil de aceitar, pois vou deixar muitas coisas e pessoas que sinto que me amam e que estariam comigo para sempre.

Queria dizer para todos que lerem isso, que não desistam dos seus sonhos e o principal, nunca desistam de si mesmos, pois tem pessoas que te amam e precisam de você.

Acredito que posso conquistar alguma coisa, quero deixar de me importar com opiniões que me fazem mal

Ana Clara Vieira da Silva – 8ºA

Meu nome é Ana Clara, tenho 14 anos e estudo nesta escola há 5 anos. Eu moro com minha mãe, meus irmãos, minha tia e meu padastro.

Reprovei o 7ºano. Não sei por que, mas eu não prestava muita atenção nas aulas, mas depois que conheci o Força Jovem me senti inspirada. A minha vida não é diferente da de quase todo mundo, mas cada dia mais, eu sinto vontade de conquistar alguma coisa e acredito que posso.

Sofri bullying por muito tempo, mas tudo o que eu sofri nunca devolvi para ninguém. O que um dia já passei me deixou triste, me fez mal, mas não sinto que deva fazer com outras pessoas. Isso me marcou muito porque sou assim, me sinto mal quando as pessoas falam do meu corpo, do meu cabelo ou do meu rosto e do meu jeito de pensar.

Sempre tive vergonha do meu corpo, sempre achei que não tinha sonho nenhum ou que não conseguia alcançar os meus objetivos. Após os encontros do Força Jovem comecei a pensar em meus sonhos e acreditar que são possíveis. Antes, eu escutava muito as opiniões pessimistas das pessoas, principalmente das minhas amizades e pensava que o que eu queria ser, nunca poderia se realizar. Tinha medo de ouvir falar que eu não ia conseguir o que desejava, por isso tinha até vergonha de pensar no assunto. Achava que se alcançasse os meus objetivos, as minhas amizades poderiam rir ou ficar falando mal de mim.

O Força Jovem me inspirou muito e me fez entender que não preciso da opinião dos outros para conseguir alguma coisa na vida e que, sim, tenho um sonho. Que os jovens podem aprender muito uns com os outros. Mas cada um pode ser do seu jeito, todos somos diferentes e não precisamos seguir a cabeça de ninguém, nem das amizades. Só o que for bom para gente.

Os sonhos são realizáveis se tivermos determinação, foco e estudo

Mirela Franco Cesarini – 9ºA

Meus maiores sonhos são construir minha família, conseguir conquistar os sonhos dos meus pais que é comprar uma casa, quero comprá-la para os meus eles, ter minha casa, viajar muito. Gostaria de conseguir sempre ajudar quem eu amo. Os bens materiais são o que muitos desejam, mas a nossa família é a base de tudo que temos na vida. Pode acontecer de tudo com a gente, mas sempre no fim quem vai estar junto de nós é a família. E sim, esses sonhos que escrevi são realizáveis, basta ter determinação, foco, e muito estudo, são as coisas mais importantes para conseguir tudo o que queremos.

Aprendendo a não praticar o bullying e o que o Força Jovem me inspirou

João Victor Vieira da Silva – 6ºB

Meu nome é João Vitor Vieira da Silva, tenho 12 anos. Meu maior sonho era ser advogado ou policial sei que pra isso tenho que estudar pra conseguir meu sonho e não ficar ligando pela opinião dos meus amigos ou amigas. Com o Força Jovem eu reforcei meus pensamentos de que eu posso conquistar o que eu quero. Se me esforçar eu conseguirei alcançar meus objetivos e os meus sonhos serão realizados. Quero ter uma boa família, quero trabalhar em um emprego bom e cuidar da minha família.

Moro com minha mãe, meu padastro, minha irmã, meu irmão, minha tia, meu avô e meus primos. Moramos nos predinhos novos, não gosto muito de sair de casa para brincar ou fazer qualquer tipo de coisa na rua.

Eu não queria ficar no grupo do Força Jovem no começo. No dia de educação física eu queria mesmo era sair. Mas foi bom continuar. O Força Jovem me inspirou a melhorar minhas atitudes, para melhorar minha vida. Que todos possam se inspirar em boas e não em atitudes ruins.

Eu sou alguém de valor e realizar muitas conquistas

Shayene A. N. da Silva N. Carvalho – 8ºC

Entrar para o Força Jovem mudou completamente a minha vida. Antes disso, eu carregava um peso enorme dentro de mim, algo que fazia me sentir sozinha, sem forças e sem vontade de continuar. Eu achava que ninguém entenderia o que se passava dentro de mim. Mas foi ali, no meio de pessoas simples, verdadeira e cheias de amor, que encontrei um novo motivo para continuar. Me tocaram as partilhas sobre superação, lutas e vitórias diante de doenças, perdas, dores, fracassos, medos ou frustrações.

Os voluntários que vieram me inspiraram muito. Cada palavra, os momentos juntos, me mostraram que ainda havia esperança. Eles me ajudaram a ver que eu não era um problema, mas sim alguém com valor, alguém que podia recomeçar ou continuar. Aprendi que a dor não precisa ser o fim da história.

Nem sempre foi fácil. Houve dias em que o peso do mundo parecia cair inteiro sobre os meus ombros, momentos em que o silêncio gritava mais alto do que qualquer palavra, e o coração cansado só queria descansar um pouco da dor. Passei por noites longas, em que o sono não vinha e as lágrimas se tornavam minha única companhia. Já sorri por fora quando por dentro eu só queria desaparecer. Já tentei ser forte quando tudo o que eu queria era desabar.

Houve um tempo em que a dor parecia não ter fim, eu andava sem forças, sem vontade, tentando entender por que a vida parecia tão pesada. O silêncio me acompanhava como uma sombra, e cada dia era uma luta pra continuar.

Mas com o tempo, algo dentro de mim começou a mudar. Percebi que, mesmo ferida, eu ainda respirava. Mesmo cansada, eu ainda seguia. E isso significava que eu ainda tinha uma chance, a chance de recomeçar a cada dia. Não foi fácil. Chorei, desabei, me perdi algumas vezes. Mas aprendi que cair também faz parte do caminho. Aprendi que ser forte não é não sentir dor, é continuar mesmo sentindo dor. Aos poucos, fui me levantando, juntando os pedaços do meu coração e reconstruindo quem eu sou.

Hoje olho pra trás e vejo o quanto cresci. A dor que antes me destruía, agora me ensina, a tristeza que me afogava, hoje me lembra o quanto sou capaz de resistir. Não porque tudo ficou perfeito, mas porque eu aprendi a me levantar em meio ao caos. Hoje, carrego cicatrizes, mas também carrego orgulho.

Saber que tinha pessoas que me amavam, se importavam comigo me fez entender que não estava sozinha e hoje cada uma delas são uma parte de mim.

Meu maior sonho é ser reconhecida como atleta brasileira, dar um futuro pra minha família e ser a melhor jogadora do Brasil.

É sobre fortalecer e desenvolver habilidades sociais nos jovens

Danilo Silva Ferreira – 8ºB

Meu nome é Danilo. Faço parte do Força Jovem. Neste projeto nós fazemos várias coisas. Já fomos conhecer o Instituto Federal, tivemos alguns encontros com pessoas convidadas para virem em nossa escola, também fizemos brincadeiras divertidas na escola e com os professores. No projeto aprendemos coisas novas, nos ensinam a resolver problemas, pensar sobre alguns assuntos.

Nós fazemos novas amizades e podemos compartilhar nossas opiniões com liberdade, mesmo que nem todos concordem. Ele nos ajuda no desenvolvimento social, pessoal ou comunitário. Basicamente, é sobre fortalecer os jovens ajudando a desenvolver habilidades e consciência social.

Nunca desistir

João Lucas Barbosa Batista - 6ºB

Eu sou o João Lucas Barbosa, tenho 13 anos, estou no 6º ano. Estudo na escola desde 2023. Eu aprendi muitas coisas no Força Jovem. Com os encontros eu aprendi a nunca desistir dos meus sonhos, também aprendi que fazer bullying é crime.

Sobre mim, posso dizer que eu sou meio bagunceiro, não gosto muito de estudar, sou meio inteligente, gosto de futebol, vôlei, handebol, amo matemática. Infelizmente "bombei" de ano, porque não consegui fazer tudo que precisava para ganhar as notas e ser aprovado.

Meu sonho é mexer com marketing digital, ajudar minha família. Com certeza eu vou levar para a vida tudo que aprendi no Força Jovem, para realizar meus sonhos. Por isso, vou me esforçar um pouco mais para não bombar mais.

Depressão é coisa séria e é preciso buscar ajuda médica e psicológica

Yasmin Garcia Bertino - 9ºC

Meu nome é Yasmin Garcia, tenho 15 anos e sou de Poços de Caldas, Minas Gerais. Nasci numa família que não é rica, nem pobre ao ponto de passar necessidade. Meus pais moravam na casa da minha tia, que foi construída pelos homens da família. Sou a única filha menina do meu pai, apesar de que tenho minha irmã Letícia, mas ela é de outro pai. Minha mãe e meu pai sempre foram muito amáveis comigo, sempre me dando o que eu queria, mas mesmo tendo tudo na palma das minhas mãos, faltava algo.

Meu pai sempre trabalhava fora e minha mãe trabalhava tanto que chegava cansada em casa, mal me dando atenção. Com 7 ou 8 anos de idade, ganhei uma cachorrinha, a Shih Tzu, que era preta com algumas manchas

brancas. Meu irmão apelidou ela de "Neguinha", e ela era, na melhor das hipóteses, meu porto seguro. Tendo insônia desde pequena, eu madrugava noites inteiras jogando videogame ou olhando para o teto, nunca dormia no meu quarto, mas sim na sala em um colchão velho. Quando tinha quase 9 anos de idade, comecei a ter recaídas depressivas. Sensações de não pertencer aonde eu estava, chorar a noite até dormir, pedindo para que algum Deus me levasse embora de uma vez por todas. Minha cabeça era muito avançada para a minha idade, eu já tinha a consciência de que eu era um ser vivo e pensante, e que minhas escolhas definiriam meu futuro.

Não me lembro se foi com 10 ou 12 anos de idade, mas lembro que meus pais já haviam se separado e eu morava com a minha mãe quando tive problemas psicológicos, que eu não deixava transparecer para ela. Por causa disso, sinto que negligenciei minha cachorra por um tempo, comecei a ficar somente na minha cama, quieta, às vezes chorando. Vendo que eu não estava dando atenção para o cachorro, minha mãe fez uma das piores escolhas que ela poderia fazer. Ela doou minha cachorra para sua amiga, apenas por dó, já que a cachorra dela estava velha e provavelmente viria a falecer. Aquilo me afetou no momento, mas começou a piorar muito com o passar do tempo e afetou minha socialização.

Nunca fui aquela criança que conversava muito, sempre quieta e com sérios problemas de socializar e de fazer amizades. Tinha constantes crises de ansiedade quando ficava perto de muitas pessoas, talvez uma fobia social na infância. Com isso, cresci tendo uma timidez extrema, dificuldade de fazer coisas simples sozinha, como ir até a padaria ou sair na rua. Me tornei completamente fechada. Me mudei de escola, mas mesmo assim nada mudava, até eu começar a sofrer bullying por causa do meu jeito. Minha cabeça já estava cheia de problemas, pensamentos suicidas e uma possível depressão se desenvolvendo.

Comecei a procurar escapes, não me importava se fossem jogos online, livros ou desenhos, mas nada me ajudava completamente.

Então, comecei a me cortar. No começo foram cortes superficiais com um Prestobarba enferrujado, mas depois evoluiu para uma tesoura de ponta fina. Comecei a preencher meus braços e coxas com cortes, sempre usava moletom mesmo no calor para escondê-los. Parecia que mesmo tendo tudo que eu precisava, tudo o que eu realmente queria era a morte.

Em 2025, talvez tenha sido um dos piores anos da minha vida. Setembro, não me lembro exatamente que dia, fui ao médico com minha mãe e ele me receitou remédios para insônia e para abrir meu apetite, pois sempre tive uma dificuldade de comer. Não se passou nem uma semana de tratamento, tomando Clonazepam para dormir, apenas 3 gotas. A depressão realmente estava lá, a saudade de algo, a sensação de solidão e o negligenciamento por parte da minha própria família, tudo se misturou. Meu corpo parece que agiu sozinho. Peguei o vidro de Clonazepam e virei como se fosse água. Momentos depois tive a sensação de desmaiar, meu pai e minha mãe vieram me socorrer, me levaram no hospital, mas de qualquer forma, eu não me lembro de nada. Dois dias depois dessa tentativa de suicídio, tentei novamente, dessa vez bebendo quase 1 litro do meu remédio para abrir apetite. Fui no hospital de novo, e dessa vez, tive que morar temporariamente com minha tia. Tudo foi diferente, às vezes eu tentava me drogar novamente, mas minha tia impedia. A sensação de não querer estar lá na casa dela estava me consumindo, então, depois de um mês e alguns dias, voltei pra casa. No momento estou tomando remédios controlados, minha depressão melhorou, apesar de que ela não foi embora completamente. Ela deixou lembranças, cicatrizes.

Tudo melhorou depois que ganhei uma gatinha. Graças à minha gata, Sushi. Ela foi minha maior ajuda, sempre me fazendo esquecer de pensamentos ruins e me fazendo sorrir com suas brincadeiras. Bem, na melhor das hipóteses, estou bem, mas não completamente, ainda há resquícios de uma tristeza interna, apesar de não estar tão forte.

Meu recado para outros jovens é: mesmo que você estiver sozinho(a), saiba que se considerar ter apenas um bichinho de estimação, eles podem te trazer uma felicidade inimaginável. Muitos estão na rua sofrendo, mas tenho certeza

que com esses adolescentes que sofrem da mesma situação que eu sofro, um animal de estimação é essencial. Não desista da sua vida, há coisas incríveis que você ainda não vivenciou. Você não sabe como é gratificante sentir que seu pet ama você, assim como você ama ele. Enquanto isso é importante se tratar para um dia vencer a depressão e viver coisas boas, melhor ainda se for com seu pet.

Pensando...

Samuel Marcondes de Paula - 6ºC

Meu nome é Samuel, tenho 13 anos, moro com minha mãe e com meu irmão. Faz pouco tempo que eu moro aqui nesse bairro. Perdi minha avó muito cedo, eu gostava muito dela, mas acredito que agora ela está num lugar muito melhor. Fiquei muito tempo sem meu irmão porque ele estava preso. Porém, Deus que é muito bom, o libertou. Gosto do meu pai, mas não falo com ele há algum tempo, nem o vejo.

Eu estudo na escola Mariquinhas há 3 anos e aqui fiz muitas amizades boas. Eu faço parte do Força Jovem e é muito bom compartilhar as nossas opiniões e aprender coisas para ter um futuro bom. Meu maior sonho é ser jogador de futebol. Vejo que na escola só brinco, sou bagunceiro e não sei se vou passar de ano, este ano. Eu já reprovei no 4ºano. Eu gosto muito dessa escola, não sei se gosto muito de alguns professores. Mas penso agora, que preciso me esforçar, porque a minha mãe é muito trabalhadora e meu irmão também, eu quero ser trabalhador igual a eles.

Carta para o futuro

Taemili C. P. Santos - 5º ano

Eu sou a Taemili gosto de escrever poema. Já escrevi alguns que a professora disse que gostou. E este que escrevi em 27/10/2025 vai para o livro do Força Jovem. O título é:

“Carta para o futuro”

Te espero com ansiedade
Mas venha livre de maldade
Só não esqueça a sinceridade
Pois preciso dela, independentemente da idade.

Sei que és ainda um bebê
E que só o tempo vai te amadurecer
Mas deixo aqui um simples apelo:
Cuida de tudo com muito carinho e zelo.

Acabe com toda essa guerra,
E espalhe a paz pelo planeta terra.
Venha mudar esta nação
Que necessita ter mais compaixão.
Meu amigo, quero de ver mais em breve
Só espero que o amor não esteja em greve
Pois quero te encher de um amor puro
Para te fortalecer e te deixar seguro.

Não tenha medo de desabafar

Kauã Di Santo Fernandes - 9ºC

Olá, sou o Kauã, tenho 15 anos, estou no 9ºano, e entrei para o Força Jovem faz pouco tempo, pois tive que pedir muito para entrar nesse projeto maravilhoso, que anda ajudando muitos jovens e mudando vidas.

Depois que entrei para esse projeto vi o tanto que ele é especial na vida dos adolescentes, pois mostra o quanto devemos entender nossos limites e nossos potenciais. Também precisamos sempre nos comunicar com pessoas que nos ajudem a entender situações, que às vezes não compreendemos sozinhos. Conversando podemos perceber o quanto somos especiais.

Eu sou um menino muito hiperativo, não consigo ficar parado por muito tempo, sempre tenho que estar falando ou fazendo algo. Muitas vezes, eu estava rindo com meus amigos, mas estava mal por dentro, foi aí que percebi a necessidade de desabafar com as outras pessoas.

No começo do ano comecei a beber e fumar (cigarro eletrônico), uma coisa que me prejudicou muito em vários sentidos. Por isso resolvi parar com essas coisas, pois vejo que temos sim, que nos colocar limites. Sou a prova viva que nem sempre essas “drogas” são o melhor caminho. Hoje, sem elas, me vejo bem mais contente e animado como nunca estive.

Concluindo o que falei, sempre esteja desabafando para não guardar tudo pra si. Nós pensamos que damos conta de tudo, mas isso é uma grande mentira, pois nós precisamos colocar o que sentimos para fora, assim podemos viver melhor.

Aprender a ter autocontrole, eu quero e vou conseguir, para não deixar de lutar pela justiça

Mellany Luise L. Stane Alves – 9ºC

Oiee, me chamo Mellany e tenho 15 anos. Vou falar um pouquinho de mim para vocês. Entrei para o projeto Força Jovem esse ano. Se eu pudesse definir o projeto em uma palavra seria: 'ajuda'. Os encontros do Força Jovem proporcionam momentos para refletir sobre quem eu sou e o quanto eu preciso entender meus limites e, também o que tenho de bom.

Desde sempre eu fui uma menina muito explosiva e eu cresci achando que isso era minha "personalidade". Eu tenho algo que eu não sei como chama, só sei que me prejudica muito. O que eu sinto é um tipo de "raiva", e quando ela explode eu não consigo ter controle sobre meus atos. É como se eu ficasse cega e não conseguisse enxergar o que eu estou fazendo ou falando. Só vou perceber o que fiz, depois de ter feito. Aí, depois da explosão, quando me acalmo, eu me arrependo. Mas fico chateada porque se eu tinha razão, eu a perco, já que não consegui lidar com meu sentimento com controle emocional.

Eu odeio injustiças e faço de tudo para que elas não aconteçam, ainda mais se for com pessoas próximas de mim, gosto de sempre defender as pessoas que eu vejo que estão certas.

Sempre sofri muito com a minha personalidade. Sou uma pessoa que sempre guardei tudo para mim, eu não sou uma pessoa que consegue se abrir para conversar e desabafar facilmente, acho que por medo de ser julgada ou algo assim.

A mensagem que eu quero deixar para outros jovens, é que, às vezes, você pode achar que não vai conseguir, mas só você sabe do que é capaz. Só você pode decidir se deve ou não fazer alguma coisa, entendendo que tudo tem consequências. Por isso, terá que assumir as responsabilidades por suas escolhas.

Ser Força Jovem me ajudou a perceber que posso lutar pela justiça em que acredito, porém, com equilíbrio para não machucar outras pessoas e a mim mesma ou colocar tudo a perder por agir impulsivamente. A personalidade não é desculpa para agir sem pensar, conhecendo melhor a si mesmo, podemos ter maior autocontrole. É um longo caminho, mas já comecei, e fico feliz de ter podido ver que há muitas formas de resolver os problemas que são comuns nos relacionamentos com os outros e na vida.

Se algum dia você tiver a oportunidade de fazer parte do Força Jovem, que façam. É uma experiência única.

Sua vida é seu bem mais precioso

João Lucas Caetano – 8ºB

Eu sou o João Lucas, estou no 8ºano. A nossa vida é o nosso bem mais precioso, nós não conseguimos descrever ou explicar o sentido da vida muitas vezes. Mas sentimos seu valor. A nossa vida roda em torno de um mistério ao qual, acredito que seja escrito por Deus. Penso que tudo que acontece não é por um acaso e outro, mas sim já está tudo escrito, ou seja, o que vai acontecer Deus já sabe.

Então, nós devemos zelar por nossa vida que é uma coisa única e especial. Tanto pra nós quanto para nossos familiares e amigos.

Penso que o Força Jovem tenta nos passar uma mensagem sobre o valor da vida. Como muitos psicólogos e pedagogos sabem dessa importância, criam projetos para que nós possamos aprender sobre esse valor. Também tivemos muitas orientações para lembrarmos sobre a importância do setembro amarelo, neste projeto. Que nada mais é do que a importância da nossa vida. Independente do mês e da cor, então, lembre-se que se a sua vida é o seu bem mais precioso, cuide dela. Se tiver difícil, peça ajuda, fale com alguém, sempre haverá uma pessoa que poderá ajudar e Deus vai colocá-la no seu caminho.

Mudando minha fama

Pietro Levi de Oliveira Marinho – 6ºC

Eu sou o Pietro Levi e eu não participei muito do Força Jovem, entrei no final. Mas dos encontros que eu participei foi o suficiente para mudar a minha forma de pensar. Eu gostei das palestras e dos ensinamentos.

Bom, antes eu praticava *bullying* e eu não ficava uma semana sem tomar uma advertência. Com o Força Jovem eu saí de um aluno com fama de repetente, porque repeti várias vezes, para um aluno mais estudos e esforçado. Me acho inteligente. Sou muito bom com tecnologia de computação. Gosto de copiar textos e de ler livros.

Eu tenho duas amigas que são namoradas, elas marcaram muito minha vida na escola, pois se tornaram uma grande amizade, são como irmãs mais velhas que me dão atenção, não me excluem e me dão bons conselhos. Elas são do 9º ano e quando saírem da escola, vou sentir falta.

Meus outros amigos mexiam com coisas ilícitas e estavam me arrastando para esse mundo errado. Meu pai também mexia com coisas erradas, meus irmãos e minha mãe também. Se não fosse essas duas amizades que conheci no Força Jovem, provavelmente eu estaria nesse mundo também. Tive dois amigos que era muito próximos de mim, mas o desvio de comportamento deles levou a consequências e eu fiquei muito triste por isso.

Minha mensagem é: não se deixe levar pelas más amizades. Nem por maus exemplos, as escolhas que fazemos mudam nossa vida para melhor ou para pior.

Como lido com os desafios da vida

Manoela Cristal dos Reis – 6º ano

Me chamo Manoela e tenho 12 anos, vou falar um pouco da minha vida e como lido com os desafios da vida.

Sempre fui uma menina muito carinhosa, sempre com sorriso no rosto e alegria no coração. Minha família sempre foi muito unida, até que descobrimos que meu avô estava com Alzheimer. Ficamos todos muito triste. Com o tempo ele foi piorando. Isso só me deixava mais triste porque sempre fui a queridinha dele. Ele foi ficando cada vez mais fraco, até que um dia foi para o hospital porque estava passando muito mal. Depois desse dia ele não voltou mais para casa e eu fiquei muito abalada. Fui aprendendo a lidar com isso, até porque esse é o ciclo da vida.

Eu sinto que o Força Jovem também tem me ajudado a lidar com meus pequenos problemas. Tem me ajudado muito a pensar na minha vida. Há até 3 meses atrás, eu pensava muito em me suicidar e eu sempre pensava na minha família antes de tentar fazer algo contra mim mesma. A minha família e as palavras do Força Jovem me ajudaram a tirar isso da minha cabeça e hoje eu percebo o quanto minha vida é valiosa para mim mesma.

Agora vou falar um pouquinho dos meus maiores sonhos. Meu sonho sempre foi ser professora, sempre tive uma admiração enorme por essa profissão, mas de um tempo para cá eu estou pensando muito em fazer medicina, mas ainda tenho muito tempo pra pensar o que eu quero. O importante é saber que tudo é possível quando uma família a nos apoia e fazemos a nossa parte.

Escola Municipal Professor Arino Ferreira Pinto - CAIC

Nossos alunos no Projeto Força Jovem

Alexia Fernandes Candido Oliveira	Lavynia Pelegrino de Oliveira
Amanda Sampaio Paiva	Leonardo Homem de Mello
Ana Giulia Dias Vasques	Luany Gomes Pelegrino
Ana Julia Gonçalves	Luis Gustavo Campanelli
Ana Livia Garcia	Luiz Felipe da Silva Silveira
Anna Gabriella Contini Gonçalves	Manoella Evelyn Tristão Bezerra
Camilly Vitoria Soares	Maria Antonia Lourival de Jesus
Danilo Nathan de Souza	Maria Cecilia dos Santos Modena
Eloya Gomes de Oliveira	Maria Eduarda da Sousa Costa
Felipe Gracias Petry	Mariana Carolina
Giovanna Naara de Andrade	Mariana Miglioranzi Villela
Giovanna Oliveira de Freitas	Marya Klara Aparecida de Carvalho
Giovanna Souza Carvalho	Miguel Marcos Everaldo de Paulo
Giovanna Stefane Inacio	Mirella de Souza Barbosa
Hadassa Ridolfi Guidio Carvalho	Paola Simão
Henrique Silva Falango	Samuel Pires Batista
Jheniffer Dias de Souza	Sophia Oliveira Vieira
Karoline Pavesi Mundim	Thauanny de Souza
Laura de Cassia	

Professores no Projeto Força Jovem:

Clair Aparecida Poiatti	Maria Das Graças Alves
Daniely Aparecida Jovani Gaspar	Midiane Scarabelli Alves Coelho
Douglas De Paula Flora	Nestor Brunele Riso Junior
Ederson Batista Firmino	Odaisa Cristina Santos Pires De Paula
Elisier Cellini Junior	Paulivani Aparecida Barbosa
Fernando Aparecido Albino	Rafael Onofre Gomes
José Reinaldo De Freitas	Raquel Vasques De Oliveira Figueiredo
Josenilda Reis Teixeira Fernandes	Rener Wilson Vieira
Juliana Kawanishi Braga	Rosangela Della Testa Marinho
Luan Domingues De Oliveira Alves	Rosely Teresinha Salomão Sckayer
Luiz Carlos Da Silva	Sandra Masini
Márcia Magali Scalla Oliani	Viviane Dias Da Silva

Gestão:

Juliana Perez Riemenschneider – Diretora
Fernanda Miguel Lúcio Marcelino – Vice-Diretora
Rosana Beatriz Santos Silva - Supervisora Pedagógica
Walquíria Calefi de Paiva e Silva - Supervisora Pedagógica
Sandra Maria Chiminazzo - Supervisora Pedagógica

Histórico do CAIC – Professor Arino Ferreira Pinto

Em 1991, quando o Governo Federal decidiu sobre a criação de Centros de Atendimento Integral à Criança, o então Prefeito Municipal, Dr. Sebastião Navarro Vieira Filho e o Secretário Municipal de Educação e Cultura, Professor José Castro de Araújo, mobilizaram-se para que um destes Centros fosse criado na cidade.

Na gestão do Prefeito Municipal Engenheiro Luiz Antônio Batista, sendo Secretária Municipal a Professora Maria Helena Braga, foi autorizada a doação de uma área no Jardim Esperança, para a construção de um CAIC.

Em 9 de dezembro de 1994, as instalações físicas da escola foram oficialmente inauguradas. O primeiro dia letivo do Ensino Fundamental aconteceu em 23 de março de 1995, sendo festejado como a inauguração da escola como corpo da comunidade. As expectativas eram de mudanças e esperança no futuro da comunidade.

A escolha do patrono foi especialmente desenvolvida na imagem do Professor Arino Ferreira Pinto que zelou pela formação com princípios de respeito mútuo, consciência

política, comprometimento com o aprendizado, disciplina e resiliência. Ideais que permeiam o trabalho dos gestores desde seus primórdios.

O CAIC Escola Municipal Professor Arino Ferreira Pinto atende a Educação infantil, Ensino Fundamental I e II, EJA ofertando ainda a Educação Integral.

Com cerca de 1300 alunos, a missão da escola é garantir uma educação participativa com qualidade, formando cidadãos hábeis para atuar em uma sociedade complexa e desafiadora, para assim, perceberem o mundo e transformá-lo em um lugar melhor para se viver. Para tanto, contamos com uma equipe de excelência formada por 180 funcionários extremamente compromissados e dedicados.

Em 2019 assumiram a direção da escola, as professoras Juliana Perez Riemenschneider e Fernanda Miguel Lucio Marcelino dando continuidade ao excelente trabalho das gestões anteriores. No ano de 2021, assumiu a coordenação da Educação Infantil, a professora Loretta Vieira, integrando assim a equipe gestora.

A esperança na vida

Danilo Natan - 8ºC

A esperança em momentos difíceis é **fundamental**. Quando o primeiro pensamento é desistir de tudo, surgem os problemas de saúde e os pensamentos ruins. No entanto, no fim, sempre há uma esperança. A esperança nos faz continuar. Mesmo que tudo pareça difícil, ela nos dá força para acreditarmos em dias melhores. Nada é impossível para quem tem fé. A esperança nunca falha.

A esperança vive em cada coração, e cresce quando acreditamos em nós mesmos. Mesmo nas quedas, ela nos ensina a levantar. Com a esperança, tudo se torna possível e a vida ganha um novo sentido.

A esperança em momentos difíceis

Luany Gomes Pelegrino - 9ºA

A esperança é uma das forças mais poderosas que o ser humano pode carregar dentro de si. Nos momentos difíceis, quando tudo parece desabar e o caminho se torna escuro, é **ela** que acende uma luz no fim do túnel. Ter esperança não significa ignorar a dor ou fingir que os problemas não existem, mas sim acreditar que eles podem ser superados e que o amanhã pode ser melhor do que o hoje.

Nos tempos de incerteza, a esperança nos impulsiona a continuar lutando, mesmo quando o pessimismo tenta nos parar. É ela que alimenta a coragem, fortalece o coração e nos ajuda a enxergar novas possibilidades. Sem esperança, o sofrimento se torna mais pesado; com ela, ganhamos forças para lutar, superar e transformar as dificuldades em aprendizado.

A esperança é um lembrete de que nada é permanente: nem a dor, nem a crise, nem a tempestade. Ela nos ensina que, mesmo nos dias mais escuros, o sol sempre volta a aparecer. Por isso, cultivar a esperança é acreditar na vida, mas, principalmente, na nossa capacidade de seguir em frente, apesar de tudo.

O que aprendemos com nossos erros: sempre haverá esperança

Anna Gabriella Contini Gonçalves - 8ºA

Uma das coisas mais essenciais na vida é cometer erros. No entanto, devemos sempre buscar melhorar e tentar aprender com eles.

Sempre convivemos com situações difíceis na vida, mas devemos manter um pensamento positivo para enxergar um futuro melhor.

Para um mundo melhor, que aprende com os erros, devemos ser pessoas boas e generosas que não julgam os erros de outrem, mas que enxerguem as qualidades e deem esperança a essas pessoas.

Nem sempre é fácil, mas todos podem aprender com os erros e se tornarem pessoas melhores, que praticam o bem e servem de exemplo para todos. E, assim, também podem se tornar a salvação para um mundo melhor.

A esperança

Giovanna Souza Carvalho - 8ºC

Quando estamos tristes e sem forças, nos aprofundamos em um oceano de tristeza e pensamos em desistir de tudo. Mas, de repente, surge uma luz: essa luz é a esperança. Ela surge de forma tão repentina que iniciamos a melhoria, e todo aquele sentimento de alegria volta. Com isso, tudo começa a melhorar. É necessário sentir a esperança, pois sem ela, nada é bom.

Nós temos que acreditar na esperança. É difícil ter períodos difíceis, mas não podemos desistir. Devemos ser espelhos para outras pessoas. Se tudo começar a parar, fique calmo, tudo vai dar certo no final, basta ter paciência.

Temos a luz da sinceridade. Precisamos confiar de repente em tudo e ter a esperança.

Sonhar é realizar

Laura de Cássia - 8ºC

Sempre devemos pensar sobre o nosso futuro. O que queremos para ele? Quais são nossos sonhos?

É essencial refletir sobre a futura profissão e o plano de vida.

Refletir sobre isso já é um passo para um melhor empenho no futuro. Quanto mais você sonha, mais você quer conseguir.

Você precisa lutar pelos seus sonhos. Por exemplo: se você quer ser jogador, tem que treinar futebol; se quer viajar o mundo, tem que estudar várias línguas. A determinação é tudo para a realização de um sonho.

Sonhar e pensar no futuro é sempre bom, assim como saber o que fará para o resto da vida e o que viverá. Sonhar é bom, mas realizar é melhor.

Os valores que nossos avós nos ensinam: a casa do conforto

Sophia Oliveira Vieira - 8ºB

Lembro-me bem dos ensinamentos que os pais dos meus pais me transmitiram: a sempre acreditar e ter fé, a me amar e a sempre ajudar o próximo.

Minha avó, com seu vestido e terço na mão, rezava um Pai Nosso todos os dias quando eu chegava. Ela sempre tinha um bolo na mesa e me ensinou que a vida tem altos e baixos, e que devemos superá-los bem.

Meu avô me ensinou a regar a planta, enquanto contava suas histórias de quando era jovem. Lembro-me dos dias em que me davam dinheiro escondido para que meus pais não percebessem.

Realmente, quando perdemos isso, não temos mais, porque avó e avô são únicos. Eu vou aproveitar ao máximo enquanto vocês estiverem aqui.

A esperança nos ajuda

Hadassa Ridolfi Guidio Carvalho - 8ºB

A esperança é um sentimento super valioso, pois quando estamos passando por momentos difíceis, é ela que nos ajuda a superar essa fase, especialmente quando tudo parece insuportável e prestes a desabar.

Ela nos faz acreditar que tudo pode melhorar, nos impulsiona a passar pelas lutas e nos encoraja a alcançar nossos sonhos, propósitos e objetivos.

Para muitas pessoas, a esperança é a única coisa que as faz passar por desafios e lutas difíceis, fazendo-as pensar que nada está perdido e que elas vão superar essa fase, se tiverem esperança e coragem.

Por isso, a esperança é valiosa, pois muitas vezes nos ajuda a vencer esses momentos.

Sonhar

Marya Klara Aparecida de Carvalho - 8ºB

Pensar sobre o futuro é imaginar como queremos que a nossa vida seja e o que queremos conquistar. Todo mundo tem sonhos que nos motivam a seguir em frente. Os sonhos são importantes porque nos dão esperança e nos ajudam a escolher o caminho que queremos seguir.

Às vezes, as coisas podem não acontecer como planejamos, e isso faz parte da vida. É importante não desistir e continuar sempre tentando.

Pensar no futuro também é entender que ele depende de nós. Cada escolha pode mudar o rumo da nossa vida. Por isso, devemos ter paciência, acreditar no nosso potencial e seguir em frente com confiança.

Os conselhos dos nossos avós

Luis Gustavo Campanelli - 8ºB

Os meus avós sempre foram pessoas muito importantes na minha vida. Desde pequeno, aprendi com eles coisas que vão muito além do que se aprende na escola. Eles me ensinaram o valor do respeito, da honestidade e de sempre ajudar quem precisa. Às vezes, eles nos convencem do simples que vivenciam e a valorizá-lo.

Gosto de ouvir as histórias do tempo deles, porque me fazem pensar em como a vida pode ser mais simples e agradável de viver. Eles mostraram que não é o dinheiro que traz felicidade, e sim o amor, a família e a paz no coração. Mesmo quando o mundo parece corrido e cheio de problemas, os conselhos dos meus avós me ajudam a ter calma e paciência.

Acredito que os valores que eles ensinam são o que realmente formam o nosso caráter. Por isso, sempre tento levar comigo tudo que aprendi com eles. Em suma, os avós são como um pedaço da nossa história que não deve ser esquecido.

Força da esperança

Camilly Vitoria Soares - 8ºC

Quando o mundo parece escuro e frio e o coração se perde no vazio, a esperança surge, suave e calma, trazendo uma luz para a nossa alma.

Ela é a chama que nunca se apaga, mesmo quando a dor nos ataca. É o sorriso que insiste em brotar, mesmo quando o olhar quer chorar.

Com a esperança, a vida floresce, o medo some, a fé aparece, e o impossível deixa de ser. Pois quem tem esperança, sabe vencer!

Os valores que nossos avós nos ensinam: lições de avós

Samuel Pires Batista - 8ºC

Quando somos crianças, nossos avós nos ensinam muitas lições de vida, seja por meio de uma brincadeira ou apenas com um conselho. Nossos avós fazem isso porque nos amam e a fé que depositam em nós vem de experiências parecidas com o que eles nos falam. Por isso, sempre dê atenção ao que seus avós dizem, porque eles só querem o seu bem.

Minha avó sempre me falou para não falar com estranhos e nem aceitar caronas, e também para não confiar em ninguém na rua.

Eu sempre escutei as lições dela e sempre lhes dei valor, porque nunca sei quando não a terei mais ao meu lado.

A esperança em momentos difíceis

Felipe Gracias Petry - 8ºC

A esperança passa por momentos difíceis, nos quais pensamos em desistir, mas não devemos fazer isso. Quando temos pensamentos ruins, o pavor de perder nos atinge, e tudo é produzido em nossa mente.

A esperança nos ajuda a acreditar que as coisas podem melhorar, mesmo que todos nós percebamos o que está errado. Ela é uma luz que nos guia e nos faz seguir em frente, sem desistir dos nossos sonhos.

Manter a esperança é importante, pois nos dá força e coragem para enfrentar os desafios da vida. Quando acreditamos que tudo pode mudar para melhor, encontramos a motivação para continuarmos lutando.

Dificuldades superadas pela esperança

Gyovanna Stefane Inacio - 8ºB

Coisas ruins vão acontecer,
Mas a esperança não pode se perder.
Devemos continuar a acreditar,
Pois tudo há de passar.
Temos que aproveitar os momentos
Antes que se tornem memórias que doem por dentro.
A esperança não é a última que morre,
É sim a primeira que nasce.
É admirável ver pessoas que veem a luz
Quando não há nada que as conduza,
Mantendo a calma para superar os desafios,
E a serenidade com a fé que tira o arrepio.
O tempo é o único que tudo muda
E o que certamente não voltará;
Porém, a esperança é a força que motiva
E dá sentido para continuar a vida.

A esperança nunca morre, ela só aprende a florescer.

Ana Giulia Dias Vasques - 8ºB

Quando o vento sopra forte
E o coração quer desistir,
A esperança te chama em silêncio,
Dando o motivo para seguir.
Ela mora no olhar cansado
De quem chorou, mas não parou.
Mora no gesto mais simples
De quem cai e se levantou.
Em cada noite longa,
Há um amor por vir.
E a esperança, mesmo ferida,
Sempre insiste em sorrir.
Mesmo quando a incerteza vier
E o coração não souber o que quer,
A esperança faz a guarda,
Esperando a dor se desfazer.
Se o dia pesar demais,
Se a solidão quiser te vencer,
Lembre: a esperança nunca morre,
Ela só aprende a florescer.

Gratidão: a maturidade que transforma

Lavynia Pelegrino de Oliveira - 9ºA

Na adolescência, somos frequentemente lembrados pelos mais velhos de que devemos dar valor às coisas pequenas, já que muitas pessoas sofrem com a ausência do básico.

Nessa fase, não vemos o mundo sob a mesma ótica daqueles que já viveram e carregam a experiência de anos. Afinal, ainda estamos aprendendo a viver. Eles passaram por experiências que ainda não tivemos e, por isso, compreendem que, muitas vezes, a simplicidade é o que mais importa justamente a simplicidade da qual reclamamos e que desconsideramos.

Dar ouvidos a quem tenta nos ensinar a ver o mundo de outra forma pode, portanto, valer a pena! A gratidão é praticada e, em seguida, manifestada por aqueles cujo olhar consegue reconhecer o valor nas coisas pequenas.

O valor da família para o nosso coração

Maria Eduarda de Sousa Costa - 8ºA

Eu aprendi que o valor da nossa família é amar, mas também ter responsabilidade pelas nossas coisas. Aprendi a amar as pessoas como elas me amam, e então você vai amar as pessoas por causa dos jeitos que elas te trataram.

Eu aprendi a amar minha família depois que entrei na Força Jovem, pois me ensinaram muitas coisas, como valorizar a nossa e acolher pessoas como elas me acolhem. Ter respeito é o **primeiro passo para** amar. Eu agradeço muito a eles por me acolherem e por me ajudarem a mudar algumas atitudes que eu tinha, mas mudei porque não adianta tratar as pessoas mal, porque elas não fazem nada para nós.

Agradeço ao Força Jovem por me ajudar, por ser legal; o trabalho deles é maravilhoso! Eu sou muito grata mesmo. Isso me inspirou.

Juventude em terra de gigantes

Miguel Marcos Everaldo de Paulo - 9ºA

Vivemos em terra de gigantes,
tentando achar nosso lugar,
com sonhos maiores que o medo,
e a coragem pronta pra começar?

É preciso força para sonhar
e perceber que a estrada vai além,
nós, jovens, seguimos tentando,
mesmo quando o mundo nos diz não.
A juventude é o passo novo
o olhar que insiste em mudar,
porque só quem tem esperança
faz o amanhã recomeçar.
Em meio aos gigantes da vida,
erguemos nossas vozes vibrantes
somos o presente que pensa no futuro,
a juventude em terra de gigantes.

Mensagens aos jovens sobre importância do esporte

Eu, o esporte e meus caminhos

Roberta Moretti Avery

Atleta e Presidente da Confederação Brasileira de Cricket

Ao longo da minha vida, o esporte sempre esteve presente. Desde muito nova, ele foi uma espécie de companheiro constante — uma ponte entre quem eu era e quem eu me tornei. Hoje, aos 40 anos, olhando para trás, percebo o quanto o esporte foi essencial não só para minha saúde física, mas principalmente para minha saúde emocional e mental.

Durante a vida, todos nós passamos por altos e baixos. Eu não fui diferente. Enfrentei momentos de euforia e conquista, mas também de tristeza, raiva, solidão e frustração. E foi através do esporte que aprendi, pouco a pouco, a lidar com cada um desses sentimentos.

O esporte foi, para mim, uma escola de autoconhecimento.

No handebol, esporte coletivo, precisei aprender a controlar minhas emoções para conviver bem com os outros, entender que o time só funciona quando cada um sabe equilibrar o que sente e trazer o melhor de si e dos outros ao seu redor. No golfe, esporte individual, o aprendizado foi ainda mais profundo: não havia ninguém para me esconder atrás. Quando eu errava, sentia vergonha; quando ficava com raiva, tinha que encarar isso sozinha e se eu não entendesse esses sentimentos, quem sofria era eu e minha performance.

E, pouco a pouco, aprendi que lidar com o que sentimos é parte fundamental do crescimento.

O esporte também me ensinou algo muito importante: a lidar com o perder. No esporte, perder é algo concreto e imediato - você não ganha o jogo, você perde. Mas, na vida, o perder assume muitas formas. Você pode não conseguir

uma vaga de trabalho, tirar uma nota ruim, ser rejeitado por alguém que gosta, perder um ônibus ou simplesmente ter um dia em que nada parece dar certo.

Tudo isso também é perder.

E o que o esporte me mostrou é que o perder não é o fim — é parte do processo. Assim como depois de uma derrota vem o treino, o esforço e a nova chance, na vida também é assim. Perder me ensinou a continuar lutando, a buscar a próxima vitória, a entender que cada “não” é um caminho que me direciona para o “sim” que realmente faz sentido.

Engraçado, pois aquela raiva que sempre me incomodou eu aprendi que é combustível e não vergonha — esse foi um dos meus maiores “nãos” e virou um grande caminho!

Aprendi a ver o perder não como algo ruim, mas como um convite à evolução.

Essa disciplina, essa resiliência que o esporte me ensinou, foi fundamental para eu me tornar quem sou hoje. Ela me ajudou a entender que os nãos e as frustrações da vida são, na verdade, respostas que me orientam a procurar novas rotas de sucesso e essas rotas são só minhas. Foi o que eu escolhi para meu sonho!

No Setembro Amarelo, mês de conscientização sobre a importância da vida e da saúde mental, eu reconheço o quanto o esporte me ajudou a compreender meus sentimentos e a maneira como eles me afetam e afetam as pessoas ao meu redor. Aprendi a valorizar meus caminhos, meus altos e baixos, e, acima de tudo, a entender que sou uma pessoa única, com um percurso único, que vale a pena ser cuidado, compreendido e amado.

O esporte me ensinou que viver é continuar tentando.

E que cada tentativa é uma forma de dizer sim à vida.

Se permita aprender e sentir!

A importância do esporte na vida das crianças e o Setembro Amarelo

Iuri Simão

Professor e Alteta na Confederação Brasileira de Cricket

O esporte é muito importante na vida das crianças, porque ajuda no crescimento, na saúde e também na convivência com outras pessoas. Quando uma criança pratica esportes, ela aprende a ter disciplina, respeito, trabalho em equipe e a não desistir dos seus objetivos. Além disso, o esporte ajuda o corpo e a mente a ficarem mais fortes e saudáveis.

Brincar, correr, jogar bola ou fazer qualquer atividade física também faz bem para o humor. As crianças ficam mais felizes, fazem novos amigos e aprendem a lidar com vitórias e derrotas de um jeito positivo.

O Setembro Amarelo é uma campanha que fala sobre a valorização da vida e a importância de cuidar da saúde mental. Muitas pessoas, inclusive crianças e adolescentes, passam por momentos difíceis e precisam de apoio e atenção. Por isso, é importante conversar, ouvir e ajudar quem está triste ou desanimado.

O esporte também ajuda nisso, porque faz a criança se sentir parte de um grupo, melhora a autoestima e traz alegria.

Por isso, podemos dizer que o esporte e o Setembro Amarelo têm algo em comum: os dois nos ensinam a cuidar da vida e do bem-estar, tanto do corpo quanto da mente.

Desafios e conquistas através do esporte: minhas experiências no Cricket

Mayara Santos

Atleta Cricket Brasil

No dia 13 de outubro, tive a oportunidade de ir nas escolas Dona Mariquinhas Brochado e CAIC, para um bate papo com alguns alunos da força jovem, foi minha primeira experiência para contar um pouco sobre minha trajetória como atleta profissional de cricket e a importância, a transformação que o esporte proporciona para minha vida e na vida de todos que se integram. Dos desafios a conquistas, do esforço a superação, das derrotas os aprendizados, das regras a disciplina, do sentir sozinho a ter uma família, amigos, apoio, a me enxergar como parte de um grupo. Jamais pensei que um dia estaria nesse lugar onde todos poderiam me escutar, sempre fui "na minha" na época de escola, sem perspectivas do que seria no futuro, mais sempre muito observadora e sempre participativa nas aulas de educação física. Em épocas de apresentações sempre escutei mais nunca me imaginei em ser atleta e hoje vivo isso. Me vi na oportunidade em poder contar tudo que estou vivendo e também escutar histórias e perspectivas desses jovens, falamos também sobre a importância de um ombro amigo na hora de desafios, dificuldades encontradas por eles, da importância e o valor da vida, dos momentos em que estamos vivendo de tanto suicídio. Ajudá-los a acreditar a dar valor na vida e a motiva-los a mostrar que dentro do esporte independente de qual for ele, nos ensina a acreditar, a crescer, a desafiar nós mesmos, mostrar o caminho e nos dar sede de querer viver e mostrar que ninguém é melhor que ninguém, mais que podemos vencer nós mesmos todos os dias e sermos melhor que ontem, e que amanhã seremos melhor que hoje e seguir a diante é a melhor escolha que fazemos. Espero em poder ter muitas outras oportunidades em viver essa experiência novamente, de levar esperança, pra onde um dia eu mesma era cheia de insegurança e incertezas e hoje digo com muito orgulho que amo minha profissão como professora e como atleta. Desde já agradecer a todos que me deram essa oportunidade.

Outras mensagens e homenagens

Homenagem aos educadores e pais: gratidão e resiliência no combate ao *bullying*

Clara Hisae Tamaki Keusseyan

Psicóloga, Psicopedagoga, Brinquedista (ABBri),
Professora e supervisora aposentada do Ensino Superior.

"Abraçar as diferenças. Juntos somos mais fortes"

(Autor desconhecido).

Este é o segundo ano de intervenção do Programa Força Jovem do IMRValle (Instituto Dr Marcio Ribeiro do Valle) – Setembro Amarelo 2025, participaram a Escola Municipal Dona Mariquinhas Brochado e a Escola Municipal Professor Arino Ferreira Pinto - CAIC de Poços de Caldas – MG, faço parte do grupo de voluntariado do instituto.

Venho através desta mensagem homenagear os educadores em especial aos professores e aos pais/responsáveis pela força e compromisso na vida do cotidiano dos estudantes.

Sabemos que o *bullying*, é uma ferida que afeta não apenas a vítima, mas todo o clima da escola, principalmente a confiança, o respeito e o desempenho acadêmico. É um grande desafio a todos da escola e da família, pois transcende os muros da sala de aula e exige uma rede de apoio com a participação de todos.

A vocês, professores e pais/responsáveis que são os pilares fundamentais na jornada de crescimento e proteção de nossas crianças e adolescentes, a nossa mais profunda gratidão. Vocês, professores representam a linha de defesa contra o *bullying*, vivem um desafio complexo que exige não apenas

atenção, mas um coração repleto de empatia e coragem. Gratidão aos diretores, coordenadores e professores pelo olhar atento e acolhedor, por serem os faróis que iluminam o ambiente escolar. Principalmente, pela resiliência, paciência incalculável, pela observação perspicaz que detecta o sofrimento silencioso e pela dedicação em construir um espaço de respeito e inclusão. O trabalho de vocês, educadores, vai muito além do ensino, ou seja, é a arte de formar futuros cidadãos íntegros.

Vocês, pais/responsáveis nossa gratidão por serem o porto seguro de seus filhos. Sabe-se que através do diálogo aberto e sincero em casa, ensinam valores, éticas, respeito, responsabilidades e as diferenças, fortalecendo principalmente a autoestima de seus filhos e por estarem ao lado da escola prontos para parceria. O amor e apoio da família são escudos insubstituíveis contra a dor do *bullying*. A sua presença na escola e na vida acadêmica é de suma importância nesta fase, obrigada! pela participação.

Educadores e pais/responsável a importância da união de vocês é imensurável. É nessa parceria baseado na confiança e no propósito comum, que reside a verdadeira chave para transformar o ambiente escolar e da família. Continuem sendo esse exemplo de força, educando com amor. Vocês estão ensinando a maior ligação: o poder da conexão entre a importância do papel do professor e dos pais/responsável, ou seja, o valor da escola e da família na formação integral de cada estudante.

Portanto, diretores, coordenadores, professores e pais/responsáveis muito obrigado por fazer parte deste Programa Força Jovem do IMRValle 2025 e, que juntos possamos formar a Rede de Apoio mais consistente e forte, para que possamos ajudar os acadêmicos na superação da sua dor invisível, juntos contra o *bullying* um compromisso de todos.

Caminhar juntos – qualificação e trabalho para o futuro

Maria Cecília Opípari (Ciça)

Quando o trabalho encontra o cuidado e a esperança.

Há projetos que nascem de um sonho, e há outros que nascem da escuta. O Caminhar Juntos – Qualificação e Trabalho para o Futuro nasceu assim: de ouvir as pessoas, de compreender suas histórias e de reconhecer que o trabalho, quando vem acompanhado de dignidade, pode ser um caminho de cura e de pertencimento.

O projeto é composto por Isabella Geremias, e Livia Ribeiro (estudantes de Psicologia) e Maria Cecília Opípari (coordenadora, cientista social e estudante de Psicologia).

A iniciativa chegou à região Sul de Poços de Caldas com um propósito claro, transformar vidas por meio da qualificação profissional e da inclusão produtiva. O projeto oferece cursos, oficinas e orientações para jovens e adultos a partir de 16 anos, com foco em quem busca o primeiro emprego, a recolocação no mercado de trabalho ou simplesmente uma nova chance de recomeçar.

O Caminhar Juntos abre caminhos em temas como meio ambiente, saúde, empreendedorismo e economia solidária, mineração e geotecnia, administração e segurança do trabalho. Mas o que o diferencia é algo mais profundo: o cuidado com as pessoas. As formações incluem discussões sobre direitos trabalhistas, competências socioemocionais e protagonismo social porque qualificar, aqui, é também fortalecer a autoestima e o sentido de pertencimento.

O projeto é construído em parceria com instituições de ensino, organizações da sociedade civil e órgãos públicos e conta com o apoio da empresa Viridis. Juntos, esses parceiros ajudam a mobilizar a comunidade, identificar talentos e ampliar horizontes. Tudo isso com um compromisso ético

e humano: garantir que a diversidade seja respeitada e valorizada, por meio de cotas para mulheres, pessoas negras, LGBTQIA+, pessoas com deficiência e outros grupos historicamente marginalizados.

Mais do que um programa de capacitação, o Caminhar Juntos é um espaço de histórias reais histórias de coragem, superação e solidariedade. Entre elas, a de uma senhora que, ainda menina, foi vendida pela própria mãe e viveu anos de dor e silenciamento. Hoje, com olhar firme e o coração repleto de sonhos, ela deseja cursar Serviço Social. Diz que quer “entender o que viveu e ajudar outras mulheres a se libertarem também”. O projeto se tornou o primeiro passo para esse sonho.

Outra história que atravessa o Caminhar Juntos é a de um homem, que dedicou a vida ao cuidado. Cuidou dos pais idosos e, após perder a irmã vítima de Feminicídio, passou a criar duas sobrinhas. Ele chegou tímido, mas logo se transformou em inspiração para o grupo.

Esses relatos revelam que a transformação social começa quando alguém é visto, ouvido e acreditado. É isso o que o Caminhar Juntos tem feito: abrir portas, devolver esperanças e fortalecer vínculos. Porque qualificar é também cuidar e cuidar é o primeiro passo para mudar o mundo.

Mais do que um projeto, o Caminhar Juntos é um convite à caminhada coletiva. É sobre sonhar com o outro, partilhar saberes e acreditar que o futuro se constrói, passo a passo, com coragem, solidariedade e afeto.

A Saúde Mental, um desafio social na busca de cuidar do essencial: A VIDA!

Ana Paula de Souza Alves

Psicóloga Sistêmica Familiar; Terapeuta de Casal; Palestrante de temas pertinentes em Saúde Mental e Valorização da Vida da Família, Jovens e Educadores dentro de escolas e Instituições; Brinquedista;

Hoje em dia, a Saúde Mental vem ganhando mais espaço e visibilidade. A era digital vem tomando conta de todo o mundo, consequentemente, deixando rastros de desafetos, falta de apoio, de comunicação, de escuta ativa, de empatia e a valorização das pessoas, substituídas por telas numa sociedade que adoeceu emocionalmente.

Na infância, a saúde mental é crucial para o desenvolvimento cognitivo, emocional, autoestima, construção de vínculos, habilidades sociais, regras e limites. Na falta desses ingredientes fundamentais para o desenvolvimento da criança, nos deparamos no decorrer da vida, com isolamento social, falta de interesse em brincar. A brincadeira é mola propulsora para evolução humana. É na brincadeira que vamos moldando em nós o que os adultos nos dão de exemplo, estimulando a criatividade e a imaginação, ajudando no aprendizado e na resolução de problemas, fortalecendo os vínculos afetivos e reduzindo estresse e ansiedade.

Sem o brincar, não nos envolvemos com a vida, não interagimos e adoecemos. Nos tornando adolescentes e adultos sem propósitos, apáticos, depressivos com problemas de concentração, desempenho escolar, mudança de humor. Em consequência de tudo isso, a adolescência vem carregada de fatores de risco, sem força para uma jornada tranquila.

Pais distantes e mal resolvidos na vida familiar, não colocam regras consistentes e limites necessários, levando filhos a terem dificuldades em lidar com as próprias emoções e sentimentos.

A saúde mental do adolescente é muito complexa, por ser uma fase da vida cheia de desafios, mudanças físicas, emocionais e sociais. É importante entendê-los e ajudá-los a viver essa fase com orientações positivas, para que não optem por caminhos mais "fáceis" e destrutivos, relacionados à violência na família e escolas, *bullying*, automutilação, suicídio, drogas, alcoolismo, homicídios, etc...

A depressão é uma das maiores causas de doença, na atualidade, e o suicídio é a terceira principal causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos, fator esse que vem preocupando as famílias e educadores.

A saúde mental dos educadores, também deve ser cuidada. A falta de reconhecimento do trabalho dos professores, sobrecarga de tarefas, salários baixos, entre outras questões geram desmotivação e impacto negativo na qualidade de ensino. Assim, torna-se importante a inclusão de políticas públicas com atenção à saúde escolar. Há necessidade de escuta ativa e diálogo em família, maior proximidade com a escola, estreitando laços de comunicação com os jovens como se procura fazer com o Programa Força Jovem. O Força Jovem é um Projeto que insiste e acredita no jovem e no seu futuro promissor.

Mensagem aos jovens sobre hobbies e atividades

Eu sou Elsa Maria Rosa Ferreira artesã, trabalho com folhas naturais desidratase, fui convidada pela Ana Paula para incentivar os jovens para ocupar as mãos e a mente. Eu acredito muito na transformação e mudanças de comportamento pela arte, cultura e esporte. Fazendo parte na vida das pessoas principalmente os jovens.

Da aprendizagem à profissão: competências que nascem na escola

Karina Cury

*Neuropsicopedagoga, Pedagoga,
Especialista em Neuropsicologia e Psicanálise Clínica*

Quando pensamos na escola, é comum imaginarmos um espaço onde se aprende a ler, escrever e resolver problemas matemáticos. Mas a verdade é que a escola é muito mais do que um lugar de conteúdos, ela é o berço das competências que formam o ser humano e preparam o profissional de amanhã. É dentro das salas de aula, nos corredores, nos intervalos e nas pequenas experiências diárias que nascem as habilidades que mais farão diferença na vida adulta: o respeito, a responsabilidade, a empatia, a cooperação e a capacidade de conviver em sociedade. A aprendizagem vai muito além dos livros. Ela acontece quando o aluno aprende a ouvir o outro, a lidar com frustrações, a esperar sua vez de falar, a trabalhar em grupo e a buscar soluções diante dos desafios. Essas atitudes, aparentemente simples, são o alicerce das chamadas competências socioemocionais, que hoje são tão valorizadas no mundo do trabalho quanto o conhecimento técnico.

A escola como laboratório de vida

A escola é um espaço de experimentação constante. Cada atividade, cada conflito resolvido, cada desafio vencido constrói um pouco mais do caráter e da autonomia do estudante. É ali que o aluno aprende que os erros não são fracassos, mas oportunidades de crescimento e que o esforço constante é o caminho para alcançar metas e realizar sonhos. O respeito nasce no momento em que aprendemos a dividir o mesmo espaço com pessoas diferentes de nós. A responsabilidade se desenvolve quando entendemos que nossas ações têm consequências, seja em um trabalho em grupo ou no cuidado com o material escolar. A empatia floresce quando nos colocamos no lugar do outro, seja de um colega que enfrenta dificuldades, seja de um professor que busca ensinar

com dedicação. Essas experiências constroem não apenas estudantes, mas cidadãos conscientes, trabalhadores éticos e pessoas capazes de transformar o ambiente onde vivem.

Da sala de aula ao mundo do trabalho

As empresas de hoje procuram profissionais que saibam pensar de forma crítica, comunicar-se bem, resolver problemas e trabalhar em equipe. E todas essas competências, embora lapidadas mais tarde, começam a nascer na escola. É ali que o estudante aprende a lidar com regras, prazos, diversidade, desafios e a importância de se comprometer com um objetivo coletivo. A profissão é, portanto, uma extensão da aprendizagem escolar. Quem aprende a respeitar colegas, ouvir opiniões diferentes e se dedicar aos próprios projetos está, sem perceber, treinando as mesmas habilidades que farão dele um bom profissional no futuro.

A aprendizagem que transforma

Aprender não é apenas acumular conhecimento, mas dar sentido ao que se aprende, conectando cada descoberta a um propósito maior. A escola é o lugar onde se plantam as sementes da curiosidade, da persistência e do desejo de crescer. E é esse desejo que impulsiona o estudante a continuar aprendendo ao longo da vida, seja em um curso técnico, na universidade ou na prática profissional. Mais do que formar para o trabalho, a escola forma para a vida. Ela ensina que o conhecimento é uma ponte entre o que somos e o que podemos ser. E quando o aluno percebe isso, ele entende que a aprendizagem é o primeiro passo para qualquer profissão e, que toda profissão começa com o aprender a ser.



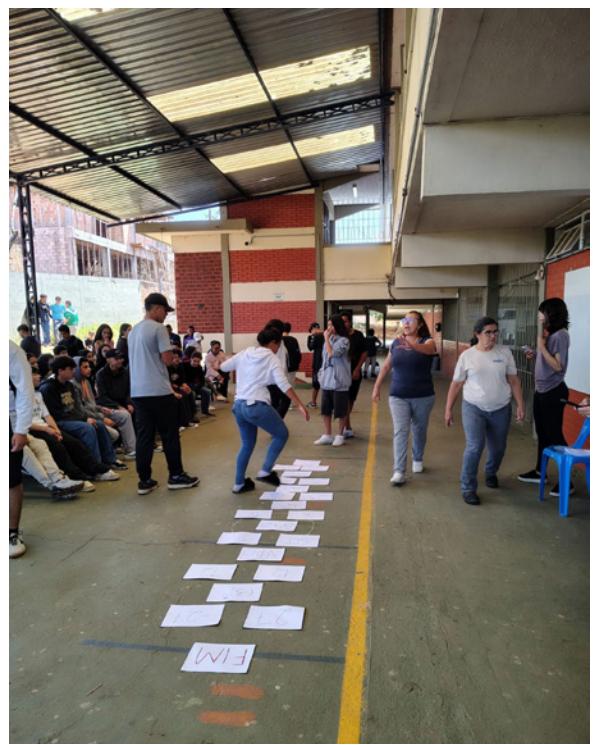
Alunos da Escola Dona Mariquinhas no Laboratório do Instituto Federal



Visita ao Instituto Federal (IF) de Poços de Caldas



Vereador Wellington Guimarães ("Paulista") no CAIC



Encontro com atletas com a Seleção Brasileira de Cricket.



Oficina com folhas naturais desidratadas - D. Elza Ferreira



Roda de conversa com jornalista Wiliam de Oliveira



Alunos - Força Jovem



Palestra da neuropsicopedagoga Karina Cury



Imagens da cerimônia de formatura



Colaboradores na festa de formatura



Força Jovem CAIC

Dedicatória

Foi gratificante o resultado da promoção de Jovens, fortalecendo-os no desejo viver com dignidade, pelo bem e com a satisfação de ousar sonhar com realizações e abraçar pessoas que são parte dessa existência! Gratidão e amor são essenciais na felicidade, por isso, reconhecer o esforço de professores e pais e estimular o cuidado com o nosso ambiente são componentes dessa missão. É saber que você não está sozinho!

Sucesso é alcançar seus projetos, mas a felicidade depende de gostar daquilo que se alcançou. O Amor não deve ter limites em Agentes da Força Jovem, os comportamentos sim, para não ter, nem permitir o desrespeito que machuca e diminui as oportunidades de desenvolvimento de alguém.

Temos muito orgulho dos Jovens que participaram do projeto! Muita admiração pelos professores, diretores e coordenadores, que se dedicaram nessa luta, trazendo os pais para entenderem que o esforço educativo tem que ser conjunto para ser completo! Que a sociedade possa reconhecer a importância da Educação e dos Educadores!

O alunos atendidos se tornaram parceiros de seus líderes professores e cúmplices de seus familiares na busca por uma vida melhor para todos e ainda atuaram como monitores daqueles que precisam de alguma ajuda. Parabéns!

Por tudo isso, queremos prestar homenagem àqueles que se envolveram diretamente nesse esforço com entusiasmo em colaborar com o IMRValle e com as Escolas Municipais CAIC e Mariquinhas Brochado para que esses resultados de Amor à Vida fosse alcançado. Que Deus abençoe a todos como merecem! Nossa sincera gratidão aos voluntários:

Alexandre L. Ribeiro do Valle

José Elias do Silva Neto

Ana Paula Alves

Karina Cury W

Ana Paula Tranche

Maria Cecília Opípari

Catia Magoso E. Ribeiro do Valle

Maria Helena Braga

Cíntia Terezinha Lemes

Maria Lucia Alves

Clara Hisae Tamaki Keusseyan

Mayara Santos

Dévorie Guerra

Livia Ribeiro

Elza Ferreira

Patrícia Carvalho

Gabriella A. Costa de Souza Lima

Rafael Dias

Gabriela Valle

Roberta Moretti Avery

Giani Barros

Rogério Santo

Heverton Soares (Diretor SRE)

Sérgio De Almeida (música)

Isabel Ribeiro do Valle Teixeira

Wellington De Oliveira ("Paulista")

Isabela Geremias

William de Oliveira

MÚSICA DO GRUPO FORÇA JOVEM

Eu me importo

Letra: Luiza Valle

Música: Sérgio de Almeida

Força jovem é gente
Que nasceu para vencer!
Luta corajosamente,
Após a noite, vem o alvorecer.

Aprender é desafio!
Mas a vida é um presente
Há um poder em que confio
Acredito e sigo em frente.

Tudo se pode ao querer!
Eu quero o melhor desse mundo,
Basta saber conviver
Com sonhos que brilham fundo!

Dar as mãos é o começo,
Reconhecer o quanto quero dar
Àquele amor desde o berço
E à escola que me faz caminhar.

Sou Força Jovem
Nasci para vencer
Com desejo de fazer o bem
Na paz e alegria de ser!



O Projeto Força Jovem é uma proposta de ações integradas para o fortalecimento da saúde mental dos adolescentes. Em um contexto de vulnerabilidade crescente entre jovens, torna-se essencial promover espaços seguros de escuta, empatia e protagonismo, com abordagem psicossocial e fundamentos de educação ambiental.

São diversos os problemas a serem enfrentados em relação aos jovens na atualidade: alta incidência de ansiedade, depressão e ideação suicida entre os adolescentes, falta de espaços de escuta ativa com poucas oportunidades de tratar de assuntos os situações que os perturba e não encontram respostas nas matérias elencadas no currículo escolar.

