

Organizado por
Luiza Elena L. Ribeiro do Valle

Jovem FORÇA M

Amor à vista



Organizado por
Luiza Elena L. Ribeiro do Valle

JOVEM FORÇA

Amor à Vista



1ª edição
2024

Estância Projetos Editoriais
Poços de Caldas MG

Copyright 2024 © Luiza Elena L. Ribeiro do Valle

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: amor à vista / Luiza Elena L. Ribeiro do Valle (Org.). –
 Poços de Caldas: Estância Projetos Editoriais, 2024.
 72 p. ; 24 cm.

ISBN: 978-65-83194-05-3.

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

CDD 374.981
CDU 374

Prefácio

Profª Maria Helena Braga

Quando pensamos em Educação, pensamos em escola, aulas, provas, avaliação. Isto tudo é de uma importância para a Educação, no sentido restrito. Mas... precisamos ir mais longe, o conhecimento é muito importante, mas é importante também que, fazendo parceria com a família, eduquemos e formemos o caráter de nossos alunos, proporcionando atividades e projetos que enriqueçam a sua formação. Assim a educação no sentido restrito, passa a funcionar.

E o Grupo Jovem, do Instituto Márcio Ribeiro do Valle, onde foram beneficiados 30 jovens de três escolas públicas municipais, trabalhando com encontros presenciais e dois encontros *on-line* sobre temas que devem ser debatidos entre os jovens: sensibilização psicossocial com a finalidade de desenvolver o autoconhecimento, atividades de autocontrole, facilitando o viver de cada um e a relação com as pessoas, desenvolvimento de habilidades de comunicação verbal e escrita, além da educação ambiental para que o jovem assuma a sua responsabilidade com o meio ambiente.

Assim foi o Projeto Grupo Jovem. Depois de troca de ideias, discussões, explicações, os alunos escreveram sobre o tema. Os trabalhos foram selecionados e entram, neste livro, para favorecer outros jovens, proporcionando a todos aqueles jovens que precisarem de estímulos e palavras de carinho, dando-lhes o empoderamento necessário para uma vida saudável e responsável.

Sinto-me orgulhosa de poder acompanhar o Projeto como Secretária de Educação que era na época e feliz por ter proporcionado a estes jovens oportunidades de crescerem como Seres Humanos.

Mensagem aos jovens

William de Oliveira

Não é sobre ser Jovem.

É sobre acreditar nos sonhos e construí-los na realidade;

É sobre aceitar a si mesmo e abraçar a família com todo o seu coração:

É sobre participar da vida em sociedade, não se omitir perante os desafios coletivos e mostrar sua identidade:

É sobre entender a sua missão na Terra acreditando que a profissão é um instrumento para cumpri-la na totalidade.

É sobre respeitar os idosos na compreensão de que, talvez, um dia você necessitará do mesmo respeito;

É sobre evoluir sem destruir, crescer sem desmerecer o outro, auxiliar a quem precisa e merece;

É sobre ouvir para depois falar, cumprir as suas obrigações para depois exigir os seus direitos, ser para ter;

Enfim, não é sobre ser jovem, é sobre escrever o livro da própria existência, acreditando que cada página será o resultado das próprias escolhas e do auxílio de muitas outras mãos.

Mensagem da Madrinha

Márcia Moraes

Queridos afilhados,

É com muito carinho que saúdo vocês neste dia.

Formei minha família, ao lado de meu marido, professor, poeta e escritor e um homem amante da arte e do conhecimento. Com ele, pautamos nossa jornada, prezando pela literatura, pela cultura, e principalmente, pelo humano.

A vocês, meus jovens, procurem na leitura o aprendizado, sei que nesta idade pode não parecer, mas a educação pode ser libertadora. Num país tão desigual quanto o nosso, o conhecimento e a cultura, são ferramentas poderosas, cabe aqueles que a detém, usá-las. Para tornar nossa terra um lugar mais justo, com maiores oportunidades para o nosso povo.

Como diria meu marido, Marcus Vinicius de Moraes, "devemos zelar pela preservação da nossa pátria, pois ser brasileiro não é uma condição, mas um privilégio."

Queridos afilhados, jovens de hoje, tragam o vigor, alegria, a ousadia, tão fortes da juventude. Duvidem, contestem, aprendam, reaprendam e principalmente, ensinem. Pois como diria Paulo Freire, "todo ato educativo é um ato político e revolucionário."

Obrigada a todos.

Sumário

Prefácio.....	3
Maria Helena Braga	
Mensagem aos jovens.....	4
William de Oliveira	
Mensagem da Madrinha.....	5
Márcia Moraes	
Introdução	
Força Jovem por um Futuro Verde.....	8
Luiza Elena L. Ribeiro do Valle	
Investigadores do Planeta: explorar a Natureza é uma forma divertida, barata e eficiente de descobrir o mundo e formar um cidadão ambientalmente consciente.....	12
Isabel Ribeiro do Valle Teixeira	
Importância do esporte na vida do jovem.....	18
Wellington Guimarães (Paulista)	
A delicadeza do origami e seus benefícios nas mãos dos jovens.....	19
Clara Hisae T. Keusseyan	
A educação profissional e tecnológica e o jovem no Brasil.....	23
Lina Claudia Virga Landi	
Escola do Legislativo em Poços de Caldas: conheça o parlamento jovem....	28
Taís Ferreira	
Inclusão: Educação para Pessoas com Deficiência.....	30
Luiza Elena L. Ribeiro do Valle	
Projeto Força Jovem.....	32
Mensagens dos diretores das escolas municipais do Programa Força Jovem	
Projeto Força Jovem – CAIC 2024.....	38
Juliana Perez Riemenschneider	
Escola Municipal Professora Edir Frayha.....	39
Escola Mariquinhas Brochado.....	40

Alunos

Enfrentando a perda: a jornada de Ana Livia	43
Ana Livia Barbosa Batista	
A importância da adolescência	45
Antonella Camilly Batistão Amancio	
Jovem, o futuro é agora!	47
Camila Bernardes Almeida	
Adolescentes e sociedade	48
Emanuely de Moraes Ferreira	
Superando desafios: A batalha de Igor	49
Igor Douglas Viana de Araújo	
Não tenha medo.	50
Lavínia Vitória Figueiredo Bueno	
Minha maior motivação: retribuir o que minha mãe faz por mim	51
Maria Eduarda Inácio	
A importância do jovem na sociedade.	52
Maria Fernanda Cabral Zucato	
É difícil ter autocontrole, mas sou capaz de amar	54
Mateus Eduardo Deolindo Pimenta	
Suicídio: coragem ou covardia?	56
Miguel Marcos Everaldo de Paulo	
Adolescente na sociedade: necessário ou insignificante	57
Miguel Marcos Everaldo de Paulo	
Às vezes, a vida é pesada	58
Monyque Evelen Silva de Souza	
Cuidar um do outro	59
Ryan Pablo	
Podemos aprender com os erros e não repetir novamente.	60
Vitor Gade	
Peça ajuda contra o bullying.	62
William Daniel Pereira de Moraes	
Priorize o que realmente te faz bem	64
Yasmin Bertino	
Programação do Encontro Força Jovem 2014	66

Força Jovem por um Futuro Verde

Luiza Elena L. Ribeiro do Valle

A juventude é a fase em que se estabelece a formação de identidade, atualmente, carregada de incertezas e comportamentos inconsistentes, que confundem regras e valores, trazendo sofrimento, ansiedade e vulnerabilidade diante de conflitos que podem evoluir para desajustes psicossociais, defasagem na escola, baixa autoestima, depressão, isolamento social, entre outras dificuldades que prejudicam sua adaptação.

Nessa fase, há uma carência de autoconhecimento e de recursos amadurecidos para realização pessoal. Os jovens no início da adolescência precisam aprimorar habilidades socioemocionais, construção de competências, da autoestima e motivação, e tudo isso pode ser alcançado através do conhecimento sobre sua importância no meio ambiente, valorizando a família, construindo uma responsabilidade positiva, que poderá se refletir em aprendizagem intencional e atuação criativa, valiosa para toda a sociedade.

No mês de setembro, desde 2014, foi idealizada a Campanha Setembro Amarelo, pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) em parceria com o Conselho Federal de Medicina, visando combater o suicídio no Brasil. A identificação precoce do problema pode contribuir com a prevenção do suicídio, mas muitas vezes isso não ocorre, apesar da determinação legal que enfatiza a prioridade de proteção à fase da infância e adolescência, como dever do estado, da família e sociedade.

Novos dados sobre depressão em adolescentes são assustadores. De acordo com o levantamento divulgado pelo governo americano, surgiu um dado preocupante: a saúde mental dos adolescentes é a pior em décadas

e as meninas são principal foco do problema. Os estudos mostram, ainda, que há uma relação do problema com as redes sociais, que cada vez torna os jovens mais dependentes e mais afastados da vida saudável junto à Natureza ou às pessoas mais chegadas. Por tudo isso, fica um alerta aos pais acompanhar de perto o que os jovens estão fazendo no ambiente virtual, da mesma forma que eles precisam de supervisão no mundo real.

O que se deseja é um futuro verde para nossos jovens, reacendendo o jeito de ser que eles merecem ter: com alegria, confiança e muitas realizações. E assim surgiu a ideia de criar uma Força de Agentes Jovens, capazes de sonhar e de transformar as dificuldades em aprendizado e de transbordar de empatia para levar sua felicidade mais além. A responsabilidade ambiental e as habilidades psicossociais não nascem prontas, mas se revelam quando cultivadas com amor, que existe naqueles que encontram oportunidade de ser reconhecido por seu esforço em melhorar, por sua competência para a persistência e superação.

Aprendemos muito com a iniciativa que os Agentes Força Jovem transformaram em sucesso. Surpreendendo as melhores expectativas, eles semearam suas descobertas no tratamento com as pessoas e ousaram escrever e espalhar ao vento suas palavras em entrevistas não planejadas e em textos que aqui serão mostrados.

A esperança brilha com os agentes Força Jovem, mas o cuidado se faz necessário e ele acontece em conjunto com a família e a escola. Em Poços de Caldas a sociedade se reúne orgulhosa de seus jovens e disposta a acompanhá-los em seu caminhar para um destino feliz. Esse foi o final feliz do Encontro Força Jovem, expresso neste livro. Além dos textos que os jovens escreveram, estão as mensagens dos diretores das três escolas que fizeram o impossível para que os jovens pudessem se afastar da rotina escolar, semanalmente, para ousar outras conquistas, sem perder a responsabilidade de compensar o tempo extraído dos estudos. E professores são assim, são companheiros do bem, que explodem de satisfação com a vitória dos alunos, que é deles também, como é da família. Juntos, tudo de bom termina por acontecer. O olhar que protege, que se importa, que tem tempo para

perceber os pequenos problemas que, nessa fase, ganham proporção diferente, pela dificuldade em expressar ou assimilar.

Ao longo de reflexões, recheadas com conteúdos embasados em Psicologia, procurou-se buscar a importância da autoestima e das escolhas que se faz na adolescência. O ser humano é o único capaz de planejamento: de sonhar, de escolher, de cuidar das espécies, registrar e criar instrumentos e recursos de melhor viver.

Assim, alguns pensamentos precisam fazer parte do repertório de vida do vencedor:

1. Errar é parte do processo de vida e é um grande passo para não sofrer de culpas infrutíferas. Perceber onde se quer melhorar é o caminho para chegar ao sucesso. Você pode escolher ser feliz, vencendo as dificuldades que surgem para você melhorar a cada dia (quando algo não estiver bem, pense como pode usar isso para melhorar, buscando colocar o mundo a seu favor). Errar é humano, vencer é divino: não uma vez só, muitas. Quer dizer, quando você é capaz de reconhecer o erro ou a dificuldade, você já aprendeu e pode superar. Desculpe-se e siga melhorando.
2. A afetividade é inerente à satisfação pessoal e não se pode negar que o controle de impulsos é necessário para conviver com o mundo. Então, não tome decisões em momentos de raiva: primeiro fique bem.
3. Se você estiver estressado, com muitas coisas para fazer, primeiro se acalme para aproveitar o que tiver para fazer. Escolha fazer primeiro o mais importante, pelo seu valor e resultados. Fique bem com você mesmo e tudo se torna mais fácil.
4. O que pode parecer fácil, apenas tira de você a competência de chegar onde você quer. É preciso esforço para desenvolver, é preciso cair para aprender a andar, é preciso coragem, persistência e confiança para chegar a grandes ações. Estudar é o caminho indispensável para aproveitar o que já descobriram para você.

5. A forma como você tratar as pessoas e o que está à sua volta reflete quem você é e o que você receberá de volta. Faça o bem e receberá o mesmo, pela lei natural.
6. Se você se aborrecer, espere porque tudo passa. Lembre-se de que depois da chuva vem o sol e ambos são importantes no equilíbrio. De qualquer forma, proteja-se, afastando-se do que do não lhe faz bem. Escolha ser feliz e só você pode fazer isso, acreditando em você e vencendo as dificuldades.
7. Dar valor a quem se dedica a você e retribuir, entendendo quem está ao seu lado quando você precisa, porque gosta de você, é saber amar. Amar é perdoar pequenos erros, porque eles passam e nos fazem melhor. São suas escolhas que vão levar você ao caminho que você deseja. Escolha ser feliz! Você é único, então, seja você! Você não está sozinho e tem muita força em você! Parabéns, Força Jovem!

O Instituto Dr. Márcio Ribeiro do Valle é uma Organização da Sociedade Civil (OSCIP), sem fins lucrativos, voltada para a saúde, educação, meio ambiente e sociedade.

O Encontro Força Jovem, com todos que se envolvem pelo futuro de nossos jovens, mostra que a felicidade se alcança com amor. Uma sociedade Consciente e Competente, com propostas, recursos e orientações envolvendo: Meio Ambiente, Esporte, Artesanato, Educação Profissional, Cidadania, Inclusão.

O Instituto Dr. Márcio Ribeiro do Valle é uma Organização da Sociedade Civil (OSCIP), sem fins lucrativos, voltada para a saúde, educação, meio ambiente e sociedade. A reunião de parcerias tão importantes na cidade, dedicadas aos cuidados com os jovens, trazem a emoção de perceber que o futuro pode ser bem diferente dos números crescentes de suicídios apontados, a cada ano, nos tristes relatórios do Setembro Amarelo, anunciando vidas que se perdem. Em Poços de Caldas, há trabalhos determinados a uma felicidade que não pode se perder na juventude.

Que a paz de Deus seja a força a guiar nosso caminho!

Meio ambiente

Investigadores do Planeta: Explorar a Natureza é uma forma divertida, barata e eficiente de descobrir o mundo e formar um cidadão ambientalmente consciente

*Isabel Ribeiro do Valle Teixeira
Docente e Pesquisadora do IFSULDEMINAS –
Campus Poços de Caldas*

No século XIX, um menino tinha um passatempo que lhe ocupava todo o tempo livre, colecionava besouros. Ele era encantado com essas criaturas robustas, que pareciam vestir armaduras, que têm diferentes tamanhos, cores, "chifres", antenas. Às vezes, em suas buscas pelos arredores de sua casa em Shrewsbury, na Inglaterra, já tendo encontrado dois exemplares inéditos para a sua coleção, colocava o terceiro na boca. Uma vez, este hábito fez com que ele conhecesse o besouro bombardeiro, que para se defender, soltou um líquido ácido, provocando leves queimaduras. Esta experiência assim como muitas outras envolvendo a Natureza fez com que este menino se tornasse um dos cientistas mais influente do nosso conhecimento moderno, Charlie Darwin.

Ao promover brincadeiras de investigação da Natureza com as crianças, tais como, observar os tipos de insetos, de folhas, de flores, passarinhos, troncos nas árvores, onde é o ninho da formiga dentre outras atividades, estamos incentivando um olhar atento para os outros seres vivos que nos rodeia. Ao identificá-los, compará-los, observar as semelhanças e diferenças, estamos aprofundando, de uma forma direta o conhecimento do meio ambiente e consequentemente, desenvolvendo uma consciência da enorme diversidade e da importância de preservá-la.

Durante o programa Institucional chamado Pró-Licenciatura do IFSULDEMINAS, desenvolvido por docentes e discentes do curso de licenciatura em Ciências Biológicas - Campus Poços de Caldas, entre os anos de 2020 e 2021, foi possível notar o interesse dos estudantes do Ensino Fundamental, frente a metodologias de ensino diferentes, que fogem do tradicional, até mesmo a utilização de panfletos informativos consegue despertar a curiosidade dos alunos no momento da aula. O que mais chamava a atenção dos estudantes eram as atividades lúdicas, que fazem deles sujeitos ativos e participantes da criação do conhecimento.¹

A ideia aqui neste capítulo se trata de mostrar algumas atividades que tiraram o aluno das telas, do papel e mesmo das quatro paredes da sala de aula ou de algum cômodo de dentro de sua casa. É envolver a praça ou parque perto da escola, os jardins e hortas e quando não der, que seja o olhar pela janela no dia a dia da criança. Sempre com uma missão investigativa: "O que tem ali de vivo? O que falta? Quantos seres diferentes estão ali? Por que estão neste local? O que comem? Onde se abrigam? Tem algo que atrapalha seu modo de vida ali? Se comunicam entre si? "as perguntas são infinitas e eles podem experimentar a sensação científica que sempre quando uma questão é respondida, várias outras surgem.

Durante a pandemia, quando as aulas eram online e os alunos de todas as escolas tinham mobilidade restrita, foi feito um desafio para que os licenciandos da disciplina Práticas Pedagógicas em Meio Ambiente (Ciências Biológicas – IFSULDEMINAS – Poços de Caldas)²: "Leia atentamente o texto e inspirado por ele, crie uma atividade para alunos de algum estágio da educação básica em que incentive a este, mesmo dentro da sua residência, sair da tela e por meio de diferentes janelas (pode ser a que dá para rua, quintal, para dentro da casa, para dentro do próprio corpo) faça-o interpretar o mundo com uma visão mais ecológica. - Grupo de até 4 pessoas." O texto apresentado é uma parábola de um autor desconhecido:

1 [LIVRETO-DARWIN.pdf \(usp.br\)](#)

2 Atividade feita na disciplina Práticas pedagógicas em Meio ambiente, sob a responsabilidade de Isabel Ribeiro do Valle Teixeira – primeiro semestre 2021 ministradas para os alunos do 7º período de Licenciatura em Ciências Biológicas - IFSULDEMINAS

"Certa vez um jovem muito rico foi procurar um rabi para lhe pedir um conselho. Toda a fortuna que possuía não era capaz de lhe proporcionar a felicidade. Falou de sua vida ao rabi e pediu a ajuda. Aquele homem sábio o conduziu até uma janela e lhe pediu para que olhasse para fora com atenção. Disse: O que você vê através do vidro? O jovem respondeu: Vejo homens que vêm e vão, e um cego pedindo esmolas na rua. Então o rabi lhe mostrou um grande espelho e novamente o interrogou: o que você vê neste espelho? Vejo a mim mesmo, disse o jovem. E já não vê os outros, não é verdade? E o sábio continuou: Observe que a janela e o espelho são feitos da mesma matéria-prima, o vidro. No espelho há uma camada fina de prata colada ao vidro e, por essa razão, você não vê mais do que sua própria pessoa. E o sábio lhe deu um simples conselho: Se quiser ser feliz, arranque o revestimento de prata que cobre seus olhos para poder enxergar e amar aos outros."

Dentro desta proposta que envolveria apenas o olhar do indivíduo e a janela, foram criadas pelos futuros professores de ciência e biologia, muitas atividades, tais como a proposta por N.S que consistia em:

- 1. "Escolha uma janela de sua casa e observe atentamente as coisas que existem ao redor de sua casa através dessa janela., quais atitudes ou imagens que te deixam feliz quando você olha pela janela?"*
- 2. Relembre a visão dessa janela antes da quarentena e compare com o momento atual. O que você percebe de diferente? O que você viu de diferente? Há algo que lhe desperta algum sentimento?"*
- 3. Agora, em outras três janelas, analise todos os fatores bióticos que você consegue enxergar.*

Compare essas três janelas e responda os seguintes pontos:

a) O que conseguiu enxergar de diferente entre elas?

b) Quais são os fatores naturais que você conseguiu enxergar?"

Ainda, nesta linha de observação, investigação e reflexão, outra estudante de licenciatura (I.F.R) propôs a seguinte dinâmica: *“Com a temática ambiental, o aluno observará os seguintes pontos: Como é seu quarto? Quais cores compõe o lugar? A maior parte do tempo está organizado ou bagunçado? Na sua residência há alguma planta? Vocês realizam a separação do lixo? Sua residência possui animais? Há espaço para um quintal ou ar livre para brincar e descansar? Se sim, há alguma planta ou árvore neste espaço? Qual local da sua residência você passa a maior parte do tempo? A rua de sua residência é muito movimentada? Possui árvores ou plantas nesta rua (ex: nas calçadas, nas residências vizinhas)?*

É importante ressaltar que nessas dinâmicas envolvendo investigação e observação, sempre devem estar incluídos, ao final, momentos para discussão e análise dos resultados, identificação de problemas e resoluções. A investigação é uma atividade lúdica que estimula o desenvolvimento da aprendizagem e memória.

Em tempos pós-pandêmicos os jogos investigativos envolvendo a Natureza e o meio ambiente devem envolver não só interação entre a criança e o meio ambiente, mas entre elas mesmo. É essencial que se inclua nas dinâmicas de investigação da Natureza, interação entre os alunos, formação de grupos, planejamento das atividades, apresentação e discussão dos resultados.

No artigo “Insetos na escola: desvendando o mundo dos insetos para as crianças” os autores relatam uma série de recursos e atividades que podem ser realizadas usando os insetos como ferramenta de aprendizagem³. Nesta mesma linha, Santos e Souto⁴, ressaltam como a coleção de insetos pode ser uma ferramenta lúdica de aprendizagem estimuladora e viável, pois não exige equipamentos e material caros, geralmente escassos em escolas. Insetos estão por toda parte e sua importância nos ecossistemas e diversidade, já traz, por si só, um conjunto de reflexões e conhecimentos sobre a Natureza.

3 [Insetos na escola: desvendando o mundo dos insetos para as crianças | Lopes | Revista Ciência em Extensão \(unesp.br\)](#)

4 SANTOS, D. C. e SOUTO, L. S. Coleção entomológica como ferramenta facilitadora para a aprendizagem de ciências no ensino fundamental. Scientia Plena, v. 7, n. 5, p 1-8, 2011

Ainda neste tema, ter Meliponários em escolas, praças, parques, hospitais podem contribuir para que aumentem as alternativas de atividades envolvendo a Natureza e conscientização ambiental, além de ser um espaço que contribui para preservação de espécies nativas. Meliponários são espaços para criação de espécies de abelhas sociais sem ferrão. Neste espaço as crianças podem observar a diversidade de nossas abelhas brasileiras, seu modo de vida, a polinização, a organização de sua sociedade, além dos produtos que elas produzem ou adquirem, como mel, cera, própolis, pólen. Silva e demais autores (2021) ⁵ressaltam que "Desenvolver consciência ambiental de uma forma concreta, principalmente em estudantes de regiões urbana é sempre um desafio. Um tema que pode ajudar o estudante a entender os diferentes elos do ecossistema terrestre é a polinização, e por isto, ela tem sido muito debatida. As abelhas são os principais animais responsáveis por esta prática, e, por isso, são fundamentais para o desenvolvimento de espécies vegetais e sua produtividade".

Algumas atividades que envolvem exploração da Natureza podem envolver o uso de tela, no caso a do celular, que é o caso de aplicativos que estimulam a observação e a interpretação da Natureza. Um deles que temos aplicado com sucesso com alunos da educação básica é o *inaturalista*⁶, que convida os usuários a se tornarem naturalistas amadores e de uma forma muito interativa, contribuir para que identificamos as espécies de seres vivos que ocorrem no mundo, descrevendo a sua localização e identificação, assim que a fotografamos. Neste aplicativo há possibilidade de interação com pessoas do mundo todo, especialistas em taxonomia, reconhecer as diferentes regiões do mundo e, ao aplicar no ponto colorido, que organismo ocorre ali. Em 2019, numa turma do médio, criamos um projeto neste aplicativo que se chamava "Os incríveis animais encontrados pelos alunos do segundo ano". Cada aluno deveria se inscrever no *Inaturalist* e fotografar animais a medida que forem encontrando durante um mês. O mínimo eram 10 animais diferentes por

5 Vieira Silva, R. B., Santos, F. O., & Valle Teixeira, I. R. do. (2021). Educação ambiental: a importância de meliponários no ambiente acadêmico / Environmental education: the importance of meliponaries in the academic environment. *Brazilian Journal of Development*, 7(2), 15781-15792. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n2-278>

6 [Uma comunidade para naturalistas · iNaturalist](#)

estudante, mas tivemos alunos que fotografou mais de 100. Na região de Poços de Caldas que tinha menos de uma dezena de animais descritos, só com esta atividade, aumentamos para algumas centenas. Este aplicativo é apoiado pela *Nacional Geographic* e muitas universidades. Iguais a ele, temos muitos outros.

O meio ambiente envolve o nosso corpo, os espaços que ocupamos, nossas interações e toda a Natureza que nos envolve. Estimular atividades de observação, investigação e descobertas não requer ferramentas caras e sim criatividade e planejamento de quem está a propor a atividade. Ao tirar a criança de seus espaços isolados e principalmente, das telas, além de promover o desenvolvimento do conhecimento de uma forma dinâmica e envolvente, contribui para a formação de cidadãos conscientes da imensidão, complexidade e importância da preservação da vida em nosso planeta.

Importância do esporte na vida do jovem

Wellington Guimarães (Paulista)

Esse ano fiquei muito feliz ao conhecer o Projeto Força Jovem, desenvolvido pela equipe do Instituto Dr. Marcio Ribeiro do Valle e liderado pela Dra. Luiza Elena, fundamental para o desenvolvimento e fortalecimento psicológico de nossos jovens.

O esporte tem sua importância como instrumento de socialização de indivíduos das mais diferentes classes, culturas, religiões, gêneros, entre tantas outras diferenças em nossa sociedade. O Projeto Força Jovem veio somar junto ao esporte, com o objetivo de cuidar e proteger nossos adolescentes de possíveis problemas psicológicos ou comportamentais.

Agradeço o compromisso, seriedade e competência com que foi desenvolvido e deixo meu desejo de que esse Projeto seja multiplicado para todos os jovens da nossa cidade. Contem com o meu apoio através do Legislativo sempre.

Toda a minha admiração e respeito aos envolvidos.

A delicadeza do origami e seus benefícios nas mãos dos jovens

Clara Hisae T. Keusseyan
Psicóloga Educacional e da Saúde e Brinquedista

O projeto "Força Jovem" participando do setembro Amarelo que foi uma homenagem a história que o inspirou, a de Mike Emme (1994) e que também deu origem, por meio dos pais de Mike, a campanha do programa de prevenção do suicídio chamada de Yellow Ribbon (fita amarela, em português). E em 2003, a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou o dia 10 de setembro como sendo o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio, adotando a cor da Yellow Ribbon (o amarelo do Mustang de Mike).

Este é um relato da Oficina de "Origami na delicadeza de uma flor oriental" que foi aplicado em três escolas públicas, para os jovens de Poços de Caldas, no projeto "Força Jovem".

A flor de lótus foi escolhida por ser o mês de maio "Dia das Mães", foi aplicada na semana que antecedeu o dia. Os objetivos foram: apresentar e executar uma técnica que oferece múltiplos benefícios no desenvolvimento mental e sócio afetivo e mostrar que sem muito custo eles serão capazes de fazer um presente, neste caso foi para as mães e/ou responsáveis, com a finalidade de aumentar e/ou estreitar o laço afetivo entre filho-mãe e/ou responsável.

O origami é uma arte milenar de dobrar o papel e representa a realidade. A China era o único país que tinha a técnica de fazer um papel de qualidade que era flexível e dobrava fácil sem quebrar. Por isto, a China foi a pioneira desta arte, somente a nobreza chinesa tinha acesso ao papel, por ser muito caro, a dobradura era como se fosse uma joia.

Os monges chineses ensinaram a técnica de como fazer o papel aos japoneses, assim o Japão tornou-se o mestre do origami. Após a segunda guerra mundial o Tsuru (Garça) tornou um símbolo que ficou conhecido mundial através de uma jovem Sadako Sasaki. O pássaro Tsuru, simboliza saúde, boa sorte, felicidade, longevidade e fortuna.

Diz a lenda que se você conseguir fazer 1000 Tsurus o seu desejo será realizado. Sadako Sasaki foi uma garota japonesa que sofreu a consequência da bomba atômica que caiu em Hiroshima na segunda guerra mundial. Ela ficou doente com um diagnóstico de câncer (Leucemia). Em 3 de agosto de 1955, a sua amiga Chizuko Hamamoto, visitou-a no hospital e fez para ela um Tsuru e contou sobre a lenda popular japonesa (1000 tsurus), ela sabia que iria morrer e por isto, pediu pela paz da humanidade. Sadako conseguiu fazer 646 Tsurus e morreu no dia 15 de outubro de 1955. Após sua morte, seus amigos fizeram mais 354, para que ela fosse enterrada com os mil Tsurus. Seus amigos ergueram um monumento em sua memória, no Parque da Paz (em Hiroshima), e lá gravaram as seguintes frases: "Este é o nosso grito, esta é a nossa oração. Paz na terra! ".

Torre dos Tsurus é um monumento erguido em 1958, em Hiroshima, no Parque da Paz, no topo do pedestal de granito está uma menina com os braços estendidos segurando um tsuru. Dentro há um espaço para os milhares de tsurus feitos de papel colorido, enviado por pessoas de todas as partes do Japão e do mundo.

O nome origami é um termo japonês das palavras ori (dobrar) e kami - gami (papel), na China a arte de dobrar papel é conhecida pelo nome chinês de Zhezhi. A dobra de papel foi usada pela primeira vez na China para fins cerimoniais. Em funerais as pessoas queimavam representações em papel dobrado das pepitas de ouro, usadas como moeda até o sec. XX. As pessoas também dobravam pequenas réplicas de itens que eram significativas para o falecido incluir na tumba.

O origami só pode ser realizado graças a invenção do papel maleável, criado por Cai Lun ocorreu por volta de 105 DC na China. Um oficial da corte

imperial durante a Dinastia Han, criou folhas de papel com aroma, fibras liberianas, trapos velhos, meia e resíduos de cânhamo. As primeiras formas de papel existiam na China desde do séc. 2 a.C., mas sua padronização do processo e melhorias na composição ajudaram a tornar o papel amplamente utilizado como meio da escrita.

A atividade do origami é mais uma alternativa que os jovens podem utilizar para se beneficiar o seu desenvolvimento mental, social/afetivo e melhorar as habilidades básicas, principalmente a coordenação motora, pois a técnica do origami não é apenas um divertimento, proporciona melhorias nas funções cognitivas do desenvolvimento de qualquer faixa etária (desde de 4 anos até 100 anos). Esta técnica traz ao jovem um aprendizado que ele poderá no futuro utilizar para se concentrar e diminuir a ansiedade antes de qualquer atividade (ex: provas, entrevistas, ...), melhorando a autoestima, relacionamento interpessoal e sócio afetivo.

Além de dobrar papel e criar formas, a dobradura traz benefícios a saúde mental, emocional e social:

1. Exercita a mente estimulando a criatividade através da imaginação e a criatividades das formas (é uma forma de expressão artística).
2. Melhora a atenção concentrada através do foco e dos detalhes (olhar estético).
3. Aumenta a destreza manual, pois exige a coordenação motora fina, coordenação viso motora, fortalecendo o músculo das mãos.
4. Estimula as habilidades básicas: de orientação espacial, lateralidade (esq./direita), habilidade visual específica (tamanho, forma e semelhança/diferencia), análise e síntese, principalmente memória sinestésica.
5. Reduz o estresse, é uma atividade relaxante tem o mesmo efeito da meditação.

6. Estimula o pensamento lógico que envolve o raciocínio lógico e a sequência.

7. Promove paciência.

Portanto: é uma atividade versátil que combina com arte, habilidade manual e relaxamento, tudo ligado a estimulação do desenvolvimento cognitiva e SNC (neuropsicologia).

Considerações finais:

Durante a oficina de origami foi possível observar que todos os jovens das três escolas participaram ativamente em silêncio, demonstrando grande interesse em aprender “atenção concentrada”, conseguiram dobrar corretamente até chegar na montagem da flor de Lotus.

Observamos, também, que alguns jovens conseguiram modificar espontaneamente a forma original da flor de lótus criando novas estruturas, mostrando que é possível criar novas formas (ex: fizeram o caule, modificaram as pétalas e folhas).

Foi muito gratificante observar que uma simples atividade de dobrar papel proporcionou aos jovens momentos de alegria, valorizando a autoestima e principalmente a satisfação na construção e transformação de uma folha de papel.

A educação profissional e tecnológica e o jovem no Brasil

Lina Claudia Virga Landi
Diretora de Escola no SENAC Minas -
Poços de Caldas

A Educação Profissional e Tecnológica (EPT) é uma modalidade educacional que visa à formação integral do aluno e tem como foco principal preparar o estudante para o mundo do trabalho e para a vida em sociedade.

A oferta da EPT no Brasil acontece através das redes públicas, municipal, estadual e federal de ensino, rede privada, sindicatos, associações, empresas e Sistema S. A EPT é oferecida de diversas maneiras, através de cursos de Qualificação Profissional, Capacitações, Aperfeiçoamentos, cursos Técnicos e Tecnólogos.

Vamos aos exemplos:

Qualificação Profissional: São cursos que vão dar a base de uma profissão, por exemplo: Cabeleireiro, Modelista, Costureiro, Assistente Administrativo, Cozinheiro, Vendedor etc., com carga horária em média de 160 a 500 horas. A escolaridade exigida depende do curso ofertado.

Capacitação Profissional e Aperfeiçoamento: São cursos que fazem com que o profissional tenha um desenvolvimento contínuo, como por exemplo: Penteados, Fashion Marketing Digital, Organização de Estoques para Bares e Restaurantes, Inovação de Formato e Canais de Vendas, etc. Os cursos de Capacitação profissional são mais curtos, em média de 15 a 40 horas. A escolaridade exigida depende do curso ofertado.

Cursos Técnicos de Nível Médio: São cursos, como o próprio nome diz, de Formação Profissional em Nível Médio com uma formação técnica profissional ampla e com um diploma, é exigido que o aluno conclua o ensino médio para receber o diploma de nível técnico. A carga horária de cursos Técnicos de Nível Médio, são acima de 800 horas. São exemplos desta formação: Técnico em Enfermagem, Técnico em Segurança do Trabalho, Técnico em Administração, Técnico em Estética, etc.

Tecnólogos: Cursos tecnólogos são programas de ensino superior de curta duração voltados para atender às demandas específicas do mercado de trabalho. Os tecnólogos são qualificados para exercer funções práticas e técnicas em diversas áreas e têm a duração mais curta do que a Licenciatura e o Bacharelado. É necessário que o aluno, para iniciar um curso superior Tecnólogo, já tenha concluído o Ensino Médio. São exemplos: Tecnólogo em Estética, Tecnólogo em Gestão Empresarial, Tecnólogo em Gastronomia, etc.

Além de ser fundamental para sua entrada no mercado de trabalho e para exercer funções específicas, o seu nível de formação profissional é um diferencial para a sua carreira, frente a outros profissionais. Ter uma qualificação é também estar atualizado sobre o mercado e preparado para diversas situações.

A formação profissional refere-se ao processo de desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e valores necessários para o desempenho de uma profissão ou vocação específica. Isso pode incluir não apenas habilidades e conhecimentos técnicos, mas também habilidades interpessoais e princípios éticos.

Ela representa um investimento duradouro que proporciona conhecimento e habilidades e molda a mentalidade e a abordagem profissional de um indivíduo, sendo um alicerce sólido sobre o qual se constrói uma carreira de sucesso, abrindo caminhos, desenvolvendo competências.

Tomando uma decisão consciente

Entre os aspectos pessoais que podem interferir na decisão da escolha profissional, destacam-se características pessoais, interesses e aptidões, a forma de ver o mundo, de ver a si mesmo, bem como os valores, as crenças e as informações que as pessoas têm sobre as profissões (Almeida & Pinho, 2008; Santos, 2005).

O que fazer para escolher uma profissão? O primeiro passo para a escolha profissional é aliar o autoconhecimento e as habilidades socioemocionais com o conhecimento das profissões.

- Que tipo de trabalho gostaria de fazer?
- Qual é o melhor ambiente de trabalho?
- Quais roupas gostaria de utilizar?
- Que estilo de vida deseja ter no futuro?

Para isso será necessário que conheça suas capacidades, seus interesses e sua motivação.

É preciso que a escola e a família, auxiliem os jovens na construção do autoconhecimento, da empatia, dos valores e de seus projetos de vida. Fortalecer o jovem para que persista em seus objetivos e continue em busca de seus propósitos. O Governo Federal, acertou ao lançar o programa Pé-de-Meia, a inserção dos jovens, em políticas públicas como esta, que incentiva para que fique na escola, dão a eles, perspectiva de vida, de carreira profissional e de melhoria no nível de formação do povo brasileiro, e que conseqüentemente, promove o desenvolvimento do país. No Brasil, segundo o IBGE, são mais de 45 milhões de brasileiros e brasileiras com idade ente 15 e 29 anos.

O Senac em Poços de Caldas atua na Formação Profissional nas áreas de Gestão, Turismo e Hospitalidade, Saúde, Segurança, Estética, Comércio, Tecnologia, Moda etc., desde 1995, em prédio próprio, com total acessibilidade, localizado à Rua Cerro Azul 515, Jardim dos Estados. São cerca de 3000

pessoas que fazem cursos de Qualificação, Capacitações, aperfeiçoamento e cursos técnicos de forma presencial, por ano, além de formação EAD em cursos Graduação e Pós-graduação.

No Senac aprende-se questionando, refletindo, pesquisando, tomando decisões e agindo em equipe. Nossa proposta pedagógica traduz alguns valores institucionais de relevância nacional, que abrangem a oferta de educação profissional, a realidade de mercado, as necessidades das pessoas e as exigências da sociedade.

O Senac também oferece ao aluno a possibilidade de construir trajetórias de formação dentro da instituição. Isso porque nosso portfólio oferece cursos que vão desde a Aprendizagem Comercial ao MBA, incluindo cursos livres, técnicos e de graduação. São produtos focados na formação profissional e disponíveis em 41 unidades em Minas Gerais.

O Senac ainda se empenha em promover a inclusão social. Internamente, o Setor de Tecnologias Inclusivas investe em recursos didáticos e, quando necessário, em metodologias diferenciadas para atender alunos, independentemente de classe social, gênero, orientação sexual, etnia, idade, entre outros aspectos. Além disso, por meio do Rede de Carreiras, proporciona a divulgação gratuita de vagas de emprego e currículos de candidatos e outras ações para aquecer o mercado de trabalho. Já com o Programa Senac de Gratuidade (PSG) oferece cursos em várias áreas.

O que é o Programa Senac de Gratuidade?

Firmado em 22 de julho de 2008 entre o Ministério da Educação, o Ministério do Trabalho, o Ministério da Fazenda, a Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) e o Senac, e ratificado pelo Decreto nº 6.633, de 5 de novembro de 2008, o Programa Senac de Gratuidade (PSG) tem por objetivo garantir o acesso à educação profissional de qualidade para pessoas cuja renda familiar mensal per capita não ultrapasse dois salários mínimos.

Pelo acordo celebrado, o Senac investe, desde 2014, 66,67% de sua Receita Líquida de Contribuição nesse importante programa de educação inclusiva.

Para saber mais informações sobre os cursos que oferecemos, entre no link mg.senac.br/programasenacdegratuidade/

Os interessados em se matricular nas turmas do Programa Senac de Gratuidade devem ficar atentos às vagas disponibilizadas pelas unidades do Senac em Minas em todo o Estado. Cada unidade define as datas, os cursos e os turnos de oferta. As turmas são divulgadas em *Consulta de Vagas* e em outros canais de comunicação das cidades de realização.

O curso ofertado é presencial, podendo ter a flexibilidade de momentos com atividades desenvolvidas à distância com a monitoria ou acompanhamento do instrutor de curso.

O material que seu instrutor utilizará foi desenvolvido por ele, especialmente para sua turma, sendo adaptado às necessidades de aprendizagem de acordo com o perfil dos alunos.

Vários recursos didáticos tecnológicos foram incorporados aos cursos, deixando o processo de aprendizagem ainda mais dinâmico.

Para se matricular, é necessário atender aos requisitos do curso escolhido, além de anexar o Documento de Identidade, CPF, Comprovante de Endereço Residencial e Comprovante de Escolaridade. As matrículas serão realizadas por ordem de inscrição, até o limite do número de vagas. Vale lembrar que, para participar do Programa Senac de Gratuidade, é necessário atender aos requisitos de acesso ao programa.

Fique atento, não perca a oportunidade, além de se qualificar, ter contato com muitos jovens que também estão em busca de novos desafios e oportunidades.

Escola do Legislativo em Poços de Caldas: conheça o parlamento jovem

Taís Ferreira

*Diretora da Escola do Legislativo de Poços de Caldas
e Coordenadora Regional do projeto Parlamento Jovem de Minas.
Graduada em Administração pela Faculdade Pitágoras e
pós-graduanda em Educomunicação pela Faculdade Anhembí.*

Há 15 anos, a Escola do Legislativo de Poços de Caldas realiza o projeto "Parlamento Jovem de Minas", que visa a formação política e cidadã de estudantes do Ensino Médio. A cada ano, uma temática é definida para elaboração de propostas que, após analisadas e votadas pelos participantes, são encaminhadas ao Poder Legislativo Municipal e Estadual.

Realizado em parceria com a ALMG, PUC-Minas e outras Câmaras mineiras, seu principal objetivo é despertar nos jovens o interesse pelo exercício da democracia e conhecimento do processo legislativo. Hoje já são 145 câmaras mineiras que realizam o PJ de Minas e levam oportunidade aos jovens de vivenciar a política de forma propositiva. "Estou a frente do projeto há sete anos em nosso município e há três anos atuo como coordenadora regional e pude presenciar seu crescimento exponencial na última década. É muito gratificante trabalhar com a juventude e ver o quanto ela tem a contribuir em nossa sociedade, trazendo um olhar inovador e sensível às demandas que nos cercam." disse Taís Ferreira, diretora da Escola do Legislativo. Este ano, o polo regional Sudoeste, além de proporcionar educação cidadã e o estudo de tema "Jovem e o Mercado de Trabalho", lançou o PJ Solidário, uma forma de levar os estudantes a vivenciar a importância do voluntariado.

Foi realizada a campanha "Pezinhos Aquecidos", com a arrecadação de meias infantis destinadas a crianças de 0 a 5 anos em situação de vulnerabilidade social. Esta importante iniciativa é um marco importante no projeto que, se antes já contribuía com as propostas encaminhadas ao Legislativo, agora traz uma ação concreta dos jovens parlamentares. A etapa municipal do Parlamento Jovem encerrará com a plenária agendada para o dia 12 de junho, onde os estudantes votarão as propostas elaboradas sobre a temática desta edição.

O projeto ainda compreende as etapas microrregional, regional e estadual, que acontecem respectivamente nos meses de julho, agosto e setembro. Na etapa final, as propostas aprovadas pelos participantes de todo o estado são encaminhadas aos deputados estaduais da Assembleia Legislativa de Minas Gerais através da Comissão de Participação Popular. "Gosto de ressaltar que o PJ de Minas não é apenas um programa de educação legislativa mas uma verdadeira ferramenta de participação popular. Ele trabalha o protagonismo juvenil e é uma grande satisfação ver que inúmeras propostas originadas do projeto já se tornaram políticas públicas em nosso estado.", completa Taís Ferreira.

Inclusão: Educação para Pessoas com Deficiência

*Luiza Elena L. Ribeiro do Valle
Psicóloga. Presidente de Honra do
Instituto de Ciências e Tecnologia
Dr. Marcio Ribeiro do Valle*

A igualdade de oportunidades educacionais é um direito de todas as crianças. Mas não é simples: exige esforços e recursos adequados para garantir um ambiente educacional acessível e adaptado.

Todas as crianças se beneficiam do convívio na educação inclusivos. Tanto auxilia as que têm deficiência quanto as que não têm.

As pessoas com deficiência não vão procurar ser o que não são, mas usarão seus recursos para serem competentes a partir do potencial que possuem.

Um jovem sem deficiência - vai entender que obstáculos e desafios podem ser superados, mesmo sendo difíceis. Vai crescer com mais empatia, capacidade de compreender e respeitar as diferenças, de aceitar o outro como ele é. Vai ganhar em habilidades de comunicação, cooperação e paciência. Vai ter abertura para o diferente, e isso pode lhe proporcionar muitas oportunidades na vida.

Vai valorizar suas próprias capacidades e habilidades, e não se deixar abater por problemas menores. Vai aprender a reconhecer que todos têm habilidades únicas e potenciais a serem explorados, que as limitações não definem uma pessoa e que cada indivíduo pode contribuir de maneira significativa para a sociedade, fortalecendo sua autoestima, autoaceitação, senso de pertencimento e conexão.

Enfim, uma criança que ajuda outra a aprender se sente mais forte, mais útil, mais feliz. A que recebe ajuda se sentirá mais querida e feliz, e poderá ela também ajudar outras com suas habilidades.

Assim, quando falamos de inclusão, estamos falando de crescer enquanto sociedade. A tecnologia já oferece condições para que as pessoas com deficiência possam ter acesso às diversas atividades e as políticas públicas precisam seguir, em todas as suas iniciativas, a criação de possibilidades de participação. Entretanto, muitas vezes, isso não é observado, mas os jovens podem fazer valer a inclusão a partir de atitudes, que levarão todos a entender que o direito da cada pessoa não é uma opinião, é algo a ser cumprido para o desenvolvimento, realização e felicidade de todos.

Projeto Força Jovem

Luiza Elena L. Ribeiro do Valle

O futuro se constrói hoje. O futuro é dos jovens e sua ação afeta a sociedade, portanto, há necessidade de prevenir desajustes e consequências desastrosas que já deram origem a uma Campanha Mundial pela Prevenção do Suicídio, conhecida como Setembro Amarelo e endossada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em função do crescente número de suicídio entre os jovens. Esses e outros problemas que acometem os jovens, precisam ser tratados com uma intervenção eficaz para evitar perdas ou outros comportamentos que tornam inviável as perspectivas de um futuro promissor, buscando um sinal verde para o sucesso dos jovens na sociedade. Este projeto, com a finalidade de proteger jovens do Ensino Fundamental II, de 12 a 14 anos, acontece nos meses de abril a setembro, com duas reuniões presenciais e duas reuniões virtuais por mês, abordando o fortalecimento de resiliência no Desenvolvimento Psicossocial e Cognitivo e cuidados na educação ambiental. O projeto Força Jovem atende a 30 jovens de três escolas municipais, com ações em grupo e, ao mesmo tempo, individualizadas, com uso de questionários e realizações de tarefas que podem incentivar a reflexão, colaboração, organização e autoestima, além de focar nos assuntos sociais do momento. Ao final desse período, os alunos deverão publicar em livro e *e-book* as suas mensagens aos jovens, no dia 8 de setembro, no evento de encerramento, no Parque Ecológico, quando receberão o Diploma de Agentes da Força Jovem.

Justificativa

O suicídio é um importante problema de saúde pública, com impactos na sociedade como um todo. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), entre os jovens de 15 a 29 anos, o suicídio foi a quarta maior causa de morte no mundo, nos últimos tempos. Trata-se de um fenômeno complexo, que pode afetar indivíduos de diferentes origens, sexos, culturas, classes sociais e idades. Segundo o Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2023), o número de suicídios no Brasil já evidencia que esse drama não pode visto somente pelo prisma do indivíduo, mas de saúde pública. Dessa forma, é necessária a elaboração de políticas preventivas no enfrentamento do suicídio. Nesse contexto, é importante fortalecer a resiliência, enfrentando as questões de risco e vulnerabilidade, que desencadeiam um gatilho emocional ou mental, numa espécie de cadeia de sentimentos ruins, que interferem na forma de se tomar decisões e na regulação do comportamento social, estimulando baixa autoestima e sentimentos de desamparo ou desespero. Consequentemente, o atendimento a jovens, na fase de transformações corporais que marcam o início da adolescência, voltado para o fortalecimento de seus padrões em saúde psicossocial, cognição e educação ambiental, com atividades teórico-práticas, embasadas em conceitos científicos, pode interferir nos trágicos resultados que são observados atualmente. Esses resultados pretendem ser evidenciados através dos registros de acompanhamento dos trabalhos realizados, discussões e atividades relacionadas à prática que encoraja o bem-estar dos jovens. Ao final desse período, os alunos podem publicar em livro e e-book com as suas mensagem aos jovens e receber o Diploma de Agente Força Jovem por sua participação na Campanha do Setembro Amarelo pela vida. e com a produção de texto final que deverá encorajar o bem-estar dos jovens. Este trabalho está sendo desenvolvido a partir de longa experiência profissional em Psicologia e Pesquisa através do Instituto de Neurociência e Tecnologia Dr. Márcio Ribeiro do Valle, com apoio das Secretarias Municipais de Educação e Esportes de Poços de Caldas.

Sujeito de Ação

Este projeto se dirige a 30 jovens do Ensino Fundamental II, de 12 a 14 anos. Estima-se que a intervenção atinja os colegas e familiares desses jovens, assim como a sociedade próxima, como um todo, porque são realizadas gincanas e de incentivo ao desenvolvimento de competências socioemocionais e habilidades cognitivas que não se constroem espontaneamente. De um modo geral, espera-se que o trabalho sirva de incentivo para novas ações, estimulando grupos mais distantes, público ou privado, a promover cuidados aos jovens.

Objetivo Geral

Este projeto tem a finalidade protetiva de instrumentalizar 30 jovens do Ensino Fundamental II, de 12 a 14 anos, em benefício de seu equilíbrio psicológico e social, prevenindo desajustes na saúde mental e no comportamento, nessa fase de vulnerabilidade consequente da transformação biopsicossocial característica desse período e dos riscos representados por uma fase social de incertezas, violência e acesso despreparado a influências tecnológicas discutíveis.

Objetivos Específicos

Para alcançar a proposta a que se destina, as ações são direcionadas a:

1. Sensibilização Psicossocial para melhor compreensão de si mesmo e das relações interpessoais, favorecendo habilidades de autocontrole para atingir os próprios propósitos e de empatia e respeito no trato com as pessoas.
2. Técnicas de aprendizagem acelerada e desenvolvimento de habilidades de comunicação verbal e escrita.
3. Educação ambiental para conscientização de problemas ambientais que exigem ações adequadas na promoção de qualidade de vida para as pessoas e com as quais todo cidadão deveria colaborar.

Metodologia

O programa conta com encontros mensais presenciais, a partir do mês de abril (num total de 4 reuniões), com a duração de 40 minutos dirigidos à:

(1) Sensibilização Psicossocial

- a) Autoconhecimento – questionário dirigido para autopercepção e projeções futuras (visa conhecer o jovem, seus interesses, dificuldades, sonhos.
- b) Técnica de Análise Transacional aplicada à percepção de emoções e reações. (AT)
- c) Inteligência Emocional e identificação de crenças limitantes, com base em Neuropsicologia Comportamental.
- d) Relações interpessoais com base em Neuropsicologia.

(2) Técnicas de Aprendizagem acelerada com base no livro “Cérebro e Aprendizagem um jeito diferente de viver”, RJ: WAK, 4ª edição).

- a) Como se aprende
- b) Técnicas de aprendizagem acelerada
- d) Técnicas de Comunicação Escrita
- e) Storytelling

(3) Educação Ambiental relacionada a questões atuais que ameaçam nosso meio ambiente⁷

Os encontros virtuais visam a exploração dos temas, com entrevistas, vídeos e atividades de gincana, marcando pontos e estabelecendo as novas “metas sociais” envolvidas nas tarefas, de respeito e colaboração com o próximo. As atividades esportivas ou brincadeiras ao ar livre também

⁷ Valle, Luiza Elena Leite Ribeiro (org.) A Aprendizagem a Educação de Crianças e Adolescentes. Rio de Janeiro: WAK Editora, 2014. ISBN 978-85-7854-339-6

contribuem para essa conscientização. O mês de julho se destina à escrita de seus textos para publicação, sobre “A importância do jovem na comunidade e na preservação do meio ambiente”.

No mês de setembro ocorre o evento de encerramento do programa com recebimento de certificado de Agente da Força Jovem e lançamento dos livros e *e-books*, atividades variadas com a participação de Instituições e Serviços dedicados aos jovens

Os Agentes FJ serão multiplicadores envolvendo os colegas de escola, a família e o ambiente social.

Escolas participantes:

As escolas participam do projeto, colaborando com atividades e estimulação de atitudes dentro das expectativas previstas, convidando os agentes a exercerem seus valores e conceitos no apoio a colegas e professores, além do auxílio à produção literária.

CAIC Prof. Arino Ferreira Pinto

- Diretora: Juliana Perez Riemenschneider e Vice-diretora: Fernanda Miguel Lúcio Marcelino; Supervisoras: Hosana Beatriz Santos Silva, Walquiria Calefi de Paiva e Silva e Sandra Maria Chiminazzo.

EM Mariquinhas Brochado

- Diretora: Rosana Del Busso Zampiere e Vice-diretora: Vilcineia Zampiere; Supervisora: Iracema G. Maciel Santos.

EM Edir Frahya

- Diretor: Alberto Serafini Alves e Vice-diretora: Edimara Rodrigues da Silva

Resultados esperados

As habilidades psicossociais são desenvolvidas, não nascem prontas e devem ser orientadas de acordo com as expectativas do meio ambiente físico e social. Espera-se o desenvolvimento de resiliência, crescimento interior, melhor competência na aprendizagem e realização de atividades com entusiasmo e satisfação na participação social colaborativa, com respeito e esforço pelo sucesso da equipe. Com essas habilidades eles alcançam autoestima satisfatória e comportamento social mais assertivo o que influenciará em seus contatos, desempenho e contribuição social.

Avaliação

A avaliação se dá pela participação nas atividades no decorrer do projeto, como na semana mundial do Brincar ou na realização de um presente para a mãe pelo seu dia ou de colaboração com os professores e colegas, assim como o texto sobre o tema proposto: "A importância do jovem na comunidade e na preservação do meio ambiente". Ao final do projeto, os jovens recebem o certificado de Agente Força Jovem. A participação da madrinha, fundadora da Academia Poços-caldense de Letras, dá ao evento a dimensão de seriedade da colaboração literária dos jovens, que tiveram oportunidade de enriquecer muito suas experiências a partir do encerramento que trouxe diversas opções e oportunidades apresentadas pelos parceiros participantes do evento.

A programação completa do encerramento pode ser vista ao final do livro (Se achar que deve colocar – estou enviando). Vídeos e fotos podem ser acompanhadas no site *institutomrvalle.com*. Para qualquer dúvida, acessar *contato.insititutomrvalle@gmail.com*

Sustentabilidade

A mudança de comportamento obtida através da compreensão aprendida sobre os padrões desejados que dão sentido ao papel único que cada um representa na vida, a percepção de se ver com valor e de sentir ser aceito, são conquistas pessoais e intransferíveis e uma vez alcançada a capacidade de resiliência, as expectativas de sucesso são a esperança de que os jovens possam seguir felizes, inspirando outros jovens.

Mensagens dos diretores das escolas municipais do Programa Força Jovem

Projeto Força Jovem – CAIC 2024

Início meu relato refletindo sobre duas palavras: “força” e “jovem”. Quando pensamos em “força”, precisamos desassociá-la da violência, brutalidade e principalmente como mecanismo de resolução de conflitos, mas sim pela “força” da palavra, entendimento e inteligência emocional. Vivemos em um mundo onde as percepções de paz estão muito sensíveis e, infelizmente, nos deparamos com pessoas, grupos e até nações, usando da brutalidade para impor seus próprios interesses causando conflitos, na maioria das vezes, com consequências irreparáveis. É urgente que pensemos em alternativas para desenvolver, em nossos jovens, capacidades socioemocionais para que consigam refletir sobre atitudes diante de situações diárias e, assim, tomarem decisões assertivas para suas vidas e de todos que os cercam. Fica claro então que a “força” deve ser da maturidade emocional, social e afetiva.

Quando pensamos em “jovens”, atribuímos a eles um compromisso cruel com o futuro, dando-lhes uma responsabilidade, nem sempre justa. Precisamos pensar nesses “jovens” como crianças que tiveram, ou não, um acompanhamento razoável de adultos que, na maioria das vezes, não foram capazes de lhes oferecer condições para que se tornassem “jovens” fortalecidos.

O Projeto Força Jovem trouxe, para nossos alunos, a oportunidade de refletirem sobre suas próprias histórias, abriu espaço para que pudessem falar de suas angústias e, principalmente, aumentar sua autoconfiança e capacidade de sentir que são agentes de transformadores suas histórias.

Assim, ao longo desse projeto, trabalhamos sobre vida. Vidas que são importantes para que o presente e o futuro sejam mais acolhedores e justos. Que esse trabalho, realizado pela equipe do Instituto Dr. Marcio Ribeiro do Valle, liderado pela Dra. Luiza Elena L. Ribeiro do Valle, seja multiplicado e efetivado como ação respeitada não só em Poços de Caldas, mas que possa romper as barreiras do nosso município.

Escola Municipal Professora Edir Frayha

E pensar que a vida começa tão minúscula e pode se tornar grandiosa.

A vida é um eterno desafio: aprendemos/ensinamos. acertamos/erramos/ amamos/odiamos, choramos/rimos e por ai vai, mas ela é maravilhosa sempre, basta prestar atenção nos pequenos detalhes.

Têm dias que estamos cansados, tristes, apreensivos e em outros estamos eufóricos, alegres sem motivo e cheio de energia — e quem falou que a vida é linear? Ela tem altos e baixos, até porque precisamos desse equilíbrio.

Ao longo da nossa jornada vivenciamos uma avalanche de experiências das mais variadas e isso nos trona pessoas com sentimentos e emoções e às vezes, bate aquele “vazio”, o não saber o que fazer, para onde vamos ou o que estamos fazendo aqui...e nos apegamos no que há de melhor: a vida — é para ser vivida intensamente e não explicada.

A vida não é ciência exata, ela pulsa, ela percorre as nossas veias, ela borbulha a cada nova experiência e emoção. Curta os amigos, mesmo que poucos, deixe o vento bater no rosto, assista aquele filminho legal, abrace quem você ama, sorria para as pessoas, chore se precisar, mas viva cada momento.

E decida viver a vida, acreditar em dias melhores, porque eles existem e você pode e deve fazer parte disso.

Escola Mariquinhas Brochado

Na escola, convive-se com múltiplas situações e experiências com crianças, adolescentes, jovens e adultos. Durante quatro horas por período, diariamente, e por alguns anos seguidos, muitas histórias de estudantes e de educadores se cruzam. A formação escolar envolve relações humanas, afetos e vidas, numa convivência com a diversidade, culturas e crenças diferentes. Um universo inteiro dentro de um espaço, por algumas horas, onde ocorrem trocas e transformações através da convivência. Há constantes construções e desconstruções de saberes que formam conhecimentos, valores, habilidades e competências que implicam na formação integral dos estudantes.

Seria muito simples se na escola houvesse apenas a prerrogativa de aplicar um conteúdo, cujos profissionais são especialistas, e ir embora. Sem envolvimento, sem nenhum vínculo, sem uma interrelação pessoal. As relações se dão em meio a todo um processo de mudança na vida dos estudantes e dos educadores, existindo uma preparação para o futuro daquele público que, em breve, atuará em diversas áreas como saúde, segurança, educação, arte, meio ambiente e muitas outras que englobam a economia da sociedade. Porém todos carregam uma bagagem do passado e vivem seu presente. Um presente cheio de desafios, preocupações e problemas que fazem parte da vida de todo ser humano e podem impactar, negativa ou positivamente, no futuro.

Pensar a importância do jovem é tão relevante que foi instituído, em 1985, pela ONU (Organização das Nações Unidas), o Dia Internacional da Juventude, que é celebrado em 12 de agosto, sendo que no Brasil é comemorado no dia 22 de setembro. A instituição de datas comemorativas leva ao compromisso com a categoria, reconhecimento e garantia de direitos. Portanto, as crianças e os adolescentes devem receber apoio no presente para se superarem, para descobrirem seus potenciais e para refletirem sobre suas atuações e intervenções sociais, de forma que possam contribuir para construção de um lugar melhor e mais igualitário para se viver.

Os alunos do fundamental II estão numa fase de construção de uma maior autonomia e amadurecimento. Os conflitos acabam sendo mais intensos e as emoções ficam à flor da pele. Trocam experiências com seus pares, começam a ter sonhos, a questionar o mundo à sua volta e as suas próprias existências. Surge uma coragem maior de enfrentamento com relação aos adultos, seja em casa ou na escola, pois estão saindo de uma fase de submissão e de dependência para outra de liberdade e de emancipação.

O jovem, nesta idade, exige bastante do educador, pois fazem repensar o tempo todo. Eles vivem sua própria época, em que se adaptam facilmente ao que se lhes é apresentado, enquanto os adultos têm uma tendência a permanecerem no passado, pois as experiências vividas lhes dão segurança. Logo, o equilíbrio se estabelece com uma relação harmoniosa, em que os limites são necessários e o protagonismo jovem é um caminho autoafirmativo.

O jovem tem um papel importante entre seus pares e na relação com os adultos, porque ele acredita, quer fazer coisas práticas, gosta de participar e impulsiona os outros ao seu redor. Por isso deve ser incentivado a participar de situações que promovam mudanças na sua realidade escolar, na comunidade e até no seu município. Podem ser ações pequenas, mas marcarão sua vida para que possa realizar coisas maiores frente ao social, ambiental, cultural e político do ambiente onde mora, vive e convive.

Coisas simples, como decidir como será o dia do meio ambiente na escola, com ações práticas, podem despertar para coisas maiores. Participar de um projeto como plantar uma muda de árvore hoje, pode formar um ativista, protetor da Natureza, defensor de áreas em que se quer fazer uma exploração prejudicial aos moradores, evitando a destruição de áreas de matas nativas ou nascentes de água potável. Hoje, o estudante pode participar, na escola, de um projeto de incentivo à diminuição dos gastos de água e de energia elétrica, no futuro pode empreender e criar um projeto de energia que utilize fontes renováveis. Fazer uma encenação sobre a violência doméstica ou contra a mulher pode transformar comportamentos e oportunizar relações mais saudáveis. São tantas as possibilidades!

Os estudantes estão vivendo um momento desafiador de autoconhecimento. Eles não são números, são pessoas com histórias particulares. Não vão viver, mas estão vivendo suas vidas e descobrindo, todo dia, que pertencem a um mundo cheio de oportunidades e que cabe a cada um conquistar seu lugar, sem imitar ninguém, como seres únicos e capazes. Tudo ocorrendo em meio a uma constante aprendizagem e troca com os outros e com tudo ao seu redor.

Para finalizar, deixamos uma mensagem aos estudantes e principalmente àqueles que participaram do projeto "Força Jovem". Vocês são capazes de se sobressair, demonstraram que podem vencer as dificuldades pessoais e se transformar um pouquinho a cada dia. O projeto foi um aquecimento, em que rapidamente puderam olhar para dentro de si, se compreenderem nas relações interpessoais com seus pares e com os adultos à sua volta. Vocês são capazes de atingir os próprios propósitos.

Sigam em frente sendo geradores de mudanças, sendo cada vez mais autônomos, sem medo de colocarem seus pensamentos, sem medo de suas identidades pessoais pautadas em valores para a vida, respeito, solidariedade e empatia. Pois são sensíveis e se tornaram mais conscientes dos seus papéis frente aos problemas que podem afetar qualquer criança, adolescente ou jovem. Descobriram que os problemas precisam ser enfrentados para se alcançar a saúde física, mental e emocional.

Vocês também são capazes de realizarem intervenções aos seu redor, em relação às questões ambientais, sociais, políticas, dando sugestões ou participando de ações adequadas que colaborem com a melhoria em suas próprias vidas e na vida da coletividade. Gratidão por terem aceitado participar deste projeto, gratidão por terem colocado seus relatos de experiências de vida como exemplos para outros que também passam por situações semelhantes.

Continuem em busca da realização dos seus sonhos, resolvendo seus problemas e desenvolvendo a resiliência pessoal, sem procrastinar, cientes de que existem pessoas que podem machucar, mas existem outras em quem podem se apoiar, se inspirar e se aliar. E assim, desejamos que possam fazer do mundo um lugar melhor, mesmo que com pequenos gestos que somados se tornarão uma grande corrente do bem.

Enfrentando a perda: a jornada de Ana Livia

*Ana Livia Barbosa Batista
Escola Municipal Mariquinhas Brochado*

Escrever para adolescentes é superimportante, porque a gente passa por muita coisa e, às vezes, se sente sozinho. Espero que ao ler sobre alguém como eu, que também enfrentou momentos difíceis, ajude as pessoas a perceberem que não estamos sozinhos nas nossas lutas.

Oi, gente. Meu nome é Ana Livia e tenho 13 anos. Quero compartilhar com vocês um pouco da minha história, porque acredito que pode ajudar quem está passando por momentos difíceis, assim como eu passei.

Em 2021, eu tinha apenas 10 anos, quando perdi meu pai. Foi o momento mais desafiador da minha vida. De repente, tudo mudou. A dor da perda era imensa, e o vazio deixado pela ausência do meu pai parecia insuportável. Nos primeiros meses eu me sentia completamente perdida. A tristeza profunda muitas vezes me impedia de participar das atividades que antes eu adorava. A escola, que sempre foi um lugar legal para mim, se tornou um espaço onde a lembrança do meu pai parecia ainda mais frequente. Meus amigos e professores tentavam me confortar, mas a sensação de isolamento emocional prevalecia.

Com o tempo, comecei a perceber a importância do autocontrole em minha jornada de superação. Entendi que, apesar da tristeza e do desespero, era crucial manter um equilíbrio emocional para enfrentar os desafios diários. Com o apoio da minha família e de profissionais de saúde, aprendi a identificar e a lidar com meus sentimentos de maneira saudável.

A ansiedade, que muitas vezes tomava conta dos meus pensamentos, foi sendo controlada aos poucos através de técnicas de respiração e meditação.

Essas práticas me ajudaram a manter a calma e a clareza mental, permitindo-me enfrentar os momentos difíceis com mais serenidade. Descobri que a meditação era uma forma eficaz de encontrar paz interior, mesmo quando as lembranças dolorosas do meu pai surgiam inesperadamente.

A depressão exigiu um trabalho contínuo de autocompreensão e aceitação. Permiti-me sentir a dor, mas também encontrei forças para buscar momentos de alegria e gratidão. Comecei a valorizar as pequenas conquistas diárias e a importância de compartilhar meus sentimentos com pessoas de confiança. Conversar com minha mãe e avós se tornou uma forma de fortalecer os laços familiares. Encontrei consolo nas histórias e memórias compartilhadas.

Além disso, encontrei conforto na escrita. Mantendo um diário eu expressava minhas emoções e refletia sobre minhas experiências, o que me ajudava a processar a dor e a encontrar clareza. A escrita fez-se uma ferramenta poderosa de auto expressão e cura, permitindo transformar minha dor em palavras e, de certa forma, reviver os momentos preciosos com meu pai.

Hoje, com 13 anos, ainda carrego a saudade do meu pai, mas também carrego comigo uma força incrível e uma maturidade rara para minha idade. Compreendo que a dor da perda nunca desaparece completamente, mas é possível aprender a viver com ela, encontrando novos significados e motivações para seguir em frente. Com a superação aprendemos a viver com a dor, e encontramos a força para continuar, mesmo não esquecendo.

A partir do enfrentamento dos desafios que vivi é que posso pensar melhor no meu papel na comunidade e na minha família. Por exemplo, na família posso ajudar minha mãe com as tarefas e a cuidar do meu irmão. E posso dizer que não é pouco. A família é um bem precioso e através dela é que encontramos força para seguir em frente e batalhar pelos nossos objetivos.

Tenho o sonho de fazer Direito e sei que isso exigirá muito esforço e estudo. Mas penso também que é um meio defender as pessoas que mais necessitam de ajuda e que muitas vezes por estarem envolvidas no mundo da criminalidade por falta de opções ou escolhas erradas acabam sendo discriminadas. Eu acredito no ser humano, e na mudança. Desde de que

possam ter a oportunidade e referências boas. Meu pai sempre comentava que eu seria uma advogada. E guardei isto em meu coração. Hoje sei que será um enorme desafio, mas me trará mais conhecimento, e pode sim me dar a oportunidade de uma vida melhor, além de que poderei ajudar minha mãe e minha família. Eu tenho muito amor pelo meu sobrinho, que é filho da minha irmã e gostaria de lhe dar uma outra visão da vida. Para que possa ter opção de escolhas melhores para sua vida.

Quanto à questão da preservação ambiental trabalhada no projeto "força jovem" e nos anos escolares, o que mais ficou em mim foi a questão da economia de energia. Eu não posso ver uma luz acesa sem necessidade. Parece pouco, mas é uma pequena contribuição que se todos fizerem pode dar uma grande resultado. Acredito que seja uma questão de hábitos diários. Se nos acostumarmos a fazer coisas simples como separar o lixo, fechar a torneira e muitas outras coisas, vamos colaborar e dar bons exemplos. Cuidando do meio ambiente também estamos cuidando da nossa vida.

Por fim, é isso. Sei que cada dia é uma oportunidade de honrar a memória do meu pai, vivendo de forma plena e significativa, cuidando de mim, do outro e da Natureza. Quero continuar a explorar novos interesses e a construir memórias positivas, sabendo que meu pai sempre estará em meu coração.

A importância da adolescência

*Antonella Camilly Batistão Amancio
CAIC - Professor Arino Ferreira Pinto*

A adolescência boa não é aquela que a gente sai todo final de semana com os amigos e não se importa mais com a família. A adolescência de verdade é aquela que preserva a família e os amigos também; é importante os adolescentes saberem que não são todos que são nossos amigos de verdade

e que muitos só sentem inveja e a gente tem que aprender a como lidar com isso, aprender a ajudar os próximos.

Na adolescência, a criança quer virar adulto muito cedo. E quanto mais você cresce, mais problemas você vai ter! A vida adulta não é fácil, até porque se você prestar atenção a vida dos seus pais, com tudo que eles batalham para dar a você do bom e do melhor, você verá o quanto é difícil!

Às vezes quando nós somos adolescentes, nós nos pegamos pensando no que estamos contribuindo para o mundo: será que estamos realmente ajudando em algo? Para alguém? Será que vamos ser bons em alguma coisa? Será que eu vou entrar em uma faculdade? Será que eu vou passar de ano? Será que vou dar orgulho para os meus pais?

E no final, a resposta para todas essas perguntas é algo indefinido. Nós nunca saberemos sobre o futuro! Nós só temos que nos decidir quanto ao que iremos fazer, qual caminho iremos seguir. Quando somos adolescentes, erramos muito e, é nessa época, nessa idade, que nós temos que aprender o que é errado e o que é certo, por isso mesmo que, por mais que você erre várias e várias vezes, sempre vai ter alguém ali do seu lado, dizendo-lhe o que fez de errado e o que conseguiu acertar.

A maioria dos adolescentes nessa época se cobram por uma coisa que nem é necessária: imagina agora que você está criando uma mentalidade melhor, vai lá e se cobra de uma coisa que você nunca vai conseguir ser agora, porque ainda não está na idade de ser aquilo, a sua mentalidade ainda não é pra isso!

Acho que se hoje eu pudesse dar uma dica a todos adolescentes, diria para viverem como se fosse o último dia da vida sempre! A vida é só uma, então nós temos que aproveitar enquanto estamos vivos, depois que morremos só viramos saudades, eternas memórias, sejam elas boas ou ruins. A vida é um livro que ninguém leu inteiro ainda! A cada dia que passa, escrevemos uma nova página, um novo capítulo, e ninguém sabe como vai terminar, mas sabemos que um dia tudo irá acabar, então o melhor a se fazer é viver intensamente enquanto podemos.

A nossa geração muitas das vezes toma algumas atitudes sem pensar muito nas consequências e isso é um erro, é um caminho talvez sem volta, agir por impulso é muitas das vezes algo ruim,! Se você parar e pensar com calma, você pode ter uma atitude muito melhor do que aquela que havia imaginado antes. Nós somos o futuro! Temos que pensar muito bem antes de agir, porque o futuro está em nossas mãos.

Jovem, o futuro é agora!

Camila Bernardes Almeida
CAIC - Professor Arino Ferreira Pinto

A pergunta mais constante na vida de um jovem: O que você quer ser quando crescer? Você tem planos para o futuro? A maioria das vezes não sabemos o que responder, e eu como mais uma jovem no mundo, sei como ela é difícil de ser respondida. Todos nós imaginamos um futuro perfeito, com um emprego dos sonhos, um salário bom, uma casa, uma família... Ou seja, uma vida estruturada. E para isso acontecer, deveríamos pensar sobre isso desde já. Apesar dessa pergunta ter um peso muito grande, é do nosso futuro que estamos falando. Nós jovens, queremos que tudo seja perfeito, sem nenhum erro, mas na realidade a palavra perfeição está muito longe de acontecer. Quando algo não dá certo, ou não sai como esperávamos, o nosso mundo vira de cabeça para baixo, e as dúvidas começam a surgir. Será que vou conquistar aquilo que tanto quero? As preocupações excessivas com o futuro fazem gerar ansiedade no nosso presente. Para isso não prejudicar o agora é preciso agir com sabedoria analisando cada situação, tentando resolvê-las uma por uma. Portanto, a pergunta em questão é, qual será o futuro do nosso país? Somos nós mesmos. Mas será que a geração de hoje em dia está preparada para uma vida pela frente? Com preocupações como contas, dívidas, aluguéis... Preocupações que nem deveríamos em ter ainda. Estamos tão presos no futuro, que

esquecemos de viver o presente. Viver intensamente como um jovem. Sair de casa, ver a natureza, andar, fazer uma trilha, ler um bom livro, sair com os amigos, ver um parente que não via há muito tempo. São tantas coisas que podemos fazer. É claro que devemos pensar no que queremos ser, imaginar nosso futuro daqui pela frente, mas também não podemos esquecer que nossa vida é o hoje o agora. Acordar com um sorriso no rosto, estar grato por simplesmente estar vivo, cuidar ecologicamente do planeta, ter mais empatia, mais amor com o próximo e a si mesmo. São pequenas atitudes que transformam totalmente a maneira de pensar sobre o mundo.

Adolescentes e sociedade

*Emanuely de Moraes Ferreira
CAIC - Professor Arino Ferreira Pinto*

Os adolescentes desempenham um papel fundamental na sociedade, sendo uma ponte entre a infância e a vida adulta. Essa fase da vida é marcada por transformações físicas, emocionais e sociais que moldam a identidade, as perspectivas futuras dos jovens. A importância dos adolescentes pode ser observada em diversas áreas.

Primeiramente, os adolescentes trazem novas ideias e perspectivas. Com o seu olhar fresco sobre o mundo, eles questionam normas estabelecidas. Essa capacidade de inovação é essencial para o progresso social, pois os jovens frequentemente se tornam agentes de mudanças em suas comunidades. Como por exemplo o força jovem, o projeto força jovem é uma forma de nós adolescentes ajudarmos uns aos outros, falando sobre o meio ambiente, direitos humanos e sentimentos.

Além disso, os adolescentes são influenciadoras culturais, seja através das músicas, moda ou redes sociais, pois suas preferências moldam tendências que impactam todas as gerações.

Superando desafios: A batalha de Igor

Igor Douglas Viana de Araújo
Escola Municipal Mariquinhas Brochado

Meu nome é Igor, tenho 13 anos e sou um garoto que muitos consideram legal, mas que enfrenta algumas batalhas internas. Desde cedo, luto contra o transtorno de ansiedade e a depressão, desafios que tornaram minha vida mais difícil, mas também me ensinaram lições valiosas. Minha timidez sempre foi uma barreira, enquanto muitas crianças faziam amigos com facilidade, eu encontrava dificuldades em conversar com pessoas que não conhecia bem. O desejo de me conectar com os outros estava sempre presente, mas a ansiedade me paralisava. Cada nova interação parecia uma montanha a ser escalada.

Apesar dessas dificuldades, decidi que não deixaria esses desafios definirem quem eu sou. Comecei a dar pequenos passos para me recuperar. Buscar ajuda foi fundamental. Conversas com psicólogos, o apoio da minha família e o incentivo de amigos próximos fizeram toda a diferença.

Com o tempo, aprendi a reconhecer meus gatilhos e a desenvolver estratégias para lidar com eles. Praticar a respiração profunda, manter um diário para expressar meus sentimentos e me envolver em atividades que me trazem alegria são algumas das formas que encontrei para enfrentar a ansiedade e a depressão.

A jornada não é fácil e há dias em que os desafios parecem insuperáveis. No entanto, cada pequeno progresso é uma vitória que celebro. Acredito que minha história possa inspirar outras pessoas que enfrentam dificuldades semelhantes. Não importa quão difícil pareça, sempre há uma forma de superar. Na vida é importante enfrentar os inúmeros desafios, para se viver os momentos bons. A cada batalha que enfrentamos nos fortalecemos e cada vitória nos faz feliz. Nos alimentamos da felicidade para continuar as batalhas e recomeçar a vida a cada dia. Devemos fazer das batalhas oportunidades para recomeçar.

Não tenha medo

*Lavínia Vitória Figueiredo Bueno
Escola Municipal Edir Frahyá*

Meu nome é Lavínia, eu faço parte da Força Jovem, que foi criada especialmente pra você, jovem assim como eu.

Hoje em dia o mundo está cheio de coisas ruins, como guerras, violência e morte. E uma das principais mortes entre os jovens é o suicídio.

Os jovens que se suicidaram, a maioria tinha algum problema sentimental, ou seja, não conseguiram enxergar uma solução pra um problema e acharam que essa seria a melhor opção.

Um exemplo de problema muito sério é o *bullying*, que muitas vezes os jovens não vêem a solução e no momento de desespero acabam cometendo o suicídio. O *bullying* é um problema muito sério, tanto pra quem sofre quanto pra quem pratica.

A pessoa que pratica o *bullying* não se sente feliz consigo mais e procura diminuir os outros pra se sentir bem. E hoje em dia o *bullying* é crime. Então se vc sofre *bullying* não hesite em falar. Pois o maior erro de quem sofre *bullying* é ficar calado.

Então, não tenha medo, seja corajoso e não se sinta humilhado diante do *bullying*.

Minha maior motivação: retribuir o que minha mãe faz por mim

*Maria Eduarda Inácio
Escola Municipal Mariquinhas Brochado*

Meu nome é Maria Eduarda, tenho treze anos, sou estudante da Escola Municipal Dona Mariquinhas Brochado. Não tenho muitos amigos, mas tenho certeza que os que eu tenho são os melhores, e que vão estar comigo a todo momento.

A escola é muito importante para mim e, apesar de não gostar de acordar cedo, eu amo estudar. Minha mãe sempre fala que saiu da escola muito cedo e agora não tem uma condição de vida muito boa, por isso gosto de estudar. Meu sonho é terminar meus estudos e me formar em engenharia civil. Às vezes, até penso em desistir por ser uma profissão muito complicada e por usar muitos cálculos, mas com o apoio da minha mãe tudo fica mais fácil. Ela sempre me apoia e fala que vou conseguir. Isso é o que mais me motiva. Eu quero, um dia, poder retribuir tudo o que ela faz por mim.

Uma das coisas que mais me deixou feliz foi a minha mãe ter se curado da anemia. Eu ficava preocupada com ela. Antes ela passava o dia trabalhando. Quase não nos víamos. Ela acabava ficando sem almoçar e acabou doente. Depois disso, ela pediu demissão e agora ficamos mais juntos, eu, ela e meu irmão. Foi muito bom.

Gosto de Jiu-Jitsu e saio para treinar às terças e quintas-feiras. Depois que comecei a praticar este esporte, me senti muito bem. Eu passava o dia inteiro no celular e hoje eu saio um pouco e faço outras coisas.

Algumas coisas me incomodam. Eu não gosto de ouvir muitas reclamações por coisas bobas, nem de ver cometerem maus tratos com animais. A maldade é uma coisa muito difícil de lidar.

O que eu gostaria de mudar em mim é a minha autoconfiança. Gostaria de sentir mais segurança e fazer as coisas por mim mesma, sem depender de outras pessoas. Espero que isso aconteça com o tempo porque ainda sou muito jovem.

Eu tenho fé. Alguns falam que não acreditam em Deus, que não precisa ir a algum lugar para adorar a Deus, que somos livres. Para mim não é questão de ser livre ou não, é fazer porque ama. Eu sinto a presença de Deus mais forte quando vou à minha igreja, quando entrego tudo que estou passando e quando consigo resolver as coisas. É importante ter fé.

Minha mensagem é que a pessoa nunca desista dos seus sonhos, apesar das dificuldades da vida.

A importância do jovem na sociedade

*Maria Fernanda Cabral Zucato
CAIC - Professor Arino Ferreira Pinto*

O que é ser jovem? Uma pergunta meio complicada porque não podemos dizer que somos crianças nem adultos. Somos muito velhos para brincar, mas muito novos para fazermos coisas importantes. Então, ficamos meio deslocados sem saber o que fazer e como fazer.

A juventude é uma época muito importante da nossa vida em que começamos a ter novas ideias, perspectivas, opiniões diferentes e questionar as regras aprendidas anteriormente. Os adultos acham muito difícil lidar com o jovem e penso que seja por estas questões. Algumas vezes somos chamados de rebeldes, mas tenho uma explicação para pensarem isso: quando somos jovens, começamos a pensar de um modo diferente, fora do padrão pré-estabelecido. É uma época de muitas mudanças. Começamos a nos preocupar com coisas que não costumavam nos atingir antes e queremos saber o porquê dessas coisas estarem acontecendo. Muitas vezes,

também, somos julgados recebendo a fala de que não fazemos as coisas do jeito certo, mas na verdade só estamos querendo testar novas formas de executá-las. Lidar com essas transformações e com esse turbilhão de emoções não é nada fácil.

A sociedade vê os jovens como se não tivéssemos potencial algum, por não termos a mesma experiência de um adulto e pouco a oferecer em termos de contribuição. Assim acabam menosprezando e ignorando as nossas ideias sem reconhecer nosso valor em diferentes perspectivas. A sociedade tende a querer que nos moldemos a um padrão sem levar em consideração as características individuais e nossas potencialidades. A dificuldade em focar e a falta de comprometimento, por exemplo, são julgamentos precipitados, pois essa capacidade de estar sempre mudando nos ajuda a nos adaptar ao mundo que está constantemente se transformando.

Pensando na forma como nós jovens podemos ser importantes na sociedade atual, resolvi escrever este texto para falar que nós somos uma peça importantíssima, considerando que o jovem tem uma mente muito criativa que pode ajudar a tomar decisões e também a solucionar desafios antigos e novos, mas saber como somos importantes é só o começo pois devemos ter consciência de como podemos atuar e mostrar nossa importância.

Nessa fase da vida temos uma grande pressão para fazer dar certo. Todos querem que mudemos o mundo, mas para isso precisamos de um voto de confiança para fazer acontecer, apenas uma pessoa não pode mudar o mundo todo, mas pode incentivar outras pessoas a ajudarem. É certo falar que o jovem tem um grande poder sobre controlar o futuro, mas os adultos tem um poder ainda maior sobre isso porque é neles que o jovem se espelha.

Quando sentimos que nossas ações tem um propósito, que temos o apoio de pessoas presentes ou sentimos energia ao exercermos alguma atividade, são exemplos de coisas simples que nos deixam felizes, porém cada pessoa se sente feliz de uma forma. Eu, por exemplo, me sinto feliz quando estou com pessoas que me fazem me sentir bem, quando conquisto uma meta, quando eu tiro um tempo especial pra mim e assisto um filme ou leio um livro entre

outras inúmeras coisas, tem uma frase que eu sempre carrego comigo que é: "temos que procurar a felicidade nos momentos simples e aproveitar cada momento como se fosse único" porque é, porém não é fácil sempre levar essa frase junto, ainda mais quando me sinto frustrada, quando algo que planejei não dá certo etc.

Quando me sinto angustiada tem algumas coisas que gosto de fazer para me acalmar, como pensar em meu problema e em alternativas para resolvê-lo. Também gosto de conversar com pessoas que podem me ajudar a esclarecer as ideias. Afinal, não é bom ficar guardando tudo para si mesmo e é sempre bom ouvir um ponto de vista diferente.

Nossos sonhos e objetivos são vistos como impossíveis, fazendo com que não acreditemos em nós mesmos, mas isso que idealizamos são grandes transformações. É na juventude que começamos a descobrir quem somos realmente e aprendemos com as experiências da vida. Assim, quando formos mais velhos, o que vivemos quando jovens será parte da nossa sabedoria e ficará marcado para a vida toda.

É difícil ter autocontrole, mas sou capaz de amar

*Mateus Eduardo Deolindo Pimenta
Escola Municipal Mariquinhas Brochado*

Eu sou o Matheus. Vejo-me como uma pessoa estressada e fico agressivo sem ao menos saber o porquê. Os meus amigos são muito importantes para me ajudar a me controlar. Me seguram, falam comigo e me acalmam. Minha mãe e meu pai também. Eu sou o mais velho lá em casa. Tenho um irmão mais novo. Não fiz Educação Infantil, vim direto para o primeiro ano. Comecei com 6 anos e aprendi logo a ler e a escrever. Na escola, quando era pequeno era menos agressivo, mas já brigava. Passei a perceber a agressividade com

uns 6 ou 7 anos. Essa vontade de bater era quando tocavam em mim, tipo me empurravam ou falavam alguma coisa que me ofendia ou me xingavam.

Já sofri *bullying* por causa da minha altura. Sempre fui mais alto que os outros da mesma idade. Mas eu reagia toda vez que alguém me punha apelido por causa da minha altura. Não gosto muito da escola, e me incomoda a relação com as pessoas, principalmente com os adultos, mas também com alguns colegas, principalmente quando sou obrigado a fazer o que não quero, ou não gosto. Sou bastante impulsivo ao responder e reagir. É difícil ter autocontrole. É uma coisa que eu acho que não tenho.

Acredito que tenho alguns amigos. Gosto de ter amigos. Gosto de jogar vídeo game com eles, praticar esportes e jogar basquete. Já participei de jogos escolares, mas não me senti tão bem.

Eu tenho uma crença em um Deus, mas não sei explicar como se dá essa relação.

Meu papel na minha família é ajudar meus pais. Eu lavo a louça, arrumo a cama, busco meu irmão na escola e faço as tarefas que me determinaram, conforme as necessidades da casa. Onde todos convivem temos que ajudar.

A minha mensagem final é que tenham uma boa convivência com a sua família porque é ela que te ajuda e cuida de você. Amo muito minha mãe Joana e meu pai Mateus, esses são os nomes dos meus pais que cuidam muito de mim. Conviva bem com os amigos porque eles te conhecem e podem te ajudar quando precisa. E ame-se a si mesmo. Também me amo muito.

Suicídio: coragem ou covardia?

*Miguel Marcos Everaldo de Paulo
CAIC - Professor Arino Ferreira Pinto*

O suicídio é um tema delicado e complexo que afeta muitas pessoas e comunidades ao redor do mundo. Ele pode ser resultado de uma combinação de fatores, incluindo problemas de saúde mental, traumas, isolamento social e crises emocionais. É importante lembrar que, por trás de cada caso, há uma história única e dolorosa.

A prevenção do suicídio envolve conscientização e apoio. Conversar abertamente sobre o tema pode ajudar a desestigmatizar a saúde mental e encorajar aqueles que estão sofrendo a buscar ajuda. Muitas vezes, um simples gesto de empatia ou uma escuta atenta podem fazer uma grande diferença na vida de alguém.

Se você ou alguém que você conhece está passando por momentos difíceis, é fundamental procurar apoio profissional. Existem recursos disponíveis, como linhas de apoio e serviços de saúde mental, que podem oferecer ajuda e orientação.

Infelizmente, eu passei pela dor do suicídio, e digo, não é nada fácil, principalmente se você era próximo da pessoa, e infelizmente foi uma experiência próxima de mim: a minha prima... Lembro do seu doce cheiro e jeito de sorrir como se fosse ontem, minha eterna alegria primária... E lembre-se: não estamos sozinhos nessa jornada e sempre há esperança, mesmo nos momentos mais sombrios.

Em tudo na vida há um propósito, independentemente da situação, e se você tem ou teve pensamentos suicidas, lembre-se das pessoas que ficam, que elas te amam muito, infinitamente!

Sinta-se acolhido(a)! Se você já passou por isso ou está passando, procure ajuda!

Adolescente na sociedade: necessário ou insignificante

*Miguel Marcos Everaldo de Paulo
CAIC - Professor Arino Ferreira Pinto*

O papel dos jovens na sociedade é importante para o crescimento e fortalecer a nação de um país, afinal de contas, cada pessoa tem o direito de expressar sua opinião quanto em público ou privada, porém se manterem sua opinião em privado, o jovem pode desenvolver algum transtorno, de que ninguém gostaria de ouvi-los ou se sentirem calados sem se expressarem.

A adolescência é marcada por várias mudanças, quanto corporais, mentais e comportamentais, fazendo que um adolescente aja com várias emoções no mesmo dia, e também, podem surgir certas inseguranças, pois geralmente os adolescentes veem defeitos em seu corpo, principalmente na adolescência, que conforme eles cresçam, vai embora junto com a adolescência essa insegurança e sua autoestima vai se elevando. Porém, com certos adolescentes isso não vai embora junto com o mesmo período, podendo fazer adolescentes fazerem uma cirurgia para tirarem ou retocarem algo que os mesmos acham feio em si. Mas todo ser humano é lindo, quanto por dentro e por fora.

A importância do jovem no povo é mais necessário do que já pudemos imaginar, como por exemplo, em Agosto de 2023, o Papa Francisco reuniu mais de 500 mil jovens para espalharem amor pelo mundo, quanta amor cristão e amor jovial.

Os jovens podem se manifestar através das redes sociais, assumindo postos de liderança em protestos variados, e organizando manifestações tanto online tanto presencial, porém todo adolescente precisa saber seu limite, os pais de cada adolescente precisam colocar limites nos seus filhos, pois eles podem acabar saindo fora de controle e fazendo um protesto de algo completamente fora do normal.

Todo país precisa de uma mente jovem para dar suas ideias, e muitos países não pensam assim, apenas colocando adultos para pensarem em algo, porém um jovem pode mudar muitas coisas em uma nação. Um país que não tem uma alma jovem para pensar, não é um país de verdade.

Às vezes, a vida é pesada

Monyque Evelen Silva de Souza
CAIC - Professor Arino Ferreira Pinto

Às vezes, a vida pode ficar muito pesada e a gente se sente perdido, como se não houvesse saída. É difícil, e é normal sentir tristeza ou desespero. A pressão da escola, das redes sociais e até dos amigos pode ser muito intensa. A gente se compara com os outros e acaba se sentindo mal. Mas lembra que cada um tem suas lutas. O que é fácil para alguém pode ser muito difícil para outro.

Se você ou alguém que você conhece está passando por isso, é muito importante conversar. Não tenha medo de pedir ajuda! Falar com alguém de confiança pode fazer uma grande diferença. E se alguém estiver compartilhando esses sentimentos com você, ouça sem julgar.

Às vezes, só precisamos de alguém que nos escute para perceber que não estamos sozinhos. A vida tem seus desafios, mas também tem muitas coisas boas. Vamos cuidar uns dos outros e lembrar que sempre há esperança, mesmo nos dias difíceis. Então não pensem que o suicídio é a solução por que não é, "você não está sozinho pedir ajuda é um ato de força"

Cuidar um do outro

Ryan Pablo de Freitas de Souza
Escola Municipal Mariquinhas Brochado

Eu sou Ryan e tenho 15 anos. Estudo na escola Municipal Dona Mariquinhas Brochado há 5. Gosto de estudar aqui. Já repeti no quarto e no oitavo anos. Acho que repeti porque não sabia o suficiente todas as matérias. Antes estudava na escola Edir Fraya. Moro somente com a minha mãe. Combinamos bem. Ela sempre trabalhou fora. Não tinha tempo de me ajudar muito, mas me ajudava com os deveres de casa quando eu era pequeno.

Conheci somente minha avó por parte de mãe, que era igualzinha à minha mãe. Minha mãe sempre briga comigo quando não faço minhas tarefas. Ela me pede para fazer algumas tarefas em casa como tratar do gato, abrir as janelas, arrumar a cama, entre outras. Meu gato é preto, cinza e branco, ele me faz companhia.

Fui conquistando amigos na rua e na escola e eles não iam na minha casa. Brincávamos na rua mesmo. No começo, quando me mudei do Dom Bosco para o Parque Pinheiros foi muito ruim. Achava que aqui não tinha muito o que fazer. Não conseguia mais soltar pipas. Mas depois eu gostei porque arrumei novos amigos.

Tenho amigos de todos os jeitos. O mais legal é sair pra jogar bola na quadra e no campo do bairro Campos Elíseos, a qualquer hora. Antes ficávamos o dia todo jogando bola, íamos embora para comer e voltava novamente. Muitas vezes ralava os braços e joelhos. Parei de jogar bola devido a dores nas pernas. Não participei dos jogos escolares este ano, mas participei quando estava no sétimo ano.

Já tive alguns relacionamentos como namoro e achei muito bom poder ter alguém para compartilhar ideias. Foi uma experiência que gostaria de viver novamente com outras meninas porque acho que isso nos prepara para viver um com o outro. Faz parte da vida.

O meu papel na minha família é fazer companhia para minha mãe, como ela também faz para mim. Não consigo expressar em palavras o que sinto, mas ela é muito importante para mim. Minha mãe sempre me motiva e me elogia e isso me faz bem. Nós dois não temos saído mais. Nem para ir ao supermercado. Antes íamos também à Igreja Universal. Agora, vamos aos domingos, às vezes. Ela trabalha numa faculdade para cuidar de nós.

A minha mensagem seria para que continuem estudando, fazendo os deveres para seguir em frente. O jovem é importante, mas não sei explicar muito sobre isso. Ele deve ter responsabilidade com as coisas e com as pessoas. Não se importar com o que os outros falam de você, não fazer o que os outros pedem para você fazer para agradar. E o mais importante é amar seus pais, sua mãe, avós e evitar discussões. As discussões deixam todos culpados e ficam mal. Isso é muito ruim. Cuidem bem um do outro.

Podemos aprender com os erros e não repetir novamente

*Vitor Gade de Souza Almeida
Escola Municipal Mariquinhas Brochado*

Bom, podemos afirmar que nós, jovens, temos muita dificuldade em questão de família e relacionamentos em nossas primeiras experiências de comunidade. Relacionamento realmente pode ser bem difícil no começo, pois nós jovens e crianças temos dificuldade para resolver problemas sozinhos e precisamos de ajuda.

Mesmo cheios de dificuldades, devemos ter calma, porque ser criança e adolescente é uma fase da vida. Muitas vezes precisamos passar por cima dos problemas, pois devemos buscar nossos sonhos para sermos vencedores. Nunca devemos pensar que estamos sozinhos. Lembrem-se que Deus está

com a gente todos os dias, Deus nos ajuda em todos os momentos, mas nós precisamos sentir e acreditar que Ele nos quer ajudar, sem Deus a gente não é nada.

Vamos pensar de outra maneira, podemos estar tristes, em um estado deprimente nessa caminhada, mas se dermos o primeiro passo para ter uma boa relação com a família, e tentar lutar contra as dificuldades, realmente vamos conseguir conquistar qualquer outro objetivo. Pense bem, o que você está fazendo hoje? Se está ruim tenta melhorar, tenta buscar outros caminhos para conquistar os seus sonhos.

Eu dou esse conselho, pois eu, Vitor Gade, passei por diversas dificuldades e sim, é bem difícil passar por dificuldades, mas fica uma dica, se você estiver nesses estado desabafe com os seus pais ou familiares. Com a ajuda deles e com a ajuda de Deus, você consegue realmente passar por todos esses problemas, seja ele qual for, mesmo que pareça insuperável.

Quando eu passei por problemas, consegui lutar e vencer. Conquistei muitas coisas boas. Não só coisas boas e sim algo especial, conquistei felicidade, ganhei o apoio da minha família e o orgulho deles e meu próprio. Com o esforço, a espera e a calma teremos muitos ganhos inacreditáveis.

Você consegue ir muito longe, você consegue ir muito além, tudo realmente vai passar. Eu aprendi tanto quando eu entrei no Projeto Força Jovem. O próprio nome já diz "Força Jovem". Nós temos forças para passar por qualquer dificuldade. Nós jovens somos fortes e podemos até cair, mas conseguimos levantar firmes e mais fortes. Pode levar o tempo que for, mas conseguimos vencer.

É importante ter em mente que podemos aprender muito em tempos de enfermidades, quando vêm os problemas e vícios. Podemos aprender com os erros e não repetir novamente.

Vou contar um pouco sobre mim: eu Vitor, sou um menino de 14 anos, até que alegre, eu nasci na igreja, sou evangélico, gosto de vídeo game, de jogos para me distrair. Hoje em dia estou focando nos meus sonhos e objetivos, todo tipo de distração eu ignoro. Quando era mais novinho com uns 12 anos

comecei a ter os meus primeiros sintomas de depressão. Foi um tempo difícil. Eu gostava das más coisas desse mundo e toda vez caía. Tinha conhecimento de que poderia parar com as ostentações que o mundo nos apresenta, só que não parava. Eu percebi que não estava com Deus nesse tempo e que precisava Dele. Não importa se você vai na igreja todos os dias ou conviveu nela, a gente se afasta e eu precisei buscar Ele. Precisei tirar da minha vida as coisas mais difíceis que eu gostava, mas não me faziam bem, porque somente desse jeito consegui vencer. Só assim temos a nossa vitória.

Hoje em dia, uma coisa que eu gosto de fazer quando eu estou triste é jogar, sim jogar, eu recomendo. Quando você está triste faz o que mais gosta, por que você vai melhorar eu te juro que funciona. Se não conseguir, busque algo para fazer, limpe a casa, deixa a casa arrumada que isso te acalma. Espero que o que eu escrevi seja bom para você que está lendo. Muito obrigado pela atenção, continue feliz, busque e conquiste seus objetivos, eu acredito que 'você vai ser um grande vencedor'.

Peça ajuda contra o bullying

*William Daniel Pereira de Moraes
Escola Municipal Mariquinhas Brochado*

Olá, meu nome é Willian, tenho 14 anos e vim falar sobre o *bullying*.

O *bullying* é algo que mexe muito com a cabeça de um adolescente hoje em dia, podendo levar alguns até a tirar sua própria vida. Eu acredito que a "FORÇA JOVEM" pode ajudar a conscientizar sobre o que fazer naquele momento em que se sente muita raiva e tristeza. Todo mundo sabe que quando esses dois se misturam, não dá certo.

O *bullying* hoje em dia é crime, e pode acontecer com pessoas que tem autismo, deficiência, acima do peso, devido à cor da pele, pessoas muito altas, muito baixas, muito magras, que usam estilos diferentes ao se vestir, pela forma

como preferem usar seu cabelo, por usar óculos, pela maneira de falar, ou seja, devido a qualquer coisa de diferente. Mas também pode ocorrer por pura implicância com alguém que não revidar ou fique acuado e vira alvo do agressor por repetidas vezes. Pode ser confundido com preconceito e discriminação, ou ser uma forma preconceituosa de tratar o outro devido a sua etnia, religião, orientação sexual ou gênero.

As pessoas que sofrem *bullying* ficam abaladas emocionalmente e levam os traumas para o resto da vida. Além disso, existem aquelas pessoas que assistem à agressão, mas não fazem nada, ou até riem, fazem comentários maldosos e espalham boatos sobre a pessoa ou sobre o ocorrido, deixando a vítima ainda pior. Acabam sendo cúmplice do mal feito.

Conforme a Lei nº 13.185/16, o *bullying* é uma "intimidação sistemática, quando há violência física ou psicológica em atos de humilhação ou discriminação." Tanto as ofensas físicas, insultos, ameaças, comentários e apelidos pejorativos, ou atitudes semelhantes são caracterizados como *bullying*. Porém, ocorrem entre pessoas de idades próximas sendo crianças e adolescentes ou entre adultos.

Eu, particularmente, sofri *bullying* apenas uma vez. Foi devido ao meu peso. A pessoa disse que eu não podia andar de bicicleta porque eu era gordo. Eu soube como reagir no momento porque eu me lembrei que a pessoa que fez aquilo comigo não é melhor que eu, que eu e ela não somos diferentes. Mas, se você não souber o que fazer no momento, primeiro se acalme e procure ajuda. Não ignore o *bullying*, porque este é um assunto sério. Se você vir alguém sendo vítima, procure ajudar. Se você for vítima de *bullying*, vença o medo e chame um adulto, peça ajuda aos seus pais ou responsáveis, denuncie para a polícia. Se a pessoa não for denunciada continuará agredindo outras pessoas, e na verdade esta pessoa precisa ser tratada porque tem um distúrbio de comportamento e poderá se tornar um adulto violento.

Ninguém merece sofrer *bullying*, nem preconceito, discriminação ou exclusão. Todos somos iguais em nossos direitos de viver uma vida saudável e ser protegidos, pois também somos diferentes e isto nos faz ser únicos.

Priorize o que realmente te faz bem

Yasmin Garcia Bertime
Escola Municipal Mariquinhas Brochado

Meu nome é Yasmin, tenho 14 anos e faço aniversário em dezenove de maio. Eu nasci em uma família bem humilde, mas divertida. Sou a única filha mulher do meu pai. Tenho uma irmã que é filha de outro pai. Sou a filha mais nova e a única que se interessa pela área de humanas. Gosto de literatura e poemas, principalmente textos longos e explicativos enquanto o resto dos meus irmãos preferem a área de exatas.

Cresci sofrendo *bullying* por ser do tipo "esquisita". Eu nunca me vesti de maneira convencional como as outras mulheres ou algo do tipo. Sempre preferi esconder meu corpo com roupas largas. Meu corpo é minha maior insegurança, ele não é feio e nem nada, eu só acho que não é o suficiente. Eu não engordo, mas tenho um problema de não sentir fome ou vontade de ir ao banheiro, preciso de alarmes pra me avisar a hora de comer e a hora de ir ao banheiro. Meu corpo foi o maior alvo de *bullying* porque quando pequena eu era gordinha, mas não era fora do peso, porém isso provocou um mal estar maior em relação à minha barriga e as pequenas dobras na minha cintura.

Meu maior trauma foi quando meus pais se separaram, teve um efeito muito grande em mim, visto que minhas olheiras ficaram mais escuras e minha pele mais pálida. Também por conta da falta de vitaminas, minha pressão sempre abaixa quando estou em pé ou parada. Além disso, eu realmente não gosto de fazer atividades físicas. Preciso tomar uma atitude em relação a isto para melhorar minha saúde.

Eu não tive muita atenção familiar, meu pai mal conversava comigo, raramente mandando mensagens. A pessoa mais presente na minha vida é minha mãe, e eu sou grata a ela por tudo que ela faz por mim. Ela até mesmo deixava de comer a própria comida pra eu conseguir me alimentar. Eu acho

que ela merece mais, ela merece o mundo, mas o mundo às vezes é muito sujo ou injusto.

Com o tempo eu fui percebendo que eu tinha um problema em me relacionar com outras pessoas. Sempre fui quieta e nunca me intrometi em coisas que não eram do meu interesse. Por causa disso, muitas vezes eu acabei ignorando as pessoas que gostavam de mim. Nunca respondi a um pedido de namoro e, às vezes, estou tão presa em meus pensamentos que acabo ignorando meus próprios amigos. Além da ansiedade desenvolvida com o tempo, a forma como eu convivo com as pessoas, hoje em dia, é bem difícil, pois me afasto de todo o resto e fico em um canto só meu, mas graças a Deus minha ansiedade não é tão presente.

Depois que tudo aconteceu: o *bullying*, as inseguranças, o medo e a ansiedade, com o tempo, eu aprendi a reagir e a ser independente. Eu aprendi que eu não deveria me importar com que os outros falam de mim, eu me mantenho em pé mesmo quando as pessoas ao meu redor estão comentando sobre minha aparência e corpo, eu simplesmente ignoro.

Minha mensagem é: não se rebaixe porque outra pessoa falou sobre você, mantenha a cabeça erguida e ignore todos aqueles que te fazem mal, priorize o que realmente te faz bem. Lute contra seus problemas. Seja você mesma.

Programação do
Encontro Força Jovem 2014
Apoio à Vida

Data: 11/setembro Local: Centro Cultural da Urca

14h às 15h - TEATRO BENIGNO GAIGA (15 minutos para cada um)

Cerimonialistas: Rafael Dia e Gabriella Valle

Apresentação

IMRValle - Faça funcionar a máquina do Cérebro - Luiza Elena Ribeiro do Valle
– Psicóloga, autora do livro Cérebro e Aprendizagem (WAK)

SEST-SENAT – Aprendizagem Profissional - Rodrigo Donyzeti da Cruz

Escola do Legislativo de Poços de Caldas - Taís Ferreira – Bate-Papo sobre a importância do letramento político dos jovens

SENAI – Mensagem para os Jovens - Tarcísio dos Santos

ESPAÇO DE EXPOSIÇÃO – MALALA

15h - Conservatório Musical Antônio Ferrúcio Viviani

– Professora Patrícia Prata Dias – PIANO

SRE - Apresentação das Ações de prevenção de combate ao Bullying

Ana Paula Rios dos Santos Dinali – Diretora Educacional

Rebeca Frederico Fonseca - Analista Educacional; coordenadora do Comitê de Proteção Escolar

Exposição:

Escolas Municipais CAIC e Mariquinhas Brochado

APAE de Poços de Caldas

Instituto Dr. Márcio Ribeiro Do Valle - Livros e Projetos

Colaboração: Flávia Nunes de Moraes Beraldo

15h30 às 17h - SALÃO NORTE – ESPAÇOS DE INTERAÇÃO

SENAC – Lina Cláudia Virga Landi

OFICINA SEBRAE – Ivan Figueiredo

SESC Fabiana Santos - Criar

SEST-SENAT - Renato Cesar Martin - Coordenador (a) de Desenvolvimento Profissional Unidade Poços de Caldas-MG

SENAI – As Quatro estações – vida e emoção - Karina Cury –Tarcísio dos Santos.

Exposição e demonstração dos alunos: Vinícius Noronha – Raphael Dias – Leonardo Gabriel – Miriã Teixeira – Isadora Cardine Deodato

Centro de Atenção Psicossocial da Secretaria de Saúde - Onde a Fala não Alcança: produções dos adolescentes usuários do Capsi Despertar - Thainara Julia Franco (Psicóloga), Dirce Tomoko Hara Soares (Enfermeira) e Livia Ernesto Gaeta Pedroso (Estagiária do serviço)

Coletivo Panapaná –alunos da PUC

Izadora Cristina Ribeiro do Couto, Larissa Acacio da Silva,-Maria Eduarda Kusunoki Orsi, Juliana Pedrosa, Julia Maciel Siqueira, Marina de Oliveira Mariano

Polivalente – EE Prof. Arlindo Pereira - Marcos de Lima Gomes. Enfermeiro Coordenador do Curso Técnico da Escola Polivalente.

OFICINAS DE ARTE

Brinquedoteca Girassol - Origami - Clara Hisae

Artesanato em Fibras Naturais entre Folhas - Elza Ferreira

Ateliê Amor de Arte – Deise Carrijo - Flávia Cruz e Fabiana Vilhena (Mandalas)

16h - Grupo de Música Girassol – Profa. Cláudia Rossi

Amanda Ceneda, Amanda Crivelari, Antonella Fernandes, Agnes Bergues, Maria Luiza Azevedo

Laura Vitória Félix, Rafaella Almeida, Júlia Toledo - MUSICISTA, Julia Félix - MUSICISTA

16h40 CAPOEIRA – C.Mestre Edy (Edson Aparecido Pinto), Mestre Du e Graduada Adriana Diniz dos Santos

16:50h às 18:00h NO TEATRO

16:50 – BANDA DA ADEFIP

17:00 APRESENTAÇÃO TEATRO – “Lucas e a máquina da Felicidade”.

Autor: Giovanni Dias

Direção: Juliana Perez

Atores: Alunos do CAIC

17h20 – Formatura dos Agentes Força Jovem

Violino – João Lucas Caetano

Entrega dos Certificados e um livro com sua produção literária

Mensagem de Marcia de Moraes – Madrinha do Grupo

EDIR FRAYHA - Alissya D. de Aquino, Christian Flora Muniz, Enzo Miguel de Lima Alves, Gabriel Henrique da Silva, Geovanna Lisboa, João Luiz Azevedo Neto, Lavínia Vitória Figueiredo Bueno, Lívia Guimarães, Lívia de Moura Andrian, Lorena Martins

CAIC - Alanna Sampaio Paiva, Antonella Camilly Batistão Amancio, Camila Bernardes Almeida, Emanuely de Moraes Ferreira, Gabrielly Vitória Reis, Isadora Camile, Jheniffer Dias de Souza, João Gabriel de Freitas Souza, Luiza Soares Bezerra, Maria Fernanda, Miguel Marcos Everaldo de Paulo e Monyque Evelen Silva de Souza.

MARIQUINHAS BROCHADO - Ana Lívia Barbosa Batista, Emanuely de Oliveira Miguel, Hillaty Oliveira, Igor Douglas Viana de Araújo, Maria Eduarda Inácio, Mateus Eduardo Deolindo Pimenta Barreto, Ryan Pablo de Freitas de Souza, Victor Lyan A. Franceschini, Vitor Gade de Souza Almeida, Willian Daniel Pereira de Moraes, Yasmin Garcia Bertime.

Desenhos: Alana Tamires Moraes, Emellen Abner Rodrigues
Vai tocar violino: João Lucas Caetano

17h40 Apresentação de Dança das Meninas do Projeto Maria Cinderela com a direção da professora Gisa Carvalho (Grupo - Marilda D'Ambrozio).

Ciara Stefanie dos Santos; Eloá Sandy; Ashiley K. M.de Oliveira, Yasmin Vitória de Souza, - Rayane Vitória G.da Costa, Sabiny Gabrielly Miguel Gouvea, Sofia Carosia de Oliveira, Sofia Helen da Silva, Evelyn Victoria, Livia Emanuelle, Ana Luiza C Oliveira, Maria Fernanda Ramos, Victoria da Cruz Roberto, Ana Livia dos S.Silva, Livia Cristina Ferreira, Mariana Evellynm dos S.

18h00 LANCHE SALÃO NORTE

19h às 21h CERIMÔNIA DE ENCERRAMENTO DO ENCONTRO FORÇA JOVEM

Apresentação da Banda de Música da 18ª Região de Polícia Militar – Regente:
2ª Tenente WELLINGTON VIEIRA DA SILVA

Mestre de Cerimônia – Neemias Adrian - Boas Vindas – membros do Instituto Marcio Ribeiro do Valle – Agradecimentos aos parceiros e patrocinadores e Mensagens Boa Noite

Dr. Adnei Pereira de Moraes – Psiquiatra; Dr. Alexandre L. Ribeiro do Valle – Advogado; Dr. Douglas Figueiredo Matos – Ortodontista; Dr. Eduardo L. Ribeiro do Valle – Neurologista; Dra. Isabel Ribeiro do Valle Teixeira – Bióloga; Dra. Luiza Elena L. Ribeiro do Valle – Psicóloga (Saúde, Educação e Trabalho); Dr. Marcelo L. Ribeiro do Valle – Cardiologista; Dra. Maria José Viana Marinho de Mattos – Pedagoga.

Equipe de organização: Ana Paula Alves, Catia M. E. Ribeiro do Valle, Clara Hisae, Débora Vieira, Maria Lúcia Alves, Rafael Dias.

- Luiza Elena Ribeiro do Valle – apresentação do programa e colaboradores na realização de um Programa para jovens temas envolvidos.

EM Edir Frahyra - Alberto Serafini Aves e Edimara Rodrigues da Silva

CAIC Prof. Arino Ferreira Pinto: Juliana Perez Riemenschneider e Fernanda Miguel Lúcio Marcelino; Supervisoras: Hosana Beatriz Santos Silva, Walquiria Calefi de Paiva e Silva e Sandra Maria Chiminazzo

EM Marquinhos Brochado - Rosana Del Busso Zampiere e Vilcineia Zampiere - Iracema G. Maciel Santos (Supervisora)

Colégio Municipal Dr. José Vargas de Souza: Ana Cláudia Siqueira Martins Bernardes e Juliana Prezina Machado;

E. M. Wilson Hedy Molinari: Roberto Henrique Ramiro e Taciana Galindo Tomás Vilas Boas.

Vídeo com slides ao som do DUO Violão e Voz – Rafael Mourão e André Russo – Heal the Word em Português

Mensagens:

Saúde – Secretaria de Saúde – Centro de Atenção Psicossocial – CAPSi – apresentação do serviço do Capsi Despertar - Thainara Julia Franco (Psicóloga).

Superintendência Regional de Ensino – Rebeca Frederico Fonseca, Analista Educacional; coordenadora do Comitê de Proteção Escolar

Caroline de Souza, psicóloga, conselheira do CRP-04

Gabriella Abreu Costa de Souza Lima- Promotora de Justiça de Poços de Caldas

Isabel Ribeiro do Valle Teixeira - IFSULDEMINAS – Campus Poços de Caldas

Explicação sobre o Processo Seletivo para Jovem Aprendiz – Adriele J. Cândido Balbino – SEST-SENAT

SENAI – SESI - Carlos Nascimento

Unipaz – Rosemeire Bernardo Silva Oliveira – psicóloga, coordenadora do Núcleo Unipaz -Universidade Internacional da Paz, Poços de Caldas

Conheça o Parlamento Jovem: Cidadania: – Taís Ferreira

Cumprimentos:

- Escola Objetivo São Domingos – Zelia Maria Testi Moreira – Diretora do Colégio Objetivo Poços de Caldas - Rede Prosper

- Colégio São José da Imaculada Conceição – O sentido da vida. Maria Célia dos Reis Silva. Psicóloga. Mestrado em personalismo pelo Instituto Personalista de Madrid

- Secretaria de Educação – Letícia – Pedagoga da equipe da Secretaria Municipal de Educação

Homenagem às Escolas – Reconhecimento pelo esforço diário dos educadores nesse papel imprescindível à sociedade. Chamar os Fundadores para a entrega dos prêmios – Todos podem cumprimentar cada um.

Homenageados:

Hudson Vilas Boas – Escola Padrão (representado por JACYANE LISBOA RIBEIRO SOUSA – vice diretora)

Ana Paula Tranche- Adefip – Associação de Deficientes Físicos de Poços de Caldas

Neuza Figueiredo de Mattos – Professora Sempre

Música de Encerramento – Coral Jaguary Jaqueline Volpi (Maestrina)

Roberto Rodrigues Chaves Junior

Eliana Tomé de Souza

Maria Regina Cano

Roseli Rezende Cacholi

José Antônio Zoquetti

Letícia Cardenal de Campos

Cláudia Regina Vieira Demétrio

David Ribeiro de Oliveira Santos

Simone Muniz Pereira Simões

Lívia Muniz Simões

Geisa Russi Nunes Gomes

Ana Laura Sguassabia de Souza Valim

Sofia Santana Viana

Luciene Aparecida Alcará Corradello

Telma Salles Corulli

João dos Santos Neto

Soraya Mello de Oliveira

Vera Lucia Della Libera Marzochi

Esmeralda Martins de Araújo

João Batista Rocha

Tatiane de Carvalho Toledo

Luna de Carvalho Toledo



Apoio:



Apoio:





No mês de setembro, desde 2014, foi idealizada a Campanha Setembro Amarelo, pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) em parceria com o Conselho Federal de Medicina, visando combater o suicídio no Brasil. A identificação precoce do problema pode contribuir com a prevenção.

Em Poços de Caldas, o Projeto Força Jovem se realizou em Escolas Municipais e com o apoio de excelentes instituições e profissionais de nossa sociedade. A cerimônia de formatura e o resumo do evento pode ser visto em *institutomrvalle.com*