



Jogos **ONLINE**
QUE CELEBRAM O
**CUIDADO
MÚTUO**



REDE **MÃOS DADAS**

1. BINGO DO CUIDADO MÚTUO

MATERIAL:

- Cópias do PDF impressas
- Lápis ou caneta
- Número de jogadores: 4

PROPÓSITO:

Levar os participantes a trabalharem juntos para construir uma grande lista de gestos que nos proporcionam bem-estar. Esta é uma atividade que serve bem como quebra-gelo.

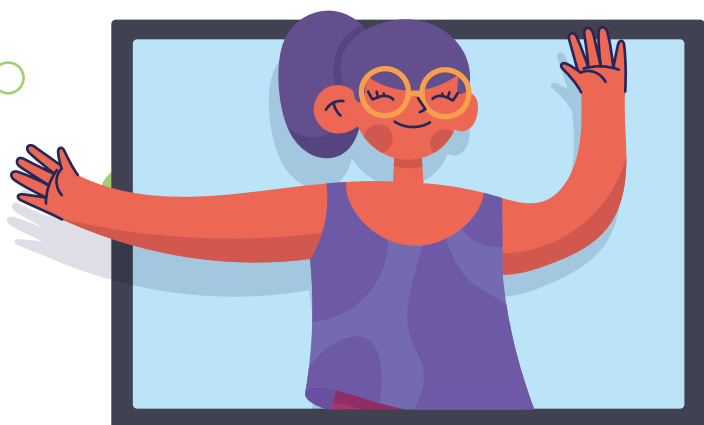
DESCRIÇÃO:

Cada participante tentará preencher a tabela na página 2, respondendo à seguinte pergunta: Que formas diferentes de bons tratos fazem com que você se sinta bem? Depois que cada um preencher a tabela, o grupo olhará a lista de gestos disponível na página 3. Para cada gesto comum já previsto na lista, o participante ganhará 5 pontos. Para cada gesto não previsto, ou seja, ideias que ampliam a lista, o participante ganhará 10 pontos. Todos os pontos serão somados para se chegar ao placar total do grupo.

DICAS:

Desafie o grupo a se comprometer a realizar um dos gestos. A escolha de apenas um aumenta as chances de as pessoas ficarem firmes no propósito.

Uma boa ideia seria criar uma lista mestra desses gestos e compartilhá-la com toda a equipe, encorajando cada um a aumentar os esforços para que essas coisas boas aconteçam com mais frequência.



GESTOS QUE PROPORCIONAM BEM-ESTAR

Escreva no quadro abaixo os cinco gestos que você mais aprecia, que mais fazem você sentir bem-estar em cada ambiente: na família, no trabalho, entre amigos e aquilo que você faz para si mesmo(a).

NO LAR	NO TRABALHO	NAS AMIZADES	PARA MIM MESMO

GESTOS QUE PROPORCIONAM BEM-ESTAR

Para cada jogador adicione **5 pontos** para os gestos já previstos nesta lista

AMBIENTE		J1	J2	J3	J4
NO LAR	Receber ou fazer uma comida gostosa				
	Assistir a um filme com alguém				
	Ter a casa limpa				
	Ter um café da manhã (ou uma outra refeição) acompanhado pelas pessoas que moram comigo				
	Alguém fazer uma tarefa no meu lugar para eu poder descansar				
NO TRA- BALHO	Ter momentos de conversas descontraídas				
	Ter momentos alegres, bem-humorados				
	Ter a hora do cafezinho				
	Receber uma palavra de elogio ou reconhecimento por alguma coisa que fiz				
	Ter tempo descontraído com as crianças				
NAS AMI- ZADES	Receber ou mandar uma carta ou cartão				
	Contar caso				
	Receber visita ou visitar				
	Saber que meu amigo/minha amiga ora por mim				
	Ter um momento de desabafo sem julgamento				
PARA MIM MESMO	Tomar um banho demorado				
	Fazer uma caminhada				
	Ouvir música ou cantar a sós				
	Cuidar de plantas				
	Cuidar da minha beleza (cabelo, unhas, maquiagem etc.)				
	TOTAL				

GESTOS QUE PROPORCIONAM BEM-ESTAR

Para cada jogador adicione **10 pontos** para os gestos não previstos na lista da página anterior

[illegible]

2. RESGATE DA MINHA COLEGA AVENTUREIRA

MATERIAL:

- Cópias do PDF impressas
- Lápis ou caneta
- Número de jogadores: 4

PROPÓSITO:

Levar os participantes a trabalharem juntos para solucionar um problema. Ajudá-los a compreender o ponto de vista que cada um traz para o problema e como é importante ter a cooperação de cada um para um final feliz. E uma boa prática para fazer isso é o cuidado mútuo enquanto trabalham juntos por uma solução.

DESCRIÇÃO:

Uma colega da sua equipe se perdeu num bairro da cidade que é um verdadeiro labirinto. Ela está muito estressada e informou no grupo de WhatsApp que precisa de ajuda para sair de lá. Apenas uma pessoa da equipe está disponível para ir até ela. Os outros têm informações para ajudar, mas não podem ir. E o pior é que as informações não são iguais. É preciso compartilhar as informações para poder ajudá-la. O objetivo final é conduzir a colega para fora do bairro.

Jogador 1: é a colega que está perdida. Ela abrirá a apostila na página 7 e seguirá as instruções dadas lá.

Jogador 2: é o colega que topa entrar no labirinto, mesmo correndo o risco de se perder também. Essa pessoa está disposta a fazer isso apenas porque tem o contato por celular com os outros 2 jogadores. Uma questão importante é que quando encontrar sua colega perdida, eles não poderão voltar pelo mesmo caminho. Ele vai abrir a apostila na página 8 e seguirá as instruções por lá.

Jogador 3: é o colega que tem acesso ao mapa do bairro apenas do lado norte, mas não do lado sul. Ele sabe quais são os lugares perigosos para evitar pelo lado norte. Ele vai abrir a apostila na página 9 e seguirá as instruções por lá.

Jogador 4: é o colega que tem acesso ao mapa do bairro do lado sul, mas não do lado norte. Ele vai abrir a apostila na página 10 e seguirá as instruções por lá.



Antes dos jogadores abrirem a apostila, eles são sorteados para ver quem será o Jogador 1, 2, 3 ou 4. Como este jogo será realizado por uma plataforma online, o Jogador 2 precisa estar na reunião em um dispositivo celular. Na hora de "caminhar" pelas ruas do labirinto, esse jogador precisará usar uma caneta e ao mesmo tempo colocar o mapa na frente da câmera do celular para que os demais jogadores vejam o seu progresso.

REGRAS:

- Uma pessoa ficará responsável por marcar o tempo.
- Todos devem abrir o seu áudio para poder falar e dar instruções. Como o grupo é formado por apenas 4 pessoas, não deve haver um grande problema com microfonia.
- Os jogadores abrem a apostila na página indicada para cada um e não podem olhar as outras. **NÃO OLHE A PÁGINA DO OUTRO!**
- A primeira pessoa a se manifestar é a pessoa que está perdida, ou seja, o Jogador 1. Ela pede socorro com o áudio aberto. A partir da fala do Jogador 1, o relógio começa a avançar.
- O jogador 2 coloca a câmera para filmar seu progresso no mapa. O progresso é indicado por caneta e todos precisam ver para poder ajudar.
- O jogador 2 precisa ir perguntando a cada bifurcação para que lado virar: norte, sul, leste ou oeste.
- O objetivo é vencer o desafio com o menor tempo. Ao final, quando o Jogador 1 e o Jogador 2 chegarem na saída do bairro pelo lado sul, eles precisam dizer "Chegamos!" e o cronômetro é parado.

DICAS:

A conversa final sobre o que foi observado durante o jogo é importante. Alguns pontos que podem ser lembrados:

1. Que cuidar do outro muitas vezes implica deixar o que você estava fazendo para ajudar.
2. Que muitas vezes o cuidado precisa ser feito em equipe.
3. Que cada pessoa tem uma parte da solução para um problema.
4. Que comunicação é essencial.
5. Que o estresse atrapalha muito a nossa capacidade de comunicar bem com o outro e por isso precisamos praticar a paciência.

OBS: Não fale os pontos acima. Deixe que os participantes explorem suas próprias conclusões.

Confira o gabarito na última página.

JOGADOR 1

Você vai pressionar os seus colegas para chegar com ajuda logo. Você vai ficar com o microfone aberto falando coisas do tipo:

"Gente, estou ouvindo tiroteio, socorro!"

"Está ficando muito escuro aqui, estou com medo."

"Acho que vou mudar de lugar, não aguento esperar aqui!"

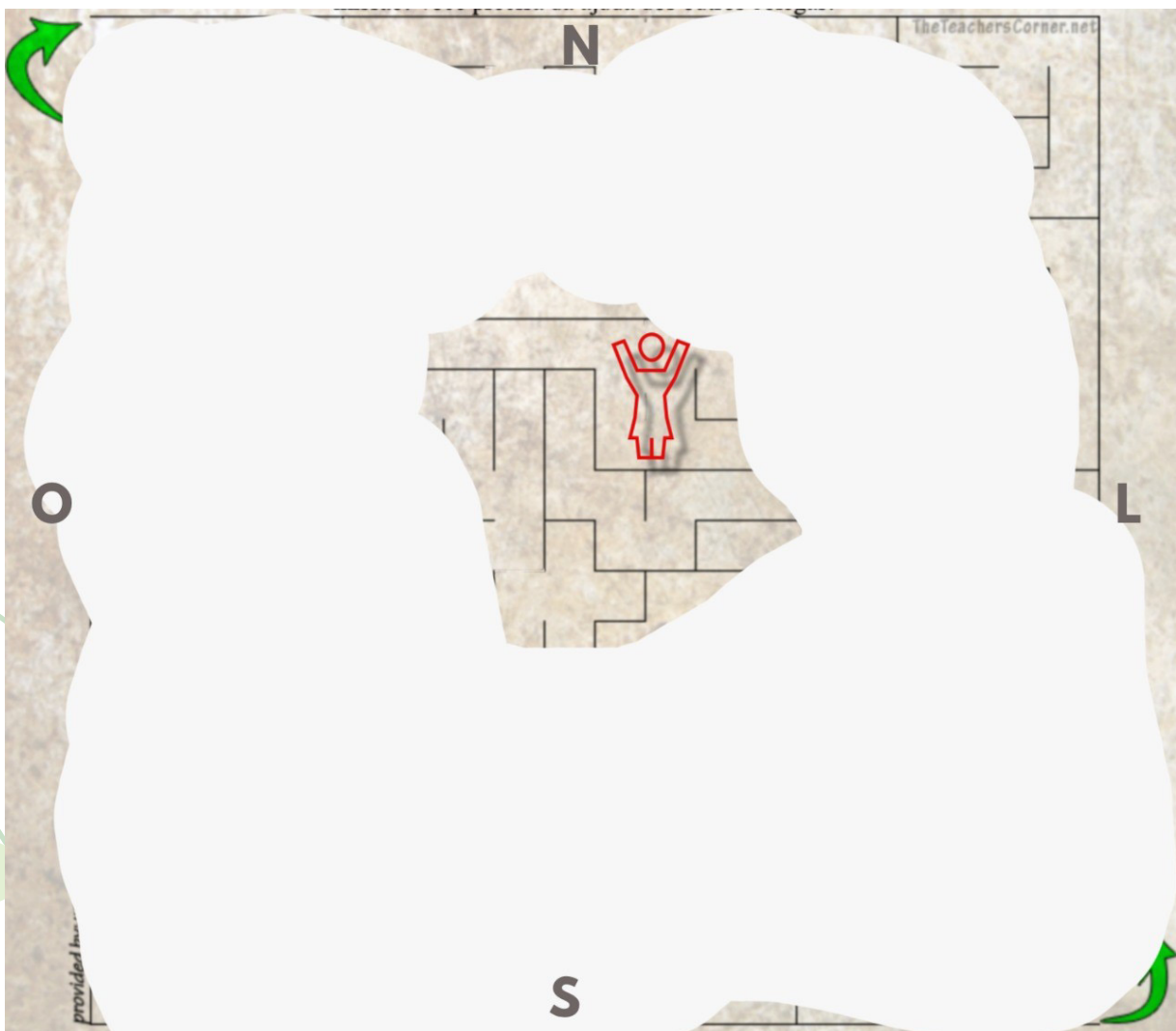
Você também vai celebrar quando o resgate chegar. Mas tudo o que ele fizer você vai questionar.

"Mas é por aqui mesmo? Eu já passei por aqui..."

"Acho que estamos dando voltas."

"E se esta for uma rua sem saída?"

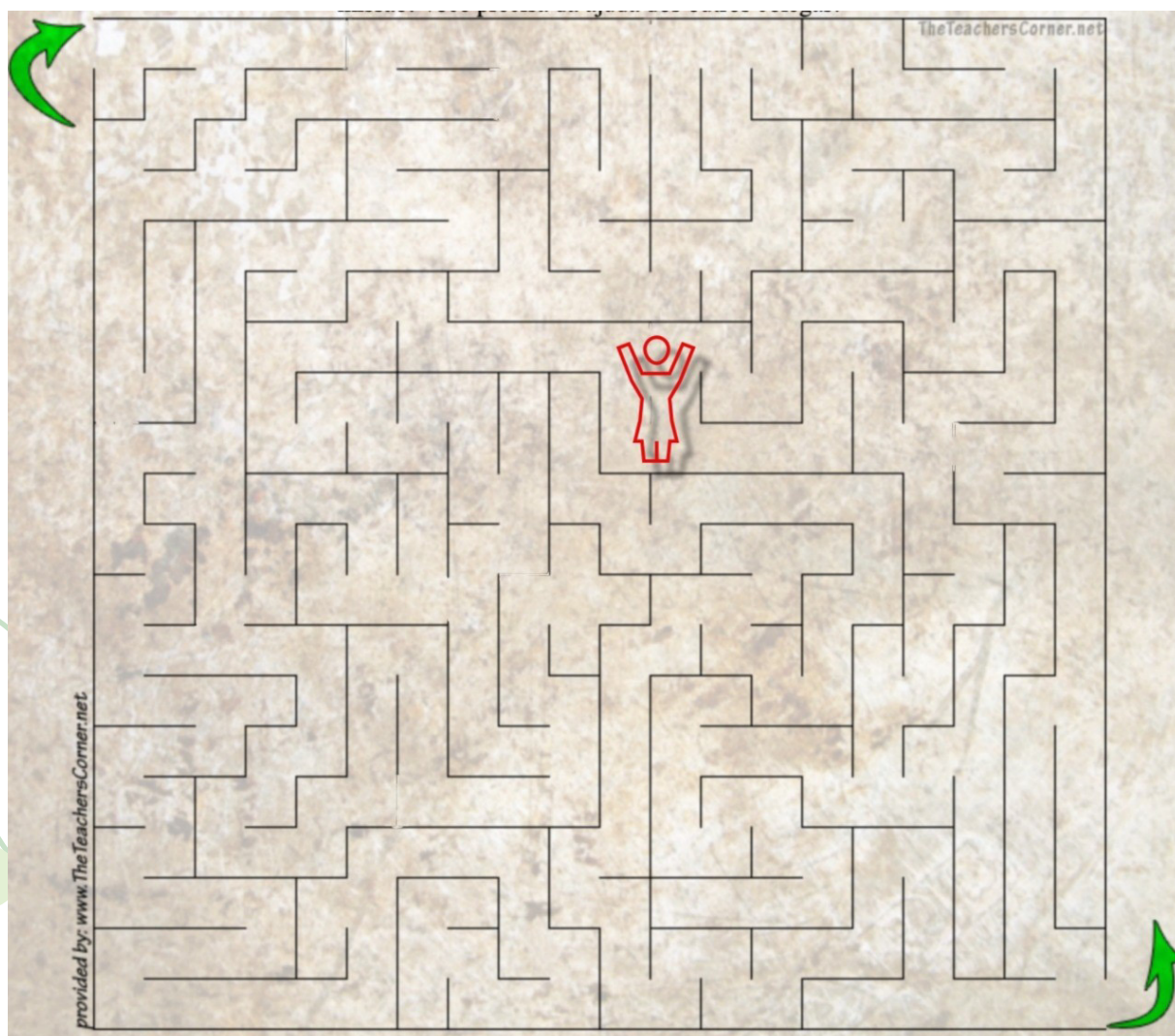
Use sua criatividade. Mas não exagere porque o grupo precisa se comunicar também para poder ser bem-sucedido no resgate.



JOGADOR 2

Você tem nas suas mãos o mapa todo do bairro. Você está na entrada e precisa chegar no outro canto da saída marcado por seta verde. O problema é que você não tem TODAS as informações e o tempo é importante porque sua colega está nervosa e pode fazer uma besteira. Seus colegas têm as informações sobre os lugares a serem evitados para que você chegue rapidamente à sua colega. Você não quer passar numa boca, por exemplo, ou num local onde a polícia está fazendo alguma ação. Pergunte a encruzilhada, para onde deve virar: para o sul, norte, leste ou oeste? O seu colega dirá qual é o perigo se você virar para o lado errado.

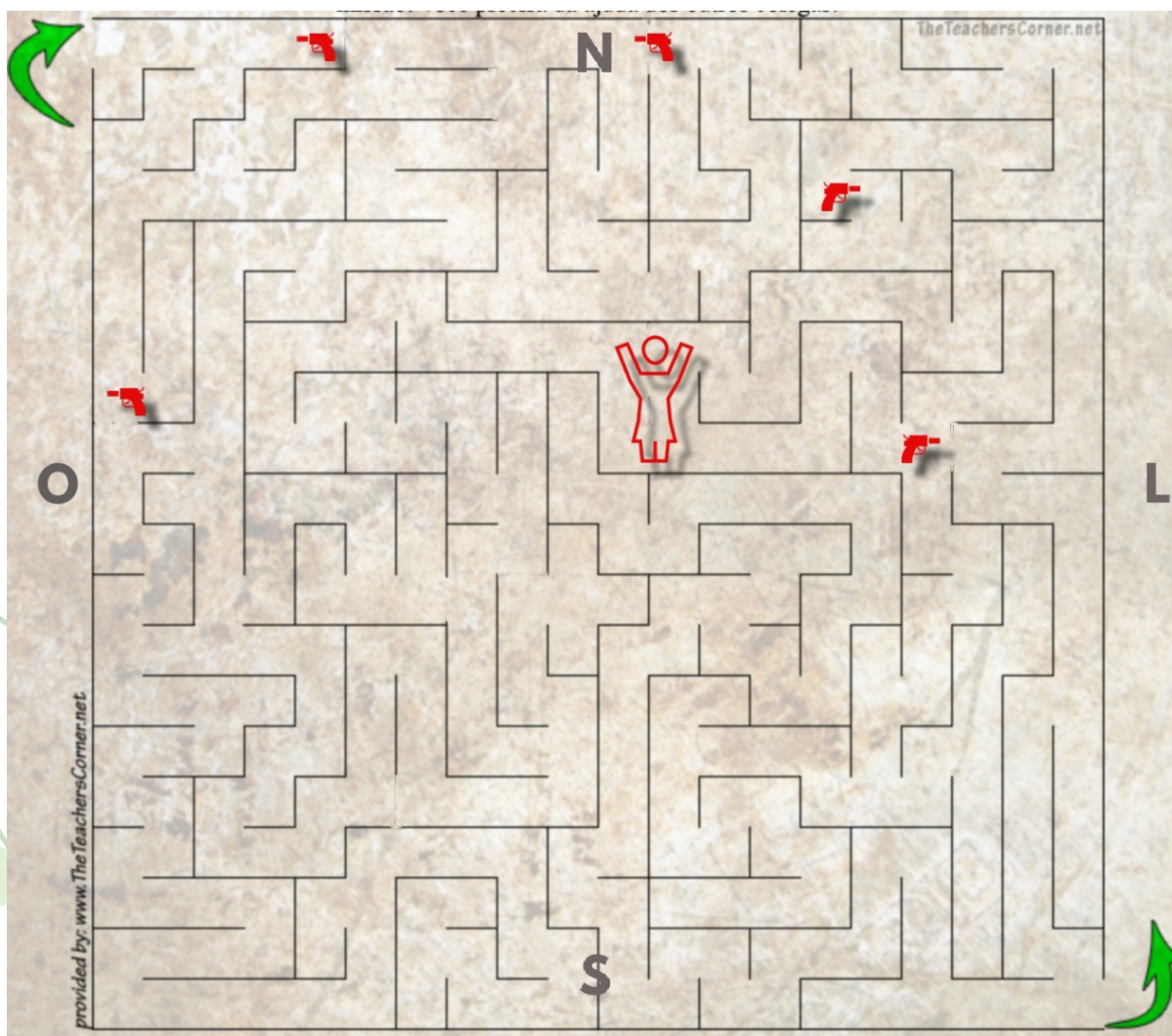
Quando encontrar a sua colega, não se esqueça de acalmá-la para que ela consiga segui-lo. Não perca a paciência com ela, pois pode ser que esteja bem nervosa.



JOGADOR 3

Você tem nas suas mãos o mapa, porém ele contém os perigos apenas do lado norte do bairro. Você precisa evitar que o seu colega chegue aos locais mais perigosos e que ele economize tempo para chegar rapidamente à colega que está perdida. Não deixe que ele entre nos lugares marcados como perigosos ou em ruas sem saída.

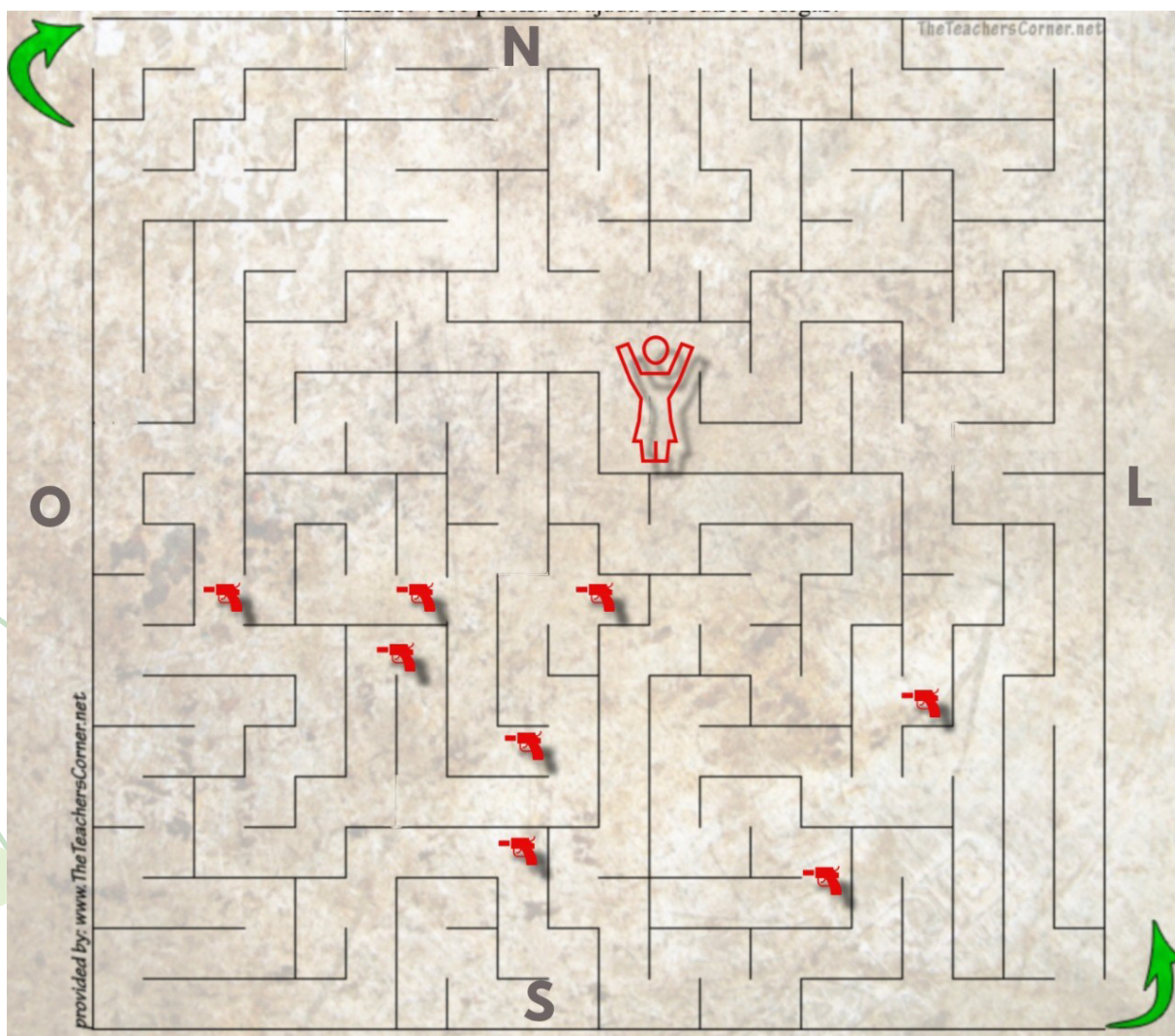
A colega de vocês está muito nervosa. Ela precisa também ser acalmada. Mas dar instruções para o resgate é mais importante. Talvez depois que ela for achada, você pode começar a tentar acalmá-la.



JOGADOR 4

Você tem nas suas mãos o mapa, porém ele contém os perigos apenas do lado sul do bairro. Você precisa evitar que o seu colega chegue aos locais mais perigosos e que ele economize tempo para chegar rapidamente à colega que está perdida. Não deixe que ele entre nos lugares marcados como perigosos ou em ruas sem saída.

A colega de vocês está muito nervosa. Ela precisa também ser acalmada. Mas dar instruções para o resgate é mais importante. Talvez depois que ela sair do bairro, você pode começar a tentar acalmá-la.



3. POIS EU JÁ!

MATERIAL:

- Cópias impressas das cartas recortadas
- Número de jogadores: 4

PROPÓSITO:

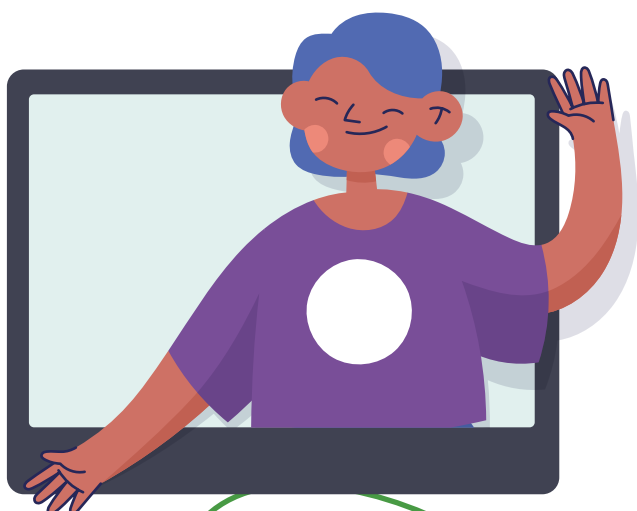
Levar os participantes se lembrarem de suas experiências e apreciarem a coragem e ousadia dos colegas no trabalho social.

DESCRIÇÃO:

Cada participante colocará sua mão fechada diante da câmara, de forma que todos possam ver. O líder pega uma carta de cada vez e lê em voz alta. Se a pessoa já realizou algo igual ou semelhante ao que está na carta, ela levanta um dos dedos e deixa aquele dedo levantado. Na próxima rodada, se o participante se identificar novamente com o que foi dito, mais um dedo é levantado. O jogo finaliza quando o último dedo da mão de um dos jogadores for levantado. Ele deverá, então, escolher uma das situações para contar para o grupo.

DICA:

Desafie o grupo a se lembrar de outras situações não citadas nas cartas e que sejam igualmente ousadas, engraçadas ou absurdas.



Eu já levei roupa suja de uma pessoa atendida pelo projeto para lavar em casa	Eu já fui ameaçado(a) por defender os interesses de uma criança	Eu já colecionei piolhos na minha cabeça por causa do meu contato com as crianças	Eu já tomei café/suco num copo sujo, num ambiente sujo, porque, caso contrário, a pessoa que me recebia ficaria ofendida comigo
Eu já chamei a polícia para alguém na tentativa de defender outra pessoa	Eu já "raptei" uma criança temporariamente	Eu já limpei a casa de alguém porque não aguentei ver a sujeira na qual a criança se encontrava	Eu já fui num psiquiatra/médico para acompanhar um adulto em pleno surto psicótico
Eu já fui agredido(a) por alguém na rua quando visitava pessoas como função do meu trabalho social	Eu já corri de cachorro bravo	Eu já visitei pessoas acamadas	Eu já levei pessoas para trabalhar em casa para ensinar alguma habilidade
Eu já fiquei com uma criança no hospital como acompanhante	Eu já apartei briga de casal correndo o risco de levar umas bordoadas	Eu já recebi na minha casa pessoas que estavam fugindo de alguma ameaça ou situação de violência	Eu já deixei uma criança ou adolescente arrumar meu cabelo, unhas etc
Eu já tive que testemunhar contra um agressor diante do juiz	Eu já fiz comida para levar para um doente ou para as crianças de uma pessoa incapacitada	Eu já negociei com o "dono do bairro" para defender os interesses de um adolescente	Eu já enfrentei a polícia para defender uma criança ou adolescente

4. UMA VERDADE E UMA MENTIRA

MATERIAL:

- Cópias impressas da folha de placar deste jogo
- Número de jogadores: 4

PROPÓSITO:

Levar os participantes a apreciarem as diferenças que nos fazem únicos e especiais.

DESCRIÇÃO:

Cada participante escreverá sobre si mesmo em dois papéis uma mentira e uma verdade, **ou** duas mentiras, **ou** duas verdades. O líder do jogo selecionará cada um dos participantes por vez. Ele ou ela lerá as duas afirmativas. Para isso, é importante que ele selecione as afirmativas assim como pegamos números em um sorteio, para que ninguém saiba a ordem: "Eu já comi carne de jiboia"; "Eu já passei uma noite sozinha perdida na mata".

O objetivo é adivinhar o que é verdade e o que é mentira. Os participantes marcam V e F em suas folhas de placar. Após todos terem marcado, o jogador revela qual afirmativa era verdadeira e qual era falsa.

Em seguida todos anotam os seus pontos. Atribua:

- 2 pontos para quem identificar corretamente a mentira e a verdade das afirmações do colega.
- 1 ponto para a pessoa que escreveu a mentira ou verdade para cada pessoa que foi enganada.

DICA:

Desafie cada um a explicar sua afirmação. Por exemplo: "Como assim você se perdeu numa mata?". A ideia é que durante esse período as pessoas passem a se conhecer melhor ouvindo as histórias umas das outras.

PLACAR DO JOGO UMA MENTIRA E UMA VERDADE													
	RODADA 1			RODADA 2			RODADA 3			RODADA 4			
NOME DOS JOGADORES	JOGADOR 1:			JOGADOR 2:			JODAGOR 3:			JOGADOR 4:			TOTAL
	V/F	PON-TOS	ENGA-NEI...	V/F	PON-TOS	ENGA-NEI...	V/F	PON-TOS	ENGA-NEI...	V/F	PON-TOS	ENGA-NEI...	
JOGADOR 1:		×				×			×			×	
JOGADOR 2:			×		×				×			×	
JODAGOR 3:			×			×		×				×	
JOGADOR 4:			×			×			×		×		
TOTAL													

PLACAR DO JOGO UMA MENTIRA E UMA VERDADE													
	RODADA 1			RODADA 2			RODADA 3			RODADA 4			
NOME DOS JOGADORES	JOGADOR 1:			JOGADOR 2:			JODAGOR 3:			JOGADOR 4:			TOTAL
	V/F	PON-TOS	ENGA-NEI...	V/F	PON-TOS	ENGA-NEI...	V/F	PON-TOS	ENGA-NEI...	V/F	PON-TOS	ENGA-NEI...	
JOGADOR 1:		×				×			×			×	
JOGADOR 2:			×		×				×			×	
JODAGOR 3:			×			×		×				×	
JOGADOR 4:			×			×			×		×		
TOTAL													



Gabarito do jogo 2

Roteiro: Elsie Gilbert
Diagramação: Lucas Rolim