

MINHA REDE DE APOIO

Olá, professora!

Olá, professor!

É um prazer ter a sua companhia no projeto **Fique bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola.**

Pensando em você, nas suas emoções, no seu dia a dia, preparamos uma série de vídeos e textos. Este material foi planejado de forma muito cuidadosa, visando sempre contribuir para o seu bem-estar.

Sabemos que professores são profissionais que pensam constantemente nos seus alunos, sejam crianças, adolescentes, jovens ou adultos. Por isso, preparamos vídeos que podem ser levados para a sala de aula. Cada um deles possui um texto de apoio, como este aqui, com um aprofundamento do tema e propostas de atividades, todas de fácil implementação. Os materiais são gratuitos e serão disponibilizados novos vídeos e textos a cada semana em nosso site (www.fiquebem.org.br).

Como dizia Paulo Freire: "Não se pode falar de educação sem amor". Por isso, desejamos que seu coração esteja abastecido de amor e cuidado. Saiba que você é muito importante, pois ensinar é algo essencial para o mundo!

Tchau e Fique bem!

Autores: Juliana Gioia Negrão, Elisa H. Kozasa, Flávia Pereira Lima, Joycelaine Oliveira e Eduardo Pacífico

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste texto poderá ser reproduzida, sejam quais forem os meios empregados, sem a permissão, por escrito, do autor da obra.

Este conteúdo é gratuito, sendo proibida a comercialização.

Aos infratores aplicam-se as sanções previstas nos artigos 102, 103, 104, 105, 106, 107 da Lei n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Para informações sobre nossos conteúdos, entrem em contato pelo e-mail fiquebem@gaiamais.org



1. Para começar a nossa conversa...

A palavra “rede” pode despertar diversas imagens. Seja uma aconchegante rede de balanço, na qual nos deitamos num domingo à tarde para relaxar. Sejam as redes fabricadas pelos pescadores artesanais, estruturadas em encontros de nós. Ou ainda a internet, a rede mundial de computadores que conecta as pessoas. Aconchego, estrutura, conexão também se relacionam a uma outra rede: a Rede de Apoio.

Há dias mais difíceis do que outros. Nesses dias, ter alguém com quem contar torna tudo menos estressante, menos difícil. Este tipo de ajuda é o que se entende por Rede de Apoio.



Convivemos em redes desta natureza desde que nascemos: nossa família, amigos, escola, trabalho, grupos religiosos etc. Essas redes permitem a nossa sobrevivência e crescimento. Nos ajuda a passar por experiências difíceis, conquistar novas oportunidades educacionais ou profissionais. Elas também podem nos transmitir estrutura, conhecimento e afeto. Desse modo é importante cultivar uma convivência saudável com pais, irmãos, amigos, profissionais ou mesmos grupos da comunidade.

Nutrimos e somos nutridos por essas relações. Convivência implica em reciprocidade, respeito, intimidade em algum nível, contato presencial ou virtual (em especial nestes novos tempos). Neste momento de isolamento físico podemos lançar mão da tecnologia para nos aproximar dos nossos contatos sociais.

São diversos os tipos de apoio com os quais podemos contar. O **apoio emocional** é o que recebemos daqueles com quem nos sentimos amados, abraçados e ouvidos. Recebemos esse apoio quando, por exemplo, alguém da família nos fornece carinho e ajuda a melhorar a nossa autoconfiança em um momento difícil. Quando estamos tristes, como em uma situação de luto ou perda, mais importante do que uma solução (pois muitas vezes não conseguimos vislumbrar alguma coisa nesse estado), queremos alguém que nos acolha amorosamente.



O **apoio informativo** acontece quando há um compartilhamento de informação e aconselhamento, por exemplo de uma médica fornecendo informações sobre um tratamento. Quando estamos com dúvidas em relação à nossa saúde, uma conversa com um bom especialista que explica claramente as opções de tratamento, pode ser suficiente para reduzir nossas ansiedades e ruminções.

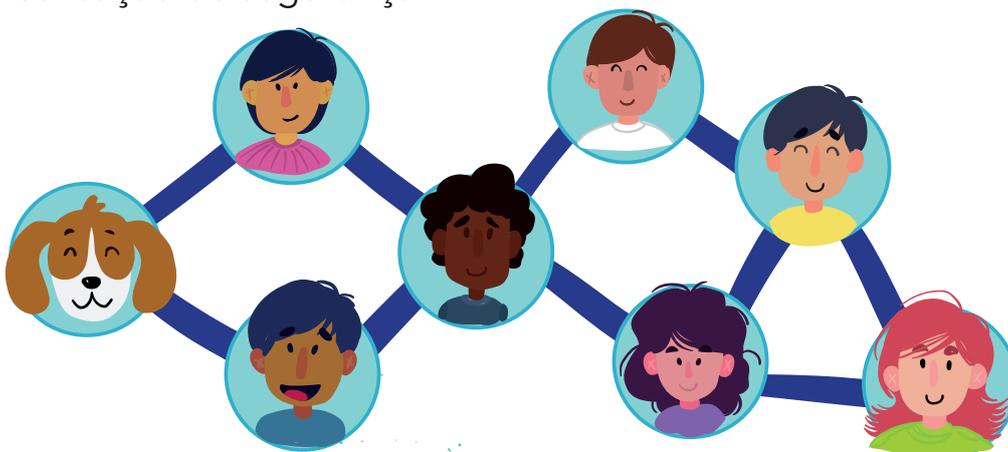


O **apoio instrumental** relaciona-se ao tangível, concreto. Um bom exemplo é quando precisamos realizar alguma atividade fora de casa e algum parente fica com nossos filhos. Nesse exemplo, em especial, precisamos de uma rede de apoio constituída de pessoas da máxima confiança.

E, finalmente, o **apoio de apreciação** é aquele no qual somos instigados a trazer informações úteis para nossa autoavaliação. Pode ser, por exemplo, quando uma grande amiga lhe recorda das suas qualidades e forças para enfrentar uma situação difícil. Quando nos sentimos humilhados, por exemplo em uma situação profissional, nos sentiremos preparados para seguir adiante se um amigo ou profissional nos ajudar a ver nossas fortalezas e virtudes.



Possuir uma rede de apoio tem efeitos sobre o nosso sistema imunológico fazendo com que lidemos melhor em situações de estresse. É muito importante para o nosso bem-estar e nos propicia diversos benefícios, entre eles: melhor resiliência ao estresse, melhor saúde física, qualidade de vida, além da sensação de segurança.



2. Como fazer?

Você consegue elencar as pessoas que estruturam a sua Rede de Apoio? A nossa proposta é que você pense em pessoas que lhe ajudaram em diversas situações da sua vida, nos diferentes tipos de apoio: emocional, informativo, instrumental e de apreciação.

Que tal você escolher algumas dessas pessoas e elaborar uma carta de gratidão para elas? A gratidão é uma emoção muito poderosa, que nos faz muito bem. Nós temos um vídeo (<https://youtu.be/bfz0XrU1loU>) e um material sobre gratidão que explica com detalhes como deve ser essa carta (<https://fiquebem.online/pdf11>).



3. Com meus alunos

Educação Infantil



As crianças pequenas são apoiadas em seu crescimento pelas mais diversas pessoas, dentre elas os familiares e os profissionais da escola. Numa roda de conversa pergunte pra elas "Quem ajuda vocês a crescerem felizes e saudáveis?". Você pode começar dando um exemplo seu: "Quando eu tinha a idade de vocês, minha tia brincava muito comigo. Ela me ajudou a crescer feliz e saudável".

Depois proponha que eles façam um desenho/bilhete para essa pessoa em forma de agradecimento.

Educação Fundamental Anos Iniciais e Anos Finais:



A vida de cada um de nós é repleta de conexões que são formadas por pessoas que nos apoiam. Sejam do apoio familiar, o mais próximo da gente, ao apoio dos professores, colegas da escola, do futebol ou dança.

Você pode discutir a ideia de Rede de Apoio com os alunos e as alunas, inclusive os tipos de apoio, exemplificando a partir da realidade deles. Por exemplo, o apoio instrumental pode vir de um colega que sempre ajuda a tirar as dúvidas. O apoio emocional pode vir de conversas com a mãe... Solicite que eles escrevam no caderno as pessoas que formam a Rede de Apoio. Neste momento você pode até perceber alguma criança com dificuldade nessa atividade. Converse com elas e a ajude a identificar as pessoas da rede. Se você perceber que pode existir algum tipo de desamparo acentuado, repasse essa informação para a coordenação pedagógica da escola e pensem em formas de ajudar a criança. Uma conversa acolhedora com a criança também lhe dará mais informações.

Realize a brincadeira "Juntos nos Apoiando". Para isso você vai precisar de barbantes cortados e uma bexiga de aniversário. Cada criança receberá um barbante. A ideia é que os alunos fiquem em roda e cada um segure um barbante e se conecte com outro colega da roda. Para a rede ficar repleta de conexões, cada pessoa vai se conectar com alguém que ainda não se conectou. Para isso, você pode propor situações hipotéticas. Exemplo: "Filipe esqueceu o lápis. Quem lhe apoiou neste dia, lhe emprestando o lápis, Felipe?" O menino responde: "A Júlia" e

entrega a ponta do barbante para ela e eles ficam conectados. Você pergunta para Júlia “Júlia, você ficou triste porque esqueceu de fazer a atividade de casa. Quem te apoiou dando carinho?”. Ela responde: “Foi a Fabiana.” Elas se conectam e assim a brincadeira continua. As crianças também podem sugerir as situações.

Ao final da brincadeira vocês terão uma roda de pessoas toda conectada por barbante. Jogue a bexiga cheia sobre ela. É provável que ela não caia, pois se sustentará na rede de barbante. Discuta como a Rede de Apoio de cada um é fundamental nas diversas dimensões da vida, sustentando e ajudando a passar por dificuldades.



Ensino Médio

Convide os alunos a refletirem: com quem eles poderiam contar em uma situação difícil?

Façam um treino imaginativo com diferentes situações, por exemplo, dificuldade financeira, dificuldade amorosa, dificuldade na escola, dificuldade de relacionamento com amigos, dificuldade na própria saúde física, dificuldade emocional ou compartilhar uma excelente notícia. Avise que podemos ter pessoas diferentes em papéis diferentes em nossa vida.

Explique que todos precisamos de Redes de Apoio, que são aquelas pessoas que nos darão sustentação. Enfatize que somos uma espécie social e ninguém vive sozinho.

Um ponto importante é que a qualidade de nossas relações é mais importante do que a quantidade de relações. Discutam, por exemplo, se as pessoas que eles conhecem apenas por redes sociais poderiam ser classificadas como Rede de Apoio?

Para ser parte da Rede de Apoio, é importante que haja uma proximidade e confiança mútua, possibilitando que o outro veja nossas vulnerabilidades e fraquezas. Será que estamos abertos a isso? Ou queremos ser heróis infalíveis?

Por fim, estimule que eles valorizem a própria Rede de Apoio e não se isolem.



4. Para saber mais

Sites

Sobre solidão materna

<https://revistacrescer.globo.com/Acolha-uma-mae/noticia/2018/05/acolha-umamae-quem-fez-diferenca-quando-voce-se-sentiu-so.html>

Sobre a importância da Rede de Apoio para criar um filho:

<https://paisefilhos.uol.com.br/familia/juntos-e-com-equilibrio-a-importancia-a-de-ter-uma-rede-de-apoio-para-a-criacao-do-seu-filho/>

Importância da Rede de Apoio na educação inclusiva:

<https://novaescola.org.br/conteudo/554/os-desafios-da-educacao-inclusiva-foco-nas-redes-de-apoio>

Este é um conteúdo original do projeto **Fique Bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola** disponível gratuitamente no site www.fiquebem.org.br

fiquebem 

Cuidando das emoções e da saúde na escola

Patrocínio:



Knowledge grows

Realização:

Cocriação e Produção de conteúdo:

Produção audiovisual:

Plataforma educacional:

