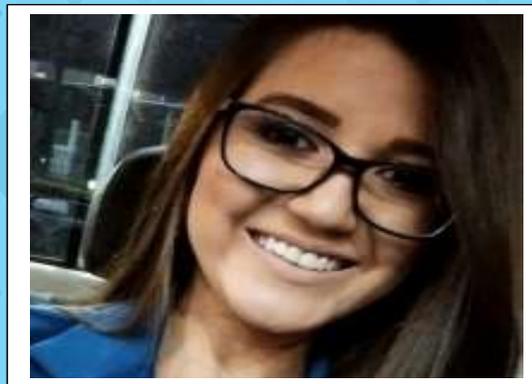


Regional: NE B4 (Bahia Sul)
Triênio: 2017 - 2019
Nome: Thaís Mota Guerra
Fraternidade Local: Luz de Assis
Etapa de Formação: FBJ
Cidade/ Estado: Eunápolis/ Bahia



Regional: Centro
Triênio: 2018 - 2020
Nome: Tatiana Benigna Simões
Fraternidade Local: Nossa Senhora Mãe de Deus
Etapa de Formação: FBJ
Cidade/ Estado: Catalão/ Goiás



Regional: Oeste
Triênio: 2017 - 2020
Nome: Anny Miranda Del Santo
Fraternidade Local: Jufra Nossa Senhor de Fátima
Etapa de Formação: FBJ
Cidade/ Estado: Campo Grande/ MS



Regional: Sudeste 1 (Minas Gerais)
Triênio: 2017 - 2020
Nome: Joice Fátima de Oliveira
Fraternidade Local: Perfeita Alegria
Etapa: EFF
Cidade/ Estado: Carmo do Paranaíba/ Minas Gerais



Secretários/as Regionais de Formação

Regional: Sudeste 2 (Rio de Janeiro e Espírito Santo)

Triênio: 2016 - 2019

Nome Victor Lins

Fraternidade local: Ternura e Vigor

Etapa de Formação: FBJ

Cidade/ Estado: Rio de Janeiro/ Rio de Janeiro



Regional: Sudeste 3 (São Paulo)

Triênio: 2018 - 2021

Nome: David Stefani Prado

Fraternidade Local: Jufra Frei Leão

Etapa de Formação: FBJ

Cidade/ Estado: Franca/ São Paulo



Regional: Sul 1 (Paraná)

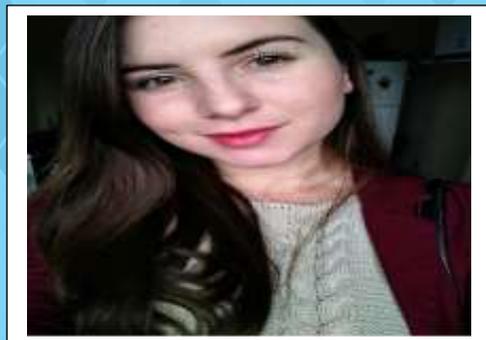
Triênio: 2018 - 2021

Nome: Natalí Salvador da Rocha

Fraternidade Local: Gubbio

Etapa de Formação: EFF

Cidade/ Estado: Curitiba/ Paraná



Regional: Sul 2 (Santa Catarina - Em intervenção)

Nome: Gabriela Consolaro Nabozny

Fraternidade local: Santíssima Trindade

Etapa de Formação: FBJ

Cidade/ Estado: Florianópolis/ Santa Catarina



Regional: Sul 3 (Rio Grande do Sul)

Triênio: 2015 - 2018

Nome: Amanda C. Rocha

Fraternidade Local: Utopia

Etapa de Formação: EFF

Cidade/ Estado: Santa Maria/ Rio Grande do Sul



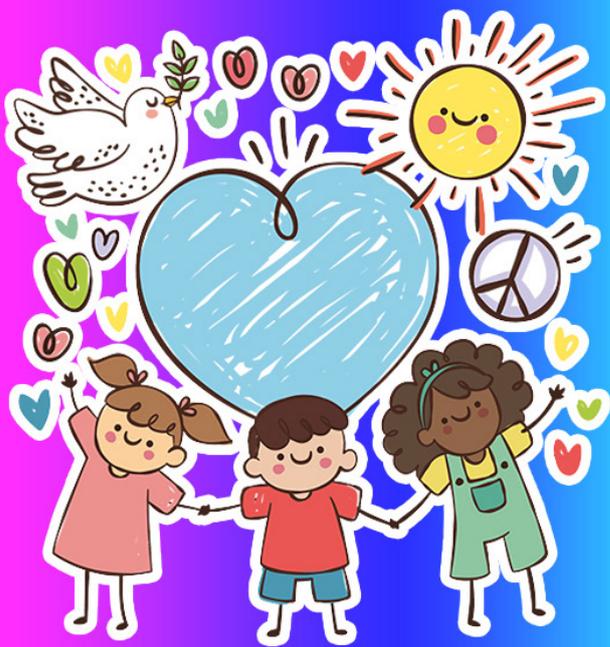
ENCARTE

Secretaria Nacional de Infância, Micro e Mini Franciscanos



6ª Edição





IMMF

Infância, Mini e Micro
Franciscanos



IMMF

cuidando da saúde mental de suas crianças



Cada vez mais temos observado que não se fala sobre os sentimentos. Tudo bem estar triste, tudo bem se sentir angustiado, tudo bem comemorar uma vitória, **TUDO BEM TER EMOÇÕES?**

Como tratar de um assunto tão delicado como saúde mental com as crianças e adolescentes das IMMF do Brasil? Foi pensando nisso que se lançou a proposta de encontro sobre essa temática para os secretários regionais de IMMF e logo Máisa Joventino (AL), Júlia Carrare (SP) e Daniele Mendes (SP) aceitaram o desafio! Deste trio nasceu esse material, que visa a alertar nossas crianças/adolescentes sobre a importância de falar sobre suas emoções, assim como se conhecerem e reconhecerem quando algo não estiver bem no “coraçãozinho”.

Por que falar de saúde mental para crianças e adolescentes? É crescente o índice de suicídio em nosso país entre adolescentes, como também o diagnóstico de depressão entre as crianças, por isso é necessário desenvolver estabilidade emocional ou permitir a manifestação da emoção. Dessa forma, os conceitos como angústia, medo, sensação de incapacidade poderão ser mais facilmente evidenciados. Além disso, estimular a empatia é fundamental entre eles, pois se eu sei como é estar triste, posso entender quando vejo alguém triste.

Sabrina Ferreira da Silva – Secretária Nacional de IMMF





Então vamos lá?

Ambientação

Pode ser na sala que a IMMF se reúne, colocar nos papéis sentimentos como: alegria, tristeza, medo, raiva ou as figuras de “emoticons” com diferentes expressões. Pode-se também colocar palavras que façam refletir como: família, solidão, angústia, amizades, irmãos de caminhada, professores, facebook, padrões, deveres, bullying, empatia.



Objetivo

Conscientizar as crianças sobre a importância dos sentimentos. Mostrando que temos que ter cuidado com o impacto que causamos na vida do outro, assim como temos que cultivar relacionamentos saudáveis em nossa vida, cuidando do que temos de mais sublime: nossos sentimentos.

Texto base

Vocês já ouviram falar em Saúde Mental? É quando a gente consegue estar bem com a nossa vida, com as nossas emoções, com as pessoas que nos rodeiam, com as nossas atividades diárias. É uma parte muito importante da nossa saúde e que muitas vezes não cuidamos. E se as coisas não estão tão bem assim e nos colocam em algum nível de sofrimento, nossa saúde mental é abalada. Cada fase da vida tem coisas que mexem com nossa saúde mental. Vamos pensar como anda a nossa e como podemos cuidar dela?!

Pra cuidar da nossa saúde mental é muito importante a gente estar próximo de quem confiamos, nos sentirmos seguras e seguros, que possamos existir livres de opressões e maus tratos. E se a gente passar por situação que nos faz sofrer, e geralmente sempre tem alguma, que a gente saiba encontrar um meio de enfrentar. Aí, ter apoio de outras pessoas é importante, dividir com quem confia o que sente, não se isolar e decidir enfrentar tudo sozinha ou sozinho, mas continuar fazendo as coisas que gosta e nos fazem bem.



Ainda não acabou não visse!?

Doce é Sentir

Doce é sentir em meu coração
Humildemente vai nascendo o amor.
Doce é saber não estou sozinha
Sou uma parte de uma imensa vida.
Que generosa reluz em torno a mim
Imenso dom do seu amor sem fim.
O céu nos deste e as estrelas claras
Nosso irmão sol, nossa irmã a lua
Nossa mãe terra com frutos, campos,
Flores, Fogo e o vento, o ar e a água pura
Fonte de vida de tua criatura.
Imenso dom do seu amor sem fim
Imenso dom do seu amor sem fim.





Bem-aventurados os que choram,
pois serão consolados (Mateus 5:4)

Texto complementar

Nos dias de hoje ouvimos falar em bullying,
discriminação, padrões, todos eles presentes nas

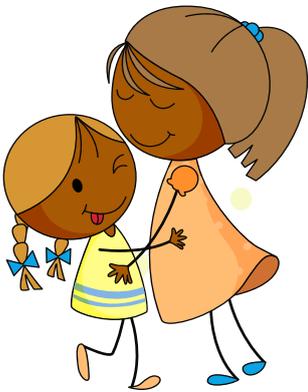
mídias e redes sociais, e muitas vezes existente também nos ambientes onde convivemos.

Nas passagens bíblicas observamos sobre a caridade, a importância de ser caridoso com o nosso irmão, com aqueles que nos rodeiam, não apenas pelo bem do próximo, mas por nós mesmos.

Quando estamos juntos com pessoas que gostamos e elas estão felizes nós também ficamos bem, dessa maneira espalhamos a alegria cuidando da nossa mente, espírito e das outras pessoas por meio da caridade.

Mas quando algo não está bem no meio em que vivemos e isso acaba nos deixando tristes ou com sentimentos ruins, que às vezes não conseguimos entender, precisamos expressar e pedir ajuda das pessoas ao nosso redor. Identificar o que nos afeta nem sempre é fácil, precisamos entender o que nos deixa feliz e o que precisamos mudar.

Você tem pessoas que te deixam chorar, sem julgar? Você julga a dor do outro? O quão gentil você tem sido com seus sentimentos e os sentimentos dos outros? (buscar criar uma roda de conversa).



Dinâmicas



Árvore da nossa vida

Em uma folha sulfite cada criança vai desenhar uma árvore composta por 3 partes: raiz, tronco e folhas.

Dentro de cada parte da árvore as crianças escrevem características de sua vida. Na raiz deve conter tudo aquilo que as deixa feliz, como a base de cada um (Deus, família, amigos...).

No tronco deve conter tudo aquilo que as deixa triste (problemas do dia a dia). Nas folhas cada um deve colocar seus sonhos, como elas imaginam seu futuro.

Depois em roda as crianças devem partilhar de maneira espontânea o que cada uma escreveu em sua árvore.

CONCLUSÃO DA DINÂMICA:

Nossa vida deve ser como uma árvore, nas raízes que dão suporte a árvore tudo aquilo que nós gostamos e que nos faz bem e felizes.

O tronco como a parte mais resistente alguns problemas que enfrentamos e que muitas vezes podem afetar nossa saúde mental.

As folhas são as partes mais bonitas das árvores, assim são nossos sonhos, para alcançá-los podemos precisar de ajuda, mas o importante é conseguir realizá-los.

Caixinha de Surpresa

OBJETIVO: Trabalhar a expressão verbal de conteúdo, sentimentos etc.

MATERIAL: Uma caixinha com tirinhas de papel contendo perguntas de acordo com o objetivo. Aparelho de som com CD's.

DESENVOLVIMENTO: Arrumar os participantes em círculo fechado, sentados em cadeiras ou no chão. Instruções: Enquanto a música estiver tocando (músicas franciscanas), a caixinha deverá correr de mão em mão dentro do círculo; Cada participante deverá tirar uma pergunta e ler em voz alta; Se souber, responde. Se não responder, outro membro do grupo poderá fazê-lo. Após a resposta, os outros podem complementar, sem críticas ou censura. Caso ninguém responda, o facilitador esclarecerá no final.

Utilizar perguntas como “Como utiliza suas horas de lazer?”, “Qual o último livro que leu?” “O que faz você feliz?”, “Como gosta de ser chamado?”, “O que mais te deixa triste?”, etc.

Carta a si mesmo

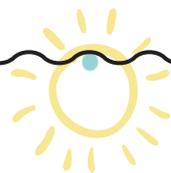
- OBJETIVO:** percepção de si, conhecimento de si, planejamento e autoconfiança.
- MATERIAL:** Envelope, sulfite, caneta.
- INSTRUÇÕES:** Individualmente, cada um escreve uma carta a si próprio, como se estivesse escrevendo a seu (sua) melhor amigo (a). Dentre os assuntos, abordar: como se sente no momento, o que espera da IMMFB, como espera estar daqui a 30 dias e destinar o envelope a si próprio (nome e endereço completo para remessa).
O Facilitador recolhe os envelopes endereçados, cola-os perante o grupo e, após 45 dias aproximadamente, devolve as cartas para eles relerem.

Dentro e Fora do Coração

- OBJETIVO:** Perceber os valores pessoais.
- MATERIAL:** Cartolina com um coração desenhado
- Instruções:**
 - PRIMEIRO MOMENTO:** Colocar o cartaz com o desenho do coração no centro da sala. Cada pessoa escreve, fora do coração, uma palavra que expresse o que vê e ouve das pessoas sobre si mesmo.
 - SEGUNDO MOMENTO:** Escreve dentro do coração uma palavra que expresse o que está sendo feito para mudar esse ponto de melhoria.
 - TERCEIRO MOMENTO:** Pedir que comparem o que está escrito dentro e fora do coração.



Músicas



Bola de meia, bola de gude (Milton nascimento)

HÁ UM MENINO
HÁ UM MOLEQUE
MORANDO SEMPRE NO MEU CORAÇÃO
TODA VEZ QUE O ADULTO BALANÇA
ELE VEM PRA ME DAR A MÃO

HÁ UM PASSADO NO MEU PRESENTE
UM SOL BEM QUENTE LÁ NO MEU QUINTAL
TODA VEZ QUE A BRUXA ME ASSOMBRA
O MENINO ME DÁ A MÃO

E ME FALA DE COISAS BONITAS
QUE EU ACREDITO
QUE NÃO DEIXARÃO DE EXISTIR
AMIZADE, PALAVRA, RESPEITO
CARÁTER, BONDADE, ALEGRIA E AMOR
POIS NÃO POSSO
NÃO DEVO
NÃO QUERO
VIVER COMO TODA ESSA GENTE
INSISTE EM VIVER
E NÃO POSSO ACEITAR SOSSEGADO
QUALQUER SACANAGEM SER COISA
NORMAL

BOLA DE MEIA, BOLA DE GUDE
O SOLIDÁRIO NÃO QUER SOLIDÃO
TODA VEZ QUE A TRISTEZA ME ALCANÇA
O MENINO ME DÁ A MÃO
HÁ UM MENINO
HÁ UM MOLEQUE
MORANDO SEMPRE NO MEU CORAÇÃO
TODA VEZ QUE O ADULTO FRAQUEJA
ELE VEM PRA ME DAR A MÃO

Dentro e Fora do Coração (Chiquititas)

SABE, O CORAÇÃO ÀS VEZES CHORA
E NINGUÉM SE DÁ CONTA, PORQUE NÃO SE VÊ
TE DÓI TUDO POR DENTRO, ESTÁ SOZINHO
CHEGOU O MOMENTO DE CRESCER

A VIDA PÕE PROVAS NO CAMINHO
ALGUMAS TE MACHUCAM, TE FAZEM CAIR
SEMPRE ESTAREI AO SEU LADO POR ACASO
ACENDEREI SUA LUZ, VOCÊ VAI VER

TENHO UM CORAÇÃO COM BURAQUINHOS
E NÃO POSSO ME CURAR
SE ESTÁ MORRENDO AOS POUQUINHOS
COM CADA DOR (COM CADA DOR)
SE MORRE MAIS

REFRÃO.: SE SEU CORAÇÃO TEM BURAQUINHOS
JUNTAS PODEREMOS AJUDAR
NÓS VAMOS CURA-LO COM CARINHO
E COM MUITO AMOR (COM MUITO AMOR)
ELE VAI SARAR

SARA, SARA / CORAÇÃO COM BURAQUINHOS
SARA, SARA / E O ENCHEREMOS DE BEIJINHOS
SARA, SARA / CORAÇÃO COM SONHO
SE NÃO SARA HOJE / SARA AMANHÃ

SABE, A CHUVA É O PRANTO DA VIDA
QUE CHORA PORQUE TEM MIL FERIDAS
DEPOIS DO VENTO
VEM SEMPRE O PÓR-DO-SOL
ENCHENDO-OS DE LUZ E DE CALOR

TENHO UM CORAÇÃO COM BURAQUINHOS
E NÃO POSSO ME CURAR
SE ESTÁ MORRENDO AOS POUQUINHOS
COM CADA DOR (COM CADA DOR)
SE MORRE MAIS

REFRÃO...





 jufrabrasil@gmail.com

 [@jufra_brasil](https://twitter.com/jufra_brasil)

 [/jufrabrasil](https://www.facebook.com/jufrabrasil)

 [/JufraBR](https://www.youtube.com/channel/UCjufraBR)

 [@jufradobrasil](https://www.instagram.com/jufradobrasil)