



**CODAJIC**

CONFEDERAÇÃO DE ADOLESCÊNCIA E JUVENTUDE DE IBEROAMÉRICA Y EL CARIBE

## Conversando com pais e professores

### COM:

Mario Jesús Casas López . La Habana- Cuba

Monica Borile. Rio Negro - Argentina

Giuseppe Raiola. Itália

Sharito Otero. Villavicencio - Colombia

Alda Elizabeth Iglesias Azevedo. Cuiabá - Brasil

Cuiabá- Mato Grosso- Brasil

10 de MARÇO de 2016

**APAE-CUIABÁ**

Rua Major Gama, 600/ Porto

### Temas

Habilidade para a vida

Desenvolvimento do Adolescente

Alimentação

Doenças frequentes na Adolescência

Período: Integral  
Carga horária: 10 hs

Informações: APAE- 65- 33228853

<http://www.codajic.org/node/1652>

<https://www.facebook.com/groups/CODAJIC/>

<https://www.facebook.com/events/1693702744209803/>

**WORKSHOP CODAJIC / APAE  
ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS  
CUIABÁ  
10 MARZO 2016**

**OBJETIVOS DEL ENCUENTRO:**  
Compartir saberes. Intercambiar Experiencias

|                   |  |  |
|-------------------|--|--|
| 8.30- 9.00 hs.    | <b>Bienvenida Autoridades<br/>Bem vindos<br/>APAE- Cuiabá e CODAJIC</b>  | <b>Eunice Vítor da Silva- Brasil<br/>Mónica Borile – Argentina</b>             |
|                   | Presentación Participantes y de las características del workshop/ Apresentação dos Participantes e da dinâmica di workshop |  |
| 9.00- 10.00 hs.   | Desenvolvimento do Adolescente   | *Mario Jesús Casas López - Cuba  |
| 10.00 – 10.15 hs. | Intervalo  |  |
| 10.15 hs-11.15.hs | Habilidades para a vida  | *Mónica Borile - Argentina<br>*Sharon Otero - Colombia                         |
| 11.15 hs.         | Intercambio -Ronda de Preguntas<br>Desenvolvimento do Adolescente<br>Habilidades para a vida                               |  |
| 12 .00 hs.        | Receso / Almoço.   |  |
| 14.00- 15.00 hs.  | Alimentação  | *Mario Jesús Casas López – Cuba .  |
| 15.00 -15.00 hs.  | Intervalo  |  |
| 15.00-16.00 hs.   | Doenças Frequentes na Adolescencia   | *Giuseppe Raiola - Italia  |
| 16.00 – 17.30 hs. | Derechos Video Debate / Direitos Video e Debate  | *Mónica Borile - Argentina<br>*Alda Elizabeth Boehler Iglesias Azevedo- Brasil |
| 17.30 hs.         | Cierre / Encerramento  |  |

# Habilidades para a vida

○ **Dra. Mónica Borile**  
[borilemonica@gmail.com](mailto:borilemonica@gmail.com)

○ **Sharom Otero**  
[sharito.otero@gmail.com](mailto:sharito.otero@gmail.com)



[www.rehueong.com.ar](http://www.rehueong.com.ar)

[www.codajic.org](http://www.codajic.org)



A adolescência é um período do desenvolvimento humano em que se estabelecem, de forma mais definida, a identidade, os padrões de comportamento e estilo de vida.

Nesta fase surgem dúvidas e questionamentos, necessidade de autoafirmação e de conhecer o novo, desejo de usufruir a liberdade dos adultos, o afastamento da família por parte do jovem e o estreitamento dos laços com os pares.



Por conta destes aspectos, muitas vezes, os adolescentes ficam mais vulneráveis a se envolver em situações que possam colocar em risco a vida.

Para atingir uma maturidade saudável, o jovem precisa de espaços apropriados para desenvolver **sua autoestima, sua criatividade e seu projeto de vida.**



As intervenções podem ter melhores resultados para os adolescentes **quando os aspectos afetivos, cognitivos e sociais são inter-relacionados e as informações.**

# Programas de atenção

**Voltados para a solução de condutas problemáticas específicas.**

(Exemplos claros destes programas são as campanhas que enfocam o uso do preservativo, o combate à AIDS e doenças sexualmente transmissíveis) As Intervenções focais não têm mostrado resultado positivo.



**AIDS**  
Não tem cara,  
Não tem cor,  
Não tem sexo,  
Não tem idade.  
**Use camisinha!**

Campanha Governo Federal (Imagem: reprodução)



**POR QUE OS CIGARROS  
TÊM SABORES  
E EMBALAGENS COLORIDAS?  
PARA ATRAIR CRIANÇAS  
E ADOLESCENTES.  
#LIMITETABACO**

Assine o abaixo-assinado:  
[LIMITETABACO.ORG.BR](http://LIMITETABACO.ORG.BR)

**FUNDAÇÃO  
DO CÂNCER**  
com você, pela vida

**ACT** br  
Aliança de Controle do Tabagismo



**SEJA QUAL FOR O SEU PARCEIRO,  
USE SEMPRE CAMISINHA.**

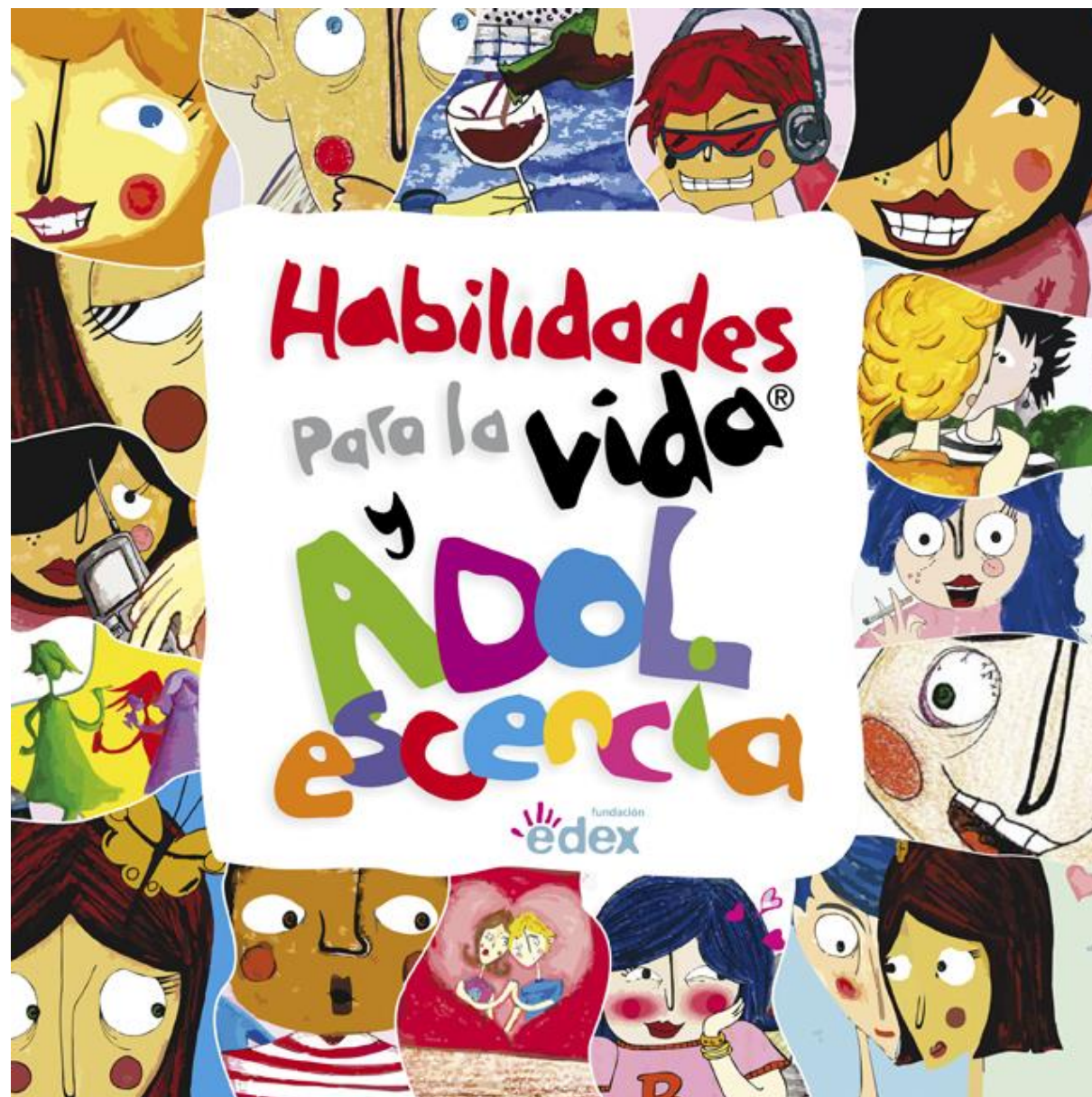


As informações são mais eficientes quando associadas à "educação de habilidades para a vida, para autoestima, para o senso de responsabilidade e confiança".





- ❖ Autoconhecimento,
- ❖ Relacionamento interpessoal,
- ❖ Empatia,
- ❖ Lidar com o estresse,
- ❖ Lidar com os sentimentos,
- ❖ Comunicação eficaz,
- ❖ Pensamento crítico,
- ❖ Pensamento criativo,
- ❖ Tomada de decisão
- ❖ Resolução de problemas.



| <b>Autoconhecimento</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidades pessoais, habilidades, limites, projetos pessoais</li><li>• Importância e dificuldade do processo</li><li>• Diferenças pessoais</li><li>• Preconceitos e estereótipos</li></ul> |
|---------------------------------|---|
| <b>Empatia</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• O que dificulta e o que facilita</li><li>• Em situações positivas e negativas</li><li>• As dificuldades de ser empático</li></ul>   |
| <b>Lidar com os sentimentos</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconhecimento dos sentimentos</li><li>• Crenças que influenciam</li><li>• Expressão</li></ul>  |
| <b>Lidar com o estresse</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Situações geradoras</li><li>• Conseqüências para a saúde</li><li>• Maneiras de lidar</li></ul>  |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
|                               |   |
| <b>Comunicação eficaz</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Os equívocos</li><li>• Comunicação não-verbal</li><li>• Dicas para uma boa comunicação</li></ul>            |
| <b>Pensamento crítico</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Questionamento</li><li>• Reflexão</li><li>• Análise</li></ul>   |
| <b>Pensamento criativo</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Desmitificação</li><li>• Ausência de julgamento prévio das idéias</li><li>• Busca de alternativas</li></ul> |
| <b>Tomada de decisão</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Maneiras</li><li>• Adoção de criterios</li></ul>  |
| <b>Resolução de problemas</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Conseqüências</li><li>• A importância de usar as outras habilidades</li></ul>                               |



# Autoconhecimento

é a capacidade de reconhecimento que cada indivíduo tem de si mesmo, das suas habilidades e limites.



Lalalalal



# Relacionamento interpessoal

é a habilidade para fazer, manter, aprofundar e terminar relacionamentos.

## “Passeio de barco”

Cada participante que examine o cartaz e decida quem o acompanhará.

Identificar que as idéias preconcebidas ou preconceituosas fazem parte das relações cotidianas.



# Empatia

é a capacidade de se colocar no lugar do outro, imaginando como este se sente, procurando compreender e não julgar.

## "O Que Você Faria?"

Que fariam diante de uma situação incomum.

Depois, cada participante apresenta o que faria e o que acredita que o colega faria.







Tornar-se mais empático **significa aumentar a capacidade de entender e aceitar o que motiva o comportamento das pessoas.** Exercer a empatia pode aumentar a capacidade de compreender o outro, diminuir julgamentos e melhorar os relacionamentos

# Lidar com os sentimentos

diz respeito à capacidade de reconhecer as próprias emoções e as do outro; tomar consciência de quanto elas influenciam o comportamento e como manejá-las adequadamente. "CRENÇAS E SENTIMENTOS"



A atividade demonstra a importância de reconhecer os sentimentos, de identificar as crenças que os afetam e refletir sobre as maneiras de lidar com as emoções. Discute-se a possibilidade de mudança das crenças e perspectivas pessoais que geram sentimentos negativos.

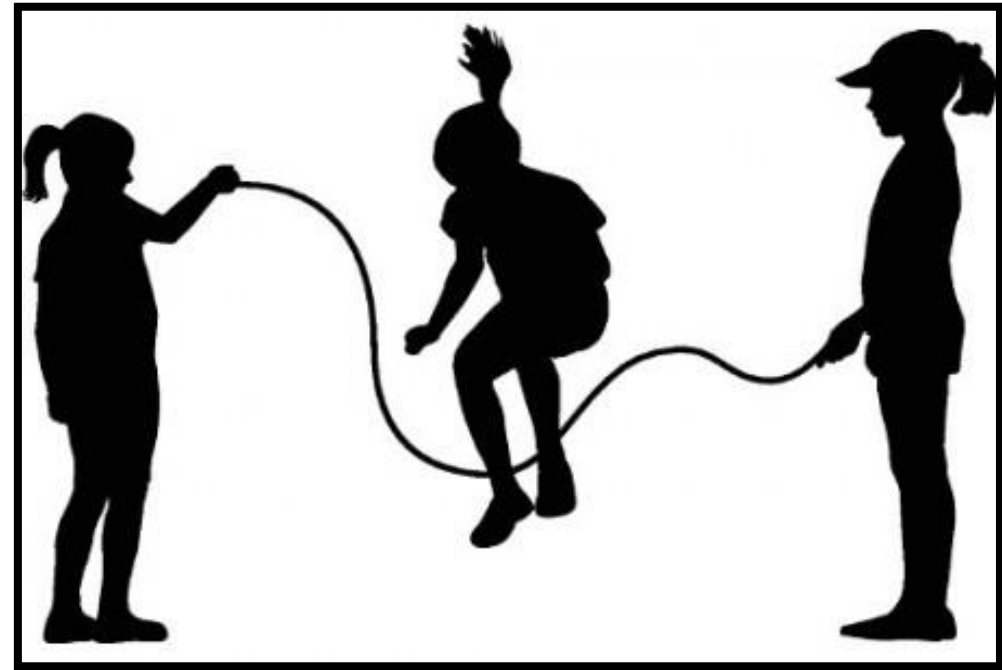
# Lidar com o estresse

compreende a capacidade de reconhecer as fontes de estresse e identificar as ações para reduzi-las ou eliminá-las.

## "Pular Corda"

bater a corda em três ritmos diferentes: normal, rápido e lento.

Relação entre o ritmo da corda e o estresse.



Identificação dos fatores estressores e uma discussão sobre maneiras dequadas e inadequadas de lidar com o estresse, considerando as conseqüências para a saúde.



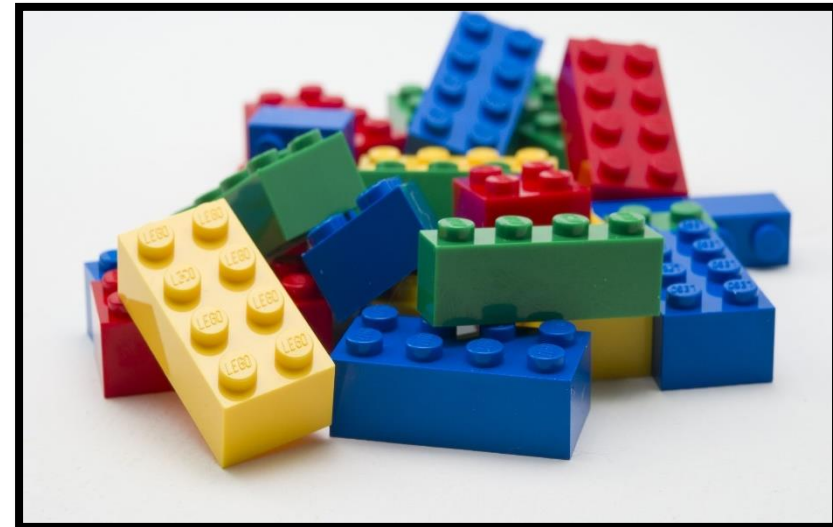
# Comunicação eficaz

significa expressar assertivamente as opiniões, os sentimentos, as necessidades e os desejos.

O coordenador orienta os participantes para formarem duplas, com uma pessoa sentada de costas para a outra.

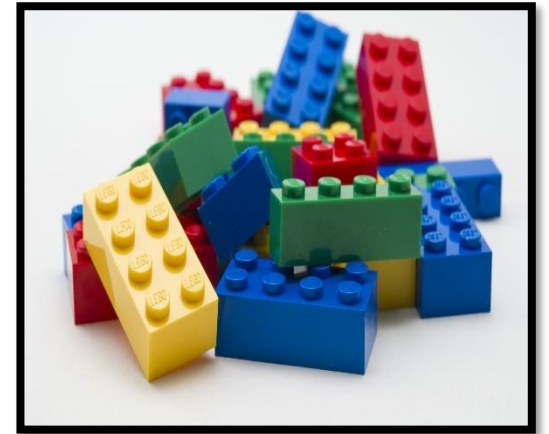
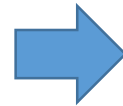
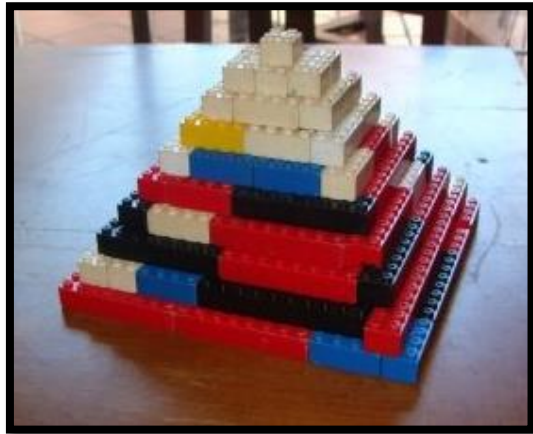


Para um dos participantes é distribuída uma estrutura montada com pinos mágicos. O outro recebe a mesma quantidade de peças, do mesmo modelo e da mesma cor, mas desmontadas.



O coordenador orienta que a estrutura montada deverá ser descrita pelo participante utilizando apenas a linguagem verbal.

Enquanto isso, o outro participante terá que montá-la. No final, as duplas comparam as estruturas.



São discutidos os aspectos que dificultaram e os que facilitaram a montagem.

# Pensamento crítico

diz respeito à capacidade de analisar informações e/ou situações a partir de diferentes ângulos.

## “Debate”

Esta habilidade contribui para formar opiniões mais consistentes, ajuda as pessoas a se tornarem mais flexíveis, compreensivas, e a fazerem escolhas responsáveis.





# Pensamento criativo

é a capacidade de explorar alternativas disponíveis. Esta habilidade ajuda a responder com flexibilidade às situações diárias. Essa capacidade é desenvolvida a partir da dinâmica

## “TEMPESTADE DE IDÉIAS”

A partir de situações da vida apontadas pelos participantes, eles são estimulados pelo coordenador a comunicar quaisquer idéias que lhes venham à mente para solucionar o problema, sem medo de ser criticados, sem julgar ou avaliar a idéia previamente.



Discutem-se os fatores que dificultam o exercício do pensamento criativo, como, por exemplo, as barreiras sociais e emocionais (medo de errar e de parecer ridículo).

# Tomada de decisão

é a habilidade que permite analisar os benefícios, riscos e conseqüências de uma situação. Favorece a escolha da alternativa que leve ao sucesso da ação.

## “Critérios”

a qual tem como objetivo estabelecer os motivos ou as razões que justificam as decisões pessoais.

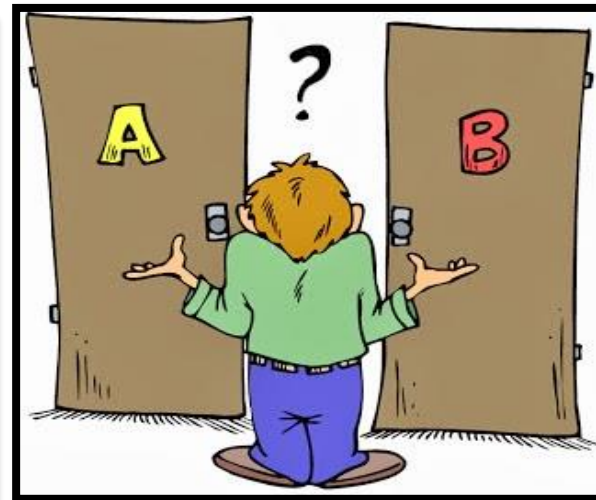
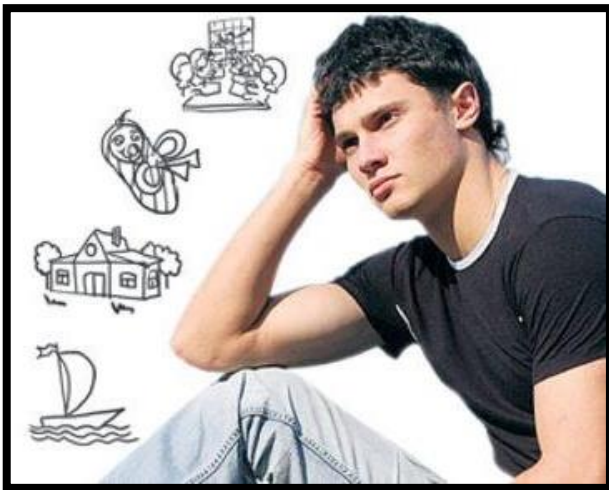
O coordenador estimula os participantes a pensar sobre os critérios que os jovens costumam utilizar para resolver problemas com os pais, amigos



Discute-se que o estabelecimento de critérios ajuda a evitar emoções negativas, como culpa e arrependimento, pode prevenir conseqüências indesejáveis e estimula a responsabilidade pelos próprios comportamentos.

# Resolução de problemas

é a habilidade de enfrentar construtivamente as situações adversas, utilizando capacidades pessoais e recursos do meio.



A atividade demonstra que a habilidade de resolução de problemas está associada a um processo, e não necessariamente à sorte ou intuição. Esse processo demanda, dentre outras coisas, habilidade de pensamento crítico e criativo e capacidade de tomar decisões.



GRACIAS

A group of hands holding up large, colorful letters spelling 'GRACIAS'. The letters are stylized and feature various patterns and colors. The 'G' is orange with a grid pattern. The 'R' is yellow and red striped. The 'A' is blue with a white triangle and orange and red circles. The 'C' is blue with a white circle and orange and red circles. The 'I' is green with a white circle and orange and red circles. The 'A' is blue with a white triangle and orange and red circles. The 'S' is blue with a white circle and orange and red circles. The hands are holding the letters from below, and the background is white.



IV Jornada de Actualización en  
Salud Integral del Adolescente  
11-12 de Marzo 2016 .  
Cuiabá. Mato Grosso . Brasil

