

GUIA DE ATIVIDADES EDUCATIVAS

PARA FACILITADORES DE GRUPOS

DE APOIO AO AUTOCUIDADO

EM HANSENÍASE



GUIA DE ATIVIDADES EDUCATIVAS PARA FACILITADORES DE GRUPOS DE APOIO AO AUTOCUIDADO EM HANSENÍASE

ORGANIZAÇÃO:

Danielle Christine Moura dos Santos
Flávia Carolina Ferreira Gomes
Rejane de Almeida Silva



Recife, 2021

UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO – UPE**REITOR** Prof. Dr. Pedro Henrique Falcão**VICE-REITORA** Profa. Dra. Socorro Cavalcanti**EDITORA UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO – EDUPE****CONSELHO EDITORIAL**

Prof. Dr. Ademir Macedo do Nascimento

Profa. Dra. Ana Célia Oliveira dos Santos

Prof. Dr. André Luis da Mota Vilela

Prof. Dr. Belmiro do Egito

Profa. Dra. Danielle Christine Moura dos Santos

Prof. Dr. Emanoel Francisco Spósito Barreiros

Profa. Dra. Emilia Rahnemay Kohlman Rabbani

Prof. Dr. José Jacinto dos Santos Filho

Profa. Dra. Maria Luciana de Almeida

Prof. Dr. Mário Ribeiro dos Santos

Prof. Dr. Rodrigo Cappato de Araújo

Profa. Dra. Rosangela Estevão Alves Falcão

Profa. Dra. Sandra Simone Moraes de Araújo

Profa. Dra. Silvânia Núbia Chagas

Profa. Dra. Sinara Mônica Vitalino de Almeida

Profa. Dra. Virgínia Pereira da Silva de Ávila

Prof. Dr. Vladimir da Mota Silveira Filho

Prof. Dr. Waldemar Brandão Neto

GERENTE CIENTÍFICO Prof. Dr. Karl Schurster**COORDENADOR** Prof. Dr. Carlos André Silva de Moura**PROJETO GRÁFICO** Danilo Catão**ILUSTRAÇÃO DA CAPA** Freepik.com**REVISÃO** Os Autores

Este livro foi submetido à avaliação do Conselho Editorial da Universidade de Pernambuco.

**Todos os direitos reservados.**

É proibida a reprodução deste livro, ou de seus capítulos, para fins comerciais.
A referência às ideias e trechos deste livro deverá ser necessariamente feita com
atribuição de créditos aos autores e à EDUPE.

Esta obra ou os seus artigos expressam o ponto de vista dos autores e não a posição oficial da Editora da
Universidade de Pernambuco – EDUPE

Catalogação na Fonte (CIP)
Núcleo de Gestão de Bibliotecas e Documentação - NBID
Universidade de Pernambuco

U58f Guia de atividades educativas para facilitadores de grupos de apoio ao
autocuidado em hanseníase: organização: Danielle Christine Moura
dos Santos, Flávia Carolina Ferreira Gomes e Rejane de Almeida Silva.
-- Recife : EDUPE, 2022.
144 p.

[recurso eletrônico]

ISBN: 978-65-86413-69-4

1. Dinâmica de grupo - Exercícios. 2. Hanseníase - Manuais, guias, etc.
I. Título. II. EDUPE.

CDD: Ed. 23 -- 301.15

Elaborado por Claudia Henriques CRB41600

REALIZAÇÃO

Grupo de Pesquisa e Extensão Cuidado e Direito à Saúde de Populações Vulneráveis (GRUPEV)
- Universidade de Pernambuco (UPE)

Netherlands Hanseniasis Relief - Brasil (NHR-BRASIL)

ORGANIZAÇÃO

Danielle Christine Moura dos Santos

Enfermeira. Doutora em saúde coletiva. Professora Adjunta da Universidade de Pernambuco. Líder do Grupo de Pesquisa e Extensão Cuidado e Direito à Saúde de Populações Vulneráveis (GRUPEV).

Flávia Carolina Ferreira Gomes

Enfermeira, Mestre em Enfermagem pelo PAPGEnf-UPE/UEPB, Membro do Grupo de Pesquisa e Extensão Cuidado e Direito à Saúde de Populações Vulneráveis (GRUPEV).

Rejane de Almeida Silva

Fisioterapeuta. Assessora técnica da NHR Brasil. Na trajetória profissional, foi assessora técnica do Ministério da Saúde para as ações de combate à hanseníase e coordenou o Programa de Hanseníase do Estado de Pernambuco, atuando na assistência na área de prevenção de incapacidades.

AUTORES

Ana Carolina Bezerra de Lima

Enfermeira, Mestranda em Enfermagem pelo PAPGEnf-UPE/UEPB.

Andrea Caprara

Médico, Professor associado no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Estadual do Ceará.

Anna Vytórya de Oliveira Silva

Graduanda em Enfermagem da Universidade de Pernambuco. Membro do Grupo de Pesquisa e Extensão Cuidado e Direito à Saúde de Populações Vulneráveis (GRUPEV);

Alanne Paula dos Santos

Graduanda em Enfermagem da Universidade de Pernambuco. Membro do Grupo de Pesquisa e Extensão Cuidado e Direito à Saúde de Populações Vulneráveis (GRUPEV);



Cássia Cibelle Barros de Albuquerque

Enfermeira, Mestranda em Enfermagem pelo PAPGEnf-UPE/UEPB. Membro do Grupo de Pesquisa e Extensão Cuidado e Direito à Saúde de Populações Vulneráveis (GRUPEV);

Cleumar Nascimento

Enfermeiro, Coordenador do Grupo de Apoio ao Autocuidado do Hospital Santa Marcelina de Porto Velho, Rondônia.

Edna Cordeiro Coelho

Terapeuta Ocupacional, Coordenadora do Grupo de Apoio ao Autocuidado da Policlínica Clementino Fraga, Pernambuco.

Emilia Cristiane Matias Albuquerque da Rocha

Enfermeira, residente em Saúde Coletiva do Aggeu Magalhães Fiocruz PE

Ellen Lucena da Silva

Graduanda em Enfermagem da Universidade de Pernambuco. Membro do Grupo de Pesquisa e Extensão Cuidado e Direito à Saúde de Populações Vulneráveis (GRUPEV);

Emily Marinho do Nascimento

Graduanda em Enfermagem da Universidade de Pernambuco. Membro do Grupo de Pesquisa e Extensão Cuidado e Direito à Saúde de Populações Vulneráveis (GRUPEV);

Érika Beatriz Carneiro de Souza

Enfermeira, residente no Programa de Residência em Enfermagem em Emergência Geral no Hospital da Restauração pela COREMU UPE.

Fabiana Amorim Oliveira Souto Maior

Terapeuta Ocupacional, Mestre em Saúde Pública, Pós-Graduada em Gerontologia e Neuroeducação, Coordenadora do Grupo de Apoio ao Autocuidado do Hospital Otávio de Freitas.

Francilene Carvalho de Mesquita

Voluntária do Movimento de Reintegração das Pessoas Atingidas pela Hanseníase, Piauí.

Hélén Xavier Oliveira

Psicóloga, coordenadora de projetos na *Netherlands Hanseniasis Relief* Brasil (NHR Brasil).

Ivaneide Izidio de Moraes

Enfermeira, Secretaria Estadual de Saúde de Pernambuco.

Jaqueleine Caracas Barbosa

Enfermeira, pesquisadora voluntária do Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública da Universidade Federal de Fortaleza. Pesquisadora colaboradora responsável pelo projeto multicêntrico internacional CAPP HANS, vinculado à *Netherlands Hanseniasis Relief* - NHR Brasil, e coordenadora executiva, em Fortaleza (CE).



José Alexandre Menezes da Silva

Bacharel em Ciências Biológicas pela UFRPE, diretor nacional da NHR Brasil desde 2019.

Kátia Maria Alves da Silva

Enfermeira. Coordenadora do Grupo de Apoio ao Autocuidado da Policlínica Lessa de Andrade, Recife - Pernambuco.

Leonardo Américo do Nascimento

Graduando em Enfermagem da Universidade de Pernambuco. Membro do Grupo de Pesquisa e Extensão Cuidado e Direito à Saúde de Populações Vulneráveis (GRUPEV);

Luana Massotti de Farias

Psicóloga, Coordenadora do Grupo de Apoio ao Autocuidado do Hospital Santa Marcelina de Porto Velho, Rondônia.

Maria Clara Ferreira de França

Graduanda em Enfermagem da Universidade de Pernambuco. Membro do Grupo de Pesquisa e Extensão Cuidado e Direito à Saúde de Populações Vulneráveis (GRUPEV);

Maria Geórgia Torres Alves

Enfermeira, residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Secretaria de Saúde do Recife -SESAU Recife

Maria Rosely Chaves dos Santos

Fisioterapeuta, especialização em osteopatia. Coordenadora do Grupo de Apoio ao Autocuidado do município de Olinda, Pernambuco.

Maria Solange Araújo Paiva Pinto

Enfermeira, Gerente Executiva da NHR Brasil de maio de 2018 a maio de 2019. É membro da Rede Brasileira de Segurança do Paciente (Núcleo Fortaleza).

Marielle de Lima Belmonte

Enfermeira, Residente em Saúde da Família - IMIP. Recife -Pernambuco

Marize Conceição Ventin Lima

Enfermeira, Mestre em Promoção da Saúde, especialista em Saúde da Família, Coordenadora de Projetos na NHR Brasil.

Niedja Madelon Nascimento da Silva

Enfermeira, Residente em Saúde Coletiva do Instituto Aggeu Magalhães - Fiocruz.

Paula Sacha Frota Nogueira

Enfermeira, Professora da Universidade Federal do Ceará, orientadora da Liga Acadêmica em Doenças Estigmatizantes - UFC.



Raphaela Delmondes do Nascimento

Enfermeira, docente da Universidade de Pernambuco, voluntária do Movimento de Reintegração das Pessoas atingidas pela Hanseníase (MORHAN). Líder do Grupo de Pesquisa e Extensão Cuidado e Direito à Saúde de Populações Vulneráveis (GRUPEV).

Rebeca Daniele Buarque Feitosa

Terapeuta Ocupacional. Coordenadora do Grupo de Apoio ao Autocuidado do município do Cabo, Pernambuco.

Roseli Barbosa de Melo

Enfermeira. Coordenadora do Grupo de Apoio ao Autocuidado da Policlínica Clementino Fraga, Recife- Pernambuco.

Sabrina Lima de Almeida

Graduanda em Enfermagem da Universidade de Pernambuco. Membro do Grupo de Pesquisa e Extensão Cuidado e Direito à Saúde de Populações Vulneráveis (GRUPEV).

Suziane Franco Souza

Terapeuta Ocupacional. Coordenadora do Grupo de Apoio ao Autocuidado do Centro de Saúde Dona Libânia. Fortaleza - Ceará.

Ysabella Santos

Graduanda em Enfermagem da Universidade de Pernambuco. Membro do Grupo de Pesquisa e Extensão Cuidado e Direito à Saúde de Populações Vulneráveis (GRUPEV);



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	13
JORNADA DO AUTOCUIDADO	15
ATIVIDADE: O PONTO DE PARTIDA	17
REFERÊNCIAS	18
DIÁRIO DE BORDO	19
ATIVIDADE: PLANEJAMENTO PARTICIPATIVO	22
COLETÂNEA DE DINÂMICAS	33
REFERÊNCIAS	34
ESTAÇÃO: CONHECENDO E ACOLHENDO OS PASSAGEIROS DA JORNADA DO AUTOCUIDADO	35
ATIVIDADE 01: QUALIDADES	35
ATIVIDADE 02: NOME DA NATUREZA	36
ATIVIDADE 03: CONHECENDO AS CARACTERÍSTICAS DOS PARTICIPANTES	36
ATIVIDADE 04: SE EU FOSSE UM LIVRO	37
ATIVIDADE 05: COMPARTILHANDO SENTIMENTOS	38
ATIVIDADE 06: DADOS DA AMIZADE	38
ATIVIDADE 07: SOBREVIVENDO À FLORESTA	40
ATIVIDADE 08: QUE TAL UM ELOGIO?	41
ATIVIDADE 09: O JARDIM	42
ATIVIDADE 10: CONHECENDO MEU PAR	43
ATIVIDADE 11: RODA DA PREGUIÇA	44
REFERÊNCIAS	44
ESTAÇÃO: QUEM SOU EU?	52
ATIVIDADE 12: BAÚ DO CONHECIMENTO	52
ATIVIDADE 13: O QUE EU VEJO?	53



ATIVIDADE 14: QUAL ANIMAL EU SOU?	54
ATIVIDADE 15: DINÂMICA DOS TALENTOS	55
ATIVIDADE 16: O QUE É AUTOESTIMA?	56
ATIVIDADE 17: QUANTO VOCÊ CUSTA?	57
ATIVIDADE 18: MODELANDO A MINHA HISTÓRIA	58
ATIVIDADE 19: O DESCONHECIDO	58
ATIVIDADE 20: MUDANÇA	59
ATIVIDADE 21: BASQUETE COOPERATIVO	62
ATIVIDADE 22: DANÇA DAS CADEIRAS ÀS AVESSAS	62
ATIVIDADE 23: MUDANÇA DE HÁBITO	63
ATIVIDADE 24: O MELHOR DE MIM PARA VOCÊ	64
ATIVIDADE 25: BALÕES DAS EMOÇÕES	65
ATIVIDADE 26: CONCORDO/DISCORDO	66
ATIVIDADE 27: CARROSSEL ENCANTADO	67
ATIVIDADE 28: MEU CORAÇÃO	68
ATIVIDADE 29: A BOLA DA VEZ	69
ATIVIDADE 30: FRASES AO VENTO	69
ATIVIDADE 31: DERRUBANDO AS BARREIRAS	70
ATIVIDADE 32: COMO EU ACHO QUE AS PESSOAS ME VEEM	71
ATIVIDADE 33: EXPRESSANDO SENTIMENTOS ATRAVÉS DE RECORTES	72
REFERÊNCIAS	72
ESTAÇÃO: PROJETOS DE VIDA	75
ATIVIDADE 34: LINHA DO TEMPO	75
ATIVIDADE 35: CHAVE DOS SONHOS	76
ATIVIDADE 36: CAI, CAI BALÃO	77
ATIVIDADE 37: PASSEIO NO TEMPO	78



ATIVIDADE 38: ISOLADO EM UMA ILHA	79
ATIVIDADE 39: SEMÁFORO DOS COMPORTAMENTOS	79
ATIVIDADE 40: PLANEJANDO MEU NEGÓCIO	80
ATIVIDADE 41: LOTERIA DOS DESEJOS	81
ATIVIDADE 42: O QUE EU DESEJO APRENDER COM O GRUPO?	81
ATIVIDADE 43: A COR DOS NOSSOS SONHOS	82
ROTAS DA VIAGEM	85
ESTAÇÃO: HANSENÍASE E AUTOCUIDADO	86
ATIVIDADE 44: PASSA OU REPASSA	86
ATIVIDADE 45: A FRASE QUE ROLA COM A BOLA	88
ATIVIDADE 46: ALFABETO DO AUTOCUIDADO	88
ATIVIDADE 47: CONSTRUINDO A ÁRVORE DA VIDA	89
ATIVIDADE 48: QUEM SÃO MEUS CONTATOS? ¹	91
ATIVIDADE 49: MITOS E VERDADES SOBRE A HANSENÍASE	92
ATIVIDADE 50: DIAGNÓSTICO E SENTIMENTOS	93
ATIVIDADE 51: DINÂMICA DA TEIA DOS CONTATOS DA HANSENÍASE	94
ATIVIDADE 52: JOGO - QUEM CHEGA LÁ?	96
ATIVIDADE 53: JOGO "CARA A CARA"	98
ATIVIDADE 54: CAIXA DE SURPRESAS	99
ATIVIDADE 55: PARA TODA REAÇÃO TEM UMA AÇÃO	100
ATIVIDADE 56: DE MÃOS DADAS	101
ATIVIDADE 57: MINHA FACE TEM SEDE DE CUIDADOS ²	103
ATIVIDADE 58: DESCOBRINDO MINHA BELEZA ²	104
ATIVIDADE 59: O MESTRE MANDOU	106
ATIVIDADE 60: ALONGANDO AS MÃOS	107
ATIVIDADE 61: EXERCITANDO OS PÉS	107



ATIVIDADE 62: DANÇA DO PEZINHO	108
ATIVIDADE 63: O QUE OS OLHOS NÃO VEEM MEUS PÉS PODEM SENTIR	108
ATIVIDADE 64: CORRIDA DO AUTOCUIDADO COM OS PÉS	109
ATIVIDADE 65: QUEBRA-CABEÇA HUMANO	111
ATIVIDADE 66: EXERCITANDO E CUIDANDO DOS PÉS	111
ATIVIDADE 67: JOGO PASSO A PASSO	112
ATIVIDADE 68: EU ME ALIMENTO DE MITOS OU VERDADES?	113
ATIVIDADE 69: CONHECENDO E SENTINDO O MEU CORPO	114
REFERÊNCIAS	115
ESTAÇÃO: DIREITOS SOCIAIS	122
ATIVIDADE 70: JOGO DOS DIREITOS E DEVERES NO CONTEXTO DA HANSENÍASE	122
ATIVIDADE 71: DIREITOS SOCIAIS	123
REFERÊNCIAS	124
ESTAÇÃO: ATIVIDADES ARTÍSTICAS	132
ATIVIDADE 72: HORA DO ARTESANATO ³	132
ATIVIDADE 73: ARTE E RECICLAGEM ⁴	133
ATIVIDADE 74: ARTE E PICOLÉ ¹	135
ATIVIDADE 75: POTES DECORADOS ²	136
ATIVIDADE 76: DESAFIO DO ENVELOPE	137
ATIVIDADES DE AVALIAÇÃO DE APRENDIZAGEM E PROCESSOS	139
ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO 01: ISSO ME RECORDA...	139
ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO 02: TAPETE DE RETALHOS	140
ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO 03: MAPA DE AVALIAÇÃO	140
ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO 04: ROLETA DA SAÚDE	141
ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO 05: MAPA MENTAL	142
ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO 06: O SABER NA PALMA DA MÃO	142



LISTA DE ILUSTRAÇÕES

ANEXO A	46
ANEXO B	47
ANEXO C	48
ANEXO D	49
ANEXO E	50
ANEXO F	51
ANEXO G	117
ANEXO H	118
ANEXO I	119
ANEXO J	120
ANEXO K	121
ANEXO L	126
ANEXO M	127



APRESENTAÇÃO

Este guia pretende contribuir com o planejamento de atividades dos Grupos de Apoio ao Autocuidado em Hanseníase (GAC's). É resultado de uma construção coletiva, no qual, os autores são sujeitos engajados com a atenção à saúde das pessoas acometidas pela hanseníase. Participaram da elaboração deste material: pesquisadores, professores, estudantes, profissionais de saúde que coordenam grupos de apoio, e voluntários do Movimento de Reintegração das Pessoas Atingidas pela Hanseníase (Morhan). Foi produzido durante oficinas realizadas entre os anos de 2019 e 2020, promovidas pela NHR-BRASIL e UPE.

Entre os anos 2020 e 2021, foi validado por meio do projeto de dissertação “Validação de guia de atividades educativas para facilitadores de grupos de apoio ao autocuidado em hanseníase”, da mestrandona Programa Associado de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade de Pernambuco, Flávia Carolina Ferreira Gomes. Participaram do estudo 21 juízes, subdivididos em três grupos: pesquisadores/docentes da área da saúde para análise da dimensão técnica-científica e de conteúdo. Outro grupo de especialistas nas áreas de formação como marketing e pedagogia para análise da dimensão didática ilustrativa e de comunicação e juízes técnicos formados por profissionais de saúde com experiência em cuidado clínico de pessoas afetadas pela hanseníase para análise da dimensão semântica e de aparência.

O guia reúne uma coletânea de atividades educativas resultado das experiências dos participantes no manejo dos GAC's e revisão de literatura sobre grupos. Assim, é um guia voltado para facilitadores de grupos, sejam eles profissionais de saúde, usuários, familiares, militantes de movimentos sociais, associações de usuários, professores, estudantes entre outros que se configurem em lideranças de grupos de apoio.

O guia foi elaborado para auxiliar no planejamento das atividades educativas dos grupos de autocuidado. Ele pode ser utilizado para a implantação de novos grupos, ou na rotina de grupos já existentes. Para a construção das atividades, os autores se inspiraram na ideia de uma Jornada, um caminho a ser percorrido em conjunto por todos aqueles que fazem parte do grupo. Assim, na primeira parte, é apresentado um roteiro com algumas atividades propostas para os primeiros encontros. As atividades têm o objetivo de promover reflexão e contribuir para o planejamento de cada membro em relação ao autocuidado.

Para tanto, propõe que os facilitadores junto aos membros do grupo, realizem uma jornada de acordo com o perfil, com o propósito de promover maior conhecimento acerca da hanseníase, adesão ao tratamento, autoestima, motivação, projetos de vida, ativismo comunitário, autocuidado, entre outros. O objetivo é ampliar a habilidade e a confiança das pessoas em gerenciarem suas condições de saúde, que desenvolvam a capacidade de autocuidado. Autocuidado entendido como um processo pelo qual as pessoas adquirem um maior conhecimento sobre as decisões e ações que afetam sua saúde.

O facilitador poderá utilizar o guia de acordo com o contexto vivenciado pelo seu grupo, não sendo necessário segui-lo na íntegra e na ordem em que as atividades são apresentadas. Assim,



os participantes devem decidir, de acordo com suas necessidades, tempo de grupo, e problematizações coletivas levantadas nos encontros.

O guia apresenta uma proposta de operacionalização para os encontros dos GAC's denominada **Jornada do autocuidado**, assim como uma **Coletânea de Dinâmicas** e atividades sugeridas acerca dos diversos temas que podem ser abordados nos encontros dos grupos.

Vamos começar a nossa JORNADA?



JORNADA DO AUTOCUIDADO

TREM-BALA

"É saber se sentir infinito
Num universo tão vasto e bonito é saber sonhar
Então, fazer valer a pena cada verso
Daquele poema sobre acreditar

Não é sobre chegar no topo do mundo e saber que venceu
É sobre escalar e sentir que o caminho te fortaleceu
É sobre ser abrigo e também ter morada em outros corações
E assim ter amigos contigo em todas as situações"

(Ana Vilela)



JORNADA DO AUTOCUIDADO

Prezado(a) facilitador(a),

Gostaríamos de convidá-lo(a) a realizar uma viagem, a Jornada do Autocuidado.

Esta é uma jornada que poderá nos levar a conhecer novos lugares (conceitos, métodos, práticas e outros). Quais caminhos você deseja percorrer?

Mas, antes de tudo isso, vamos refletir: o que é uma Jornada? Ela possui diferentes significados... Pode ser uma caminhada que se faz no período de um dia, ou uma distância que se percorre numa viagem; pode também ser entendida no sentido figurado, como um esforço para superar obstáculos ou dificuldades, entre outros. O termo nos inspira a pensar que, ao longo de alguns meses, realizaremos atividades nos encontros dos GAC em busca do autocuidado.

E que tal pensarmos nos encontros ou reuniões dos grupos de autocuidado como se fossem ESTAÇÕES? Assim, em cada mês (quinzena ou semana, o que vai depender da periodicidade dos encontros do grupo que você participa) nós teríamos uma ESTAÇÃO para os nossos EMBARQUES.

Estações são pontos de parada dos meios de transporte para passageiros. Neste sentido, gostaríamos de sugerir que cada reunião/encontro do GAC seja uma Estação, onde faríamos "paradas" TEMÁTICAS em nossa JORNADA DO AUTOCUIDADO.

E então, você está preparado(a)?

A seguir, apresentaremos atividades para iniciarmos a Jornada do Autocuidado com os participantes dos Grupos.

O que apresentaremos a seguir são sugestões de atividades para o **primeiro encontro da jornada**, o nosso PONTO DE PARTIDA, com a primeira ESTAÇÃO a embarcarmos.

Que tal, construirmos um DIÁRIO? Um diário de bordo da jornada do autocuidado. Em anexo, você encontrará um modelo sugerido pelos autores com as atividades descritas a seguir. Você poderá imprimir o modelo, ou adaptar a sua realidade.

As atividades propostas a seguir, poderão ser realizadas em um encontro ou ao longo de outros, vai depender do ritmo de cada grupo e do tempo disponível para a realização das atividades no local.

Faça um convite aos participantes do grupo para embarcar nesta jornada.



ATIVIDADE: O PONTO DE PARTIDA

Objetivo: Iniciar a Jornada do autocuidado.

Material Necessário: Diário de bordo impresso (ver anexo) ou folhas de papel em branco e construir juntos o roteiro sugerido a seguir; pilotos coloridos; som portátil.

Tempo estimado: 1h30min

Desenvolvimento:

- Dê as boas-vindas aos participantes. Caso seja um grupo novo, faça uma dinâmica de apresentação (verificar sugestões na parte II - Coletânea de Dinâmicas);
- Explique aos participantes que, a partir desta reunião, todos realizarão a Jornada do Autocuidado, onde o objetivo é buscar uma melhor gestão do autocuidado; maior autonomia na tomada de decisões; e maior compreensão dos direitos como usuários dos serviços de saúde.
- Em seguida, prepare o equipamento de som, ou celular e faça o convite:

Que tal começarmos a nossa jornada com uma música?

.....

Coloque a música "Encontros e Despedidas", interpretada por Maria Rita, para tocar no ambiente.

"Todos os dias é um vai e vem
A vida se repete na estação
Tem gente que chega pra ficar
Tem gente que vai pra nunca mais
Tem gente que vem e quer voltar
Tem gente que vai e quer ficar
Tem gente que veio só olhar
Tem gente a sorrir e a chorar"
(Milton Nascimento)

- Em seguida, leia o texto em voz alta. Peça a todos que fechem os olhos, coloque o som do trem ou de aeroporto para tocar (você pode buscar na plataforma streaming de sua preferência, ex.: Spotify). A ideia é fazer o grupo "embarcar" na viagem.



O compositor Milton Nascimento escreveu "o trem que chega é o mesmo trem da partida, a hora do encontro é também despedida". Basta irmos numa estação de trem, numa rodoviária ou mesmo num aeroporto para observarmos o movimento de ir e vir das pessoas.¹

Será que a vida poderia ser encarada como uma viagem? Cheia de embarques e desembarques? Com atropelos, sonhos, fantasias, esperas, embarques e desembarques? Nos trilhos, cada vagão é uma parte do todo, que percorre quilômetros. Cada cadeira do ônibus, do avião abriga pessoas com diferentes histórias. Esses meios de transporte vão por diferentes horizontes, revelando novos olhares a antigos e novos passageiros. O caminho em uma viagem pode até ser o mesmo, mas o olhar sobre o percurso pode ser sempre renovado.

No trem\ônibus\avião\barco... da vida, todos somos passageiros. Talvez até andemos pelos mesmos caminhos que outras pessoas já estejam trilhando, porém o modo como vemos a vida é sempre diferente de outros olhares. Uma mesma paisagem sempre será vista com um olhar diferente.

No trem, somos um vagão carregado de bagagens. Cada vagão, uma vida; cada vida, uma história que compõe as diversas sinfonias. Cada estação nos trilhos da nossa história não significa um ponto chegada, mas PONTO DE PARTIDA.²

REFERÊNCIAS

1 Tânia da Silva Mayer <https://domtotal.com/noticia/1266410/2018/06/o-trem-que-chega-e-o-mesmo-da-partida/>

2 Flávio Sobreiro <https://formacao.cancaonova.com/espiritualidade/vida-de-oracao/o-papel-de-cada-pessoa-no-trem-da-vida/>

**Vamos dar início a nossa JORNADA?
Estamos na primeira ESTAÇÃO para embarcar...**



DIÁRIO DE BORDO



O início da jornada, como ponto de partida é essencial que o passageiro saiba quem é e onde quer chegar. Também é importante TRILHAR alguns roteiros da sua viagem, pois várias rotas poderão ser feitas para se chegar ao mesmo destino.

Objetivo: Elaborar um diário de bordo da jornada.

DIÁRIO DE BORDO?

Alguns viajantes gostam de realizar registros ao longo das suas jornadas, uma espécie de DIÁRIO. No diário, podem ser registrados pensamentos, algo que chamou a atenção no caminho percorrido, as inspirações, as dúvidas, as expectativas. Ele é um espaço de anotações.

Que tal utilizarmos um diário em nossa jornada? Um DIÁRIO DE BORDO?

A proposta é confeccionar\ utilizar um caderno que simule um diário. Nele o participante irá registrar algumas atividades sugeridas por você facilitador, nas reuniões do GAC ou em casa. É importante destacar que o material elaborado não precisa ser compartilhado com o grupo, é uma produção individual, porém o facilitador deve abrir espaço para quem o desejar fazer.

O diário é fundamentado no autocuidado apoiado, empoderamento, autoeficácia, entrevista motivacional, onde a proposta é que ele seja um apoio para o plano de autocuidado da pessoa. O objetivo é ser uma ferramenta que estimule os participantes a realizarem reflexões e planos para os seus projetos de vida.

Como elaborar o diário de bordo? Temos uma sugestão em **anexo** que pode ser impressa na íntegra, ou pode ser construído com folhas avulsas baseados na sugestão deste guia. A seguir, serão apresentadas as atividades para a construção do diário.

É importante destacar que cada atividade pode ser elaborada utilizando diferentes representações, como a escrita, o desenho, a colagem. A ideia é incentivar a participação de todos, considerando os diferentes níveis de escolaridade, motivação, ou criatividade dos participantes.



QUEM SOU EU?

Objetivo: Desenhar o autorretrato, destacando as características da personalidade.

Desenvolvimento:

- Solicitar aos participantes que desenhem ou escrevam algo para responder à pergunta: QUEM SOU EU?

- Tempo estimado: 10 minutos

MINHA BAGAGEM

Objetivo: Identificar as potencialidades e fragilidades.

Desenvolvimento:

Em uma folha de ofício desenhar uma escada com vários degraus. No topo do degrau escrever ou desenhar os objetivos que deseja alcançar. Já nos degraus abaixo, escrever as atividades necessárias para alcançar os objetivos do topo. Por onde a pessoa deve começar, deve ficar descrito no primeiro degrau e seguir a sequência.

- Tempo estimado: 10 minutos

ESCADAS DOS DESEJOS

Objetivo: Listar os objetivos de vida e como irá alcançá-los

Desenvolvimento:

Escrever objetivos que deseja alcançar ao longo do ano, escrever ou desenhar no topo da escada. Nos degraus, escrever as atividades necessárias para alcançá-lo. A atividade de maior grau de interesse e por onde a pessoa quer começar deve ficar no primeiro degrau.

- Tempo estimado: 10 minutos

QUAL A SUA ROTA?

Objetivo: Traçar um plano de ação diante dos problemas e objetivos elencados no exercício anterior.



Desenvolvimento:

- Pergunte aos participantes: Quais são as suas ideias para alcançar os objetivos? Sonhos? Desejos? Vamos traçar uma ROTA?
- Estimular que desenhem\ listem o COMO pretendem alcançar o desejado.
- No desenho, acrescentar as situações que podem ser obstáculos e as motivadoras.

Você sabia? Um plano de autocuidado apoiado busca identificar as mudanças que devem ser realizadas; descrever o quê, onde, quando, quanto e com que frequência as mudanças ocorrerão; identificar e listar as barreiras a essas mudanças e identificar e listar as estratégias de superação dessas barreiras; avaliar o grau de confiança das pessoas em cumprir as metas; e documentar e monitorar essas metas. (MENDES, 2012)

- Tempo estimado: 10 minutos

BARREIRAS NO CAMINHO

Objetivo: Listar as principais barreiras para o alcance dos objetivos traçados e como ultrapassá-las

Desenvolvimento: O participante deverá responder às seguintes questões: Quais as principais barreiras para alcançar os seus objetivos? Quais as ações que você pode fazer para superar essas barreiras?

- Tempo estimado: 10 minutos

PLANO DE AÇÃO

Objetivo: Traçar o plano de ação inicial

Desenvolvimento: São pactuados quais comportamentos (um ou dois) e atividades (no máximo duas por comportamento) que o participante irá assumir nas próximas semanas, é importante retomar o diário nas consultas individuais para traçar o plano de ação.

- Tempo estimado: 10 minutos



CONTRATO

Objetivo: Fazer um contrato.

Desenvolvimento: solicite ao participante que faça um contrato assumindo um compromisso como ele mesmo e contendo no final do contrato a seguinte frase: "Eu me comprometo comigo mesmo a procurar realizar as atividades que assinalei para atingir os meus objetivos (assinatura)"

ATIVIDADE: PLANEJAMENTO PARTICIPATIVO

Objetivo: Planejar a jornada do autocuidado

Para dar continuidade à Jornada, ao final da reunião (ou em outro encontro) o facilitador discutirá com o grupo quais os caminhos que eles desejam percorrer enquanto grupo, caminhos que os auxiliem no desenvolvimento do autocuidado. Fazer uma lista em conjunto, especificando quais os temas/assuntos desejados pelos participantes, como, por exemplo: autoestima, saúde mental, cuidados com os pés, medicamentos, alimentação e outros.

Materiais necessários: Cartolina; piloto.

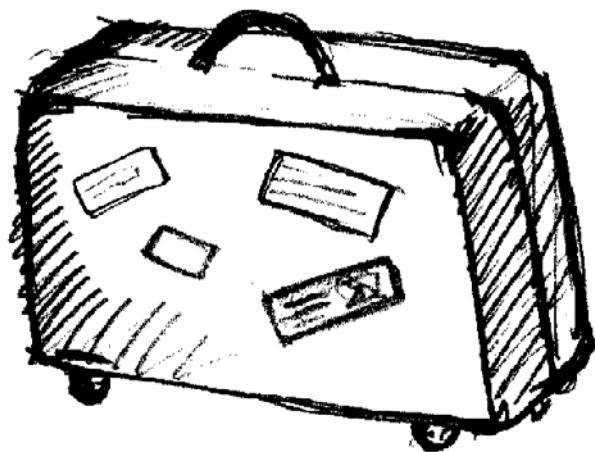
Desenvolvimento:

1. Desenhe uma trilha/mapa que represente o caminho a ser percorrido;
2. Na trilha apresentada há sugestões de círculos em branco. Neles você poderá escrever os nomes das temáticas desejadas pelos participantes dos GAC;
3. A partir dessa TRILHA, você poderá buscar dinâmicas e atividades na coletânea apresentada neste Guia para realizar o planejamento dos encontros do grupo.

A seguir, é apresentada a sugestão de uma figura para a construção da trilha do autocuidado.



JORNADA DO AUTOCUIDADO



DIÁRIO



ANEXO 1 - DIÁRIO DE BORDO

**OLÁ, PARA INICIARMOS A NOSSA JORNADA DO
EMPODERAMENTO, GOSTARÍAMOS DE CONVIDÁ-LO (A)
A FAZER ALGUMAS REFLEXÕES E EXERCÍCIOS.**

ESTE DIÁRIO FOI FEITO PARA VOCÊ!

VAMOS EMBARCAR?



QUEM É VOCÊ?



VAMOS FAZER UM RETRATO? QUE TAL UMA SELFIE ANTES
DE COMEÇARMOS A NOSSA VIAGEM? **DESENHE OU
ESCREVA ALGO SOBRE VOCÊ**



MINHA BAGAGEM

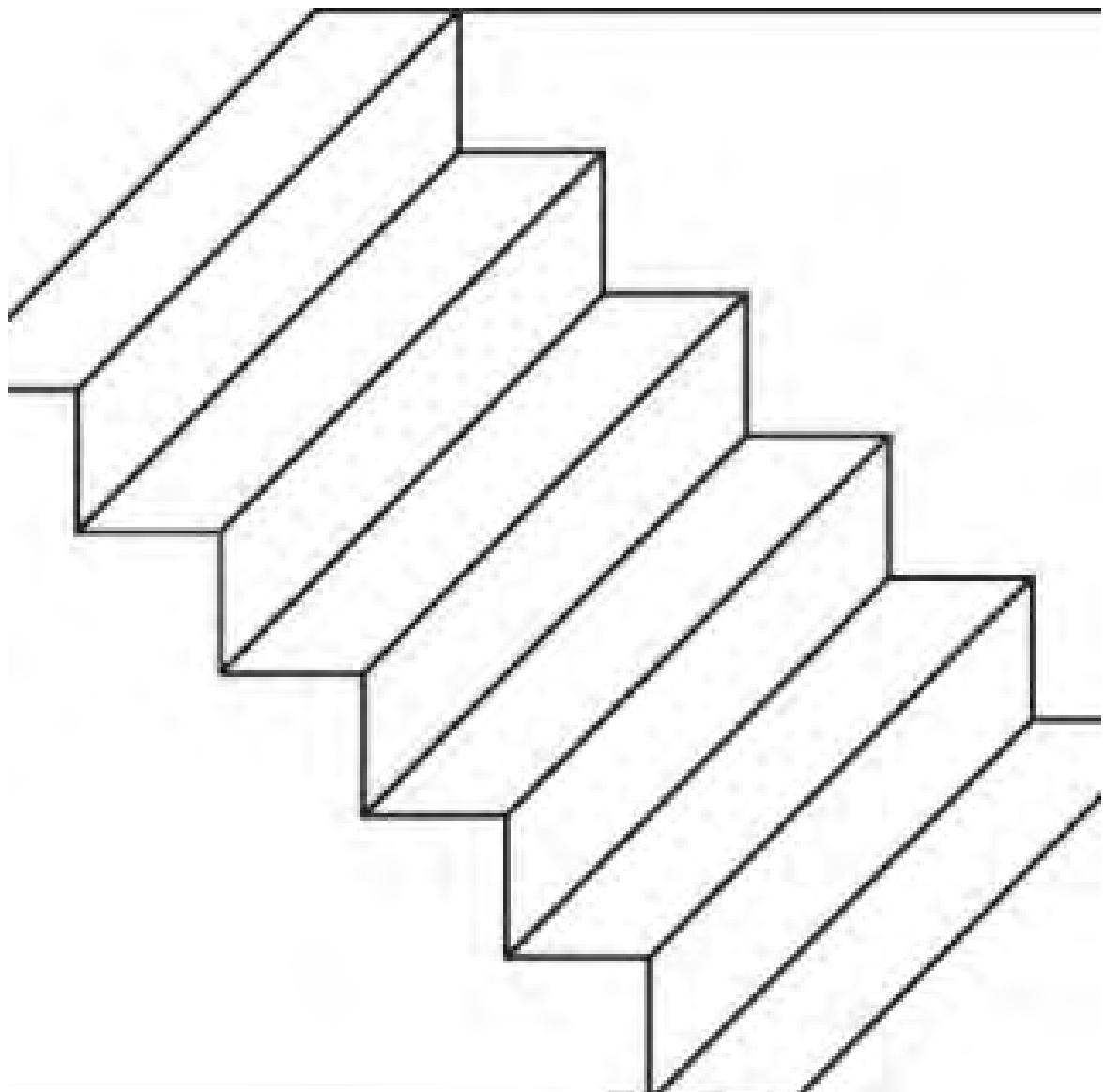
O QUE CARREGAMOS EM NOSSAS BAGAGENS?

ESCREVA OU DESENHE NA MALA AS SUAS CARACTERÍSTICAS PESSOAIS
(POTENCIALIDADES E FRAGILIDADES)



ESCADA DOS DESEJOS

O QUE VOCÊ DESEJA ALCANÇAR? REGISTRE NO TOPO DA ESCADA.
O QUE VOCÊ VAI FAZER PARA ALCANÇAR? REGISTRE NOS DEGRAUS



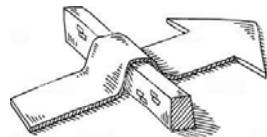
QUAL A SUA ROTA?



QUAIS SÃO AS SUAS IDEIAS PARA ALCANÇAR OS OBJETIVOS?
VAMOS TRAÇAR UMA ROTA? DESENHE UMA ROTA, E AO LONGO
DELA REGISTRE O QUE VOCÊ DEVE FAZER PARA ALCANÇAR O
SEU OBJETIVO.



BARREIRAS NO CAMINHO?



QUAIS AS PRINCIPAIS BARREIRAS PARA ALCANÇAR
OS SEUS OBJETIVOS?

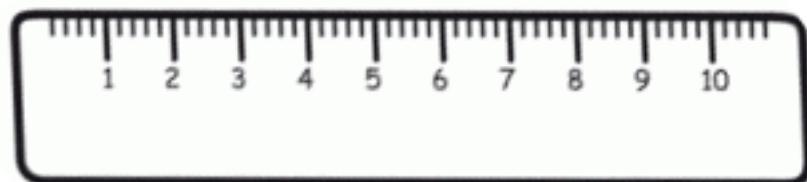
QUAIS AS AÇÕES QUE VOCÊ PODE FAZER PARA SUPERAR
ESSAS BARREIRAS?



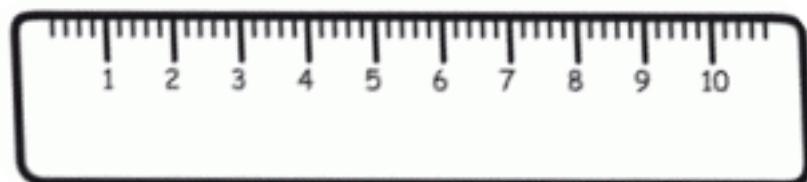
COMPROMISSOS



GRAU DE INTERESSE



GRAU DE CONFIANÇA



PLANO DE AÇÃO

Objetivo:

COMPORTAMENTO\ ATIVIDADE	
O QUE VOCÊ FARÁ? QUANTO? QUANTAS VEZES (DIA/ SEMANA)? QUANDO/ ONDE? COMO?	
GRAU DE INTERESSE	
GRAU DE CONFIANÇA	

Objetivo:

COMPORTAMENTO\ ATIVIDADE	
O QUE VOCÊ FARÁ? QUANTO? QUANTAS VEZES (DIA/ SEMANA)? QUANDO/ ONDE? COMO?	
GRAU DE INTERESSE	
GRAU DE CONFIANÇA	



Faça um contrato com você



CONTRATO

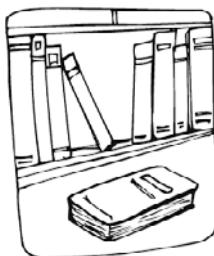
EU _____ ME COMPROMETO
A OFERECER O MEU MELHOR PARA QUE ESTA JORNADA SEJA
CONCRETIZADA. REALIZAREI AS ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO
E PERSISTIREI PARA ALCANÇAR MEUS OBJETIVOS.

_____ DE _____ DE _____.

ASSINATURA



COLETÂNEA DE DINÂMICAS



"Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina"

Cora Coralina

COLETÂNEA DE DINÂMICAS

Esta coletânea reúne algumas técnicas de dinâmicas de grupo que o facilitador poderá utilizar para planejar as reuniões dos Grupos de Apoio ao Autocuidado. Nela serão apresentadas técnicas de diversos temas e abordagens, desde dinâmicas de apresentação, integração e aquecimento, atividades temáticas, dinâmicas de encerramento e outras. As dinâmicas apresentadas neste guia, serão denominadas de atividades. Elas foram reunidas para ofertar diferentes opções de dinâmicas a integrar as reuniões dos grupos de autocuidado. Faça uma leitura flutuante, identifique aquelas que mais se aproximam da realidade e desejos dos participantes do grupo que faz parte.

Mas antes disso, o que é uma dinâmica de grupo? É toda atividade que se desenvolve com pessoas (reuniões, workshops, grupos de trabalho, eventos, etc.) que objetiva integrar, desinibir, “quebrar o gelo”, divertir, refletir, aprender, apresentar, promover o conhecimento, incitar a aprendizagem, competir e aquecer (MILITÃO, 2000).

Dá-se através do momento que temos três ou mais pessoas se comunicando e trocando informações e, assim, podemos dizer que elas estão se movimentando, aprendendo. Portanto, se há uma interação, há uma dinâmica. Entende-se por dinâmica os fenômenos psicossociais característicos do grupo e as ações por eles executadas através da interrelação entre os participantes (GATTAI, 2019). As técnicas de grupo são métodos, meios ou processos capazes de ativar os impulsos e motivações individuais (CASTILHO, 1998). A palavra técnica se refere a uma sequência de passos ou tarefas com vistas à elaboração de trabalho específico. A seguir, apresentamos os principais tipos de técnicas:

Apresentação: facilitam o entrosamento, desinibem os participantes e favorecem um clima agradável e descontraído. Devem ser utilizadas no início das atividades de um grupo.

Integração: Oportuniza um maior conhecimento de si mesmo e facilita melhor relacionamento e integração interpessoal. Promove a descontração do grupo.



Aquecimento: exercícios rápidos, objetivos e eficazes para “levantar” o grupo, visam aquecer, acender e descontrair um grupo.

Relaxamento: utilizadas no alívio de tensões, cansaço e dispersões no grupo. Favorecem um clima agradável entre os participantes.

Meditação: buscam um encontro do participante consigo mesmo. São apropriadas para aplicar em momentos específicos com o grupo e devem ser conduzidas com sabedoria e sensibilidade por parte do facilitador.

Avaliação: devem ser aplicadas em momentos de conclusão dos trabalhos, no intuito de avaliar todas as etapas vivenciadas. É o processamento, o fechamento das questões levantadas pelo grupo.

Como você poderá utilizar a coletânea?

.....

Ao final do primeiro encontro da Jornada do Autocuidado, você junto com os participantes do GAC, poderá escolher quais as temáticas que desejam abordar ao longo do ano.

As dinâmicas foram reunidas por áreas temáticas, que serão denominadas de ESTAÇÕES, já que estamos propondo uma jornada do autocuidado. Veja quais dinâmicas poderiam contribuir para a discussão de cada tema, e desenhe uma trilha do autocuidado com o grupo.

No início de cada estação há a descrição das temáticas abordadas nas atividades propostas, assim como o referencial, que indica os pressupostos teóricos e modelos que ratificam a importância das dinâmicas e o entendimento dos objetivos a serem atingidos pelo facilitador e grupo. E ao término de cada dinâmica escolhida você poderá escolher uma avaliação no tópico “AVALIAÇÃO” que consta no final deste guia para finalizar a reunião.

Cada dinâmica apresentada possui a descrição dos objetivos, material necessário, como desen- volver e o tempo estimado para a realização. Vamos a nossa jornada?

Bom trabalho!

REFERÊNCIAS

CASTILHO, A. A dinâmica do trabalho de grupo. **Rio de Janeiro**: Editora Qualitymark, 1998, 196p.

GATTAI, M.C.P. **Dinâmicas de grupo:** da teoria à prática. São Paulo: Editora Senac, 2019. 192p.

MILITÃO, R.; MILITÃO, A. **Jogos, Dinâmicas e Vivências Grupais.** Rio de Janeiro: Editora Qualitymark, 2000, 248p.



ESTAÇÃO: CONHECENDO E ACOLHENDO OS PASSAGEIROS DA JORNADA DO AUTOCUIDADO

TEMÁTICAS: ACOLHIMENTO, APRESENTAÇÃO DO GRUPO, VÍNCULO.

Quando iniciamos as atividades em um Grupo de Apoio em Autocuidado, é comum que pessoas novas ou pessoas que não se conhecem também façam parte das reuniões. Assim, como ponto de partida para o início essa Jornada e para ninguém ficar de fora dela, você poderá utilizar as dinâmicas contidas nesta Estação, tanto na implantação de um GAC, quanto no acolhimento de novos integrantes na primeira reunião ou em qualquer momento dos demais encontros, facilitando a identificação dos participantes e aumentando o engajamento deles nas atividades propostas!

ATIVIDADE 01: QUALIDADES

Objetivos: Apresentar-se; identificar pelo nome as pessoas do grupo; integrar-se ao grupo; revelar qualidades individuais.

Materiais Necessários: Não necessita de materiais.

Tempo estimado: 15 a 30 minutos.

Desenvolvimento:

1. Peça aos participantes que façam um círculo;
2. Em seguida, explique sobre a importância do nome de cada pessoa, como, por exemplo: "O nome é a primeira palavra que a criança escuta desde muito cedo, é o que a diferencia das outras crianças. Muitas vezes, antes mesmo de nascer, as crianças já têm um nome. Quando dizemos o nome de uma pessoa, estamos também lhe dizendo, naquele momento, que ela é uma pessoa única";
3. Então, sugira que, cada participante pense em uma palavra iniciada pela primeira letra de seu nome, que designe uma qualidade utilizando um adjetivo, tais como: Maria: meiga; Antonio: alegre; dando um tempo de dois a três minutos para que cada integrante identifique sua qualidade;
4. Você pode fazer um momento descontraído, perguntando aos participantes se a característica que pensaram, pertence ou não à suas personalidades.



Observação:

Se houver participantes com iniciais de nomes que sejam difíceis de encontrar adjetivos, sugira a troca da inicial do nome por a do sobrenome;

Caso alguns participantes ainda encontrem dificuldade de identificar uma qualidade (adjetivos) com uma inicial do seu nome/sobrenome, peça que outros integrantes os ajudem.

ATIVIDADE 02: NOME DA NATUREZA

Objetivos: Apresentar-se ao grupo de forma inusitada; identificar, pelo nome, as pessoas do grupo; integrar-se ao grupo; perceber a importância do nome.

Materiais Necessários: Não necessita de materiais.

Tempo estimado: 30 a 40 minutos.

Desenvolvimento:

1. Solicite aos participantes que façam uma roda e que fiquem sentados;
2. Explique que vamos construir novos nomes com características relacionadas a sua identidade e com elementos da natureza, como, por exemplo, "Gato Valente";
3. Em seguida, dê um tempo para que cada participante escolha um nome na natureza ou em aspectos de sua identidade, que o caracterizam;
4. Sugira uma ordem de apresentação, como, por exemplo, seguindo a direção da direita ou da esquerda, por escolha aleatória ou por iniciativa dos componentes do grupo;
5. Peça para que cada participante, um por vez, apresente-se, diga o seu nome, e o grupo todo o repete. Exemplo: "Cecília".
6. Em seguida, diz seu nome natureza, e o grupo também o repete. Exemplo: "Borboleta do Cerrado";
7. Finalmente, solicite que cada um apresente o gesto que caracteriza seu nome, direcionando-se, quando houver deslocamento, para o centro da roda, como no exemplo acima, e realizando um movimento que lembre uma borboleta voando. O grupo repete o gesto.

ATIVIDADE 03: CONHECENDO AS CARACTERÍSTICAS DOS PARTICIPANTES

Objetivo: Fazer com que todos os participantes se conheçam e se apresentem de forma descontraída.

Materiais necessários: Cadeiras.



Tempo estimado: 10 a 15 minutos.

Desenvolvimento:

1. Inicialmente, todos os participantes devem formar um círculo e permanecerem na posição sentada.
2. Explique que todos os participantes irão falar seus nomes e dizer uma característica com a letra inicial do seu nome;
 - Exemplo: Nome- Eloisa, característica- Elegante.
3. O segundo participante deve repetir o nome e característica do primeiro participante e falar seu nome e característica e assim sucessivamente. Ou seja, o último participante irá repetir o nome e característica de todos os participantes e falar o seu.

ATIVIDADE 04: SE EU FOSSE UM LIVRO

Objetivo: Fortalecer o vínculo entre os participantes e estimular a reflexão de que cada etapa da vida e das experiências compõem cada indivíduo.

Materiais necessários: Folhas de papel e hidrocor.

Tempo estimado: 40 a 45 minutos.

Desenvolvimento:

1. Inicie a atividade explicando que a vida é formada por várias etapas e se nós fossemos um livro, poderíamos dividir essas etapas em capítulos.
2. Peça para que, em 15 minutos, cada um divida sua vida em 4 capítulos nomeando cada um deles e fazendo um desenho que represente o capítulo;
 - Além disso, as pessoas devem dar um título para sua história;
 - Depois dos cinco minutos, cada participante deve apresentar seu livro e seus capítulos para seus companheiros de grupo.
3. Você pode concluir a atividade refletindo sobre como nós somos seres resultantes de tudo aquilo que passamos na vida e que a mesma está em constante mudança, assim como os capítulos de livros, pois em cada um deles, são apresentadas novas histórias, experiências e tantos conhecimentos.

Observação: Os títulos do capítulo ou do livro não precisam ser escritos, apenas apresentados durante a fala.



ATIVIDADE 05: COMPARTILHANDO SENTIMENTOS

Objetivo: Identificar as dificuldades e sentimentos enfrentados pelos participantes acerca do diagnóstico do seu processo de saúde-doença.

Materiais necessários:

- Rolo de barbante;
- Cartolina;
- Canetas;
- Bolas de festa
- Palito de dente;
- Caixa de som.

Tempo estimado: 30 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Os participantes deverão fazer um círculo em pé ou sentados;
2. Inicie a atividade elegendo um participante para compartilhar com os demais (nome, idade, com quem mora, quem são as pessoas que sabem do seu diagnóstico de hanseníase e qual o principal sentimento que sentiu após o compartilhamento);
3. Após o primeiro participante compartilhar suas informações, ele deverá amarrar a ponta do barbante no dedo indicador e lançar o rolo para outra pessoa que esteja no círculo e que não esteja ao seu lado e pedir para que ele possa contar a sua experiência;
4. Assim, deverão repetir o processo até que todos tenham amarrado o barbante no dedo;
5. Para finalizar esse momento, todos deverão colocar a sua ponta do barbante no chão e analisar a teia que foi formada;
6. Você poderá associar sobre a importância dos relacionamentos interpessoais e os envolvimentos com o grupo.

ATIVIDADE 06: DADOS DA AMIZADE

Objetivo: Criar e fortalecer o vínculo do grupo, as relações interpessoais.

Materiais necessários:



- Dados (podem ser dados comuns, mas para melhor visualização do grupo, o ideal é que se produza dados maiores, através de moldes como o disponível no anexo A, página 46. Serão utilizados dois dados);
- Caixa de som portátil ou celular;
- Lista de ações em uma cartolina para cada combinação de número que pode sair nos dados, por exemplo:
 - Número 2 (1+1) = Abrace um colega do grupo;
 - Número 3 (1+2) = Indique uma música que você gosta para o grupo;
 - Número 4 (2+2, 1+3) = Diga como você se sente quando está com o grupo;
 - Número 5 (3+2, 4+1) = Faça um elogio a um colega do grupo;
 - E assim sucessivamente.

Tempo estimado: 20 a 30 minutos.

Desenvolvimento:

1. Organize o grupo em roda;
2. Inicialmente coloque músicas instrumentais (relaxantes) para tocar num volume agradável, que todos possam ouvir durante toda atividade (podem ser músicas apenas instrumentais ou que falem de amizade, amor, bem-estar ou sentimentos bons);
3. Solicite que todos fechem os olhos e respirem lentamente durante 5 minutos, antes de começar a dinâmica;
4. Peça para que pensem em coisas que lhe fazem se sentir bem (um lugar, pessoas, gestos, sentimentos);
5. Explique que um participante, por vez, deverá jogar os dois dados ao mesmo tempo e que a partir da numeração obtida, a conduta deverá ser lida em voz alta;
6. Quando todos participarem, você deve falar um pouco da importância de o grupo ser unido, da ajuda mútua, da amizade, da família;
7. Por fim, você pode ler a letra da música “Trem-bala, de Ana Vilela” ou abordar sobre amizade e vínculos interpessoais.

Observações:

- A lista deve ser exposta em uma parede ou mural para que todo o grupo visualize;
- Caso o participante não consiga realizar a leitura da conduta você poderá ajudá-lo.



ATIVIDADE 07: SOBREVIVENDO À FLORESTA

Objetivo: Refletir sobre colaboração, cooperação, e responsabilidade no processo grupal.

Materiais necessários:

- Uma cartolina na qual você irá fazer um desenho semelhante ao mapa do anexo B, página 47;
- Papéis com números de 1 até a quantidade de participantes do grupo (utilizar o anexo C ou desenhar os números em pedaços pequenos de papel). Dobrar um por um;
- Copo de plástico ou caixinha para colocar os papéis dobrados dentro;
- Caneta colorida;
- Fita durex;
- Uma caixa de som portátil ou celular;
- Cartas-desafio (ANEXO D, página 49) ou você pode criar novos desafios, escrever à mão e recortar, não esqueça de numerar cada um.

As cartas-desafios são questões que serão lançadas aos participantes sobre as relações em um grupo, vínculo, acolhimento associadas a situações que podem ocorrer na floresta.

Tempo estimado: 30 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Iniciar a dinâmica colocando uma música com sons de pássaros (simular sons de uma floresta);
2. Passe a caixinha com os números e peça para que cada participante pegue um. Quem pegar número par, será do grupo 1 e quem pegar número ímpar, será do grupo 2;
3. Pedir para os participantes imaginarem que estão em uma floresta;
4. Eles estão de um lado e para irem para casa precisam chegar até o outro lado, ou seja, atravessar a floresta. Mostre o mapa impresso ou desenhado;
5. Solicite que todos se concentrem e que cada grupo responda apenas na sua vez;
6. Leia as cartas-desafios seguindo as numerações: primeiro a carta de número 1, depois a carta de número 2, 3, assim por diante. Alternando a vez de responder entre os dois grupos;
7. Ao final da dinâmica, quando os participantes “chegarem ao outro lado da floresta”, converse com eles sobre cada desafio, faça uma reflexão sobre a importância de cada característica/ensinamento para a existência de um grupo.



ATIVIDADE 08: QUE TAL UM ELOGIO?

Objetivo: Estimular o conforto e bem-estar dos participantes do grupo.

Materiais necessários:

- Pedaços de papel com letras do alfabeto (dobrar);
- Caixa de som ou celular;
- Uma caixa ou copo para colocar as letras dentro.

Tempo estimado: 15 a 30 minutos.

Desenvolvimento:

1. Colocar uma música relaxante;
2. Fazer um círculo com os participantes;
3. Cada participante pega uma letra e fala um elogio ou característica que gosta no colega da sua direita. Assim que receber o elogio, o participante deverá retribuir com um elogio ao colega;
4. Quando todos participarem, você pergunta como todos se sentiram e se sentem-se mais próximos dos seus colegas;
5. Convide o grupo para ler a letra da música de Roberto Carlos, "Amigo":

Você meu amigo de fé, meu irmão camarada
Amigo de tantos caminhos e tantas jornadas
Cabeça de homem mas o coração de menino
Aquele que está do meu lado em qualquer caminhada
Me lembro de todas as lutas, meu bom companheiro
Você tantas vezes provou que é um grande guerreiro
O seu coração é uma casa de portas abertas
Amigo você é o mais certo das horas incertas

Às vezes em certos momentos difíceis da vida
Em que precisamos de alguém pra ajudar na saída
A sua palavra de força, de fé e de carinho
Me dá a certeza de que eu nunca estive sozinho

Você meu amigo de fé, meu irmão camarada
Sorriso e abraço festivo da minha chegada
Você que me diz as verdades com frases abertas
Amigo você é o mais certo das horas incertas



Não preciso nem dizer
Tudo isso que eu lhe digo
Mas é muito bom saber
Que você é meu amigo

Não preciso nem dizer
Tudo isso que eu lhe digo
Mas é muito bom saber
Que eu tenho um grande amigo

Fonte: <https://www.vagalume.com.br/roberto-carlos/amigo-letras.html>.

Sugestão: Colocar a música para encerrar o momento.

ATIVIDADE 09: O JARDIM

Objetivo: Refletir sobre os relacionamentos interpessoais no grupo.

Materiais necessários:

- Duas cartolas, sendo uma com um corpo humano desenhado (segue exemplo no ANEXO E) e outra cartolina com várias flores de tamanhos, formas e cores diferentes, como um jardim (segue exemplo de desenho no ANEXO F);
- Pedaços de papel pequenos (dois para cada participante do grupo);
- Canetas coloridas, uma para cada participante do grupo;
- Fita adesiva ou cola;
- Flores ou flores de papel para presentear.

Tempo estimado: 30 a 40 minutos.

Desenvolvimento:

1. Disponha o grupo em um grande círculo;
2. Explique que a atividade será realizada em duas etapas, utilizando duas cartolas diferentes;
3. No primeiro momento, utilize a cartolina do corpo humano;
4. Peça para que cada participante escreva uma característica para o ser humano da cartolina em um dos pedaços de papel. Exemplo: olhos bonitos, gentileza, um sorriso sincero, bondade, etc. Dê 5 minutos;



5. Encerrado o momento, pegue o papel de cada um e cole dentro do corpo humano, um por um;
6. Ao final, você pode discorrer sobre as características da pessoa, e que independentemente de quais sejam elas, esses traços são responsáveis por tornar aquela pessoa única;
7. Guarde a cartolina e vá para o 2º momento: pegar a cartolina com o jardim;
8. Peça para que todos utilizem o segundo pedaço de papel e escrevam uma característica importante do grupo. O que acham de bom no grupo? É um grupo unido? Divertido? Entre outras. Dê 5 minutos para que todos escrevam;
9. Novamente recolha papel por papel, lendo a característica que a pessoa escreveu e colando dentro de cada flor do jardim.
10. Ao final da colagem de todos os papéis, você pode falar um pouco sobre as características escritas por eles;
11. Pegue a cartolina no corpo humano, coloque ao lado da do jardim;
12. Você poderá estimular a seguinte reflexão: da mesma forma que as várias características de uma pessoa a tornam um ser único e especial, um grupo é como um jardim. Um jardim é sempre diferente do outro, um grupo é sempre diferente do outro. O jardim reúne diversas espécies de flores e plantas, o grupo une diversas pessoas com características diferentes e cada uma tem o seu valor, assim como as flores. Cada membro do grupo tem o seu papel para tornar o grupo exatamente como ele é, todos são importantes para tornar o grupo especial ou um lindo jardim. Do mesmo modo que num jardim, é preciso regar, cuidar e preservar o grupo.

Sugestão: Encerrar a dinâmica presenteando os participantes com as flores.

ATIVIDADE 10: CONHECENDO MEU PAR

Objetivo: Estimular a interação entre novos grupos, ou entre os grupos que os participantes ainda não se conhecem.

Materiais necessários:

- Papel;
- Canetas.

Tempo estimado: 20 a 30 minutos.

Desenvolvimento:

1. Os participantes deverão formar duplas (se o número for ímpar, o (a) facilitador poderá formar dupla com um dos participantes);



2. Deverá ser destinado um tempo para que os pares possam se apresentar um ao outro, informando nome, idade, coisas que gostam de fazer, manias engraçadas e outras características que desejarem;
3. Após esse momento de conhecimento, uma pessoa da dupla irá apresentar a outra ao grande grupo e vice-versa, informando as características do seu colega e se comunicando de forma criativa em grupo.

ATIVIDADE 11: RODA DA PREGUIÇA

Objetivo: Preparar o grupo para atividade relaxante.

Materiais Necessários: Aparelho de som ou smartphone para tocar música.

Tempo estimado: 20 a 30 minutos.

Desenvolvimento:

1. Solicite que todos os participantes formem um círculo em pé, de mãos dadas e braços bem afastados; logo após, deve-se soltá-los, mantendo a forma circular;
2. Sugira que os participantes comecem a se espreguiçar, abrindo a boca, soltando suspiros, respirando fundo, emitindo sons;
3. Em seguida, peça que todos se sentem, em uma posição confortável e fechem os olhos;
4. Solicite que todos respirem fundo e devagar e pensem em algo relaxante como o som das ondas do mar, da chuva ou som de pássaros cantando;
5. Assim, direcione o relaxamento para os músculos do rosto, dos ombros, braços, pernas, tronco, um por um (não ultrapassando 20 minutos);
6. Durante esse momento, fale de forma calma e devagar, pausadamente;

Sugestão de música: Creole love call. Intérprete: Edson Cordeiro. In: Edson Cordeiro. Faixa 1. 4min41.”

REFERÊNCIAS

CARVALHO, N. C. **Dinâmicas para idosos:** 125 jogos e brincadeiras adaptados. Rio de Janeiro: Editora Vozes Limitada. 2012. Acesso em: 25 de julho de 2020. Disponível em: <<https://blog.psiqueeasy.com.br/wp-content/uploads/2018/07/Din%C3%A2micas-para-Idosos-125-Jogos-e-Brincadeiras-Adaptados.pdf>>.



SILVA, T.F.; ROMANO, V.F. Sobre o acolhimento: discurso e prática em Unidades Básicas de Saúde do município do Rio de Janeiro. **Saúde debate**, v. 39, n. 105, p. 363-374, Apr-Jun 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/sdeb/v39n105/0103-1104-sdeb-39-105-00363.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2020.

PARA SABER MAIS:

CAZARI, R.F.S. et al. O acolhimento em serviço de saúde na percepção de portadores de hanseníase. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde**, v.4, n.1 (9), p. 90-106, 2015. Disponível em: <<https://periodicos.uniarp.edu.br/index.php/ries/article/view/36>>. Acesso em: 30 ago. 2020.

LOPES, A.S. et al. O acolhimento na Atenção Básica em saúde: relações de reciprocidade entre trabalhadores e usuários. **Saúde Debate**, v. 39, n. 104, p. 114-123, jan-mar 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/sdeb/v39n104/0103-1104-sdeb-39-104-00114.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2020.

NETHERLANDS HANSENIASIS RELIEF (NHR) - BRASIL. **Hanseníase, por um acolhimento libertador**. Disponível em: <https://www.nhrbrasil.org.br/atividades/noticias/159-hansenise-por-um-acolhimentolibertador.html>. Acesso em: 30 ago. 2020.

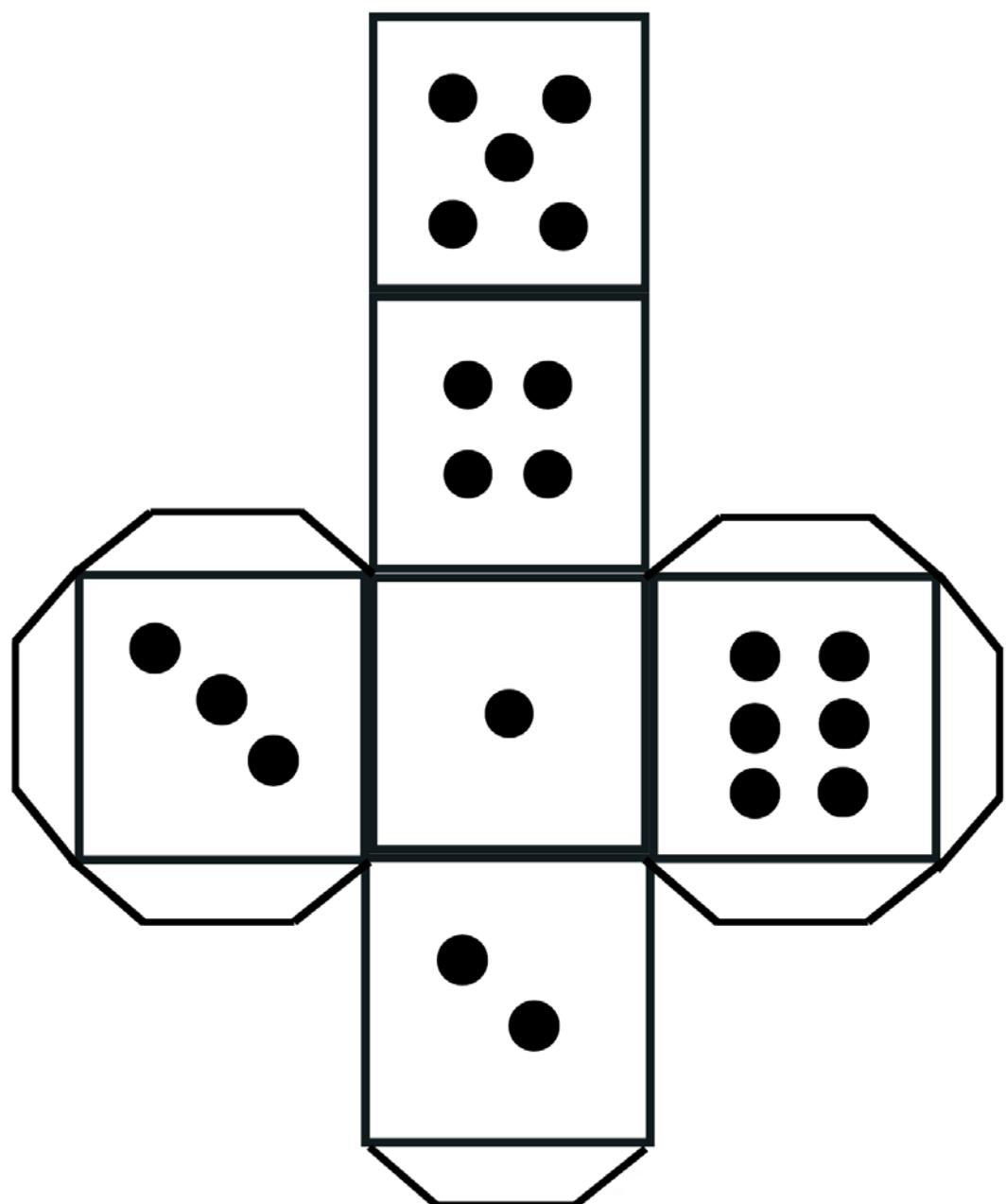
SILVA, T.F.; ROMANO, V.F. Sobre o acolhimento: discurso e prática em Unidades Básicas de Saúde do município do Rio de Janeiro. **Saúde debate**, v. 39, n. 105, p. 363-374, Apr-Jun 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/sdeb/v39n105/0103-1104-sdeb-39-105-00363.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2020.

SOLLA, J.J.S.P. Acolhimento no sistema municipal de saúde. In: TEIXEIRA, C.F.; SOLLA, J.P. **Modelo de atenção à saúde: vigilância e saúde da família**. Salvador: Editora EDUFBA, 2006. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/2097.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2020.



ANEXOS

ANEXO A - MOLDE PARA DADO



ANEXO B - MAPA DA FLORESTA



ANEXO C - NÚMEROS PARA PARTICIPANTES

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30		



Carta-desafio 1: Compreensão

TODOS VOCÊS ESTÃO JUNTOS NO INÍCIO DESSA AVENTURA NA FLORESTA. ANTES DE COMEÇAR, UM PARTICIPANTE QUER IR NA FRETE, SAIR PRIMEIRO, SOZINHO. O QUE VOCÊ FAZ?

BRIGA COM ELE,
POIS ELE ESTÁ
PENSANDO
SOMENTE NELE

OU

TENTA CONVERSAR COM ELE
PEDINDO PACIÉNCIA, POIS
LOGO TODOS SAIRÃO JUNTOS
EXPLICANDO O PERIGO DELE
IR SOZINHO PARA UMA
FLORESTA?

Carta-desafio 2: Empatia

VOCÊS ESTÃO SEGUINDO A TRILHA, QUANDO, DE REPENTE, UM GALHO SE SOLTA EM CIMA DA CABEÇA DE UM COLEGA. O QUE VOCÊ FAZ?

RECLAMA E DIZ QUE
VAI CONTINUAR
SOZINHO, PORQUE
QUER CHEGAR LOGO
NO FINAL PARA IR
PARA CASA?

OU

VERIFICA SE ELA
ESTÁ BEM E SUGERE
UMA PAUSA NA
CAMINHADA ATÉ ELA
SE RECUPERAR

Carta-desafio 3: Acolhimento

VOCÊS SEGUEM VIAGEM, MAS EM CERTO MOMENTO AVISTARAM DE LONGE UMA PESSOA SOZINHA, ELA PARECE PERDIDA NA FLORESTA. O QUE VOCÊ FAZ?

FINGE QUE NÃO VIU E
SEGUE ANDANDO, AFLINAL
DE CONTAS PARAR E
CONVERSAR COM ELA VAI
TOMAR MAIS TEMPO.

OU

SUGERE AO GRUPO
CONVERSAR COM A
ELA E, SE FOR
SEGUR, ACOLHE A
PESSOA NO GRUPO

Carta-desafio 4: Colaboração

VOCÊS DERAM DE CARA COM UM RIO QUE ESTÁ COM A MARÉ BAIXA, MAS A CORRENTE É FORTE, POR ISSO É PERIGOSO PASSAR, ESSE É O CAMINHO MAIS CURTO E RÁPIDO. VOCÊ É JOVEM E ACHA QUE CONSEGUE PASSAR, MAS NO SEU GRUPO TEM IDOSOS, QUE TEM GRANDES CHANCES DE SE MACHUCAR OU CAIR AO TENTAR ATRAVESSAR O RIO. O QUE VOCÊ FAZ?

PENSA NOS IDOSOS E VAI
COM O GRUPO PELO
CAMINHO MAIS LONGO E
MAIS SEGUR

OU

ATRAVESSA O RIO E
SEGUE SUA
CAMINHADA SOZINHO

Carta-desafio 5: Cooperação

APÓS ALGUNS MINUTOS ANDANDO, JÁ ESTÁ ESCURECENDO E...APARECE UM URSO! OS URSOS DA FLORESTA SÃO SELVAGENS, UM GRANDE PERIGO! MAS TEM UMA CASA ABANDONADA ALI PERTO, VOLTANDO ALGUNS MINUTOS ANDANDO. O QUE VOCÊ FAZ?

TENTA DESPISTAR O URSO
E PASSAR SOZINHO?

OU

FICA PARA AJUDAR O
GRUPO, SUGERE
PASSAREM A NOITE
NA CASA
ABANDONADA, POIS É
MAIS SEGUR.

Carta-desafio 6: Humildade

VOCÊ JÁ ESTÁ EXAUSTO, COM FOME, VOCÊ E SEU GRUPO JÁ PERCORRERAM UM LONGO CAMINHO. MAS VOCÊ TROPEÇA E CAI, MACHUCA O SEU PÉ. ALÉM DE ESTAR CANSADO, VOCÊ AGORA NÃO CONSEGUE ANDAR MAIS SOZINHO, PRECISA APOIAR-SE EM ALGUÉM. O QUE VOCÊ FAZ?

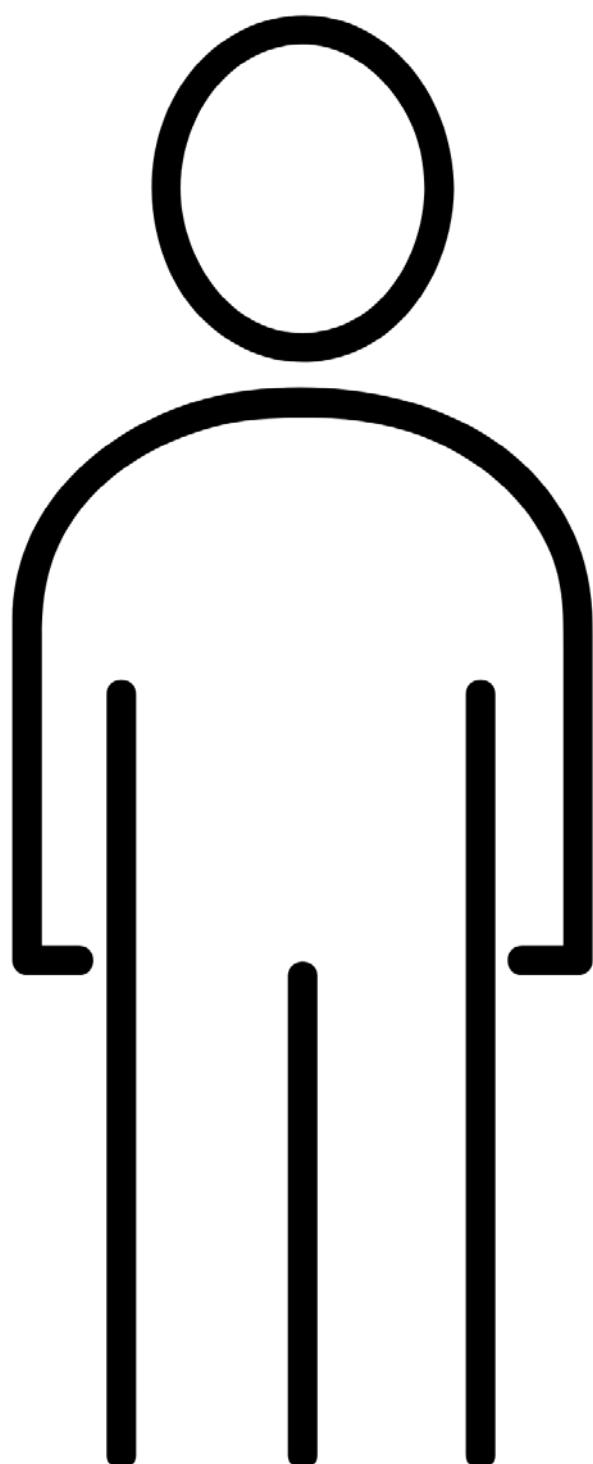
ABANDONA O GRUPO E A
CAMINHADA, PERDE AS
ESPERANÇAS E PENS
QUE NÃO VAI DAR MAIS
CERTO

OU

PEDE AJUDA A UM
COLEGA DO GRUPO,
ALGUÉM QUE VOCÊ POSSA
SE APOIAR PARA ANDAR E
CHEGAR ATÉ O OUTRO
LADO DA FLORESTA



ANEXO E - CORPO HUMANO



ANEXO F - JARDIM



ESTAÇÃO: QUEM SOU EU?

TEMÁTICAS: AUTOESTIMA, AUTOCONCEITO, AUTOEFICÁCIA

Em toda viagem é essencial que o passageiro saiba quem é e onde quer chegar. Também é importante que o viajante trace alguns roteiros da sua viagem, afinal de contas, várias rotas poderão ser feitas para se chegar ao mesmo destino!

ATIVIDADE 12: BAÚ DO CONHECIMENTO⁵

Objetivos: Refletir sobre características pessoais e promover o autoconhecimento.

Materiais Necessários:

- Uma caixa;
- 3 envelopes;
- 1 folha de papel ofício;
- Caneta;
- Uma imagem da moldura de uma pessoa com espaço em branco por dentro para ser preenchido durante a dinâmica.

Tempo estimado: 30 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Para produzir o baú você precisará de uma caixa de qualquer tamanho;
2. Coloque três (03) envelopes no fundo da caixa, cada um contendo a seguinte pergunta: Envelope 1: "Como eu me vejo?"; Envelope 2: "Como as pessoas me veem?"; Envelope 3: "Como eu gostaria de ser visto pelas pessoas?";
3. O grupo deverá se acomodar em formato de círculo, para que a caixa possa passar de mão em mão;
 - Explique que cada participante deve escolher apenas um envelope e responder à pergunta que está escrita no interior do envelope;
 - Depois de realizar a leitura e responder o questionamento, o papel contendo a pergunta deverá voltar ao envelope para retornar a caixa. Em seguida, o baú irá para o participante ao lado e assim sucessivamente;



- Informe que cada um deve pensar em si (suas características, vontades, sentimentos) para formar o indivíduo em branco;
 - É importante que a leitura da pergunta não seja realizada em voz alta, apenas as respostas devem ser compartilhadas com o grupo;
 - No momento em que o participante estiver respondendo, preencha o interior do indivíduo em branco com algumas das respostas para que no final ele possua um pouco de cada integrante;
 - Após percorrer todo o círculo, o baú deve retornar para você.
4. Para iniciar o momento de reflexão, você poderá questionar ao grupo quem é esta pessoa. E os explicará que este indivíduo é um pouco de cada um deles e que representa como somos formados enquanto pessoas diferentes capazes de viver em sociedade;
- As diferenças enquanto características físicas e de pensamentos devem ser abordadas, assim como é importante ressaltar que somos iguais enquanto pessoas de direitos e deveres;
 - A abordagem quanto à importância do autoconhecimento pode ser trabalhada enquanto à forma que cada um se vê e influencia na maneira como os demais o enxergam, sendo assim, o conhecer a si mesmo deve ser abordado como uma iniciativa importante para cada um, uma vez que permite a identificação das qualidades, capacidades e pontos fracos a serem trabalhados, possibilitando uma maior segurança para lidar com os desafios do dia a dia.
5. Para finalizar, pergunte aos participantes o que acharam da dinâmica e solicite que eles deem um nome para o indivíduo formado.

ATIVIDADE 13: O QUE EU VEJO? ¹⁰

Objetivo: Refletir sobre autoimagem e autopercepção.

Materiais Necessários:

- Chapéu (pode ser substituído por uma caixa);
- Espelho pequeno que encaixe bem no chapéu ou caixa.

Tempo estimado: 20 a 40 minutos.

Desenvolvimento:

1. Inicie solicitando aos participantes que se organizem em círculo;
2. Explique que será entregue um chapéu e que dentro deste há a foto de uma pessoa e o participante irá falar algo sobre ela, sem mostrar a foto a ninguém;



- Oriente que podem ser características, sentimentos que tem por ela ou algo bom que gostaria de dizer a ela etc.;
 - Cada integrante verá sua própria imagem através do espelho;
 - Antes de passar o chapéu para o próximo participante, você deverá pegar o chapéu e simular a troca da foto para devolver ao próximo integrante do círculo;
 - O processo se repetirá até que o chapéu passe por todos.
3. Ao término da dinâmica pergunte aos participantes o que acharam;
- Aproveite para abordar os pontos positivos de cada um e ressalte a importância de cada um reconhecer a beleza e a natureza própria e de se ver como pessoas, mulheres, homens, pais, mães, filhos, filhas, amiga ou amigo, etc.;
 - Informe que cada um não é a doença: "você não é a hanseníase! Você é (cite o nome da pessoa) e tem muitas qualidades!".

ATIVIDADE 14: QUAL ANIMAL EU SOU?

Objetivo: Refletir e compartilhar características pessoais com o grupo.

Materiais Necessários:

- Post-it ou tiras de papel;
- Fita adesiva.

Tempo estimado: 20 a 40 minutos.

Desenvolvimento:

1. Inicialmente, entregue aos membros do grupo os post-it ou tiras de papel. Peça que formem duplas;
 - Solicite que cada dupla pense em um animal que represente a pessoa a sua frente, por possuir características positivas semelhantes;
 - Dê exemplos de animais que podem ser escolhidos: Cachorro - por ser fiel, amigo, companheiro, carinhoso. Gato - por ser esperto, companheiro, bonito, etc.;
 - Oriente os participantes a escrever o nome do animal ou desenhá-lo no papel;
 - Explique que o outro membro da dupla não pode saber o que foi escrito ou desenhado.
2. Em seguida, os participantes irão colar o post-it na testa ou nas costas do seu colega;



- Quando todos estiverem com o papel colado, cada dupla irá ao centro da sala e tentará adivinhar qual animal foi escolhido para si;
- Nesse momento oriente os demais participantes a darem dicas falando sobre as principais características daquele animal ou mímicas (gestos);
- A atividade acaba quando todos descobrirem quais os animais de cada participante.

Pergunte se eles já visualizavam em si as características citadas pela sua dupla. Como se sentem em relação características escolhidas pelo colega.

Observações:

- Caso o número de participantes seja ímpar, você pode participar da dinâmica fazendo dupla com outro participante;
- Para realizar essa atividade o grupo precisa já ter um tempo de existência, para que permita que os participantes se conheçam.

ATIVIDADE 15: DINÂMICA DOS TALENTOS

Objetivos: Reconhecer e valorizar os talentos, dons e habilidades dos participantes do grupo.

Materiais Necessários: Não necessita de materiais.

Tempo estimado: 30 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Pedir que cada membro, no próximo encontro, traga ou faça algo, diante dos colegas, que represente e retrate alguma de suas melhores habilidades e talentos.
 - Pode ser uma apresentação musical, uma dança, um objeto feito pelo próprio participante, uma pintura, bordado, enfim, algo que ele acredite que demonstre os dons que os demais ainda não conhecem;
 - O importante é estimular o participante a identificar os seus talentos e que estes podem ajudá-lo a se sentir realizado, praticando uma atividade que lhe dê prazer sempre, de forma que todos percebam que somos pessoas diferentes e que temos interesses e habilidades diversas.

Observação: Essa atividade deve ser explicada na reunião anterior a sua realização.



ATIVIDADE 16: O QUE É AUTOESTIMA?⁶

Objetivos: Refletir sobre a autoestima.

Materiais Necessários:

- Folhas de ofício;
- Fita adesiva;
- Lápis ou caneta para desenho.

Tempo estimado: 30 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Inicie a reunião explicando que autoestima corresponde à consciência de uma pessoa a respeito de si mesma e, que esta percepção se relaciona com o contexto de vida do indivíduo (família, escola, amigos, trabalho), onde constantemente nos deparamos com situações que podem afetar nossa autoestima;
2. Entregue duas folhas de papel em branco e informe que uma delas representa a autoestima;
3. Solicite que cada integrante desenhe ou escreva 1 ou 2 palavras/situações que afetam sua autoestima em uma das folhas;
4. Quando todos finalizarem, recolha os papéis e os redistribuam de forma aleatória, certificando-se que os participantes estão com papéis diferentes dos quais produziram;
5. Explique que todos irão realizar a leitura ou demonstrar o desenho da folha que recebeu e que a cada vez que a situação/palavra ou desenho for lido/demonstrado eles deverão arrancar um pedaço da folha em branco que não utilizaram anteriormente;
6. Caso o que for demonstrado não os afete emocionalmente devem cortar um pequeno pedaço de papel e, se caso afetar muito deverá ser retirado um grande pedaço de papel;
7. Ao terminar de ler todos os materiais peça que os participantes digam palavras ou frases que os confortam ou ajudam a recuperar a autoestima (pode ser qualidades que possuem);
8. Oriente-os que a cada palavra ou frase positiva eles devem juntar com a fita adesiva, os pedaços de papel rasgados;
9. Termine explicando o benefício do autoconhecimento para que eles possam conhecer, refletir e enxergar melhor suas qualidades e habilidades, ressaltando seus traços positivos e a sua singularidade na vida de pessoas que os cercam.



ATIVIDADE 17: QUANTO VOCÊ CUSTA?⁷

Objetivos: Reconhecer as qualidades pessoais e interagir com grupo.

Materiais Necessários:

- Papéis;
- Canetas.

Tempo estimado: 30 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Entregue cinco tiras de papéis em branco e mais cinco tiras de papéis com valores atribuídos a elas - sendo apenas uma delas no valor de R\$ 100,00 e as outras quatro no valor de R\$ 50,00;
 - Explique que as tiras de papéis com os valores já atribuídos representam cédulas de dinheiro e as tiras de papéis em branco representam produtos que eles deverão vender entre si;
 - Solicite que em cada tira de papel em branco, todos coloquem seus nomes, uma qualidade própria e atribuam um valor a esta (tendo como únicas opções o valor de R\$ 50,00 ou R\$ 100,00).
2. Após todos pensarem e preencherem todos os papéis, deverão observar, vender e comprar entre si outras qualidades dos outros participantes que lhes satisfaçam, alegram ou agregam;
3. Faça a avaliação do processo conduzindo o pensamento nas explicações de que todos nós temos qualidades importantes e que todas essas têm valores tanto para nós mesmo quanto para outras pessoas;
 - Fale sobre os valores serem diferentes para cada um, para cada visão, para cada mundo, para cada pensamento, mas nenhum deles perde a essência nem se tornam menos importantes;
 - Explique a importância de valorizar todas as nossas virtudes, pois todas elas formam quem somos e, muitos admiram quem somos por causa das nossas qualidades, ao ponto de se espelhar e aprender um pouco com elas, para assim obtê-las também;
 - Fale sobre a importância de exaltar pontos positivos em qualquer que seja o ambiente para que assim cuidemos mais e mais de nós mesmo;
 - Não esqueça de ressaltar que o valor posto serve apenas para exemplificação e condução da atividade, porém aquela cédula não significa o real valor que nossas qualidades nos atribuem.



ATIVIDADE 18: MODELANDO A MINHA HISTÓRIA

Objetivos: Desenvolver habilidades manuais, estimular a imaginação, memória e linguagem.

Materiais Necessários: Massinha de modelar de cores diversas.

Tempo estimado: 20 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Inicie distribuindo as massinhas entre todos os participantes do grupo;
2. Peça que cada um modele as massinhas, com o objetivo de utilizá-las para contar uma história, seja de suas próprias vidas ou algo ficcional.
 - Dê um tempo de aproximadamente cinco minutos para modelagem da massa;
 - Dê um tempo de aproximadamente dois a três minutos para cada integrante contar sua história.

Observação: O importante é deixar que eles soltem a imaginação e construam narrativas que lhes deixem verdadeiramente animados e estimulados no ambiente.

ATIVIDADE 19: O DESCONHECIDO

Objetivo: Refletir sobre o medo do desconhecido.

Materiais necessários: Caixa embrulhada para presente contendo um bombom.

Tempo estimado: 10 a 15 minutos.

Desenvolvimento:

1. Coloque uma música animada para tocar e vá passando no círculo uma caixa (no tamanho de uma caixa de sapato).
 - No início, explique para os participantes que é apenas uma brincadeira e que dentro da caixa há uma missão que deverá ser realizada por quem ficar com ela quando a música parar.
2. A pessoa que dará o comando deve estar de costas para não ver quem está com a caixa ao parar a música.
 - Faça um pequeno suspense, com perguntas como: "você está preparado?", "você vai ter que cumprir a missão", "seja lá qual for a missão, terá que ser cumprida!";
3. Coloque a música novamente e passe a caixa.



- Ao parar, se o participante optar em não abrir a caixa, repita a brincadeira por mais algumas vezes;
- Na última rodada, avisa que será para valer: "quem pegar agora vai ter que abrir, Ok?" Esta é a última vez, e quando o escolhido o fizer, encontrará um chocolate com a missão: 'coma o chocolate'.

Observação: Observe se as pessoas têm pressa de passar a caixa para o outro e, se necessário, reflita com o grupo sobre a importância de ter coragem e enfrentar o medo do desconhecido e superar, pois por mais difícil que seja o desafio, no final podemos ter uma feliz surpresa/vitória no processo do autoconhecimento.

ATIVIDADE 20: MUDANÇA

Objetivo: Proporcionar aos participantes mudanças sobre o olhar o mundo e as pessoas.

Materiais Necessários:

Cartolina; Tesoura;

- Lápis;
- Cola branca;
- Elástico;
- Papel celofane de várias cores;
- Giz de cera;
- Lápis de cor;
- Caneta;
- Papel crepon;
- Outros materiais disponíveis.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Prepare alguns moldes de óculos em papel cartão;
2. Cada um dos participantes deverá confeccionar os seus óculos, podendo usar o molde como base;
3. Cada participante deverá personalizar os seus óculos conforme seu gosto com giz de cera, papel crepon, caneta, etc.;



4. No local da lente dos óculos, deverá ser colado o papel celofane;
5. Após todos os participantes terminarem a confecção de seus óculos, cada um deverá colocá-los;
6. Os participantes deverão trocar os óculos confeccionados entre eles;
7. Leia em conjunto a poesia "Mudança" de Clarice Lispector;
8. Faça uma reflexão com o grupo sobre os seguintes pontos: posso mudar meu comportamento para conviver melhor com as outras pessoas? Como está o meu autocuidado? Há algo que eu possa melhorar?

MUDANÇA

(Clarisse Lispector)

Mude, mas comece devagar,
porque a direção é mais importante que a velocidade.

Sente-se em outra cadeira, no outro lado da mesa.

Mais tarde, mude de mesa.

Quando sair, procure andar pelo outro lado da rua.

Depois, mude de caminho, ande por outras ruas,
calmamente, observando com
atenção os lugares por onde você passa.

Tome outros ônibus.

Mude por uns tempos o estilo das roupas.

Dê os seus sapatos velhos.

Procure andar descalço alguns dias.

Tire uma tarde inteira para passear livremente na praia, ou no parque, e ouvir o canto dos passarinhos.

Veja o mundo de outras perspectivas.

Abra e feche as gavetas e portas com a mão esquerda.

Durma no outro lado da cama...

Depois, procure dormir em outras camas.

Assista a outros programas de tv,
compre outros jornais... leia outros livros.

Viva outros romances.

Não faça do hábito um estilo de vida.

Ame a novidade.

Durma mais tarde.

Durma mais cedo. Aprenda uma palavra nova por dia numa outra língua.

Corrija a postura.

Coma um pouco menos, escolha comidas diferentes,

novos temperos, novas cores, novas delícias.

Tente o novo todo dia.

O novo lado, o novo método, o novo sabor,

o novo jeito, o novo prazer, o novo amor.

A nova vida.

Tente.

Busque novos amigos.



Tente novos amores.
Faça novas relações.
Almoce em outros locais,
vá a outros restaurantes,
tome outro tipo de bebida,
compre pão em outra padaria.
Almoce mais cedo,
jante mais tarde ou vice-versa.
Escolha outro mercado... outra marca de
sabonete,
outro creme dental...
Tome banho em novos horários.

Use canetas de outras cores.

Vá passear em outros lugares.
Ame muito,
cada vez mais,
de modos diferentes.
Troque de bolsa, de carteira, de malas,
troque de carro, compre novos
óculos, escreva outras poesias.
Jogue os velhos relógios,
quebre delicadamente
esses horrorosos despertadores.
Abra conta em outro banco.
Vá a outros cinemas, outros cabeleireiros,
outros teatros, visite novos museus.
Mude.

Lembre-se de que a Vida é uma só.
E pense seriamente em arrumar um outro
emprego,
uma nova ocupação,
um trabalho mais light, mais prazeroso,

mais digno, mais humano.
Se você não encontrar razões para ser
livre, invente-as.

Seja criativo.
E aproveite para fazer uma viagem
despretensiosa,
longa, se possível sem destino.
Experimente coisas novas.
Troque novamente.
Mude, de novo.
Experimente outra vez.
Você certamente conhecerá coisas
melhores
e coisas piores do que as já
conhecidas, mas não é isso o que importa.
O mais importante é a mudança,
o movimento, o dinamismo, a energia.
Só o que está morto não muda!
Repto por pura alegria de viver: a salva-
ção é pelo risco,
sem o qual a vida não vale a pena!!!



ATIVIDADE 21: BASQUETE COOPERATIVO

Objetivo: Trabalho em equipe para superar desafios.

Materiais necessários:

- Uma bexiga (balão) de gás;
- Uma cesta que caiba a bexiga.

Tempo estimado: 20 a 30 minutos.

Desenvolvimento:

1. Coloque a cesta em um extremo da sala e reúna os jogadores no outro extremo;
2. Todos estão no mesmo time e o objetivo é fazer uma cesta assim que você jogar a bexiga para cima;
3. A bexiga só poderá ser movida assoprando;
4. Se a bexiga cair no chão ou algum jogador tocá-la, pegue a bexiga e volte ao extremo oposto da cesta, começando tudo de novo.

Observações:

- Compartilhar em grupo a experiência da atuação conjunta para o cumprimento de um objetivo sem o uso dos braços e mãos;
- Reflita sobre a importância da colaboração para a superação dos desafios.

ATIVIDADE 22: DANÇA DAS CADEIRAS ÀS AVESSAS

Objetivo: Estimular a criatividade para adaptar-se às novas situações.

Materiais Necessários:

- Cadeiras;
- Aparelho de som com música animada.

Tempo estimado: 15 a 30 minutos.

Desenvolvimento:

1. O grupo tem o objetivo de fazer com que todos os integrantes se sentem quando a música parar;



2. Cada vez que a música parar, uma cadeira é retirada e mantém-se o mesmo número de participantes.

- Eles devem encontrar soluções para que todos os integrantes possam sentar;
- A dinâmica continua até o momento em que dois terços das cadeiras sejam retiradas.

Observação: Você pode proporcionar ao grupo a reflexão de que o ser humano tem a capacidade de se adaptar diante de novas situações.

ATIVIDADE 23: MUDANÇA DE HÁBITO

Objetivo: Refletir sobre fazer algo de forma inovadora; promover uma reflexão sobre autonomia e proatividade.

Materiais necessários: Uma folha de jornal (folha dupla).

Tempo estimado: 20 a 30 minutos.

Desenvolvimento:

1. Peça para os participantes formarem duplas, os pares de participantes devem subir na folha de jornal (uma folha dupla para cada par);

- As duplas não podem colocar os pés para fora da área do jornal.
2. Coloque uma música e peça para que os integrantes dançem com os pés dentro da folha do jornal;
- Em torno de alguns poucos segundos reduza o volume do som;
 - Peça para a dupla dobrar o jornal;
 - Faça isso quatro vezes, observando o comportamento e as decisões dos pares;
3. Ao término da dança observe o que foi feito, pegue um jornal e dobre as pontinhas;
4. A ideia é perceber que podemos “dobrar o jornal de forma diferente, pois é natural que todos dobram seguindo as marcas do próprio jornal e, é claro, terão dificuldades para dançarem sem tirar o pé do jornal”.
- Se houver alguma dupla com essa iniciativa, ressalte a criatividade com que eles resolveram a tarefa;
 - É importante falar sobre como precisamos estar atentos às novas formas.
5. Por fim, discuta com o grupo sobre a criatividade que devemos ter frente às novas situações que deparamos no cotidiano. Mudanças e inovações são importantes para a adaptação.



Observação: Se o número do grupo for ímpar solicite que seja formado um trio ou faça dupla com alguém.

ATIVIDADE 24: O MELHOR DE MIM PARA VOCÊ

Objetivo: Promover a valorização pessoal e o autoconhecimento; discutir as habilidades pessoais e a contribuição delas nos contextos de vida.

Materiais necessários:

- Dois chapéus com espelho pequeno colado na face interior de cada um;
- Papel com a frase: "O Melhor de Mim Para Você" e com os dizeres: Construa por meio de desenho, palavras ou frases, o que enxergas de melhor em você para presentear o outro;
- Telas ou papel de pintura;
- Tintas para pintura de tela coloridas;
- Pincéis ou palitos de picolé.

Tempo estimado: 30 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Explique ao grupo que o exercício será desenvolvido de acordo com as qualidades individuais;
 - No primeiro momento solicite aos participantes para formarem um círculo;
 - Escolha uma pessoa do grupo para se dirigir para fora do círculo e explique que no chapéu se encontra a fotografia de uma pessoa e que, sem o participante dizer quem está na fotografia, terá que falar ao restante grupo se é capaz de "TIRAR O CHAPÉU" para essa pessoa e se ele ou ela merece todo seu respeito e admiração, bem como o PORQUÊ;
 - O exercício deverá ser realizado com todos os participantes, no entanto, serão alternados os chapéus a cada integrante para que o participante anterior tenha a impressão que se trata de algo diferente do dele;
 - Os chapéus devem estar fora do ângulo de visão dos colegas para que ninguém perceba o que está dentro deles;
2. Abra um espaço de discussão entre todos para que digam o que sentiram ao se verem no chapéu (enfatizando que o propósito do chapéu é apresentar a pessoa que deve ser a mais importante do mundo para cada um);



3. Explore a importância do reconhecimento das qualidades em si próprio para o reforço da autoestima, enfatizando que geralmente focamos em nossos defeitos e raramente percebemos nossas qualidades e potenciais. Relembre a todos que somos um ser único, possuímos qualidades e defeitos e, que é isso que faz com que cada um faça a diferença e tenha sua importância no mundo;
4. Em seguida, inicie o momento “O Melhor de Mim Para Você”; entregue a cada participante um papel de pintura com pincel (para os que assim desejarem) e tinta, oriente-os a construir por meio de desenho, palavras ou frases, o que enxergam de melhor em si ou em sua vida (nesse momento selecionar músicas para tocar durante a atividade);
5. Abra um espaço para o compartilhamento do material produzido e estimule os participantes a trocarem suas produções entre si;
6. O momento poderá ser finalizado com a música: Ele não desiste de você - Marquinhos Gomes.

ATIVIDADE 25: BALÕES DAS EMOÇÕES

Objetivo: Possibilitar o conhecimento acerca das emoções.

Materiais necessários:

- Balões com diferentes cores;
- Canetas hidrográficas.

Tempo estimado: 15 a 30 minutos.

Desenvolvimento:

1. Peça aos participantes que escolham um balão pela cor, usando um critério de sentimentos;
2. Depois de escolherem os balões, solicite que expliquem suas escolhas;
3. Por seguinte, peça que desenhem um rosto no balão e explique o desenho;
 - O rosto deve expressar uma emoção que estão sentindo naquele momento.

Observação: A ideia da atividade é compartilhar abertamente os sentimentos e emoções, associando seu desenho à sua vida atualmente.



ATIVIDADE 26: CONCORDO/DISCORDO

Objetivos: Discutir sobre concordância e discordância sobre afirmativas.

Materiais necessários:

- Quatro folhas de cartolina;
- Canetas hidrográficas;
- Fita adesiva.

Tempo estimado: 15 a 30 minutos.

Desenvolvimento:

1. Organize a sala;
 - Ponha uma frase em cada cartolina: "CONCORDO", "DISCORDO", "CONCORDO EM PARTE" e "DISCORDO EM PARTE";
 - Posicione-as nos quatro cantos da sala.
2. Informe ao grupo que será lida uma série de afirmações;
 - Ao ouvirem cada afirmação, os participantes devem se dirigir ao canto da sala cujo cartaz expresse melhor a sua opinião com relação ao que foi lido;
 - As afirmações não são discutidas;
 - Os participantes apenas se posicionam e observam as diferentes ou semelhantes opiniões de cada um;
3. Ao terminar a leitura de todas as afirmativas, seguida da atividade de escolha individual, incentive o debate perguntando: Como se sentiram nessa atividade? O que este exercício nos diz? Porque é "estranho" nos posicionarmos contra a maioria do grupo, às vezes? Por que temos estas posições? Por que nem todos pensam do mesmo jeito?

Sugestões de afirmações que podem ser lidas:

- Eu me vejo como uma pessoa capaz;
- Eu tenho uma atitude positiva comigo mesmo;
- Frequentemente, sou capaz de superar obstáculos;
- Na maioria das vezes me sinto sem forças;
- Eu acho que tenho algumas qualidades;
- Geralmente, sou otimista sobre o futuro;



- Em geral, me sinto só;
- Me sinto excluída da sociedade;
- Sinto que as pessoas não querem se aproximar de mim;
- Tenho vergonha que as pessoas saibam do meu diagnóstico.

ATIVIDADE 27: CARROSEL ENCHANTADO

Objetivo: Proporcionar um momento de interação e elevar a autoestima dos participantes.

Materiais necessários: Som portátil.

Tempo estimado: 30 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Com os participantes de pé forme dois círculos, um dentro do outro, com o mesmo número de integrantes em cada círculo e os participantes frente a frente;
2. Ponha uma música, solicitando que o círculo interno gire para o lado esquerdo e o externo gire para o lado direito, dançando no ritmo da música;
3. Quando a música pausar o grupo deve parar onde estiver, procurando posicionar-se frente a frente, formando pares (se o número do grupo for ímpar informar que em cada rodada além das duplas terá um trio);
4. Cada par deve dar-se as mãos, dizer o nome um para o outro e responder à pergunta feita por você (um falar para o outro a resposta);
5. A música toca novamente e os círculos tornem a girar, repetindo o mesmo procedimento com perguntas diferentes.

Sugestão de música: Rindo à toa - Falamansa.

Sugestões de perguntas:

1. A coisa mais importante para mim é...
2. Quando estou triste eu...
3. O que eu mais gosto em mim é...
4. Família representa...
5. O que me deixa chateado (a) com as pessoas é...
6. Depois da hanseníase minha vida mudou, eu...



7. O que eu mais admiro nas pessoas é...
8. Amigo verdadeiro para mim é aquele que...
9. O GAC é para mim...
10. O que mais me deixa feliz é...
11. A minha diversão favorita é...
12. Eu sou especial porque...

ATIVIDADE 28: MEU CORAÇÃO

Objetivo: Oportunizar a expressão de sentimentos.

Materiais necessários:

- Folha de ofício;
- Lápis colorido.

Tempo estimado: 20 a 30 minutos.

Desenvolvimento:

Inicialmente é sugerido que você inicie realizando a leitura da história "Coração partido"- Certo homem estava para ganhar o concurso do coração mais bonito. Seu coração era lindo, sem nenhuma ruga, sem nenhum estrago. Até que apareceu um velho e disse que seu coração era o mais bonito, pois nele havia muitas marcas. Houve vários comentários do tipo: "Como seu coração é o mais bonito, com tantas marcas". O bom velhinho, então, explicou que por isso mesmo seu coração era lindo. Aquelas marcas representavam sua vivência, as pessoas que ele amou e que o amaram. Finalmente todos concordaram: "o coração do moço, apesar de lisinho, não tinha a experiência do velho";

1. Após contar a história, distribua as folhas de ofício e os lápis coloridos para o grupo e peça que eles desenhem na frente da folha um coração vazio (sem pintura) e no verso da folha um coração preenchido (pintado);
2. Os participantes farão esses desenhos para representar a forma na qual o seu coração se encontra
 - a. Coração vazio (sem pintura): o que quer para o seu coração.
 - b. Coração cheio (pintado): as coisas boas que têm e o (a) deixa feliz (o ideal que não seja relacionado a bens materiais).



3. Por fim, solicite que os participantes se expressem verbalmente sobre os dois lados do seu coração. "O meu coração está vazio de...", "O meu coração está cheio de...".

ATIVIDADE 29: A BOLA DA VEZ

Objetivo: Propiciar clima de descontração, integração entre os participantes e elevação da autoestima.

Materiais necessários: Bola de plástico ou bexiga de festa.

Tempo estimado: 10 a 20 minutos.

Desenvolvimento:

1. Com os participantes em pé, formando um círculo, escolha um integrante para começar a dinâmica;
2. O participante ao receber a bola deverá falar em voz alta seu nome e uma qualidade sua;
3. A seguir jogará a bola para outro integrante;
4. O jogo repete até que todos tenham se apresentado.

ATIVIDADE 30: FRASES AO VENTO

Objetivo: Discutir sobre preconceito/ estigma sofrido decorrente da doença.

Materiais necessários:

- Folha de ofício;
- Caneta e/ou lápis;
- Saco de lixo;
- Som portátil.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Com o grupo sentado em círculo, cada participante escreverá frases preconceituosas (no máximo 3), acerca da hanseníase, que tenha escutado ou falado no decorrer da sua vida;
2. Coloque uma música e solicite que o (a) participante fale em voz alta as frases escritas e em seguida as jogue no lixo como forma de libertação daquele preconceito vivido;
3. Funcionará dessa forma:



- O participante, no meio do grupo, falará: Eu me liberto de..... (fala a frase que escreveu);
 - Em seguida, rasga o papel e joga no saco de lixo;
4. A dinâmica se repete até que todos tenham participado.

Sugestão de música: Tente outra vez – Raul Seixas.

Observação: Você poderá auxiliar os integrantes que apresentarem dificuldades para escrever.

ATIVIDADE 31: DERRUBANDO AS BARREIRAS

Objetivo: Contribuir para a interação dos participantes e o compartilhamento de situações estigmatizantes.

Materiais Necessários:

- Aparelho de som com música suave;
- Sala com espaço para circulação de pessoas;
- Lápis de giz ou barbante.

Tempo estimado: 30 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Estabeleça uma linha divisória, na área de realização do trabalho, com todos os participantes reunidos em um dos dois lados;
 - Demarque a linha divisória com giz ou barbante.
2. Inicie a dinâmica com declarações que possam demonstrar que são comuns as diferenças entre pessoas em diversos aspectos como experiências vividas, modo de encarar/entender as situações vividas, as dores, etc.;
3. Em seguida, abra espaço para uma reflexão sobre os preconceitos que podem acompanhar a diversidade e o processo de adoecimento vivenciado, com frases como:
 - "Se você já se sentiu discriminado, atravesse a linha...";
 - "Se você já se achou incompreendido na sua família, na sua escola, por seus amigos, atravesse a linha...";
 - "Se você não está satisfeito com alguma coisa na sua aparência, atravesse a linha...";
 - "Se você se sente tímida ou insegura, atravesse a linha...".



4. Encerre a oficina comentando que todas as pessoas têm diferenças e dificuldades que, muitas vezes, não são percebidas pelos outros e que todos, indistintamente do sexo, idade e de outras diferenças, precisam de compreensão, carinho e consideração.

ATIVIDADE 32: COMO EU ACHO QUE AS PESSOAS ME VEEM

Objetivo: Discutir sobre como a própria visão da realidade interfere em como imaginamos o ponto de vista do outro; estimular o fortalecimento das relações sociais e familiares; Trabalhar auto aceitação e autoestima.

Materiais Necessários:

- Pedaços de arame finos ou flexíveis para construção de 02 óculos para cada participante;
- Papelão;
- Tesoura;
- Fita adesiva.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Inicie explicando que muitas vezes vemos nos outros o reflexo de nossos próprios medos e anseios e que isso atrapalha as nossas relações com nossos familiares e dificulta o cuidar um do outro;
2. Peça que cada participante construa 02 óculos com o material disponível (20 minutos);
3. Em seguida, apresente um dos óculos e diga:
 - “Esses são os óculos da desconfiança e através dele vemos tudo de ruim que as pessoas podem pensar de nós”;
 - Solicite para que cada participante fale sobre o assunto citando exemplos: “fulano tem hanseníase e acho que....” “acho que fulano é”, etc.
4. Logo após, explique que o segundo óculos são os óculos da confiança e através deles podemos ver as melhores reações e pensamentos que as pessoas têm sobre nós.
 - Peça que cada participante fale sobre o assunto citando exemplos: “fulano adoeceu, mas é muito guerreiro...”, “acho que fulano é muito inteligente e corajoso...”
5. No final, os participantes põem os óculos e, por meio de cada conclusão, expõe como se sentiram e o que viram com os óculos.



ATIVIDADE 33: EXPRESSANDO SENTIMENTOS ATRAVÉS DE RECORTES

Objetivo: Possibilitar que todos os participantes expressem seus sentimentos sobre sua vida e sobre a hanseníase.

Materiais Necessários:

- Caixas com recortes;
- Revistas;
- Jornais;
- Cola;
- Tesoura;
- Cartolinhas.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. A dinâmica terá início com uma pergunta norteadora: "quais são os seus sentimentos durante a semana?"
2. O facilitador deve pedir aos participantes que expressem seus sentimentos através de recortes, e fazendo a seleção das figuras e colando na cartolina.
3. Cada participante irá explicar a escolha das imagens, de modo que se consiga observar a autoestima, sentimentos do participante.

Sugestão de música: Paciência - Lenine. Ela servirá de inspiração, ajudará promover um momento de relaxamento.

REFERÊNCIAS

1. DOMINGUEZ, M.L.; XIOTI, N.L.V. **Manual de Técnicas y Dinámicas Grupales**. Volumen II. Centros de Integração Juvenil, A. C. 85p. 2013. Disponível em: <<http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/MANUALDETECNICASYDINAMICASGRUPALES.pdf>>. Acesso em: 05 de set. 2020
2. GOMES, M. **Ele não desiste de você**. Disponível em: <<https://www.letras.mus.br/marquinhos-gomes/1656922/>>. Acesso em: 03 jan. 2020
3. INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING. **Conheça 6 dinâmicas para aplicar em um grupo de idosos**. 2019. Disponível em: <<https://www.ibccoaching.com.br/portal/conheca-3-dinamicas-para-aplicar-em-um-grupo-de-idosos/>>. Acesso em: 27 dez. 2019



4. INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING. **Guia de dinâmicas**. [s.d.]. Disponível em: <<https://lp2.ibccoaching.com.br/dinamicas-lideranca-inbound/>>. Acesso em: 29 dez. 2019.

5. KOMBO. **Trabalhando a auto-estima**. Disponível em: <[https://www.kombo.com.br/materiais-rh/dinamica.php?id=YjkyMjhIMDk2MmE3OGI4NGYzZDVkOTJmNGZhYTAwMGI="](https://www.kombo.com.br/materiais-rh/dinamica.php?id=YjkyMjhIMDk2MmE3OGI4NGYzZDVkOTJmNGZhYTAwMGI=)>. Acesso em: 28 dez. 2019.

6. MARQUES, JR. **Dicas de dinâmicas de autoestima**. JRM Coaching, 2019. Disponível em: <<https://www.jrmcoaching.com.br/blog/dicas-de-dinamicas-de-autoestima/>>. Acesso em: 28 dez. 2019

7. MELO, R. **Dinâmica de auto estima, motivação e integração**. 2017. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=WUkno5bgMOM>>. Acesso em: 14 dez. 2019

8. MOREIRA, L.M.A. **Dinâmicas de grupo e oficinas**. Algumas abordagens da educação sexual na deficiência intelectual. 3rd ed. Salvador: **EDUFBA**, p. 57-87, 2011. Disponível em: <<http://books.scielo.org>>.

9. O melhor de mim. **RH Portal**, 2016. Disponível em: <<https://www.rhportal.com.br/dinamicas-de-grupo/o-melhor-de-mim/>>. Acesso em 10 jan. 2020

10. PALMEIRA, I.P; FERREIRA, M.A. "O corpo que eu fui e o corpo que eu sou": concepções de mulheres com alterações causadas pela hanseníase. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 21, n. 2, p. 379-386, 2012.

11. RUZANY, M.; RAYMUNDO, C.; CROMACK, L.; et al. **Oficina de Idéias: Manual de Dinâmicas**. p. 1-68, 2003.

12. SBCOACHING. **Dinâmica do espelho**: o que é, para que serve e passo a passo. Disponível em: <<https://www.sbc Coaching.com.br/blog/dinamica-do-espelho/>>. Acesso em: 07 dez. 2019

13. União dos Escoteiros do Brasil. **Jogos e dinâmicas de grupos** - pessoa com deficiência. Curitiba: UEB. Disponível em: <https://www.escoteiros.org.br/arquivos/inclusao/jogos_e_dinamicas_de_grupo_pessoa_com_deficiencia.pdf>. Acesso em: 8 jan. 2020.

14. UNKNOWN. **Dinâmica "Tiro o chapéu para..."**. Portal Super Dinâmica: Unknown. Disponível em: <<http://superdinamica83.blogspot.com/2015/10/dinamica-tiro-o-chapeu-para.html>>. Acesso em: 28 dez. 2019

PARA SABER MAIS

ALMEIDA, J.R.S. et al. Autopercepção de pessoas acometidas pela hanseníase sobre sua saúde bucal e necessidade de tratamento. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 3, p. 817-826, 2013. Disponível em: <[AUTOPERCEPÇÃO DE PESSOAS ACOMETIDAS PELA HANSENÍASE SOBRE SUA SAÚDE BUCAL E NECESSIDADE DE TRATAMENTO](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415750218030007&lng=pt&doi=10.1590/1415-750218030007)>. Acesso em: 03 set. 2020.



BATISTA, T.V.G.; VIEIRA, C.S.C.; PAULA, M.A.B. A imagem corporal nas ações educativas em autocuidado para pessoas que tiveram hanseníase. **Physis**, v. 24, n. 01, p. 89-104, Jan-Mar 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312014000100089&lng=en&nrm=iso&tlang=pt>. Acesso em: 03 set. 2020.

NAKAE, M.F. Nada será como antes: o discurso do sujeito coletivo hanseniano. **Psic**, v. 3, n. 2, p. 54-73, dez. 2002. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142002000200007>. Acesso em: 03 set. 2020.

SCHULTHEISZ, T.S.V; APRILE, M.R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 36-48, 2013. Disponível em: <<https://revista.pgsskroton.com/index.php/reces/article/download/22/19>>. Acesso em: 03 set. 2020



ESTAÇÃO: PROJETOS DE VIDA

TEMÁTICAS: PLANEJAMENTO; GESTÃO DO AUTOCUIDADO; TOMADA DE DECISÕES; PLANO DE AÇÃO, OTIMISMO.

Esforços no mundo inteiro vêm sendo realizados para promover a autonomia dos pacientes com hanseníase, tanto na questão do gerenciamento de sua condição clínica, quanto na questão do empoderamento sobre o seu processo de independência e autocuidado (AUGUSTINE, 2012).

Para alcançar isso, é importante que os facilitadores dos GAC também desenvolvam atividades que fortaleçam as habilidades comunicativas e socioemocionais, trabalhando de diversas formas a respeito dos sentimentos (otimismo, confiança, empatia, etc.), atitudes (colaboração, motivação, empenho, trabalho, etc.), pensamentos ("eu posso conseguir", "eu não estou sozinho(a)" e outros) e repercussões emocionais e sociais vivenciados pelos que estão enfrentando a hanseníase, além de atividades que possam reinserir os indivíduos em suas atividades laborais ou descobrir/desenvolver novas habilidades artísticas e pessoais (CORREIA, 2019; SILVEIRA, 2014).

Sendo assim, acompanhe a seguir as dinâmicas que sugerimos para trabalhar estes sentimentos e desenvolver as atuais [ou novas] habilidades!

DICA: use a ferramenta do Google Tradutor® para os textos em inglês!

ATIVIDADE 34: LINHA DO TEMPO

Objetivo: Refletir sobre a trajetória de vida.

Materiais necessários:

- Folhas de papel ofício;
- Lápis para cada participante.

Tempo estimado: 25 a 40 minutos.

Desenvolvimento:

1. Peça aos participantes que façam um traço com a folha na horizontal e indiquem o começo e o fim da linha, sendo o começo o dia do diagnóstico, e o fim o dia do encontro atual do grupo, associando a esses momentos, o sentimento vivenciado (aproximadamente cinco minutos);



2. Em seguida, em forma de tópicos, peça para cada integrante fazer uma reflexão e escolher mais três momentos marcantes da vivência com a hanseníase para preencher o meio da *Linha do Tempo*, e não esquecer de orientar que a cada vivência escolhida, é necessário colocar o sentimento despertado, lembrando que esses, podem ser positivos ou negativos (aproximadamente cinco minutos);
3. Ao final, explane sobre a importância de não negligenciar os sentimentos e a emoções despertadas - "viver no automático", sendo necessário tirar um tempo para elaborar/refletir e reagir a cada sentimento, resultando em um comportamento onde a pessoa estará com a capacidade de resiliência e superação fortalecida, conseguindo fazer com que o sentimento positivo permaneça e o negativo se transforme em aprendizado;
4. Você poderá abrir uma roda de conversa, caso algum participante manifeste o desejo de compartilhar suas experiências: como se sentiu relembrando sua trajetória e qual a reflexão sobre a forma de reação aos sentimentos vivenciados com o adoecer da hanseníase. Fique atento (a) ao manejear tal atividade para a quebra de estigma e capacidade de reação quanto ao fato de reagir caso a saúde mental do indivíduo esteja fragilizada diante do adoecer da hanseníase.

ATIVIDADE 35: CHAVE DOS SONHOS

Objetivo: Estimular os participantes a reconhecer a importância da persistência.

Materiais Necessários:

- Chaves diferentes;
- Um cadeado com chave;
- Folha de papel.

Tempo estimado: 15 a 30 minutos.

Desenvolvimento:

1. Peça para que os participantes formem um círculo e solicite que um por vez se dirija até o centro para responder três perguntas:
 - Nas folhas de papel deve conter as seguintes perguntas:
 - Qual é o seu sonho?
 - O que você precisa fazer para alcançá-lo?
 - Quais os obstáculos que acredita que vai enfrentar para isso?
2. Após a resposta, cada um deverá tentar abrir o cadeado, utilizando para isso todas as chaves, até encontrar a certa;



3. O foco da atividade está em perceber que realizar sonhos é desafiador e que acontece de diferentes maneiras para cada pessoa;
4. Assim, após todos realizarem as etapas, é interessante que se comece um diálogo a respeito do assunto, para incentivá-los a nunca desistirem daquilo que desejam.

ATIVIDADE 36: CAI, CAI BALÃO

Objetivo: Orientar quanto a importância das Redes de Apoio para as pessoas acometidas pela hanseníase.

Materiais Necessários:

- Bexigas;
- Palito de dente;
- Algum prêmio que possa ser dividido pela quantidade de participantes do grupo (Ex.: caixa de bombom).

Tempo estimado: 10 a 20 minutos.

Desenvolvimento:

1. Com os participantes organizados em círculos:
 - Entregue uma bexiga cheia e um palito de dente para cada participante;
 - Explique que cada um deve cuidar do seu balão, porque o último que conseguir ficar com ele ganha a recompensa.
2. Depois que os participantes estourarem os balões uns dos outros, e com todos os balões estourados, diga que a ordem não demandava que arrebentassem os balões dos colegas, mas que protegessem os seus;
3. A ideia principal é que não era necessário estourar os balões uns dos outros, assim cada um permaneceria com o seu;
4. Aproveite para explicar a importância da rede de apoio e a necessidade de tornar-se mais solidário, através de texto de apoio;
5. Divilde o Prêmio entre todos os participantes;

Sugestão de prêmios: Caixa de chocolate, sacola de frutas, bombons, etc.



ATIVIDADE 37: PASSEIO NO TEMPO

Objetivos: Promover o autoconhecimento e reflexão sobre novas perspectivas na vida.

Material Necessário:

- Cartolas (dependerá da quantidade de grupos formados);
- Lápis para colorir e desenhar;
- Hidrocor.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Solicite aos participantes que se organizem em círculo;
2. Peça para que todos fechem os olhos por cinco minutos e tentem se concentrar nos próprios sentimentos do momento;
3. Divida o grupo em três subgrupos que deverão ser nomeados pelos seus integrantes;
4. Explique que todos os subgrupos visitarão as estações: Passado, Presente e Futuro;
5. Entregue os materiais para escrever, desenhar e colorir a cada grupo, assim como uma cartolina a cada subgrupo, dividida em três espaços: Passado, Presente e Futuro;
6. No momento que os grupos estiverem em suas estações, solicite que os participantes façam desenhos ou escrevam sobre algum projeto, sonho ou sentimento relacionado ao período da estação em suas vidas;
7. Informe que os espaços devem ser preenchidos com as informações de todos os integrantes do grupo;
8. A atividade só será concluída quando todos os participantes tiverem visitado e elaborado seu material em todas as estações;
9. Solicite que cada grupo faça uma comparação dos três espaços visitados respondendo a seguinte pergunta: Olhando para o que vocês fizeram nessa cartolina, o que vocês podem fazer para que os seus sonhos/ desejos do passado se tornem ações no presente que possam refletir em resultados positivos no futuro de vocês?
10. Ajude-os a construir o pensamento a partir das informações apresentadas por eles, os fazendo refletir sobre as perspectivas de vida que cada um almeja para si;
11. Para finalizar o momento, pergunte o que acharam da atividade e o motivo da escolha do subgrupo.



ATIVIDADE 38: ISOLADO EM UMA ILHA

Objetivo: Proporcionar um momento de autoavaliação a respeito das atitudes tomadas em momentos de dificuldade.

Materiais necessários: Não necessita de materiais.

Tempo estimado: 30 a 40 minutos.

1. Desenvolvimento:
2. Peça para que todos imaginem que estão isolados em uma ilha e pensem quais seriam seus primeiros pensamentos e atitudes;
3. Em seguida, solicite para que eles compartilhem suas ideias e pensamentos;
4. Ao fim da atividade é importante fazer os seguintes questionamentos para que se possa entender ainda mais o perfil do grupo: "Na vida real, quando existe um problema, você pensa em diferentes estratégias para resolvê-lo?" "Você é otimista ou pessimista?" "O que você achou da atividade?".

ATIVIDADE 39: SEMÁFORO DOS COMPORTAMENTOS

Objetivo: Identificar problemas, obstáculos e as fortalezas do dia a dia para alcançar os objetivos.

Materiais necessários:

- Papéis;
- Lápis de cor (vermelho, amarelo e verde);
- Canetas e/ ou marcadores.

Tempo estimado: 20 a 40 minutos.

Desenvolvimento:

1. Distribua os papéis e os lápis;
2. Explique que para realizar a atividade eles devem analisar seus comportamentos atuais;
3. Em seguida, peça para cada participante desenhar seu próprio semáforo e explique que ele representa um plano de mudanças onde o vermelho significa o comportamento que deseja parar de fazer, o amarelo aquilo que pretende fazer menos e o que podem continuar fazendo será representado pela cor verde;
4. Circule pelo grupo e peça para cada pessoa compartilhar uma coisa que pretende parar de fazer, uma coisa que irá fazer menos e uma coisa que continuará fazendo.



ATIVIDADE 40: PLANEJANDO MEU NEGÓCIO

Objetivo: Estimular a reflexão sobre ser um empreendedor.

Materiais necessários:

- Cartolas;
- Canetas;
- Lápis hidrocor.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

A atividade deverá ser dividida em três momentos:

1. Na primeira etapa, serão formados subgrupos (podem ser 2 subgrupos ou mais). Assim, quando os subgrupos estiverem formados, explique que o objetivo da atividade é fazer com que cada grupo seja capaz de planejar seu próprio negócio, como se fosse uma sociedade.
2. No segundo momento, peça para que os subgrupos se reúnam e pensem nos seguintes questionamentos:

Analizando o mercado atual:

Quem é o seu público?

Quais são seus concorrentes? E fornecedores?

Quais são seus produtos?

Plano operacional:

Sua empresa é física ou virtual?

Caso seja física, onde está localizada? Quais materiais/equipamentos vocês irão usar?

Plano financeiro:

Quais serão suas despesas iniciais?

Quanto ao seu lucro, quanto você estima?

3. Por fim, após conversarem entre si e responderem todas as perguntas anteriores, os subgrupos deverão apresentar suas ideias para todos. Na cartolina, eles podem desenhar ou escrever, com o objetivo de ilustrar suas ideias.
4. Ao fim da atividade, devem ser perguntadas quais foram as facilidades e dificuldades para realizar a dinâmica e esclarecer possíveis dúvidas. É essencial ressaltar que a atividade é



apenas um exercício, focado no planejamento, mas os participantes podem realizar esses questionamentos caso desejem iniciar seu próprio negócio.

ATIVIDADE 41: LOTERIA DOS DESEJOS

Objetivo: Incentivar os participantes a pensar sobre aquilo que desejam para seu futuro.

Materiais necessários: Não necessita de materiais.

Tempo estimado: 30 a 40 minutos.

Desenvolvimento:

1. Inicie o momento pedindo para que todos se acomodem confortavelmente e formem um círculo;
2. Em seguida, peça que todos fechem os olhos, respirem devagar e pensem sobre seu futuro, durante um minuto;
3. Quando o tempo acabar, diga para todos: "Imaginem que todos vocês estão com um crédito de R\$ 100.000 (Cem mil reais) na loteria dos desejos e agora vocês possuem 10 minutos para pensar quais coisas vocês gostariam de possuir com esse dinheiro. Porém vocês não irão comprar coisas materiais, e sim, imateriais.";
4. Explique que os participantes irão comprar apenas cinco coisas, pois cada um dos desejos irá custar R\$ 20.000 (Vinte mil reais), por isso eles devem pensar bem antes de escolher. Além disso, devem escolher sentimentos que gostariam que estivesse presente em seu futuro. Alguns exemplos: Amor, carinho, solidariedade;
5. Quando os 10 minutos passarem, peça para cada participante apresentar suas compras;
6. Por fim, é importante perguntar a opinião dos participantes quanto à atividade, exemplos: "Foi fácil?"; "Como você se sentiu podendo comprar algo que normalmente não conseguimos comprar?"; "Você pretende conquistar as coisas que comprou hoje?"; "Você já possui as coisas que comprou hoje?".

ATIVIDADE 42: O QUE EU DESEJO APRENDER COM O GRUPO?

Objetivos: Auxiliar no planejamento de atividades do grupo, identificando as expectativas dos participantes.

Materiais Necessários:

- Um pedaço de papel;
- Uma caneta hidrocor para cada participante;



- Fita durex;
- Cartolina.

Tempo estimado: 15 a 30 minutos.

Desenvolvimento:

1. Organize o grupo em círculo, com os participantes sentados;
2. Em seguida, lance a seguinte pergunta "o que você deseja aprender com o grupo?";
3. Assim, peça para cada um dos participantes escrever em seu papel, o que deseja aprender com o grupo;
4. Após todos terminarem de escrever, deve pedir que cada um leia seu papel e em seguida cole na cartolina (que pode estar disposta no chão, numa mesa ou na parede);
5. Ao final, você deve ressaltar os desejos em comum (que mais de uma pessoa escreveu), se houver. E em seguida, planejar com o grupo quais são as próximas temáticas a serem trabalhadas no grupo, a partir do que foi colocado e que tipo de atividade gostariam de vivenciar, entre outros pontos.

ATIVIDADE 43: A COR DOS NOSSOS SONHOS

Objetivos: Compartilhar experiências, momentos e projetos de vida entre os participantes dos grupos de autocuidado.

Materiais Necessários:

- Post-its de diferentes cores;
- Dispositivo de som.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Você deve colocar uma música ambiente e pedir para que os participantes fechem os olhos e pensem em sentimentos que estão presentes naquele momento, experiências que gostaram muito de ter vivido ou sonhos que possuem;
2. Depois disso, cada participante deverá escolher um dos post-its disponíveis, cuja cor ilustre ou lembre o pensamento que o participante teve;
3. Em seguida, você deve separar os participantes em grupos com a mesma cor, e assim, compartilhar e conversar sobre aqueles pensamentos que tiveram durante a dinâmica, explicando para o grupo porque a cor escolhida ilustrou o pensamento;



4. Após isso, peça que os participantes façam um grande círculo e peça que relatem como foi a troca de experiências nos pequenos grupos e se há algum sentimento, experiência ou sonho semelhante entre eles.

Sugestão: Dinâmica indicada especialmente para grupo com participantes idosos, mas podendo ser realizada também com grupos de variadas idades.

REFERÊNCIAS

BARCA, M.; COBB, K. **Beginnings and Endings:** Creative Warmups and Closure Activities. Amherst: Hrd Press, 1993.

FRANÇA, A. Dinâmicas com balões para crianças, jovens e adultos. **Escola educação**, 2019. Disponível em: <<https://escolaeducacao.com.br/dinamicas-com-baloes/>>. Acesso em: 13 dez. 2019

FRANCO, I. 5 Dinâmicas de Autoconhecimento: Saiba como se conhecer melhor. **Escola educação**, 2019. Disponível em: <<https://escolaeducacao.com.br/5-dinamicas-de-autoconhecimento-saiba-como-se-conhecer-melhor/>>. Acesso em: 06 jan. 2020

MARQUES, J.R. Ideias de Dinâmica Sobre Sonhos e Metas. **JRM José Roberto Marques**, 2019. Disponível em: <<https://www.jrmcoaching.com.br/blog/ideias-de-dinamica-sobre-sonhos-e-metas/>>. Acesso em: 12 jan. 2020.

HRD Press P.139SEBRAE. **Passo a passo para elaborar o plano de negócios de sua empresa**. Disponível em: <<https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/passo-a-passos-para-elaborar-o-plano-de-negocios-de-sua-empresa,d7296a2bd9ded410VgnVCM1000003b74010aR-CRD>>. Acesso em: 04 jan. 2020.

SILVA, E.J. **Razão de ser solidário**. Recanto das letras, 2011. Disponível em: <<https://www.recantodasletras.com.br/artigos/2757534>>. Acesso em: 13 dez. 2019.

PARA SABER MAIS

AUGUSTINE, V.; LONGMORE, M.; EBENEZER, M.; RICHARD, J. Effectiveness of social skills training for reduction of self-perceived stigma in leprosy patients in rural India--a preliminary study. **Lepr Rev.**, v. 83, n. 1, p. 80-92, mar 2012. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/003e/8da-77c3b4ce3fe316aeb844ec40797a1421c.pdf?_ga=2.185618473.1639354435.1599514832-225064755.1591277869> . Acesso em: 03 set. 2020

CORREIA, J. C. et al. "If you will counsel properly with love, they will listen": A qualitative analysis of leprosy affected patients' educational needs and caregiver perceptions in Nepal. **PLoS One.**, v. 14, n. 2, e0210955, fev 2019. Disponível em: <<https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0210955&type=printable>>. Acesso em: 03 set. 2020.



SILVEIRA, M.G.B. et al. Portador de hanseníase: impacto psicológico do diagnóstico. **Psicol. Soc.**, Belo Horizonte, v. 26, n. 2, p. 517-527, Aug. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822014000200027&script=sci_abstract&tlang=pt>. Acesso em: 03 set. 2020.

CRUZ, A. Uma cura controversa: a promessa biomédica para a hanseníase em Portugal e no Brasil. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 25-44, mar. 2016. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/301708333_Uma_cura_controversa_a_promessa_biomedica_para_a_hansenise_em_Portugal_e_no_Brasil>. Acesso em: 03 set. 2020.

GARNET, A. et al. Autogestão de múltiplas condições crônicas por idosos residentes na comunidade: uma análise de conceito. **SAGE Journals**, v. 4, p. 1-16, 2018. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2377960817752471>>. Acesso em: 03 set. 2020

LURATI, A.R. An Employee With Undiagnosed Leprosy: Are Other Employees at Risk? **Work-place Health Saf**, v. 65, n. 7, p. 284-286., 2017. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2165079917697994>>. Acesso em: 03 set. 2020.

SOUZA, I.A. et al. Autocuidado na percepção de pessoas com hanseníase sob a ótica da complexidade. **Esc Anna Nery**, v. 18, n. 3, p. 510-514, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/ean/v18n3/1414-8145-ean-18-03-0510.pdf>> . Acesso em: 03 set. 2020.

VAN, de V. D.; DE ZUTTER, F.; SATINK, T. et al. Delineating the concept of self-management in chronic conditions: a concept analysis. **BMJ Open**, v. 9, p. e027775, 2019. Disponível em: <<https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/9/7/e027775.full.pdf>>. Acesso em: 03 set. 2020.



ROTAS DA VIAGEM

As três primeiras estações têm objetivos que permitem aos integrantes do grupo e ao facilitador se conhecerem melhor. Durante as atividades realizadas no início da viagem, o facilitador pode tomar notas e dividir em categorias ou palavras chaves/temas chaves à medida que perceber os principais problemas elencados pelos participantes, assim como as fragilidades e anseios, e a partir daí definir as próximas estações de parada, ou seja, daqui para frente as estações não precisam ser seguidas na ordem do guia.

Se o seu grupo é novo, você também pode optar por seguir a viagem de acordo com este guia, pois ele te permitirá uma viagem ampla e com diversos pontos de vista.

Vamos continuar!



ESTAÇÃO: HANSENÍASE E AUTOCUIDADO

TEMÁTICAS: HANSENÍASE; PREVENÇÃO DE INCAPACIDADES;
AUTOCUIDADO.

A capacidade de autocuidado vai além do conhecer e executar práticas ou técnicas pontuais, pois para cuidar efetivamente de si, da família e da comunidade no âmbito da doença e da prevenção deste, a pessoa precisa conhecer os processos relacionados ao adoecimento, ou seja os condicionantes e determinantes do processo saúde-doença nas doenças infecciosas crônicas.

Assim, nessa estação o facilitador encontrará propostas que trazem atividades práticas de autocuidado recomendadas no Guia de autocuidado em Hanseníase (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2010). Mas, também, atividades que propõem ampliar o conhecimento da hanseníase e fatores relacionados às formas de contaminação, transmissão, complicações e tratamento.

ATIVIDADE 44: PASSA OU REPASSA

Objetivo: Conhecer sobre a hanseníase.

Materiais necessários: Papel e caneta.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Previamente a reunião escreva sobre mitos e verdades acerca da hanseníase;
2. Separe o grupo em subgrupos (2 ou 4, depende da quantidade de participantes);
3. Peça para que eles nomeiem um representante que possa ler e o coloque no centro do seu grupo, totalizando assim 1 representante para cada subgrupo;
4. Com o subgrupo de pé, informe que o representante - no meio do círculo - irá falar alguns mitos e verdades sobre a Hanseníase e os demais dos subgrupo precisam usar códigos para dizer se a frase é verdadeira ou falsa (neste caso, você discutirá sobre o item falso);
5. Caso o subgrupo não saiba eles podem passar para o subgrupo 2 e caso este também não saiba pode repassar até que não tenha mais subgrupo;
6. Caso nenhum subgrupo saiba a resposta (é importante que o subgrupo entre em consenso e apenas um sinal de verdade ou mito seja feito por todos no momento de responder);
7. Em casos de o representante ter dificuldade com a leitura você poderá auxiliá-lo.



- A. Código 1 - para alternativas verdadeiras: Abraço coletivo no representante.
 - B. Código 2 - para alternativas falsas: Sinal de desaprovação do subgrupo com o polegar para baixo.
8. A dinâmica será realizada com um grupo por vez;
 9. O número de frases deverá ser igual para todos os subgrupos.

Sugestão de mitos e verdade sobre a hanseníase:

MITOS:

1. A hanseníase é uma doença que possui lesões na pele e sintomas neurológicos como dormências e diminuição de força nas mãos, pés e boca;
2. A hanseníase é uma doença tão antiga que não está mais sendo transmitida;
3. Com o diagnóstico rápido e tratamento correto há risco de sequelas graves;
4. Quando estiver fazendo uso dos remédios não preciso usar protetor solar ao me expor ao sol, pois ele deixará minha pele pegajosa e eu tenho a opção de utilizar guarda-chuva;

VERDADES:

1. Pessoa de qualquer sexo, idade e classe social pode ser atingido pela hanseníase;
2. O tratamento da hanseníase é direito de todos e é realizado pelo Sistema Único de Saúde (SUS), desde o diagnóstico e liberação de medicamento em todos os níveis de complexidade;
3. Somente a pessoa doente que ainda não iniciou o tratamento transmite a hanseníase;
4. Em casos de incapacidades os usuários acometidos pela hanseníase têm direito a órteses e próteses (muletas, bengalas, próteses para amputados, cadeira de rodas, lupas, óculos, aparelhos auditivos e outras) por intermédio das unidades de saúde e reabilitação conveniadas pelo SUS;
5. A poliquimioterapia e o autocuidado fazem parte do tratamento da hanseníase.
6. A equipe de saúde integrante do SUS é essencial no diagnóstico e acompanhamento dos pacientes com diagnóstico de hanseníase.

Observação: Essa dinâmica é ideal em casos de usuários recentes no grupo e pode ser usados pontuações para os subgrupos com mais acertos e uma premiação simbólica para caracterizar o jogo.



ATIVIDADE 45: A FRASE QUE ROLA COM A BOLA

Objetivo: Compartilhar conhecimentos de maneira lúdica acerca da hanseníase.

Materiais necessários: Uma bola macia e pequena.

Tempo estimado: 20 a 40 minutos.

Desenvolvimento:

1. Organize os participantes em um círculo e diga que eles irão trazer à tona seu talento para improvisar relacionando as frases com seu conhecimento sobre a hanseníase;
2. Os integrantes do círculo irão passar a bola uns para os outros e ao mesmo tempo dirão uma frase sobre a hanseníase. Por exemplo: "a hanseníase tem cura";
3. Continue o jogo até que todos estejam sem ideias para novas frases ou por aproximadamente cinco minutos;
4. Elogie as participações e diga que, como eles se saíram muito bem, já passaram para o nível mais avançado. Explique que vão continuar jogando a bola, mas agora há uma regra: as frases precisam ter relação umas com as outras, ou seja, quem recebe a bola precisa completar a citação anterior;
 - Comece por você. Jogue a bola e diga: "a hanseníase tem cura, mas...". A pessoa que pegar a bola dá sequência dizendo, por exemplo: "a hanseníase tem cura, mas é preciso seguir o tratamento corretamente" e assim por diante.
5. Continue o jogo até que todos estejam sem ideias para novas frases ou por aproximadamente cinco minutos.

Sugestões de perguntas para serem abordadas após a finalização da atividade:

O que você sentiu quando recebeu a bola? Esse sentimento mudou no decorrer da atividade? Você se sentiu à vontade para dizer as frases de improviso ou às avaliou? Qual rodada foi mais fácil para você: a primeira ou a segunda? Você acha que pode aprimorar seu conhecimento quanto à hanseníase?

ATIVIDADE 46: ALFABETO DO AUTOCUIDADO

Objetivo: Incentivar os participantes a relatar sobre as práticas de autocuidado.

Materiais necessários:

- Uma folha;
- Uma caneta para o(a) facilitador(a).



Tempo estimado: 30 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. A atividade acontecerá da seguinte forma: o grupo deve estar acomodado em formato de círculo e você pode escolher uma pessoa para iniciar a atividade ou alguém pode se voluntariar;
2. Então, a pessoa que iniciar a atividade, irá falar uma letra do alfabeto português para a pessoa ao lado, seguindo o sentido horário;
 - A pessoa ao lado terá que dizer uma forma de autocuidado, com a letra dita pelo seu colega (exemplo: "Letra H": Hidratar as mãos);
 - Em seguida, esta pessoa que respondeu, escolherá outra letra para aquele que estiver ao seu lado e esta pessoa dará continuidade a atividade.
3. Dependendo da quantidade de pessoas que o grupo possui, será possível fazer apenas uma rodada, mas caso haja poucas pessoas, podem ser feitas duas rodadas. Você deve estar atento e anotando as letras e as palavras que já foram escolhidas, pois a atividade se torna mais interessante quando os participantes não podem repetir as mesmas letras;
4. Reflita com o grupo sobre as dificuldades para o desenvolvimento da atividade, e relembrre as principais práticas de autocuidado.

Observações:

- As letras K, Y e W não precisam ser escolhidas;
- Caso seja necessário repetir uma letra, devido ao grande número de participantes ou devido à grande dificuldade que um participante pode apresentar para pensar em uma palavra, não haverá problema. Ele deverá passar a sua vez.

ATIVIDADE 47: CONSTRUINDO A ÁRVORE DA VIDA

Objetivo: Refletir sobre a importância da adesão ao tratamento.

Materiais Necessários:

- Impressão ou desenhos das partes da árvore (raiz, tronco/caule, folhas, flor e frutos);
- Tiras de papel com o significado de cada parte da árvore da vida;
- Quadro;
- Fita adesiva.

Tempo estimado: 30 a 50 minutos.



Desenvolvimento:

1. Inicie as atividades fazendo a seguinte pergunta: todos vocês já viram uma árvore? Sabem quais são os elementos/partes de uma árvore?
2. À medida que os participantes forem falando pegue a parte da árvore citada e fixe no quadro ou parede com fita adesiva;
3. Após fixadas todas as partes da árvore, explique a função básica de cada parte;
 - a. Raiz: sustentar e transportar nutrientes para outras partes da planta;
 - b. Tronco/Caule: responsável por sustentar a planta;
 - c. Folhas: responsável pela alimentação e respiração das plantas;
 - d. Flor: responsável por formar o fruto;
 - e. Fruto: responsável por proteger a semente;
 - f. Semente: responsável pelo nascimento de novas plantas;
4. Peça que todos pensem na sua vida após o diagnóstico da hanseníase, quais as funções que poderíamos dar a cada parte da nossa árvore para que a VIDA seja o maior fruto dela;
5. Coloque as tiras de papel com cada significado no quadro e inicie uma reflexão de cada parte da árvore da vida;
 - g. Fale da importância de conhecer o corpo, pois é através do reconhecimento de mudanças nele que podemos identificar algumas doenças como exemplo a hanseníase, que o conhecimento é a base de tudo e por isso esse ponto seria a nossa raiz.
 - h. Explique que os serviços de saúde são capazes de garantir uma sustentação na nossa saúde através dos diagnósticos precoces, colocando então esse ponto como o tronco/caule da nossa árvore.
 - i. Pergunte: qual será o ponto que leva a cura? Explique a importância de iniciar e ter adesão ao tratamento.
 - j. Explique que somente com a continuidade do tratamento é que poderá nascer o fruto que é a CURA da doença.
 - k. Para finalizar e dar sentido ao nome da árvore é necessário que seja estimulado neles a pensarem qual o maior fruto que eles têm, que somente pessoas com vida e podem renascer.
6. No final a árvore estará montada e cada participante poderá colocar seu nome ao lado da árvore da vida e registrar o momento.



ATIVIDADE 48: QUEM SÃO MEUS CONTATOS?!

Objetivo: Estimular os participantes a pensarem quem são os seus contatos (domiciliar e social).

Materiais Necessários:

- Tiras de papel ofício;
- Folhas de papel ofício;
- Canetas esferográficas ou lápis;
- Cola branca;
- Molde de uma pessoa.

Tempo estimado: 20 a 40 minutos.

Desenvolvimento:

1. Inicie com uma breve explicação do que são os contatos domiciliar e social:
 - CONTATO DOMICILIAR - Toda e qualquer pessoa que reside ou residiu no ambiente domiciliar com uma pessoa acometida pela hanseníase nos últimos cinco anos;
 - CONTATO SOCIAL - Qualquer pessoa que conviva ou tenha convivido com alguém acometido pela hanseníase, seja familiar ou não, mas tenha contato prolongado - vizinhos, escola, trabalho, etc.). Com atenção especial aos familiares de casos notificados;
 - O exame dos contatos deve ser feito imediatamente após o diagnóstico e no mínimo uma vez por ano, por cinco anos, pelo menos, com avaliação dermatoneurológica. Após esse período o contato deve manter a auto observação e retornar caso haja algum sinal suspeito;
 - O exame dermatoneurológico deve ser realizado em todos os contatos de casos novos e de recidiva;
2. Após as definições dos conceitos, distribua entre os participantes o molde do boneco de papel e peça para que eles iniciem a identificação segundo as suas próprias características (cor de pele, cabelo e olhos, estilo de roupa etc.);
3. Em seguida, entregue tiras de papel em branco para cada participante e solicite que eles desenhem ou escrevam os seus contatos domiciliares e em outra folha os seus contatos sociais;
4. Para finalizar, cada participante deve colar seu boneco no centro de uma folha de ofício e ao redor os seus contatos onde ficarão mais próximos do boneco aqueles que já realizaram o exame de contato e mais longe do boneco aqueles que ainda não realizaram.



Observações:

- Caso o participante tenha dificuldade para escrever você poderá ajudá-lo.
- Sugerimos que seja realizada busca ativa dos contatos que ainda não realizaram os exames.

ATIVIDADE 49: MITOS E VERDADES SOBRE A HANSENÍASE

Objetivo: Avaliar conhecimento do grupo sobre conhecimentos básicos em hanseníase.

Materiais necessários:

- Cartolas (escreva o título MITOS SOBRE A HANSENÍASE em uma cartolina e VERDADES SOBRE A HANSENÍASE em outra);
- Fita adesiva;
- Caneta colorida/hidrocor;
- Pedaços de papel com afirmações sobre a hanseníase (mitos ou verdades). Ver Anexos A e B.
- Placas escrita “verdade” e placas escrita “mito”, uma placa de cada tema para as equipes.

Para elaboração das 4 placas, você pode utilizar papel ou cartolina (sugestão: verde para as placas de VERDADE e vermelha para as placas de MITO). Corte 4 retângulos do mesmo tamanho (sugestão: metade de um papel A4) e cole com fita adesiva palitos de picolé para ser o cabo da placa.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Cole as duas cartolas de mito e verdade na parede onde o grupo possa visualizar;
2. Inicie a dinâmica dividindo o grupo em duas equipes;
3. Entregue uma placa de “mito” e outra de “verdade” para cada grupo;
4. Explique como funcionará a dinâmica;
5. Deixe que os dois grupos decidam entre si, quem vai começar;
6. Você deverá ler a primeira pergunta e aguardar o grupo levantar a placa de mito ou de verdade;
7. Se o grupo responder corretamente, recebe os parabéns e você escreve a frase na cartolina de VERDADES ou MITOS que está na parede;



8. Se o grupo errar a resposta, deixe que qualquer pessoa (de qualquer grupo) responda a pergunta e depois anote na cartolina da parede. Se ninguém responder corretamente, você responde e explica porque aquela afirmativa é mito ou porque é verdade. E assim, sucessivamente;
9. Ao final da dinâmica, você pode utilizar as cartolinhas produzidas para retomar cada ponto trabalhado, reforçar as verdades e mitos;
10. Por fim, você pode perguntar ao grande grupo o que achou da atividade e se conseguiram aprender mais sobre a hanseníase.

Observação: O grupo agora terá um material educativo sobre a hanseníase, que pode ser utilizado para colar no espaço/sala do grupo ou no serviço de saúde.

ATIVIDADE 50: DIAGNÓSTICO E SENTIMENTOS

Objetivo: Identificar os sentimentos dos participantes na experiência do adoecimento.

Materiais necessários:

- Um rolo de barbante;
- Balões de festa;
- Palitos de dente;
- Caixa de som.

Tempo estimado: 30 a 40 minutos.

Desenvolvimento:

1. Os participantes serão orientados a fazer um círculo em pé ou sentados;
2. Inicie a atividade elegendo um participante para compartilhar com os demais o seu nome, idade, com quem reside, quais os sentimentos que surgiram no dia do diagnóstico da hanseníase;
3. Após o primeiro participante compartilhar suas informações ele deverá amarrar a ponta do barbante no dedo indicador e lançar o rolo para outra pessoa que esteja no círculo e que não esteja ao seu lado e pedir para que ele possa contar a sua experiência e dá continuidade à atividade até que todos tenham amarrado o barbante no dedo;
4. Para finalizar esse momento todos deverão colocar a sua ponta do barbante no chão e analisar a teia que foi formada;
5. Faça uma reflexão sobre a importância dos relacionamentos interpessoais e o envolvimento com o grupo para o enfrentamento das experiências que são semelhantes.



6. Em seguida, distribua uma bola e um palito de dente para cada participante e peça para que eles possam pensar nos sentimentos negativos que foram marcantes nas histórias relatadas;
7. Cada participante deverá encher a bola e dar um nó;
8. Quando todos terminarem de encher as bolas, colocar a música "O que é o que é" de Gonzaguinha e pedir para todos estourarem a bola com o palito de dente. Para que todos esses sentimentos sejam destruídos e para que todos se sintam livres desses sentimentos que podem afetar a continuidade dos cuidados necessários com a saúde de cada integrante do grupo.

ATIVIDADE 51: DINÂMICA DA TEIA DOS CONTATOS DA HANSENÍASE

Objetivo: Refletir sobre os relacionamentos interpessoais e autoconfiança.

Materiais necessários:

- Rolo de barbante;
- Cartolina;
- Lápis piloto.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Nesta etapa o facilitador irá explicar ao grupo que o exercício será desenvolvido através das informações pessoais de cada um, a partir de suas relações de contatos interpessoais;
2. Com o grupo organizado em círculo, amarre o barbante em um dos seus dedos e dará início a dinâmica respondendo as seguintes interrogativas: Qual seu nome? Quem são seus contatos? Por que eles são importantes para você?
3. Após responder, lance o rolo do barbante para o próximo participante, que responderá as mesmas interrogativas e passará adiante o rolo do barbante e assim sucessivamente, formando uma grande teia;
4. Cada resposta deverá ser anotada na cartolina (em forma de desenho) por outro mediador que não participará da formação da teia;
5. Após a teia estar formada, solicite para algumas pessoas soltarem seus barbantes, ficando algumas partes caídas (o outro mediador deverá fazer os devidos cortes no desenho da cartolina);
6. Solicite que os participantes observem e tentem explicar o que está acontecendo e como aquilo está afetando a ligação da teia (cada resposta deverá ser anotada na cartolina também);



7. Em seguida peça que todos soltem seus barbantes e sentem-se;
8. Com apoio do material produzido na cartolina, demonstre ao grupo a importância da ligação completa de seus contatos na luta contra a transmissão da hanseníase;
 - Sensibilize o grupo para a realização do exame dos contatos;
 - Fale sobre a quebra da cadeia de transmissão.
9. Por fim, leia o poema adaptado para o momento:

Ei! Sorria!!!

Ei! Sorria..., mas não se esconda atrás desse sorriso...

Mostre aquilo que você é sem medo.

Existem pessoas que sonham com o seu sorriso, assim como eu.

Viva! Tente! A vida não passa de uma tentativa.

Ei! Ame acima de tudo, ame a tudo e a todos.

Esqueça a bomba, mas antes, faça algo para combatê-la, mesmo que se sinta incapaz.

Procure o que há de bom em tudo e em todos.

Não faça das diferenças uma distância, e sim, uma aproximação.

Aceite! A vida, as pessoas, faça delas a sua razão de viver.

Entenda! Entenda as pessoas que pensam diferente de você, não as reprove.

Ei! Não corra. Para que tanta pressa? Corra apenas para dentro de você.

Acredite! Espere! Sempre haverá uma saída, sempre brilhará uma estrela.

Chore! Lute! Faça aquilo que gosta, sinta o que há dentro de você.

Ei! Ouça... Escute o que as outras pessoas têm a dizer, é importante.

Suba... Faça dos obstáculos degraus para aquilo que você acredita.

Ei! Descubra! Descubra aquilo que há de bom dentro de você.

Procure acima de tudo ser gente, eu também vou tentar.



Ei! Você... não vá embora. Eu preciso que saibas de uma coisa: A hanseníase pode atingir qualquer um e quanto antes descobrirmos sua presença, mais rápido vamos iniciar o tratamento e interromper o seu ciclo de transmissão.

Então compartilhe! Compartilhe com seus contatos, os estimulem a fazer a avaliação, pois juntos somos mais fortes para enfrentar e vencer essa batalha!

Fonte: PASSINATO, 2019.

ATIVIDADE 52: JOGO – QUEM CHEGA LÁ?

Objetivo: Discutir temas relacionados à hanseníase por meio de jogo de tabuleiro.

Materiais necessários:

- Uma cartolina simples;
- Canetas hidrocor coloridas;
- Giz de cera coloridos;
- Folhas de papel A4 75g/m²;
- Um dado (se não tiver o dado, imprimir o molde do Anexo C).

Para construção do jogo deve-se primeiramente escrever o título na parte superior da cartolina e no centro deve-se desenhar uma trilha com casa numeradas de 1 a 32 (segue modelo no Anexo D), utilizando as canetas hidrocor coloridas.

Em seguida, deve-se selecionar algumas das casas para serem substituídas por desenhos e interrogações (sugestão: casa 03, 06, 12, 18, 24, 27, 29 e 31 para as interrogações e casas 09, 14, 17, 20, 22 e 26 para desenhos).

Sugestões para os desenhos:

A temática de direitos pode ser representada em um desenho da sigla INSS, o desenho de um sol pode ser associado ao autocuidado da pele, o desenho de uma família de bonecos pode representar a participação da família no tratamento e cuidado do usuário, um desenho contendo remédios pode remeter ao tratamento medicamentoso da Hanseníase, sapatos podem representar o autocuidado com os pés e uma panela ou xícara saindo fumaça pode atentar para o cuidado com as mãos.



As cartas com perguntas podem abordar perguntas como:

- O que é a Hanseníase?
- Como é transmitida?
- Quais os deveres das pessoas com Hanseníase?
- Qual o tratamento para Hanseníase?
- Você esqueceu de tomar o remédio, e agora? Toma os dois dias juntos ou continua a cartela?
- O que é um grupo de autocuidado? Para que ele serve?
- Quais os direitos das pessoas com Hanseníase?
- Você começou a se tratar e tem queixas, o que você faz?

É importante lembrar de não mostrar as perguntas aos jogadores antes do início do jogo.

Para construção das cartas, deve-se cortar as folhas de papel A4 em 12 quadrados.

6 quadrados serão as “cartas-interrogação”: em um lado do quadrado deve-se desenhar a interrogação (desta vez escrever o número da casa no mesmo lado) e no outro, a pergunta que se quer fazer, trazendo consigo, também, uma conduta para o jogador que acertar ou errar a resposta. Por exemplo: Avance 5 casas (resposta certa), volte 4 casas (resposta errada); avance 3 casas, volte 2 casas; troque de lugar com quem está mais avançado na trilha, volte 4 casas.

Os outros 6 quadrados serão as “cartas-desenhos”, em um lado do quadrado deve-se fazer o desenho da casa que ele vai representar, e no verso a pergunta contendo uma conduta (para resposta correta, avance 5 casas e para a resposta incorreta, volte 3 casas).

É necessário ter 6 cartas com desenhos e 6 cartas com interrogações para tornar o jogo dinâmico.

Para a construção dos pinos de cada jogador, deve-se cortar pedaços de papel e colorir completamente com giz de cera, depois amassá-los formando bolinhas. Pode-se utilizar, também, tampas de garrafa pet, desde que sejam de cores distintas ou sejam pintadas.

Observação: o preparo das cartolinhas e das cartas demanda tempo e pode ser feito em momentos separados pelo próprio grupo ou pelo facilitador.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Comece lavando bem as mãos;
2. Forme um círculo com o grupo;



3. Coloque uma cartolina com o jogo no chão ou em uma mesa no centro do grupo (se este tiver poucos participantes);
4. Divida o grupo em equipes;
5. Entregue um pino a cada equipe (cores diferentes);
6. Comece o jogo!
 - A primeira equipe deve jogar o dado, se parar em casas normais (apenas com número), fica na casa e passa a vez para a outra equipe.
 - Se a segunda equipe jogar o dado e parar numa casa com um sinal de interrogação ou desenho deve responder à pergunta, se acertar avançará algumas casas e se errar, volta algumas casas (essas condutas devem estar escritas na carta);
7. Você terá posse das cartas do jogo. Cuidado para não as mostrar aos participantes;
8. Ao final você pode entregar um prêmio a equipe vencedora ou apenas parabenizá-la pelo desempenho no jogo;
9. Pergunte ao grupo o que acharam da dinâmica.

ATIVIDADE 53: JOGO “CARA A CARA”

Objetivos: Verificar o conhecimento do grupo sobre autocuidado.

Materiais Necessários:

- Uma lista com perguntas sobre o tema escolhido;
- Duas cartolinhas;
- Mesa;
- Cadeiras.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Você deve iniciar o momento explicando ao grande grupo como vai ser realizada a atividade e dividi-lo em duas equipes, ou deixar que se dividam;
 - As duas equipes devem ter nomes, por exemplo, EQUIPE AMARELA e EQUIPE VERMELHA, EQUIPE DO AMOR e EQUIPE DO CUIDADO, entre outros nomes;
 - Os nomes das equipes devem ser escritos nos cartazes e os integrantes das equipes devem permanecer juntos até o final do jogo.



2. Assim vão ser escolhidos dois participantes, um de cada equipe, para cada rodada do jogo;
3. Os dois participantes devem se manter na posição sentada, um de frente para o outro, e uma mesa deve ser colocada entre eles;
4. Explique que os dois jogadores devem posicionar a mão na orelha e aguardar sua contagem;
 - Eles responderão às perguntas propostas;
 - Portando a lista de perguntas, inicie a primeira rodada, contando até três e pedindo que, ao final da contagem, os integrantes batam a mão na mesa à sua frente;
 - O integrante que bater primeiro na mesa, deve responder à pergunta dentro de 15 segundos, podendo consultar a sua equipe;
 - Se ele acertar, a sua equipe ganha a pontuação da pergunta. Se errar, o representante da outra equipe pode responder e, se a resposta for correta, ganha a pontuação;
5. A cada rodada os jogadores devem ser diferentes e você deve repetir esse processo até acabarem as perguntas e ter uma equipe vencedora (a que conseguir mais pontos).

Sugestões de perguntas:

- O que acontece à nossa pele se não a hidratamos?
- O que pode acontecer ao meu pé, se eu andar descalço?
- Como eu posso evitar queimaduras na cozinha?
- O que eu posso passar na pele, para que ela não resseque?
- O que eu posso fazer para cuidar dos meus pés?

Observações:

- Cada pergunta da lista deve ter uma pontuação atribuída.
- Esse jogo pode ser adaptado a qualquer temática que você queira trabalhar com o grupo.

ATIVIDADE 54: CAIXA DE SURPRESAS

Objetivos: Ensinar o autocuidado de forma lúdica e descontraída a partir das informações que os participantes já têm sobre o assunto.

Materiais Necessários: Uma caixa de sapatos que contém tarefas escritas em tiras, em número igual ou superior ao número de participantes presentes.

Tempo estimado: 30 a 40 minutos.



Desenvolvimento:

O tema sugerido para essa atividade é o autocuidado; "como utilizar o óleo de girassol?", "observar os olhos pelo menos uma vez por dia, com ajuda de um espelho", "lavar o nariz", "como lubrificar os olhos?" dentre outras frases de autocuidado, para saber quais eles fazem ou não.

1. Para iniciar a atividade, peça para os integrantes, sentados, formarem uma roda;
2. Assim, passe a caixa de sapatos para o primeiro participante, para que sorteie a tarefa que ele mesmo deve realizar;
3. Em seguida, solicite que o participante vá ao centro da roda para desempenhar a sua tarefa e, ao final, convide outro participante para realizar o sorteio e apresentar a sua tarefa e assim sucessivamente.

Sugestões de tarefas:

Uma possibilidade é contextualizar, de uma maneira lúdica, as tarefas sugeridas, ao objetivo da reunião ou do trabalho que está sendo desenvolvido. A atividade também pode ser realizada com a temática de exercícios para mãos ou pés.

ATIVIDADE 55: PARA TODA REAÇÃO TEM UMA AÇÃO

Objetivo: Fortalecer o poder do usuário de identificar reações hansênicas.

Materiais necessários:

- Fotos e/ou descrições dos sinais e sintomas das reações hansênicas;
- Uma caixa.

Tempo estimado: 30 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Coloque dentro de uma caixa as fotos e/ou descrições dos sinais e sintomas das reações hansênicas;
2. Cada integrante escolhe um papel, mostra a foto ou faz a leitura para o grupo, e com sua ajuda estimula a interação dos participantes, que devem comentar se já tiveram determinada reação.
 - É sugestivo que você alerte sobre o que fazer quando eles afirmarem que têm ou já tiveram alguma reação.

Sugestões de perguntas:

- Você já teve algum desses sintomas?



- O que fazer ao perceber o surgimento desses sintomas?
- Quais os cuidados necessários?
- De que forma posso fazer o autocuidado?

Observação: Caso o participante tenha dificuldade para ler você poderá ajudá-lo.

ATIVIDADE 56: DE MÃOS DADAS

Objetivo: Promover o autocuidado com as mãos.

Materiais Necessários:

- Som portátil;
- Hidratante.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Organize o grupo em 02 círculos, estando um no centro (interno), e outro em volta do primeiro (externo). O ideal é ter um número aproximado de pessoas nos dois círculos;
2. Ao som de uma música oriente os integrantes do círculo central a andar enquanto os do círculo externo deverão permanecer parados e de mãos dadas;
3. Quando a música parar os participantes que estiverem frente a frente deverão formar uma dupla (caso haja necessidade poderá formar trio);
4. Em seguida, deverão compartilhar conhecimentos e experiências relacionadas aos cuidados com as mãos. Pode ser um acidente que tenha ocorrido com a mão, uma forma de autocuidado e/ou prevenção para que tal caso não aconteça com o colega;
5. Após 02 minutos a música toca novamente para que novos encontros aconteçam. Esse processo pode se repetir por 4 ou mais vezes, irá depender do tamanho do grupo, esgotamento de encontros e/ou experiências relatadas;
6. Com os participantes ainda organizados em um único círculo, coloque hidratante nas mãos dos integrantes e junto a eles pratique auto massagem nos membros superiores para concluir a atividade.

Sugestões:

- **Música:** De mãos dadas - Nando Reis.



- **Encerramento da dinâmica:** Um único círculo se forma e você, no centro do círculo, declama o poema:

Por minhas mãos

Minhas mãos, fiéis companheiras, desculpe-me!
Desculpe-me por não cuidar tão bem de vós
Logo vocês que são livres para edificar o mundo
Tão firmes e por vezes tão frágeis
Seguem nessa contradição caminhando comigo.

Mãos que fazem carinho

Abrem portas

Confortam

Ensinam

Acolhem

Incentivam

Aplaudem

Brindam

Amparam

Selam laços

Vedam olhos

Abençoam.

Se por acaso quando eu as tocar vocês estiverem adormecidas ainda assim serei feliz.

Eu vejo que estão comigo e agradeço por isso, pois é através de vocês que posso externar meu carinho, de forma única, com o mundo.

-Ysabella Santos



ATIVIDADE 57: MINHA FACE TEM SEDE DE CUIDADOS²

Objetivo: Promover reflexão e ensinamento sobre o autocuidado com a face.

Materiais Necessários:

- Copos descartáveis;
- Jarra com água;
- Bacia.

Tempo estimado: 30 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Organize o grupo em círculo;
2. Entregue um copo descartável para cada integrante;
3. Explique ao grupo que será falado sobre 08 tipos de cuidados com a face;
 - Diga que é importante a sinceridade nesta atividade;
 - Eles devem rasgar, na vertical, uma fita do copo descartável a cada vez que for citada uma prática de autocuidado com a face que eles **não** costumam realizar no dia a dia;
4. Ao final da leitura é chegada a hora de servir água para todos, até nos descartáveis despedaçados, os quais, provavelmente, será impossível (nesse caso é preciso utilizar a bacia para que ninguém se molhe);
5. Por último, faça uma reflexão sobre a dinâmica:
 - Peça para que todos olhem para seus copos e destaque, de forma figurada, que eles representam o nosso rosto;
 - Você pode dizer: "Seu copo suportou reservar a água que acabei de servi-los? Em qual estado ele se encontra? Olhe bem para seu copo, a partir dele poderás identificar se precisas manter ou melhorar o autocuidado com a face."
6. Parabenize se houver alguém com o copo íntegro; Pergunte sobre como pratica os cuidados no dia a dia.
7. Ressalte que as afirmações ditas anteriormente são formas de cuidado essenciais para manter uma melhor qualidade de saúde.

Sugestões de enunciados:

1. Eu lavo meu nariz de 3 a 4 vezes por dia, repetindo a lavagem até que a água esteja limpa.



2. Evito retirar as cascas de dentro do meu nariz com dedo ou outro objeto para não provocar ferida.
3. Observo meus olhos pelo menos uma vez ao dia, com ajuda de um espelho.
4. Faço exercícios como: abrir e fechar os olhos várias vezes ao dia e pisco com mais frequência para melhorar a lubrificação dos meus olhos.
5. Uso chapéu ou boné com aba larga e óculos escuro ao me expor ao sol.
6. Lavo minhas mãos com água e sabão antes de lavar o rosto.
7. Não coço ou esfrego meus olhos e evito retirar ciscos com panos ou outros.

ATIVIDADE 58: DESCOBRINDO MINHA BELEZA²

Objetivo: Ensinar o autocuidado com a face e fortalecer a autoestima.

Materiais Necessários:

- Copos descartáveis;
- Jarra com água e bacia;
- Espelhos;
- Pente;
- Escova;
- Fitas;
- Presilhas;
- Acessórios diversos;
- Hidratante facial ou protetor solar;
- Toalha de rosto;
- Bacias plásticas individuais;
- Água;
- Sabão neutro;
- Pia e torneira com água corrente ou álcool em gel.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.



Desenvolvimento:

1. Inicialmente é necessário realizar a lavagem das mãos com água corrente e sabão;
 - Caso não tenha pia e torneira disponível pode ser utilizado o álcool em gel;
2. Peça que os participantes se olhem no espelho e conversem sobre a imagem e a beleza presente em todas as pessoas;
 - Fale sobre a importância de se observar diariamente no espelho com atenção para o nariz, olhos, pálpebras, explicando que a mucosa nasal é uma área propícia para o bacilo de Hansen e precisa estar bem hidratada, assim como os olhos com o uso de colírios prescritos pelo médico, e verificar se há cílios invertidos ou presença de corpos estranhos que devem ser retirados cuidadosamente;
3. Neste momento você pode entregar para os participantes duas fichas com um questionário que deve ser preenchido com nome e Sim ou Não (conforme Figura) e entregue a você ao final da reunião;

OBS: a resposta sim a uma dessas questões pode indicar a necessidade de acompanhamento individualizado e específico.

4. Após as explicações, peça que cada um lave o rosto suavemente e coloque água limpa na mão em concha, aspire devagar pelo nariz e deixe escorrer naturalmente (importante explicar que não se deve assoar o nariz com força);
5. Em seguida, todos devem enxugar a face, passar o protetor solar e escolher ao menos um acessório para utilizar;
6. Encerre a dinâmica valorizando a beleza de cada um após os cuidados e ressalte a importância dessa atividade diária, de preferência 03 vezes ao dia e da valorização da imagem, do cuidar-se e gostar-se.

Observando o nariz

Responda às seguintes perguntas, marcando com lápis um X na coluna **SIM** ou um X na coluna **Não**.

	SIM	NÃO
1. Tem entupimento frequente no nariz?		
2. Tem secreção? Tem coriza (nariz escorrendo) ?		
3. Tem casca no nariz?		
4. Tem ressecamento no nariz?		
5. Tem ferida no nariz?		
6. Tem sangramento no nariz?		
7. Tem mau cheiro?		



Observando os olhos

Responda às seguintes perguntas, marcando com um lápis um X na coluna SIM ou um X na coluna NÃO.

	SIM	NÃO
1. Sente ardor nos seus olhos?		
2. Sente como se tivesse areia nos olhos?		
3. Sente ressecamento?		
4. Sente a vista embaçada?		
Quando?		
5. Sente as pálpebras pesadas?		
6. Fecha os olhos normalmente?		
7. Tem cílio raspando?		
8. Seus olhos estão vermelhos?		
9. Sente dor no olho?		
10. Sente alguma outra coisa no olho?		
11. Seus olhos lacrimejam?		
12. Tem remela nos olhos?		
13. Sente o olho coçando?		

FONTE: BRASIL,2010.

ATIVIDADE 59: O MESTRE MANDOU

Objetivo: Ensinar os participantes a fazerem exercícios para o autocuidado.

Materiais necessários: Não necessita de materiais.

Tempo estimado: 25 a 30 minutos.

Desenvolvimento:

1. Solicite que formem um círculo;
2. No centro do círculo, narre a atividade;
3. Explique que irá mostrar algumas ações e os participante irão executá-las, parecido com a brincadeira do seu mestre mandou, com o tema "cuidando do nariz";
 - "Coloque água limpa na mão em concha";
 - "Aspire (puxe) devagar";
 - "Deixe escorrer naturalmente";
 - "Repita a lavagem até que a água saia limpa";
4. Após o grupo realizar todas as ações, você deve perguntar se surgiu alguma dúvida durante a execução dos exercícios, podendo explicar, assim, a importância das práticas de cuidado com o nariz no dia a dia.



Observações:

- Lembrar que a atividade vai ser de forma lúdica para ensiná-los a fazer em casa, então a importância de eles seguirem os comandos ditos.
- Essa atividade pode sofrer as alterações, caso você ache necessário para ensinar exercícios de grande importância para os participantes, tais como: exercícios para pés, exercícios para mãos, entre outros.

ATIVIDADE 60: ALONGANDO AS MÃOS

Objetivos: Demonstrar ao grupo um exercício de alongamento para as mãos, de modo que possam realizar em casa.

Materiais Necessários: Não necessita de materiais.

Tempo estimado: 10 a 20 minutos.

Desenvolvimento:

1. Solicite que os integrantes formem um círculo;
2. Peça para apoiar uma mão na mesa ou no colo;
3. Com a outra mão iniciar o deslizamento desde o cotovelo até o dedo;
4. No final, segurar o dedo o mais aberto possível e contar até 30 devagar;
5. Repetir 3 vezes com cada dedo;
6. Fazer o exercício completo 3 vezes ao dia.

Observação: Essa atividade pode referenciar outros exercícios para as mãos, descritos no material do Ministério da Saúde “Autocuidado em hanseníase: face, mãos e pés”.

ATIVIDADE 61: EXERCITANDO OS PÉS

Objetivos: Orientar os cuidados com os pés.

Materiais Necessários: Papéis toalha ou guardanapos de papel.

Tempo estimado: 15 a 20 minutos.

Desenvolvimento:

1. Organize o grupo em círculo com todos os participantes sentados;



2. Peça que todos tirem os sapatos e apoie os pés no chão;
3. Distribua folhas de papel abaixo dos pés de cada participante;
4. Quando todos estiverem com a folha abaixo de um dos pés, peça para dobrarem os dedos dos pés puxando o papel para baixo do pé, “agarrando o papel” e depois esticar os dedos, colocando, assim, o papel de volta na posição inicial;
5. Após realizarem o movimento, devem descansar o pé e realizar o mesmo exercício com o outro pé;
6. Você pode orientar os participantes a realizarem o exercício em casa, repetindo-o 3 vezes ao dia.

ATIVIDADE 62: DANÇA DO PEZINHO

Objetivo: Ensinar sobre o alongamento dos pés.

Materiais Necessários: Não necessita de materiais.

Tempo estimado: 15 a 20 minutos.

Desenvolvimento:

1. Peça para os integrantes formarem uma roda;
2. Explique:
 - Os participantes deverão sentar-se com o pé apoiado no chão;
 - Levantar a ponta do pé o máximo possível, mantendo o calcanhar no chão;
 - Contar até 5 devagar;
 - Abaixar o pé devagar e descansar;
 - Repetir o procedimento 10 vezes.

Observação: Lembrar aos participantes de fazer o exercício 3 vezes ao dia.

ATIVIDADE 63: O QUE OS OLHOS NÃO VEEM MEUS PÉS PODEM SENTIR

Objetivo: Identificar alterações de sensibilidade dos pés.

Materiais necessários:

- Tapa olho ou máscara;



- Objetos de diferentes texturas, exemplo: garrafa pet vazia, embalagem de desodorante, atadura ou gaze, algodão, prendedor de roupas, caneta, bola, entre outros.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Com o grupo sentado em círculo e os objetos no centro, explique a dinâmica:
 - Um participante por vez será vendado e tentará adivinhar, por meio dos pés, qual é o objeto anteriormente visto;
2. Escolha um dos materiais que se encontra no círculo e coloque na região plantar do participante, solicitando que ele adivinhe qual é o objeto;
 - Dependendo do tamanho do grupo cada integrante terá a oportunidade de tentar adivinhar dois ou mais dos materiais.
3. Após a dinâmica, solicite a cada participante que fale uma forma de autocuidado com os pés.

Sugestão: Você poderá reforçar na discussão sobre as formas de autocuidado diário como: a inspeção dos pés, hidratação com escalda-pés ou creme hidratante antes de dormir, uso do óleo mineral e manejo das calosidades, ressaltar a importância do usuário ir ao serviço de saúde quando ocorre um acidente, bem como o tratamento adequado das feridas.

ATIVIDADE 64: CORRIDA DO AUTOCUIDADO COM OS PÉS

Objetivo: Promover conhecimento sobre o autocuidado com os pés.

Materiais necessários: Fita isolante preta.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Divida os participantes em 3 grupos;
2. Peça para que cada grupo escolha um representante;
3. Os três representantes irão participar de uma “corrida da pergunta” onde eles irão avançar de estágio de acordo com a resposta referente a forma de autocuidado que eles realizam com os pés no cotidiano (ressaltar a importância da sinceridade na dinâmica);
4. Para simbolizar uma pista, coloque duas fitas isolantes na vertical (uma em cada lado) de aproximadamente 2 metros de comprimento - respeitando a largura que comporte três pessoas - e dez pequenas tiras de fita para representar a sinalização vertical central;



5. Com os três integrantes dentro da pista o jogo iniciará com você afirmando uma forma de autocuidado com os pés;
 - Os participantes só irão avançar para próxima sinalização da pista caso realize cotidianamente a forma de autocuidado.
6. Vence o grupo que o representante chegar primeiro ao final da pista.

Sugestão de formas de autocuidado com os pés, de acordo com o livro Autocuidado em hanseníase: face, mãos e pés (2010):

1. Eu hidrato os meus pés todos os dias: ponho um recipiente com água limpa, coloco meus pés limpos dentro da água por 10 minutos, retiro o excesso de água e enxugo entre os dedos. Por fim, passo óleo ou creme hidratante, esfregando suavemente os pés e espalhando ao longo das pernas, ainda úmidos;
2. Exmino sempre meus pés para ver se apresentam bolhas, calos, rachaduras, ferimentos, pontos vermelhos, inchaço e pontos que doem, quando pressionados;
3. Exmino o calçado antes e depois de usar, para ver se tem algum objeto dentro ou no solado;
4. Procuro usar meias de algodão, macias, sem costura e de cor clara, sempre que calço sapato fechado;
5. Dentro de minhas possibilidades procuro usar sapato ou tênis com palmilha simples; com solado resistente e que não escorrega.
6. Dentro de minhas possibilidades uso sandálias com tira passando por trás do calcanhar, palmilha macia e sem relevo na área de contato com o pé, solado resistente e antiderrapante;
7. Se aparecer algum calo nos meus pés eu não o remova com materiais cortantes (lâmina de barbear, canivete ou faca), opto por remover aos poucos lixando os pés suavemente;
8. Se os meus pés apresentarem fraqueza muscular eu faço exercícios de alongamento e fortalecimento;
9. Transfiro o peso do corpo de um pé para o outro, quando preciso ficar de pé durante muito tempo;
10. Para um melhor autocuidado faço exercícios com os pés como:
 - a. Esticar os dedos;
 - b. Esticar a perna e o pé;
 - c. Levantar o pé com ajuda de uma faixa;
 - d. Sentado e com o pé apoiado no chão levanto a ponta do pé o máximo possível, mantendo o calcanhar no chão, etc.



ATIVIDADE 65: QUEBRA-CABEÇA HUMANO

Objetivo: Encontrar soluções para problemas do dia a dia com as mãos.

Tempo estimado: 20 a 30 minutos.

Materiais necessários:

- Papel embrorrachado;
- Papel a4;
- Cola.

Com o embrorrachado, montar duplas de peças que se encaixem, uma contendo os problemas frequentes com as mãos e a outra com o autocuidado necessário.

Desenvolvimento:

1. Distribua uma peça do quebra-cabeça para cada integrante do grupo de forma aleatória;
2. Cada um deve procurar a peça que se encaixa e montar o quebra-cabeça.

Sugestões de temas: Pele ressecada / Hidratar e lubrificar as mãos; Queimaduras / Usar luvas; Calos / Lixar suavemente com uma lixa molhada; Sem força para abrir os dedos / Ligas para separar os dedos.

Sugestões para a metodologia da atividade:

- Colocar uma música para animar a dinâmica.
- No caso dessa dinâmica ser trabalhada em um grupo grande, as peças do quebra-cabeça podem ser distribuídas por grupos de três ou quatro pessoas.
- As peças do quebra-cabeça também podem ser encaixar de forma que, no final, seja montado uma grande peça, e não apenas duplas.
- Após o jogo ser montado, você pode estimular um debate acerca das atividades de autocuidado presente nas peças.

ATIVIDADE 66: EXERCITANDO E CUIDANDO DOS PÉS

Objetivo: Prevenir a instalação ou progresso de incapacidades nos pés através de exercícios.

Materiais necessários:

- Folha de papel toalha para cada participante;
- Faixa para cada participante;



- Materiais utilizados em exercícios.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Anteriormente à reunião, você pode elaborar um panfleto ou folder para ser trabalhado nesse momento, contendo os principais cuidados com os pés e exercícios que podem ser realizados pelos próprios usuários em seu cotidiano;
2. Caso não haja um material a ser trabalhado, você pode abordar o tema como uma conversa em grupo com orientações sobre a hidratação dos pés, a utilização de escaldas pés, orientar quanto ao tipo de calçados e como as unhas devem ser cortadas.
3. Em seguida, deve ser iniciado os exercícios:
 - 1º Exercício: Esticar a perna e o pé
 - 2º Exercício: Levantar o pé sem ajuda
 - 3º Exercício: Levantar o pé contra a resistência
 - 4º Exercício: Esticar o dedo
 - 5º Exercício: Movimentar os dedos contra a resistência
 - 6º Exercício: Esticar a perna e o pé
 - 7º Exercício: Levantar o pé com ajuda da faixa

Sugestões:

- A atividade pode ser realizada na metodologia de roda de conversa, discutindo os cuidados com os pés e a prevenção de incapacidades, associado a mostra de exercícios.
- Caso você não tenha habilidade sobre exercícios, pode mostrar aos usuários um vídeo que apresente alguns deles para que possam reproduzi-los.

ATIVIDADE 67: JOGO PASSO A PASSO

Objetivo: Simular os exercícios e práticas de cuidados com os pés.

Materiais necessários:

- Tabuleiro impresso;
- Dado;
- Faixa;



- Bacia;
- Pedaço de tecido/toalha pequena.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Inicie explicando a importância do autocuidado com os pés e o motivo pelo qual os participantes devem realizá-lo;
2. Após a explicação e breve simulação dos exercícios a serem trabalhados, utilize o tabuleiro impresso (em cartolina) e um dado;/
3. Peça para que cada participante jogue o dado e realize o exercício da casa em que corresponde ao número que sair no dado, podendo auxiliar (tirando dúvidas, corrigindo os movimentos) o participante na execução ou também propondo que os outros participantes o ajudem.

Observações: Como instrumento teórico, você deverá utilizar a cartilha do Ministério da Saúde: Autocuidado em Hanseníase: Face, Mão e Pés, onde encontrará as orientações para discutir e demonstrar os exercícios sugeridos.

ATIVIDADE 68: EU ME ALIMENTO DE MITOS OU VERDADES?

Objetivo: Aprender sobre mitos e verdades de uma alimentação saudável durante o tratamento.

Materiais necessários:

- Caixa (pode ser uma caixa de sapato ou confeccionada pelo grupo);
- Papel (contendo as perguntas);
- Caixinha de som;
- Datashow (se houver).

Recursos Humanos: Nutricionista (convidado) ou outro profissional de saúde.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

O profissional de saúde pode começar conhecendo o grupo perguntando sobre alguns hábitos dos participantes e o que eles costumam comer e a quantidade de refeições por dia. Logo após esse momento, explique a dinâmica.



1. Coloque alguma música escolhida por eles e fique de costas enquanto a caixa com as perguntas vai sendo passada de mão em mão (os monitores irão auxiliar) e quando você parar a música a pessoa que estiver com a caixa na mão vai ter que tirar um papel de dentro;
2. O monitor então deverá falar “pode tirar um papel de dentro da caixa e lê ou se quiser podemos ler para o senhor(a)”. As perguntas deverão estar conforme o que a nutricionista irá abordar através de slides pelo datashow, ou se não houver datashow, em sua fala.
 - Por exemplo: O paciente tira um papel que vem escrito “É verdade que o paciente durante o tratamento não pode beber bebida alcoólica?” todos devem deixar ele responder a pergunta, depois o (a) nutricionista abre a pergunta para saber o que os demais membros acham e a partir disso será revelado se aquela pergunta é uma verdade ou um mito e explica o porquê.
3. O (a) nutricionista pode fazer uso de imagens e colocar tópicos das perguntas e respostas em seu slide;
4. Por fim, auxiliar os pacientes a montarem um prato saudável em suas refeições.

ATIVIDADE 69: CONHECENDO E SENTINDO O MEU CORPO

Objetivo: Proporcionar ao participante a percepção das partes do seu corpo e como são integradas; incentivar o desenvolvimento de atitudes de autoestima que promovam o autocuidado e relacionar o corpo ao afeto e ao amor.

Materiais Necessários:

- Som com música suave;
- Esteiras ou embrorrhachados;

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Oriente os participantes a andar em diferentes direções respirando profundamente e ouvindo a música tentando aliviar as tensões do corpo sem falar durante cerca de cinco minutos;
2. Solicite aos participantes que escolham uma das esteiras para se sentar e se deitar;
3. Solicite aos participantes que tentem se desligar/reposar e se concentrar apenas na música por volta de 05 minutos.
4. Por seguinte, oriente-os para despertarem o corpo de forma suave e devagar, enquanto isso vá citando com a fala suave as partes do corpo, no sentido da cabeça aos pés, enquanto os participantes vão olhando e tocando as partes citadas sentindo a forma e a textura (cerca de 20 minutos);



5. Ao passar pelo coração solicite que os participantes coloquem a mão no coração, observando que ele, com seus batimentos, nos mantém vivos. Sentir o ritmo das batidas, acompanhando o seu pulsar, pedir para que todos pensem nos momentos felizes já vividos, saudades, o carinho das pessoas que gostam, mentalizando para elas amor e afeto;
6. Peça para que todos se alonguem e voltem a se mover (05 minutos);
7. Para finalizar abra espaço para que todos possam falar o que acharam da dinâmica, quais as sensações despertadas e qual a parte do seu corpo o participante mais gosta;
8. Encerre a atividade conversando sobre os cuidados com o corpo.

REFERÊNCIAS

- 1.BRASIL. Ministério da Saúde. **Medidas de prevenção e controle para hanseníase.** Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <http://saude.gov.br/saude-de-a-z/hansenise/medidas-de-prevencao-e-controle>. Acesso em: 07 jan. 2020.
- 2.BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica. **Autocuidado em hanseníase: face, mãos e pés.** Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/autocuidado_hansenise_face_maos_pes.pdf>. Acesso em 29 jul. 2020
- 3.CARVALHO, N.C. **Dinâmicas para idosos:** 125 jogos e brincadeiras adaptados. Rio de Janeiro: Editora Vozes Limitada. 2012. Disponível em: <<https://blog.psiqueeasy.com.br/wp-content/uploads/2018/07/Din%C3%A2micas-para-Idosos-125-Jogos-e-Brincadeiras-Adaptados.pdf>>. Acesso em: 28 jul. 2020
- 4.GONZAGUINHA. **O que é, O que é.** Disponível em: <<https://www.letras.mus.br/gonzaginha/463845/>>. Acesso em: 29 dez. 2019
- 5.INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING, E. **Entenda o funcionamento da dinâmica da teia e como aplicá-la.** 2019. Disponível em: <<https://www.ibccoaching.com.br/portal/entenda-o-funcionamento-da-dinamica-da-teia-e-como-aplica-la/>>. Acesso em: 03 jan. 2020.
- 6.INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING. **Guia de dinâmicas.** [s.d.]. Disponível em: <<https://lp2.ibccoaching.com.br/dinamicas-lideranca-inbound/>>. Acesso em: 29 dez. 2019
- 7.MOREIRA, L.M.A. **Algumas abordagens da educação sexual na deficiência intelectual.** Salvador: EDUFBA, 2011. Disponível em: <<https://static.scielo.org/scielobooks/7z56d/pdf/moreira-9788523211578.pdf>>. Acesso em: 28 dez., 2019.
- 8.PASSINATO, C. **Ei! Sorria... Mas não se esconda atrás.** Disponível em: <<https://www.pensador.com/frase/OTQ1NzQ/>>. Acesso em: 28 dez. 2019.
- 9.RUZANY M, RAYMUNDO C, CROMACK L, et al. **Oficina de Idéias:** Manual de Dinâmicas. p. 1-68, 2003.



10.SBCOACHING. **Dinâmica do espelho:** o que é, para que serve e passo a passo. Disponível em: <<https://www.sbcoaching.com.br/blog/dinamica-do-espelho/>>. Acesso em: 07 dez. 2019.

11.SECRETARIA DE SAÚDE. **Guia Rápido de Hanseníase para Profissionais de Saúde.** Paraná: Secretaria de Saúde, 2019.

12.TAMBLYN, D.; WESISS, S. **The Big Book of Humorous Training Games.** New York: McGraw-Hill; 2000.

PARA SABER MAIS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica. **Autocuidado em hanseníase:** face, mãos e pés. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: <<http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2015/agosto/14/autocuidado-em-hansenise3.pdf>>. Acesso em: 02/09/2020.

LIMA, M.C.V.; BARBOSA, F.R.; SANTOS, D.C.M. Práticas de autocuidado em hanseníase: face, mãos e pés. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 39, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rgenf/v39/1983-1447-rgenf-39-e20180045.pdf>>. Acesso em: 02/09/2020.

VIRMOND, M.; VIETH, H. Prevenção de incapacidades na hanseníase: uma análise crítica. **Ribeirão Preto Medicina**, v. 30, p. 358-363,1997. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/6505/7976>>. Acesso em: 02/09/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância das Doenças Transmissíveis. **Guia prático sobre a hanseníase.** Brasília, 2017, p. 70. Disponível em: <<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/novembro/22/Guia-Pratico-de-Hansenise-WEB.pdf>>. Acesso em: 02/09/2020.



ANEXOS

ANEXO G - PEDAÇOS DE PAPEL COM AFIRMAÇÕES FALSAS SOBRE A HANSENÍASE, DA ATIVIDADE “MITOS OU VERDADES”.

A pessoa que faz tratamento para hanseníase pode interromper o tratamento quando quiser.

MITO

A hanseníase é uma doença contagiosa e, portanto, devo separar copos, pratos e talheres que utilizo na minha casa.

MITO

A hanseníase é transmitida pelo toque, pelo abraço e pelo aperto de mãos.

MITO

A pessoa que tem hanseníase deve se afastar de atividades na comunidade.

MITO

Ao ver alguém dizer que tem dormência e/ou fraqueza nas mãos ou pés, posso dizer com certeza que ela tem hanseníase.

MITO

Para ver se uma mancha é dormente devemos beliscar ou furar a mancha pra ver se doi.

MITO

A hanseníase sempre se manifesta através de manchas na pele.

MITO

A pessoa que tem hanseníase transmite a doença durante todo o tratamento.

MITO



Hanseníase é uma das doenças mais antigas do mundo.

VERDADE

A hanseníase pode atingir pessoas das mais diversas idades, incluindo crianças e idosos.

VERDADE

As reações aos medicamentos podem causar enjôos, dor na barriga e alteração da cor da pele.

VERDADE

As deformidades físicas causadas pela hanseníase podem ser evitadas.

VERDADE

Pessoas que têm hanseníase e fazem o tratamento correto, não transmitem a doença.

VERDADE

O autocuidado deve ser praticado TODOS OS DIAS.

VERDADE

Durante o tratamento deve-se ter o cuidado em se alimentar bem, pois as medicações são fortes.

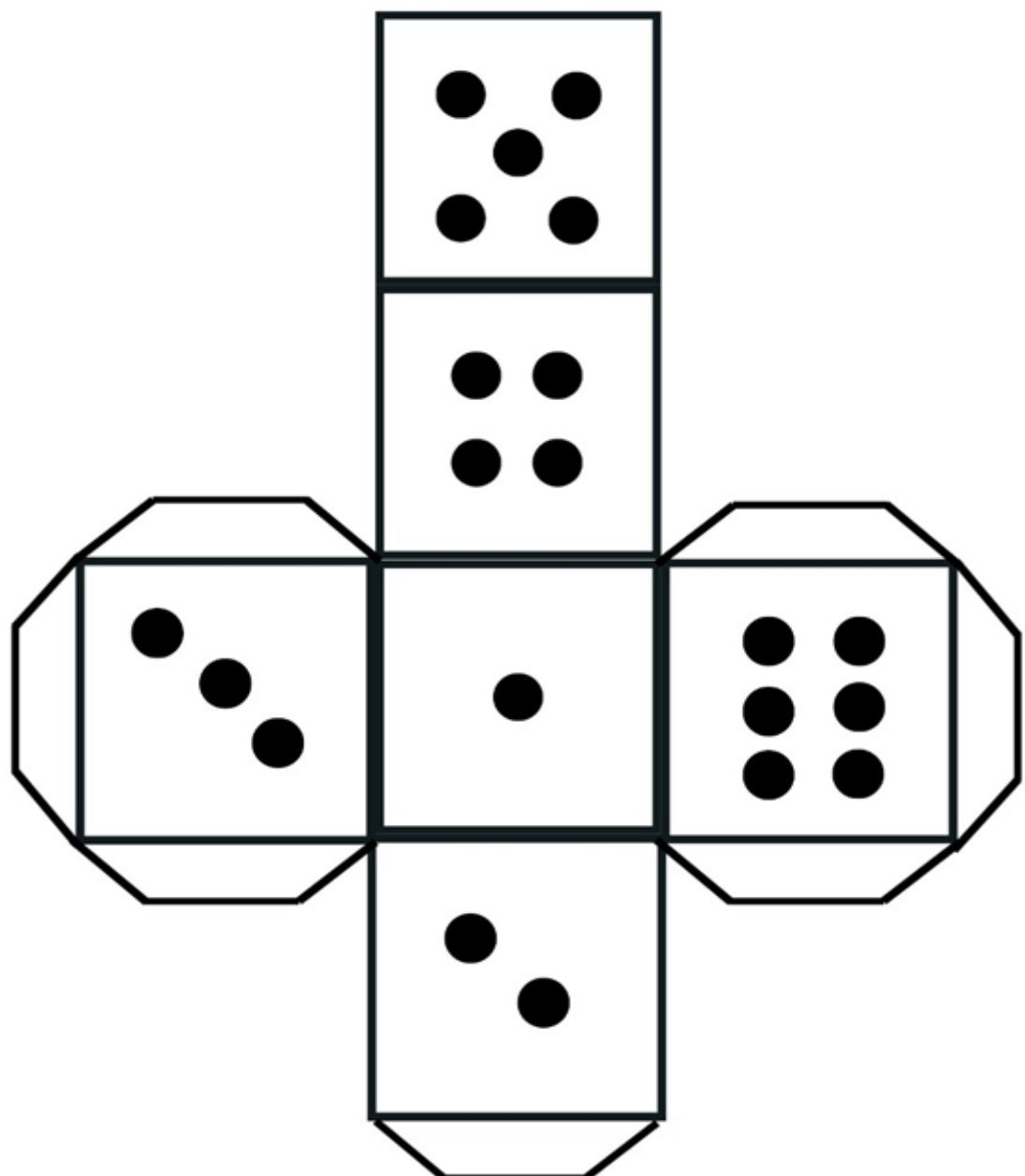
VERDADE

A pessoa que tem dormência nos pés devem evitar andar descalço.

VERDADE

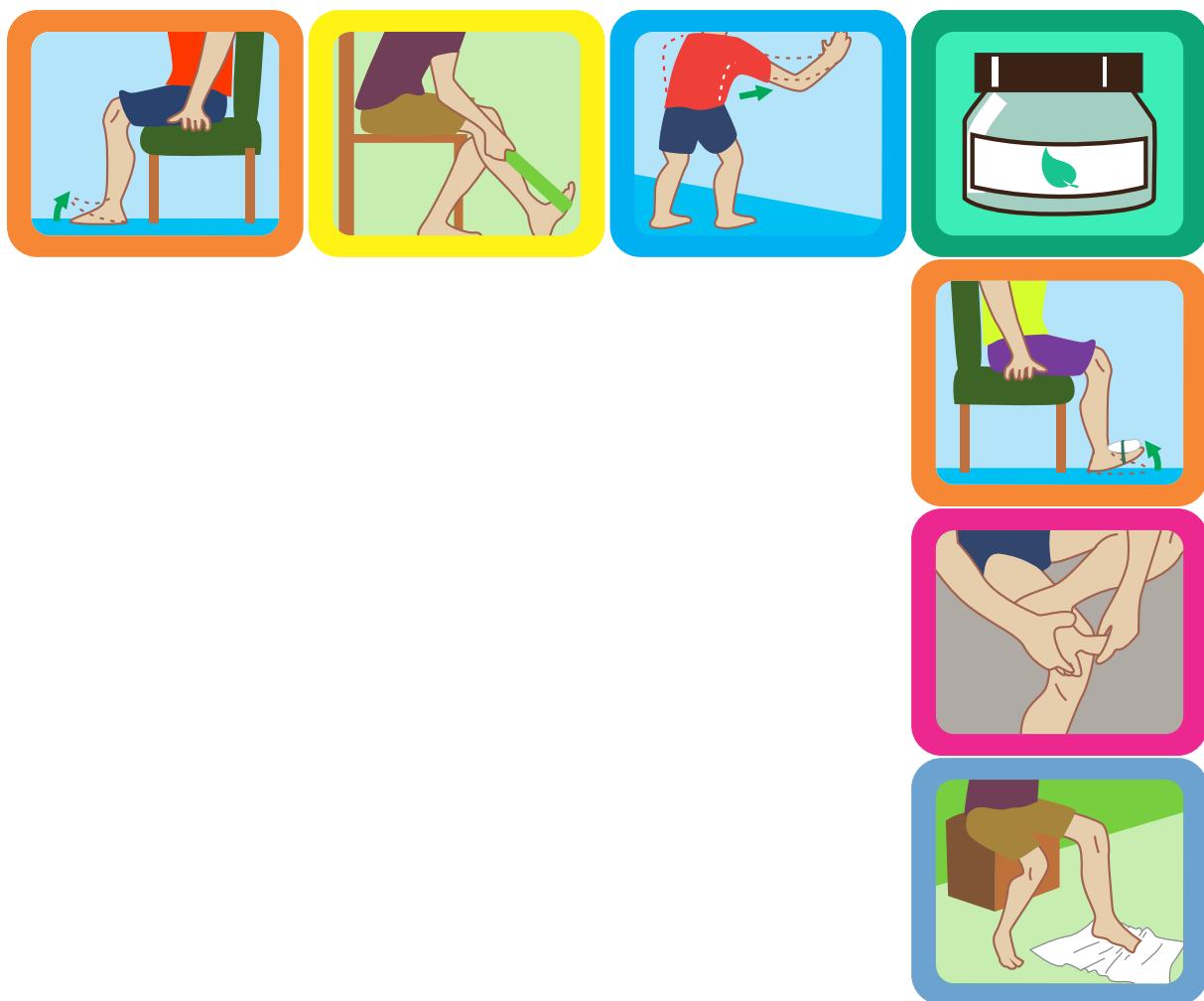


ANEXO I - DADO DO JOGO “QUEM CHEGA LÁ?”





ANEXO K- TABULEIRO DO JOGO PASSO A PASSO



ESTAÇÃO: DIREITOS SOCIAIS

ATIVIDADE 70: JOGO DOS DIREITOS E DEVERES NO CONTEXTO DA HANSENÍASE

Objetivo: Estimular a construção do conhecimento coletivo acerca dos direitos e deveres das pessoas acometidas pela hanseníase.

Materiais Necessários:

- 1 Tabuleiro em formato de Banner – Sugestão “Jogo Direito e Deveres no Contexto da Hanseníase” (anexo A);
- 2 dados de seis faces;
- 2 pilotos de cores diferentes (removível de preferência com água);
- 1 Pasta com as cartas (anexo B) relacionadas às imagens do jogo com textos explicativos;
- Envelopes com orientações surpresas;
- Papel para limpar piloto.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. O grupo deve ser separado em equipes e cada equipe deve escolher a cor do piloto;
2. Será escolhido um representante da equipe para lançar o dado e o jogador que tirar o maior número no dado será o primeiro a jogar;
3. Cada equipe só poderá iniciar o jogo quando obtiver 1 ou 6 na face do dado;
4. Os peões devem se movimentar para direção final do tabuleiro, obedecendo às instruções de seu percurso;
5. Quando o peão for posicionado em uma casa, os participantes devem analisar a imagem e identificar se ela está relacionada aos DIREITOS ou aos DEVERES das pessoas acometidas pela hanseníase e, pegar na pasta a carta correspondente à imagem e por fim, um membro da equipe ou o facilitador irá ler a informação contida no verso da carta (a leitura pode ser realizada pelo coordenador ou pelos monitores presentes);
6. Após esse momento, a vez será passada para a próxima equipe;
7. Cada equipe terá 2 minutos para identificar a imagem ou problema de cada casa, se ultrapassar esse tempo, deverá retornar a casa que ocupava anteriormente;



- Caso o peão cair em uma casa já utilizada, deve recuar de casa por casa, até uma casa ainda não utilizada;
- Cada casa utilizada deve ser marcada com um X, com piloto para não haver repetições.

ATIVIDADE 71: DIREITOS SOCIAIS

Objetivos: Descrever os direitos das pessoas atingidas pela hanseníase e sensibilizar sobre a importância da Organização Social.

Materiais Necessários:

- Folhas de papel.
- Fita adesiva;
- Quadro ou painel para fixar as imagens;
- Imagens de pessoas com incapacidades físicas;
- Imagem de hospital com placa do SUS;
- Imagem de uma consulta em ambiente fechado;
- Imagem de uma fachada da secretaria de saúde;
- Imagem de uma localidade com vulnerabilidades ambientais (imagem de esgoto a céu aberto);
- Imagem de uma cidade bem estruturada (bairro "nobre");
- Imagem de uma pessoa fazendo fisioterapia motora;
- Imagem de uma pessoa recebendo medicações;
- Imagem de uma pessoa sem recursos (bolso vazio ou carteira vazia);
- Imagem de fachada do INSS;

Essas imagens podem ser recortes de jornais ou através de busca anterior na internet.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Inicie organizando o grupo em círculo;
2. Coloque as imagens dispostas no centro do círculo e explique aos participantes que a atividade será sobre os direitos sociais;



3. Peça que cada participante pense nas dúvidas que gostariam de tirar sobre o tema e escolham uma imagem que se refere a essa dúvida;
 - A depender do número de imagens ou de participantes você pode indicar que seja escolhida uma ou mais imagens pelos participantes.
4. Pergunte qual participante gostaria de iniciar;
 - Peça que ele explique qual a dúvida, e por que escolheu a imagem para representá-la;
 - À medida que o participante for falando anote as palavras chaves das suas dúvidas no quadro, caso esse seja disponível, e esclareça as dúvidas;
 - Após o término da fala fixe a imagem no quadro;
 - Deixe reservado o centro do quadro para que você possa fixar a imagem da fachada com o nome do SUS, para que ao término da atividade seja montada uma rede que cerque essa imagem;
 - Repita o procedimento para cada participante;
5. Caso sobrem imagens, você pode explicar a relação delas com a atividade e ir fixando uma a uma, estimulando questionamentos e fazendo esclarecimentos.

Sugestões de questões a serem discutidas:

- Os direitos instituídos: tratamento “gratuito”, direito a sigilo, direito a reabilitação, direito em receber órteses e próteses, auxílio doença, aposentadoria por invalidez, Benefício de prestação continuada – BPC/LOAS, isenções tributárias, pensão especial decorrente de internação compulsória.
- Por que a pessoa atingida pela hanseníase tem instituídos todos esses direitos? Qual o dever do Estado? Qual a responsabilidade do Estado especificamente em relação a essa doença NEGLIGENCIADA, no que aspectos específicos da hanseníase fere os direitos humanos?
- O fato de ser lei garante acesso a todos esses direitos de forma fácil?
- Quais são as redes de apoio e as instâncias que facilitam o acesso?

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica. **Hanseníase e direitos humanos:** direitos e deveres dos usuários do SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: <http://bvs.saude.gov.br/bvs/publicacoes/08_0317_M.pdf>. Acesso em: 29 dez. 2019.

TEIXEIRA, R.M. **Direitos e garantias da pessoa atingida pela hanseníase.** 2017. Dissertação (Mestrado em Medicina) - Faculdade de Medicina de Botucatu, Universidade Estadual Paulista.



ta "Júlio de Mesquita Filho", Botucatu, 2017. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bits-tream/handle/11449/149890/teixeira_rm_me_bot.pdf?sequence=3>. Acesso em: 29 dez. 2019.



ANEXOS

ANEXO L - TABULEIRO EM FORMATO DE BANNER - "JOGO DIREITO E DEVERES NO CONTEXTO DA HANSENÍASE"



ANEXO M - CARTAS DO "JOGO DIREITO E DEVERES NO CONTEXTO DA HANSENÍASE"

DIREITOS CIVIS	<p>São aqueles que asseguram o direito à igualdade perante a lei, garantindo que ninguém pode ser discriminado ou impedido de gozar dos direitos previstos na Constituição Federal.</p> <p>Entre eles são:</p> <ul style="list-style-type: none">- Direito à vida, à saúde, direito de ir e vir, direito à liberdade de opinião, entre outros. E a luta para conquista e o respeito dos direitos é dever de todos
TRATAMENTO GRATUITO	<p>Toda pessoa atingida pela hanseníase tem direito à receber tratamento gratuito pelo SUS (Lei 8.080/1990). Esse tratamento deve incluir desde o fornecimento de medicamentos, bem como a reabilitação para o retorno das atividades diárias, conforme a necessidade de cada caso.</p>
DISCRIMINAÇÃO SOCIAL	<p>A discriminação é uma das piores formas de violação dos direitos humanos. Em relação à hanseníase está associado à alguns fatores, como por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Desconhecimento sobre a natureza da doença, sua transmissão, suas formas de tratamento e desconhecimento da cura da doença. É importante contar com o apoio da equipe de saúde que pode ajudar a enfrentar as dificuldades que a doença traz e preparar para conviver com a hanseníase até a sua cura
CARTA 1 	DEMONSTRE UM EXERCÍCIO COM AS MÃOS



CARTA 2

**ESCOLHA UMA CASA
ANTERIOR AINDA NÃO
UTILIZADA
PARA OUTRA EQUIPE**

CARTA 3

**ESCOLHA UMA CASA
ANTERIOR AINDA NÃO
UTILIZADA**



**QUAIS OS CUIDADOS
NECESSÁRIOS COM
OS PÉS?**

**Mito ou verdade:**

Pessoas acometidas pela hanseníase têm direito a:

- Descontos na compra de carro;
- Descontos na conta de energia elétrica;
- Liberação do Fundo de Garantia por Tempo de Serviço;
- Isenção do imposto de renda





QUAIS OS CUIDADOS NECESSÁRIOS COM OS MÃOS?

ADESÃO AO TRATAMENTO

Aderir ao tratamento é um dever que você precisa assumir para garantir a sua própria cura. Ao tomar a dose diária em sua casa e a dose mensal no centro de saúde, você está dizendo sim ao seu tratamento.

REABILITAÇÃO EM TODOS OS NÍVEIS TERAPÊUTICOS

A atenção à pessoa com hanseníase e suas complicações deve ser oferecida em toda rede do SUS. Se você já tem incapacidades, você tem direito à reabilitação, com atendimento integral por uma equipe de profissionais da saúde que pode ajudá-lo na sua cura e na prevenção de outras. Os pacientes segurados do INSS também tem direito a Reabilitação Profissional quando incapacitados parcial ou totalmente para o trabalho, que consiste em meios de readaptação profissional, para que eles possam voltar a participar do mercado de trabalho e da comunidade em que vivem. A reabilitação é um direito! Lutar por ela é seu dever!

SIGILO DAS INFORMAÇÕES DE TRATAMENTO

Também é direito o sigilo do tratamento, ou seja, as informações relacionadas à sua doença não podem ser divulgadas (Art. 5º,II, da portaria nº 1.820 de 13 de agosto de 2009 do MS).



PARTICIPAÇÃO NAS DISCUSSÕES SOBRE A DOENÇA

É importante para seu tratamento assumir o compromisso de participar de discussões com sua equipe de Saúde, para se informar e trocar idéias com outras pessoas que têm hanseníase. Isso vai ajudar você a entender como as outras pessoas resolvem os problemas que surgem por causa da doença.

AUTOCUIDADO

São procedimentos, técnicas e exercícios que as próprias pessoas podem fazer para prevenir incapacidades ou impedir que elas piorem.

RECEBER INFORMAÇÕES E ORIENTAÇÕES SOBRE A DOENÇA

É um direito seu conhecer a doença que o atingiu. Para saber mais, não tenha vergonha em tirar suas dúvidas com os profissionais da equipe de Saúde onde você faz o seu tratamento. Você tem direito a receber orientações sobre o seu diagnóstico, e o tratamento que está fazendo.

ÓRTESES E PRÓTESES

Para aquisição de órteses e próteses (palmilhas ortopédicas, coletes, talas, sandálias muletas, bengalas, próteses para amputados, cadeira de rodas, lupas, óculos, aparelhos auditivos e outras), procure a equipe de Saúde que está lhe dando assistência para saber quais os serviços de saúde e reabilitação de seu estado ou município são fornecidos.



AUXÍLIO DOENÇA, APOSENTADORIA POR INVALIDEZ E BENEFÍCIO DE PRESTAÇÃO CONTINUADA (BPC)

O afastamento do trabalho pode ser temporário (auxílio doença) ou permanente (aposentadoria por invalidez). A aposentadoria por invalidez acontece, quando não há regressão da incapacidade, após o período de auxílio doença (que acontece se a incapacidade for resultado da progressão ou agravamento da enfermidade).

O auxílio doença termina, quando a pessoa recupera a capacidade.

Benefício de Prestação Continuada é um benefício individual, não vitalício e intransferível, que assegura a transferência mensal de 1 (um) salário mínimo ao idoso, com 65 (sessenta e cinco) anos ou mais, e à pessoa com deficiência, de qualquer idade, com impedimentos de longo prazo, de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, os quais, não têm meios de prover a própria manutenção nem serem mantidas pela própria família.



ESTAÇÃO: ATIVIDADES ARTÍSTICAS

ATIVIDADE 72: HORA DO ARTESANATO³

Objetivo: Desenvolver atividades artísticas manuais na produção de objetos de decoração.

Materiais Necessários:

- Garrafa de vidro;
- Cola branca;
- Recipiente para diluir parte da cola branca líquida;
- Pincel de cerdas;
- Barbante com espessura, cor e textura de sua preferência;
- Água.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

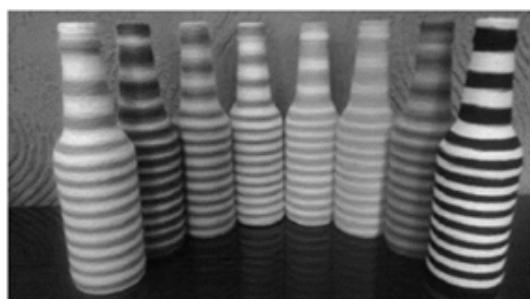
Desenvolvimento:

1. Divida os participantes em duplas ou trios e explique o que será produzido passo a passo;
2. Distribua o material;
3. Passe entre as duplas trazendo palavras de incentivos e tirando dúvidas;
4. Ao final das atividades peça que os participantes relatatem sua experiência e opinem sobre o que pode ser feito com aquele material.

Passo a Passo:

1. Separar e limpar a garrafa que será utilizada;
2. Aplicar cola líquida branca (após diluição em água no recipiente) com pincel de cerdas ou cola quente na borda da garrafa e posicione a ponta do barbante escolhido;
3. Enrole o barbante ao redor da garrafa, aplicando cola em alguma das voltas do vidro até chegar à base;
4. Finalize o trabalho colando bem a ponta final do barbante. Ver os exemplos nas imagens a seguir:





Fonte: Viva Decora, 2019.



Fonte: Viva Decorativa, 2019.

Sugestões: podem ser vasos de flores, decorações em mesas de festas, presentes.

ATIVIDADE 73: ARTE E RECICLAGEM⁴

Objetivo: Desenvolver atividades artísticas manuais na produção de objetos de decoração.

Materiais Necessários:

- 1 rolo ou mais de papel higiénico ou rolo de papel filme e papel alumínio;
- Tesoura;
- Papel colorido (cartolina ou sobras de papel para presente) ou tinta acrílica ou tinta guache (cor de preferência);
- Cola;
- Régua;
- Papelão (para a base);
- Lápis;
- Pincel;



- Cordas;
- Miçangas, etc.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Divida os participantes em duplas ou trios e explique o que será produzido passo a passo;
2. Distribua o material;
3. Passe entre as duplas trazendo palavras de incentivos e tirando dúvidas.
4. Ao final das atividades peça que os participantes relatem sua experiência e opinem sobre o que pode ser feito com aquele material.

Passo a Passo:

1. Defina quantos rolos irá usar e coloque-os sobre a base de papelão;
2. Com o lápis faça as marcações e corte o papelão para que ele possa ser a base de todos os rolos. Caso você use apenas um rolo, meça o papelão de acordo a circunferência do seu único rolo;
3. Em seguida, cole o(s) rolo(s) na base de papelão que você cortou;
4. Posteriormente, utilize o pincel para pintar o rolo de papel higiênico e a base com a cor desejada ou utilize materiais diversos para decoração. Veja os exemplos nas imagens a seguir:



Fonte: Pinterest.com



ATIVIDADE 74: ARTE E PICOLÉ¹

Objetivo: Desenvolver atividades artísticas manuais na produção de objetos de decoração.

Materiais Necessários:

- 14 palitos de picolé para cada participante;
- Cola de silicone ou cola branca;
- 1 régua para medição;
- Tinta (caso o grupo prefira pode deixar na cor original do palito).

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Inicie explicando a atividade proposta e o objetivo da mesma;
 - a. Caso você conheça as fragilidades financeiras do grupo e do impacto gerado pelo diagnóstico no trabalho e emprego, discorra sobre as formas de gerar renda e como a sociedade se organiza;
2. Divilde os participantes em duplas ou trios e explique o que será produzido passo a passo;
3. Distribua o material;
4. Passe entre as duplas trazendo palavras de incentivos e tirando dúvidas;
5. Ao final das atividades peça que os participantes relatem sua experiência e opinem sobre o que pode ser feito com aquele material;
6. Disponha 03 palitos de forma horizontal, com cerca de 03 cm de distância entre eles;
7. Em seguida, cole mais 03 palitos em cima de cada palito que estava na base na mesma posição;
8. Logo após cole mais 5 palitos na posição vertical (um acima do outro), ou seja, perpendicular aos palitos anteriores;
9. Espere secar e use como porta copos ou canecas.





Fonte: Própria.



Fonte: Google Imagens.

ATIVIDADE 75: POTES DECORADOS²

Objetivo: Realizar atividades de artesanato.

Materiais necessários:

- Potes de vidro ou plástico;
- Retalhos de pano ou papel decorado;
- Cola;
- Lápis;
- Tesoura;
- Réguas;
- Fitas;
- Pincéis;
- Tintas.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Distribua os potes e materiais entre os participantes para assim dar início a confecção desse material;
2. Comece pela decoração da tampa, está poderá ser revestida ou pintada;



3. A seguir, é preciso que se verifique as medidas do pote para saber o tamanho do retalho ou papel a ser utilizado, de acordo com a preferência individual de cada um;
4. Após o corte, o pote deverá ser coberto, utilizando-se a cola, fitas e tintas que forem necessários para concluir a decoração do produto.

Observações:

- Alguns pontos podem ser abordados durante a dinâmica do grupo, como a importância da atividade no processo de melhoria da qualidade de vida, desenvolvimento de habilidades motoras e auxílio à melhor da saúde mental.
- Você pode estimular a produção de potes e outros produtos artesanais, nessa perspectiva.

Avaliação: Pedir ao grupo uma avaliação da vivência da atividade financeira, pedir sugestões para melhorias e o que esperam com o resultado dos potes decorados. Agradecer e encerrar o curso.

ATIVIDADE 76: DESAFIO DO ENVELOPE

Objetivo: Estimular as habilidades dos participantes com as mãos, além de observar as capacidades de criatividade, liderança, união e trabalho em equipe entre os membros do grupo.

Materiais necessários:

- Envelopes;
- Folhas de papel;
- Tesoura;
- Cola.

Tempo estimado: 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

1. Separe os participantes em grupos de 3 ou 4 pessoas, e entregue a cada grupo um envelope, cada um contendo 5 folhas de papel, uma tesoura e um tubo de cola;
2. Desafie o grupo a fazer 5 envelopes iguais ou parecidos ao que você entregou, sendo destinado 5 minutos para que eles reproduzam os 5 envelopes solicitados, não sendo permitido a reposição das folhas de papel no caso de rasgarem ou amassarem as folhas que foram entregues;
3. Antes de iniciar a tarefa, os grupos terão 2 minutos para planejarem como irão fazer para cumprir o desafio;



4. Ao final dos 5 minutos, os envelopes “imitados” serão avaliados pelos próprios participantes, que deverão discutir sobre as facilidades e dificuldades na realização da tarefa, além da percepção de como foi trabalhar em equipe para alcançar o objetivo proposto.

REFERÊNCIAS

1. DECORFÁCIL. **Passo a Passo:** Porta lápis feito com rolo de papel higiênico. Decorfácil, 2019. Disponível em: <<https://www.decorfacil.com/artesanato-com-palito-de-picole/>> .Acesso em: 10 jan. 2020
2. DECORFÁCIL. **Potes de vidro decorados:** 65 inspirações e passo a passo fácil: As melhores referências de potes de vidros decorados para você se inspirar. Decorfácil, 2019. Disponível em: <<https://www.decorfacil.com/potes-de-vidro-decorados/>>. Acesso em: 10 jan. 2020
3. INSON, N. **Artesanato com Garrafa de Vidro:** Faça com Barbante, Tecido ou Cortado. VivaDecoraBlog, 2019. Disponível em: <<https://www.vivadecora.com.br/revista/artesanato-com-garrafa-de-vidro>>. Acesso em: 11 fev. 2020.
4. VERDE, R.P. **Passo a Passo:** Porta lápis feito com rolo de papel higiênico. Pensamento verde, 2014. Disponível em: <<https://www.pensamentoverde.com.br/dicas/passo-passo-porta-lapis-feito-rolo-papel-higienico/?hilite=%27papel%27%2C%27higi%C3%AAnico%27>>. Acesso em: 13 dez. 2019

PARA SABER MAIS

- LEITE, S.C.C.; CALDEIRA, A.P. Oficinas terapêuticas para a reabilitação psíquica de pacientes institucionalizados em decorrência da hanseníase. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 6, p. 1835-42, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csc/v20n6/1413-8123-csc-20-06-1835.pdf>>. Acesso em:02/09/2020.



ATIVIDADES DE AVALIAÇÃO DE APRENDIZAGEM E PROCESSOS

As diferentes concepções do termo avaliação estão intimamente ligadas ao conceito de aprendizagem e de posturas ideológicas e pedagógicas (BOGGINO, 2009). Para a construção do tópico avaliação deste guia a avaliação é compreendida como um processo de transformação que visa contribuir para a transformação e empoderamento dos participantes de autocuidado (VIANNA, 2003).

Em nosso contexto, a avaliação inicia desde o primeiro contato com o grupo de autocuidado ou com a aplicação das primeiras dinâmicas da "Estação acolhimento". É a partir desta estação que o facilitador, junto aos participantes, pois estes são protagonistas e autônomos, podem definir as rotas da viagem e, dessa forma a avaliação se inicia como ponto de partida para o fortalecimento do autocuidado e troca de saberes.

A autoavaliação também se apresenta nesse processo como um método que permite identificar a consciência que o indivíduo tem sobre si mesmo. Essa ferramenta estimula a atitude reflexiva chamada metacognição (GRILLO, GESSINGER, et al, 2010).

Visto isso, esse tópico tem o intuito de sugerir ao facilitador formas diferentes de avaliar junto aos participantes se os objetivos da reunião e das dinâmicas propostas nas estações foram atingidos, sendo possível, a partir disso, replanejar e reconstruir.

ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO 01: ISSO ME RECORDA...

Objetivo: Exercitar a associação de ideias de forma lúdica.

Materiais Necessários: Não necessita de materiais.

Tempo estimado: 10 a 20 minutos.

Desenvolvimento:

1. Solicite aos participantes que façam uma roda, na posição sentada;
2. Deve, portanto ler uma frase curta de um tema trabalhado na reunião;
 - Exemplos: "quando falo sobre cuidados com as mãos" ... "quando falo sobre meus direitos..." "quando falo dos meus projetos..." "quando lembro do meu diagnóstico..."
3. Em seguida, explique aos participantes que cada um vai falar uma palavra associada ao tema, seguindo uma direção, por exemplo, à direita, falar uma palavra associada ao tema, que pode ser higiene, protetor solar, política, coragem, cura;



4. Você pode trazer outro tema e sugerir que os participantes falem as palavras de maneira rápida e pode mudar a direção de apresentação das palavras, à esquerda ou de forma aleatória, por exemplo.

Observação: Como variação da atividade, pode sugerir que cada participante fale duas ou três palavras, de forma bem rápida.

Você deve identificar os termos escolhidos e junto com o grupo se houve avanços e uso de palavras que foram trabalhadas na reunião.

ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO 02: TAPETE DE RETALHOS

Objetivo: Avaliar de forma reflexiva as discussões feitas pelo grupo.

Materiais Necessários:

- Folhas coloridas;
- Tesoura;
- Fita adesiva;
- Canetas e/ou pilotos.

Tempo estimado: 10 a 20 minutos.

Desenvolvimento:

1. Peça ao grupo para juntar as folhas coloridas com fita adesiva formando retalhos com, em média, 8 folhas de largura e 5 folhas de comprimento;
2. Para avaliar a sessão, peça aos participantes para escreverem suas aprendizagens e observações no tapete que todos construíram;
3. Você pode fazer algumas perguntas como:
 - O que você aprendeu?
 - Na sua opinião o que foi mais importante falado na sessão?
4. Ao término da construção do tapete, faça uma conclusão geral resgatando os pontos mais importantes da reunião a partir das observações feitas no tapete.

ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO 03: MAPA DE AVALIAÇÃO

Objetivo: Avaliar se os objetivos propostos foram atingidos na reunião.



Materiais Necessários:

- Cartolinhas;
- Pilotos.

Tempo estimado: 10 a 20 minutos.

Desenvolvimento:

1. Organize o grupo em equipes e entregue uma cartolina e piloto para cada uma delas;
2. Peça para cada grupo desenhar um corpo humano e escrever uma palavra que expresse os conceitos chaves trabalhados para cada parte do corpo na reunião;
3. Cada equipe escolhe um representante que irá explicar o trabalho do grupo e a escolha das palavras-chaves;
4. Relacione o tema desenvolvido na reunião com o apresentado por cada grupo.

ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO 04: ROLETA DA SAÚDE

Objetivo: Avaliar os conhecimentos desenvolvidos na reunião.

Materiais Necessários:

- Roleta ou uma caixa de sapato;
- Papel;
- Caneta;
- Caixa com chocolate ou doces.

Tempo estimado: 10 a 20 minutos.

Desenvolvimento:

1. Faça, previamente, tarjetas diversas com o papel com as seguintes palavras: "Pergunta", "Prêmio", "Prenda";
2. Em seguida, peça ao primeiro participante que gire a roleta ou puxe um papel da caixa que contém as três possibilidades;
3. Caso seja sorteada a tarjeta com "Pergunta", o facilitador deve fazer uma pergunta para o participante e caso seja necessário o facilitador complementa e interage com a resposta;
4. Caso saia a tarjeta "Prêmio" o participante ganha um chocolate ou doce e caso caia "Prenda" peça ao participante para demonstrar na prática o que aprendeu (em caso da "Estação



Manejo Clínico") ou faça uma mímica sobre um tema proposto por você para que os outros participantes adivinhem;

5. A atividade se repete até que todos os participantes façam a brincadeira.

Observação: Você deve pensar nas perguntas das tarjetas e nos temas da mímica de acordo com a dinâmica escolhida para a reunião.

ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO 05: MAPA MENTAL

Objetivo: Avaliar as atividades realizadas na reunião.

Materiais Necessários:

- Folhas brancas;
- Canetas ou piloto.

Tempo estimado: 10 a 20 minutos.

Desenvolvimento:

1. Separe o grupo em subgrupos de 03 a 04 integrantes;
2. Entregue uma folha de papel ou cartolina e piloto para cada grupo;
3. Solicite que eles façam mapas mentais sobre o tema trabalhado em 10 minutos e apresente para o grupo;
4. A partir da apresentação faça pontuações e fechamentos necessários sobre o tema.

Observação: Caso seja necessário explicar aos participantes o que é mapa mental, peça que eles escrevam ou desenhem pontos que eles aprenderam que foram discutidos na reunião na ordem que ela aconteceu. Por exemplo: se o tema da reunião for cuidado com a face você pode exemplificar ao participante que coloque em cada "quadrado" do mapa mental uma palavra da sequência de cuidado com a face.

ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO 06: O SABER NA PALMA DA MÃO

Objetivos: Revelar expectativas, apresentar contribuições quanto à atividade apresentada.

Materiais Necessários:

- Duas folhas de papel A4 por participante;
- Um lápis por participante.



Tempo estimado: 10 a 20 minutos.

Desenvolvimento:

ETAPA 1

1. Peça que façam uma roda, na posição sentada em cadeiras;
2. Fale sobre a experiência adquirida na atividade realizada;
3. Distribua duas folhas A4 e um lápis para cada participante, sugerindo que todos desenhem o contorno de sua mão esquerda, com os dedos bem abertos;
4. Solicite que cada participante escreva, em cada dedo do desenho, aprendizado relacionado com a atividade realizada, ao terminar, assine seu nome;
5. Explique: os participantes podem solicitar a ajuda do facilitador ou de outros integrantes, caso tenham alguma dificuldade para escrever as palavras que deseja.

ETAPA 2

1. Distribua outra folha de papel A4 e sugira que cada um desenhe o contorno de sua mão direita; a seguir, escreva um compromisso assumido com o próprio participante e com o grupo;
2. Para selar esse compromisso, sugira que as pessoas se cumprimentem com aperto de mãos e/ou abraços.

Observações:

- Você deve conhecer, antecipadamente, o nível de escolaridade do grupo. Caso o grupo seja composto por integrantes não-alfabetizados, é necessário que você ou o (a) monitor escrevam o aprendizado e os compromissos assumidos;
- Após o encerramento da dinâmica, você pode fazer uma colagem na parede com os contornos das mãos ou pedir ao grupo que o faça, com o objetivo de acompanhar a evolução do trabalho.

REFERÊNCIAS

1. CARVALHO, N.C. **Dinâmicas para idosos:** 125 jogos e brincadeiras adaptados. Editora Vozes Limitada. 2012. Disponível em: <<https://blog.psiqueeasy.com.br/wp-content/uploads/2018/07/Din%C3%A2micas-para-Idosos-125-Jogos-e-Brincadeiras-Adaptados.pdf>>. Acesso em: 28 de jul. 2020.
2. BOGGINO, N. A avaliação como estratégia de ensino. Avaliar processos e resultados. **Sísifo/Revista de ciências da educação.** 2009. Disponível em: <<http://sisifo.ie.ulisboa.pt/index.php/sisifo/article/view/150/255>>. Acesso em: 05 de set. 2020]



3. DOMINGUEZ, M.L.; XILOTI, N.L.V. **Manual de Técnicas y Dinámicas Grupales**. Volumen II. Centros de Integração Juvenil, A. C. 85p. 2013. Disponível em: <<http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/MANUALDETECNICASYDINAMICASGRUPALES.pdf>>. Acesso em: 05 de set. 2020

4. VIANNA, H.M. Fundamentos de um programa de avaliação educacional. **Estudos em Avaliação Educacional**, n. 28, jul-dez/2003. Disponível em: <<http://publicacoes.fcc.org.br/ojs/index.php/eae/article/view/2168>>. Acesso em 05 de set. 2020.

5. GRILLO, M.C.; GESSINGER, M.C. et al. **Por que falar ainda em avaliação?**. Porto Alegre. Editora Universitária da PUCRS. 2010.

