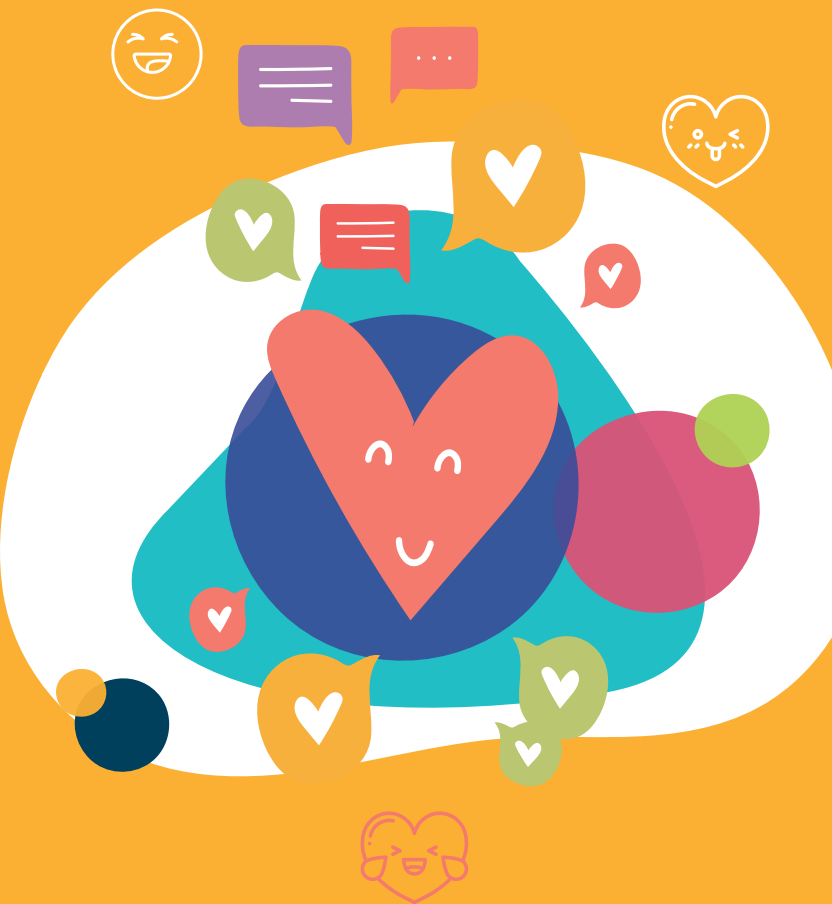


Guia do Saber Lidar com a

Saúde Emocional em família



Uma iniciativa
ASEC Brasil

@movimentosaberlidar

Índice

Carta à família	4
1. Apresentação e As diferentes faixas etárias	6
2. Saber Lidar com a Saúde Emocional	8
3. Como usar o guia	10

Nós Sabemos Lidar com as Dificuldades	18
5-9 anos	20
10-15 anos	30
5. Glossário	36
6. Conte pra Gente	40
7. Onde buscar ajuda e informações	42

Carta à família

Este guia foi desenhado para que você e sua família possam aprender a lidar de forma mais positiva com as dificuldades do dia a dia, que geralmente enfrentamos sozinhos e, muitas vezes, no grupo da família.



Ao vivenciarmos as atividades do guia, poderemos:

- Potencializar o desenvolvimento emocional das crianças e dos adolescentes por meio de atividades realizadas em casa, com a participação de membros da família
- Proporcionar a vocês, pais/responsáveis, a oportunidade de aprender conceitos básicos de saúde emocional para desenvolverem um novo olhar para a educação dos seus filhos
- Motivar a troca de ideias, de experiências e boas práticas com outros pais
- Potencializar o estreitamento do relacionamento com a(s) escola (s)/instituição (ções) que as crianças e/ou os adolescentes frequentam

Apresentação

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido originalmente por Tania Paris, fundadora da **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças/Movimento Saber Lidar**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhado com voluntários do CVV Centro de Valorização da Vida Comunidade, visando ajudar crianças a lidar com dificuldades.

Mais recentemente, estas atividades ganharam um novo design – utilizado em grande parte neste guia - com o trabalho voluntário das designers Danielle Menezes e Jennifer Corrêa. E foram adaptadas também para o público jovem pela Equipe da ASEC.

Com a parceria com o Instagram, estas atividades assumem agora uma nova dimensão: contribuir para a **promoção da saúde emocional das famílias**.

Esperamos que o percurso aqui proposto possa fortalecê-los para o enfrentamento de dificuldades, tanto individualmente, como também em família, proporcionando maior autonomia para as crianças e adolescentes, como também abrindo espaço para conversas mais francas e maior conexão entre pais e filhos.

As diferentes faixas etárias

As atividades do guia estão divididas em duas faixas etárias: **de 5 a 9 anos e de 10 a 15 anos**, com adequações em função da linguagem e interesses mais comuns para cada idade.

Se seus filhos estão em ambas faixas etárias, nossa sugestão é que você leia antecipadamente as atividades para as diferentes idades e pense, com base nas propostas, como pode motivar a participação de todos juntos. Caso isto não seja possível, você pode realizar as atividades separadamente.



Saber lidar com a saúde emocional

O que significa, afinal, saber lidar?

Estudos apontam que um fator importante para a saúde mental de nossas crianças e jovens é a aquisição de habilidades para melhorar seu próprio bem-estar. Estas habilidades incluem, dentre outras, buscar estratégias para lidar com as dificuldades – ou estratégias de *coping*.

Sempre que estamos diante de uma situação difícil ou estressante, usamos estratégias para lidar com a situação. Embora este processo normalmente seja feito de forma automática, podemos aprender a pensar ativamente sobre estas estratégias. Isto contribui para lidarmos de forma mais positiva com as dificuldades do dia a dia, fortalecendo a autoestima, a sensação de competência e nosso bem estar geral.



Pense em uma situação difícil que você conseguiu resolver de forma positiva, agindo de forma consciente e ponderada. Como você se sentiu?

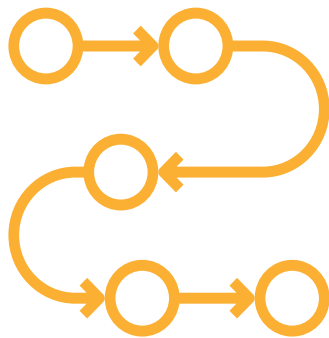
As atividades deste guia baseiam-se na concepção de que podemos fortalecer nossos filhos e **promover a saúde emocional de toda a família** desenvolvendo estratégias para **saber lidar com nós mesmos, com os outros e com as dificuldades** que enfrentamos na rotina – dentro e fora de casa.

Como usar o guia?

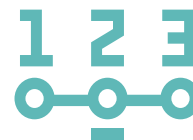
FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES



Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para configurar um momento em família e também para motivar as crianças e jovens a participar.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ



Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez**, uma vez por semana, e aproveitar todos os momentos do dia a dia para reforçar o que aprenderam, exercitando o que foi proposto na atividade, como por exemplo, identificar os sentimentos.

Nossa sugestão é que vocês possam **seguir a sequência sugerida pelo guia**, uma vez que os temas se tornam gradativamente mais complexos. Mas, em função de situações específicas da família, vocês podem também escolher a atividade que julgar mais oportuna para cada momento.

! **Mais importante do que a atividade em si, é o clima que se cria neste momento em família. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item a seguir: “Ambiente para as atividades”.**

Como usar o guia?

AMBIENTE PARA AS ATIVIDADES

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o conforto e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças e jovens** sendo que, ao mesmo tempo, deve possibilitar que se concentrem.

A sugestão é que todos vocês possam se dedicar integralmente a este momento, deixando de lado o celular e outros compromissos para realizarem as atividades e conversarem sobre elas.

Muito mais importante que o ambiente físico é o ambiente emocional. As crianças precisam se sentir acolhidas e respeitadas - e isso reflete a postura do adulto, não apenas dele para com as crianças e jovens, mas também na sua participação.



O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada pessoa como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor os membros da família;
- Considerar positivamente o que cada pessoa diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com os seus membros;
- Ajudar a criança ou jovem a refletir sobre suas ideias ou comportamentos, ao invés de criticar.

Como usar o guia?

SEQUÊNCIA DE CADA ATIVIDADE

É interessante transformar o momento do “Guia do Saber Lidar com a Saúde Emocional em Família” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para a participação de todos.

Sugerimos a seguinte sequência:



1. AQUECIMENTO

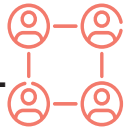


Uma brincadeira ou jogo para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, é **essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se seus filhos gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma sempre que forem desenvolver as atividades do guia. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito também. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de natureza cooperativa e inclusiva – para que todos tenham a oportunidade de participar.



2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira ou jogo, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração. Música suave ajuda.** Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se vocês preferirem. Pode-se usar meditações guiadas ou simplesmente pedir para todos fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves. Crianças menores podem gostar de oferecer, por exemplo, massagem nos ombros dos pais. Enquanto os mais velhos podem se envolver sugerindo músicas ou exercícios.



3. ATIVIDADE PRINCIPAL

Se tiver chances, leia a atividade com antecedência para **decidir de que forma gostaria de propô-la para sua família. E, se quiser, providenciar materiais simples, como lápis e papel, sugeridos em algumas atividades.**



4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. Vocês podem fazer um desenho individual ou coletivo que represente o que a atividade significou ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

REGISTRO

Diversas atividades sugerem algum tipo de registro, como desenhar ou escrever listas de estratégias. O que pode ser feito individual ou coletivamente. Ou, se preferirem, apenas oralmente. Sempre que optarem pelo registro, nossa sugestão é de que desenhos e listas sejam guardados em um lugar acessível. Assim, na medida em que realizarem as atividades, vocês terão a oportunidade de construir um repertório - ou coleção - de estratégias positivas, que, tanto pais quanto filhos, podem utilizar quando estiverem diante de dificuldades.

Nós sabemos lidar com as dificuldades



Desta perspectiva, **promover saúde emocional significa desenvolver e potencializar habilidades** de crianças, jovens e adultos **antes que as dificuldades aconteçam**, prevenindo fatores de risco.

Entendemos estas habilidades em três eixos: **saber lidar consigo mesmo, com os outros e também com as dificuldades**. As atividades que encerram este guia foram escolhidas por ilustrarem, justamente, como promoção e prevenção podem caminhar juntas em cada um destes eixos. Vem com a gente!

Para lidar com as dificuldades do dia a dia de forma positiva, precisamos de muitas habilidades:

Reconhecer e cuidar do que sentimos, comunicar-se de forma eficaz, ter uma rede de apoio, buscar soluções e avaliar qual a mais adequada para cada situação.

Posso mudar

Temos uma ótima notícia para você: você é capaz de mudar muito mais coisas do que você imagina do lado de dentro.

Veja só: faz de conta que você queria muito tomar um sorvete e...



...consegui exatamente o dinheiro que precisava para tomar o sorvete que queria.



E faz de conta que você deu a primeira lambida com muita força e...



...lá se foi o sorvete para o chão. Vamos pensar no que você já viu as pessoas fazerem numa hora dessas.



Tem criança que fica muito, muito triste e começa a chorar sem parar (até levar uma bronca).



Tem uns que falam até palavrão.



Tem criança que fica com raiva e começa a gritar e xingar.

Mas nada disso muda o que estamos sentindo.

Eixo 1 / Saber lidar com você mesmo

Posso mudar

Essas pessoas sabem que depois que a gente fica triste, ou com raiva, ou com qualquer outro sentimento desagradável, a gente pode cuidar de se livrar desse sentimento - do lado de dentro. E as pessoas que sabem isso têm mais chances de ser feliz.

Vamos aprender mais sobre isso? Elas mudaram do lado de dentro.

1 **Pense em alguma coisa que era difícil para você e que agora não é mais tão difícil assim.** (Por exemplo: você chorava quando não conseguia pegar um brinquedo que estava num lugar bem alto - e agora você tenta de outra maneira ou pede para alguém).



Faça uma lista com o seguinte título:

EU MUDEI.

Eu era assim:



2 **Pense em alguma coisa que ainda é difícil para você e escreva aqui embaixo:**

EU QUERO MUDAR.

Eu sou assim:

E quero ser assim:



3 **Faça uma lista das pessoas que você acha que podem ajudar você a mudar.**

AMIGOS QUE PODEM ME AJUDAR:



4 **Fale com cada um deles e peça para eles ajudarem você.**



5 **Quando você conseguir mudar, mesmo que seja só um pouquinho, conte para eles e peça para eles lhe darem os PARABÉNS.**



Fechado para balanço

No início do ano, é comum algumas lojas “FECHAREM PARA BALANÇO”.

Nesse momento de balanço, elas pensam se foi um bom ano e como fazer para que o ano seguinte seja melhor.

Podemos fazer essa atividade PENSANDO NOS NOSSOS AMIGOS.

Fazemos **NOVOS AMIGOS**, ou ficamos **MAIS AMIGOS** ainda dos nossos velhos colegas.

Nós **NOS SEPARAMOS** de amigos que mudam de escola, ou brigamos com alguns e os **PERDEMOS**.



Que tal tentar “FECHAR PARA BALANÇO”? Siga os seguintes PASSOS:

1 Escolha um **LUGAR ONDE POSSA FICAR QUIETO** por mais ou menos meia hora.



2 Se for necessário, **COLOQUE UMA PLAQUINHA** para ninguém te interromper.



3 Respire fundo e pense que vai fazer uma limpeza legal no seu “LADO DE DENTRO”.



Eixo 2 / Saber lidar com o outro

Fechado para balanço

4 Crie uma tabela, com os nomes de quem eram seus **AMIGOS** no início do ano passado. Pense se cada uma das amizades: melhorou, ficou igual, diminuiu ou se você perdeu aquele amigo. Pense também nos novos amigos que você fez durante o ano e faça uma cruz na coluna que indica isso.

BALANÇO DAS AMIZADES

NOME DO AMIGO	A AMIZADE			Novo AMIGO	PLANO PARA AUMENTAR A AMIZADE
	MELHOROU	FIQOU IGUAL	ACABOU		

5 Legal! Veja com que cara ficou sua tabela. Teve mais ganhos ou mais perdas nas suas amizades?

E pense se tem algo que VOCÊ PODE FAZER PARA TRANSFORMAR ALGUMA PERDA EM GANHO e coloque na coluna “PLANO PARA AUMENTAR A AMIZADE”.

6 E, por último, faça um **PLANO PARA CADA AMIGO, para AUMENTAR cada uma das suas amizades**. Por exemplo: você pode dizer aos amigos o quanto gosta deles, fazer as pazes com alguém com quem brigou, perguntar a alguém porque ele não chama mais você para brincar e, principalmente, pedir ajuda a alguém para resolver algum problema que esteja tendo.

Passo a Passo



Cada situação difícil que vivemos pode ser um aprendizado.

E como qualquer coisa nova que aprendemos, a melhor forma de pensar sobre elas é com um passo de cada vez.

Por isto, queremos te ensinar um passo a passo para lidar com as situações difíceis.

1 Qual é o problema?

Pense sobre o que é realmente difícil para você nesta situação!



2 Como você se sente?

E o que pode fazer para se sentir melhor? Você já deve estar craque nisto, não é mesmo? Quando cuidamos primeiro do que sentimos, ficamos mais tranquilos para pensar em boas soluções!

3 Pense em várias soluções possíveis para o problema. Você pode conversar com outras pessoas para ter mais ideias e também pedir ajuda se preferir não resolver a situação sozinho!



4 Escolha uma solução que faça você se sentir bem e que não tenha consequências negativas para ninguém!

5 Vamos treinar?

Escolha uma situação difícil que acontece com frequência com você. Por exemplo, quando você não encontra ninguém para brincar. E agora faça o passo a passo para tentar pensar em soluções para se sentir melhor e para resolver esta situação. Assim você estará preparado para a próxima vez em que isto acontecer!



Mas você pode exercitar estes passos sempre que tiver um problema!

Posso mudar

Eu mudei – e posso continuar mudando. E tá tudo certo!

Você já teve a sensação de não ser mais a pessoa que você era há alguns anos atrás? Comportamentos que você tinha e não tem mais, coisas que você gostava e deixou de gostar. Enfim, somos capazes de mudar até mais do que a gente imagina!

A maneira como lidamos com os nossos sentimentos também mudam. Coisas que nos faziam mal, deixam de causar sentimentos desagradáveis e coisas que a gente nem sabia que podia fazer, passam a ser ótimas estratégias para nos sentirmos melhor.

1 Para perceber um pouco mais sobre isso, tente pensar nas seguintes situações:

2 Algo que era difícil para você e agora não é mais tão difícil assim.
Eu era:
Agora eu sou:



3 Algo que ainda é difícil para você e você deseja melhorar.
Eu sou:
Eu quero ser:



4 Pense em pessoas que podem te ajudar nas mudanças que você deseja e escreva o nome delas (podem ser amigos, familiares, professores):

Tente falar com essas pessoas e pedir a ajuda delas para realizar a sua mudança. E quando você perceber que está mudando, conte para elas!

Fechado para balanço

No início do ano, é comum algumas lojas fecharem para balanço.

O importante de fechar para balanço é avaliar se foi um bom ano e como fazer para que o ano seguinte seja melhor.

Em alguns momentos, também podemos fazer um balanço de nós mesmos. Nas nossas relações de amizade, por exemplo, podemos avaliar o que estamos ganhando, perdendo e o que se mantém...

Que tal fazer uma pausa e fechar para balanço?

- 1 Escolha um lugar onde você possa ficar quieto(a) por mais ou menos meia hora.**



- 2 Se for necessário, deixe um aviso para ninguém te interromper.**



- 3 Respire fundo e pense que você vai fazer uma limpeza no seu “lado de dentro”.**



- 4 Lembre-se das suas amizades mais recentes e das mais antigas. Coloque o nome deles(as) em uma lista.**

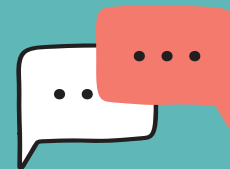


- 5 Agora anote se cada uma dessas amizades melhorou, diminuiu, está da mesma forma, ou se ela deixou de existir. Anote também se você fez novos amigos**



- ! Veja como ficou sua lista. O que você ganhou? O que perdeu? Tem algo que você pode fazer para transformar alguma perda em ganho?** (Tipo fazer as pazes com algum amigo, pedir alguma ajuda, dizer a alguma pessoa o quanto você gosta dela)

Passo a passo



Cada situação difícil que vivemos pode ser um aprendizado.

E como qualquer coisa nova que aprendemos, a melhor forma de pensar sobre elas é com um passo de cada vez.

Queremos compartilhar com você um passo a passo que vai te ajudar a lidar com as situações difíceis.

- 1 Qual é o problema?**
Pense sobre o que é realmente difícil para você nesta situação!



- 2 Como você se sente? E o que pode fazer para se sentir melhor?**

Pense nas estratégias que você já listou até aqui. Quando cuidamos primeiro do que sentimos, ficamos mais tranquilos para pensar em boas soluções!



- 3 Pense em várias soluções possíveis para o problema.** Você pode conversar com outras pessoas para ter mais ideias e também pedir ajuda se preferir não resolver a situação sozinho!



- 4 Escolha uma solução que faça você se sentir bem e que não tenha consequências negativas para ninguém!**

- 5 Agora é hora de exercitar.** Escolha uma situação difícil que acontece com frequência com você. Por exemplo, quando você não encontra ninguém para fazer um trabalho em grupo. E agora faça o passo a passo para tentar pensar em soluções para se sentir melhor e para resolver esta situação. Assim você estará preparado para a próxima vez em que isto acontecer! Mas você pode exercitar estes passos sempre que tiver um problema!



GLOSSÁRIO

Neste glossário, apresentamos conceitos valiosos para uma experiência agradável com o material. Aqui estão algumas palavras-chave na atuação do Movimento Saber Lidar e da ASEC Brasil pela Promoção da Saúde Mental, Saúde Emocional e Bem-Estar.

AUTONOMIA: Ter autonomia é gerir a própria vida e, assim, ser capaz de fazer escolhas baseadas no próprio conjunto de princípios e valores, podendo avaliar as consequências e lidar com elas.

ACOLHIMENTO: Nas ações de promoção de saúde mental e emocional, é importante oferecer uma postura acolhedora e construir um ambiente acolhedor, que permitam a expressão sincera dos sentimentos e a compreensão, sem avaliação e sem julgamento. O acolhimento é essencial para uma relação saudável, de respeito e de empatia.

AUTOCONHECIMENTO: Significa ter o conhecimento de si mesmo, de suas características, habilidades, valores, crenças e sentimentos. O autoconhecimento nos ajuda a encontrar soluções adequadas para nós mesmos em cada situação específica.

BEM-ESTAR: Pelo conceito positivo de saúde sugerido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o bem-estar é uma dimensão da saúde, que se compreende como bem-estar físico, emocional, mental, espiritual, ambiental e social.

COMPORTAMENTOS PREJUDICIAIS: São aqueles que trazem algum prejuízo para si, para outras pessoas ou para a sociedade. Desenvolver estratégias de saber lidar com os desafios da vida é também identificar e optar por aquelas que não trazem prejuízos e que podem evitar ou diminuir o sofrimento emocional.

ESTRATÉGIAS POSITIVAS: São recursos que desenvolvemos ao longo da vida para nos sentirmos melhor ou melhorarmos a situação desafiadora em que nos encontramos. Crianças e adultos que dispõem de um grande repertório de estratégias positivas para lidar com as dificuldades sofrem menos consequências negativas após terem passado por situações difíceis ou estressantes na vida.

PROMOÇÃO DE SAÚDE: As ações e os serviços de promoção de saúde atuam a partir da intersetorialidade, entendendo que saúde é resultante de múltiplas práticas e políticas sociais para a garantia do bem-estar e da qualidade de vida.

GLOSSÁRIO

PROMOVER PARA PREVENIR: Ao impactar positivamente no bem-estar e na qualidade de vida, o trabalho de promoção de saúde mental e emocional atua na redução de vulnerabilidades e fatores de risco, a médio e a longo prazo.

RECURSOS INTERNOS: São habilidades emocionais e sociais aprendidas, que promovem o fortalecimento emocional. Essas habilidades podem ter foco nas emoções, que ajudam a reduzir os sentimentos desagradáveis, e foco no comportamento, que atuam na tentativa de melhorar ou mudar a situação. A ampliação dos recursos internos constrói um leque de opções, que usamos diante de uma situação desafiadora ou estressante.

RESILIÊNCIA: É um conceito bastante utilizado na física, que significa a capacidade de um material voltar ao seu estado ou formato original depois de absorver algum tipo de impacto. No nosso contexto, a resiliência nos ajuda a lidar com desafios e problemas, passar por situações adversas e retornar ao estado de equilíbrio mental e emocional. Diferente do que acontece na física, não voltamos para o mesmo lugar, mas nos tornamos melhores e mais fortes.

SABER LIDAR: As formas como reagimos a uma situação desafiadora fazem parte do conceito de COPE (formas de lidar com as dificuldades). As reações são individuais e o processo, geralmente, é automático. O Saber Lidar é aprender a pensar ativamente e a discutir sobre quais as melhores formas de lidar com uma situação específica.

SAÚDE: Pela definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Constituição Brasileira de 1988, saúde é um processo em constante gerenciamento, a partir de fatores individuais e sociais. A manutenção da saúde deve ser pensada de forma integral e é garantida por ações e serviços de promoção, proteção e recuperação.

SAÚDE EMOCIONAL: A saúde emocional está relacionada à capacidade que cada pessoa tem de lidar com suas próprias emoções, resultando em um estado de bem-estar individual e social.

SAÚDE MENTAL: De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a saúde mental é o estado de bem-estar no qual as pessoas são capazes de usar suas habilidades, lidar com o estresse e atuar na comunidade.

Conte pra Gente

**Conte para a Gente:
compartilhe a
experiência de sua
família conosco.**

**Acesse pelo nosso
QR Code ou link
e responda nosso
formulário!**



shorturl.at/inqHK



Onde buscar ajuda e informações

Se você acha que precisa de mais apoio para sua saúde mental e emocional, aqui estão algumas sugestões de organizações para entrar em contato.

Centro de Valorização da Vida - CVV

Ligue 188

www.cvv.org.br

Centro de Atenção Psicossocial - CAPS

www.saude.gov.br/noticias/693-acoes-e-programas/41146-centro-de-atencao-psicossocial-caps

Centro de Referência de Assistência Social - CRAS

<http://mds.gov.br/assuntos/assistencia-social/unidades-de-atendimento/cras>

Mapa de Saúde Mental

www.mapasaudemental.com.br

Onde buscar ajuda e informações

Para mais informações:

ASEC - Movimento Saber Lidar
www.movimentosaberlidar.org.br

Portal Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio

Facebook Brasil - Portal para pais
<https://www.facebook.com/safety/parents>

Facebook Brasil - Central de prevenção ao bullying para jovens, pais e educadores
<https://www.facebook.com/safety/bullying>

Google Brasil - Family link
<https://families.google.com/intl/pt-BR/familylink/>

Instituto Vita Alere
<https://vitaalere.com.br>

SaferNET
<https://new.safernet.org.br>

UNICEF
www.unicef.org/brazil

**As atividades do
Guia do Saber Lidar
com a Saúde Emocional em Família
são uma iniciativa da ASEC,**

uma organização da sociedade civil que está conectada à rede global liderada pela Partnership for Children – UK, e atua desde 2004 na promoção da saúde emocional de crianças, jovens e adultos por meio de metodologias baseadas em evidências.

A parceria com Instagram tem como meta contribuir para que famílias de todo o Brasil possam promover saúde emocional, cada qual dentro de seus contextos, com diferentes faixas etárias.

Para mais informações sobre o tema e atividades, visite :

www.movimentosaberlidar.org.br

