VIVA INTEIRA

POR DRICA RICCI

Caderno da Família

Para escrever, marcar e guardar

CADERNO DA FAMÍLIA

Material educativo de convivência familiar. Não é terapia, não é tratamento e não substitui avaliação ou acompanhamento profissional.

vivainteira.com.br · contato@vivainteira.com.br

Edição 2026

Como usar este caderno

Este caderno é **da família**. Uma cópia só, para a casa inteira — ele registra a caminhada de vocês juntos.

Encontros 1 a 8	Uma folha por encontro, na ordem. Data, quem esteve, a pergunta do dia, o que vocês ouviram e o que ficou combinado.
Pacto da Família	Três folhas para construir, registrar e assinar o pacto. Ele começa no Encontro 7 e é concluído no Encontro 8 — por quem quiser.
A Mesa Viva	A folha final: as quatro primeiras datas do encontro semanal que continua depois do oitavo.

Quem escreve

Quem conduz o encontro, ou quem quiser. **Pode ser preenchido em conjunto**, com a família ditando e uma pessoa escrevendo. A letra não importa; o registro importa.

> **O Retrato da Nossa Família não está aqui, e é de propósito.** O Retrato é **individual e privado**: cada pessoa preenche a sua folha, ninguém lê a folha de ninguém e ninguém pergunta o que o outro marcou. Um caderno compartilhado não é lugar para isso. **O Retrato está nas Folhas da Jornada** — imprima uma folha por pessoa, duas vezes: no Encontro 1 e no Encontro 8.

Antes de começar

Imprima este caderno inteiro, grampeie e deixe na mesa. Se uma folha acabar, imprima outra — o material é seu e pode ser reimpresso quantas vezes precisar.

ENCONTRO 1

Nossa família hoje

Data: _____ / _____ / _____ **Quem esteve:** _____

A pergunta de hoje

O que você mais gosta quando estamos juntos?

Um momento bom da família que eu quero levar ao próximo encontro:

O que ficou combinado

O quê · por quem · quando · quando vamos rever. Nem toda conversa precisa virar acordo.

A prática desta semana

Próximo encontro: _____ / _____ / _____

ENCONTRO 2

O que existe de bom em nós

Data: _____ / _____ / _____ **Quem esteve:** _____

A pergunta de hoje

O que você admira em alguém desta família?

O que eu reconheci, e em quem:

O que ficou combinado

O quê · por quem · quando · quando vamos rever. Nem toda conversa precisa virar acordo.

A prática desta semana

Próximo encontro: _____ / _____ / _____

ENCONTRO 3

Aprendendo a ouvir de verdade

Data: _____ / _____ / _____ **Quem esteve:** _____

A pergunta de hoje

Quando você se sentiu ouvido de verdade?

O que eu ouvi de verdade esta semana:

O que ficou combinado

O quê · por quem · quando · quando vamos rever. Nem toda conversa precisa virar acordo.

A prática desta semana

Próximo encontro: _____ / _____ / _____

ENCONTRO 4

O que está nos afastando

Data: _____ / _____ / _____ **Quem esteve:** _____

A pergunta de hoje

O que anda roubando nosso tempo ou nossa proximidade?

A barreira que escolhemos e o nosso combinado:

O que ficou combinado

O quê · por quem · quando · quando vamos rever. Nem toda conversa precisa virar acordo.

A prática desta semana

Próximo encontro: _____ / _____ / _____

ENCONTRO 5

Como discordar sem ferir

Data: _____ / _____ / _____ **Quem esteve:** _____

A pergunta de hoje

Sobre quais assuntos pequenos costumamos discordar?

O sinal de pausa da nossa casa é:

O que ficou combinado

O quê · por quem · quando · quando vamos rever. Nem toda conversa precisa virar acordo.

A prática desta semana

Próximo encontro: _____ / _____ / _____

ENCONTRO 6

Reparação e recomeço

Data: _____ / _____ / _____ **Quem esteve:** _____

A pergunta de hoje

O que ajuda você a se sentir melhor depois de uma briga?

Onde eu quero usar os quatro passos:

O que ficou combinado

O quê · por quem · quando · quando vamos rever. Nem toda conversa precisa virar acordo.

A prática desta semana

Próximo encontro: _____ / _____ / _____

ENCONTRO 7

A família que queremos construir

Data: _____ / _____ / _____ **Quem esteve:** _____

A pergunta de hoje

Qual história da nossa família você gostaria que nunca fosse esquecida?

A história que eu contei:

O que ficou combinado

O quê · por quem · quando · quando vamos rever. Nem toda conversa precisa virar acordo.

A prática desta semana

Próximo encontro: _____ / _____ / _____

ENCONTRO 8

Nossa Mesa daqui para frente

Data: _____ / _____ / _____ **Quem esteve:** _____

A pergunta de hoje

O que mudou na nossa casa nestas oito semanas?

O que eu quero levar daqui para frente:

O que ficou combinado

O quê · por quem · quando · quando vamos rever. Nem toda conversa precisa virar acordo.

A prática desta semana

Próximo encontro: _____ / _____ / _____

O Pacto da Nossa Família

Escrito por vocês, com as palavras de vocês. **Assinar é voluntário.**

O nome da nossa família

A nossa história

O que a gente não abre mão – de 3 a 5 valores

Os nossos acordos

Todo acordo tem **direitos e responsabilidades** — não é só obrigação dos filhos. Adolescentes têm voz e voto iguais nos acordos que os envolvem.

Acordo 1

O combinado:

O que a gente pode esperar · o que cada um faz:

Revisamos em: _____ / _____ / _____

Acordo 2

O combinado:

O que a gente pode esperar · o que cada um faz:

Revisamos em: _____ / _____ / _____

Acordo 3

O combinado:

O que a gente pode esperar · o que cada um faz:

Revisamos em: _____ / _____ / _____

Como a gente repara depois de um erro

Reconheço · Assumo o impacto · Reparo · Mudo
A iniciativa de reparar pertence a quem reconhece o próprio erro. A pessoa ferida não é obrigada a perdoar imediatamente, nem a responder, abraçar ou encerrar o assunto. Reconciliação não substitui proteção e responsabilização. Violência e abuso não são tratados por esta dinâmica.

A assinatura do nosso pacto

O pacto está escrito. Esta folha fecha a jornada e marca o dia em que a mesa continua.

O dia e o horário da nossa Mesa Viva

Os mesmos, toda semana. As datas das quatro primeiras ficam na folha seguinte.

Dia da semana: _____ Horário: _____

Revisão deste pacto: _____ / _____ / _____

Quem assina

Ninguém é cobrado, perguntado ou comentado por não assinar hoje.

NOME	ASSINATURA OU DESENHO	DATA

Espaço para quem quiser entrar depois

Fica em branco de propósito. A cadeira continua aqui.

A nossa Mesa Viva

A jornada termina; a mesa fica. Marquem agora, ainda no Encontro 8, as quatro primeiras.

De 20 a 40 minutos por semana — 15 na semana apertada. Quatro datas são suficientes para saber se o hábito pegou.

As quatro primeiras Mesas

	DATA	HORÁRIO	QUEM CONDUZ	TEMA
1ª	____ / ____			
2ª	____ / ____			
3ª	____ / ____			
4ª	____ / ____			

A nossa Mesa de Celebração do mês

Uma vez por mês, a Mesa é maior: Fé, Família e Finanças na mesma conversa. Ela **substitui** a Mesa daquela semana — de 30 a 40 minutos no formato essencial, 60 a 90 no completo.

Data: _____ / _____ / _____ **Onde:** _____

O que a gente não quer perder

O que estas oito semanas trouxeram e vale continuar.

Depois da quarta

Marquem as próximas quatro. O **Guia da Mesa Viva** traz o ciclo completo de **doze semanas** — nove Mesas guiadas e três Mesas de Celebração, nas semanas 4, 8 e 12. A semana 12 também fecha o ciclo e ajuda a família a reconhecer o que deseja continuar.