# As Folhas da Jornada — o que imprimir

Cinco folhas soltas, para deixar à vista e para escrever. **Não grampeie:** elas vivem separadas, em lugares diferentes da casa.

| FOLHA | QUANTAS | PARA QUÊ |
|---|---|---|
| **As regras da nossa mesa** | 1 cópia por família | Deixe à vista, onde a Mesa acontece. Leia em voz alta no Encontro 1. |
| **Todo erro pode pedir recomeço** | 1 cópia por família | Fica à vista junto com as regras. É consultada quando alguém erra – e isso vai acontecer. |
| **Retrato – adultos e adolescentes** | 2 por pessoa | Uma no Encontro 1, outra no Encontro 8. Marque na folha qual aplicação é. |
| **Retrato – crianças de 4 a 7** | 2 por criança | A mesma coisa, com cinco frases e espaço para desenhar. Um adulto lê em voz alta. |
| **A nossa Mesa Viva** | 1 cópia por família | No Encontro 8, para marcar as quatro primeiras datas. Reimprima a cada quatro semanas. |

**O Retrato é individual e privado.** Imprima **uma folha por pessoa**, inclusive para as crianças. Ninguém lê a folha de ninguém, ninguém pergunta o que o outro marcou e ninguém recolhe as folhas. Cada pessoa guarda a sua e decide se quer comentar alguma coisa.

## Impressão

A4, retrato, frente só. **Preto e branco serve** – o material foi desenhado para ser legível impresso em casa, sem cor.



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

# As regras da nossa mesa

### 1. A mesa é de todos

Todos têm voz, do mais novo ao mais velho. Cada um fala uma vez antes de alguém falar duas.

### 2. Ninguém é obrigado

Falar, orar, assinar, participar: tudo é voluntário. "Prefiro passar" é aceito sem pergunta e sem cara feia.

### 3. Escutamos até o fim

Ouvir antes de responder. Quem escutou devolve: "O que eu entendi foi…". Quem falou confirma ou corrige.

### 4. Falamos de nós, não contra o outro

"Quando acontece X, eu sinto Y e preciso de Z." Sem "você sempre", sem "você nunca", sem humilhação.

### 5. Reconhecemos antes de corrigir

Toda conversa começa pelo que está funcionando.

### 6. Todo erro pode pedir recomeço

Reconheço · assumo o impacto · reparo · mudo. Reparar não exige perdão.

### 7. Conversa termina em combinado

Quando houver decisão: o quê, por quem, quando, e quando será revisto. Nem toda conversa precisa virar acordo.

### 8. O que é dito à mesa é cuidado

O que se fala aqui não vira arma, deboche, punição ou exposição. Mas violência, abuso, risco de suicídio, automutilação ou perigo não ficam em segredo: um adulto seguro precisa saber e a ajuda certa precisa ser procurada.

> **Pausa.** Qualquer participante pode pedir uma pausa. A conversa só será retomada quando houver segurança e condições emocionais, podendo ser reagendada para outro momento. Em situações de medo, ameaça ou violência, não se retoma conjuntamente sem orientação adequada. Pedir pausa não é fuga, não é desobediência e não é fracasso.

# Todo erro pode pedir recomeço

O caminho de volta, em quatro passos:

**1. Reconheço** – digo claramente o que eu fiz ou falei.

**2. Assumo o impacto** – reconheço como isso pode ter afetado a outra pessoa, sem me defender.

**3. Reparo** – pergunto o que posso fazer para consertar, respeitando o limite dela.

**4. Mudo** – assumo uma ação concreta para não repetir.

> 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.

## Onde buscar ajuda

**Se houver risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue 190.** Em emergência médica, ligue **192**. Para orientação, proteção e apoio, use os demais canais abaixo.

| PARA QUÊ | CANAL | |
|---|---|---|
| Violência contra criança, adolescente ou idoso | **Disque 100** | 24 horas · gratuito |
| Violência contra a mulher | **Ligue 180** | 24 horas, todos os dias · gratuito |
| Apoio emocional e prevenção do suicídio | **CVV 188** | apoio emocional · 24 horas · gratuito |
| Saúde mental na rede pública | **CAPS** | do seu município |
| Porta de entrada da saúde | **UBS** | do seu bairro |
| Proteção de criança e adolescente | **Conselho Tutelar** | do seu município |
| Risco imediato ou violência acontecendo agora | **190** | polícia · emergência |
| Emergência médica | **192** | SAMU · emergência |

# Retrato da Nossa Família

ADULTOS E ADOLESCENTES

**Qual aplicação:** ☐ primeira, no Encontro 1 ☐ segunda, no Encontro 8

Marque o que estiver mais perto do que você sente hoje. **Não tem soma, não tem nota e não existe resposta certa.**

> **Antes de começar — privacidade.** Ninguém lê a folha de ninguém. Ninguém pergunta o que o outro marcou. Cada pessoa guarda a sua e decide se quer comentar alguma coisa. Se o que aparecer indicar violência, abuso, risco de suicídio, automutilação ou perigo, isso não fica em segredo: um adulto seguro precisa saber e a ajuda certa precisa ser procurada.

**Meu nome:** _____ **Data:** _____ / _____ / _____

| COMO EU ME SINTO NESTA FAMÍLIA | QUASE NUNCA | ÀS VEZES | QUASE SEMPRE | SEMPRE | PREFIRO NÃO RESPONDER |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Quando eu falo, sinto que me escutam de verdade. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2. Eu sinto que tenho o meu lugar nesta família. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 3. Aqui sou tratado com respeito, mesmo quando discordamos. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 4. Posso dizer o que penso sem medo de zombaria ou punição. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 5. Percebem e valorizam o que faço de bom. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 6. Temos momentos juntos que não são apenas obrigação. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7. Quando alguém precisa, os outros ajudam. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 8. Quando discordamos, conseguimos conversar sem ferir. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 9. Depois de um erro, conseguimos reconhecer o que aconteceu. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 10. Procuramos reparar o que foi machucado e construir um próximo passo. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11. Eu sei o que é importante para nossa família. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 12. Se eu estiver mal, sei que posso pedir ajuda. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Se quiser escrever:** Uma coisa que me dá esperança sobre nossa família é…

Ferramenta educativa de autorreflexão. Não é teste psicológico, instrumento clínico ou diagnóstico e não substitui avaliação profissional.

# Retrato da Nossa Família

CRIANÇAS DE 4 A 7 ANOS

**Qual aplicação:** ☐ primeira, no Encontro 1 ☐ segunda, no Encontro 8

**Um adulto lê em voz alta**, uma frase por vez, e a criança aponta ou marca. Não corrija a resposta dela e não explique a frase de novo se ela já respondeu.

> **Antes de começar — cuidado e privacidade.** Um adulto seguro lê cada frase e ajuda apenas no necessário. Não corrige a resposta, não pede explicação e não comenta com outras pessoas o que a criança marcou. A folha não será usada para cobrança ou punição. Se a resposta ou a conversa indicar violência, abuso, risco de suicídio, automutilação ou perigo, isso não fica em segredo: um adulto seguro precisa saber e a ajuda certa precisa ser procurada.

**Meu nome:** _____ **Data:** _____ / _____ / _____

| O QUE ACONTECE NA MINHA CASA | QUASE NUNCA | ÀS VEZES | QUASE SEMPRE | SEMPRE | PREFIRO NÃO RESPONDER |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Escutam quando eu falo. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2. Eu me sinto parte da família. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 3. Brincamos ou ficamos juntos. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 4. Quando brigamos, tentamos consertar. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 5. Quando estou triste ou com medo, existe um adulto seguro a quem posso pedir ajuda. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Se quiser desenhar:** uma coisa boa da nossa família.

Ferramenta educativa de autorreflexão. Não é teste psicológico, instrumento clínico ou diagnóstico e não substitui avaliação profissional.

# A nossa Mesa Viva

O encontro semanal que fica depois dos oito. De 20 a 40 minutos — 15 na semana apertada.

1. Gratidão ou reconhecimento
2. O tema da semana
3. Escuta
4. Combinado, quando for necessário
5. Oração, se a família quiser
6. Confirmação da próxima Mesa

## Temas para começar

- Alegrias e desafios
- Casa e acordos
- Sonhos
- Fé e gratidão
- Um tema escolhido pelas crianças
- Decisões práticas

### O que sustenta a Mesa Viva

A condução alterna, e as crianças podem conduzir com apoio. Um tema por vez. Os acordos são revistos uma vez por mês. Faltou uma semana? Retomem sem culpa — **nenhuma Mesa perdida precisa ser reposta**.

## As quatro primeiras

| | DATA | QUEM CONDUZ | TEMA |
|---|---|---|---|
| 1ª | ____ / ____ | | |
| 2ª | ____ / ____ | | |
| 3ª | ____ / ____ | | |
| 4ª | ____ / ____ | | |