VIVA INTEIRA

POR DRICA RICCI

A Mesa que Restaura

8 conversas para sua família voltar a se ouvir

GUIA DA JORNADA

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

Neste guia

1 A Mesa que Restaura

2 Como viver esta jornada

3 Os oito princípios da nossa mesa

4 Encontro 1 · Nossa família hoje

5 Encontro 2 · O que existe de bom em nós

6 Encontro 3 · Aprendendo a ouvir de verdade

7 Encontro 4 · O que está nos afastando

8 Encontro 5 · Como discordar sem ferir

9 Encontro 6 · Reparação e recomeço

10 Encontro 7 · A família que queremos construir

11 Encontro 8 · Nossa Mesa daqui para frente

12 A Mesa Viva

13 Segurança — o que não se negocia

14 A ciência por trás da mesa

A Mesa que Restaura

8 conversas para sua família voltar a se ouvir

Viva Inteira · por Drica Ricci

Uma jornada de oito semanas para famílias que vivem juntas e querem voltar a conversar de verdade.

Gratuita. Para fazer em casa, na sua mesa, no seu tempo.

Quem escreve com você

Meu nome é Drica Ricci.

Eu não sou psicóloga e não sou terapeuta. Sou educadora, comunicadora e mentora, e o que eu faço há anos é sentar com famílias — a minha e a de muita gente — e ajudar a criar espaço para o que precisa ser dito.

Este material nasceu de uma convicção simples: **quase nenhuma família precisa de mais informação sobre convivência. Ela precisa de um lugar combinado para conversar.** A informação a gente encontra em qualquer lugar. O lugar, não.

Eu vou estar com você nestas páginas do começo ao fim. Mas quem conduz a mesa na sua casa é você. Não precisa de formação, de talento especial nem de família arrumada. Precisa de vontade e de meia hora por semana.

Se em algum momento este material precisar dar lugar a um profissional, ele vai te dizer isso com todas as letras. Cuidar da família às vezes é saber a hora de pedir ajuda — e isso não é fracasso de ninguém.

Por que esta jornada existe

Tem uma coisa que acontece devagar, e por isso quase ninguém percebe.

A família continua junta. Todo mundo mora na mesma casa, senta na mesma mesa, divide o mesmo carro. Mas a conversa foi encolhendo. Primeiro virou logística: quem busca, quem paga, quem leva. Depois virou cobrança: você viu isso, você fez aquilo, você esqueceu de novo. E, num certo ponto, virou silêncio — o silêncio educado de quem já sabe que falar vai dar briga.

Não é falta de amor. Eu conheço casas cheias de amor onde ninguém mais se ouve.

O que falta é **espaço**. Um tempo combinado, um lugar combinado, e algumas regras simples que façam todo mundo se sentir seguro para abrir a boca.

É isso que estas oito conversas constroem. Não a família perfeita — a mesa.

O que esta jornada entrega

Em oito encontros, a sua família:

- cria um espaço seguro de conversa, com regras que todos conhecem;
- pratica escuta de verdade, jeito de falar e caminho de reparação;
- constrói os **próprios** acordos, com as palavras da sua casa;
- transforma esse encontro num hábito semanal — a **Mesa Viva**.

O que ela não entrega

Eu prefiro dizer isso agora, e não no rodapé.

Esta jornada **não** promete cura. Não é terapia. Não salva casamento. Não acaba com os conflitos. Discordâncias fazem parte da convivência; o importante é aprender a atravessá-las com respeito. Não garante transformação, não é tratamento psicológico e **não substitui ajuda profissional**.

O que ela faz é bem mais modesto e bem mais possível: devolve à sua família um lugar para conversar, e um jeito de voltar quando a conversa der errado.

Quando não usar este material

Existem situações em que sentar à mesa não é o próximo passo — é o passo errado.

Não comece esta jornada, ou interrompa se já tiver começado, quando houver:

- violência dentro de casa;
- medo de como alguém vai reagir;
- abuso, ou suspeita de abuso;
- risco de suicídio ou automutilação;
- ameaça;
- dependência ativa que deixe o ambiente inseguro;
- sofrimento psicológico grave sem acompanhamento.

Nesses casos o caminho é outro: proteção e ajuda especializada. Uma conversa bem-intencionada, na hora errada, pode expor quem já está vulnerável.

Procurar ajuda **não é** fracasso da família. É a forma mais adulta de cuidar dela. No fim deste material você encontra para onde ligar.

Como preparar a sua família

O lugar. A mesa é o lugar natural, mas não é obrigatório. Serve o sofá, o chão da sala, a varanda. O que importa é ser **o mesmo lugar** toda semana — o corpo aprende antes da cabeça.

O tempo. De 20 a 40 minutos. Cada encontro tem uma **versão curta de 15 minutos** para a semana em que a vida não colaborar. Usar a versão curta não é desistir: é manter a mesa de pé.

Os celulares. Virados para baixo, ou em outro cômodo. Se alguém espera uma ligação importante, que diga isso no começo — e aí está tudo bem.

O convite. Quem convida diz o que vai acontecer e quanto tempo vai durar. Ninguém é chamado para uma surpresa.

Antes do primeiro encontro, converse com cada pessoa da casa separadamente. Uma conversa curta, mais ou menos assim:

> "A gente vai começar uma coisa aqui em casa: oito conversas, uma por semana, de uns trinta minutos, para a gente se ouvir melhor. Você não é obrigado a participar. Pode vir e ficar só um pouco, pode não vir — ninguém vai ficar bravo e ninguém vai cobrar. Você também não é obrigado a falar. Se quiser passar a vez, é só dizer. E nada do que a gente conversar vai virar piada ou castigo depois."

Depois, pergunte se a pessoa quer participar. **E aceite o não.** Muita gente entra na terceira ou na quinta semana, depois de ver de longe que ali ninguém é humilhado.

Como viver esta jornada

Seis passos, na ordem. Do convite à mesa que fica.

1 **Prepare a família**
Leia este guia uma vez, sozinho. Depois converse com cada pessoa da casa, em separado, e convide. Aceite o não.

2 **Faça o primeiro Retrato**
No Encontro 1. Cada pessoa preenche a sua folha. É individual e privado: ninguém lê a folha de ninguém.

3 **Viva os oito encontros na ordem**
Ver, reconhecer, ouvir, identificar, conversar, reparar, construir, permanecer. Uma vez por semana.

4 **Faça o segundo Retrato**
No Encontro 8, a mesma folha. A comparação é de cada um consigo mesmo — nunca entre pessoas.

5 **Construa e assine o Pacto**
Escrito por vocês, com as palavras de vocês. Assinar é voluntário, e a cadeira de quem não assinar hoje continua na mesa.

6 **Continue com a Mesa Viva**
O encontro semanal que fica depois do oitavo. Marquem as quatro primeiras datas ainda no Encontro 8.

Quanto tempo leva

Oito semanas, um encontro por semana, de 20 a 40 minutos cada — com versão curta de 15. Depois do oitavo, a **Mesa Viva** continua toda semana, sem data para terminar.

Os oito princípios da nossa mesa

Leia em voz alta no primeiro encontro. Depois, deixe à vista.

1 · A mesa é de todos

Todos têm voz, do mais novo ao mais velho. Use rodadas: cada um fala uma vez antes de alguém falar duas. Ninguém domina a conversa — nem o mais articulado, nem o mais bravo.

2 · Ninguém é obrigado

Falar, orar, assinar, participar: tudo é voluntário. **"Prefiro passar" é aceito sem pergunta, sem pressão e sem cara feia** — nem na hora, nem depois no corredor.

3 · Escutamos até o fim

Ouvir antes de responder. Quem escutou devolve: *"O que eu entendi foi…"*. Quem falou confirma ou corrige. Só então a conversa segue. Você vai se surpreender com quantas vezes a gente entende errado.

4 · Falamos de nós, não contra o outro

"Quando acontece X, eu sinto Y e preciso de Z." Fica de fora: "você sempre", "você nunca", acusação e humilhação.

5 · Reconhecemos antes de corrigir

Toda conversa começa pelo que está funcionando. Não é enfeite — é o que torna a correção suportável. É difícil ouvir o que está errado antes de ouvir que também se acerta.

6 · Todo erro pode pedir recomeço

Errar faz parte; o que não pode é não ter caminho de volta. São quatro passos:

> **Reconheço** o que eu fiz ou falei. **Assumo o impacto** — como isso pode ter afetado a outra pessoa, sem me defender. **Reparo** — pergunto o que posso fazer para consertar, respeitando o limite dela. **Mudo** — assumo uma ação concreta para não repetir.

Você pode pedir desculpas. **A outra pessoa não é obrigada a perdoar, responder, abraçar ou dar o assunto por encerrado.** O perdão não tem prazo e não se cobra — nem dos adultos, nem das crianças.

7 · Conversa termina em combinado

Quando houver decisão, ela diz **o quê, por quem, quando** e **quando será revisto**. Mas nem toda conversa precisa virar acordo: algumas só precisam de escuta, e isso já é muita coisa.

8 · O que é dito à mesa é cuidado

O que é compartilhado aqui não vira arma, deboche, punição ou exposição. As conversas podem ser retomadas depois, com respeito e com o consentimento de quem falou.

Com uma exceção, e ela existe para proteger: se alguém contar algo que indique 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.

Se uma criança perguntar *"isso fica só entre a gente?"*, a resposta honesta é:

> *"Quase tudo fica. Mas se alguém estiver em perigo, eu vou buscar ajuda — porque proteger é mais importante do que guardar segredo."*

O botão de pausa

Qualquer pessoa pode pedir uma pausa, a qualquer momento.

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**. Ninguém comenta a pausa do outro. No Encontro 5 vocês vão escolher o sinal da casa.

Encontro 1 · Nossa família hoje

Ver onde a gente está, antes de querer mudar qualquer coisa.

Duração: 30 a 40 minutos. **Leve para a mesa:** a folha dos princípios (Folhas da Jornada), uma cópia do Retrato para cada pessoa — as duas coisas estão nas Folhas da Jornada, canetas e um calendário.

Para abrir

Diga com as suas palavras:

> "A gente vai fazer oito conversas, uma por semana, de uns trinta minutos. Não é reunião, não é terapia e não é para descobrir culpado. É para a gente voltar a se ouvir. Ninguém é obrigado a falar, e quem quiser passar a vez pode passar."

A pergunta de hoje — todos respondem, ou passam

> **O que você mais gosta quando estamos juntos?**

O que vamos fazer

1. Ler os oito princípios em voz alta. Revezem a leitura. Pare no princípio 2 e diga que "prefiro passar" já vale. Pare no princípio 8 e leia inteiro, inclusive a parte da proteção — as crianças precisam ouvir isso de você.

2. Preencher o primeiro Retrato. Cada pessoa sozinha, com a sua folha. Diga antes, em voz alta: *"Ninguém vai ler a folha de ninguém. Nem eu."* Quem quiser sair da mesa para preencher, sai. Cada um guarda a sua.

3. Como está a nossa convivência — se quiserem. Pergunte: *"De 'estamos bem' a 'estamos distantes', como você sente a nossa convivência hoje?"* Uma palavra basta, e **ninguém precisa justificar**.

4. Marcar as datas. Peguem o calendário e marquem os próximos encontros. Se der, marquem os oito.

Com gente de idades diferentes

Crianças pequenas participam da pergunta e do Retrato infantil, e podem sair depois disso. *Crianças maiores* leem um dos princípios em voz alta. *Adolescentes* podem preencher o Retrato em outro cômodo. Onde este material diz "pai e mãe", leia **"quem cuida de você"**.

O que fica combinado

As oito datas no calendário, e os princípios aceitos por quem está na mesa.

Fé e oração — se a família quiser

Salmo 127.1 lembra que, se o Senhor não edificar a casa, em vão trabalham os que a edificam.

Começar por aqui tira um peso enorme dos ombros de quem conduz: **você não está construindo esta família sozinho.** Você está abrindo espaço, e há Alguém construindo junto.

> *Senhor, esta casa é Tua. A gente quer voltar a se ouvir e não sabe muito bem como. Vai na frente. Amém.*

Quem não quiser orar permanece à mesa, sem constrangimento. A oração é sempre opcional — em todos os oito encontros.

Segurança

Ninguém lê o Retrato de outra pessoa. **E se houver medo, ameaça ou violência na casa, esta jornada não começa** — procure ajuda antes.

Vocês terminaram quando

Os princípios foram lidos, cada um tem o seu Retrato e as datas estão marcadas.

Se a semana for difícil — versão de 15 minutos

Leitura dos princípios, a pergunta de hoje e a marcação das datas. O Retrato entra no começo do Encontro 2.

Entre o 1 e o 2

Durante a semana, cada pessoa observa um momento bom da família. Só reparar — não precisa anotar nem contar a ninguém. Leve na memória para o próximo encontro.

É um exercício pequeno, e ele costuma render mais do que parece: a atenção tende a encontrar aquilo que procura, e boa parte da semana já foi gasta procurando o que está errado.

Encontro 2 · O que existe de bom em nós

Reconhecer antes de mexer em qualquer dor.

Duração: 20 a 30 minutos. **Leve para a mesa:** uma folha grande ou cartolina, canetas, fita.

Para abrir

Retome a semana: *"Quem reparou num momento bom?"* Ouça sem comentar muito.

A pergunta de hoje

> **O que você admira em alguém desta família?**

O que vamos fazer

Escreva no alto da cartolina: **O que temos de bom**.

Cada pessoa escolhe **outra** pessoa da mesa e diz algo **concreto** que admira ou agradece. Concreto quer dizer: não "você é legal", mas *"você me esperou na porta da escola quando choveu"*.

Cada reconhecimento vira uma linha no mural.

E aqui está a parte que faz tudo funcionar: organize a rodada de modo que **ninguém fique sem receber**. Se a família for pequena, deem duas voltas. Se alguém foi esquecido, quem conduz completa. Uma pessoa esquecida nesta rodada aprende algo que a gente não quer ensinar.

Com gente de idades diferentes

Crianças pequenas desenham a pessoa e dizem uma frase — o desenho vai para o mural. *Crianças maiores* escrevem sozinhas. *Adolescentes* podem escrever em vez de falar.

O que fica combinado

O mural fica pendurado até o Encontro 8.

Fé e oração — se a família quiser

Filipenses 4.8 convida a ocupar o pensamento com o que é verdadeiro, digno, justo e amável — com aquilo que merece louvor.

Repare que é uma **escolha**, não um sentimento. A gente decide onde colocar os olhos. Esta rodada é exatamente isso: escolher enxergar o que há de bom em quem mora com você, mesmo numa semana em que foi mais fácil enxergar o resto.

> *Senhor, obrigado pelas pessoas desta mesa. Ajuda a gente a reparar no bem que já está aqui. Amém.*

Segurança

Sem ironia, sem comparação entre irmãos e **sem elogio com crítica embutida** ("você até que ajudou dessa vez"). Se alguém ficar sem graça ao ser elogiado, não insista e não comente.

Vocês terminaram quando

Todos receberam ao menos um reconhecimento concreto e o mural tem o que foi dito.

Versão de 15 minutos

Uma volta só de reconhecimento, direto para o mural.

Entre o 2 e o 3

Um elogio específico por dia, para qualquer pessoa da casa.

Específico, não genérico. "Obrigada por ter lavado a louça sem eu pedir" faz um trabalho que "você é ótimo" não faz.

Encontro 3 · Aprendendo a ouvir de verdade

Experimentar ser ouvido sem interrupção — e descobrir como isso é raro.

Duração: 25 a 35 minutos. **Leve para a mesa:** um objeto para ser o "objeto da palavra" — um copo, uma pedra, um brinquedo — e um relógio.

Para abrir

"Hoje ninguém precisa resolver nada. Só ouvir."

A pergunta de hoje

> **Quando você se sentiu ouvido de verdade?**

O que vamos fazer

Formem duplas. Se o número for ímpar, um trio: dois escutam.

1. Uma pessoa fala por **até dois minutos** sobre algo da vida dela. Não precisa ser grave — pode ser o dia, uma preocupação pequena, uma alegria.
2. A outra **não aconselha, não corrige e não conta caso parecido**. Só escuta.
3. Quando termina, quem escutou devolve: **"O que eu entendi foi…"**
4. Quem falou **confirma ou ajusta**.
5. **Trocam os papéis.**

No fim, uma rodada rápida: *"Como foi ser escutado assim?"*

Se a vontade de aconselhar for enorme, saiba que é exatamente essa a parte do exercício.

Com gente de idades diferentes

Crianças pequenas: um minuto, e o adulto devolve com palavras simples. *Crianças maiores:* tempo cheio, e funcionam bem em dupla com um adulto. *Adolescentes:* **deixe escolher a dupla** — e respeite a escolha, mesmo que não seja você. Especialmente se não for você.

O que fica combinado

O "o que eu entendi foi…" passa a valer fora da mesa também.

Fé e oração — se a família quiser

Tiago 1.19 orienta que todos sejam prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para se irar.

A ordem das três coisas não é acidental. Ouvir vem primeiro, e a pressa de responder é justamente o que estraga a maioria das conversas em casa.

> *Senhor, me ajuda a ouvir antes de responder. Segura a minha pressa. Amém.*

Segurança

Nada do que foi dito aqui vira arma, deboche ou cobrança depois. **E vale a exceção que protege:** se aparecer indicação de 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.

Vocês terminaram quando

Cada dupla completou as duas rodadas, com devolução e confirmação.

Versão de 15 minutos

Uma rodada só, sem troca de papéis. A troca fica para a semana, em casa.

Entre o 3 e o 4

Uma escuta curta durante a semana. Dois minutos, sem conselho, com a devolução no fim. Pode ser no carro, na cozinha, na porta do quarto.

Encontro 4 · O que está nos afastando

> Este encontro mexe mais do que os anteriores. Leia a parte de segurança **antes** de sentar com a família.

Olhar para o que atrapalha — sem transformar ninguém em culpado.

Duração: 30 a 40 minutos. **Leve para a mesa:** papéis pequenos **iguais** para todos, canetas **iguais** e um pote. Iguais não é detalhe: é o que torna o anonimato possível de verdade.

Para abrir

Diga com clareza, antes de qualquer coisa:

> "Hoje a gente vai falar do que atrapalha. Não é para descobrir culpado. A regra é: falamos do problema, não atacamos a pessoa. E ninguém precisa assinar o que escreveu."

A pergunta de hoje

> **O que anda roubando nosso tempo ou nossa proximidade?**

O que vamos fazer

1. Cada pessoa escreve ou desenha **até duas barreiras**, uma por papel. Para destravar: telas, pressa, gritos, trabalho, silêncio, cansaço, falta de horário junto.
2. **Pode ficar anônimo.** Dobre e ponha no pote.
3. Alguém lê todos em voz alta, **sem comentar** e sem tentar adivinhar quem escreveu.
4. Agrupem o que se repete.
5. **Escolham UMA barreira** — uma só — para enfrentar primeiro.
6. Façam um combinado simples sobre ela: o quê, por quem, quando, e quando vão rever.

Uma barreira só. A vontade de resolver tudo de uma vez é justamente o que faz nada mudar.

Com gente de idades diferentes

Crianças pequenas desenham uma coisa que atrapalha, e o adulto escreve ao lado o que ela disser. *Crianças maiores* escrevem sozinhas. *Adolescentes:* o anonimato costuma importar muito aqui — garanta-o de verdade, ou não peça.

O que fica combinado

Um combinado escrito sobre **uma** barreira.

Fé e oração — se a família quiser

Mateus 7.3-5 fala daquele que enxerga o cisco no olho do irmão e não percebe a trave no próprio.

É o texto exato para hoje, e ele é desconfortável de propósito. A pergunta não é "quem está atrapalhando esta família?" — é "o que **eu** trago para a mesa que atrapalha?".

> *Senhor, me mostra a minha parte nisso. E me guarda de apontar o dedo. Amém.*

Segurança

- **Nenhum papel pode acusar alguém pelo nome.** Se aparecer um nome, quem lê omite ou não lê.
- **Contribuição anônima não vira investigação.** Não pergunte quem escreveu, não deduza em voz alta, não comente depois no quarto.
- **Se aparecer qualquer indicação de abuso, violência ou risco, pare a dinâmica.** Encerre o encontro com cuidado e procure ajuda. Não siga adiante como se nada tivesse acontecido.
- Se alguém perguntar *"isso fica entre nós?"*, responda com honestidade: quase tudo fica, **mas perigo não se guarda**.
- Se o clima pesar, usem a pausa. Reagendar é melhor do que insistir.

Vocês terminaram quando

Uma barreira foi escolhida e o combinado está escrito — sem que ninguém tenha sido acusado pelo nome.

Versão de 15 minutos

Cada um diz **uma** barreira em voz alta, escolhem uma e fazem o combinado. Sem papéis.

Entre o 4 e o 5

Cumprir o combinado — e reparar se falhar.

Provavelmente alguém vai falhar. Isso não é o fracasso do combinado: é a primeira chance de usar o que vem no Encontro 6.

Encontro 5 · Como discordar sem ferir

Criar um jeito seguro de discordar, e um freio que qualquer um pode puxar.

Duração: 25 a 35 minutos. **Leve para a mesa:** papel para escrever a frase da família e o sinal de pausa. **Pense antes:** escolha **um** assunto pequeno e cotidiano da sua casa — louça, horário, volume, controle remoto. Pequeno mesmo.

Para abrir

"Discordar não é brigar. A gente vai treinar com coisa pequena, para saber fazer quando for grande."

A pergunta de hoje

> **Sobre quais assuntos pequenos costumamos discordar?**

O que vamos fazer

1. A frase. Escreva grande, num papel:

> **"Quando acontece X, eu sinto Y e preciso de Z."**

2. O ensaio. Escolham um assunto pequeno da lista. Duas pessoas ensaiam a discordância usando a frase; depois trocam; depois outra dupla.

Por exemplo: *"Quando a louça fica na pia de manhã, eu sinto que começo o dia atrasada, e eu preciso que a gente combine quem lava à noite."*

3. O botão de pausa. A família escolhe o **sinal da casa** — uma palavra, um gesto, um objeto no meio da mesa. Escrevam qual é.

4. Leiam a regra em voz alta:

> 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.

Com gente de idades diferentes

Crianças pequenas: versão simples — *"quando você faz isso, eu fico assim"*; e elas participam de escolher o sinal, o que costuma ser o ponto alto do encontro. *Crianças maiores:* frase inteira, com ajuda. *Adolescentes:* deixe **eles** escolherem o assunto do ensaio.

O que fica combinado

O sinal de pausa, válido para todos — **inclusive para os adultos, inclusive quando for inconveniente**. Um botão de pausa que só vale para as crianças não é um botão de pausa.

Fé e oração — se a família quiser

Provérbios 15.1 diz que a resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira.

Não é sobre engolir o que você pensa. É sobre o **tom**: a mesma verdade dita de dois jeitos produz duas casas diferentes.

> *Senhor, me dá palavra mansa quando eu estiver com razão. É aí que eu mais preciso. Amém.*

Segurança

Não usem conflito conjugal real diante das crianças — o ensaio é com assunto pequeno. E a pausa nunca é chamada de fuga, desobediência ou fracasso. Se o ensaio esquentar de verdade, parem: era ensaio.

Vocês terminaram quando

A família tem um sinal de pausa combinado e cada um usou a frase ao menos uma vez.

Versão de 15 minutos

Escrever a frase, um ensaio só, escolher o sinal.

Entre o 5 e o 6

Usar a frase pelo menos uma vez, num assunto pequeno.

E, se alguém pedir pausa durante a semana, respeitar sem comentário. A primeira pausa é a que ensina se o botão é de verdade.

Encontro 6 · Reparação e recomeço

> O nome fala de recomeço, e muita gente pensa em perdão. **O exercício de hoje é reparação — e reparar não exige o perdão de ninguém.**

Aprender um caminho seguro para depois do erro.

Duração: 25 a 35 minutos. **Leve para a mesa:** a folha dos quatro passos das Folhas da Jornada, à vista.

Prepare antes – isto importa. Escolha como vai demonstrar. Só quatro formas servem: uma **situação pequena** do dia a dia; um **exemplo combinado** antes entre os adultos; um **erro cotidiano sem nada íntimo**; ou um **cenário fictício**, dito claramente como fictício.

Não demonstre com conflito de casal, mágoa antiga ou assunto íntimo diante dos filhos. Filho não arbitra briga de adulto – e assistir a isso não ensina reparação, ensina medo.

Para abrir

"Todo mundo erra nesta casa, inclusive os adultos. Hoje a gente aprende o caminho de volta."

A pergunta de hoje

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

O que vamos fazer

Leia em voz alta:

> **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.

1. **Demonstre** com o exemplo que você preparou, passando pelos quatro passos em voz alta, devagar.
2. **Ensaiem em duplas**, com situações pequenas e recentes – ou inventadas.
3. Depois de cada ensaio, quem recebeu pode dizer o que precisaria para se sentir reparado. **Ou pode não dizer nada.**

E então diga, em voz alta, para todos ouvirem:

> Você pode pedir desculpas. A outra pessoa **não é obrigada** a perdoar, responder, abraçar ou encerrar o assunto. O perdão não tem prazo, não acontece por ordem e não precisa ser em público.

Com gente de idades diferentes

Crianças pequenas: dois passos bastam – *"eu fiz isso"* e *"o que eu posso fazer para melhorar?"*. **Nunca peça abraço nem perdão.** *Crianças maiores:* os quatro passos, com ajuda. *Adolescentes:* podem praticar **em particular** e só contar à mesa que praticaram.

O que fica combinado

Os quatro passos ficam à vista na casa.

Fé e oração — se a família quiser

Mateus 5.23-24 traz uma cena forte: alguém que vai oferecer e lembra que o irmão tem algo contra ele — e é mandado deixar a oferta, ir reconciliar-se primeiro, e depois voltar.

Repare em quem tem a iniciativa. **A ordem é para quem lembra, não para quem está magoado.** É por isso que o nosso exercício coloca o trabalho em quem errou, e não cobra nada de quem foi ferido.

> *Senhor, me dá coragem para dar o primeiro passo quando a culpa for minha. E paciência para esperar, se a outra pessoa ainda não estiver pronta. Amém.*

Se houver oração hoje, que seja sobre recomeço — **nunca para pressionar alguém a perdoar**.

O que este encontro deixa claro

- **A iniciativa de reparar pertence a quem reconhece o próprio erro** — não a quem foi ferido.
- **A pessoa ferida não é obrigada a perdoar imediatamente.** Nem hoje, nem numa data marcada.
- **Reconciliação não substitui proteção nem responsabilização.** Reparar não apaga consequência.
- **Violência e abuso não são tratados por esta dinâmica.** Ali o caminho é proteção e ajuda especializada.

Segurança

- **Ninguém é obrigado a pedir perdão, a perdoar ou a abraçar.**
- Não se exige que ninguém revele mágoa, segredo ou trauma.
- Reparação real entre adultos acontece **em particular**. Um pedido de desculpas de adulto para filho cabe aqui, se for simples, espontâneo e seguro.
- Reparar não apaga: responsabilidade e consequência continuam existindo.

Vocês terminaram quando

Os quatro passos foram praticados ao menos uma vez, num exemplo seguro. **Não** quando alguém perdoou.

Versão de 15 minutos

Ler os quatro passos, fazer uma demonstração e dizer a frase sobre o perdão não ser obrigatório.

Entre o 6 e o 7

Usar os quatro passos na primeira oportunidade real. Se não houver oportunidade nenhuma, ótimo — foi uma boa semana.

Encontro 7 · A família que queremos construir

Transformar história e valores num pacto escrito por vocês.

Duração: 35 a 40 minutos. **Leve para a mesa:** o Pacto, no Caderno da Família, canetas e o mural do Encontro 2. **Não leve nada preenchido.**

Para abrir

"Hoje a gente escreve quem a gente é, e quem a gente quer ser."

A pergunta de hoje

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

O que vamos fazer

1. Histórias. Cada um conta uma – da origem da família, de uma dificuldade atravessada, de um dia bom. Se a sua família se formou a partir de outras histórias, **cabem todas**: nenhuma apaga a outra, e ninguém compara.

2. O nome. Como vocês querem se chamar no pacto. Pode ser o sobrenome, um apelido antigo, uma invenção do dia.

3. Os valores – de 3 a 5. *"O que a gente não abre mão aqui?"* Escrevam com as palavras da casa, não com palavras de livro.

4. Os acordos – de 3 a 5. E aqui está a regra que muda tudo:

> Todo acordo tem **direitos e responsabilidades** — não é só obrigação dos filhos. Se existe acordo sobre horário de tela, existe também sobre o celular dos adultos na mesa.

Adolescentes têm voz e voto iguais nos acordos que os envolvem. Se o acordo é sobre eles, o peso é o mesmo.

5. Rascunhem a lápis. Não assinem hoje.

Com gente de idades diferentes

Crianças pequenas contam uma história curta e desenham um valor. *Crianças maiores* propõem ao menos um acordo – e ele entra. *Adolescentes:* voto igual; se houver impasse, adie em vez de decidir por cima.

O que fica combinado

O rascunho do pacto, a lápis.

Fé e oração – se a família quiser

Josué 24.15 guarda uma decisão dita em voz alta diante de todos: *"eu e a minha casa serviremos ao Senhor"*.

É uma escolha declarada, não um sentimento – e é por isso que ela aparece hoje, no dia em que vocês escrevem os seus próprios valores. Pacto é isso: decidir antes, para não ter que decidir no meio da briga.

> *Senhor, que a nossa casa seja um lugar onde o Teu jeito de tratar as pessoas seja o nosso jeito também. Amém.*

Segurança

Acordo não é punição disfarçada: se um acordo só cria dever para uma pessoa, ele volta para a mesa. Não se compara membro com membro nem história com história. E ninguém é obrigado a contar história que não queira contar.

Vocês terminaram quando

Nome escolhido, valores e acordos rascunhados — com os dois lados escritos.

Versão de 15 minutos

Pulem as histórias e vão direto a nome, valores e acordos. As histórias entram no Encontro 8.

Preparando a celebração

O Encontro 8 é diferente dos outros: ele fecha a jornada.

Durante a semana:

- cada um relê o rascunho do pacto e pensa no que falta;
- separem uma cópia nova do Retrato para cada pessoa;
- peçam que cada um traga o seu primeiro Retrato, guardado desde o Encontro 1 — quem perdeu, não tem problema;
- se for possível, preparem algo gostoso de comer.

Não prepare discurso. O encontro não precisa de emoção fabricada.

Encontro 8 · Nossa Mesa daqui para frente

Celebrar, olhar o caminho, assinar o pacto e instalar a Mesa Viva.

Duração: 35 a 40 minutos. **Leve para a mesa:** uma cópia nova do Retrato para cada pessoa, os Retratos antigos, o pacto rascunhado, o mural, o calendário — e o que houver para comer.

Para abrir

"Oito semanas. A gente chegou até aqui."

A pergunta de hoje

> **O que mudou na nossa casa nestas oito semanas?**

Vale responder "nada" sem que ninguém corrija.

O que vamos fazer

1. O novo Retrato. Cada pessoa preenche a folha nova, sozinha.

2. A comparação — privada. Cada um compara a sua folha nova com a sua antiga, **em silêncio, só para si**. Quem quiser comentar, comenta. **Ninguém pergunta, ninguém lê a folha de ninguém, e nunca se compara duas pessoas.**

E não conte quantos itens subiram. Não existe placar. Se nada mudou, isso também é informação — oito semanas é pouco tempo, e o que importa costuma aparecer depois.

3. Rodada de reconhecimento — voluntária. Quem quiser diz uma coisa que viu de bom em alguém durante a jornada.

4. O pacto. Leiam em voz alta, ajustem o que precisar e formalizem. **A assinatura é voluntária** — quem não quiser assinar hoje não assina, e o espaço de adesão futura fica ali para quando quiser. Uma assinatura arrancada não vale nada.

5. A Mesa Viva. Escolham **dia e horário fixos** e marquem as **quatro primeiras datas**.

6. A revisão do pacto. Escolham um dia, daqui a um mês.

Com gente de idades diferentes

Crianças pequenas preenchem o Retrato infantil e assinam com o nome ou com um desenho. *Crianças maiores* podem ler o pacto em voz alta. *Adolescentes:* a assinatura é especialmente voluntária aqui — insistir custa caro e dura anos.

O que fica combinado

O pacto na parede, o dia da Mesa Viva escolhido e as quatro datas marcadas.

Fé e oração — se a família quiser

Deuteronômio 6.6-7 fala de palavras que ficam no coração e são repetidas aos filhos — sentados em casa, andando pelo caminho, ao deitar e ao levantar.

Não é um momento solene: é o dia a dia. A literatura sugere que a repetição de rituais simples e frequentes sustenta mais do que ocasiões isoladas — e é disso que se trata a Mesa Viva.

> *Senhor, obrigado por estas semanas. Que esta mesa continue — nos dias bons e nos difíceis. Amém.*

Segurança

Ninguém lê nem pergunta as respostas de outra pessoa — nem as das crianças. Ninguém é obrigado a assinar. E **não force um final feliz**: se a jornada foi dura, ela foi dura. Celebre **presença, esforço e continuidade** — não transformação.

Vocês terminaram quando

O novo Retrato foi preenchido por quem quis, o pacto foi formalizado por quem quis, e a data da primeira Mesa Viva está marcada.

Versão de 15 minutos

Novo Retrato e escolha do dia da Mesa Viva. O pacto se formaliza na primeira Mesa Viva.

A Mesa Viva

A jornada termina. A mesa fica.

A **Mesa Viva** é o encontro semanal que continua depois do oitavo. De 20 a 40 minutos, com versão curta de 15 quando a semana apertar:

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.

O que sustenta a Mesa Viva

A condução **alterna** — e as crianças podem conduzir com apoio; para muitas, é a parte preferida. Um tema por vez. Os acordos do pacto são revistos uma vez por mês.

E, acima de tudo: **a Mesa Viva não é tribunal nem reunião de cobrança.** Quando a Mesa vira espaço de cobrança, ela perde o seu propósito de escuta e construção — e as pessoas param de vir.

Faltou uma semana? Retomem sem culpa. **Nenhuma Mesa perdida precisa ser reposta.** Uma mesa que precisa ser reposta vira dívida, e dívida ninguém quer pagar.

Uma vez por mês, a Mesa de Celebração. Ela é maior e olha os três pilares na mesma conversa — **Fé, Família e Finanças** — com uma refeição especial, reconhecimentos e uma revisão dos acordos. De 30 a 40 minutos no formato essencial, de 60 a 90 no completo. **Ela substitui a Mesa daquela semana**, não é um encontro a mais.

O ciclo. O guia da Mesa Viva traz um ciclo de **doze semanas**: **nove Mesas guiadas** e **três Mesas de Celebração**, nas semanas 4, 8 e 12 — e a da semana 12 fecha o ciclo e prepara o seguinte. Vocês não precisam decidir nada disso agora: por ora, bastam as quatro primeiras datas.

Temas para começar: alegrias e desafios · casa e acordos · sonhos · fé e gratidão · um tema escolhido pelas crianças · decisões práticas.

As quatro primeiras Mesas Vivas

Marquem agora, ainda no Encontro 8.

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

Mesa de Celebração do mês: ____ / ____ / _____

Quatro datas são suficientes para saber se o hábito pegou. Depois da quarta, marquem as próximas quatro.

Segurança — o que não se negocia

A maior parte deste material é convite. Esta parte é limite.

Quando não usar

Não comece esta jornada — ou interrompa, se já tiver começado — quando houver violência dentro de casa, medo de como alguém vai reagir, abuso ou suspeita de abuso, risco de suicídio, automutilação, ameaça, dependência ativa que deixe o ambiente inseguro, ou sofrimento psicológico grave sem acompanhamento.

Nessas horas o caminho é proteção e ajuda especializada.

Em nenhum encontro

Ridicularizar quem falou · retaliar depois · expor o que alguém contou · interrogar · pôr criança para mediar conflito de adultos · exigir perdão · usar a fé para gerar culpa · prometer segredo diante de risco.

Sobre a fé

A oração é sempre opcional, em todos os encontros. Quem não quiser participar fica à mesa sem constrangimento e sem comentário.

Oração não substitui proteção nem ajuda profissional. Em situações de risco, a oração deve caminhar junto com proteção, ação responsável e ajuda especializada.

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

CVV, CAPS e UBS não substituem a emergência. Eles são orientação, apoio e cuidado continuado — e valem muito para isso. Quando o risco é agora, o número é 190; quando é emergência médica, 192.

A ciência por trás da mesa

Este método é original do Viva Inteira. Ele não copia nenhum programa, teste ou questionário de terceiros — cada pergunta, dinâmica e folha desta jornada foi escrita para ela.

Mas ele não foi inventado no vazio. Há um conjunto grande de pesquisa sobre vida familiar que aponta caminhos, e foi neles que me apoiei ao desenhar a ordem dos encontros:

Rituais previsíveis. A literatura sugere que rituais familiares regulares estão associados a maior senso de pertencimento e estabilidade. Por isso a Mesa Viva importa mais do que os oito encontros: é a repetição que faz o trabalho.

Escuta responsiva. Pesquisas indicam que sentir-se ouvido — não apenas ser ouvido — está associado a vínculos mais fortes. Daí o "o que eu entendi foi…" do Encontro 3.

Reconhecimento antes de correção. Começar pelo que funciona pode favorecer a abertura para o que precisa mudar. É a razão de o Encontro 2 vir antes do 4.

Comunicação não acusatória. A forma "quando acontece X, eu sinto Y" é um componente importante de conversas difíceis que não terminam em defesa.

Reparação depois do conflito. A literatura sugere que o que diferencia relações duráveis não é a ausência de conflito, e sim a existência de um caminho de volta. É o Encontro 6 inteiro.

Valores e acordos explícitos. Combinados com dia, responsável e revisão têm mais chance de se sustentar do que boas intenções.

Uma ressalva honesta, que eu faço questão de deixar escrita: **nada aqui é "cientificamente comprovado"** no sentido de garantir resultado para a sua família. Pesquisa descreve tendências em grupos; a sua casa é um caso único. O que este material oferece é um caminho razoável e cuidadoso — não uma promessa.

Referências e não afiliação

Este material é **independente**. Não é afiliado, licenciado, endossado por nem derivado de nenhum programa, instituição, instrumento ou autor de terceiros.

Não reproduz, adapta nem se inspira em itens de escalas ou questionários existentes. O **Retrato da Nossa Família** é uma ferramenta autoral de autorreflexão, sem pontuação e sem finalidade diagnóstica — não é teste psicológico nem instrumento clínico, e não substitui avaliação profissional.

As referências bíblicas aparecem por **referência e paráfrase**. A tradução a ser usada em citação literal ainda será definida.

Drica Ricci atua como facilitadora de experiências familiares, educadora, comunicadora e mentora. Não é psicóloga nem terapeuta, não faz diagnóstico e não conduz tratamento.

As passagens desta jornada

ENCONTRO	PASSAGEM	PARA QUE ELA ENTRA
1 · Nossa família hoje	Salmo 127.1	tira o peso de quem conduz: a casa não se edifica sozinho
2 · O que existe de bom em nós	Filipenses 4.8	reconhecer é uma escolha, não um sentimento
3 · Aprendendo a ouvir de verdade	Tiago 1.19	ouvir vem antes de falar — e a pressa é o que estraga
4 · O que está nos afastando	Mateus 7.3-5	a pergunta é "qual é a minha parte", não "quem é o culpado"
5 · Como discordar sem ferir	Provérbios 15.1	a mesma verdade, dita de dois jeitos, faz duas casas
6 · Reparação e recomeço	Mateus 5.23-24	a iniciativa é de quem lembra, não de quem foi ferido
7 · A família que queremos construir	Josué 24.15	pacto é decidir antes, para não decidir no meio da briga
8 · Nossa Mesa daqui para frente	Deuteronômio 6.6-7	a fé se ensina no dia a dia, não em ocasião solene

Tradução: ainda não definida. Nesta versão há apenas **referência e paráfrase em linguagem simples** — nenhum trecho literal foi reproduzido.

Licença: a paráfrase não exige licença. **Se a versão final citar texto literal**, será necessário adotar uma tradução licenciada e creditá-la. A Bíblia Livre (porbr2018, Creative Commons Atribuição 4.0 Brasil) já é usada nos materiais publicados do Viva Inteira e é a candidata natural — decisão pendente.

A Mesa que Restaura · Viva Inteira por Drica Ricci Material educativo de convivência familiar. Gratuito, sem cadastro. contato@vivainteira.com.br · vivainteira.com.br