VIVA INTEIRA

POR DRICA RICCI

Mesa Viva

Conversas guiadas para a família seguir crescendo depois do primeiro ciclo.

TEMAS PARA CONTINUAR

Material educativo em validação. Não substitui atendimento psicológico, médico, jurídico, social, pastoral ou de proteção.

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

Edição 2026

Quando usar este guia

Este guia começa **onde o Primeiro Ciclo termina**. Se a sua família ainda não fez as doze semanas, comece por lá: o ciclo ensina o hábito, e este guia o alimenta.

Aqui não há ordem obrigatória. **Escolham o tema de que a casa precisa esta semana** — e não o próximo da lista.

São **51 roteiros**, em cinco trilhas. Cada um cabe numa Mesa de 20 a 40 minutos, e tem uma versão de 15 para a semana apertada.

Como escolher o tema

Uma Mesa, um tema
O que aparecer fora do assunto fica anotado para a próxima. Duas conversas ao mesmo tempo não terminam nenhuma.

Algumas começam entre os adultos
Cada roteiro diz quem participa. Quando disser *comece entre os adultos*, comece.

Ninguém é obrigado a falar
"Prefiro passar" continua valendo, sem pergunta, sem pressão e sem cara feia.

A pausa continua
Qualquer pessoa pode pedir uma pausa a qualquer momento, e ela é respeitada sem comentário.

A proteção está acima do sigilo
O que se diz na Mesa fica na Mesa — **exceto** violência, abuso, risco de suicídio, automutilação ou perigo. Isso não fica em segredo.

A Mesa nunca é tribunal
Quando vira espaço de cobrança, ela perde o propósito e as pessoas param de vir.

> **O campo "o que muda do lado dos adultos" é obrigatório em todos os roteiros.** Um roteiro sobre quarto, celular, horário ou estudo não existe para cobrar os filhos. O adulto reconhece o próprio comportamento e assume pelo menos uma responsabilidade — sem isso, a Mesa vira cobrança e a casa para de vir.

O que cada roteiro traz

Cada roteiro traz: para que serve · por que importa · para quem · quem participa · antes de começar · pergunta de abertura · perguntas opcionais · adaptação para crianças de 4 a 7 e de 8 a 11, adolescentes, filhos adultos e casal sem filhos · cuidado com os arranjos da família · **o que muda do lado dos adultos** · cuidado de segurança · combinado possível · prática da semana · princípio da Mesa · passagem possível · oração opcional · e quando parar.

Versão essencial · 15 minutos
Pergunta de abertura, uma rodada e a confirmação da próxima Mesa. Sem combinado e sem registro.

Versão completa · 20 a 40 minutos
O roteiro inteiro, com adaptações, combinado e prática da semana.

Como encontrar o tema de hoje

Três rotas. A escolha leva quinze segundos.

1 · Pode conversar com a família

Rotina, estudos, casa, telas, presença, sonhos, dinheiro, fé vivida no dia a dia. **São os 51 roteiros deste guia.**

2 · Prepare antes entre os adultos

Alguns temas deste guia pedem alinhamento prévio – o roteiro avisa, no campo *quem participa*.

3 · Use Conversas que Pedem Cuidado

Álcool, drogas, sexualidade, pornografia, quebra de confiança, violência, exposição, medo. **Esses assuntos não estão aqui**, e não se improvisa com eles: o adulto começa pelo outro material.

> **Os temas delicados não estão misturados aos cotidianos.** Foi uma escolha: misturar os dois faria alguém abrir, sem preparo, uma conversa que precisa de preparo.

As cinco trilhas

Trilha 1 · Rotina e responsabilidades
O que a casa faz todo dia, e quem faz.

Trilha 2 · Vida digital
Celular, internet, videogame, redes – cada um é um assunto.

Trilha 3 · Presença e relacionamentos
Quem está, quem falta, e como a casa se trata.

Trilha 4 · Crescimento e futuro
Sonhos, trabalho, dinheiro, erro e pedido de ajuda.

Trilha 5 · Fé vivida em casa
Gratidão, oração e coerência – sempre por convite, nunca por imposição.

Como ler os sinais deste guia

Conversa para a família
A maioria dos roteiros. Todos à mesa, sem alvo, com as crianças participando na linguagem da idade delas.

Conversa individual
Assunto que tem uma pessoa como alvo não vai para a mesa de todos: vai para a conversa de duas, a sós.

Versão essencial · 15 minutos
Pergunta de abertura, uma rodada e a confirmação da próxima Mesa. Uma Mesa de 15 minutos é uma Mesa.

Adultos primeiro
O roteiro avisa no campo *quem participa*. Os adultos alinham entre si o objetivo e os limites antes de levar à mesa.

Pare e procure ajuda
Todo roteiro termina em **quando parar**. Ali está o que fazer e para onde ir – inclusive quando a resposta é não conversar hoje.

Versão completa · 20 a 40 minutos
O roteiro inteiro, com as adaptações por idade, o combinado e a prática da semana.

Os 51 roteiros

Índice navegável. Clique no tema para ir direto ao roteiro.

Trilha 1 · Rotina e responsabilidades

1 Horários e rotina
2 Estudos e responsabilidades
3 Limpeza e organização do quarto
4 Organização da casa
5 Divisão das tarefas
6 Sono e descanso
7 Refeições e tempo juntos
8 Compromissos demais
9 Festas e tempo fora de casa
10 Disciplina e limites

Trilha 2 · Vida digital

11 Celular
12 Internet
13 Videogame
14 Redes sociais
15 Tempo de tela
16 Privacidade digital
17 Conteúdo impróprio
18 Como pedir ajuda quando algo estranho aparecer
19 Equilíbrio entre presença online e presença em casa

Trilha 3 · Presença e relacionamentos

20 Atenção sem celular
21 Presença do pai
22 Presença da mãe
23 Presença de quem cuida
24 Ausência física
25 Ausência emocional
26 Respeito entre pais e filhos
27 Amizade
28 Influência de outras pessoas
29 Irmãos e comparações
30 Família reconstituída
31 Avós e rede de apoio
32 Quando a casa dá mais atenção a fora do que a dentro

Trilha 4 · Crescimento e futuro

33 Sonhos
34 Projetos
35 Vocação
36 Trabalho
37 Dinheiro e escolhas
38 Generosidade
39 Perseverança
40 Erros e aprendizados
41 Decisões importantes
42 Como pedir ajuda

Trilha 5 · Fé vivida em casa

43 Gratidão
44 Oração
45 Leitura bíblica
46 Servir ao outro
47 Dúvidas sobre a fé
48 Coerência entre fé e atitudes
49 Prática espiritual sem imposição
50 Fé acompanhada de responsabilidade
51 Quando a atividade religiosa ocupa o tempo da convivência

Você não precisa seguir a ordem

- **Escolha um assunto por vez.** O que aparecer fora do tema fica para a próxima Mesa.
- **Não escolha um tema para atingir alguém.** Se a escolha tem um destinatário, ela não é tema: é recado.
- **Quem conduz também assume responsabilidade.** Todo roteiro tem o campo *o que muda do lado dos adultos* — sem ele, a Mesa vira cobrança.
- **Se houver risco, não comece pela Mesa.** Veja a última página antes.
- Se quiser, marque aqui o tema usado e a data. O guia serve à casa, não ao contrário.

Trilha 1 · Rotina e responsabilidades

O que a casa faz todo dia, e quem faz. · 10 roteiros.

1 Horários e rotina

Para que serve. Combinar os horários que a casa precisa para funcionar sem virar sargento de ninguém.

O que está combinado antes não precisa ser negociado toda noite. A casa decide uma vez, com calma, em vez de decidir de novo a cada dia, no cansaço.

Para quem é indicado

Famílias com crianças ou adolescentes em casa, e casas onde o horário virou assunto diário.

Quem deve participar

Todos os que vivem na casa. Quem tem horário próprio também combina o seu.

Antes de começar

Traga o horário real da última semana, não o horário ideal. A conversa começa do que é.

> Que horário desta casa funciona bem, e qual não funciona para ninguém?

Perguntas opcionais

- O que atrapalha mais: a hora de dormir, a de sair ou a de comer?
- Que horário você mudaria se pudesse?

Crianças de 4 a 7 anos

Use o relógio e desenhe o dia em três partes: manhã, tarde, noite. Ela aponta onde fica cada coisa.

Crianças de 8 a 11 anos

Deixe propor um horário e cumprir por uma semana – um só, escolhido por ela.

Adolescentes

Negocie faixa, não ponto fixo: "entre dez e dez e meia" tem chance; "dez em ponto" vira disputa.

Filhos adultos

Se moram juntos, combinem o que afeta a casa – barulho, cozinha, visita. O resto é vida deles.

Casal sem filhos

Combinem os horários que vocês dois estão furando: dormir, telefone, trabalho que invade a noite.

Nos arranjos da família

Em casa com um adulto só, o horário do adulto é parte do combinado – e o cansaço dele também.

> **O que muda do lado dos adultos**
>
> O adulto escolhe UM horário próprio para cumprir na semana. Horário que só vale para filho não dura.

> **Cuidado de segurança.** Combinado não é punição antecipada. Se a conversa virar lista de castigos, pare e recomece na semana seguinte.

Combinado possível

Um horário, um responsável, e a data de rever.

Prática da semana

Cumprir o combinado e anotar, sem cobrar ninguém, quantos dias deu certo.

Princípio 7 – conversa termina em combinado: o quê, por quem, quando, e quando será revisto.
Referência: Eclesiastes 3.1 – há tempo para cada propósito. Paráfrase, sem citação literal.
Oração opcional: Pedir sabedoria para organizar o tempo da casa, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se aparecer exaustão, sobrecarga ou adoecimento de alguém, o assunto deixa de ser horário. Não abra esse ponto diante da família inteira. Interrompa esta dinâmica e prepare a conversa em particular. Procure a **UBS** do bairro para avaliação. Quando estiver disponível, o guia *Conversas que Pedem Cuidado* poderá ajudar nessa preparação.

2 Estudos e responsabilidades

Para que serve. Separar o que é responsabilidade do estudante do que é apoio da casa.

Quando a casa inteira entra na nota, o estudo vira assunto de conflito e deixa de ser assunto de aprendizado.

Para quem é indicado
Casas com alguém estudando — criança, adolescente ou adulto.

Quem deve participar
A família inteira. Quem estuda fala primeiro.

Antes de começar
Decida antes: esta Mesa NÃO é reunião de boletim. Nota não entra como tema.

> O que ajuda e o que atrapalha você a estudar aqui em casa?

Perguntas opcionais

- De que você precisa e não pede?
- Que matéria te dá mais vontade de desistir?

Crianças de 4 a 7 anos
Pergunte o que ela aprendeu que achou legal. Não pergunte o que ela errou.

Crianças de 8 a 11 anos
Combine o lugar e a hora de estudar, não a quantidade. Lugar e hora a criança consegue cumprir.

Adolescentes
Pergunte o que ele quer da escola, não o que a escola quer dele. E aceite "não sei" como resposta.

Filhos adultos
Se estuda ou voltou a estudar, a casa combina como apoia — e isso vale nos dois sentidos.

Casal sem filhos
Se um dos dois estuda, combinem o que muda na divisão de tempo e de tarefa.

Nos arranjos da família
Não compare irmãos, nem filhos de arranjos diferentes. Comparação é a forma mais rápida de perder um deles.

> **O que muda do lado dos adultos**
>
> O adulto assume uma coisa concreta: desligar a TV no horário de estudo, perguntar o que aprendeu em vez da nota, ou parar de comparar.

> **Cuidado de segurança.** Dificuldade de aprendizagem não se resolve à mesa. Se houver sinal persistente, o caminho é avaliação profissional — e isso não é fracasso de ninguém.

Combinado possível
Um apoio concreto da casa e uma responsabilidade de quem estuda.

Prática da semana
Uma pergunta por dia sobre o que a pessoa aprendeu, sem falar de nota.

Princípio 5 — reconhecemos antes de corrigir.
Referência: Provérbios 4.7 — buscar entendimento. Paráfrase.
Oração opcional: Agradecer pela chance de aprender, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se aparecer humilhação escolar, bullying, recusa persistente de ir à escola ou sofrimento intenso, pare e procure a escola e ajuda profissional.

3 Limpeza e organização do quarto

Para que serve. Combinar o padrão do quarto sem transformar o quarto em campo de batalha semanal.

Quarto é o único espaço que muita criança e muito adolescente sentem como seu. Dá para exigir cuidado sem tirar esse pertencimento.

Para quem é indicado
Casas onde o quarto virou assunto recorrente.

Quem deve participar
Toda a família — inclusive os adultos, com os quartos deles.

Antes de começar
Defina antes o que é inegociável — comida, roupa suja, segurança — e o que é gosto. Gosto não se negocia, se respeita.

> Como cada um gosta que seja o seu quarto, e o que a casa precisa que aconteça nele?

Perguntas opcionais

- O que te atrapalha a manter arrumado?
- Que parte você não se importa de fazer?

Crianças de 4 a 7 anos
Transforme em jogo curto: cinco minutos de música, o que der para guardar. Elogie o que foi feito.

Crianças de 8 a 11 anos
Deixe escolher a ordem das coisas no próprio quarto. O padrão é da casa; a arrumação é dela.

Adolescentes
Separe porta fechada de perigo. Quarto bagunçado é gosto; comida velha e roupa suja acumulada são higiene da casa.

Filhos adultos
Se o filho adulto mora aqui, o combinado é entre adultos — e vale nos dois sentidos.

Casal sem filhos
Combinem o padrão do quarto de vocês, que costuma ser o menos conversado da casa.

Nos arranjos da família
Em casa com quarto compartilhado, combine o território de cada um antes de falar de arrumação.

O que muda do lado dos adultos

O adulto mostra o próprio quarto e assume uma mudança nele. Um roteiro de quarto que não fala do quarto do adulto é cobrança, não conversa.

Cuidado de segurança. Não revistar, não jogar coisa fora sem avisar e não expor o quarto de ninguém para visita. Privacidade não é prêmio por bom comportamento.

Combinado possível
Um padrão mínimo, combinado, com dia de rever.

Prática da semana
Cinco minutos por dia, cada um no seu espaço.

Princípio 1 — a mesa é de todos, e o combinado também.
Referência: 1 Coríntios 14.40 — que tudo se faça com ordem. Paráfrase.
Oração opcional: Agradecer pelo lugar onde a família mora, se a família quiser.

Quando parar. Se o estado do quarto indicar sofrimento — abandono do próprio cuidado, acúmulo, isolamento — o assunto não é arrumação. Procure a UBS do bairro ou o CAPS do município; os canais estão na última página.

4 Organização da casa

Para que serve. Achar o que na organização da casa não está funcionando — e simplificar, em vez de cobrar mais.

Toda casa tem sistemas: onde ficam as coisas, quem avisa o quê, como a semana começa. Quando um deles não funciona, a casa costuma culpar pessoas em vez de trocar o sistema. Esta Mesa olha o sistema.

Para quem é indicado

Famílias que já combinaram a divisão de tarefas e mesmo assim vivem no atrito. É o passo seguinte ao acordo, não o acordo.

Quem deve participar

Todos os que vivem na casa. Quem só reclama do resultado também participa da solução.

Antes de começar

Ande pela casa antes da Mesa e repare em um lugar que sempre gera atrito: a pia, a entrada, o armário, a manhã. Traga esse lugar, não uma lista de pessoas.

> Qual parte da organização da nossa casa mais atrapalha a nossa semana — e o que podemos simplificar?

Perguntas opcionais

- Que lugar desta casa sempre vira bagunça, não importa quem arrume?
- Que coisa a gente faz aqui só porque sempre fez, e ninguém sente falta se parar?
- Que combinado antigo já não cabe na vida que a gente tem agora?
- O que dá para tornar mais fácil, em vez de cobrar mais vezes?

Crianças de 4 a 7 anos

Escolha com ela UM lugar – a mochila, os sapatos, os brinquedos – e criem juntos o jeito mais fácil de guardar. Fácil de verdade: se ela não alcança, não é o jeito.

Crianças de 8 a 11 anos

Peça que ela aponte uma coisa da rotina da casa que a atrapalha, e proponha a simplificação. Deixe a ideia dela valer, mesmo que não seja a sua.

Adolescentes

Negocie o padrão possível, não o ideal: o quarto dele pode ter um mínimo combinado – porta, cheiro, louça – e o resto ficar por conta dele.

Filhos adultos

Com filho adulto que mora junto, o combinado é entre adultos: o que cada um sustenta sozinho e o que é da casa.

Casal sem filhos

Vejam qual dos dois carrega a carga invisível – lembrar, planejar, perceber antes. Simplificar quase sempre alivia essa pessoa.

Nos arranjos da família

Onde os filhos passam parte da semana em outra casa, o padrão precisa caber nos dias em que eles estão. Padrão que só funciona com todo mundo presente não funciona.

O que muda do lado dos adultos

O adulto escolhe UMA coisa que ele mesmo faz e que complica a casa – deixar a louça para depois, não avisar que vai chegar tarde, acumular papel – e muda essa uma. Não a dos outros.

Cuidado de segurança. Simplificar não é rebaixar padrão de ninguém por decreto. Se alguém precisa de mais ordem para viver bem, isso é necessidade dela, e se combina – não se ridiculariza.

Combinado possível

Uma coisa que a casa vai **deixar de fazer** nesta semana, e um sistema que vai ficar mais fácil. Com data para rever.

Prática da semana

Testar o sistema novo por uma semana inteira antes de julgar se funcionou.

Princípio 5 – o combinado vale mais que a boa intenção: sistema simples cumprido ganha de sistema perfeito abandonado.
Referência: Gálatas 6.2 – levar as cargas uns dos outros. Paráfrase.
Oração opcional: Agradecer pelo trabalho invisível de alguém da casa, se a família quiser.

Quando parar. Se a divisão desigual vier com humilhação, controle sobre o que alguém pode fazer, ou ameaça, isso não é organização. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Violência contra a mulher: **Ligue 180**, 24 horas, gratuito e anônimo.

5 Divisão das tarefas

Para que serve. Sair do "todo mundo ajuda" para "cada um tem a sua", com nome e prazo.

Tarefa sem dono volta para quem sempre fez. Combinado com nome é o que muda o padrão.

Para quem é indicado
Depois da Mesa de organização da casa, ou quando a escala furou.

Quem deve participar
Todos os que moram na casa.

Antes de começar
Traga papel. Esta Mesa termina com algo escrito, ou não terminou.

> Se a gente pudesse trocar uma tarefa entre nós, qual seria?

Perguntas opcionais

- Que tarefa você prefere fazer?
- Qual você detesta, e por quê?

Crianças de 4 a 7 anos
Uma tarefa, curta, diária, com elogio quando acontecer.

Crianças de 8 a 11 anos
Duas tarefas, uma diária e uma semanal, escolhidas por ela entre as possíveis.

Adolescentes
Deixe escolher primeiro. Quem escolhe cumpre mais do que quem recebe.

Filhos adultos
Divisão entre adultos é negociação entre iguais, com prazo e revisão.

Casal sem filhos
Revisem a divisão de vocês antes de pedir aos filhos. A casa copia o que vê.

Nos arranjos da família
Onde os filhos passam parte da semana em outra casa, combine tarefas que caibam nos dias em que estão aqui.

O que muda do lado dos adultos

O adulto assume uma tarefa que era "de todo mundo" — ou seja, de ninguém.

Cuidado de segurança. Criança não substitui adulto. Tarefa de cuidado de irmão menor não é escala doméstica, é responsabilidade adulta.

Combinado possível
A escala escrita, com nome e prazo, e a data de rever.

Prática da semana
Cumprir a própria tarefa sem lembrete.

Princípio 7 — o combinado diz o quê, por quem, quando e quando será revisto.
Referência: Neemias 3 — cada um construiu a parte diante da própria casa. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir disposição para cuidar juntos, se a família quiser.

Quando parar. Se alguém estiver carregando tarefa que não cabe na idade ou na condição dele, pare e reveja com um adulto responsável.

6 Sono e descanso

Para que serve. Olhar como a casa dorme, e combinar o que protege o sono de cada um.

Quando alguém da casa dorme pouco, a casa sente: no humor, na escola, na paciência, na discussão que começa por nada. Vale reparar nisso juntos.

Para quem é indicado
Casas com gente dormindo mal — e são quase todas.

Quem deve participar
A família inteira.

Antes de começar
Traga a hora real de dormir da última semana. A estimada não serve.

Como anda o sono de cada um aqui?

Perguntas opcionais

- O que te atrapalha a dormir?
- O que acontece na casa depois que você deita?

Crianças de 4 a 7 anos
Rotina curta e igual todo dia: banho, história, luz baixa. A repetição é o que funciona.

Crianças de 8 a 11 anos
Combine o horário de desligar a tela antes de dormir, e o adulto desliga junto.

Adolescentes
Negocie o fim de semana separado do dia de escola. Tratar os dois igual derruba o acordo inteiro.

Filhos adultos
Adulto que dorme mal por trabalho ou tela entra no combinado como qualquer um.

Casal sem filhos
Conversem sobre o que atrapalha o sono de vocês. É uma das conversas mais adiadas de qualquer casa.

Nos arranjos da família
Casas com bebê, plantão ou turno noturno combinam o possível, não o ideal.

O que muda do lado dos adultos

O adulto escolhe uma mudança no próprio sono e cumpre por uma semana.

Cuidado de segurança. Insônia persistente, pesadelo recorrente, medo de dormir sozinho que não passa: isso é assunto de profissional, não de combinado.

Combinado possível
Um horário de desligar a tela e uma hora de deitar, para todos.

Prática da semana
Cumprir a própria hora de deitar por cinco dias.

Princípio 2 — ninguém é obrigado; aqui, ninguém é obrigado a explicar por que dorme mal.
Referência: Salmo 127.2 — o descanso como dádiva. Paráfrase.
Oração opcional: Agradecer pelo descanso, se a família quiser.

Quando parar. Se o sono ruim vier com tristeza persistente, medo intenso ou pensamento de morte, pare a Mesa hoje: **CVV 188** para apoio emocional, UBS ou CAPS para atendimento. Se o risco for agora, **190**.

7 Refeições e tempo juntos

Para que serve. Recuperar pelo menos uma refeição por semana em que a casa come junta e conversa.

A literatura sugere que refeições familiares regulares estão associadas a maior senso de pertencimento. E é o encontro mais barato que existe.

Para quem é indicado
Casas onde cada um come em um horário, ou na frente de uma tela.

Quem deve participar
Todos os que estiverem em casa.

Antes de começar
Escolha uma refeição possível, não a mais bonita. Café da manhã de sábado vale tanto quanto jantar.

> Qual refeição da semana a gente consegue fazer junto?

Perguntas opcionais

- O que torna a mesa boa para você?
- O que estraga uma refeição aqui?

Crianças de 4 a 7 anos
Deixe ajudar a pôr a mesa. Participar antes faz ficar mais tempo depois.

Crianças de 8 a 11 anos
Deixe escolher o cardápio de uma refeição da semana.

Adolescentes
Não transforme a refeição em interrogatório. Silêncio na mesa também é presença.

Filhos adultos
Convide sem cobrar. Filho adulto que vem uma vez por mês está vindo.

Casal sem filhos
Uma refeição por semana sem telefone e sem logística. Só vocês.

Nos arranjos da família
Em casas com turnos diferentes, escolha a refeição que a escala permite — e proteja essa.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto guarda o telefone na refeição combinada. Sem isso, o acordo não se sustenta.

> **Cuidado de segurança.** Não use a refeição para cobrar nota, peso, corpo ou comportamento. Mesa que vira tribunal esvazia.

Combinado possível
Uma refeição por semana, com dia e hora.

Prática da semana
Cumprir essa refeição, com telefone longe.

Princípio 8 — o que é dito à mesa é cuidado.
Referência: Atos 2.46 — partir o pão com alegria e singeleza. Paráfrase.
Oração opcional: Agradecer pela comida e por quem está à mesa, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se houver recusa alimentar, obsessão com corpo ou peso, ou culpa ligada à comida, pare de tratar o assunto à mesa — comentário sobre corpo piora. Procure a **UBS** do bairro para avaliação; havendo sofrimento, o **CAPS** do município. Nenhuma criança é obrigada a comer na frente dos outros nem a explicar o que não comeu.

8 Compromissos demais

Para que serve. Olhar a agenda da casa e decidir, juntos, o que sai.

Agenda cheia não é sinal de vida boa. Casa sem folga não consegue conversar, porque conversa precisa de tempo morto.

Para quem é indicado
Casas correndo — e quase toda casa com criança em idade escolar está.

Quem deve participar
Todos. Cada um traz a própria semana.

Antes de começar
Traga a agenda real. Não a intenção: o que de fato aconteceu.

O que a nossa semana tem demais?

Perguntas opcionais

- O que você faria se tivesse uma tarde livre?
- Que compromisso você faz sem querer?

Crianças de 4 a 7 anos
Pergunte de que atividade ela mais gosta e de qual não gosta. E leve a sério.

Crianças de 8 a 11 anos
Deixe escolher uma atividade para manter e uma para largar, se quiser.

Adolescentes
Não confunda descanso com preguiça. Adolescente cansado precisa de tempo vazio, não de mais uma atividade.

Filhos adultos
Filho adulto tem a agenda dele. O que se combina é o encontro, não o calendário.

Casal sem filhos
Olhem a agenda de vocês dois juntos. Costuma aparecer coisa que nenhum dos dois queria.

Nos arranjos da família
Em casa com um adulto só, a agenda dele é a agenda da casa — e cortar algo é ato de cuidado, não de fraqueza.

O que muda do lado dos adultos

O adulto tira UMA coisa da própria agenda. Não da agenda do filho: da dele.

Cuidado de segurança. Cortar atividade não é castigo, e não se usa como punição por nota ou comportamento.

Combinado possível
Uma coisa que sai da semana, com data.

Prática da semana
Uma tarde por semana sem compromisso marcado.

Princípio 1 — todos têm voz, inclusive sobre a própria agenda.
Referência: Marcos 6.31 — vir à parte e descansar um pouco. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir discernimento para escolher o que fica, se a família quiser.

Quando parar. Se o excesso for de trabalho, igreja ou vida social a ponto de a casa ficar sem cuidado, o assunto continua sendo desta Mesa: use os roteiros **Trabalho** e **Quando a casa dá mais atenção a fora do que a dentro**, nesta mesma trilha e na Trilha 5. Só saia daqui se aparecer adoecimento, medo ou risco.

9 Festas e tempo fora de casa

Para que serve. Combinar, antes, como a família lida com sair — e não no meio da discussão da sexta-feira.

Combinar antes é diferente de combinar na porta de saída. Um começa conversa; o outro começa discussão. O que ficou decidido com calma sobra para a relação depois.

Para quem é indicado
Casas com adolescente, ou com criança começando a dormir fora.

Quem deve participar
Comece com a família. Se houver caso concreto com nome, a conversa é outra.

Antes de começar
Esta Mesa é sobre a REGRA da casa, não sobre a festa do sábado passado. Se for sobre um episódio, adie.

Que combinados a gente precisa ter para quem sai de casa?

Perguntas opcionais

- Como a gente avisa onde está?
- O que a gente faz se algo der errado lá?

Crianças de 4 a 7 anos
Combine dormir na casa de quem, e como avisa. Nada além disso.

Crianças de 8 a 11 anos
Combine horário, quem leva, quem busca, e a frase para pedir ajuda.

Adolescentes
Combine o resgate sem julgamento: uma frase ou emoji que significa "venha me buscar agora, e a gente conversa depois". Cumpra o "depois".

Filhos adultos
Filho adulto avisa por respeito, não por autorização. A diferença precisa estar dita.

Casal sem filhos
Combinem como vocês dois avisam um ao outro. Vale igual.

Nos arranjos da família
Onde há duas casas, alinhe o combinado entre os adultos responsáveis antes de falar com o filho.

O que muda do lado dos adultos
O adulto também avisa onde está e a que horas volta. Regra que só vale para baixo não dura.

Cuidado de segurança. Não use esta Mesa para interrogar sobre uma saída específica. Assunto com alvo não vai para a mesa de todos.

Combinado possível
A regra de aviso, o horário e a frase de resgate.

Prática da semana
Usar o aviso combinado pelo menos uma vez, inclusive os adultos.

Princípio 8 — o que é dito à mesa é cuidado, e não vira arma depois.
Referência: Provérbios 13.20 — quem anda com sábios. Paráfrase, sem julgar amizades pelo nome.
Oração opcional: Pedir proteção para quem sai e para quem espera, se a família quiser.

Quando parar. Se houver bebida, droga, assédio, pressão sexual ou ambiente de risco concreto, o combinado não é o assunto. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** — a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

10 Disciplina e limites

Para que serve. Rever COMO as regras desta casa são feitas, comunicadas e cumpridas — não quais regras existem.

Uma regra pode ser justa e mesmo assim não funcionar, porque foi criada no susto, comunicada na raiva ou cumprida só às vezes. A criança aprende tanto com o modo quanto com a regra.

Para quem é indicado
Famílias que já nomearam o que não é aceitável e agora precisam revisar uma regra que vive sendo quebrada.

Quem deve participar
A família inteira. **Os adultos responsáveis alinham entre si antes**: o objetivo, os limites e o que será apresentado.

Antes de começar
Cada adulto escolhe, sozinho, uma regra da casa que ele próprio não sustenta. É essa que entra na Mesa — não a que o filho mais quebra.

> Qual regra da nossa casa precisa ficar mais clara, mais justa ou mais possível de cumprir?

Perguntas opcionais

- Essa regra foi combinada ou foi anunciada no meio de uma briga?
- Você sabia, antes, o que aconteceria se ela fosse quebrada?
- A consequência que a gente usa ensina alguma coisa, ou só machuca?
- Essa regra cabe na sua idade hoje, ou ficou de quando você era menor?

Crianças de 4 a 7 anos
Use duas regras, no máximo, ditas em palavras que ela repita sozinha. Se ela não consegue repetir, não é regra: é sermão.

Crianças de 8 a 11 anos
Deixe que ela proponha a consequência de uma regra. Crianças costumam propor algo mais duro que o razoável — negociar para baixo ensina proporção.

Adolescentes
Aqui a regra se negocia, e a liberdade cresce com o que ele sustenta. Diga o que aumenta a confiança e o que a diminui, em concreto.

Filhos adultos
Com filho adulto morando junto, não existe disciplina: existe acordo entre adultos, com consequência prática, não educativa.

Casal sem filhos
Combinem o que cada um faz quando o outro não está. Regra que muda conforme quem está em casa vira loteria.

Nos arranjos da família
Entre duas casas, nem tudo será igual — e tudo bem. Combinem o mínimo que vale nas duas, e parem de disputar o resto.

O que muda do lado dos adultos
O adulto nomeia uma coisa que ele faz ao aplicar limite — gritar, ironizar, ameaçar com o que não vai cumprir, castigar na frente dos outros — e diz o que fará no lugar disso na próxima vez.

Cuidado de segurança. Limite não é ameaça e não é punição. Nada de castigo físico, humilhação, apelido, ameaça de abandono ou punição com plateia. A consequência se combina antes, se explica uma vez e se cumpre sem discurso.

Combinado possível
Uma regra reescrita junto: o que é, por que existe, o que acontece se for quebrada, e quando será revista.

Prática da semana
Na primeira vez que a regra nova for testada, cumprir a consequência combinada — sem aumentar e sem perdoar por cansaço.

Princípio 7 — conversa termina em combinado: o quê, por quem, quando, e quando se revê.
Referência: Efésios 6.4 — não provocar à ira, mas criar com instrução. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir domínio próprio nas horas de raiva, se a família quiser.

Quando parar. Se a disciplina desta casa já incluiu agressão, ameaça ou medo, isso não é limite: é violência, e não se corrige combinando melhor. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** — a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

Trilha 2 · Vida digital

Celular, internet, videogame, redes — cada um é um assunto. · 9 roteiros.

11 Celular

Para que serve. Combinar o lugar do celular na casa — o de todos, inclusive o do adulto.

Regras de tela tendem a se sustentar melhor quando os adultos também participam dos acordos.

Para quem é indicado
Qualquer casa com celular dentro. Ou seja, qualquer casa.

Quem deve participar
Todos os que têm celular.

Antes de começar
Esta Mesa combina o USO. Não é lugar de conferir o telefone de ninguém.

> O que a gente quer que o celular ocupe na nossa casa?

Perguntas opcionais

- Em que momento ele atrapalha a gente?
- Que horário sem celular faria diferença aqui?

Crianças de 4 a 7 anos
Combine quando e por quanto tempo. Nesta idade, é o adulto quem guarda o aparelho.

Crianças de 8 a 11 anos
Combine junto o primeiro celular, se for a hora — e o que vem com ele em responsabilidade.

Adolescentes
Negocie, não decrete. Acordo que ele ajudou a escrever tem chance; imposto só ensina a burlar.

Filhos adultos
Entre adultos, o combinado é sobre presença: telefone na mesa, telefone na conversa.

Casal sem filhos
Combinem um horário em que os dois largam o telefone. É o combinado que mais muda a casa.

Nos arranjos da família
Se o filho tem celular pago por outra casa, alinhe o combinado entre os adultos responsáveis.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto escolhe um momento do dia em que larga o celular, e cumpre. Sem isso, nada se sustenta.

> **Cuidado de segurança.** Não revistar, não ler conversa às escondidas e não expor print de ninguém. Se houver suspeita concreta de risco, isso é outro assunto e outro material.

Combinado possível
Um horário ou um cômodo sem celular, para todo mundo.

Prática da semana
Cumprir esse horário por cinco dias.

Princípio 1 — a mesa é de todos, e o combinado também.
Referência: 1 Coríntios 6.12 — nem tudo convém, nem tudo edifica. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir atenção para o que importa, se a família quiser.

> **Quando parar.** Assédio, ameaça, conteúdo sexual ou contato de desconhecido: pare a Mesa. Acolha sem interrogar, preserve as mensagens sem apagar e sem repassar, e bloqueie o contato. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** — a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

12 Internet

Para que serve. Conversar sobre o que a casa faz na internet, e o que ela combina para se proteger.

Internet não é a mesma coisa que celular. O aparelho é o meio; a internet é o lugar – e o lugar tem gente desconhecida dentro.

Para quem é indicado
Casas com criança ou adolescente navegando sozinho.

Quem deve participar
A família inteira.

Antes de começar
Prepare-se para ouvir coisa que você não sabia. Reagir com susto fecha a porta que você está abrindo.

> O que vocês mais fazem na internet, e o que a gente precisa combinar para ficar seguro?

Perguntas opcionais

- Já apareceu alguma coisa esquisita para você?
- O que você faria se aparecesse?

Crianças de 4 a 7 anos
Navegação sempre acompanhada, e uma frase ensaiada: "apareceu uma coisa estranha".

Crianças de 8 a 11 anos
Combine sites e aplicativos, e ensine a fechar e chamar um adulto sem medo de perder o aparelho.

Adolescentes
Fale de pegadinha, golpe e pressão, não só de proibição. Adolescente respeita informação útil.

Filhos adultos
Entre adultos, o tema costuma ser tempo e golpe financeiro.

Casal sem filhos
Combinem como vocês dois lidam com o que aparece e com o que compartilham da família.

Nos arranjos da família
Onde há duas casas, combine a mesma regra de aviso nas duas. Regra diferente vira brecha.

> **O que muda do lado dos adultos**
>
> O adulto assume uma coisa: não postar foto do filho sem perguntar, ou não checar trabalho à noite.

> **Cuidado de segurança.** A regra de ouro, dita em voz alta: **quem avisa não é punido**. Se a criança perder o aparelho por contar, ela não conta na próxima vez.

Combinado possível
A frase para pedir ajuda, e a promessa de que quem avisa não perde o aparelho.

Prática da semana
Cada um conta uma coisa boa que viu na internet nesta semana.

Princípio 8 – o que é dito à mesa é cuidado, com a exceção que protege.
Referência: Provérbios 4.23 – guardar o coração. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir discernimento para o que entra em casa pela tela, se a família quiser.

> **Quando parar.** Contato de desconhecido, pedido de foto, chantagem ou conteúdo sexual: pare a Mesa. Acolha sem interrogar, preserve as mensagens sem apagar, bloqueie e **não pague nem responda**. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** – a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

13 Videogame

Para que serve. Combinar tempo, classificação e companhia no jogo — sem tratar jogo como vilão.

Jogo é linguagem, vínculo e, para muita criança, o espaço onde ela é competente. Tratar como vício por padrão fecha a conversa.

Para quem é indicado
Casas com quem joga.

Quem deve participar
A família inteira. Quem joga fala primeiro, e com tempo.

Antes de começar
Pergunte o nome do jogo e o que ele tem de bom. Comece pelo interesse, não pelo limite.

> O que é bom no jogo que você gosta, e o que a gente precisa combinar sobre ele?

Perguntas opcionais

- Com quem você joga?
- O que te faz parar?

Crianças de 4 a 7 anos
Jogue junto. Combine o tempo com um aviso antes do fim, nunca com desligar de repente.

Crianças de 8 a 11 anos
Confira a classificação indicativa junto com ela, explicando o porquê. Deixe jogar o que cabe.

Adolescentes
Fale de gente desconhecida no chat e de compra dentro do jogo — dois assuntos concretos, que ele respeita.

Filhos adultos
Filho adulto joga o que quiser. O combinado é sobre convivência: som, horário, presença.

Casal sem filhos
Se um dos dois joga muito, a conversa é sobre presença, não sobre o jogo.

Nos arranjos da família
Combine a mesma classificação nas duas casas, quando houver duas.

> **O que muda do lado dos adultos**
>
> O adulto joga junto uma vez na semana, ou assume o próprio tempo de tela.

> **Cuidado de segurança.** Não use o jogo como moeda de castigo por nota. Retirar o que a pessoa ama para punir outra coisa ensina ressentimento, não responsabilidade.

Combinado possível
Tempo, classificação e um dia de jogar junto.

Prática da semana
Uma partida com um adulto.

Princípio 5 — reconhecemos antes de corrigir.
Referência: Eclesiastes 3.4 — tempo de rir e de dançar. Paráfrase.
Oração opcional: Agradecer pelo que diverte a casa, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se o jogo já substituiu sono, escola, comida e convivência, e a pessoa não consegue parar quando decide parar, isso não se resolve com combinado. Não abra esse ponto diante da família inteira. Interrompa esta dinâmica e prepare a conversa em particular. Procure a **UBS** ou o **CAPS** do município. Quando estiver disponível, o guia *Conversas que Pedem Cuidado* poderá ajudar nessa preparação.

14 Redes sociais

Para que serve. Conversar sobre o que a casa publica, o que consome e como isso mexe com cada um.

Rede social mistura duas coisas diferentes: o que eu mostro e o que eu comparo. Vale conversar sobre as duas.

Para quem é indicado
Casas com adolescentes, e com adultos que publicam a família.

Quem deve participar
A família inteira.

Antes de começar
Decida antes: nada de abrir o perfil de ninguém na mesa. A conversa é sobre o uso, não sobre o conteúdo.

> O que você sente depois de ficar um tempo nas redes?

Perguntas opcionais

- Tem alguém que você segue e te faz mal?
- O que você gosta de postar?

Crianças de 4 a 7 anos
Nesta idade, não há rede social. A conversa é com os adultos, sobre o que se publica da criança.

Crianças de 8 a 11 anos
Fale de pegadinha, perfil falso e de por que idade mínima existe.

Adolescentes
Fale de comparação sem debochar. O que ele sente ao rolar o feed é real, e ele sabe que é.

Filhos adultos
Filho adulto decide o que publica. O combinado é sobre a família aparecer ou não.

Casal sem filhos
Combinem o que vocês publicam um do outro e da casa. Muita briga começa em post.

Nos arranjos da família
Combine, entre os adultos responsáveis, quem pode publicar foto das crianças.

> **O que muda do lado dos adultos**
>
> O adulto pergunta antes de publicar foto do filho — e aceita o não. A partir de hoje.

> **Cuidado de segurança.** Não exponha o filho para gerar identificação, engajamento ou prova de que a família vai bem. Casa é lugar de viver, não de mostrar.

Combinado possível
A regra de publicar: pergunta antes, e o não vale.

Prática da semana
Um dia da semana sem abrir rede nenhuma — todos.

Princípio 8 — o que é da casa não vira exposição.
Referência: Mateus 6.1 — não fazer para ser visto. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir liberdade da comparação, se a família quiser.

> **Quando parar.** Humilhação pública, ameaça, chantagem com imagem ou conteúdo sexual: pare a Mesa. Preserve o registro sem repassar, bloqueie e denuncie na própria plataforma. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** — a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

15 Tempo de tela

Para que serve. Olhar o total de tela da casa – somando tudo – e decidir o que sobra para o resto.

Cada tela parece pouco sozinha. Somadas, costumam ocupar o tempo que a família diz não ter.

Para quem é indicado
Depois das Mesas de celular, internet, videogame e redes.

Quem deve participar
Todos, com o tempo real de cada um.

Antes de começar
Traga o número real, se o aparelho mostrar. Estimativa costuma errar para menos.

O que a gente deixou de fazer por causa da tela?

Perguntas opcionais

- Quanto tempo você acha que passa? E quanto passou mesmo?
- O que você faria com uma hora a mais?

Crianças de 4 a 7 anos
Fale em blocos concretos: "dois desenhos", "até o jantar". Número de minutos não significa nada nessa idade.

Crianças de 8 a 11 anos
Compare com o que ela gosta de fazer fora da tela, sem julgar.

Adolescentes
Não use o número como acusação. Mostre o dela e o seu, lado a lado.

Filhos adultos
Entre adultos, o tema é o que a tela tirou da conversa.

Casal sem filhos
Olhem o tempo de vocês dois. Costuma surpreender mais do que o dos filhos.

Nos arranjos da família
Em casa com um adulto só, a tela às vezes é o que permite trabalhar. Isso se diz sem culpa.

O que muda do lado dos adultos

O adulto reduz o próprio tempo em uma faixa concreta do dia, e diz qual.

Cuidado de segurança. Não transforme em vergonha. Número exposto para humilhar não muda comportamento – muda quem conta a verdade.

Combinado possível
Uma faixa do dia sem tela, para toda a casa.

Prática da semana
Cumprir essa faixa cinco dias.

Princípio 4 – falamos de nós, não contra o outro.
Referência: Efésios 5.16 – remir o tempo. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir ajuda para escolher onde colocar o tempo, se a família quiser.

Quando parar. Se a tela já substituiu sono, comida, escola e convivência, o assunto é perda de controle, não tempo. Não abra esse ponto diante da família inteira. Interrompa esta dinâmica e prepare a conversa em particular. Procure a **UBS** ou o **CAPS**. Quando estiver disponível, o guia *Conversas que Pedem Cuidado* poderá ajudar nessa preparação.

16 Privacidade digital

Para que serve. Combinar o que se guarda, o que se compartilha e o que ninguém pode ver.

Criança e adolescente aprendem privacidade pelo que veem em casa. Se o adulto publica tudo, o filho aprende que nada é privado.

Para quem é indicado
Casas com alguém começando a ter contas próprias.

Quem deve participar
A família inteira.

Antes de começar
Prepare-se para falar de senha, foto e localização sem transformar em vigilância.

O que é privado nesta casa, no mundo digital?

Perguntas opcionais

- Quem pode ver as suas fotos?
- O que você nunca mandaria para alguém?

Crianças de 4 a 7 anos
Ensine duas regras: não falar nome e endereço para desconhecido, e chamar o adulto quando pedirem foto.

Crianças de 8 a 11 anos
Ensine senha, e ensine que senha não se empresta para amigo.

Adolescentes
Combine transparência gradual, não vigilância. Diga o que você acompanha e por quê — e cumpra o limite.

Filhos adultos
Entre adultos, privacidade se respeita sem negociação.

Casal sem filhos
Combinem o que é de vocês dois e o que é de cada um. Acesso não é prova de amor.

Nos arranjos da família
Onde há duas casas, combine quem tem acesso a quê, para não virar disputa.

O que muda do lado dos adultos

O adulto para de publicar o que o filho não autorizou, e apaga o que ele pedir para apagar.

Cuidado de segurança. Revista de aparelho, leitura de conversa às escondidas e localização sem saber destroem confiança. Se houver risco real, o caminho não é espionar: é o material de Conversas que Pedem Cuidado.

Combinado possível
A regra de foto e a regra de senha.

Prática da semana
Perguntar antes de publicar qualquer coisa de alguém da casa.

Princípio 8 — o que é da casa é cuidado, não material.
Referência: Provérbios 11.13 — quem é fiel encobre o assunto. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir respeito mútuo, se a família quiser.

Quando parar. Chantagem com imagem, pedido de foto íntima ou exposição: pare. **Não pague, não responda, não confronte.** Preserve sem repassar — imagem íntima de criança ou adolescente não se encaminha a ninguém, nem para mostrar. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** — a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

17 Conteúdo impróprio

Para que serve. Preparar a casa para o que ela vai encontrar sem querer — e combinar o que fazer quando encontrar.

Ninguém evita encontrar. O que dá para escolher é se a criança conta ou esconde. E ela conta se souber que não será punida.

Para quem é indicado
Casas com criança ou adolescente navegando.

Quem deve participar
A família inteira, com linguagem simples.

Antes de começar
Esta Mesa NÃO descreve conteúdo sexual e não pergunta o que alguém já viu. É sobre o que fazer.

> O que a gente faz quando aparece na tela uma coisa que assusta ou incomoda?

Perguntas opcionais

- Como você avisa um adulto?
- De quem você se lembraria para contar?

Crianças de 4 a 7 anos
Ensine: fecha a tela, chama um adulto. Duas ações, nessa ordem. Nada além.

Crianças de 8 a 11 anos
Explique que existe conteúdo feito para adulto e que não é culpa dela encontrar.

Adolescentes
Diga que não vai interrogar. E não interrogue. É a diferença entre saber e não saber o que acontece.

Filhos adultos
Entre adultos, o tema costuma ser o filtro e a configuração dos aparelhos.

Casal sem filhos
Combinem antes como os dois vão reagir. Reação diferente confunde a criança.

Nos arranjos da família
A mesma frase de aviso nas duas casas, quando houver duas.

O que muda do lado dos adultos

O adulto promete, em voz alta, que quem avisa não perde o aparelho — e cumpre.

Cuidado de segurança. Nada de descrever, nomear ou pedir detalhe. **Quem avisa não é punido** é a única regra que precisa ficar.

Combinado possível
A frase de aviso e a promessa de não punir.

Prática da semana
Ensaiar a frase uma vez, em voz alta, sem drama.

Princípio 2 — ninguém é obrigado a contar detalhe nenhum.
Referência: Salmo 101.3 — não pôr coisa indigna diante dos olhos. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir proteção para os olhos e o coração da casa, se a família quiser.

Quando parar. Exposição repetida, busca deliberada, chantagem ou contato de adulto: pare a Mesa e não faça disso castigo. Acolha sem interrogar e sem perguntar o que foi visto. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** — a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

TRILHA 2 · VIDA DIGITAL

18 Como pedir ajuda quando algo estranho aparecer

Para que serve. Ensaiar, com calma, o pedido de ajuda – antes de ele ser necessário.

Na hora do susto ninguém inventa a frase. Quem ensaiou antes, usa.

Para quem é indicado
Todas as casas, e vale repetir uma vez por ciclo.

Quem deve participar
A família inteira.

Antes de começar
Esta Mesa é um ensaio. Ninguém conta nada de verdade aqui.

> Se acontecesse uma coisa ruim com você, a quem você contaria?

Perguntas opcionais

- E se essa pessoa não pudesse ajudar?
- Como você diria?

Crianças de 4 a 7 anos
Escolham juntos duas pessoas seguras. Diga os nomes em voz alta e repita na semana seguinte.

Crianças de 8 a 11 anos
Ensaie a frase: "preciso falar com você sobre uma coisa". Curta, para funcionar sob susto.

Adolescentes
Aceite que a pessoa segura dele pode não ser você – e diga que tudo bem. Isso aumenta a chance de ele procurar alguém.

Filhos adultos
Adultos também escolhem as suas duas pessoas. Pedir ajuda não tem idade.

Casal sem filhos
Combinem como vocês dois avisam um ao outro quando algo aperta.

Nos arranjos da família
Inclua adultos seguros das duas casas e de fora – avó, tio, professor, alguém da igreja.

> **O que muda do lado dos adultos**
>
> O adulto diz em voz alta quem são as pessoas seguras DELE. Mostrar que também precisa é o que autoriza o filho a precisar.

> **Cuidado de segurança.** Nenhuma criança é obrigada a escolher o pai ou a mãe como pessoa segura. Se ela escolher outra, agradeça.

Combinado possível
Duas pessoas seguras para cada um, escritas.

Prática da semana
Contar uma coisa pequena para a pessoa segura, só para treinar o caminho.

Princípio 8 – proteção vem antes de segredo.
Referência: Eclesiastes 4.10 – ai do que está só quando cai. Paráfrase.
Oração opcional: Agradecer por quem cuida da gente, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se alguém aproveitar o ensaio para revelar algo real e grave, saia do formato de Mesa na mesma frase. Diga "eu acredito em você, a culpa não é sua" e **não peça para repetir**. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** – a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

19 Equilíbrio entre presença online e presença em casa

Para que serve. Fechar a trilha digital olhando o saldo: quanto a casa está junto, de verdade.

O ponto nunca foi a tela. Foi o que ela ocupou.

Para quem é indicado
Ao fim da trilha digital.

Quem deve participar
A família inteira.

Antes de começar
Retome os combinados das Mesas anteriores. Esta é a Mesa de balanço.

> Desde que a gente combinou as coisas da tela, o que mudou aqui?

Perguntas opcionais

- O que ficou mais fácil?
- O que não pegou, e por quê?

Crianças de 4 a 7 anos
Pergunte o que ela mais gostou de fazer junto nas últimas semanas.

Crianças de 8 a 11 anos
Deixe avaliar os adultos também, com respeito. E ouça sem se defender.

Adolescentes
Pergunte se o combinado foi justo. Se não foi, ajuste — ajuste é o que mantém acordo vivo.

Filhos adultos
Entre adultos, o balanço é sobre presença, não sobre minutos.

Casal sem filhos
Avaliem se vocês dois cumpriram. Comecem por aí.

Nos arranjos da família
Cada casa avalia a sua parte, sem comparar.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto diz o que ele cumpriu e o que não cumpriu. Em voz alta, primeiro.

> **Cuidado de segurança.** Balanço não é cobrança. Combinado que não pegou é informação sobre o combinado, não sobre a pessoa.

Combinado possível
Manter, ajustar ou encerrar cada combinado da trilha.

Prática da semana
Uma hora junto, sem tela nenhuma.

Princípio 5 — reconhecemos antes de corrigir.
Referência: Filipenses 4.8 — ocupar o pensamento com o que é bom. Paráfrase.
Oração opcional: Agradecer pelo tempo junto que a casa recuperou, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se o balanço mostrar que alguém não consegue reduzir, e isso já machuca a vida dela, pare o exercício. Não abra esse ponto diante da família inteira. Interrompa esta dinâmica e prepare a conversa em particular. Procure a **UBS** ou o **CAPS**. Quando estiver disponível, o guia *Conversas que Pedem Cuidado* poderá ajudar nessa preparação.

Trilha 3 · Presença e relacionamentos

Quem está, quem falta, e como a casa se trata. · 13 roteiros.

20 Atenção sem celular

Para que serve. Praticar uma conversa em que ninguém está com o telefone na mão.

Presença dividida é percebida por quem está do outro lado, mesmo quando ninguém reclama.

Para quem é indicado
Todas as casas.

Quem deve participar
Todos os que se sentam à mesa, adultos primeiro.

Antes de começar
Os telefones ficam em outro cômodo antes de começar. Não em cima da mesa virados para baixo: em outro cômodo.

> Como você percebe quando alguém está com você de verdade?

Perguntas opcionais

- Quando foi a última vez que você sentiu isso aqui?
- O que atrapalha mais?

Crianças de 4 a 7 anos
Cinco minutos com a criança escolhendo o que fazer, e o adulto sem aparelho nenhum.

Crianças de 8 a 11 anos
Deixe ela reparar em voz alta quando um adulto se distrair. E aceite o reparo.

Adolescentes
Dez minutos, sem pergunta de escola. Só companhia.

Filhos adultos
Com filho adulto, é uma ligação inteira sem fazer outra coisa.

Casal sem filhos
Vinte minutos sem aparelho, sem logística e sem falar dos filhos.

Nos arranjos da família
Em casa de um adulto só, isso pode ser o único momento do dia. Vale mais ainda.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto escolhe uma hora fixa do dia sem aparelho, e diz qual.

> **Cuidado de segurança.** Não use o momento para cobrar nada. Quem transforma atenção em armadilha perde as duas coisas.

Combinado possível
Uma janela de atenção por dia, com hora.

Prática da semana
Cumprir a janela.

Princípio 3 – escutamos até o fim.
Referência: Tiago 1.19 – pronto para ouvir, tardio para falar. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir presença de verdade, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se a falta de atenção for sintoma de esgotamento ou adoecimento, não insista no combinado. Não abra esse ponto diante da família inteira. Interrompa esta dinâmica e prepare a conversa em particular. Procure a **UBS** do bairro. Se vier com tristeza persistente, **CVV 188**, 24 horas, de graça. Quando estiver disponível, o guia *Conversas que Pedem Cuidado* poderá ajudar nessa preparação.

21 Presença do pai

Para que serve. Conversar sobre o lugar que o pai – ou a figura paterna – ocupa nesta casa.

Presença paterna costuma ser falada em ausência. Vale falar dela também quando existe, para reconhecer e ajustar.

Para quem é indicado
Casas onde há pai presente, pai ausente, ou alguém que faz esse papel.

Quem deve participar
A família. **Se o pai não vive aqui, a conversa é sobre o lugar, não sobre a pessoa.**

Antes de começar
Decida antes: esta Mesa não julga ninguém que não está na sala. Se o pai não estiver presente, a conversa é sobre o que a casa sente e precisa.

> O que é bom quando o pai está por perto? E o que faz falta?

Perguntas opcionais

- O que você gostaria de fazer com ele?
- O que você quer que ele saiba?

Crianças de 4 a 7 anos
Deixe desenhar. Não corrija o desenho nem o que ela disser.

Crianças de 8 a 11 anos
Pergunte o que ela gosta de fazer com ele, e o que gostaria de fazer mais.

Adolescentes
Aceite silêncio, mágoa e "não quero falar". Tudo isso é resposta.

Filhos adultos
Com filho adulto, esta conversa pode reabrir coisa antiga. Ouça sem se defender.

Casal sem filhos
Conversem antes, a dois, o que cada um espera do outro nesse papel.

Nos arranjos da família
Se não há pai na casa, esta Mesa não vira lamento nem ataque. Pergunte quem exerce esse cuidado – avô, tio, padrasto, a própria mãe – e reconheça.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O pai, se estiver presente, escolhe uma coisa concreta para fazer diferente e diz qual. Se não estiver, o adulto presente diz o que consegue sustentar.

> **Cuidado de segurança. Nenhuma criança é colocada como juíza do pai.** Não se pede que ela avalie, compare ou tome partido. E ninguém é obrigado a perdoar ausência.

Combinado possível
Uma coisa concreta, pequena, que alguém assume.

Prática da semana
Cumprir essa coisa, uma vez.

Princípio 2 – ninguém é obrigado a falar.
Referência: Salmo 68.5 – Deus como pai dos órfãos. Paráfrase, oferecida a quem não tem pai presente.
Oração opcional: Pedir cura para o que doeu e graça para o que dá para reconstruir, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se aparecer violência, abandono com risco, alienação ou medo, pare a Mesa e não confronte ninguém. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** – a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

22 Presença da mãe

Para que serve. Conversar sobre o lugar da mãe — ou da figura materna — nesta casa.

Sobre a mãe costuma pesar uma cobrança que ninguém diz em voz alta. Nomear ajuda a dividir.

Para quem é indicado
Casas onde há mãe presente, ausente, ou alguém que faz esse papel.

Quem deve participar
A família. Mesma regra: se ela não vive aqui, a conversa é sobre o lugar.

Antes de começar
Cuidado com a armadilha: esta Mesa não existe para avaliar o desempenho da mãe. Existe para ouvir e ajustar.

> O que é bom quando a mãe está por perto? E o que faz falta?

Perguntas opcionais

- O que você gostaria de fazer com ela?
- O que você acha que ela carrega sozinha?

Crianças de 4 a 7 anos
Deixe desenhar ou contar. Aceite qualquer resposta.

Crianças de 8 a 11 anos
Pergunte o que ela percebe que a mãe faz e ninguém agradece.

Adolescentes
Aceite crítica sem revidar. Ouvir crítica de adolescente sem se defender é o que mantém a porta aberta.

Filhos adultos
Com filho adulto, é hora de ouvir o que ficou — inclusive o que dói.

Casal sem filhos
Conversem a dois o que sobrou de carga só para um lado.

Nos arranjos da família
Se não há mãe na casa, não transforme a Mesa em falta. Pergunte quem exerce esse cuidado e reconheça.

> **O que muda do lado dos adultos**
>
> A mãe, se presente, diz uma coisa que quer largar e pede ajuda concreta. Pedir ajuda é a mudança.

> **Cuidado de segurança. Nenhuma criança é juíza da mãe.** E a Mesa não compara mãe com mãe, nem casa com casa.

Combinado possível
Uma carga que sai dela e vai para outra pessoa da casa.

Prática da semana
Cumprir essa divisão por uma semana.

Princípio 5 — reconhecemos antes de corrigir.
Referência: Provérbios 31.28 — os filhos que se levantam e chamam bem-aventurada. Paráfrase, sem transformar em cobrança.
Oração opcional: Agradecer por quem cuida, se a família quiser.

> **Quando parar.** Violência, abandono com risco ou adoecimento grave: pare a Mesa. Em adoecimento, procure a **UBS** ou o **CAPS** hoje. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** — a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

23 Presença de quem cuida

Para que serve. Reconhecer todas as pessoas que sustentam esta casa, com ou sem vínculo biológico.

Muita casa é sustentada por avó, tia, padrasto, madrasta, irmão mais velho ou vizinha. Isso raramente é nomeado — e nomear muda a forma como a pessoa é tratada.

Para quem é indicado
Todas as casas, e especialmente as que não cabem no desenho de pai, mãe e filhos.

Quem deve participar
Todos os que moram aqui, e o convite pode incluir quem cuida de fora.

Antes de começar
Liste antes, mentalmente, quem sustenta esta casa. A lista costuma ser maior do que a família nuclear.

Quem cuida da gente, e como?

Perguntas opcionais

- Quem você procura quando precisa?
- Quem faz coisas por nós que a gente esquece de agradecer?

Crianças de 4 a 7 anos
Deixe apontar as pessoas em fotos e dizer o que cada uma faz.

Crianças de 8 a 11 anos
Peça que escolha uma pessoa para agradecer nesta semana.

Adolescentes
Pergunte quem, fora de casa, ele procura. Ouça sem ciúme.

Filhos adultos
Com filho adulto, pergunte de quem ELE cuida hoje. Os papéis giram.

Casal sem filhos
Reconheçam a rede que sustenta vocês dois. Nenhum casal se sustenta sozinho.

Nos arranjos da família
Esta Mesa é o lugar de nomear padrasto, madrasta, avó responsável, adotante ou guardião sem hierarquia. Quem cuida, cuida.

O que muda do lado dos adultos
O adulto agradece, em voz alta e com nome, a alguém da rede — e faz isso antes de pedir qualquer coisa aos filhos.

Cuidado de segurança. Não force criança a chamar ninguém de pai ou mãe. Nome de vínculo se constrói, não se determina.

Combinado possível
Um agradecimento concreto para alguém da rede.

Prática da semana
Entregar esse agradecimento.

Princípio 1 — a mesa é de todos.
Referência: Rute 1.16 — o cuidado que escolhe ficar. Paráfrase.
Oração opcional: Agradecer pela rede que sustenta a casa, se a família quiser.

Quando parar. Se alguém da rede for fonte de medo ou risco, afaste a criança do contato **sem confronto e sem anúncio**. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** — a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

24 Ausência física

Para que serve. Conversar sobre quem não está – por trabalho, distância, separação ou morte – sem fingir que não falta.

Ausência não nomeada ocupa mais espaço do que ausência falada.

Para quem é indicado
Casas com alguém longe, e casas em luto.

Quem deve participar
A família. **Só se a casa quiser.** Esta Mesa não se impõe.

Antes de começar
Pergunte antes, em separado, se cada um quer falar disso. Um "não" cancela a Mesa.

> Quem a gente sente falta nesta casa?

Perguntas opcionais

- O que você lembra dessa pessoa?
- O que ajudaria você quando a saudade aperta?

Crianças de 4 a 7 anos
Aceite qualquer forma: desenho, silêncio, brincadeira. Não explique morte além do que ela perguntar.

Crianças de 8 a 11 anos
Responda o que ela perguntar, com verdade e sem detalhe desnecessário.

Adolescentes
Não force. Adolescente costuma elaborar sozinho e falar depois.

Filhos adultos
Com filho adulto, pode ser a primeira vez que se fala disso. Reserve tempo.

Casal sem filhos
Conversem a dois antes de trazer para a mesa. Luto de casal tem ritmos diferentes.

Nos arranjos da família
Separação não é morte, e não se fala das duas do mesmo jeito. Se a pessoa está viva e ausente, não invente justificativa que você não sustenta.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto fala da própria saudade, em uma frase. Filho que nunca vê adulto sentir falta aprende a esconder a dele.

> **Cuidado de segurança. Nada de culpar o ausente na frente das crianças.** E nada de prometer retorno ou data que não depende de você.

Combinado possível
Uma forma de lembrar: foto, ligação, uma data no calendário.

Prática da semana
Fazer essa lembrança uma vez.

Princípio 2 – ninguém é obrigado a falar.
Referência: Salmo 34.18 – perto dos que têm o coração quebrantado. Paráfrase.
Oração opcional: Entregar a saudade, se a família quiser.

> **Quando parar.** Luto que não cede, culpa persistente, pensamento de morte: pare e procure ajuda profissional.

25 Ausência emocional

Para que serve. Falar da presença que existe de corpo e falta de atenção.

Estar em casa não é estar presente. Esta é a ausência mais difícil de nomear porque ninguém foi embora.

Para quem é indicado

Casas onde alguém "está sempre aqui" e ninguém consegue conversar com essa pessoa.

Quem deve participar

Comece entre os adultos. Só leve à mesa se ninguém for exposto.

Antes de começar

Se a ausência é de um adulto específico e ele está na sala, esta Mesa pode virar julgamento. Prepare-se, ou adie.

> O que faz a gente se sentir perto, mesmo estando no mesmo lugar?

Perguntas opcionais

- O que te faz sentir que alguém está longe?
- O que você gostaria de receber e não sabe pedir?

Crianças de 4 a 7 anos

Fale em coisas concretas: colo, brincadeira, olhar. Criança não nomeia ausência emocional.

Crianças de 8 a 11 anos

Pergunte o que ela sente falta de fazer com cada pessoa da casa.

Adolescentes

Ouça sem consertar. A resposta pode ser dura, e revidar encerra a conversa por anos.

Filhos adultos

Com filho adulto, isso costuma ser a conversa que nunca aconteceu.

Casal sem filhos

Comecem por aqui, a dois. Muita ausência emocional na casa começa no casal.

Nos arranjos da família

Em casa de um adulto só, a ausência emocional pode ser exaustão. Nomear isso sem culpa é metade do caminho.

O que muda do lado dos adultos

O adulto reconhece a própria distância em uma frase, sem justificar, e assume um gesto concreto.

Cuidado de segurança. Nenhuma criança é colocada para cobrar um adulto. Se a Mesa estiver virando julgamento de uma pessoa presente, pare e retome entre adultos.

Combinado possível

Um gesto de presença por semana, de cada adulto.

Prática da semana

Cumprir o gesto.

Princípio 4 — falamos de nós, não contra o outro.
Referência: Malaquias 4.6 — converter o coração dos pais aos filhos. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir coragem para se aproximar, se a família quiser.

Quando parar. Se a ausência vier de depressão, dependência ou adoecimento, cobrar presença piora. Não abra esse ponto diante da família inteira. Interrompa esta dinâmica e prepare a conversa em particular. Procure a **UBS** ou o **CAPS**; em sofrimento agudo, **CVV 188**. Quando estiver disponível, o guia *Conversas que Pedem Cuidado* poderá ajudar nessa preparação.

26 Respeito entre pais e filhos

Para que serve. Combinar o respeito que vale nos dois sentidos.

Respeito cobrado só de baixo para cima não se sustenta: a criança aprende hierarquia, não respeito.

Para quem é indicado
Todas as casas.

Quem deve participar
Todos, e a regra vale igual para os dois lados.

Antes de começar
Esteja pronto para ouvir que você desrespeita. Se não estiver, adie a Mesa.

O que é desrespeito nesta casa?

Perguntas opcionais

- O que te faz sentir respeitado?
- O que a gente faz sem perceber que machuca?

Crianças de 4 a 7 anos
Dois exemplos concretos: gritar e chamar nome feio. Ela entende os dois.

Crianças de 8 a 11 anos
Pergunte quando ela se sentiu desrespeitada por um adulto. E ouça inteiro.

Adolescentes
Ironia, apelido e deboche contam como desrespeito – dos dois lados. Nomeie isso.

Filhos adultos
Entre adultos, respeito inclui não dar conselho não pedido sobre a vida do outro.

Casal sem filhos
O que os filhos veem entre vocês é o padrão que eles vão repetir.

Nos arranjos da família
Em famílias reconstituídas, respeito ao adulto que chegou se constrói; não se exige de saída.

O que muda do lado dos adultos
O adulto nomeia uma forma de desrespeito que ele pratica – gritar, ironizar, interromper – e assume parar.

Cuidado de segurança. Respeito não é obediência silenciosa. Discordar com educação é respeito, não afronta.

Combinado possível
Uma regra de respeito que vale para todos.

Prática da semana
Cumprir a regra, especialmente quando for inconveniente.

Princípio 4 – falamos de nós, não contra o outro.
Referência: Colossenses 3.21 – não irritar os filhos para que não desanimem. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir mansidão, se a família quiser.

Quando parar. Humilhação sistemática, agressão ou medo não são falha de comunicação e não se resolvem conversando melhor. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** – a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

27 Amizade

Para que serve. Conversar sobre os amigos de cada um, com interesse e sem interrogatório.

Quem fala dos amigos em casa com tranquilidade costuma pedir ajuda mais cedo quando algo dá errado com eles.

Para quem é indicado
Casas com criança e adolescente.

Quem deve participar
Todos da casa. Os adultos também falam das amizades deles.

Antes de começar
Prepare-se para ouvir nome de gente que você não gosta, sem reagir.

> Quem são seus amigos, e o que você gosta neles?

Perguntas opcionais

- O que faz um bom amigo?
- Algum amigo já te decepcionou?

Crianças de 4 a 7 anos
Pergunte com quem ela brinca e do que brincam.

Crianças de 8 a 11 anos
Pergunte quem ela convidaria para casa. E convide.

Adolescentes
Não critique amigo pelo nome. Fale de comportamento, nunca de pessoa – criticar o amigo fecha a porta sobre o assunto inteiro.

Filhos adultos
Pergunte dos amigos do filho adulto com interesse real, sem avaliar.

Casal sem filhos
Vocês dois ainda têm amigos? É uma pergunta que costuma doer e vale fazer.

Nos arranjos da família
Mudança de casa, escola ou cidade mexe com amizade. Nomeie isso.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto fala dos próprios amigos – e de uma amizade que ele deixou morrer por falta de tempo.

> **Cuidado de segurança.** Não proíba amizade sem explicar, e não leia conversa de ninguém. Proibição sem conversa empurra para a clandestinidade.

Combinado possível
Convidar um amigo de alguém da casa para vir aqui.

Prática da semana
Fazer esse convite.

Princípio 1 – todos têm voz, inclusive sobre quem escolhem.
Referência: Provérbios 17.17 – o amigo ama em todo o tempo. Paráfrase.
Oração opcional: Agradecer pelas amizades da casa, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se houver violência, assédio, droga ou exploração envolvendo amigos, pare a Mesa e não investigue por conta própria. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** – a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

28 Influência de outras pessoas

Para que serve. Conversar sobre pressão – de amigos, de redes, de gente que a casa admira.

Todo mundo é influenciado. Quem sabe disso escolhe melhor do que quem acha que não é.

Para quem é indicado
Casas com adolescente, e vale também para os adultos.

Quem deve participar
Todos, sem citar nome de ninguém de fora como culpado.

Antes de começar
Comece pela sua própria influência, não pela do filho.

> Quem influencia as nossas escolhas aqui em casa?

Perguntas opcionais

- Você já fez algo só porque os outros estavam fazendo?
- Como é dizer não para um grupo?

Crianças de 4 a 7 anos
Fale de imitar: o que ela copia dos amigos, e o que copia dos adultos.

Crianças de 8 a 11 anos
Ensaie o "não, obrigado" em situação boba. Treinar sem pressão é o que faz funcionar sob pressão.

Adolescentes
Reconheça que dizer não custa caro socialmente. Fingir que é fácil faz você perder credibilidade.

Filhos adultos
Entre adultos, o tema é consumo, comparação e opinião alheia.

Casal sem filhos
De quem vocês dois aceitam palpite sobre a família? Vale combinar.

Nos arranjos da família
Onde há duas casas, a comparação entre elas é uma influência a nomear com cuidado e sem disputa.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto conta uma vez em que cedeu à pressão e se arrependeu. Sem moral da história.

> **Cuidado de segurança.** Não humilhe ninguém por ter cedido. Quem é humilhado uma vez não conta a próxima.

Combinado possível
A frase de saída: uma frase pronta para sair de uma situação ruim.

Prática da semana
Guardar essa frase, e usar se precisar.

Princípio 2 – ninguém é obrigado, e isso vale fora de casa também.
Referência: Romanos 12.2 – não se conformar com o padrão. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir firmeza e bom discernimento, se a família quiser.

> **Quando parar.** Pressão para beber, usar droga, ter relação sexual ou entrar em ambiente perigoso não se trata à mesa de todos. Antes de levar este assunto à família, os adultos responsáveis precisam alinhar entre si o objetivo, os limites e o que será apresentado. Depois, um adulto conversa a sós com o adolescente – nunca diante dos irmãos. Quando estiver disponível, o guia *Conversas que Pedem Cuidado* poderá ajudar nessa preparação.

29 Irmãos e comparações

Para que serve. Falar da relação entre irmãos e desmontar a comparação que a casa faz sem perceber.

Comparação entre irmãos é uma das feridas mais duradouras que uma casa produz, e quase sempre foi dita sem intenção.

Para quem é indicado
Casas com mais de um filho.

Quem deve participar
Os irmãos e os adultos que comparam sem perceber.

Antes de começar
Prepare-se para ouvir "você sempre preferiu". Não se defenda: ouça.

> O que é bom em ser irmão nesta casa? E o que é difícil?

Perguntas opcionais

- Você já se sentiu comparado?
- O que você admira no seu irmão?

Crianças de 4 a 7 anos
Peça que diga uma coisa boa do irmão. Só isso.

Crianças de 8 a 11 anos
Cada um diz uma coisa que o irmão faz melhor — e isso vale para os adultos também.

Adolescentes
Aceite queixa antiga sem minimizar. "Isso foi há anos" encerra a conversa e mantém a ferida.

Filhos adultos
Entre irmãos adultos, isso pode ser a conversa mais importante do ciclo.

Casal sem filhos
Vocês dois comparam? Provavelmente sim, e provavelmente sem perceber.

Nos arranjos da família
Em famílias reconstituídas, comparação entre filhos de origens diferentes é especialmente pesada. Vigie o próprio vocabulário.

> **O que muda do lado dos adultos**
>
> O adulto assume que compara e se compromete a parar. Se houve injustiça antiga, reconhecer vale mais do que explicar.

> **Cuidado de segurança. Nada de "por que você não é como seu irmão".** Nem em elogio: elogiar um na frente do outro como padrão também compara.

Combinado possível
Uma coisa que os irmãos farão juntos nesta semana.

Prática da semana
Cumprir isso.

Princípio 5 — reconhecer antes de corrigir, e reconhecer cada um por si.
Referência: Salmo 133.1 — quão bom é habitarem os irmãos em união. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir paz entre os irmãos, se a família quiser.

> **Quando parar.** Agressão entre irmãos, medo de um pelo outro, ou conduta sexual entre eles: separe, proteja e não trate como briga. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** — a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

30 Família reconstituída

Para que serve. Conversar sobre como esta casa se formou, e sobre o que ainda está se ajustando.

Família que se formou de outras histórias precisa nomear isso. O não dito vira tensão sem causa aparente.

Para quem é indicado
Casas com padrasto, madrasta, filhos de uniões diferentes, ou guarda compartilhada.

Quem deve participar
Quem mora aqui. A conversa não fala mal de quem está na outra casa.

Antes de começar
Regra firme: **ninguém que não está na sala é julgado.** Se a Mesa virar tribunal do ex, encerre.

> O que já funciona bem nesta casa do jeito que ela é?

Perguntas opcionais

- O que ainda é estranho?
- O que ajudaria a ficar mais fácil?

Crianças de 4 a 7 anos
Fale de coisas concretas: onde dorme, quem leva, quando vê cada um.

Crianças de 8 a 11 anos
Pergunte o que ela acha justo e o que acha injusto. E leve a sério.

Adolescentes
Não exija afeto pelo adulto que chegou. Respeito se exige; afeto se conquista.

Filhos adultos
Com filho adulto, isso pode reabrir a separação. Reserve tempo e não apresse.

Casal sem filhos
Alinhem antes quem aplica limite a quem. É a origem da maior parte do conflito.

Nos arranjos da família
Esta Mesa é feita para este arranjo. Nenhuma família aqui é comparada a um modelo.

> **O que muda do lado dos adultos**
>
> O adulto que chegou diz o que está tentando, e o de origem diz onde vai apoiar.

> **Cuidado de segurança.** Ninguém é obrigado a chamar ninguém de pai ou mãe. E criança não leva recado entre casas.

Combinado possível
Um ajuste concreto na convivência.

Prática da semana
Cumprir esse ajuste.

Princípio 1 — a mesa é de todos os que estão nela.
Referência: Efésios 4.2 — suportar uns aos outros em amor. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir paciência para o que ainda se ajusta, se a família quiser.

> **Quando parar.** Ameaça ou medo: não conduza sozinho. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo disputa judicial em curso, procure orientação jurídica — a **Defensoria Pública** é gratuita — e não use a Mesa para produzir versão. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** — a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

31 Avós e rede de apoio

Para que serve. Reconhecer quem ajuda de fora, e combinar os limites dessa ajuda.

Rede de apoio sustenta a casa – e também gera atrito quando o papel de cada um não está combinado.

Para quem é indicado
Casas com avós, tios ou vizinhos envolvidos no cuidado.

Quem deve participar
A família. Os avós podem ser convidados, se todos quiserem.

Antes de começar
Separe gratidão de combinado. Os dois cabem, nessa ordem.

Quem nos ajuda de fora, e como?

Perguntas opcionais

- O que seria mais difícil sem essa ajuda?
- O que a gente precisa combinar com essas pessoas?

Crianças de 4 a 7 anos
Pergunte o que ela gosta de fazer com os avós.

Crianças de 8 a 11 anos
Pergunte o que é diferente na casa dos avós – e explique que casas diferentes têm regras diferentes.

Adolescentes
Pergunte se há adulto da rede com quem ele fala de coisas que não fala aqui. Se houver, agradeça.

Filhos adultos
Filho adulto também é rede de apoio dos pais. Isso se combina, não se presume.

Casal sem filhos
Combinem juntos o limite com as duas famílias de origem, antes de falar com elas.

Nos arranjos da família
Avós responsáveis não são apoio: são os adultos da casa. Nesse caso, esta Mesa é sobre quem apoia ELES.

O que muda do lado dos adultos
O adulto agradece concretamente a alguém da rede, e diz um limite que precisa combinar.

Cuidado de segurança. Não use criança como recado entre adultos, e não critique avós na frente dela.

Combinado possível
Um agradecimento e um limite, ambos concretos.

Prática da semana
Entregar o agradecimento.

Princípio 7 – conversa termina em combinado.
Referência: Provérbios 17.6 – a coroa dos velhos são os filhos dos filhos. Paráfrase.
Oração opcional: Agradecer pela rede, se a família quiser.

Quando parar. Se alguém da rede for fonte de medo, humilhação ou risco, afaste o contato sem confronto. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Violência contra pessoa idosa também é **Disque 100**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** – a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

32 Quando a casa dá mais atenção a fora do que a dentro

Para que serve. Olhar, sem acusar, se os de fora estão recebendo o melhor da casa.

É comum uma casa ser generosa com visita, igreja e trabalho e sobrar cansaço para quem mora nela. Nomear isso não é culpa: é ajuste.

Para quem é indicado
Casas muito envolvidas com atividades externas.

Quem deve participar
A família inteira.

Antes de começar
Esta Mesa não ataca compromisso nenhum — nem igreja, nem trabalho, nem amizade. Ela olha o saldo de quem vive aqui.

> Quem costuma receber o nosso melhor: quem mora aqui ou quem vem de fora?

Perguntas opcionais

- Quando você sentiu que ficou em segundo lugar?
- O que a gente faz pelos outros e não faz por nós?

Crianças de 4 a 7 anos
Pergunte se ela gosta quando tem visita, e o que muda.

Crianças de 8 a 11 anos
Pergunte se ela já quis a atenção de um adulto que estava ocupado com outra pessoa.

Adolescentes
Aceite se ele disser que a casa cuida melhor de estranhos. É uma frase dura e costuma ter fundo.

Filhos adultos
Com filho adulto, pode aparecer mágoa de infância. Ouça sem justificar.

Casal sem filhos
Vocês dois estão dando aos outros o que não dão um ao outro? É a pergunta central.

Nos arranjos da família
Em casa de um adulto só, o excesso externo às vezes é sobrevivência financeira. Diga isso sem culpa.

O que muda do lado dos adultos

O adulto escolhe um compromisso externo para reduzir nesta semana, e diz qual.

Cuidado de segurança. Não transforme em acusação contra uma pessoa. E não use esta Mesa para atacar a igreja ou o trabalho de alguém.

Combinado possível
Uma noite por semana protegida para dentro de casa.

Prática da semana
Cumprir essa noite.

Princípio 5 — reconhecer antes de corrigir.
Referência: 1 Timóteo 5.8 — cuidar dos seus. Paráfrase, sem usar como culpa.
Oração opcional: Pedir equilíbrio entre servir fora e cuidar dentro, se a família quiser.

Quando parar. Se o excesso for de atividade religiosa a ponto de negar cuidado, ou vier acompanhado de culpa espiritual, o assunto deixa de ser agenda. Não abra esse ponto diante da família inteira. Interrompa esta dinâmica e prepare a conversa em particular. Procure orientação pastoral de confiança e, havendo recusa de tratamento necessário, orientação médica. Quando estiver disponível, o guia *Conversas que Pedem Cuidado* poderá ajudar nessa preparação.

Trilha 4 · Crescimento e futuro

Sonhos, trabalho, dinheiro, erro e pedido de ajuda. · 10 roteiros.

33 Sonhos

Para que serve. Colocar na mesa o que cada um quer, sem filtro de realismo.

Família que só conversa sobre problema esquece que tem futuro. Sonho dito em voz alta muda a conversa de sobrevivência para direção.

Para quem é indicado
Todas as casas, e especialmente as que estão num período duro.

Quem deve participar
Todos da casa, inclusive os adultos. Quem ainda não sabe o que quer também participa.

Antes de começar
Regra: nesta Mesa não se corrige sonho com orçamento.

> O que você quer que aconteça neste ano?

Perguntas opcionais

- O que você gostaria que a gente fizesse junto algum dia?
- O que você quer aprender?

Crianças de 4 a 7 anos
Deixe sonhar grande. Não explique por que não dá.

Crianças de 8 a 11 anos
Pergunte o que ela quer aprender a fazer. Costuma ser concreto e possível.

Adolescentes
Leve a sério mesmo que mude no ciclo seguinte. Sonho muda; ser levado a sério não.

Filhos adultos
Pergunte o sonho do filho adulto sem avaliar viabilidade.

Casal sem filhos
Digam um sonho individual e um comum. Os dois precisam existir.

Nos arranjos da família
Em casa com pouco dinheiro, sonho não é luxo: é o que sustenta atravessar.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto diz um sonho dele que ainda não morreu. Filho que nunca ouviu o sonho do adulto acha que adulto não sonha.

> **Cuidado de segurança.** Sonho não vira meta obrigatória. Ninguém é cobrado no ciclo seguinte pelo que sonhou neste.

Combinado possível
O primeiro passo de um sonho pequeno da casa.

Prática da semana
Dar esse passo.

Princípio 1 — todos têm voz.
Referência: Provérbios 16.9 — o coração traça o caminho. Paráfrase.
Oração opcional: Entregar os sonhos da casa, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se alguém disser que não tem nenhum sonho e isso vier com tristeza persistente, procure a UBS do bairro. Se aparecer pensamento de morte, **CVV 188**, hoje.

34 Projetos

Para que serve. Transformar um sonho da casa em projeto com passos e prazo.

Sonho sem passo vira frustração anual. Projeto pequeno e cumprido ensina a casa que ela consegue.

Para quem é indicado
Depois da Mesa de sonhos.

Quem deve participar
Todos os que serão afetados pelo projeto – tempo, dinheiro ou espaço da casa.

Antes de começar
Escolha um projeto pequeno o bastante para terminar em até três meses.

> Qual sonho a gente consegue começar agora?

Perguntas opcionais

- O que a gente precisa para começar?
- Quem faz o quê?

Crianças de 4 a 7 anos
Dê uma tarefa visível e curta dentro do projeto.

Crianças de 8 a 11 anos
Deixe registrar o progresso – quadro, lista, marcação. Ver andar motiva.

Adolescentes
Dê responsabilidade real, com autonomia. Tarefa de faz de conta é percebida na hora.

Filhos adultos
Filho adulto entra como parceiro, não como ajudante.

Casal sem filhos
Um projeto do casal, separado dos projetos da família.

Nos arranjos da família
Escolha projeto que caiba no dinheiro e no tempo reais da casa.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto assume a parte mais chata do projeto.

> **Cuidado de segurança.** Projeto não vira cobrança. Se atrasar, ajusta-se o prazo, não se procura culpado.

Combinado possível
O projeto, os passos, quem faz e até quando.

Prática da semana
Cumprir o primeiro passo.

Princípio 7 – o combinado diz o quê, por quem, quando e quando revisar.
Referência: Lucas 14.28 – sentar-se primeiro e calcular. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir constância, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se o projeto envolver dívida ou risco financeiro, pare e use antes a Fotografia Financeira.

35 Vocação

Para que serve. Conversar sobre o que cada um gosta de fazer e no que é bom.

Vocação se descobre conversando, não escolhendo cedo demais sob pressão.

Para quem é indicado
Casas com adolescente, e com adultos em transição.

Quem deve participar
Todos. O adulto fala do caminho dele antes de perguntar o da criança.

Antes de começar
Não transforme em conversa sobre profissão que dá dinheiro. Isso fecha o assunto.

> O que você faz que te dá vontade de continuar fazendo?

Perguntas opcionais

- O que as pessoas costumam te pedir ajuda?
- O que você faria de graça?

Crianças de 4 a 7 anos
Pergunte do que ela mais gosta de brincar. É por aí que começa.

Crianças de 8 a 11 anos
Pergunte no que ela se acha boa – e diga no que você a acha boa.

Adolescentes
Não force escolha de carreira. Pergunte de interesse, não de curso.

Filhos adultos
Com filho adulto, pode ser conversa sobre mudar de rumo. Ouça sem alarme.

Casal sem filhos
Conversem se algum dos dois abandonou algo que amava.

Nos arranjos da família
Não presuma faculdade nem carreira longa. Trabalho digno também é vocação.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto conta o que queria ser e o que aconteceu. Sem moral, sem lição.

> **Cuidado de segurança.** Não deboche de sonho profissional nenhum, nem compare com irmão ou primo.

Combinado possível
Uma experiência concreta para experimentar um interesse.

Prática da semana
Fazer essa experiência.

Princípio 5 – reconhecemos antes de corrigir.
Referência: Colossenses 3.23 – fazer de coração o que se faz. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir clareza de caminho, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se a pressão por escolha estiver gerando ansiedade intensa, procure orientação profissional.

36 Trabalho

Para que serve. Conversar sobre o trabalho dos adultos – o que é, o que custa, o que sustenta.

Filho que não sabe o que o adulto faz não entende nem a ausência nem o cansaço.

Para quem é indicado
Todas as casas com adulto trabalhando.

Quem deve participar
Os adultos que trabalham e as crianças que sentem a ausência deles.

Antes de começar
Conte o que você faz, de verdade, em linguagem que a criança entende.

> Vocês sabem o que cada adulto desta casa faz no trabalho?

Perguntas opcionais

- O que é bom no seu trabalho?
- O que é difícil?

Crianças de 4 a 7 anos
Conte com objetos ou fotos. Ela quer saber onde você fica quando sai.

Crianças de 8 a 11 anos
Deixe perguntar quanto tempo, com quem, e por quê. Responda com verdade proporcional.

Adolescentes
Fale de dinheiro e escolha com honestidade. Adolescente percebe quando se maquia.

Filhos adultos
Com filho adulto que trabalha, é conversa entre pares.

Casal sem filhos
Conversem o que o trabalho de cada um tirou da casa nos últimos meses.

Nos arranjos da família
Desemprego, informalidade e trabalho instável se falam sem vergonha. A casa sente de qualquer jeito.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto nomeia uma coisa do trabalho que invade a casa e assume um limite.

> **Cuidado de segurança.** Não use o trabalho como cobrança – "eu me mato por vocês" transforma sustento em dívida afetiva.

Combinado possível
Um limite de trabalho dentro de casa.

Prática da semana
Cumprir esse limite.

Princípio 4 – falamos de nós, não contra o outro.
Referência: Eclesiastes 3.13 – desfrutar o fruto do trabalho. Paráfrase.
Oração opcional: Agradecer pelo sustento, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se o trabalho já ocupa tudo e a casa ficou sem cuidado, continue aqui: faça também o roteiro **Compromissos demais** e desenhem a semana real num papel. Se a jornada for imposta por dívida, o caminho é a **Fotografia Financeira** antes desta conversa – não é falta de prioridade, é falta de margem.

37 Dinheiro e escolhas

Para que serve. Preparar UMA decisão financeira concreta da casa, com as opções que realmente existem.

Prioridade no geral é fácil de combinar. O difícil é quando duas coisas boas disputam o mesmo dinheiro e alguém vai ficar sem. Esta Mesa é para essa hora.

Para quem é indicado

Famílias que já conversaram sobre prioridades e agora têm uma escolha específica pela frente – uma compra, uma viagem, uma matrícula, uma troca.

Quem deve participar

A família. **Os adultos responsáveis alinham os números entre si antes** e trazem à Mesa as opções, não a apreensão.

Antes de começar

Os adultos levantam antes: quanto há, quais são as opções reais e qual é o prazo. Quem chega à Mesa sem isso transforma a conversa em ansiedade.

> Que escolha financeira concreta nossa família precisa preparar — e quais opções realmente existem?

Perguntas opcionais

- Dessas opções, qual é desejo, qual é necessidade e qual é prioridade?
- Se a gente escolher uma, do que abre mão – e por quanto tempo?
- Até quando essa decisão precisa estar tomada?
- Tem alguma opção que ninguém falou ainda porque parece impossível?

Crianças de 4 a 7 anos

Use duas coisas concretas e uma moeda só: "dá para uma, não para as duas – qual você escolhe?" A criança aprende escolha, não escassez.

Crianças de 8 a 11 anos

Ela pode ajudar a comparar duas opções pelo que cada uma traz. Não a coloque para decidir por todos.

Adolescentes

Mostre os números da decisão, não os da casa inteira. Ele pode opinar e até abrir mão de algo – mas a decisão continua sendo dos adultos.

Filhos adultos

Com filho adulto que contribui, a decisão é conjunta e os números são abertos entre quem contribui.

Casal sem filhos

Decidam antes o limite e o prazo, e só depois discutam as opções. Discutir opção sem limite acordado vira briga sobre valores.

Nos arranjos da família

Onde há pensão, guarda dividida ou renda de duas casas, combinem quem decide o quê antes de a Mesa começar.

O que muda do lado dos adultos

O adulto assume um gasto próprio que vai ajustar para viabilizar a escolha da casa – e diz qual, com valor ou frequência. Não pede sacrifício sem fazer o dele.

Cuidado de segurança. Criança não carrega a conta. Não se diz "não dá por sua causa", não se mostra dívida, não se transfere aflição. Ela pode e deve entender que escolha existe; não precisa sentir o medo do adulto.

Combinado possível

A decisão, a opção escolhida, de que se abre mão, o prazo e quem executa. Escrito.

Prática da semana

Cumprir a escolha por um mês sem reabrir a discussão – e marcar a data de avaliar.

Princípio 7 – conversa termina em combinado: o quê, por quem, quando, e quando se revê.
Referência: Provérbios 21.5 – os planos do diligente. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir sabedoria para escolher, se a família quiser.

Quando parar. Se houver dívida em espiral, cobrança agressiva ou desespero financeiro, use a Fotografia Financeira e procure orientação.

38 Generosidade

Para que serve. Conversar sobre o que a casa dá, e a quem.

Generosidade se aprende vendo, e quase nunca é conversada — vira gesto automático ou não acontece.

Para quem é indicado
Todas as casas.

Quem deve participar
Todos da casa. Quem decide o orçamento participa obrigatoriamente.

Antes de começar
Não transforme em conversa sobre dízimo, doação ou obrigação. É sobre dar, em qualquer forma.

O que a gente tem para dar, além de dinheiro?

Perguntas opcionais

- Quem precisa de ajuda perto da gente?
- O que alguém já fez por nós que a gente nunca esqueceu?

Crianças de 4 a 7 anos
Deixe escolher um brinquedo para doar — escolhido por ela, não pelo adulto.

Crianças de 8 a 11 anos
Deixe propor um gesto concreto para alguém conhecido.

Adolescentes
Fale de tempo e de habilidade, não só de dinheiro. É o que ele tem.

Filhos adultos
Com filho adulto, conversem o que a família apoia junta.

Casal sem filhos
Combinem quanto e para quem, sem um decidir pelo outro.

Nos arranjos da família
Casa com pouco também dá. Generosidade não tem piso financeiro.

O que muda do lado dos adultos
O adulto faz um gesto concreto nesta semana, e conta na próxima Mesa.

Cuidado de segurança. Não exponha quem recebe, e não use a doação como lição de moral para os filhos.

Combinado possível
Um gesto de generosidade da casa.

Prática da semana
Cumprir o gesto.

Princípio 1 — a mesa é de todos, e o que ela produz também.
Referência: Atos 20.35 — mais bem-aventurado dar. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir um coração generoso, se a família quiser.

Quando parar. Se a generosidade estiver comprometendo o sustento da casa, reveja com a Fotografia Financeira.

39 Perseverança

Para que serve. Conversar sobre continuar quando fica difícil.

Casa que só celebra resultado ensina a desistir do que demora.

Para quem é indicado
Depois de um projeto que não deu certo, ou num período duro.

Quem deve participar
Todos. Cada um traz uma coisa que quis largar e não largou.

Antes de começar
Traga um exemplo seu de coisa difícil que você atravessou — e não termine com lição.

> O que você já quis desistir e não desistiu?

Perguntas opcionais

- O que te ajudou a continuar?
- Onde você está querendo desistir agora?

Crianças de 4 a 7 anos
Fale de algo que ela aprendeu e era difícil: andar de bicicleta, amarrar o tênis.

Crianças de 8 a 11 anos
Reconheça esforço, não só acerto. É a diferença que sustenta.

Adolescentes
Não confunda perseverança com teimosia. Às vezes desistir é sabedoria, e vale dizer isso.

Filhos adultos
Com filho adulto, pergunte o que está pesando hoje.

Casal sem filhos
Conversem o que vocês dois atravessaram juntos e como.

Nos arranjos da família
Famílias que passaram por separação, perda ou migração já perseveraram muito. Nomeie isso.

> **O que muda do lado dos adultos**
>
> O adulto conta uma vez em que desistiu e se arrependeu, e uma em que desistir foi certo.

> **Cuidado de segurança.** Não use "não desista" com quem está exausto ou adoecido. Isso é cobrança, não apoio.

Combinado possível
Um apoio concreto para quem está querendo desistir de algo.

Prática da semana
Oferecer esse apoio.

Princípio 5 — reconhecer antes de corrigir.
Referência: Gálatas 6.9 — não desanimar de fazer o bem. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir força para continuar, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se a vontade de desistir for da própria vida, pare imediatamente, fique junto e ligue CVV 188. Em risco agora, 190.

40 Erros e aprendizados

Para que serve. Falar de erro sem que erro vire vergonha.

Casa onde o erro custa caro produz gente que esconde, não gente que acerta.

Para quem é indicado
Todas as casas, e vale repetir.

Quem deve participar
Todos, com os adultos falando primeiro dos próprios erros.

Antes de começar
O adulto conta o erro dele primeiro. Se ele não começar, ninguém começa.

> O que você aprendeu com um erro seu?

Perguntas opcionais

- O que te ajuda a admitir que errou?
- O que torna difícil?

Crianças de 4 a 7 anos
Conte um erro bobo seu, do dia. Ela entende pelo exemplo.

Crianças de 8 a 11 anos
Reconheça quando você errar com ela, na hora. É o ensino mais forte.

Adolescentes
Não use o erro dele como exemplo na Mesa sem permissão. Isso é exposição.

Filhos adultos
Com filho adulto, pode ser a hora de reconhecer um erro antigo seu.

Casal sem filhos
Reconhecer erro entre vocês dois, em particular, antes de falar em família.

Nos arranjos da família
Não retome erro que já foi reparado. Reparado é reparado.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto reconhece um erro concreto e diz o que vai fazer diferente.

> **Cuidado de segurança. Ninguém é obrigado a contar erro nenhum.** E o que se contar aqui não vira arma depois.

Combinado possível
Uma reparação pequena, de quem quiser fazer.

Prática da semana
Fazer essa reparação.

Princípio 6 — todo erro pode pedir recomeço, e o perdão não tem prazo.
Referência: Provérbios 24.16 — o justo cai e se levanta. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir humildade para reconhecer, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se o erro envolver dano grave, violência ou crime, isso não é Mesa e não se repara em conversa de família. Interrompa a conversa. Priorize proteção e procure a rede adequada. Em risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue **190**. Em emergência médica, ligue **192**. Havendo criança ou adolescente, acione o **Disque 100** ou o **Conselho Tutelar** — a escuta é da rede de proteção, não da família: acolha, não interrogue e não repita a pergunta.

41 Decisões importantes

Para que serve. Combinar como esta casa decide o que é grande.

Decisão que ninguém participou não se sustenta. Quem não participou não se compromete.

Para quem é indicado
Antes de mudança, escola nova, emprego novo ou qualquer virada.

Quem deve participar
Todos os afetados.

Antes de começar
Diga com clareza o que está decidido e o que está em aberto. Fingir escolha que não existe destrói confiança.

> Como a gente decide as coisas grandes aqui?

Perguntas opcionais

- Você sentiu que foi ouvido na última decisão?
- O que você gostaria de opinar?

Crianças de 4 a 7 anos
Explique o que vai mudar para ela, concretamente.

Crianças de 8 a 11 anos
Dê uma parte real da decisão, ainda que pequena.

Adolescentes
Voz e peso reais no que o envolve. Consulta de fachada é percebida.

Filhos adultos
Com filho adulto, decisão sobre a vida dele é dele.

Casal sem filhos
Combinem o que se decide a dois antes de levar à mesa.

Nos arranjos da família
Onde há duas casas, alinhe entre os adultos responsáveis antes de anunciar.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto diz uma decisão que tomou sem consultar e reconhece o efeito.

> **Cuidado de segurança. Criança não decide o que é responsabilidade adulta**, e não é colocada para desempatar adulto.

Combinado possível
O jeito de decidir: quem ouve quem, e quando.

Prática da semana
Usar esse jeito na próxima decisão.

Princípio 1 — todos têm voz; nem todos têm o mesmo peso, e isso se diz com clareza.
Referência: Provérbios 15.22 — os planos se confirmam com muitos conselheiros. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir direção, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se a decisão envolver separação, saída de casa ou proteção, ela não começa na Mesa. Antes de levar este assunto à família, os adultos responsáveis precisam alinhar entre si o objetivo, os limites e o que será apresentado. Busquem orientação jurídica — a **Defensoria Pública** é gratuita. Havendo ameaça ou medo, use os canais da última página antes de qualquer conversa.

42 Como pedir ajuda

Para que serve. Praticar pedir ajuda — dentro e fora de casa.

Quem nunca viu um adulto pedir ajuda aprende que pedir é fraqueza.

Para quem é indicado
Todas as casas. Fecha bem a trilha.

Quem deve participar
Todos. Ninguém desta casa é só quem ajuda ou só quem é ajudado.

Antes de começar
Prepare um pedido seu, real e pequeno, para fazer na Mesa.

> Em que você precisa de ajuda agora?

Perguntas opcionais

- O que te impede de pedir?
- A quem você pediria?

Crianças de 4 a 7 anos
Ensaie a frase "eu preciso de ajuda". Só isso.

Crianças de 8 a 11 anos
Reconheça quando ela pedir, e ajude sem ironizar.

Adolescentes
Aceite que ele peça a outra pessoa. Isso é rede funcionando, não rejeição.

Filhos adultos
Peça ajuda ao filho adulto em algo concreto. Muda a relação.

Casal sem filhos
Peça uma coisa específica, não "mais apoio".

Nos arranjos da família
Em casa de um adulto só, pedir ajuda fora é sobrevivência, não fracasso.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto faz um pedido de ajuda de verdade, na Mesa, e aceita a resposta.

> **Cuidado de segurança.** Pedido de ajuda não se usa depois como argumento. E ninguém é obrigado a atender.

Combinado possível
Um pedido feito e um aceito.

Prática da semana
Cumprir o que foi aceito.

Princípio 3 — escutamos até o fim.
Referência: Eclesiastes 4.9 — melhor dois do que um. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir humildade para pedir, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se o pedido for sobre violência, abuso, vício ou vontade de morrer, saia do formato de Mesa e procure ajuda hoje. CVV 188; risco agora, 190.

Trilha 5 · Fé vivida em casa

Gratidão, oração e coerência — sempre por convite, nunca por imposição. · 9 roteiros.

43 Gratidão

Para que serve. Praticar gratidão dita em voz alta, com nome e motivo.

Gratidão dita é diferente de gratidão sentida. Só a primeira chega no outro.

Para quem é indicado
Todas as casas, com ou sem prática religiosa.

Quem deve participar
Todos da casa, e quem estiver à mesa naquele dia.

Antes de começar
Esta Mesa funciona sem fé nenhuma. Gratidão não depende de crença.

> Pelo que esta família tem a agradecer nesta semana?

Perguntas opcionais

- Quem fez algo por você e não ouviu obrigado?
- O que foi bom e passou despercebido?

Crianças de 4 a 7 anos
Pergunte o que foi bom hoje. Aceite qualquer resposta, inclusive sorvete.

Crianças de 8 a 11 anos
Peça um agradecimento com nome: a quem, e por quê.

Adolescentes
Aceite resposta curta. "Nada" também é resposta, e não se discute.

Filhos adultos
Agradeça ao filho adulto por algo concreto. Costuma surpreender.

Casal sem filhos
Um agradecimento específico, com data e fato.

Nos arranjos da família
Em semana dura, gratidão pode ser por coisa mínima. Vale.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto agradece primeiro, e a alguém da casa.

> **Cuidado de segurança.** Não use gratidão para calar queixa — "seja grato" no lugar de ouvir é violência branda.

Combinado possível
Um agradecimento por dia, para alguém da casa.

Prática da semana
Cumprir isso.

Princípio 5 — reconhecemos antes de corrigir.
Referência: 1 Tessalonicenses 5.18 — dar graças em tudo. Paráfrase.
Oração opcional: Uma oração de gratidão, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se alguém não conseguir nomear nada de bom por semanas seguidas, e isso vier com tristeza, procure a UBS do bairro ou o CAPS. **CVV 188** atende 24 horas, de graça.

44 Oração

Para que serve. Conversar sobre como esta casa ora — ou por que não ora.

Oração imposta ensina a fingir. Oração conversada vira prática.

Para quem é indicado
Casas com prática religiosa, e casas em dúvida.

Quem deve participar
Quem quiser. **Ninguém é obrigado.**

Antes de começar
Diga, antes de começar, que passar é aceito sem pergunta.

> Como a gente gostaria de orar juntos, se quisermos?

Perguntas opcionais

- O que você gosta e o que não gosta na hora de orar?
- Por quem você ora?

Crianças de 4 a 7 anos
Oração curta e concreta. Deixe ela escolher por quem orar.

Crianças de 8 a 11 anos
Deixe orar com as palavras dela, sem corrigir a forma.

Adolescentes
Não exija oração em voz alta. Silêncio é participação.

Filhos adultos
Com filho adulto que não crê, respeite sem argumentar.

Casal sem filhos
Conversem se vocês dois querem orar juntos, e como. Muita gente nunca perguntou.

Nos arranjos da família
Casas com crenças diferentes combinam o que é comum e respeitam o que não é.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto para de cobrar oração de alguém, se estiver cobrando.

> **Cuidado de segurança. Fé não se usa para gerar culpa.** Ninguém é julgado por não querer orar, nem na hora nem depois.

Combinado possível
O formato de oração que a casa aceita — inclusive "nenhum, por ora".

Prática da semana
Praticar esse formato uma vez.

Princípio 2 — ninguém é obrigado.
Referência: Mateus 6.6 — orar em secreto. Paráfrase, que também protege quem prefere orar sozinho.
Oração opcional: A própria Mesa é a oração, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se a oração estiver sendo usada para adiar proteção ou ajuda profissional, pare e diga isso com clareza: orar **e** tratar andam juntos. Não abra esse ponto diante da família inteira. Interrompa esta dinâmica e prepare a conversa em particular. Marque o atendimento que está sendo adiado. Quando estiver disponível, o guia *Conversas que Pedem Cuidado* poderá ajudar nessa preparação.

45 Leitura bíblica

Para que serve. Combinar se e como a casa lê a Bíblia junta.

Leitura combinada é prática; leitura imposta é dever, e dever cansa.

Para quem é indicado
Casas que querem começar ou retomar.

Quem deve participar
Quem quiser. Quem não quiser fica à mesa sem participar da leitura.

Antes de começar
Escolha trecho curto. Cinco versículos lidos valem mais do que um capítulo cumprido.

> O que a gente quer que a leitura seja aqui em casa?

Perguntas opcionais

- O que você entende e o que não entende?
- O que te faz parar de ler?

Crianças de 4 a 7 anos
História curta, com figura, sem moral no fim.

Crianças de 8 a 11 anos
Deixe perguntar o que não entendeu – e aceite "não sei" como sua resposta.

Adolescentes
Aceite dúvida e discordância sem corrigir na hora.

Filhos adultos
Com filho adulto, é conversa entre adultos sobre o que cada um lê.

Casal sem filhos
Combinem ritmo possível, não ideal.

Nos arranjos da família
Casa com crenças diferentes: leitura é convite, nunca condição de convivência.

> **O que muda do lado dos adultos**
>
> O adulto lê junto, no mesmo ritmo, em vez de cobrar leitura.

> **Cuidado de segurança.** Não use versículo para repreender alguém na mesa. Isso transforma o texto em arma.

Combinado possível
Um trecho e um ritmo, combinados.

Prática da semana
Cumprir esse ritmo uma semana.

Princípio 8 – o que é dito à mesa é cuidado.
Referência: Salmo 119.105 – lâmpada para os pés. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir entendimento, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se a leitura estiver sendo usada para culpar ou controlar alguém, encerre a prática naquele dia. Não abra esse ponto diante da família inteira. Interrompa esta dinâmica e prepare a conversa em particular. Nenhuma criança é obrigada a participar. Quando estiver disponível, o guia *Conversas que Pedem Cuidado* poderá ajudar nessa preparação.

46 Servir ao outro

Para que serve. Escolher um gesto de serviço que a casa faz junta.

Servir junto constrói identidade de família mais do que falar sobre valores.

Para quem é indicado
Todas as casas.

Quem deve participar
Todos, na medida de cada um.

Antes de começar
Escolha algo pequeno e próximo. Serviço grande e distante raramente acontece.

> Quem, perto da gente, precisa de ajuda?

Perguntas opcionais

- O que a gente sabe fazer que ajudaria alguém?
- Quando foi a última vez que a gente ajudou junto?

Crianças de 4 a 7 anos
Tarefa visível e curta: levar, entregar, desenhar um cartão.

Crianças de 8 a 11 anos
Deixe escolher quem ajudar.

Adolescentes
Dê responsabilidade real no gesto.

Filhos adultos
Com filho adulto, combinem algo que dê para fazer juntos, ainda que raro.

Casal sem filhos
Sirvam juntos uma vez. Costuma fazer bem ao casal, não só a quem recebe.

Nos arranjos da família
Casa com pouco tempo serve com tempo curto. Vale igual.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto faz junto, não delega o serviço aos filhos.

> **Cuidado de segurança.** Não exponha quem recebe, não fotografe para mostrar, e não use como lição de moral.

Combinado possível
Um gesto de serviço, com data.

Prática da semana
Cumprir o gesto.

Princípio 1 — a mesa é de todos, e o que ela produz vai para fora também.
Referência: Mateus 25.40 — ao menor dos meus. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir olhos para ver quem precisa, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se o serviço estiver ocupando o tempo que a casa precisa para si, veja a Mesa de compromissos demais.

47 Dúvidas sobre a fé

Para que serve. Abrir espaço para dúvida sem que ela custe caro.

Dúvida que não pode ser dita em casa é dita fora – ou não é dita, e vira distância.

Para quem é indicado
Casas com adolescentes, e casas em transição de fé.

Quem deve participar
Quem quiser, e a dúvida de quem não crê tem o mesmo lugar.

Antes de começar
Prepare-se para não responder tudo. "Eu não sei" é resposta legítima e ensina honestidade.

> Que pergunta sobre fé você nunca fez aqui?

Perguntas opcionais

- O que te faz duvidar?
- O que te sustenta mesmo com dúvida?

Crianças de 4 a 7 anos
Responda o que ela perguntar, simples, sem inventar.

Crianças de 8 a 11 anos
Aceite pergunta difícil sem susto. Nesta idade ela testa se dá para perguntar.

Adolescentes
Não corrija a dúvida. Ouça inteira. Discordar é parte de construir fé própria.

Filhos adultos
Com filho adulto que se afastou, ouça sem tentar trazer de volta na mesma conversa.

Casal sem filhos
Conversem onde vocês dois duvidam. Costuma ser mais parecido do que parece.

Nos arranjos da família
Casas com crenças diferentes: esta Mesa não é debate. É escuta.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto conta uma dúvida real dele. Sem resolver no fim.

> **Cuidado de segurança. Ninguém é julgado, punido ou excluído por duvidar.** E dúvida não se responde com versículo de repreensão.

Combinado possível
Continuar a conversa, sem prazo para conclusão.

Prática da semana
Ninguém precisa mudar de ideia.

Princípio 2 – ninguém é obrigado.
Referência: Marcos 9.24 – creio; ajuda a minha incredulidade. Paráfrase.
Oração opcional: Uma oração pela dúvida, se quem duvida quiser. Nunca por cima dele.

> **Quando parar.** Se a dúvida vier com culpa intensa, medo de castigo ou sofrimento, procure orientação pastoral e, se necessário, psicológica.

48 Coerência entre fé e atitudes

Para que serve. Olhar a distância entre o que a casa diz que crê e o que a casa faz.

Filho aprende pelo que vê. Distância entre discurso e prática é percebida cedo e lembrada por muito tempo.

Para quem é indicado
Casas com prática religiosa.

Quem deve participar
A família inteira, com os adultos respondendo primeiro.

Antes de começar
Comece por você. Esta Mesa desanda se virar avaliação dos filhos.

> Onde o que a gente diz e o que a gente faz não combinam?

Perguntas opcionais

- O que a gente prega e não pratica?
- Onde você viu coerência aqui?

Crianças de 4 a 7 anos
Fale de coisas simples: falar a verdade, pedir desculpa, dividir.

Crianças de 8 a 11 anos
Aceite se ela apontar incoerência de adulto. Agradeça.

Adolescentes
É o assunto em que ele mais repara. Ouça sem se justificar.

Filhos adultos
Com filho adulto, pode ser a raiz de um afastamento. Ouça inteiro.

Casal sem filhos
Onde vocês dois falham juntos? Comecem por aí.

Nos arranjos da família
Não compare a coerência desta casa com a de outra família.

O que muda do lado dos adultos
O adulto nomeia UMA incoerência dele e assume mudar. Esta Mesa não existe sem isso.

Cuidado de segurança. Não use para acusar ninguém de hipocrisia. E não transforme em confissão pública.

Combinado possível
Uma atitude concreta que aproxima o dito do feito.

Prática da semana
Cumprir essa atitude.

Princípio 4 — falamos de nós, não contra o outro.
Referência: Tiago 1.22 — ser praticante da palavra. Paráfrase.
Oração opcional: Pedir coerência, se a família quiser.

Quando parar. Se a incoerência envolver dano a alguém da casa, o assunto não é coerência: é o dano. Não abra esse ponto diante da família inteira. Interrompa esta dinâmica e prepare a conversa em particular. Havendo agressão, ameaça ou medo, use os canais da última página hoje. Quando estiver disponível, o guia *Conversas que Pedem Cuidado* poderá ajudar nessa preparação.

49 Prática espiritual sem imposição

Para que serve. Combinar como cada um vive a fé, sem que a casa force ninguém.

Fé imposta produz obediência que dura enquanto dura a convivência. Fé convidada tem chance de ficar.

Para quem é indicado
Casas com pessoas em momentos diferentes de fé.

Quem deve participar
Todos, e passar é aceito.

Antes de começar
Aceite, antes de começar, que alguém pode dizer que não quer participar de nada.

Como cada um vive a sua fé hoje?

Perguntas opcionais

- O que te ajuda?
- O que te afasta?

Crianças de 4 a 7 anos
Prática curta e alegre. Nada obrigatório.

Crianças de 8 a 11 anos
Deixe escolher se participa. E não comente a escolha.

Adolescentes
Nunca force ida a atividade religiosa como condição de convivência. Isso produz distância, não fé.

Filhos adultos
Filho adulto decide. Ponto.

Casal sem filhos
Combinem o que é de vocês dois e o que é de cada um.

Nos arranjos da família
Onde há crenças diferentes, combinem o que é comum. O resto se respeita.

O que muda do lado dos adultos
O adulto para de insistir com alguém específico, e diz que parou.

Cuidado de segurança. Nenhuma prática religiosa é condição para ser amado, ouvido ou respeitado nesta casa.

Combinado possível
O que a casa faz junta, e o que cada um faz sozinho.

Prática da semana
Respeitar as duas coisas.

Princípio 2 — ninguém é obrigado: falar, orar, assinar, participar.
Referência: Josué 24.15 — escolhei hoje. Paráfrase, com ênfase no escolher.
Oração opcional: Conduzida por quem quiser, se a família quiser.

Quando parar. Se houver coerção religiosa, culpa imposta ou ameaça espiritual, ninguém é obrigado a participar — e isso vale a partir de agora, sem negociação. Não abra esse ponto diante da família inteira. Interrompa esta dinâmica e prepare a conversa em particular. Procure orientação pastoral de confiança e, se houver sofrimento, apoio psicológico. Quando estiver disponível, o guia *Conversas que Pedem Cuidado* poderá ajudar nessa preparação.

50 Fé acompanhada de responsabilidade

Para que serve. Conversar sobre fé e ação caminhando juntas.

Orar e agir não são alternativas. A casa precisa ouvir isso dito em voz alta.

Para quem é indicado
Casas com prática religiosa forte.

Quem deve participar
A família, com quem toma as decisões práticas da casa presente.

Antes de começar
Esta Mesa não critica oração. Ela soma.

> O que a gente entrega a Deus e o que a gente precisa fazer?

Perguntas opcionais

- Onde a gente orou e não agiu?
- Onde a gente agiu sem parar para pensar?

Crianças de 4 a 7 anos
Exemplo concreto: orar pelo amigo doente E fazer um cartão para ele.

Crianças de 8 a 11 anos
Peça que pense em um gesto que acompanha uma oração.

Adolescentes
Reconheça quando a casa usou fé para adiar decisão. Ele já reparou.

Filhos adultos
Com filho adulto, conversem onde a família adiou algo importante.

Casal sem filhos
Onde vocês dois oraram e não decidiram? É pergunta desconfortável e útil.

Nos arranjos da família
Não sugira que dificuldade é falta de fé. Nunca.

> **O que muda do lado dos adultos**
> O adulto toma uma decisão prática que estava adiando.

> **Cuidado de segurança. Oração não substitui médico, terapia, proteção, denúncia ou ajuda profissional.** As duas coisas caminham juntas.

Combinado possível
Uma ação concreta que acompanha uma oração.

Prática da semana
Fazer essa ação.

Princípio 7 — conversa termina em combinado.
Referência: Tiago 2.17 — a fé sem obras. Paráfrase, sem usar como acusação.
Oração opcional: Orar e depois decidir, se a família quiser.

> **Quando parar.** Se a fé estiver sendo usada para negar risco, adiar tratamento ou silenciar sofrimento, pare a Mesa e trate do concreto: marque a consulta, retome o remédio, faça a ligação. **Nenhuma criança fica sem atendimento de saúde por convicção de adulto** — se isso estiver acontecendo, acione o **Conselho Tutelar** hoje. Quando estiver disponível, o guia *Conversas que Pedem Cuidado* poderá ajudar nessa preparação.

51 Quando a atividade religiosa ocupa o tempo da convivência

Para que serve. Olhar, com respeito, se a agenda da igreja deixou a casa sem tempo junto.

Servir é bom. Servir ao ponto de a própria casa ficar sem cuidado é um desequilíbrio — e nomeá-lo não é crítica à fé.

Para quem é indicado
Casas muito envolvidas em atividades religiosas.

Quem deve participar
A família, incluindo quem tem a agenda mais cheia.

Antes de começar
Esta Mesa não ataca a igreja, o pastor nem a fé de ninguém. Ela olha a agenda desta casa.

> Quanto tempo junto sobrou para a gente nesta semana?

Perguntas opcionais

- Que atividade você faria menos?
- Quando a gente ficou junto pela última vez sem compromisso?

Crianças de 4 a 7 anos
Pergunte do que ela gosta e do que cansa. Aceite a resposta.

Crianças de 8 a 11 anos
Pergunte se ela sente falta de tempo com os adultos.

Adolescentes
Aceite se ele disser que a igreja toma o lugar da família. Não corrija: ouça.

Filhos adultos
Com filho adulto, pode vir mágoa antiga sobre isso.

Casal sem filhos
Olhem a agenda de vocês dois juntos. É onde costuma estar o desequilíbrio.

Nos arranjos da família
Quem tem função de liderança carrega agenda maior. Isso se combina, não se sofre em silêncio.

O que muda do lado dos adultos
O adulto escolhe uma atividade para reduzir nesta temporada, e diz qual.

Cuidado de segurança. Reduzir atividade não é esfriar na fé, e ninguém deve ser julgado por isso — nem em casa, nem fora.

Combinado possível
Uma noite protegida por semana para a casa.

Prática da semana
Cumprir essa noite.

Princípio 5 — reconhecemos antes de corrigir.
Referência: Lucas 10.41-42 — Marta ocupada com muitas coisas. Paráfrase, sem repreender ninguém.
Oração opcional: Pedir equilíbrio entre servir e cuidar, se a família quiser.

Quando parar. Se a fé estiver sendo usada para silenciar sofrimento, negar risco, impedir tratamento ou evitar proteção, isso não é excesso de agenda. Não abra esse ponto diante da família inteira. Interrompa esta dinâmica e prepare a conversa em particular. Trate do concreto primeiro: a consulta, o remédio, a ligação. Havendo criança sem cuidado, **Conselho Tutelar**. Quando estiver disponível, o guia *Conversas que Pedem Cuidado* poderá ajudar nessa preparação.

Quando a conversa sai da mesa

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 Mesa continua

- A sua família **não precisa conversar sobre os 51 temas**. Este guia existe para servir ao momento da casa, não para ser cumprido.
- **Uma conversa segura vale mais do que cumprir uma lista.** Se o tema de hoje não é a hora, escolha outro — ou não faça Mesa nesta semana.
- Depois de escolher o tema, **marque a próxima Mesa** antes de alguém levantar. É isso que transforma a conversa em hábito.
- **Temas delicados exigem preparação**, e a preparação vem antes da conversa — nunca no meio dela.
- **Procurar ajuda também é uma forma de cuidar da família.** Não é fracasso de ninguém.

Material educativo em validação. Não substitui atendimento psicológico, médico, jurídico, social, pastoral ou de proteção.