

MUTIRÃO RESTAURA RS

Acolhimento Circular Pós Catástrofes Climáticas
(enchentes, inundações, alagamentos e deslizamentos)

PROPOSTA DE ROTEIRO (EQUIPES DE TRABALHO/VOLUNTÁRIOS/AS)

CARO FACILITADOR/A, ALGUMAS ORIENTAÇÕES:

1. Trabalhar SEMPRE em duplas, pois pode acontecer que um/a dos facilitadores/as tenha de acompanhar alguém que não se sintam bem no decorrer do círculo.
2. Conversar antes com seu/sua colega facilitador/a para combinar o roteiro e andamento do círculo como dupla.
3. Realizar os círculos, prioritariamente, presenciais.
4. Escolher um objeto da palavra que faça sentido para os/as participantes (pensar na escolha com muita consciência e cuidado).
5. Quando do acolhimento faça uma introdução contextualizando a iniciativa e explicando a metodologia.
6. Se achar necessário, para dar agilidade, considere propor as diretrizes quando apresentar a metodologia, e incluir valores juntamente com a etapa do check-in.
7. Procure ter um/a profissional de saúde mental (ajustado com o espaço) que poderá participar do círculo ou ficar disponível para que os/as facilitadores/as possam recorrer em caso de crise aguda de algum/a participante.
8. Lembre de saber quem, no espaço de cuidado, pode ser referência para encaminhamento a serviços, e quais serviços podem ser acessados pelos participantes, caso necessitem.
9. Lembre de registrar o(s) seu(s) círculo(s) realizados no formulário online. Precisamos que todos possam saber tudo o que você fez, para podermos mostrar tudo o que está sendo feito!
10. Lembre, também, de solicitar aos seus participantes que preencham o formulário de satisfação.

Proposta de Roteiro

PROPOSTA DE ROTEIRO (EQUIPES DE TRABALHO/VOLUNTÁRIOS/AS)

Município: _____ Data: _____

Facilitadores/as _____

Nome da Frente de Trabalho: _____

Tipo de Espaço de Cuidado: () Abrigo () Escola () CRAS/CREAS () Unidade de Saúde
() Frente de Trabalho () Local de Trabalho () ONG () Igreja () Centro Comunitário
() Outros: Qual: _____

Nome do Espaço de Cuidado: _____

Número de Participantes: _____

Tipo/Perfil de Participantes: () Educação – gestores/assessorias () Educação- professores
() Serviços de assistência social () Serviços de saúde () Serviços de segurança
() Voluntários () Não houve participantes de equipes de trabalho () Outro: Qual? _____

Círculo: () online () presencial: Local: _____ () híbrido

Tipo de círculo: () **Menos Complexo - Qual:** () Celebração () Diálogo e Aprendizagem () Construção de Senso Comunitário () Fortalecimento de Vínculos Familiares () Fortalecimento de Equipes de Trabalho () Outro: Qual? _____

() **Mais Complexo - Qual:** () Acolhimento, Fortalecimento e Superação de Trauma () Planejamento e Tomada de Decisão () Reintegração () Suporte/Apoio () Conflito () Outro: Qual? _____

Tema do círculo: _____

Tempo de duração: _____

Círculo sequencial: () sim () não

Participou ou teve retaguarda de profissional de saúde mental: () sim () não

Gerou encaminhamento para atendimento de saúde: () sim () não

Notou presença de sinais que sugiram cuidados profissionais: () sim () não

Comentários: presença de sinal de alerta para encaminhamento para profissionais de saúde mental e outros comentários adicionais: _____

Contextualização:

- Explicitar as **intenções do encontro**: Acolher e fortalecer a equipe, proporcionando aos que ainda não tiveram um primeiro contato com a metodologia dos CCPs.
- Mencionar a **duração** (entre 1h e 1h30min).
- Explicar o **objeto da palavra**, lembrar que tudo no Círculo é um **convite** e que o **silêncio** também será acolhido.
- Falar dos princípios da **Voluntariedade** na participação e da **Confidencialidade** com relação ao que for partilhado, com exceção do Plano (caso seja construído e consensuado no grupo)

ABERTURA:

-Sugestão 1: Uma respiração consciente: (Falar pausadamente, estabelecendo um ritmo de calma e tranquilidade)

“Vamos iniciar respirando no nosso ritmo... percebendo que o ar que inspiramos é mais frio do que o ar que soltamos. É a nossa energia que aquece esse ar... Seguimos prestando atenção a como estamos respirando... Convido vocês a inspirarem contando até quatro, segurarem o ar contando até quatro, e soltar o ar contando até seis ou mais... Esse exercício é para que esvaziemos nossos pulmões completamente... e quando inspiramos novamente, vamos renovar todo o ar em nossos pulmões... o ar que leva oxigênio e energia a cada célula de nosso corpo... Novamente... Inspirando contando até quatro... segurando o ar contando até quatro... soltando o ar contando até seis...

E podemos dizer a nós mesmos:

‘Quando inspiro, acalmo meu corpo e minha mente;

Quando solto o ar, eu sorrio;

Me encontro no momento presente...

É um momento de paz'. “

Agora convido vocês a se alongarem, se espreguiçarem da maneira que sintam necessidade de fazê-lo, em pé ou sentados, como se sentirem confortáveis.

Vamos nos cumprimentar com o olhar, percebendo quem está aqui junto a nós nesse círculo.

-Sugestão 2 : Ubuntu

Ubuntu” é usada para explicar um tipo de relacionamento entre pessoas. “Ubuntu” significa “Eu sou porque você é.”, ou seja, uma pessoa ‘se torna humana’ através das outras pessoas.. Uma pessoa com “ubuntu” acredita na nossa humanidade comum. Por isso, que reconhecendo e honrando a humanidade nos outros, nós nos tornamos mais humanos. Nós não podemos olhar para nós mesmos sem ver os outros refletidos em nós.

Mandela que chegou a Presidência da África do Sul e foi uma liderança pacifista e antirracista em seu país, ao conceder uma entrevista contou uma pequena história para explicar o que é UBUNTU.

Mandela lembrou que em tempos antigos, um viajante que estivesse atravessando o país podia parar em qualquer aldeia. Ao chegar onde quer que fosse, o viajante não tinha sequer de pedir por comida e água. Em seguida os aldeões acolhiam o forasteiro imediatamente e davam-lhe tudo aquilo que precisasse. Em síntese, disse Mandela, este acolhimento é uma das principais características do Ubuntu.

(\ 1) Perguntar se há alguém neste grupo que nunca participou de um Círculo. Então, iniciar explicando a escolha do objeto da palavra e como funcionarão as rodadas .

(\ 2) *Explicitar que a metodologia dos círculos traz alguns combinados para que possamos ter um ambiente seguro e respeitoso. Trazer as diretrizes para o encontro.*

DIRETRIZES:

- Respeito ao objeto da fala;
- Falar de si (primeira pessoa);
- Evitar o julgamento;
- Voluntariedade
- Confidencialidade;
- Falar o que precisa falar, mas lembrar que está em um grupo e todos/as precisam falar.
- Duração do encontro

Perguntar se gostariam de acrescentar algum combinado para o encontro?

Verificar se todos/as estão confortáveis com as diretrizes? Se podemos nos comprometer com elas e segui-las?

CHECK-IN/VALORES:

- - *Diga seu nome, como você está se sentindo hoje, e um valor importante para viver esse momento?*

PERGUNTAS NORTEADORAS

Lembre-se que o/a facilitador/a também responde às perguntas gerais; não responde às perguntas específicas do espaço de cuidado.

Escolha/adapte as perguntas de acordo com o contexto, respeitando a passagem entre as 2 fases

Parte 1: Elaboração do sofrimento

Sugestão de perguntas: (Escolher 1 ou 2 das seguintes opções)

- *O que está sendo mais desafiador para você nesses últimos dias?*
- *O que lhe dá força para lidar com esse momento?*
- **⚠ Importante: validar os diferentes sentimentos (raiva, medo, impotência, heroísmo, ...) como reações legítimas em face ao evento extremo pelo qual passamos/estamos passando.**

Honrando e agradecendo o trabalho de cada um de vocês, eu gostaria de convidá-los a refletir e compartilhar de que forma vocês podem se fortalecer ainda mais como comunidade responsável pelo espaço de cuidado.

Parte 2: (Re)ativando recursos internos e coletivos

Sugestão de perguntas: (Escolher 1 ou 2 das seguintes opções)

- *O que te traz esperança?*
- *O que você valoriza nesse espaço de cuidado?*
- *O que você pode fazer para se sentir melhor? O que você pode oferecer aos seus colegas da equipe do espaço de cuidado e aos acolhidos para que se sintam melhor?*

CHECK-OUT: Sugestão de pergunta:

- *O que você leva de nosso encontro?*

ENCERRAMENTO: Sugestão de Atividade

- Sugestão 1: Minha mão na tua mão.

Eu digo: “Eu te ofereço a minha mão.” (palma da mão voltada para cima)

Participante à minha direita/esquerda responde: “Minha mão na sua mão.”

E a pergunta e resposta seguem em torno do círculo até que todos estejam de mãos dadas.

-Sugestão 2: Os espaços entre os dedos (Frei Jaime Bettega)

O corpo humano é harmonia total. Tudo tem um sentido. Tudo se completa. Vale a pena olhar para as mãos e perceber os espaços entre os dedos.

Se não fosse para andar de mãos dadas, os dedos, talvez não teriam tal distribuição.

Quando os dedos se entrelaçam, uma fortaleza parece se estabelecer. Sozinhos, a força nunca será a mesma. Juntos somos mais.

O individualismo se especializou em distâncias. Pensar só em si tem feito tanto mal às pessoas. Quanta gente enfraquecida, quantos sonhos desfeitos, quantas realizações que não saíram do papel.

Talvez um dia será possível favorecer o encontro das mãos. Se as mãos se encontrarem, os corações pulsarão juntos. [...]

Que as energias se multipliquem e se espalhem. Mãos se encontrando sempre será sinal de encantamento.

Que o afeto se expresse através da maravilha que as mãos podem e devem realizar.