

MUTIRÃO RESTAURA RS

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

PROPOSTA DE ROTEIRO (PESSOAS ACOLHIDAS/INSERIDAS EM ESPAÇOS DE CUIDADO)

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 sinta 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 (Pessoas Acolhidas/Inseridas em Espaços de Cuidado)

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: () abrigados/as () alunos/as () familiares de alunos/as
() lideranças comunitárias () outras: Qual? _____

Círculo (prioridade de círculos presenciais) Local da realização do círculo: _____

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 sugeriram cuidados profissionais: () sim () não

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

Contextualização:

- Explicitar a **intenção** do encontro: oferecer um espaço para compartilhar a experiência das cheias e se fortalecer juntos/as.
- Reforçar a adesão **voluntária**.
- 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.

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 neste círculo.

Sugestão 2: Leitura: Um Ajudando o Outro

"Não há poder maior do que uma comunidade descobrindo o que lhe importa.

Pergunte: 'O que é possível?' e não 'O que está errado?'.
Continue perguntando.

Perceba aquilo que importa para você.

Suponha que muitos outros compartilhem o seu sonho.

Seja corajoso o suficiente para iniciar conversas que tenham significado.

Converse com as pessoas que você conhece.

Converse com pessoas que você não conhece.

Converse com pessoas com quem você nunca conversa.

Fique intrigado com as diferenças que ouvir.

Espre ser surpreendido.

Valorize a curiosidade mais do que a certeza.

Convide a todos os que se importam para trabalhar no que é possível.

Reconheça que todos são experts em alguma coisa."

(A) 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 .

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

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.

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

Parte 1: Elaboração do sofrimento

Sugestão de perguntas:

- *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.

Parte 2: (Re)ativando recursos internos e coletivos *O facilitador não responde, só facilita as rodadas. O rol de perguntas é grande para contribuir com o facilitador, mas estes devem observar as peculiaridades de cada grupo e decidir pelas perguntas mais pertinentes, conforme o tempo proposto.

Sugestão de perguntas:

- *O que lhe dá força para lidar com esse momento? OU Que fatores protetivos ou facilitadores você pode contar durante essa catástrofe?*
- *O que você valoriza nesse espaço de acolhimento?*
- *O que você pode fazer para se sentir melhor?*
- *O que você pode oferecer aos seus colegas de acolhimento para ajudar a que se sintam melhor?*
- *O que te traz esperança?*

CHECK-OUT:

- *O que você leva de nosso encontro?*

ENCERRAMENTO:

Sugestão 1: Minha mão na tua mão

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

Participante à sua 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 Leitura da mensagem: Solidários

Solidários somos gente;

Solitários somos peças.

De mãos dadas, somos força;

Desunidos, impotência.

Isolados, somos ilha;

Juntos, somos Continente.

Em equipe, ganhamos, libertamo-nos;

Individualmente, continuamos presos e isolados.

Dispersos, somos vozes no deserto;

Agrupados, fazemo-nos ouvir.
Amontoando palavras, perdemos tempo;
Com ações concretas, construiremos sempre.

Sugestão 3: Leitura da mensagem: Tenha Tempo

Tenha tempo para viver, é para isso que existe a vida;
Tenha tempo para a justiça, é o início da paz;
Tenha tempo para um novo olhar, vai enchê-lo de surpresas;
Tenha tempo para buscar, é o segredo da juventude eterna;
Tenha tempo para rir, é a música da alma;
Tenha tempo para rezar, é o maior poder na terra;
Tenha tempo para a solidão, ela reanima o espírito;
Tenha tempo para a terra, ela fala de harmonia e equilíbrio;
Tenha tempo para o lar, ele renova seu coração;
Tenha tempo para plantar, isso dá perspectiva à vida;
Tenha tempo para colher, isso traz gratidão;
Tenha tempo para a cura, isso enche de esperança;
Tenha tempo para amar, é a razão de viver.
(Autor desconhecido. Guia: No coração da esperança, p. 248)