

Manual de formação

Família+ Ceará



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Família + Ceará / [Ana Luiza Raggio
Colagrossi...[et al.] ; organização Espaço
Àra]]. -- São Paulo : Espaço Àra, 2024. --
(Coleção família + bem-estar)

Outros autores: Bárbara Barros Barbosa, Isabella
Starling Alves, Nara Helena Lopes Pereira da Silva,
Ana Carolina Silva Onofre, Francisca Aparecida Prado
Pinto, Emanuelle Grace Kelly Santos de Oliveira
ISBN 978-65-982610-2-3

1. Autoconhecimento 2. Competências
socioemocionais 3. Comportamento humano 4. Crianças -
Desenvolvimento 5. Educação - Ceará (CE) 6. Família e
escola 7. Parentalidade I. Colagrossi, Ana Luiza
Raggio. II. Barbosa, Bárbara Barros. III. Alves,
Isabella Starling. IV. Silva, Nara Helena Lopes
Pereira da. V. Onofre, Ana Carolina Silva. VI. Pinto,
Francisca Aparecida Prado. VII. Oliveira, Emanuelle
Grace Kelly Santos de. VIII. Espaço Àra. IX. Série.

24-195047

CDD-370.1931

Índices para catálogo sistemático:

1. Família e escola : Educação 370.1931

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

Ficha Técnica

Governo do Estado do Ceará

Elmano de Freitas da Costa

Governador

Jade Afonso Romero

Vice-Governadora

Secretaria da Educação do Estado do Ceará

Eliana Nunes Estrela

Secretaria da Educação

Emanuelle Grace Kelly Santos de Oliveira

Secretária Executiva de Cooperação com os Municípios

Francisca Aparecida Prado Pinto

Coordenadora da Coordenadoria de Educação e Promoção Social

Antônia Araújo de Sousa

Articuladora da Coordenadoria de Educação e Promoção Social

Sandra Maria Silva Leite

Assessora Técnica da Coordenadoria de Educação e Promoção Social

Maria Marlene Vieira Freitas

Orientadora da Célula de Integração Escola, Família, Comunidade e Rede de Proteção

Célula de Integração Escola, Família, Comunidade e Rede Proteção – CIEFP

Ana Paula Pinto de Oliveira
Ângela Maria Milhomens Fontes
Daniel Marinho Almeida
Débora Oliveira Cavalcante Ribeiro
Elvira Carvalho Mota
Flávia Souza Maciel
Régis Brito Ribeiro

Agradecimentos Especiais

Ao Governo do Estado do Ceará, que por meio da Secretaria da Educação, especificamente a Secretaria Executiva de Cooperação com os Municípios e a Coordenadoria de Educação e Promoção Social (COEPS), em parceria com a Secretaria de Proteção Social do Estado e com o programa Mais Infância Ceará implantou o Programa Família+ no estado.

Aos (às) profissionais das Coordenadorias Regionais de Educação (Crede), especificamente às Células de Cooperação com os Municípios (Cecom), que articulam, apoiam e orientam os municípios na implementação do Programa Família+.

Às Secretarias Municipais de Educação (SME) envolvidas, que abraçaram o programa e empenharam todos os esforços possíveis para atingir os resultados esperados.

Reconhecemos e valorizamos a todas(os) que integram as comunidades escolares das instituições de Educação Infantil, em especial às mulheres, pela receptividade e disposição em participar dos encontros e das rodas de conversa.

Equipe de coordenação e elaboração do Manual Família+

Conteúdo

Ana Carolina Silva Onofre
Ana Luiza Raggio Colagrossi
Bárbara Barros Barbosa
Isabella Starling Alves
Nara Helena Lopes Pereira da Silva

Cordenação Família+ Ceará

Emanuelle Grace Kelly Santos de Oliveira
Francisca Aparecida Prado Pinto

Revisão

Camila Machado de Aquino
Daniel Marinho Almeida
Flávia Souza Maciel
Francisca Aparecida Prado Pinto
Laécia Gretha Amorim
Sandra Maria Silva Leite
Wandelcy Peres Pinto

Colaboradores

Camila Machado de Aquino
Claudia Vidigal
Isabele Cavalcante
Laécia Gretha Amorim
Laura Ochoa Foschini
Maria Dagmar de Andrade Soares
Sam Sternin
Thaís Sanches

Projeto Gráfico

Arielle Asensi

Diagramação e Formatação

Denilson Melo

Fundação Van Leer

Beatriz Fumagalli
Claudia Vidigal
Thaís Sanches

Apresentação

Este manual é um esforço colaborativo envolvendo organizações como o Espaço Àra Educação, Fundação Van Leer, Secretaria da Educação do Estado do Ceará (SEDUC) (Coordenadoria de Educação e Promoção Social/COEPS) e Secretaria da Proteção Social do estado do Ceará (SPS) a Coordenação do Programa Mais Infância Ceará), além de atores-chave da rede de educação infantil dos municípios cearenses¹, incluindo as CREDEs² coordenadores pedagógicos, gestores escolares, professores, pais/responsáveis e crianças. Estamos entusiasmados em apresentar este recurso com o objetivo de reforçar o trabalho da rede de educação para apoiar pais/responsáveis e impactar, direta e indiretamente, o fortalecimento e o desenvolvimento da primeira infância. Trata-se, portanto, de uma ferramenta que irá subsidiar a formação de profissionais referenciados pelas CREDEs e secretarias municipais de educação (designados como pontos focais pelos respectivos órgãos), coordenadores pedagógicos, gestores escolares e professores das instituições municipais de educação infantil. Poderá também ser utilizado para fins de consulta no desenvolvimento das atividades da estratégia Família+.

A proposta deste manual é qualificar a rede de educação não apenas para implementar a estratégia apresentada, mas também fornecer uma base para futuras iniciativas que visem fortalecer a parceria entre escola e pais/responsáveis para apoiar o cuidado e bem-estar de pais e responsáveis.

Esse manual é parte de uma estratégia metodológica de promoção de bem-estar de pais/responsáveis (Família+ Bem-estar) a fim de proporcionar qualidade de vida por meio de práticas cotidianas possíveis. Suas ilustrações trazem formas que não necessariamente estão completas, mas que cumprem seu papel, e que, por apresentarem formatos diferentes, com espaços abertos, possibilitam a organização de diversas figuras. A

¹ Acopiara, Alcântaras, Altaneira, Aracati, Aratuba, Arneiroz, Assaré, Cascavel, Catunda, Frecheirinha, General Sampaio, Independência, Ipaumirim, Iracema, Itaiçaba, Itaitinga, Itapagé, Jardim, Jati, Jucás, Madalena, Marco, Mulungu, Palhano, Penaforte, Piquet Carneiro, Quixeré, Santa Quitéria, Ubajara, Uruburetama.

² CREDE 1 a 3 e 5 a 20.

leitura espontânea feita do design do manual remete a "A Parte que Falta", livro infantil de Shel Silverstein que narra a busca incessante de uma percepção de algo que falta. Neste sentido convidamos os participantes para valorizarem a potência do que se tem e não focar apenas na "Parte que Falta".

É claro que na educação infantil, os esforços se voltam para nutrir o desenvolvimento infantil, mas devemos nos lembrar de que os pais são os principais arquitetos das primeiras experiências de uma criança. Tratar sobre o bem-estar de mães e pais é tão importante quanto prover um ambiente de aprendizado saudável dentro da escola. Ao apoiar os pais e ou responsáveis em sua jornada de autocuidado, estamos contribuindo para o bem-estar e o crescimento de pais e filhos. Isso porque, as mães e pais são os primeiros cuidadores na vida de uma criança, dessa forma, seu bem-estar físico e emocional afeta diretamente a qualidade dos cuidados que eles têm capacidade de prestar junto à suas crianças.

Além disso, por serem o modelo de comportamento mais próximo, quando os pais priorizam o autocuidado, eles demonstram aos filhos o valor do autocuidado, da autoestima e do autorrespeito. Adicionalmente, quando mães ou pais estão sobrecarregados, estressados ou com problemas de saúde física ou mental, sua capacidade de apoiar o desenvolvimento de seus filhos fica comprometida. Ensinar aos pais e mães técnicas de autocuidado, como gerenciamento do tempo, técnicas de redução do estresse e estratégias de gerenciamento das emoções, os capacita a lidar com os desafios do dia a dia de forma mais eficaz. A redução do estresse dos pais não só os beneficia, mas também cria um ambiente familiar mais harmonioso e estável, o que é vital para o bem-estar da criança.

Quando as mães e pais dedicam tempo para o autocuidado, eles se recarregam e isso lhes permite estar mais presentes e atentos às necessidades de suas crianças. Isso resulta em vínculos mais fortes, pois a criança se sente valorizada e apoiada dentro de casa. Um relacionamento próximo entre pais, mães, responsáveis e suas crianças é a base para um desenvolvimento emocional saudável e futuras interações sociais. Essas são habilidades essenciais para a vida que as crianças levarão consigo até a idade adulta.

Índice

ORGANIZANDO A FORMAÇÃO

- Programação **7**
- Lista de Materiais **8**
- Preparo **9**
- Recepção e credenciamento **10**

MÓDULO 1

- Seção 1: Introdução **13**
- Seção 2: O que é Família+? **16**

MÓDULO 2

- Seção 3: Promoção de bem-estar entre cuidadores da primeira infância **47**
- Seção 4: Comportamento humano **55**

MÓDULO 3

- Seção 5: Cuidado e Autocuidado **68**
- Seção 6: Sentimentos e emoções **71**
- Seção 7: Autoconhecimento e autorregulação **73**
- Seção 8: Organização da rotina **75**
- Seção 9: Lembretes Finais **77**



Programação

MÓDULO 1

Recepção

Seção 1: Introdução ao Família+

Seção 2: O que é Família+

Revisão e fechamento

MÓDULO 2

Seção 3: Promoção de bem-estar entre cuidadores da primeira infância

Seção 4: Comportamento Humano

Revisão e fechamento

MÓDULO 3

Seção 5: Cuidado e Autocuidado

Seção 6: Sentimentos e Emoções

Seção 7: Autoconhecimento e Autorregulação

Seção 8: Organização da Rotina

Seção 9: Lembretes Finais



Lista de Materiais

Materiais para o facilitador

- Manual de formação (esse documento)
- Calendário do Facilitador
- Slides do Facilitador
- Lousa/flip chart
- Canetinhas
- Bloco de papel post-It
- Canetas esferográficas e lápis

Materiais para os participantes:

- Cronograma da formação impresso

Materiais adicionais:

- Projetor e tela (ou parede branca)
- Computador
- Uma bola
- Dois panos (para serem utilizados como vendas)

Esses materiais servem para que o facilitador possa usar o aplicativo de apresentações (PowerPoint) durante a formação. Se não houver projetor/computador disponível, o facilitador deve solicitar que os participantes acompanhem pelo material impresso da formação (versão impressa dos slides).

Preparo

Nota ao facilitador: Há três atividades no treinamento que exigem preparo avançado.

Abaixo de cada prática, desenhe uma tabela com 2 colunas. A coluna da esquerda deverá conter os desafios e a coluna da direita maneiras de como abordar esses desafios.

--	--

Recepção e Credenciamento

1. Recepcionar os Participantes

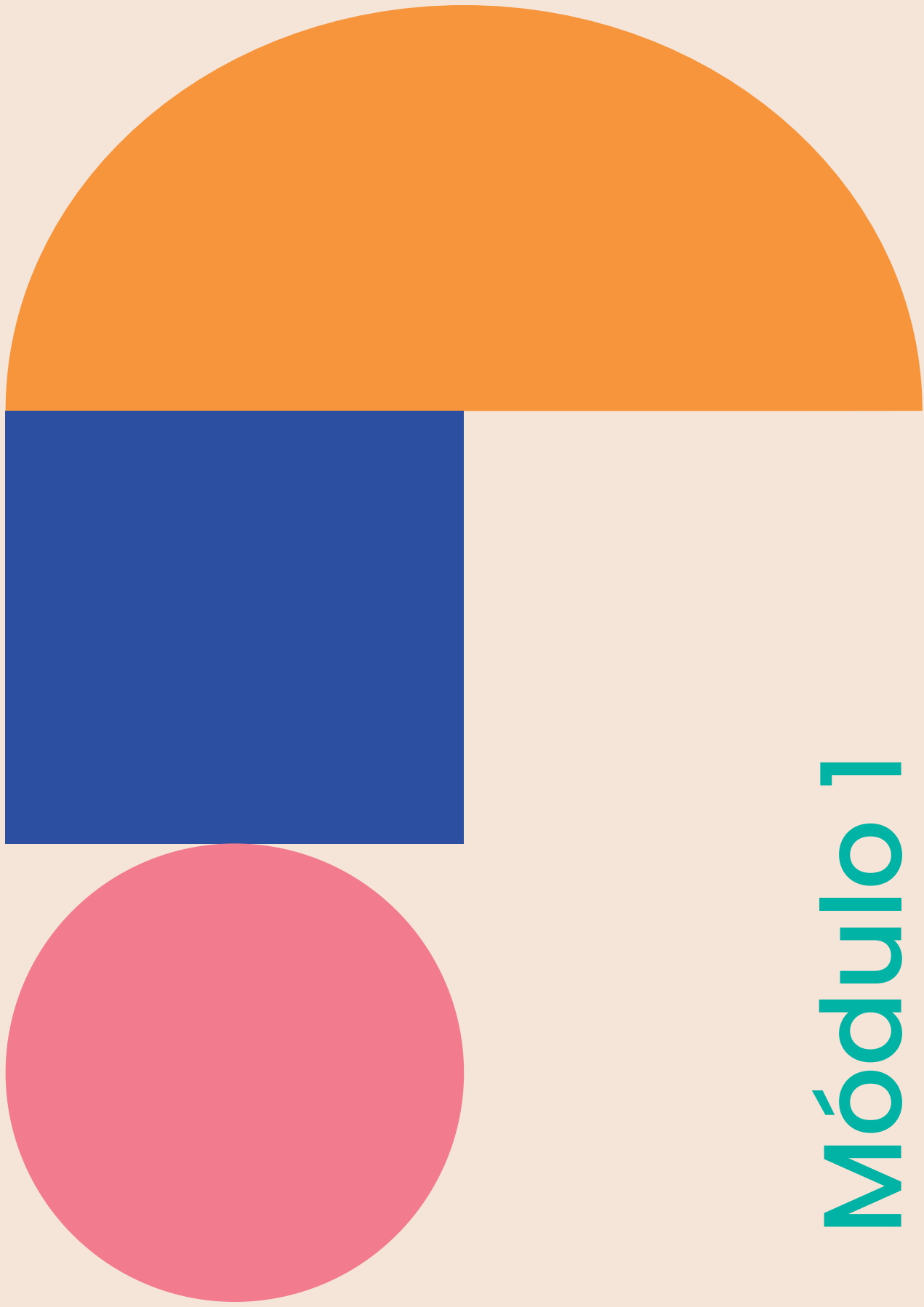
- ▶ Após a acolhida, realize a dinâmica de apresentação para que o grupo se conheça. Peça para que os participantes digam seus nomes, onde trabalham (se forem vinculados a diferentes escolas) e algo que gostam de fazer.
- ▶ Apresente-se dizendo seu nome e seu papel na formação. Explique para os participantes que no final da formação eles saberão o que é o Família+ e as habilidades que ela promove.

2. Expectativas e combinados

Ao fim da dinâmica de apresentação, converse sobre as expectativas e combinados durante a formação - você pode escrevê-los no quadro ou em uma cartolina, deixando visível para o grupo, podendo repactuá-los, caso necessário.

- ▶ Horários de entrada, saída e intervalos;
- ▶ Pontualidade;
- ▶ Uso do celular;
- ▶ Participação e interação com os colegas nas dinâmicas.
- ▶ Escuta atenta e compartilhamento de ideias.

Lembre ao grupo que essa formação exige atenção e **participação de todos** os envolvidos.



Módulo 1

Principais Pontos

- ▶ O **Família+** é um conjunto de **estratégias multinível de um sistema de apoio e compartilhamento de informação e atividades por meio de mensagens digitais** para pais/responsáveis. A estratégia insere-se no Mais Infância Ceará, é executada pela rede de educação, e tem como objetivo promover e apoiar iniciativas estratégicas de bem-estar praticadas pelos pais/responsáveis de crianças entre 4 e 5 anos atendidas pela rede municipal de educação do Ceará.
- ▶ Além de oferecer **oportunidades para o fortalecimento do bem-estar e do autocuidado dos pais/responsáveis**, essa estratégia também visa **fortalecer a relação escola e pais/responsáveis**, introduzindo uma metodologia de apoio e foco no reforço de uma comunicação positiva entre as partes.
- ▶ **A dinâmica da estratégia de formalizar um processo de auxílio em rede, reforça a responsabilidade de apoio e uma rotina de comunicação entre as diferentes partes envolvidas**, desde os pais/responsáveis e professores até o corpo técnico e o de coordenação da rede escolar. Essa comunicação é essencial para apoiar o desenvolvimento das crianças e reforçar **o entendimento conjunto da importância das práticas de apoio e cuidado compartilhadas via mensagens de WhatsApp**.

Seção 1

Introdução

Notas para o facilitador: Após seguir as orientações do item “Recepção e credenciamento” (p. 10), certifique-se que todos os participantes têm uma cópia do Cronograma/ programação da formação (página 7 deste guia) e apresente-o.

Compartilhe os objetivos de aprendizagem para o dia:

- ▶ Aprender sobre o **Família+** e suas bases teóricas
- ▶ Entender a importância de cuidar de quem cuida (pais/responsáveis)

1.4. Boas-vindas

No solo fértil do Ceará, uma coalizão formada por três fundações – Van Leer, Maria Cecília Souto Vidigal e Porticus – em colaboração com o Governo do Estado, em particular as Secretarias de Proteção Social e Educação, traça e executa investimentos destinados à primeira infância desde 2021. Sendo assim, desde então essas fundações agregam esforços ao Mais Infância Ceará. Lançado em 2015 e consolidado como Política Pública de Estado em 2019, o Mais Infância é o ponto de partida desta jornada dedicada ao desenvolvimento integral das crianças. Erguido sobre princípios sólidos – política baseada em evidências, intersetorialidade e equidade – esse programa se destaca como um instrumento comprometido em assegurar os direitos da criança. Seus quatro pilares – Tempo de Nascer, Tempo de Crescer, Tempo de Brincar e Tempo de Aprender – não apenas reconhecem, mas promovem, desde a gestação, um cuidado que propicia um desenvolvimento integral e integrado da criança. Inserido no pilar Tempo de Crescer, o **Família+** Ceará emerge como o mais novo elemento dessa parceria a partir de 2023.

O embrião dessa proposta surgiu durante um curso oferecido pela Fundação Van Leer sobre mudanças de comportamento na infância. Decidiu-se, nesse momento, que o Mais Infância Ceará orquestraria uma ação focada na temática da violência contra a criança no ambiente doméstico. A pesquisa, fruto da escuta atenta das mães beneficiárias do PADIN, revelou uma conexão crucial entre violência doméstica, estresse e exaustão materna.

Esse entendimento, aliado aos resultados da pesquisa "Efeito da Parentalidade no Desenvolvimento Infantil em Famílias Beneficiadas Pelo Mais Infância Ceará", conduzida por pesquisadores da Universidade Federal do Ceará e servidores do Governo Estadual durante a pandemia de COVID-19, delineou a importância de fornecer ferramentas de autocuidado e bem-estar aos principais cuidadores. O **Família+** Ceará nasceu dessa compreensão clara da necessidade de abordar não apenas o impacto da educação positiva na dinâmica familiar, mas também seu efeito na saúde emocional e física das mães.

Com o retorno das atividades presenciais no pós-covid-19, o programa Família+ já trilhava caminhos em outros municípios do Brasil, como em Cascavel (PR) e no Recife (PE), onde estratégias foram implementadas para criar um ambiente estimulante para o desenvolvimento das crianças. O Família+ veio como resposta ao desafio imposto pela pandemia da COVID-19: a necessidade de fortalecer o envolvimento dos pais/responsáveis na escola, estabelecendo parcerias para facilitar oportunidades de aprendizado em casa e segue agora, encarando novos desafios, reconhecendo a necessidade de dialogar com as mães via rede escolar, a importância de trazer o **Família+** para o Ceará ganhou força através da parceria entre o Espaço Àra Educação e a Fundação Van Leer.

Dessa forma, o programa veio para aprofundar essa colaboração escola e família, permitindo que os educadores da Educação Infantil promovam estratégias de bem-estar parental. No Ceará, a iniciativa visa apoiar crianças em idade pré-escolar (de 4 a 5 anos e onze meses), como complemento às outras iniciativas do Programa Mais Infância, como o PADIN, que atende famílias de crianças de 0 a 3 anos e onze meses³. Quando os pais/responsáveis desfrutam do bem-estar psicossocial⁴ tornam-se mais capazes de cultivar relacionamentos saudáveis com seus filhos, resultando em um desenvolvimento saudável na primeira infância.

Nesta jornada, respaldada por fundamentos legais como a Lei n. 9.394 e as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil, estamos construindo um futuro em que as crianças podem florescer, famílias são fortalecidas, e comunidades se unem para cuidar do bem-estar de todos. Assim, damos as boas-vindas a você nesta emocionante trajetória pela Educação Infantil, onde a parceria entre escola e família é a peça-chave no crescimento e desenvolvimento das crianças. Esta é a essência da jornada entre o Mais Infância Ceará e o **Família+**: uma busca coletiva por um ambiente onde cada criança possa alcançar seu pleno potencial.

³ O Programa de Apoio ao Desenvolvimento Infantil – PADIN é um programa de visita domiciliar direcionado a famílias em situação de vulnerabilidade social que tenham crianças de 0 a 3 anos e onze meses que não estejam sendo atendidas em instituições de ensino (creche e pré-escola).

⁴ Refere-se aos processos e ações que promovem o bem-estar holístico das pessoas em seu mundo social. Isso inclui o suporte fornecido pela família e amigos” (INEE, 2010a, p. 121). O Apoio Psicossocial também pode ser descrito como “um processo de facilitar a resiliência dentro de indivíduos, famílias e comunidades” (Centro de Referência para Apoio Psicossocial da Cruz Vermelha, 2009, p. 11).

Seção 2: O que é Família+

2.1. O que é o Família+

O **Família+** é um conjunto de estratégias que promove uma abordagem de apoio em rede aos pais/responsáveis. Como o nome sugere, **Família+**, o interesse é fortalecer a família e a capacidade de cuidado que ela pode proporcionar, reconhecendo a importância da estrutura familiar como o centro das decisões a respeito de como prover e cuidar dos membros dependentes. Prover cuidado recai na maioria das vezes sobre a figura feminina da casa, como mães ou avós. Esta pessoa responsável, tende a cuidar de todos os membros dependentes e não dependentes da família, no entanto, tende a ser pouco atenta às suas próprias necessidades. O olhar mais atento a cuidar de quem cuida, também leva ao fortalecimento destas figuras e resultam na valorização mais profunda e abrangente da figura que provê cuidados, destacando sua importância na criação e formação das próximas gerações. Isso não apenas beneficia quem cuida individualmente, mas também promove um ambiente de apoio e respeito dentro da comunidade escolar.

Nos últimos anos, tivemos importantes avanços e investimentos na área da primeira infância. Acompanhando este movimento, alguns programas, com foco na parentalidade, têm sido implementados. Existem aqueles que têm como base o exercício da parentalidade, abordando temas como, por exemplo, fortalecimento de vínculo, o brincar e a figura paterna. Já o **Família+**, tem como objetivo principal o fortalecimento do bem-estar e autocuidado da mulher, para que esta possa estar bem e consiga exercer, ainda melhor, a função materna; é sobre cuidar de quem cuida. Todos os programas e ações de parentalidade, ainda que trabalhem a partir de diferentes estratégias, se complementam em prol de uma infância melhor.

2.1.1. Público Prioritário Família+ Ceará

- ▶ Pais/responsáveis de crianças entre 4 e 5 anos.
- ▶ A rede de educação infantil dos municípios voltada para a educação de crianças de 4 a 5 anos de idade, que contém, mas não se restringe a: creches, pré-escolas, escolas de educação infantil e escolas públicas com turmas de educação infantil.
- ▶ Professores da educação de crianças de 4 a 5 anos.

Tabela 1 – Perfil do Público do **Família+**

Perfil do Público Prioritário da Estratégia Família

Pais/responsáveis de crianças de 4 a 5 anos	matriculadas na rede pública de educação infantil
Profissionais da rede de educação	que apoiam a educação infantil pública de crianças de 4 a 5 anos
Professores de crianças de 4 a 5 anos	que lecionam na rede pública

2.1.2 Objetivos da estratégia Família+

O **Família+** tem como objetivo principal promover e apoiar iniciativas de bem-estar praticadas pelos pais/responsáveis de crianças entre 4 e 5 anos atendidas pela rede municipal de educação do Ceará. A estratégia é construída a partir da relação existente entre comunidade escolar e famílias, com foco nos laços de confiança entre professores/coordenadores e pais/responsáveis. Ela conta com três objetivos específicos:

- ▶ Aprofundar a abordagem da comunidade escolar no que se refere ao fortalecimento das relações entre escola e famílias, incentivando a organização de uma rede de comunicação positiva.
- ▶ Apoiar professores e coordenadores pedagógicos, em seus esforços, para contribuir com as relações de cuidado dos pais/responsáveis. Sob a proposição “cuidar de quem cuida”. Fornecendo materiais, informações e sugestões de atividades e conversas que gerem a reflexão e a promoção do bem-estar e autocuidado.

- ▶ A partir das rodas de conversa, compartilhar com pais/responsáveis, práticas de autocuidado e bem-estar que têm o potencial de impactar positivamente a dinâmica com os demais membros da família, incluindo suas crianças.

2.1.3 Resultados esperados

A Figura 1 apresenta os resultados esperados, considerando os objetivos da estratégia **Família+**:

Figura 1 – Resultados Esperados do **Família+**



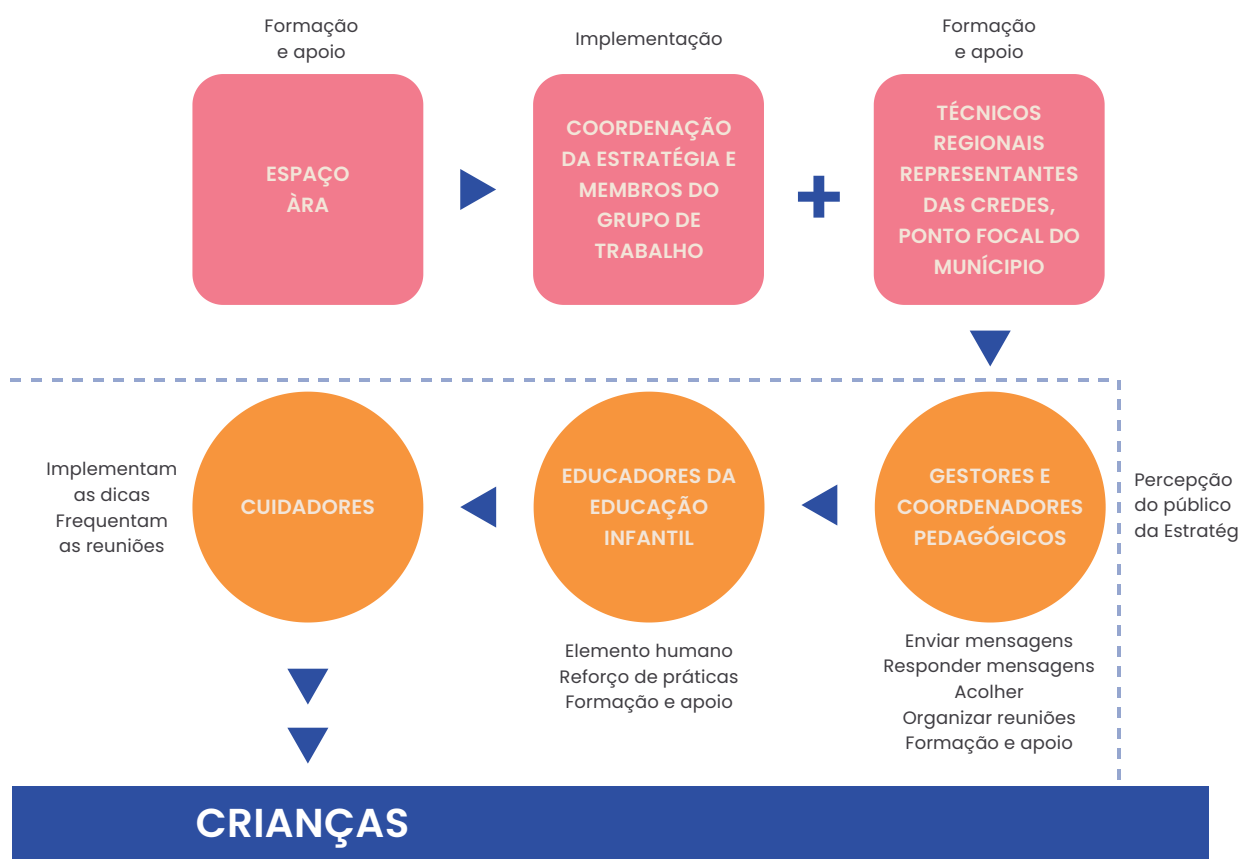
A implementação do **Família+** conta com o envolvimento e apoio de toda a rede escolar. Fundamentalmente, a estratégia gira em torno de mensagens estruturadas e compartilhadas com os pais/responsáveis durante um período de 12 semanas, e um plano de formação em rede com foco no desenvolvimento profissional, envolvendo a secretaria do Estado, em ação coordenadora, as secretarias municipais, os técnicos regionais,

os pontos focais dos municípios, os gestores escolares e coordenadores pedagógicos, e os professores da etapa de educação infantil da rede municipal. A estratégia também conta com a promoção de reuniões e rodas de conversa nas escolas para pais/responsáveis, a fim de incentivar sessões informativas mais aprofundadas e reforçar os laços entre a escola e a família.

Para apoiar as rodas de conversa, imãs de geladeira e um formulário de compromisso voluntário foram confeccionados a fim de promover atitudes de autocuidado.

A **Figura 2** mostra um quadro esquemático da implementação da estratégia, identificando a estrutura de apoio que sustenta os elementos de implementação, o público prioritário e a síntese de seus respectivos papéis.

Figura 2 – Estrutura da Estratégia Família+

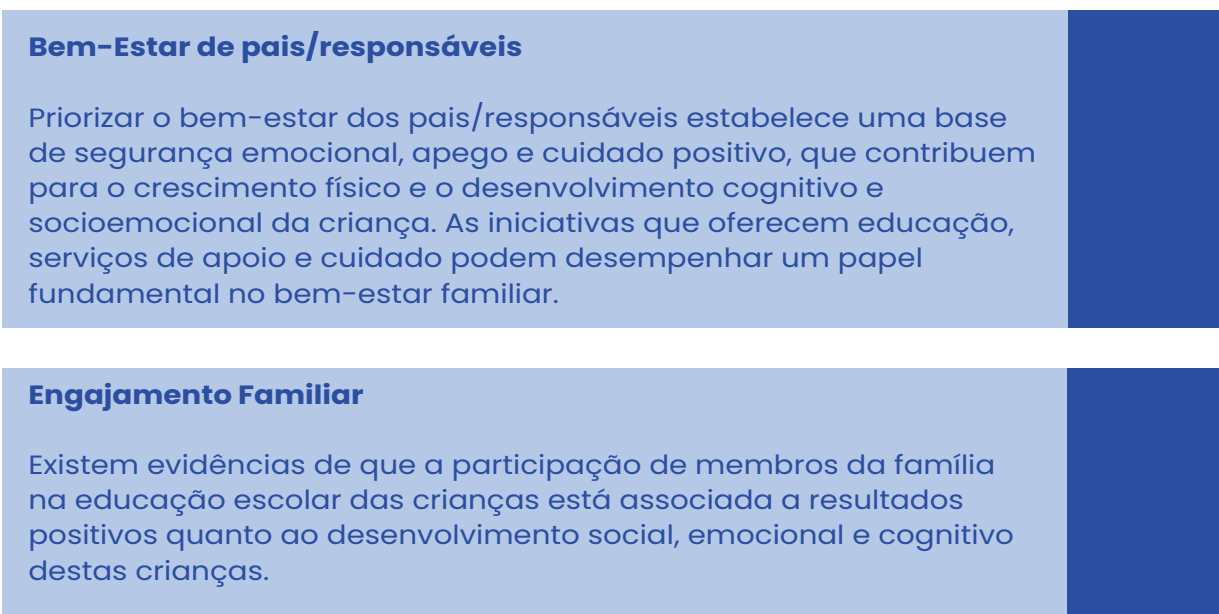


2.1.1. Os Fundamentos teóricos de construção do Família+

A pandemia da COVID-19 criou uma oportunidade de fortalecer o compromisso dos pais/responsáveis com as crianças, especialmente quando se considera o contexto da Educação Infantil, uma vez que os educadores se aproximaram dos pais/responsáveis para facilitar os momentos de aprendizagem das crianças em casa. Com o retorno às atividades presenciais, é possível desenvolver ainda mais a parceria entre pais/responsáveis e educadores em benefício das crianças. As evidências da ciência comportamental indicam o poder que a informação acessível em formato de mensagens curtas tem de influenciar o comportamento dos pais/responsáveis, considerando práticas que contribuem para a melhoria da qualidade de vida física, mental e emocional.

Nesse sentido, os fundamentos teóricos da construção das estratégias do **Família+** são cinco: os fundamentos do **bem-estar de pais/responsáveis**, em particular de seu desenvolvimento socioemocional; o **engajamento familiar**; a relação e **comunicação entre escola e família e/ou responsáveis**; a **ciência comportamental** e o **uso da ciência e tecnologia**, conforme ilustra a Figura 3:

Figura 3 – Fundamentos do **Família+**



Comunicação escola e pais/ responsáveis

A colaboração e a comunicação assertiva entre os pais/responsáveis e educadores é um fator que contribui para o bem-estar emocional, o desenvolvimento integral e a construção de aprendizagens

Ciência comportamental

Lembretes e mensagens para os pais têm resultados consistentes de eficácia de apoio ao seu bem-estar, e também de promoção do desenvolvimento infantil.

Uso da Ciência e Tecnologia

A tecnologia foi amplamente utilizada durante a pandemia da COVID-19, aproximando educadores e pais/responsáveis. Os grupos de WhatsApp são uma oportunidade de compartilhar conteúdos de qualidade apoiado por evidências científicas, educadores e famílias.

2.1.2. Adesão à estratégia

A estratégia depende da adesão da rede municipal à proposição de trabalho da rede estadual. Nesse sentido, há a celebração de um **termo de aceite**⁵ assinado pelo secretário de educação do município. Uma vez celebrada a adesão, a rede municipal deve apontar um profissional pertencente ao quadro técnico da secretaria para atuar como Ponto Focal da estratégia. Este Ponto Focal do município será responsável por acompanhar a implementação da estratégia, garantir seu funcionamento dando suporte às escolas e manter contato com os representantes das CREDEs e equipe estadual do Família+. Uma vez realizada a adesão pela rede, os responsáveis pela educação infantil passam pela trilha formativa da estratégia. Esses responsáveis são o corpo técnico ligado à secretaria e ao território do município. Também passam pela trilha formativa os gestores escolares, coordenadores pedagógicos e professores das instituições que oferecem atividades educativas para crianças de quatro a cinco anos de idade. Os pais/responsáveis têm adesão automática, recebendo as mensagens via WhatsApp e participando das reuniões propostas pela estratégia.

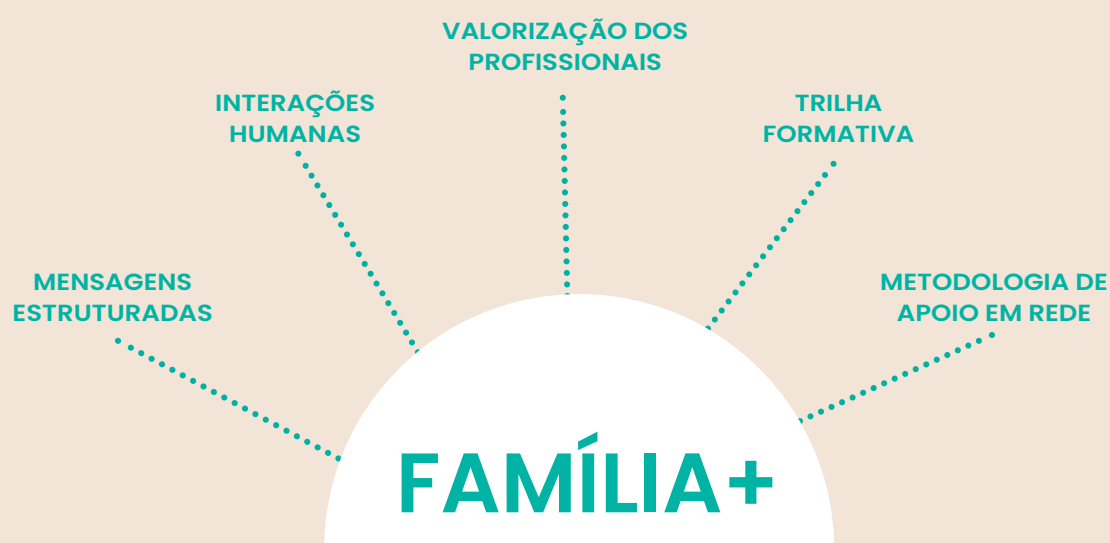
⁵ O termo de aceite não faz parte do passo a passo necessário para o desenho deste piloto

2.1.3. Os Pilares de Operação

A estrutura operacional do **Família+** conta com 6 pilares, que constituem ações essenciais para o bom funcionamento da estratégia, são eles: as **mensagens estruturadas** e compartilhadas semanalmente com os pais/responsáveis; as **interações humanas** com as reuniões mensais para todas os pais/responsáveis e as rodas de conversa (reuniões quinzenais com de até 12 pais ou responsáveis, privilegiando a participação da figura materna) e as trocas com a família sobre a implementação da estratégia, com lembretes constantes das atividades; **a valorização dos profissionais** que se manifesta na certificação dos professores que atuaram como facilitadores da estratégia; a **trilha formativa** ligada à ação de desenvolvimento profissional e o reforço de práticas; os **materiais e conteúdo** que subsidiam o trabalho de cada membro da estratégia e a **metodologia de apoio em rede**.

A Figura 4 é uma representação esquemática dos pilares operacionais da estratégia.

Figura 4 – Os pilares de funcionamento do **Família+**



2.1.3.1. As mensagens estruturadas

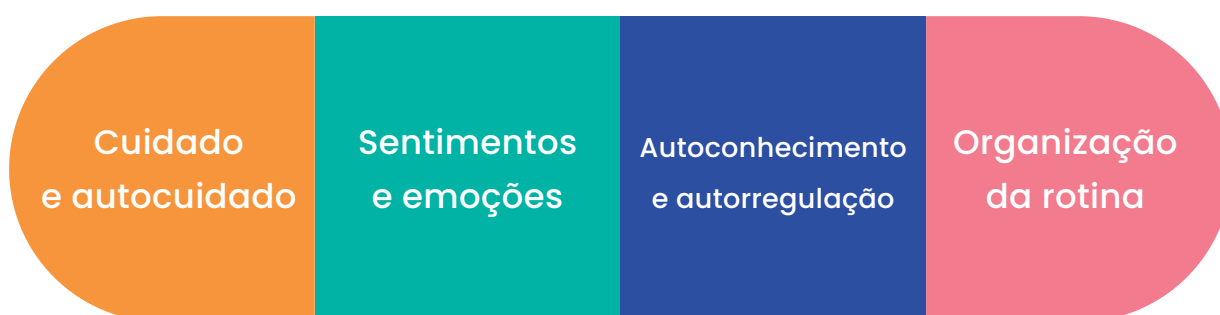
Pesquisadores têm investigado o poder de enviar mensagens informativas para pais/responsáveis (dicas). Estas mensagens geralmente oferecem apoio e oportunidades de promover interações familiares. Por exemplo, mensagens curtas para pais/responsáveis com informações sobre desenvolvimento infantil, sugestões de atividades e o compartilhamento de recursos para enriquecer as interações familiares têm resultados consistentemente positivos. Os pais/responsáveis geralmente acolhem a ajuda e há indícios que o aumento da interação pais/responsáveis e crianças melhoram o desenvolvimento cognitivo e socioemocional delas. O compartilhamento de mensagens interessantes e envolventes, previamente estruturadas a partir de um referencial, pode ter um grande poder sobre o comportamento humano, em especial sobre os tipos e qualidade de comportamentos que promovem o bem-estar para o cuidador, sem sobrecarregá-lo. Com base nisso, as mensagens estruturadas, com proposições fáceis e exequíveis constituem-se como um dos fundamentos do **Família+**.

Os pais/responsáveis receberão duas mensagens por semana: às terças e quintas-feiras. Elas sempre serão compartilhadas em dois tipos de formato: mensagem de áudio ou vídeo e em formato de texto. O fluxo de envio das mensagens ocorrerá da seguinte forma: o Coordenador da Estratégia (Seduc/COEPS) compartilha as mensagens com as CREDEs, que por sua vez repassam para os pontos focais dos municípios, e estes compartilham com os coordenadores pedagógicos das escolas da sua cidade, nos dias que elas devem ser enviadas para os pais/responsáveis – ou seja, terças e quintas. Os coordenadores pedagógicos compartilham as mensagens com os pais/responsáveis ao final do dia escolar, entre 15:00 e 17:30.



Tópicos abordados nas mensagens estruturadas

As mensagens trazem elementos de apoio, com dicas e formas de inserir hábitos facilitadores da vida adulta, com elementos de autocuidado, cuidados rotineiros e elementos ligados ao bem-estar do cuidador, como lidar com os próprios sentimentos e a inserção de estratégias para lidar com a rotina e o cotidiano. Os conteúdos das mensagens estruturadas tratam, portanto, sobre 4 tópicos principais:



Esses tópicos serão abordados ao longo de doze semanas. Nas primeiras quatro semanas, cada um é introduzido; as quatro semanas subsequentes servem para lembrar a importância dos tópicos tratados e adicionar dicas parecidas com as da primeira semana; as últimas quatro semanas serão utilizadas para reforçar a importância desses tópicos e oferecer a possibilidade de expandir as atividades previamente propostas. A Figura 5 mostra como os tópicos são organizados ao longo de suas respectivas semanas.

Figura 5 - Organização dos tópicos nas 12 semanas do **Família+**

Semanas 1, 2, 3 e 4	Cuidado, sentimentos e emoções, autoconhecimento, e rotina e cotidiano
Semanas 5, 6, 7 e 8	Cuidado, sentimentos e emoções, autoconhecimento, e rotina e cotidiano
Semanas 9, 10, 11 e 12	Cuidado, sentimentos e emoções, autoconhecimento, e rotina e cotidiano

Estrutura das mensagens do Família+

No **Família+**, os tópicos que promovem as boas práticas de bem-estar pessoal são comunicados aos pais/responsáveis através de dois tipos de mensagens:

- ▶ **Fato:** As mensagens dedicadas ao fato explicitam os motivos pelos quais as práticas abordadas pelo Família+ foram selecionadas. Elas mostram os potenciais benefícios dessa prática, contextualizam-na e a fundamentam.
- ▶ **Dica:** As mensagens dedicadas à dica apresentam o passo-a-passo de atividades ou reflexões a serem implementadas pelos pais/responsáveis. Elas demonstram qual atividade ou prática será feita e ressaltam quais de seus aspectos são relevantes para uma execução de sucesso.

Desse modo, o ciclo de cada tópico de mensagem ocorre da seguinte maneira: todas as terças-feiras, os pais/responsáveis recebem mensagens que introduzem o tópico da semana. Essas mensagens introdutórias trazem um elemento factual e um de razão, para que a família e/ou responsáveis saibam sobre a importância do assunto tratado. Às quintas-feiras, os pais/responsáveis recebem mensagens com dicas de atividades que podem ser realizadas ao longo da semana e que estão relacionadas ao tópico introduzido nas terças-feiras.

Figura 6 – Estrutura básica das mensagens



Figura 6 – Estrutura básica das mensagens

FATO

Às vezes, você tem uma sensação de cansaço? As atividades que realizamos no dia-a-dia podem nos deixar exaustos. Uma forma de melhorar essa sensação é movimentando o nosso corpo. Atividades físicas leves, como caminhadas e alongamentos, ajudam o nosso corpo e a nossa mente a funcionarem bem e melhoram a qualidade do nosso sono.

DICA

Essa semana, tire um tempo para fazer uma atividade ao ar livre. Por exemplo, você pode caminhar, andar de bicicleta, alongar o seu corpo... mesmo que seja por pouco tempo, cerca de 15 minutinhos. Faça a atividade no seu ritmo: não tem problema se você fizer uma atividade leve e devagar. Use o tempo da atividade leve e devagar. Use o tempo da atividade como um tempo somente seu. Aproveite para pensar, refletir sobre a vida, e se desligar das tarefas diárias.

A organização ocorre da seguinte maneira: nas primeiras quatro semanas, os coordenadores introduzem um tópico e compartilham a dica. Nas quatro semanas seguintes, cada tópico é repetido, seguindo a mesma lógica: na terça-feira, o assunto é apresentado com informações que sustentam a importância do tópico; na quinta-feira, a dica é a apresentada. As últimas quatro semanas reforçam os tópicos tratados, mantendo a estrutura das mensagens às terças e às quintas-feiras com a apresentação da dica. Em alguns casos, as mensagens expandem o universo da atividade apresentada, trazendo elementos que adicionam complexidade, ampliando para ações no território.

Contatos telefônicos dos pais/responsáveis

Como dito anteriormente, os pais/responsáveis aderem automaticamente à estratégia, ou seja: os telefones com WhatsApp são adicionados automaticamente para a troca de mensagens. O coordenador pedagógico utilizará, conforme o caso, os grupos já existentes. Para não receber as mensagens, a família e/ou responsável deve pedir em mensagem privada para o coordenador pedagógico a retirada de seu contato do grupo. O coordenador pedagógico é responsável por manter a lista de participantes atualizada. Para isto, os coordenadores devem consultar os pais/responsáveis quanto à atualização dos contatos telefônicos uma semana por mês, garantindo a manutenção da rede de contato e o alcance das mensagens ao público.

2.1.3.5. Vamos conversar sobre Interações Humanas

As interações diárias feitas por mensagens trocadas no aplicativo funcionam como um lembrete da importância dos tópicos tratados. Os coordenadores pedagógicos são os responsáveis pelo envio das mensagens, os professores reforçam a importância dos tópicos com os pais/responsáveis, e eventualmente levam para a sala de aula algum tema, chamando a atenção para as dicas e atividades propostas. Esse reforço funciona como um elemento chave para o sucesso do **Família+**, complementado também pela realização de reuniões com os pais/responsáveis, como descrito abaixo:

Reuniões mensais para os pais/responsáveis

Conduzidos pelos coordenadores pedagógicos com apoio dos professores, estas reuniões buscam aprofundar os temas das mensagens com os pais/responsáveis de crianças de 4 a 5 anos. Durante a execução da estratégia, deverão ocorrer 4 reuniões mensais.

Rodas de conversa com grupos de até 12 participantes

As rodas de conversa são conduzidas por educadores, orientados por técnicas de facilitação de grupos. Estas rodas de conversa são diferentes das reuniões mensais, uma vez que se baseiam nas capacidades dos pais/responsáveis para se apoiarem e compartilharem uns com os outros. As experiências pessoais dos pais/responsáveis voluntárias são utilizadas para

construir o diálogo e a reflexão no seio do grupo. Desta forma, os pais/responsáveis têm um sentido de autonomia e de apropriação dos temas discutidos. Cada escola deverá organizar um grupo, que será composto por 8 a 12 participantes – pais ou responsáveis, porém, deve-se privilegiar a figura materna. A adesão é espontânea; na primeira reunião mensal, o coordenador pedagógico explicará sobre as rodas de conversa e convidará os pais/responsáveis a participarem. Serão realizadas 6 rodas de conversa no decorrer da execução da estratégia. Ressalta-se que, para uma maior efetividade nos resultados esperados, deve-se respeitar o limite de participantes, bem como evitar a rotatividade desses.

É importante lembrar que:

- ▶ **A Roda de conversa não é palestra;** é um espaço onde as prioridades são o acolhimento, a escuta e o diálogo entre participantes;
- ▶ **Não deve ser conduzida por profissionais externos à escola,** já que ela também visa o fortalecimento da relação entre essa e a família;
- ▶ Durante a sua realização, as participantes podem apresentar demandas que exigirão encaminhamentos para as demais políticas públicas (saúde, assistência social, dentre outras). Por isso, **é imprescindível que a escola identifique, conheça e dialogue com a rede local,** bem como oriente as famílias para acessar os serviços disponíveis no município.

Para um melhor entendimento sobre os pilares de funcionamento apresentados, a figura abaixo esquematiza a organização das 12 semanas de execução da estratégia **Família+**, no que se refere ao cronograma das mensagens estruturadas e reuniões com pais/responsáveis:

Figura 8 – Representação gráfica das estratégias do **Família+**



Certificação para facilitadores

Destaca-se ainda que a estratégia prevê Certificação para professores e assistentes técnicos que atuarem como facilitadores, para efeitos de progressão na carreira.

2.1.3.4. A Trilha Formativa

A trilha formativa é um percurso oferecido à rede escolar no início do período letivo. O aprofundamento dos tópicos tratados na trilha formativa é essencial para o reforço de laços positivos construídos entre escola e comunidade. O objetivo principal da estratégia é aumentar o envolvimento e reforçar ações de autocuidado. Para isso, considera-se quatro objetivos específicos:

- ▶ Aprofundar a abordagem da comunidade escolar, no que se refere ao fortalecimento das relações entre escola e famílias;
- ▶ Apoiar professores e coordenadores pedagógicos, em seus esforços, para contribuir com os pais/responsáveis quanto à qualidade do engajamento dos pais/responsáveis das crianças e os familiares envolvidos no processo da criação e educação da criança;
- ▶ Colaborar com os professores para possibilitar uma relação efetiva entre eles e os pais/responsáveis;

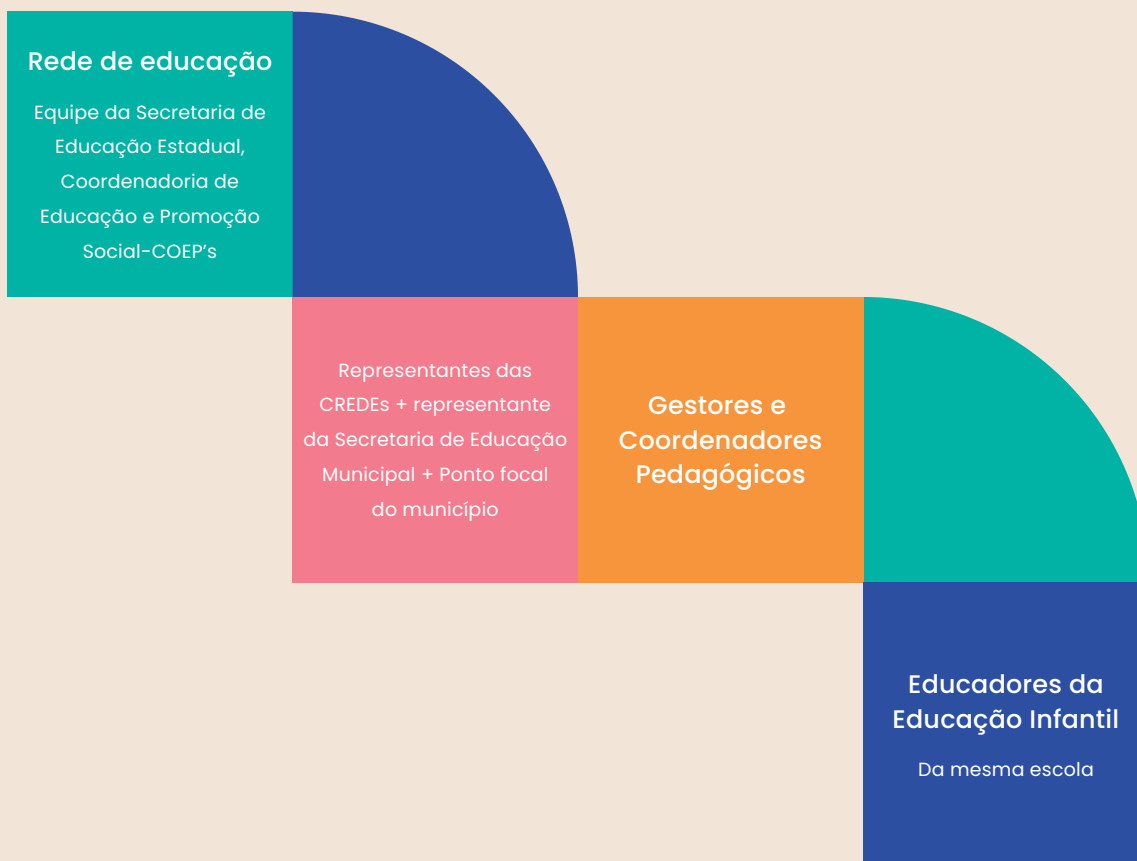
- ▶ Promover o conhecimento dos pais/responsáveis sobre práticas de autocuidado, visando o bem-estar e o fortalecimento de vínculos

Os tópicos da trilha formativa são: A importância do papel da família, o comportamento humano, e o bem-estar do cuidador, incluindo aspectos de autocuidado, emoções e sentimentos, autorregulação e organização da rotina, todos componentes da Família.

A trilha formativa dos educadores do **Família+** ocorre em modelo de rede com a presença e acompanhamento dos técnicos regionais em todo o processo. Dessa forma, a equipe do Espaço Àra Educação, juntamente com os técnicos estaduais da COEPS, realiza a formação dos técnicos de referência (Pontos Focais) das CREDEs. Por sua vez, a equipe técnica regional é responsável pela formação dos pontos focais dos municípios, gestores escolares e coordenadores pedagógicos. Estes últimos realizam a formação dos educadores da educação infantil com o apoio da equipe técnica regional.

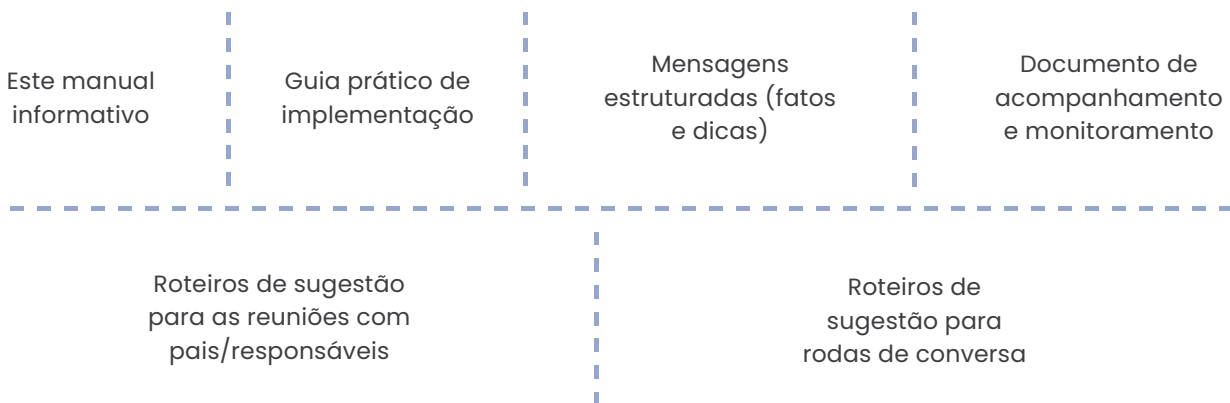
A Figura 7, abaixo, mostra a dinâmica de formação em rede da estratégia.

Figura 7 - Formação em Rede do **Família+**



2.1.3.3. Materiais e conteúdos

O material da estratégia consiste



Junto à atividade de formação, os educadores recebem um manual com informações explicando as estratégias do **Família+**. O manual deve ser consultado em caso de dúvidas e necessidades. Além do material impresso, os comentários e desafios acometidos aos envolvidos serão acolhidos e conversados nas reuniões e em canais de comunicação com outros agentes da estratégia.

Para o sucesso de implementação é importante que cada educador tenha acesso fácil a seu manual, entenda seu papel e o desempenho com responsabilidade, garantindo participação e reforço efetivo da estratégia.

2.1.3.2. A metodologia de apoio em rede

A metodologia de apoio em rede é um elemento de responsabilidade de cada parte integrante da estratégia. O Coordenador do Família+ é a ponte entre as equipes técnicas regionais e a Coordenadoria de Educação e Promoção Social-COEPS- da Secretaria da Educação/SEDUC. Por sua vez, a equipe técnica da SEDUC apoia as CREDEs⁶ no que diz respeito às demandas do **Família+**. As CREDEs garantem apoio ao ponto focal do município na Secretaria de Educação, que por sua vez, apoia coordenadores das escolas municipais e atendimento às demandas apresentadas pelos pais/responsáveis. Os coordenadores pedagógicos têm papel essencial de reforçar os laços entre escola e pais/responsáveis, e de assessorar os professores e educadores para a manutenção desses laços.

⁶ CREDE- Coordenadorias Regionais de Desenvolvimento da Educação

A metodologia de apoio conta com o reforço de monitoramento e responsabilidade de todos os facilitadores da estratégia. Os papéis e responsabilidades de cada agente estão descritos na seção a seguir.

2.1.6. Atribuições dos atores envolvidos: Papéis e Responsabilidades

O **Família+** tem uma metodologia de apoio na qual a rede de Educação do município tem responsabilidades de suporte para cada um dos educadores envolvidos na estratégia. A Figura 8 apresenta o organograma que organiza a estratégia, mostrando todos os atores envolvidos, desde a equipe técnica da rede de educadores até chegar à criança.

Figura 8 – Organograma do **Família+**



O Coordenador da estratégia é responsável pelo monitoramento e avaliação do **Família+** no estado e nos municípios, com vistas ao aprimoramento e efetividade das ações. Suas atribuições são:

- ▶ Participar da formação da Estratégia
- ▶ Apresentar, descrever, informar à equipe de técnicos da SEDUC sobre o Família+
- ▶ Formar os Pontos Focais das CREDEs na metodologia da Estratégia
- ▶ Organizar a adesão das escolas à estratégia juntamente com as CREDEs
- ▶ Apoiar os técnicos regionais na prestação de assistência e informação aos pontos focais dos municípios, gestores escolares e coordenadores pedagógicos quanto às demandas da implementação da estratégia
- ▶ Configurar um grupo de WhatsApp com os gestores escolares e coordenadores pedagógicos responsáveis pelo repasse de mensagens para os pais/responsáveis. Este grupo deve ser fechado e terá como fim exclusivo o compartilhamento das mensagens que os coordenadores devem enviar para seus respectivos grupos com os pais/responsáveis
- ▶ Enviar as mensagens da estratégia para o grupo de gestores escolares e coordenadores pedagógicos responsáveis pelo compartilhamento com os pais/responsáveis às terças e quintas-feiras, antes das 15:00 horas
- ▶ Enviar os roteiros de sugestão para reuniões com pais/responsáveis para o grupo de gestores escolares e coordenadores pedagógicos
- ▶ Enviar para os coordenadores os roteiros de sugestão para as rodas de conversa com pais/responsáveis para o grupo de gestores escolares e coordenadores pedagógicos
- ▶ Enviar documentos de acompanhamento e monitoramento da estratégia aos pontos focais das CREDEs, municípios e escolas (gestores escolares, coordenadores pedagógicos)
- ▶ Identificar, a partir dos mecanismos de monitoramento, os desafios dos municípios na execução da estratégia, adotando os devidos encaminhamentos
- ▶ Conduzir reuniões mensais com os técnicos de referência das CREDEs a fim de avaliar a implementação do Família+ nas regionais, entendendo os desafios enfrentados
- ▶ Identificar e compartilhar boas práticas vivenciadas pelos municípios, visando promover trocas de aprendizados

- ▶ Sistematizar as boas práticas dos municípios, a fim de desenvolver e expandir dos conteúdos da estratégia
- ▶ Organizar, junto aos técnicos regionais, as diretivas para as reuniões informativas para os pais/responsáveis (uma vez ao mês)
- ▶ Liderar as reuniões do grupo de trabalho da estratégia
- ▶ Incentivar cada membro do grupo de trabalho para integrar as ações do **Família+**
- ▶ Organizar, junto ao grupo de trabalho, uma reunião com o coordenador pedagógico e/ou professores de todas as escolas participantes para trocar experiências e desafios que envolvam a estratégia. Esta troca de experiências pode acontecer também durante as reuniões pedagógicas da Rede Municipal.
- ▶ Monitorar e certificar-se do bom andamento do Família+ junto às CREDES e o Grupo de trabalho
- ▶ Comunicar-se com a equipe Espaço Àra em caso de dúvidas ou necessidade de suporte adicional para bom andamento do **Família+**

O grupo de trabalho da estratégia é responsável pela execução e concepção do **Família+**. É composto por: integrantes da equipe técnica da COEPS - Seduc/CE e do Programa Mais Infância Ceará, vinculado à Secretaria de Proteção Social/SPS. Esses membros apontam responsáveis para responderem às necessidades da estratégia dentro da sua autarquia. O grupo de trabalho é responsável por:

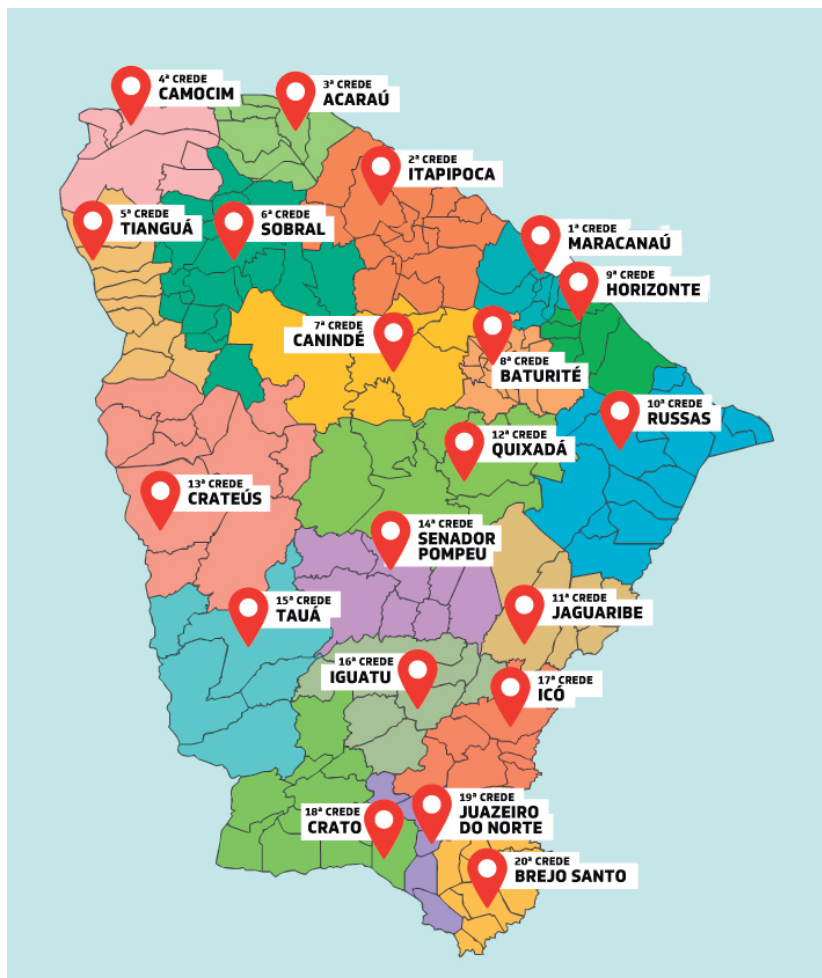
- ▶ Participar da formação da estratégia;
- ▶ Frequentar a reunião trimestral do grupo de trabalho da estratégia e reuniões ad hoc provocadas pelo Coordenador;
- ▶ Integrar as ações do Família+ e integrar as diretivas de sua autarquia no **Família+**;
- ▶ Apresentar, descrever, informar e integrar à rede de educação as ações e iniciativas que envolvem as estratégias do **Família+**;
- ▶ Apoiar as demandas que surgem com as interações advindas da estratégia;
- ▶ Acompanhar o monitoramento e contribuir com a avaliação da estratégia, com vistas ao aprimoramento e efetividade das ações;

- ▶ Apoiar tecnicamente o coordenador quanto às diretivas para as reuniões informativas para os pais/responsáveis (uma vez ao mês);
- ▶ Organizar, junto com o Coordenador da estratégia e as CREDEs, duas reuniões por ano (semestrais) com todas as escolas (gestores escolares, coordenadores pedagógicos e professores) para trocar experiências e desafios que envolvam a estratégia, conduzindo as discussões de forma a integrar o trabalho realizado dentro das autarquias com os objetivos da estratégia;
- ▶ Incorporar as ações, metas e objetivos do **Família+** nas iniciativas da autarquia que lhes correspondem, fortalecendo a construção de uma abordagem sistêmica de comunicação e fortalecimento entre rede de educação e famílias;
- ▶ Colaborar com o Coordenador no suporte aos técnicos regionais relativos à prestação de assistência e informação aos gestores escolares e coordenadores pedagógicos quanto às demandas da implementação da estratégia;
- ▶ Comunicar-se com o Coordenador da estratégia em caso de dúvidas ou necessidade de suporte adicional para bom andamento do **Família+**.

A **equipe técnica**, por sua vez, está diretamente ligada ao Coordenador, sendo composta pelos técnicos de educação indicados como responsáveis pela execução da estratégia (pontos focais) nas CREDEs.

À **Coordenadoria Regional de Desenvolvimento da Educação/CREDE** compete, dentre outras atribuições, o acompanhamento técnico-pedagógico e assessoramento aos municípios da sua respectiva área de abrangência. Os municípios cearenses estão distribuídos, atualmente, entre as 20 CREDE existentes, agrupados de acordo com sua localização. A Figura 9 mostra a divisão política das CREDEs no estado do Ceará.

Figura 9 – Coordenadorias Regionais de Desenvolvimento da Educação (CREDE) no estado do Ceará



É de responsabilidade dos pontos focais das CREDE:

- ▶ Participar da formação da estratégia;
- ▶ Apresentar, descrever e informar as ações da estratégia para os pontos focais dos municípios, gestores escolares e coordenadores pedagógicos;
- ▶ Formar os pontos focais dos municípios, gestores escolares e coordenadores pedagógicos seguindo os modelos de formação da estratégia;
- ▶ Organizar, junto ao Coordenador, a adesão das escolas de sua área de abrangência;
- ▶ Organizar, junto aos pontos focais dos municípios, as diretivas para as reuniões informativas para os pais/responsáveis (uma vez ao mês);
- ▶ Organizar, junto aos pontos focais dos municípios, as diretivas para as reuniões informativas para grupo de apoio de pais/responsáveis (duas vezes por mês);

- ▶ Auxiliar o Coordenador e o grupo de trabalho na organização das reuniões semestrais que têm como objetivo promover a troca de experiências e
- ▶ desafios que envolvam a estratégia, conduzindo as discussões de forma a integrar o trabalho realizado dentro das autarquias com os objetivos da estratégia;
- ▶ Apoiar os pontos focais dos municípios, gestores escolares e coordenadores pedagógicos na prestação de assistência e informação
- ▶ aos professores para o projeto;
- ▶ Preparar materiais e atividades para as reuniões mensais e quinzenais dos pais/responsáveis com base no material disponibilizado neste manual;
- ▶ Enviar os arquivos dos grupos das conversas de WhatsApp recebidos dos coordenadores pedagógicos para o Coordenador da estratégia, para fins de monitoramento;
- ▶ Comunicar-se com o Coordenador da estratégia em caso de dúvidas ou necessidade de suporte adicional para bom andamento do Família+;
- ▶ Monitorar e certificar-se do bom andamento do Família+ junto aos pontos focais dos municípios;
- ▶ Implementar ações em caso de faltas ou atrasos em relação à estratégia;
- ▶ Conduzir as reuniões mensais com os pontos focais que apresentam as demandas e desafios enfrentados pelos coordenadores.

Para um melhor fluxo de trabalho e acompanhamento, serão estabelecidos pontos focais locais, indicados pelos municípios participantes da estratégia. É de responsabilidade dos **pontos focais dos municípios**:

- ▶ Participar da formação da estratégia;
- ▶ Apoiar os gestores escolares e coordenadores pedagógicos na prestação de assistência e informação aos professores para o projeto;
- ▶ Preparar materiais e atividades para as reuniões mensais e quinzenais dos pais/responsáveis com base no material disponibilizado neste manual;
- ▶ Enviar os arquivos dos grupos das conversas de WhatsApp recebidos dos coordenadores pedagógicos para a CREDE de referência, para fins de monitoramento;
- ▶ Comunicar-se com a CREDE de referência, em caso de dúvidas ou necessidade de suporte adicional para bom andamento do **Família+**;

- ▶ Monitorar e certificar-se do bom andamento do Família+ junto aos gestores escolares e coordenadores pedagógicos; implementar ações em caso de faltas ou atrasos em relação à estratégia;
- ▶ Conduzir as reuniões mensais com os coordenadores pedagógicos que implementam as estratégias;
- ▶ Participar das reuniões mensais com a equipe técnica do **Família+**, organizando as informações e desafios apresentados pelos coordenadores pedagógicos.

Os gestores escolares e coordenadores pedagógicos das escolas que aderirem à estratégia têm como responsabilidades:

- ▶ Participar da formação da estratégia;
- ▶ Participar da formação da estratégia;
- ▶ Na ocasião de não existência, organizar grupos de WhatsApp com pais/responsáveis para estabelecer a comunicação direta entre escola e famílias;
- ▶ Enviar as mensagens da estratégia para os pais/responsáveis;
- ▶ Apresentar, descrever e informar as ações da estratégia para os educadores e pais/responsáveis;
- ▶ Responder às perguntas dos pais/responsáveis e às interações emergentes frutos das mensagens enviadas para os pais/responsáveis;
- ▶ Programar e organizar reuniões mensais dos pais/responsáveis com base no material disponibilizado neste manual e com apoio dos técnicos regionais, seguindo as diretrizes do Coordenador da estratégia;
- ▶ Incentivar a participação dos pais/responsáveis mencionando a estratégia e os assuntos tratados nas mensagens em conversas;
- ▶ Participar das reuniões mensais com a o ponto focal do município, organizando as informações e desafios para apresentar ao ponto focal
- ▶ Frequentar as reuniões municipais semestrais organizadas pelos técnicos e pelos grupo de trabalho;
- ▶ Manter a lista de contatos dos pais/responsáveis e os grupos de WhatsApp atualizados;
- ▶ Comunicar-se com a equipe técnica da estratégia em caso de dúvidas ou necessidade de suporte adicional para bom andamento do Família+;
- ▶ Compartilhar as oportunidades, avanços e desafios com a equipe técnica.

Os professores, por sua vez, têm como responsabilidade:

- ▶ Participar da formação da estratégia;
- ▶ Na ocasião de não existência, organizar grupos de WhatsApp com pais/responsáveis para estabelecer a comunicação direta entre escola e pais/responsáveis, em apoio aos coordenadores pedagógicos;
- ▶ Comunicar-se com os coordenadores pedagógicos e gestores de sua escola em caso de dúvidas ou necessidade de suporte adicional para bom andamento do **Família+**;
- ▶ Participar e acompanhar as mensagens e os tópicos tratados nas mensagens;
- ▶ Participar de reuniões sobre o **Família+**;
- ▶ Comunicar os pais/responsáveis sobre o **Família+**;
- ▶ Perguntar para os pais/responsáveis quanto às suas opiniões a respeito das mensagens e dicas compartilhadas e reportar aos gestores escolares e coordenadores pedagógicos tanto em interações informais, durante a rotina escolar, quanto nas reuniões mensais promovidas nas escolas;
- ▶ Incentivar a participação dos pais, mencionando as mensagens enviadas e os assuntos tratados nas mensagens;
- ▶ Incorporar, quando possível, as dicas compartilhadas com os educadores dentro da sala de aula;
- ▶ Incentivar a presença e frequência dos pais/responsáveis nas reuniões mensais do **Família+**.

Os pais/responsáveis, por sua vez, devem:

- ▶ Participar de palestras e reuniões escolares;
- ▶ Receber as mensagens;
- ▶ Fornecer feedback sobre as mensagens e atividades sugeridas;
- ▶ Aderir ao programa de pares e compartilhar as experiências:
 - Compartilhar dicas e experiências com outros pais/responsáveis;
 - Compartilhar os desafios comuns relacionados a rotina de cuidados e apoio a suas crianças e a si mesmos;
 - Compartilhar diferentes abordagens e atividades provocadas pelas mensagens.

2.1.6.1. Orientações e Apoio a técnicos, gestores escolares, coordenadores pedagógicos e professores

A estratégia conta com uma metodologia de apoio que, assim como a formação, também ocorre em formato de rede. O Coordenador da estratégia tem um papel ativo em apoiar os técnicos das CREDE. As parcerias estabelecidas na estratégia têm como objetivo o atendimento dos pais/responsáveis, reforçando os laços de confiança entre escola e comunidade. Com as atribuições de responsabilidade de suporte, às demandas e dúvidas que aparecem no decorrer da implementação da estratégia encontram encaminhamentos dentro da secretaria de educação, o que reforça a abordagem de aproximação da rede junto aos pais/responsáveis. Para que o suporte ocorra de fato, é necessário estabelecer uma dinâmica de interações formais e informais. Informalmente, as demandas dos pais/responsáveis que aparecem online devem ser respondidas de acordo com a capacidade de cada ator da estratégia. Formalmente, a estratégia estabelece uma rotina de contato com a instituição de reuniões online e presenciais.

Figura 10 – Rotina de reuniões da rede de educação



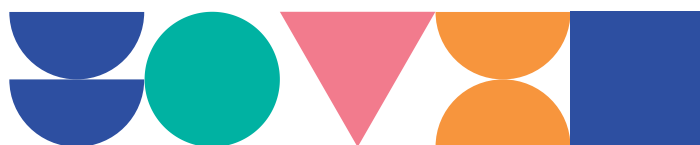
Dessa forma, a estratégia de apoio da rede de educação conta com:

- ▶ Momentos de diálogos informais entre os atores envolvidos na estratégia: o grupo de trabalho da estratégia, o Coordenador do Família+, os técnicos das CREDE, os pontos focais dos municípios, os gestores escolares e coordenadores pedagógicos, os professores e os pais.
- ▶ O Coordenador pode acionar o grupo de trabalho e seus membros de forma individualizada para tratar e compartilhar demandas e perguntas que chegam a ele por meio dos técnicos das CREDE. Formalmente, o Coordenador deve organizar reuniões espaçadas do início ao fim do ciclo de mensagens, como exposto na Figura 5. As reuniões devem discutir os encaminhamentos e formas de integrar o Família+ no trabalho realizado dentro da rede.
- ▶ Os técnicos das CREDE devem se reunir com o Coordenador da estratégia antes da reunião com o grupo de trabalho, a fim de organizar informações e os pontos de encaminhamentos abertos ao longo das semanas.
- ▶ Os técnicos das CREDE devem se reunir com os pontos focais municipais, coordenadores pedagógicos e gestores das escolas pelo menos a cada 4 semanas, por escola, para dividirem percepções a respeito da estratégia, encaminhando os pontos que ficaram em aberto e os respondidos. É o momento para compartilhar, também, as necessidades da rede no que diz respeito a apoio e suporte para o fortalecimento no diálogo com a comunidade.
- ▶ Além de receber mensagens online, os pais/responsáveis trocarão informações, dúvidas e experiências com os professores e coordenadores pedagógicos – as reuniões mensais serão espaços para esse diálogo também.
- ▶ Os profissionais têm uma visão integrada quanto à função da rede e seus encaminhamentos. A estratégia conta com um grupo de trabalho, assim, cada sugestão e demanda que estiverem além da capacidade de cada ator devem ser encaminhadas para o grupo.
- ▶ A rede deve estar em contato com seus membros, além das reuniões, formando, assim, uma construção conjunta de fluxos para encaminhamentos.
- ▶ Registro e acompanhamento permanente das interações: as reuniões devem ser registradas em Ata, as interações online devem ser compartilhadas e as demandas que aparecem devido a implementação da estratégia devem ser formalizadas, a fim de se instituir a execução de abordagem sistemática para respostas e soluções.

Sugere-se o seguinte calendário de reuniões

As semanas em azul são as semanas com reuniões. A ordem das reuniões importa, porque as reuniões que se realizam mais cedo informam as reuniões posteriores ao longo da semana. Estas reuniões são importantes para monitoramento e compartilhamento de desafios para a implementação bem sucedida da estratégia.

Semana de implementação	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Semana 0			Formação da escola		
Semana 1	Reunião coordenador professor e pais (boas vindas)				
Semana 2					
Semana 3					
Semana 4		Reunião pontos focais e coordenadores	Reunião CREDE e pontos focais	Reunião coordenador da estratégia e representante CREDE	Reunião grupo de trabalho
Semana 5	Reunião coordenador professor e pais				
Semana 6					
Semana 7					
Semana 8					
Semana 9	Reunião coordenador professor e pais	Reunião pontos focais e coordenadores	Reunião CREDE e pontos focais	Reunião coordenador da estratégia e representante CREDE	Reunião grupo de trabalho
Semana 10					
Semana 11					
Semana 12	Reunião encerramento coordenador professor e pais				
Semana 13					
Semana 14					
Semana 15	Reunião encerramento pontos focais e coordenadores	Reunião encerramento CREDEs e pontos focais	Reunião encerramento coordenador da estratégia e representante CREDE	Reunião encerramento grupo de trabalho	

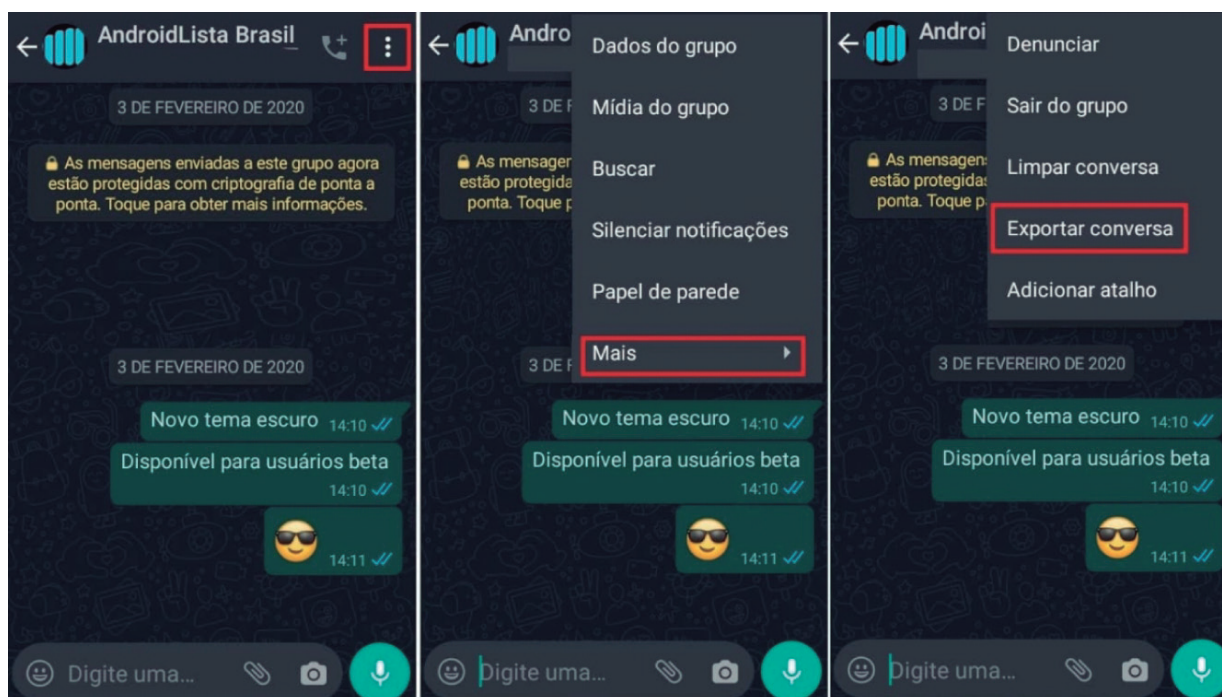


2.1.6.2. Monitoramento e garantia de qualidade

É importante que o envio e o recebimento das mensagens sejam frequentemente monitorados, porque disso depende a qualidade, a abrangência e a consistência da implementação do **Família+**. Os pais/responsáveis precisam receber as mensagens e se sentirem provocados a participarem das atividades, interagindo e implementando os conteúdos.

As mensagens são enviadas duas vezes por semana. Após a primeira semana, os coordenadores pedagógicos farão o download do histórico da conversa do grupo de WhatsApp do **Família+** e enviarão para os técnicos de educação da CREDE correspondente. O download e envio das conversas de WhatsApp serão feitos semanalmente, às segundas-feiras; para isso, não se pode deletá-las antes de salvá-las. O download e envio das mensagens para os técnicos da CREDE, além de estabelecerem um histórico, promovem o compartilhamento de informações e, assim, enriquecem o sistema de apoio da rede. Ao ter contato com as mensagens, os técnicos podem reportar seus conteúdos a outros membros do **Família+**, a fim de adaptar interativamente as mensagens, tornando-as mais eficazes.

A Figura 11 demonstra o passo-a-passo para salvar históricos de grupos de WhatsApp (OBS: deve ser feito a partir do celular).



Módulo 1

Revisão e Fechamento

Estágio 1: Reveja os objetivos, responda as perguntas e compartilhe

1. Reveja a agenda e os objetivos da formação de hoje para lembrar aos participantes tudo que eles aprenderam.

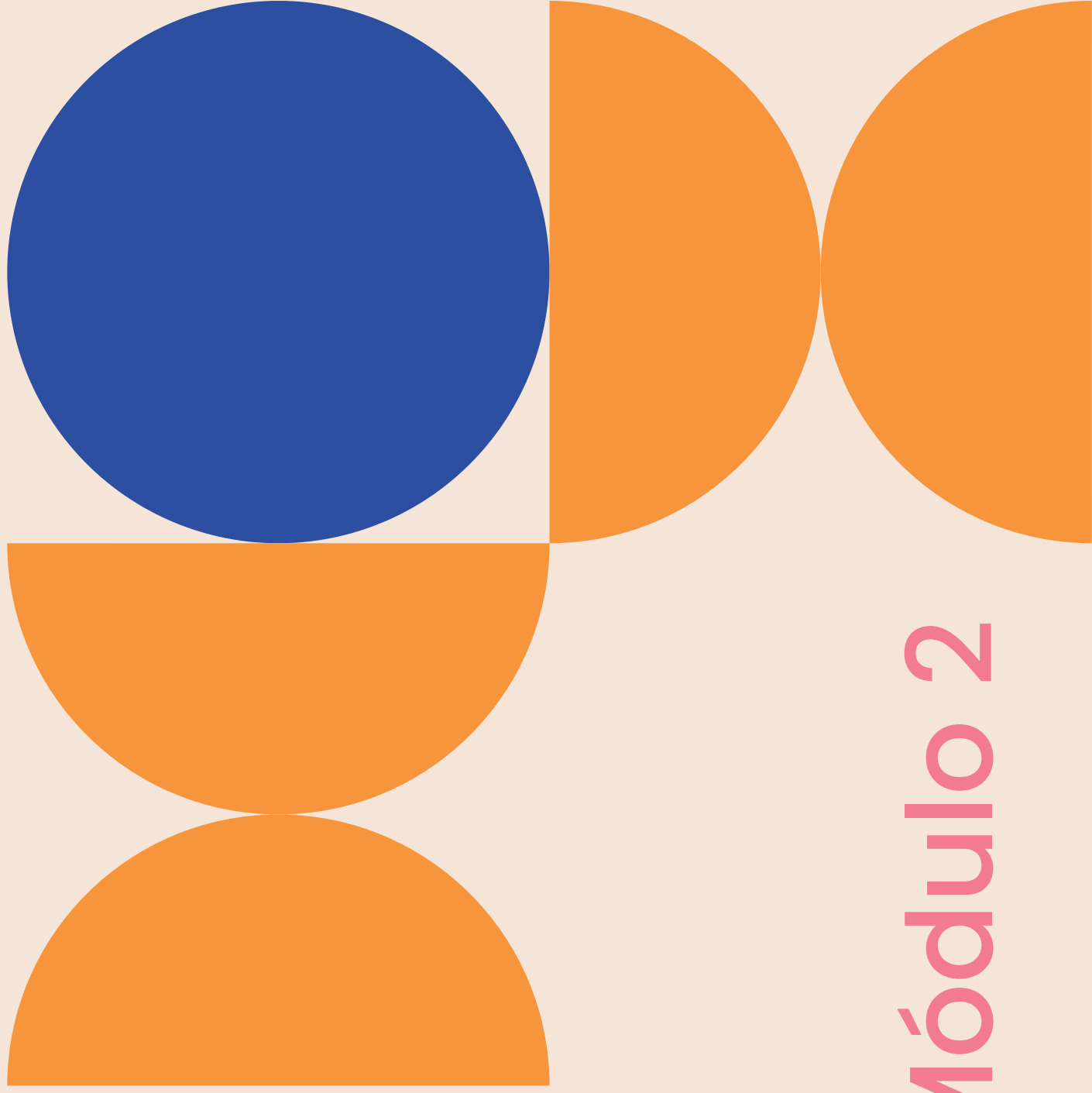
2. Pergunte aos participantes se há alguma pergunta. Quando possível, convide outros participantes (ao invés do facilitador) para responder as perguntas.

3. Pensem, agrupam-se e compartilhem: Peça para que os participantes conversem em duplas sobre algo novo que aprenderam. Se houver tempo disponível, cada dupla poderá compartilhar com o grupo enquanto o facilitador ou outro participante anota as respostas na lousa.

Estágio 2: Resumo e fechamento



1. Apresente os objetivos e a agenda para o próximo módulo.



Módulo 2

Principais Pontos

- ▶ A primeira infância é um período crucial para o desenvolvimento humano. **As relações das crianças com seus pais/responsáveis modelam as futuras relações construídas ao longo da vida.** Para favorecer, contudo, o desenvolvimento adequado dessa relação, é preciso, também, considerar o bem-estar dos pais e/ou responsáveis. Quando essas se encontram em situações de vulnerabilidade ou em ambientes ou condições pouco favoráveis, com falta de apoio socioemocional, excesso de trabalho e de responsabilidades, sobrecarga, a relação saudável entre o(s) adultos(s) de referência e a criança é colocada em risco. O apoio e o incentivo à promoção do bem-estar destes, é essencial para torná-los mais preparados e atentos ao cuidado.
- ▶ A promoção do bem-estar psicossocial na proposta do **Família+** visa ao bem-estar dos pais/responsáveis, de forma que estes estejam atentos quanto às suas potências para autorrealização e para o desenvolvimento das próprias capacidades. O incentivo ao bem-estar será trabalhado a partir de quatro dimensões: 1. Cuidado e autocuidado; 2. Autorregulação e autoconhecimento; 3. Sentimentos e emoções; 4. Tempo e rotina.
- ▶ O comportamento humano influencia e é influenciado pelo seu contexto: algumas situações engatilham certos comportamentos. **Tais comportamentos podem gerar impactos positivos ou negativos e, assim, serem mantidos ou evitados.**
- ▶ Nossos comportamentos também influenciam e são influenciados pelas nossas emoções e nossos pensamentos. No geral, a relação entre emoções, pensamentos e comportamentos nos ajuda a navegar no mundo de forma eficaz. Porém, **algumas emoções negativas e pensamentos enviesados podem levar a comportamentos que prejudicam o bem-estar pessoal.**
- ▶ Quando identificamos **comportamentos que nos são prejudiciais, podemos modificá-los.** Para isso, precisamos desejar mudar o comportamento, identificar um novo comportamento, colocá-lo em prática e mantê-lo.
- ▶ Para a modificação dos nossos comportamentos é necessário termos **motivação, oportunidade e capacidade** de modificá-lo.
- ▶ **O Família+ auxilia os pais/responsáveis a se engajarem em práticas que promovem seu bem-estar.** Para isso, promove a identificação de emoções, pensamentos e padrões de comportamento reconhecidos pelos pais/responsáveis como prejudiciais ao seu bem-estar. Através de informações e dicas, ajuda, então, a modificá-los.

Recepção/ Revisão

1. Recepcione os participantes para a segunda sessão da Formação do **Família+**.

2. Peça para que alguns voluntários compartilhem o que acharam importante da sessão anterior. Se necessário, sugira pessoas para compartilhar. Resuma as respostas dos participantes ao fim da conversa.

3. Reveja a agenda e os objetivos do dia.

Seção 3:

Promoção de bem-estar entre cuidadores da primeira infância

A primeira infância, período que vai até os 6 anos, é a **base** onde serão fixadas todas as estruturas indispensáveis para a vida. Como na construção de uma casa, os primeiros anos representam os alicerces, os pilares que irão permitir que a criança desenvolva suas potencialidades para lidar com os desafios futuros.

Estudos da neurociência nos mostram que a evolução do cérebro no início da vida acontece a uma velocidade incrível e é muito sensível às influências do ambiente. Por isso, desenvolver a capacidade socioafetiva das crianças, ainda na primeira infância, torna-se fundamental. Aprender a reconhecer, entender, nomear, expressar e regular as emoções são etapas fundamentais para o desenvolvimento humano e estas habilidades precisa ser incentivadas desde a primeira infância.

O afeto, o cuidado, as interações, as brincadeiras e os estímulos certos se tornam a base essencial. As experiências positivas das crianças apoiam o seu desenvolvimento emocional, físico, social e cognitivo. Desta forma, o contexto emocional e social onde a criança aprende pode abrir ou fechar oportunidades de aprendizagem.

O afeto é um poderoso alicerce para o desenvolvimento da primeira infância, pois lança as bases para outras habilidades como o desenvolvimento socioemocional, cognitivo e linguístico. Pesquisas demonstraram que as crianças que experimentam relações seguras, calorosas e responsivas com seus pais/responsáveis têm maior probabilidade de desenvolver alta autoestima, capacidade de regulação emocional e relações positivas com os outros.

O desenvolvimento do cérebro durante os primeiros anos de vida é fortemente influenciado pela qualidade das interações entre a criança e sua família e/ou responsáveis. A cognição, a regulação emocional e o apego são construídos sobre uma base de interações afetivas entre a criança e sua família e/ou responsáveis. Em especial, a relação entre família e/ou responsáveis e criança influencia diretamente na capacidade de a criança se engajar em interações que são emocionalmente significativas ao longo

do desenvolvimento.

Por outro lado, para favorecer o desenvolvimento adequado da relação entre pais/responsáveis e crianças, é preciso, também, considerar o bem-estar dos pais/responsáveis e de pessoas próximas. Estes, em geral, estão imersos em uma vida muitas vezes sobrecarregada e tomados por tensões e sofrimentos psicológicos, especialmente após a eclosão da pandemia de COVID-19.

O papel de cuidado exercido por pais, mães e/ou responsáveis diretos, tem um sentido maior do que gerar e ter filhos. Tornar-se pai e mãe, em seu sentido pleno, exige dedicação e disponibilidade afetiva. Porém, quando pais/responsáveis se encontram em situações de vulnerabilidade ou em ambientes ou condições pouco favoráveis, com falta de apoio socioemocional, excesso de trabalho e de responsabilidades, sobrecarga, a relação saudável entre esses adultos e a criança é colocada em risco. Tais condições podem se configurar como fatores de distanciamento e de rejeição afetiva, repercutindo no desenvolvimento saudável da criança.

Os pais e as pessoas mais próximos são os principais adultos de referência e vínculo para as crianças. O apoio e o incentivo à promoção do bem-estar são essenciais para torná-los mais preparados e atentos ao cuidado. Quando os pais/responsáveis são incentivados a cuidarem de si mesmos e a promoverem o seu próprio bem-estar, eles se tornam mais seguros para cuidar de seus filhos.

Para um desenvolvimento adequado, os pais/responsáveis precisam ter garantidos a qualidade e o suporte de saúde, de segurança e de proteção, de educação. Torna-se necessária a criação de ambientes entre escola e família que incentivem os diálogos sobre promoção de bem-estar psicossocial, em busca da parceria e cooperação que visem pelo bem-viver dos pais/responsáveis e das crianças. Apoiar os pais/responsáveis no desenvolvimento de competências socioemocionais, reconhecimento das próprias emoções, como tristeza, raiva, cansaço, exaustão, identificação de estados de ansiedade e estresse, depressão ou tristeza. Além do olhar para si mesmo e do estímulo à autopercepção, a atenção aos relacionamentos e às condições do entorno físico também são determinantes para o bem-estar e saúde mental dos pais/responsáveis.

Estratégias de incentivo ao autoconhecimento representam tecnologias de baixo custo, e quando bem investidas tanto no desenvolvimento socioemocional individual quanto coletivo, podem favorecer o empoderamento dos pais/responsáveis e das comunidades, refletindo, diretamente, na qualidade de vida e bem-estar das crianças.

Como instrumentos, o diálogo atento e compreensivo, o acolhimento, a escuta qualificada e a sensibilização empática entre os envolvidos na formação das crianças, representam e possibilitam a co-criação de potentes intervenções. A formação de redes sociais, a parceria entre entidades de educação, comunidades e famílias, pode consolidar estruturas significativas de apoio e incentivo à busca de recursos para o fortalecimento de relacionamentos calorosos, amorosos e, sobretudo, atentos entre a comunidade escolar, família e crianças. Esta rede de apoio potente e ativa cria oportunidades para que a criança tenha seus direitos garantidos.

3.1. A promoção do bem-estar

A Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua a saúde mental como um estado de bem-estar em que o indivíduo realiza suas capacidades, supera o estresse normal da vida, trabalha de forma produtiva e frutífera e pode contribuir de alguma forma para sua comunidade.

A partir do Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013–2030, a OMS agrupa três perspectivas para a transformação das condições de saúde mental e bem-estar no mundo e que se relacionam a mudanças de atitudes em relação à saúde mental. Tem como objetivo:

- ▶ Aprofundar o valor e o compromisso com a saúde mental, nas dimensões de financiamento, gestão e inclusão cidadã;
- ▶ Reorganizar os entornos que influenciam a saúde mental, incluindo os lares, escolas, ambientes de trabalho, serviços de saúde, etc. Destaca-se a importância de fomentar ações intersetoriais, compreender os determinantes sociais e estruturais de saúde mental, gerar resiliência, acessibilidade e participação da sociedade. São exemplos, ações contra a violência, aumento dos espaços verdes, cuidado à criança, condições adequadas para o desenvolvimento da primeira infância, oferta de apoios e introdução de programas socioemocionais, visando a mudança de atitude;
- ▶ Reforçar a atenção à saúde mental, estabelecendo uma rede comunitária de serviços interconectados, seja entre setores de saúde e, especialmente, intersetoriais.

A promoção da saúde mental positiva na proposta do **Família+** visa ao bem-estar dos pais/responsáveis, de forma que estes estejam atentos quanto às suas potências para autorrealização e para o desenvolvimento das próprias capacidades. Refere-se à possibilidade de aproveitar a vida, de enfrentar os momentos de crise e os desafios, de lidar com eventos desagradáveis e de retomar o percurso cotidiano da vida mesmo frente às adversidades.

Para isso, pais/responsáveis e escolas podem desenvolver ações conjuntas que incentivem a integração e a participação no interno da família e das comunidades de pertença. Além disso, através do contato atento e acolhedor, criar e manter relações saudáveis e agir positivamente consigo e com as pessoas do entorno.

O foco no fortalecimento da qualidade do vínculo familiar é um ponto essencial na promoção do **cuidado e do autocuidado**, na interação entre os pais/responsáveis e destes com as crianças, enquanto corresponsáveis com a estruturação de um ambiente seguro e emocionalmente equilibrado. É importante observar, nesse sentido, que as atividades de cuidado refletem os desdobramentos da construção social de papéis e funções ligados às relações de gênero, onde o cuidado é visto como sendo, essencialmente, uma atribuição feminina, gerando sobrecarga a essas, comprometendo seu bem-estar. A desigualdade na divisão dos trabalhos de cuidado gera consequências diretas na saúde mental das mulheres, agravadas no contexto de pandemia da Covid-19. Estudos realizados no estado do Ceará apontam altas prevalências de transtornos mentais comuns entre as mães, comparadas com as informações de uma série histórica de dados representativos da cidade de Fortaleza (Pesquisa de Saúde Materno-Infantil do Ceará/PESMIC).

Para o incentivo ao cuidado corresponsável entre os adultos e a garantia dos cuidados individuais de cada membro familiar, o **autoconhecimento e a autorregulação emocional**, são significativos para o desenvolvimento de relações afetuosas, empáticas e compreensivas à díade cuidador-criança.

O resgate de si próprio, das memórias da infância dos pais/responsáveis, pode ser acolhido a partir de uma perspectiva de autoconhecimento, de sentimentos e de acontecimentos partilhados em um

ambiente seguro e confortante, de modo a favorecer a eles a identificação de padrões de comportamento atuais: ter consciência dos valores adquiridos e não necessariamente escolhidos durante o desenvolvimento, permite a escolha consciente de novos valores e crenças quanto à vida atual e ao cuidado familiar. De onde viemos, onde estamos e como gostaríamos de seguir nos percursos da própria vida e das relações próximas? Estas perguntas podem ser sustentadas a partir de um trabalho psicoeducativo que vise à resiliência, empatia, senso social e comunitário, solidariedade e afeto mútuo.

Porém, para a co-criação de intervenções conjuntas, entre escola e pais/responsáveis, informar de forma vivencial e favorecer o reconhecimento das condições básicas para a promoção e manutenção do bem-estar pode proporcionar aos pais/responsáveis o fortalecimento das estruturas saudáveis da família. A identificação dos sofrimentos, das crises e possibilidades de enfrentamentos, situações estressoras, de insegurança ou desvitalizadas. Perceber e legitimar **sentimentos e emoções**, auxilia como atos e experiências exemplares. As atitudes e práticas dos adultos frente às crianças podem resultar em modelos a serem espelhados e aprendidos durante a infância.

O cuidado e o autocuidado, o autoconhecimento e a autorregulação emocional, a identificação dos sentimentos e emoções acontecem no cotidiano da vida. Para além da informação didática, trata-se de uma prática diária e mudança contínua de perspectiva: atenção a si próprio e aos desafios e crises; reconhecimento dos valores e atitudes implicados nas experiências; legitimação e escolha dos valores do presente e do futuro. Em síntese, acrescenta-se a essas quatro etapas, **1. Cuidado e autocuidado; 2. Autorregulação e autoconhecimento; 3. Sentimentos e emoções**, a relevância da **4. Organização da rotina**, a partir da manutenção da vida e das necessidades básicas do cotidiano, em vistas, não da resolução dos sofrimentos, mas da formação e consolidação das redes, dos recursos internos e externos para a manutenção do bem-estar de pais/responsáveis.

Dentro dessa perspectiva, a proposta do **Família+** pretende alcançar os pais/responsáveis, nessas quatro dimensões para a promoção de bem-estar psicossocial, que serão detalhadas nos próximos módulos.

Tabela 2 – Dimensões, motivações e impactos desejados no bem-estar do cuidador

Motivações	Dimensões	Impactos desejados
Cuidado e Autocuidado	Muitas vezes, o cuidador direciona seus recursos cognitivos, emocionais, financeiros e sociais ao outro, mas esquece de si.	Que o cuidador coloque-se no centro, direcionando seus esforços para atividades que promovam também o seu bem-estar mental e diminuição de sobrecarga cognitiva e emocional
Autoconhecimento e Autorregulação	Com a sobrecarga das atividades cotidianas, o cuidador pode agir “no piloto automático”. Muitas vezes, isso resulta na dificuldade em dizer “não” quando necessário, engajar-se em comportamentos prejudiciais ao bem-estar próprio e manter relacionamentos não-saudáveis	Que o cuidador direcione sua atenção para o próprio comportamento, de forma a alinhar suas ações aos seus valores pessoais e monitorar seu próprio comportamento para promover seu bem-estar
Sentimentos e emoções	A sobrecarga pode dificultar a identificação de emoções e sentimentos. Por exemplo, uma pessoa esgotada pode confundir seu cansaço com raiva e, assim, deixar o cansaço se manifestar em forma de agressividade. Outro aspecto comum é a negação do sentimento. Um cuidador que se reconhece cansado, mas entende que não há tempo para pausas, pode fingir vigor e seguir sem descanso, o que traz prejuízos significativos para a saúde física e mental.	Que o cuidador identifique seus sentimentos e emoções, e, assim, aceite-os e os maneje de forma saudável.
Organização da rotina	Ao abraçar o cuidado como sua tarefa principal ou “obrigação”, o cuidador pode dedicar seu tempo integralmente às pessoas de quem cuida e ignorar seus valores e objetivos pessoais.	Que o cuidador reconheça seus valores e objetivos pessoais e direcione suas atividades diárias para uma rotina mais harmônica e alinhada aos seus interesses próprios

3.2. Desenvolvimento Cerebral e Sistema de Resposta ao Estresse

O sistema de resposta ao estresse em adultos é um conjunto complexo de reações fisiológicas e psicológicas que ocorrem quando o organismo percebe uma situação ameaçadora ou desafiadora. Essa resposta é essencial para ajudar o corpo a lidar com situações de perigo ou estresse, mas também pode ter efeitos prejudiciais se for ativada com muita frequência ou por longos períodos.

O sistema de resposta ao estresse envolve principalmente duas partes do sistema nervoso: o sistema nervoso central (SNC) e o sistema nervoso autônomo (SNA). A resposta ao estresse é frequentemente descrita em três fases: a fase de alarme, a fase de resistência e a fase de exaustão. Aqui está uma explicação mais detalhada de como cada fase funciona:

- ▶ **Fase de Alarme:** Quando o cérebro percebe um estímulo estressante, como um perigo iminente, ele desencadeia a liberação de hormônios do estresse, principalmente a adrenalina e o cortisol. Isso prepara o corpo para uma resposta de luta ou fuga, aumentando a frequência cardíaca, a pressão arterial e a respiração. A pessoa fica mais alerta e pronta para agir.
- ▶ **Fase de Resistência:** Se o estresse persistir, o corpo entra na fase de resistência. Nessa fase, o corpo tenta se adaptar ao estresse contínuo. O sistema nervoso parassimpático tenta restabelecer a homeostase, mas se o estresse persistir, o corpo permanece em estado de alerta elevado, com níveis mais altos de hormônios do estresse. Isso pode levar a efeitos negativos na saúde, como enfraquecimento do sistema imunológico, problemas de sono e distúrbios emocionais.
- ▶ **Fase de Exaustão:** Se o estresse persistir por um longo período, o corpo pode entrar na fase de exaustão. Nessa fase, os recursos do corpo estão esgotados, e a pessoa pode experimentar fadiga crônica, problemas de saúde mais sérios e dificuldade em lidar com situações cotidianas.

É importante notar que cada pessoa responde ao estresse de maneira diferente, e fatores como genética, experiências de vida passadas e níveis de apoio social podem influenciar como o sistema de resposta ao estresse é ativado e modulado.

Para lidar com o estresse de maneira saudável, é importante adotar estratégias de enfrentamento eficazes, como a prática de exercícios físicos regulares, técnicas de relaxamento, meditação, terapia, manter uma dieta equilibrada e garantir um sono adequado.

Atividade em grupo

Vamos fazer uma atividade que combina alguns dos quatro aspectos que são foco da Família.

Primeiro, imagine que você está passeando no mercado quando encontra uma grande amiga. Imagine que ver essa amiga deixou você muito feliz. Tente visualizar o mercado, os corredores, produtos, pessoas ao redor e sua amiga.

Agora, imagine que você gritou o nome da sua amiga, e acenando suas mãos, caminhou em direção dela.

Porém, a sua amiga passou direto por você, sem trocar uma palavra. Ela simplesmente ignorou você.

1. Como você se sentiu quando viu sua amiga?
2. Como você se sentiu quando sua amiga não lhe deu atenção?
3. Esses sentimentos geram alguma reação no seu corpo?
4. O que você pensou quando viu sua amiga? E o que pensou quando ela te ignorou?

Após responder às perguntas, vamos fazer um quadro colaborativo, em grupo. Um exemplo já está feito, vamos completar o quadro com outros exemplos.

Sentimento ao ser ignorado	Impulso	Ação não-impulsiva
Tristeza	Chorar	Respirar calmamente e pensar se sua amiga lhe ignorou porque não te viu ou ouviu

Para refletir:

Quais temas do **Família+** foram abordados por esta atividade?

Seção 4:

Comportamento humano

4.1. Cadeia de Comportamento

Família+ usa a ciência do comportamento humano (ou ciência comportamental) como um de seus fundamentos teóricos. A ciência comportamental é responsável por descrever o comportamento humano e entender fatores que o explicam e podem ser utilizados para modificá-lo. Um importante achado da ciência comportamental é que o comportamento humano ocorre dentro de um contexto. Em outras palavras, o comportamento humano tem antecedentes e produz consequências que fazem com que ele se repita ou seja abandonado.

Vamos pensar num exemplo, um comportamento frequente de pais/responsáveis: entregar tablets ou celulares para as crianças brincarem. Esse comportamento pode ser engatilhado por algo que acontece antes: por exemplo, pode ser que a criança estava fazendo muito barulho. Chamamos o que acontece antes de um comportamento de antecedente. No nosso exemplo, esse antecedente pode levar o cuidador a entregar o tablet para a criança (comportamento), o que faz com que ela fique em silêncio (consequência).

Figura 12 - Exemplo 1 quanto a percepção de uma cadeia de comportamentos



Se o cuidador estava incomodado com o barulho e entrega o tablet à criança, consegue silêncio. Por isso, esse comportamento parece eficaz e o cuidador o repete várias vezes. Porém, podemos analisar o fato de a criança brincar, no tablet, por horas, como um outro comportamento. Nesse caso, o que antecede o comportamento “criança brincar no tablet” é seu cuidador ter entregado o tablet a ela. Podemos identificar também as consequências desse comportamento. Por exemplo, a criança pode deixar de desenvolver habilidades socioemocionais que requerem brincadeiras em grupo, de forma mais ativa.

Figura 13 – Exemplo 2 quanto a percepção de uma cadeia de comportamentos



Ou seja, o comportamento de entregar o tablet à criança pode parecer bom inicialmente. Mas se suas consequências indiretas e a longo prazo são analisadas, concluímos que pode ser prejudicial às crianças.

O **Família+** orienta pais/responsáveis a identificarem quais comportamentos (ou práticas parentais) podem ter consequências indesejáveis para seu bem-estar e os auxilia na substituição de tais comportamentos por outros mais desejáveis. Por comportamento desejáveis, entendemos um conjunto de práticas, identificadas pelo Família+ e pelos próprios pais/responsáveis, para promover melhor autocuidado, autoconhecimento e autorregulação, identificação e manejo de emoções e sentimentos, e organização da rotina.

Atividade:

No exemplo acima, mostramos o porquê de entregar tablets, às crianças, sem restrições, tem o potencial de gerar prejuízos ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

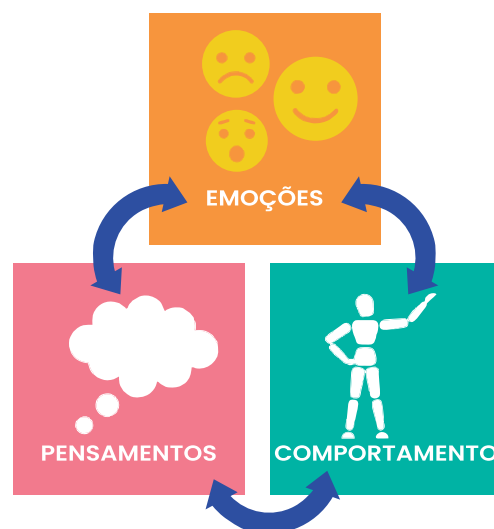
1. Compartilhem no grupo quais comportamentos os pais/responsáveis fazem que podem ser prejudiciais ao seu próprio bem-estar.
2. Quais comportamentos poderiam ser promovidos para gerar melhor bem-estar dos pais/responsáveis?

4.1.2. Relação entre sentimentos, pensamentos e comportamentos

Como vimos anteriormente, o nosso comportamento acontece em um contexto. A relação entre o contexto e o comportamento é bidirecional: o contexto influencia e é influenciado pelo comportamento. Além do contexto externo, que inclui o ambiente onde estamos (espaço onde estamos, cultura, instituições) e as relações interpessoais, também o nosso contexto interno interage com o nosso comportamento. O contexto interno inclui, por exemplo, nossos sentimentos e pensamentos.

Há também uma relação de influência multidirecional entre nossos sentimentos, pensamentos e comportamentos:

Figura 14 – Exemplo 1 quanto a percepção de uma cadeia de comportamentos



Como ilustrado na Figura 14, os nossos sentimentos podem influenciar nossos pensamentos que, então, influenciam o nosso comportamento. Mas essa relação pode se estabelecer em ordens variadas e, tipicamente, ocorre em um ciclo. Vamos pensar em alguns exemplos:

- **Emoções -> pensamento -> comportamento:** Mariana recebeu uma flor de seu filho. Seu coração bateu mais rápido, um sorriso abriu no seu rosto. Ela ficou feliz (emoção). Mariana pensou que se sente muito grata por ter um filho tão carinhoso (pensamento). Retribuiu a flor com um abraço (comportamento).
- **Comportamento -> pensamento -> emoções:** Luana* não ouviu o seu despertador e acordou 30 min mais tarde do que deveria. Ela nunca se atrasa. Quando viu o relógio (comportamento), pensou: “-Ai, ai, ai! Meu chefe vai me mandar embora!” (pensamento) e se sentiu muito ansiosa (sentimento).
- **Pensamento -> comportamento -> emoções:** Flávia pensou que seria bom para sua saúde se ela fizesse algum tipo de atividade física (pensamento). Então, ela foi caminhar por 30 minutos na avenida onde mora (comportamento). Ela se sentiu realizada (sentimento)!

As possibilidades de interação entre emoções, pensamentos e comportamento são inúmeras. Na maioria das vezes, essas relações nos ajudam a navegar o mundo de forma saudável e eficaz. Porém, algumas vezes, engajamos em pensamentos, emoções e comportamentos que podem ser prejudiciais para o nosso próprio bem-estar. **Vamos fazer uma atividade** para expandir o exemplo de Luana, dado acima, e ilustrar como isso pode acontecer:

► Contexto

Luana é cozinheira em uma fábrica que faz marmitas para o hospital há mais de dez anos. Ela é muito dedicada, séria e responsável em seu trabalho. Ela tem o hábito de chegar pontualmente às 7h da manhã, e logo inicia suas atividades na cozinha. Ela deixa as marmitas prontinhas e embaladas às 10h, antes de o entregador chegar, para garantir que não haverá nenhum atraso. Às vezes, porém, ela se frustra porque o entregador chega mais tarde do que deveria. A relação de Luana com seu chefe é ótima, já que ele reconhece sua dedicação e bom desempenho.

► O que aconteceu

Luana tem dois filhos que demandam muito de seu tempo. Quando chega em casa do trabalho, precisa cuidar de tudo: arrumar a casa, fazer o jantar, ajudar os filhos com o dever-de-casa, garantir que eles tomem banho, escovem os dentes, e que o uniforme do colégio esteja limpo para ser usado no dia seguinte.

O filho mais velho de Luana tinha um dever de casa diferente. A escola pediu que ele levasse uma maquete de isopor para a aula de ciências. Luana ficou até de madrugada arrumando a maquete para o filho levar no dia seguinte.

Ela ficou exausta, e acabou não ouvindo o seu despertador. Acordou 30 min atrasada e pensou que seu chefe a mandaria embora. Afinal, ninguém tolera atrasos. Luana se sentiu muito ansiosa, o que a fez pensar que seu erro era irreversível. Ela decidiu ficar em casa e nem se comunicar com seu chefe, pois tinha certeza que já tinha perdido o emprego.

► Analisando a situação

Luana pensou que seu chefe não toleraria o seu atraso e a mandaria embora. Isso a fez se sentir muito ansiosa. A ansiedade engatilhou mais pensamentos negativos, que a fizeram desistir de ir ao trabalho ou se comunicar com chefe.

Atividade em grupo

1. Vamos discutir o caso de Luana, considerando as informações que foram dadas acima:

- a) Com base no que sabemos sobre a relação de Luana com seu chefe, ela tinha alguma evidência de que ele a mandaria embora em função de 30min de atraso?
- b) Considerando o contexto de trabalho de Luana, os consumidores das marmitas que ela faz ficariam prejudicados por conta de seu atraso?
- c) O seu atraso geraria consequências irreversíveis?
- d) O sentimento de ansiedade foi benéfico para Luana?

2. Agora, vamos encontrar algumas soluções

- a) O pensamento de Luana de que seu chefe a mandaria embora pode ter sido catastrófico. Ela assumiu logo o pior desfecho para seu atraso. Na sua opinião, Luana poderia ter pensado de outra forma? Vamos listar alguns pensamentos que seriam menos catastróficos. O primeiro exemplo está feito para você:

Exemplo 1: Luana poderia ter pensado “Acho que meu chefe vai me perdoar por eu ter me atrasado uma vez em tantos anos que trabalho lá”

- b) Luana se sentiu ansiosa. Sua ansiedade gerou mais pensamentos negativos e a fez se comportar de uma forma que pode gerar consequências ruins. Na sua opinião, Luana poderia ter feito algo para manejar sua ansiedade? Vamos listar algumas estratégias para manejar um sentimento desconfortável. O primeiro exemplo está feito para você:

Exemplo 1: Luana poderia respirar com calma algumas vezes. Respirar, ajuda a controlar os batimentos cardíacos, direcionar a atenção para o ato de respirar e, conseqüentemente, diminui a sensação de ansiedade.

- c) Luana assumiu que já tinha perdido o emprego, e resolveu nem se comunicar com seu chefe nem chegar mais tarde ao local de trabalho. Na sua opinião, ela poderia ter agido de forma diferente? Vamos listar algumas estratégias de comportamento que poderiam ter ajudado. O primeiro exemplo está feito para você:

Exemplo 1: Luana poderia ter ligado para o seu chefe, e explicado a situação.

Quando os cuidadores estão sobrecarregados, eles ficam mais vulneráveis a pensar de forma negativa sobre eles mesmos, sobre o mundo e sobre o futuro. Além disso, manejar os próprios sentimentos pode ficar mais difícil. Tudo isso pode resultar em comportamentos de autossabotagem, que prejudicam os pais/responsáveis. É preciso evitar que pais e/ou responsáveis se engajem em um ciclo vicioso de pensamentos, sentimentos e comportamentos negativos para o próprio bem-estar.

Para isso, podemos usar algumas técnicas que auxiliam os pais/responsáveis a identificarem o que é importante para eles mesmos, quais são seus valores e objetivos pessoais. Assim, eles podem alinhar suas emoções, pensamentos e comportamentos a tais valores e objetivos, de forma a melhorarem seu bem-estar.

4.2. Adotando comportamentos, emoções e pensamentos que geram bem-estar pessoal

A ciência comportamental estuda como o comportamento ocorre não somente com o objetivo de compreendê-lo, mas também de auxiliar no desenvolvimento de melhores práticas no dia a dia. Assim, podemos aplicar o conhecimento produzido pela ciência comportamental para auxiliar os pais/responsáveis e se engajarem em práticas que promovem o seu bem-estar pessoal.

No cotidiano, os pais/responsáveis estão sobrecarregados com diversas atividades: trabalho, cuidado com a casa, com as finanças, com a criança e outros familiares, com a própria saúde etc. Assim, pode ocorrer de “ligarem o piloto automático” e não identificarem as consequências a longo prazo de alguns de seus comportamentos, pensamentos e sentimentos.

Modificar certos hábitos pode ser difícil. Se os pais/responsáveis ficam sobrecarregados e mergulhados em sentimentos e pensamentos que prejudicam seu bem-estar pessoal, qualquer mudança se torna um desafio grande. No **Família+**, consideramos as etapas necessárias para mudança de comportamento para instigar e apoiar pais/responsáveis na adoção de novas práticas que promovam o seu bem-estar pessoal.

Figura 15 – Esquema representativo de um processo de mudança de comportamento



Etapas de modificação do comportamento

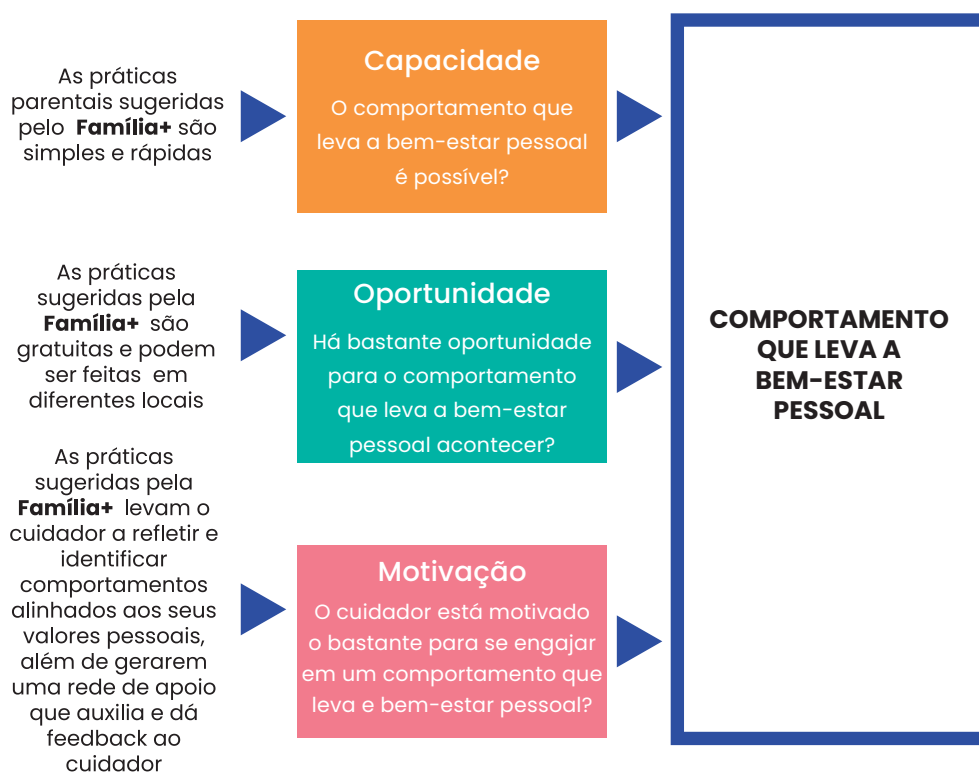
Como ilustrado acima, modificar um comportamento é algo complexo. Primeiro, é importante identificar se e como um comportamento pode impactar negativamente o nosso bem-estar. Além disso, é preciso desejar modificar tal comportamento. Quando um novo comportamento é adotado, ele precisa ser monitorado para se transformar em um hábito. O **Família+** auxilia nas etapas de modificação de comportamento através do envio de mensagens. Os pais/responsáveis recebem mensagens semanais com fatos e dicas sobre cuidado e autocuidado, emoções e sentimentos, autorregulação e organização da rotina. Essas mensagens os instiga a refletirem sobre suas atuais emoções, pensamentos e comportamentos e a identificar estratégias novas que podem complementar ou substituir as atuais, a fim de melhorar o bem-estar pessoal.

Modificar um comportamento não requer somente as etapas ilustradas acima. Um outro desafio para os pais/responsáveis é de como percebem sua capacidade, oportunidade e motivação para aplicar e executar novas práticas de bem-estar pessoal.

- **Capacidade:** pais/responsáveis percebem que têm o conhecimento e a habilidade necessária para se engajar em novas práticas de bem-estar pessoal?
- **Motivação:** pais e/ou responsáveis querem e valorizam novas práticas de bem-estar pessoal?
- **Oportunidade:** pais/responsáveis têm tempo e estão em um ambiente que permite a aplicação de novas práticas de bem-estar pessoal?

No **Família+**, atuamos nesses três pontos, como demonstrado na figura abaixo:

Figura 16 – Os pontos de atuação do **Família+**



- **Capacidade:** O **Família+** informa, orienta e apoia pais/responsáveis na identificação e execução de novas práticas de bem-estar pessoal, através de dicas de fácil e rápida execução. Eles desenvolvem a capacidade de analisar, modificar e aprimorar suas práticas.
- **Oportunidade:** O **Família+** mostra aos pais/responsáveis que eles têm a oportunidade de se engajar em novas práticas de bem-estar pessoal. As práticas sugeridas demandam pouco tempo e são fáceis de serem executadas. Elas podem e devem ser executadas em casa ou espaços públicos, sem a necessidade de recursos materiais inacessíveis e nem de alteração considerável da rotina familiar.

- **Motivação:** ○ **Família+** promove a motivação para que os pais/responsáveis se engajem em novas práticas de bem-estar pessoal. Através de mensagens e reuniões, eles são informados sobre fatos que ressaltam a importância das práticas sugeridas. Conhecer o valor da prática é um passo importante para o desenvolvimento da motivação. Além disso, o **Família+** promove a motivação através do apoio em rede e da promoção de troca de informações e experiências entre pais/responsáveis.

Atividade em Grupo:

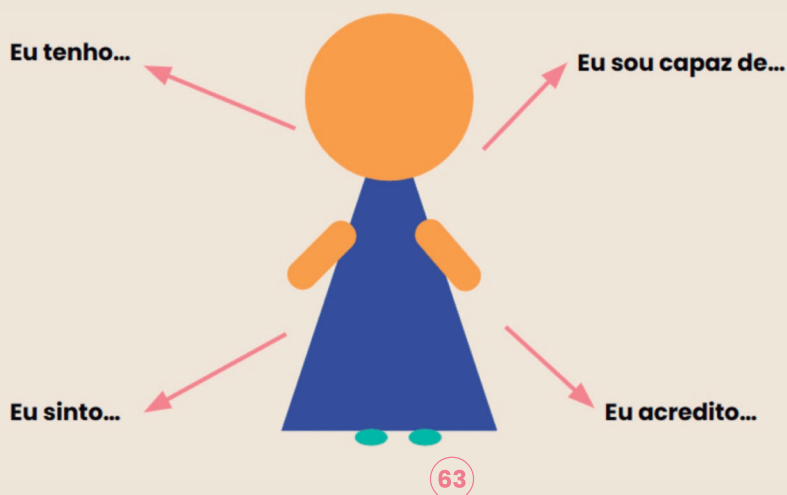
Considerando o conteúdo exposto até agora, reúna-se em um grupo de 4 pessoas:

- ▶ Discuta com seu grupo um comportamento que você faz, mas que prejudica seu próprio bem-estar e você gostaria de modificar
- ▶ Identifique os gatilhos destes comportamentos. Quando você faz este comportamento? Que sentimentos e pensamentos estão ligados a ele?
- ▶ O que você pode fazer para evitar ou modificar este comportamento?

4.3. Apoio Psicossocial

O apoio psicossocial é uma abordagem holística e baseia-se na ideia de que o bem-estar psicossocial de um indivíduo é determinado por uma combinação de fatores interligados, incluindo aspectos biológicos, emocionais, espirituais, culturais, sociais, mentais e materiais de sua experiência. Em vez de considerar os aspectos físicos ou psicológicos do bem-estar no vácuo, o termo enfatiza a totalidade das experiências de um indivíduo e a necessidade de considerá-las dentro dos contextos em que ocorrem.

De que você necessita pra se sentir bem?



Módulo 2

Revisão e Fechamento

Estágio 1: Reveja os objetivos, responda as perguntas e compartilhe

- 1. Reveja** a agenda e os objetivos do módulo 2 para lembrar aos participantes tudo que eles aprenderam e conquistaram.
- 2. Pergunte** aos participantes se há alguma pergunta.
- 3. Pensar;** Agrupar; Compartilhar: Peça para que os participantes conversem em duplas sobre algo novo que aprenderam. Se houver tempo disponível, cada dupla poderá compartilhar com o grupo enquanto o facilitador ou outro participante anota as respostas na lousa.

Estágio 2: Resumo e fechamento

- 1.** Apresente os objetivos e a agenda para o próximo módulo.



Módulo 3

Módulo 3

Principais Pontos

O **Família+** estimula o bem-estar dos pais/responsáveis a partir de quatro tópicos principais:

- ▶ **Cuidado e autocuidado:** cuidar de si mesmos em diferentes domínios de funcionamento; cuidar de si e garantir o bem-estar individual para poder cuidar do outro
- ▶ **Emoções e sentimentos:** identificar e nomear as emoções, descrever como elas se manifestam no corpo, bem como aceitar e manejar as emoções
- ▶ **Autoconhecimento e autorregulação:** identificar valores e objetivos pessoais e monitorar o próprio comportamento para alcançá-los e desenvolver melhor bem-estar pessoal
- ▶ **Organização da rotina:** prever e planejar atividades cotidianas para reduzir sobrecarga cognitiva e mental

Recepção/ Revisão

1. Recepcione os participantes para o terceiro módulo da formação do **Família+**.

2. Peça para que alguns voluntários compartilhem o que acharam importante da sessão anterior. Se necessário, sugira pessoas para compartilhar. Resuma as respostas dos participantes ao fim da conversa.

3. Reveja a agenda e os objetivos do dia.

Seção 5:

Cuidado e Autocuidado

As atividades de cuidado fazem parte do nosso cotidiano, como um dos elementos centrais para a manutenção da vida e bem-estar individual e coletivo. Ocorre que muitas vezes tarefas como a organização e limpeza do ambiente familiar, preparo de alimentos, dentre outras atividades relacionadas ao cuidado são vistas numa perspectiva de subvalorização, e entendidas como função natural e exclusiva de mulheres – que, na grande maioria dos casos, exerce o papel de cuidadora principal. Essa subvalorização e divisão desigual do papel de cuidado tende a gerar sobrecarga, impactando o bem-estar de quem cuida e, conseqüentemente, daqueles que recebem os cuidados.

A valorização do cuidado, portanto, promove o bem-estar tanto daquele que o recebe quanto daquele que cuida. Como possibilidades de promoção do bem-estar dos pais/responsáveis, é necessário, primeiramente, acolhê-las, no sentido de considerar seu contexto de vida e também suas necessidades, e incentivar e/ou fortalecer a formação de redes de apoio e autocuidado

Cuidado, enquanto formação de rede de apoio, especialmente, no que se refere ao relacionamento entre os familiares, e que envolve os adultos diretamente implicados no desenvolvimento das crianças, sendo o pai, avós, tios, e outras pessoas que compõem e constituem os laços familiares.

Já o autocuidado trata-se da possibilidade de cada membro da família, e em especial os adultos cuidadores, de desenvolverem uma melhor autopercepção de suas necessidades e de elaborarem formas e estratégias de cuidarem de si mesmos.

São exemplos de ações cotidianas para o cuidado dos laços familiares e do autocuidado:

Cuidado e fortalecimento dos laços familiares: incentivar a percepção de si e do outro, através da escuta, da empatia e do reconhecimento das necessidades e desejos individuais, bem como da família, enquanto unidade. Diálogo, momentos de conversa entre todos, perguntas e escuta atenta, diálogo interessado e dedicado, aos sentimentos, aos momentos



que foram mais difíceis ou mais felizes, são atitudes que podem ser praticadas diariamente e podem fortalecer o vínculo e o cuidado entre os membros da família.

Cuidado de si: escolher e desenvolver atividades que visem a manutenção da vida, da própria pessoa, atentos para as necessidades e desejos de cada indivíduo, podem favorecer a promoção do bem-estar e o enfrentamento das dificuldades cotidianas. São exemplos, reservar um tempo para você, para resgatar ou descobrir gostos, vontades ou mesmo tempo para descansar. Desconectar das redes sociais e encontrar um local agradável e propício para relembrar bons momentos, lembranças ou situações prazerosas.

5.1. Autocuidado

O autocuidado pode ser definido como **“A capacidade das pessoas, famílias e comunidades de promover a saúde, prevenir adoecimentos e manter a saúde, com a promoção da saúde e prevenção de doenças” (OMS 2022)**. Ou seja, o autocuidado abrange um componente preventivo de redução de estresse e maximização do bem-estar. Além de trazer benefícios para a pessoa que pratica o autocuidado, ele é crucial para o bem-estar de quem é cuidado. Afinal, para cuidar de outra pessoa de maneira eficaz, é preciso estar bem. Isso significa que promover o autocuidado de pais/responsáveis promoverá, diretamente, o seu bem-estar e, indiretamente, o bem-estar das crianças.

Cada pessoa vivencia o estresse de forma única, em diferentes domínios. Por exemplo, o estresse pode surgir no domínio pessoal, familiar, de trabalho, social, psicológico, espiritual, etc.... Por isso, o autocuidado também pode e deve ser aplicado em vários domínios.

O **Família+** tem como um de seus objetivos auxiliar os pais/responsáveis a engajarem em práticas que promovem o autocuidado. Por direcionar seus recursos cognitivos e emocionais à pessoa de quem cuida, o responsável pelos cuidados muitas vezes esquece de olhar para si próprio com mais compaixão.

Nas mensagens direcionadas ao autocuidado, o **Família+** explica porque um tipo de autocuidado é importante e dá uma dica de como praticá-lo.. Em particular, o **Família+** trata do autocuidado em três domínios principais:

Tabela 3 – Alguns domínios e exemplos de autocuidado

Domínio	Exemplos de autocuidado
Físico	Promoção da qualidade de sono
	Execução de atividades físicas
	Alimentar-se de forma atenciosa
	Fazer exames de rotina
Profissional	Limitar hora-extra
	Tirar férias
	Fazer amizades no local de trabalho
	Trabalhar com algo que seja fonte de satisfação pessoal
	Acatar regras de segurança no trabalho
Relacional	Reconhecer pessoas a quem pode confiar segredos
	Ter pessoas que estão prontas para ajudar
	Manter relacionamento amorosos
	Ter melhores amigos

FONTE: Butler et al., 2019

Atividade

Vamos fazer uma reflexão em grupo:

- ▶ Na sua opinião, quais domínios (listados ou não listados acima) são as principais fontes de estresse da família e/ou responsáveis?
- ▶ Além dos exemplos listados na tabela acima, que outros tipos de atividade de autocuidado o cuidador pode fazer para reduzir o estresse?

Seção 6:

Sentimentos e Emoções

Os sentimentos e as emoções são importantes comunicações internas sobre como somos afetados pelo ambiente, pelos relacionamentos ou mesmo por nossos estados de saúde física e mental. Cotidianamente, estamos sujeitos às adversidades ou novidades, é a maneira como as experimentamos direcionam nossas escolhas e motivações.

São exemplos de atividades que podem promover a identificação dos sentimentos e emoções no ambiente familiar, a observação dos valores e das crenças sobre os acontecimentos, a escuta e diálogo sobre as diferentes formas de perceber e vivenciar um momento entre os membros da família, identificar e comunicar sobre as expectativas, necessidades e desejos de cada pessoa, de forma a promover um ambiente de respeito, cooperação e compreensão.

Com base na Ciência Comportamental, o **Família+** entende que as emoções e os sentimentos influenciam e são influenciados por pensamentos e comportamentos. Por isso, a iniciativa auxilia os pais/responsáveis a **identificar, aceitar e manejar as emoções**, com foco na melhoria do bem-estar pessoal a nível cognitivo e comportamental.

Atividade

Muitas vezes, temos resistência a aceitar nossas emoções. Por exemplo, uma pessoa exausta pode ignorar esse sentimento para evitar pausas. Por outro lado, muitas vezes reduzimos quem somos aos nossos sentimentos. Você já deve ter ouvido uma pessoa dizer “eu sou ansiosa”, quando ela quis dizer “eu sinto ansiedade”. Aceitar emoções e sentimentos e entender que eles são somente uma parte de nossas vidas é um passo importante para a melhoria do bem-estar pessoal. Para reconhecermos que não somos as nossas emoções, é crucial entendermos que elas são passageiras. Elas surgem para nos informar sobre os nossos pensamentos e comportamentos e nos ajudar a agir de forma mais alinhada aos nossos objetivos pessoais.

Até mesmo as emoções percebidas como ruins desempenham um papel crítico para o crescimento pessoal.

Vamos fazer uma atividade em grupo, onde os participantes executarão alguns comandos; é necessário que, entre cada um deles, seja oferecida uma pausa para que os participantes possam vivenciar a experiência.

- ▶ **Primeiro**, feche os olhos e permaneça assim durante toda a atividade.
- ▶ **Lembre-se** de uma situação passada que lhe trouxe um sentimento que desagradou você.
- ▶ **Pense**: Como você se sentiu nessa situação? O que aconteceu no seu corpo quando você experienciou esse sentimento?
- ▶ **Agora, imagine-se numa praia**. O dia está lindo, com o céu aberto. A praia está vazia: somente você e o mar.
- ▶ **Sinta seus pés na areia**; o cheiro de maresia; o vento batendo em seu rosto e em seus cabelos; escute o barulho das ondas.
- ▶ **As ondas** vêm em ciclos: chegam à costa, molham a areia, e voltam para o mar.
- ▶ **Lembre-se do sentimento desagradável que você selecionou**.
- ▶ **Imagine** que esse sentimento é como as ondas do mar: o sentimento vem, passa por você, e vai embora.
- ▶ **Na sua imaginação**, continue observando o seu sentimento como se ele fosse as ondas do mar. Veja ele chegar, invadir, e ficar cada vez mais longe, até desaparecer.
- ▶ **Quando estiver pronto(a), abra os olhos lentamente**
- ▶ **Refleta**: quando você observa o sentimento com uma certa distância, assim como observa o mar, ele fica menos intenso? Você o sente de forma diferente?

Seção 7:

Autoconhecimento e Autorregulação

O autoconhecimento e a autorregulação são fontes significativas para a melhora dos relacionamentos, da comunicação e da promoção do bem-estar tanto individual quanto do grupo familiar, o que repercute, diretamente, para o desenvolvimento socioemocional das crianças.

Autoconhecimento, conhecer cada vez mais sobre seus próprios sentimentos e reações, as formas de enfrentar as situações de conquistas ou desafiadoras, observar a si mesmo, e reconhecer suas características e necessidades, seus talentos e suas limitações auxilia na identificação de momentos de cansaço, de crise, de ansiedade ou estresse, evitando o esgotamento mental ou exaustão. Estar consciente sobre como agimos e nos sentimos favorece o empoderamento, bem como pode auxiliar na busca de auxílio ou redes, quando não somos capazes de agir ou superar os conflitos e angústias individualmente.

São exemplos de momentos para o autoconhecimento, reservar um momento para contemplar uma paisagem, identificar coisas que gosta de fazer, realizar um diário de sentimentos, encontrar leituras ou personalidades que agradam, explorar novos ambientes ou acontecimentos.

Já a autorregulação, é a possibilidade de conhecer e buscar estratégias para o enfrentamento de diversas situações da vida, entender e gerenciar os sentimentos e emoções, identificar e compreender o ambiente, visando conhecer, modular e buscar respostas que favoreçam o bem-estar e o enfrentamento das adversidades.

São exemplos de atitudes que buscam a autorregulação, nomear as emoções, buscar formas de expressar e identificar os sentimentos, refletir a partir de outras perspectivas sobre como foi o enfrentamento de uma situação difícil ou conflituosa.

As mensagens enviadas pelo **Família+** aos pais/responsáveis com foco na promoção de autoconhecimento e autorregulação abordam três aspectos principais:

- Identificação de padrões de comportamento, contextualizando-os com a história do cuidador e seu ambiente sociocultural.
- Autonomia e assertividade para dizer “não” quando necessário
- Monitorar o próprio comportamento e evitar ações impulsivas em momentos de estresse

Atividade:

A autorregulação do comportamento envolve sair do “piloto automático” e agir de forma estratégica, organizada, e alinhada aos valores pessoais. Vamos fazer uma atividade simples para ilustrar como a autorregulação pode ser aplicada no dia-a-dia.

Sempre que estiver mergulhado em suas emoções e com risco de se engajar em impulsividade, aja em **PROL** do seu bem-estar pessoal:

P: PARE! Faça uma pausa

R: RESPIRE! Inspire e expire, atentamente, cinco vezes seguidas

O: OBSERVE! O seu pensamento está te ajudando? Se não, tente substituí-lo.

L: LISTE! Faça uma lista mental de possíveis comportamentos melhores para você, para o outro e para a situação do que o comportamento impulsivo.

Seção 8:

Organização da Rotina

A organização de uma rotina saudável e compatível com o tempo e com as demandas de vida, a partir do reconhecimento de como cada momento do dia é aproveitado e com a possibilidade de gerenciar e direcionar os momentos a partir de escolhas conscientes e saudáveis para o cotidiano.

São exemplos, fazer uma reflexão sobre como foi o dia, e quão satisfeito cada um está com as atividades realizadas, com a divisão entre atividades que envolvem o querer, o fazer e o ter/compromisso. As percepções de autorrealização, em geral, atribuímos à realização de um desejo ou um querer, porém é, também estruturante dar-se conta e perceber que as tarefas do dia (deveres) foram cumpridas com prontidão e qualidade, de modo a ter consciência das conquistas e desafios enfrentados. Por outro lado, é importante estarmos atentos ao tempo, à possibilidade de delegar atividades, ou assumi-las de acordo com o tempo real existente no dia a dia.

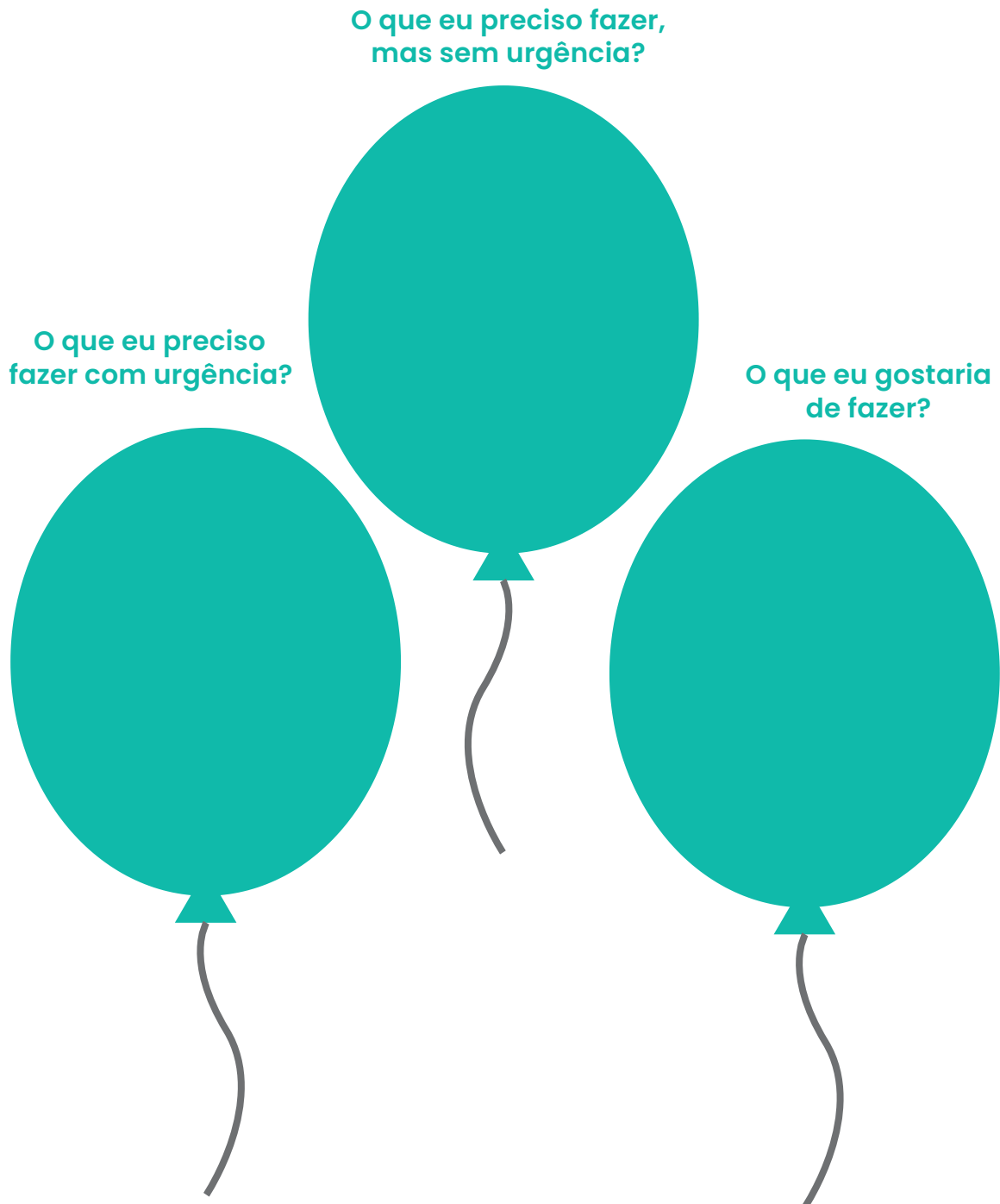
A organização e o planejamento da rotina nos ajudam a identificar objetivos pessoais mais realistas, que podem, de fato, ser cumpridos. Isso leva a menor frustração no dia a dia. Além disso, ter uma rotina planejada reduz a sobrecarga mental durante a semana. Afinal, cumprir atividades já esperadas e planejadas reduz a sensação de se estar, continuamente, “apagando fogo”.

As mensagens enviadas pelo **Família+** auxiliam os pais/responsáveis a identificar objetivos pessoais e organizar sua rotina para os alcançar. Além disso, as mensagens promovem maior aceitação e compaixão quando há dificuldade em organizar a rotina ou colocar em prática atividades propostas.

Atividade

- ▶ Vamos fazer uma atividade que pode lhe auxiliar a identificar objetivos pessoais e organizar a rotina para a próxima semana, baseado em urgência e interesses pessoais.

Preencha os balões:



- ▶ **Refleta:** como organizar atividades por urgência e interesses pessoais pode lhe ajudar a organizar sua rotina?

Seção 9:

Lembretes Finais

É importante reconhecer que o **Família+** estabelece e usufrui de um canal de comunicação entre escola e comunidade em benefício do bem-estar dos pais/responsáveis e da criança. Esse processo de construção do envolvimento dos pais/responsáveis pode ser um desafio quando consideramos:

- Muitos pais/responsáveis podem não entender a importância de se engajar em atividades direcionadas ao seu bem-estar.
- O canal de comunicação com alguns pais/responsáveis pode ser mais difícil, considerando os diferentes meios de comunicação disponíveis, os horários e a linguagem utilizada.
- **Tempo limitado:** Muitos pais/responsáveis têm horários ocupados e podem não ter tempo ou vontade para participar de atividades sugeridas. Pensar em diferentes estratégias de envolvimento dos pais/responsáveis pode ajudar na construção desse vínculo entre escola e cuidador. Por exemplo: alguns pais/responsáveis podem frequentar reuniões, outros preferem dedicar seu tempo ajudando com o jardim ou plantando uma horta na escola.
- **Falta de confiança:** Alguns pais/responsáveis podem não confiar na escola ou na administração, o que torna difícil construir relacionamentos positivos. Essa falta de confiança pode ter motivos diversos, desde experiências passadas, ou até mesmo devido a situação particular da família. É importante não tomar essa desconfiança como pessoal e tentar desconstruir essa situação aos poucos, junto aos pais/responsáveis.
- **Diferenças culturais:** Origens culturais diversas levam à necessidade de diferentes formas de comunicação. Por exemplo: os povos romanos, indígenas, quilombolas, dentre outros, podem responder melhor a abordagens realizadas em grupo em oposição a uma abordagem individual. Algumas adaptações podem ser acordadas com uma conversa.
- **Disparidades socioeconômicas:** os pais/responsáveis podem estar enfrentando questões mais prementes como a pobreza, o desemprego e insegurança na moradia ou mesmo a insegurança alimentar, o que pode dificultar o seu envolvimento com a escola.

Para superar esses desafios, os educadores e gestores da educação infantil precisam ser criativos e flexíveis em sua abordagem, desenvolvendo múltiplas estratégias e fazendo uso de vários canais de comunicação, tais como mídia social, boletins informativos e telefonemas para construir relações positivas com os pais/responsáveis e a comunidade. E é isso que o Família+ é: mais uma estratégia de construir laços e de se comunicar, tanto dentro do ambiente familiar, com as trocas de mensagens e dicas, quanto no ambiente escolar, com uma estratégia de comunicação e compartilhamento de responsabilidades.

Importa lembrar que existem vários estilos diferentes de se absorver informações. Os pais/responsáveis necessitam de uma mescla de abordagens a fim de se comunicarem entre si, com seus familiares e com a escola. A rede escolar pode fazer uso de diferentes estilos para chegar ao resultado que deseja. A comunicação com os pais/responsáveis é um desafio, mas há estratégias que podem ser usadas para garantir uma comunicação eficaz:

- **Usar uma variedade de meios:** usar uma combinação de documentos escritos, vídeos, imagens e telefonemas ou reuniões virtuais para se comunicar com os pais/responsáveis. Isto permite atender a diferentes estilos de aprendizagem e alcançar os pais/responsáveis da maneira que melhor funciona para eles.
- **Seja claro e conciso:** mantenha sua linguagem simples e evite o uso de jargão, para que os pais/responsáveis possam compreender facilmente as informações que você está fornecendo.
- **Seja visual:** use diagramas, imagens e vídeos para explicar informações ou conceitos complexos. Isto pode ser particularmente útil.
- **Incentive a participação:** peça aos pais/responsáveis para compartilhar seus pensamentos, conflitos e experiências. Isso será produtivo nas reuniões, principalmente para compreender conceitos e ideias complexas, além de provocar maior envolvimento da comunidade.
- **Forneça exemplos:** use exemplos da vida real para tornar a informação mais significativa para os pais.
- **Seja flexível:** estar aberto para ajustar os métodos de comunicação com base nas necessidades e preferências de cada um dos pais, considerando as diferenças culturais.
- **Ser inclusivo:** estar atento aos pais/responsáveis que possam ter necessidades adicionais, tais como deficiências visuais ou auditivas, ou ainda limitações de entendimento durante a leitura de textos. É essencial incluir formas diferentes de passar a informação pensando em métodos inclusivos e acessíveis a todos.

Atividade

Pensando na formação realizada, nos tópicos propostos e na abordagem do Família+, faça um exercício reflexivo sobre dois tópicos diferentes: **formação**, por um lado, **estratégia e metodologia**, por outro.

Utilize um modelo parecido com o proposto para ajudar a organização **dos tópicos a serem discutidos na reunião**. Pense nos pontos positivos, negativos, em sugestões e dúvidas sobre o **Família+** e também para esta formação, conforme a imagem abaixo.

Organize a informação de forma que se possa entender o que se dirige a estratégia e o que se dirige à formação.

 **URGENTE**  **ATENÇÃO**  **RESOLVIDO**

Pontos positivos

Desafios

Encaminhamentos realizados e em aberto

Sugestões e dúvidas

Rede Família+

Durante o processo de implementação do Família+, alguns pais e/ou responsáveis podem demonstrar bastante envolvimento, interesse e dedicação. Por que não aproveitar esse envolvimento que já existe para que eles possam ampliar sua colaboração, fortalecendo o envolvimento de outros pais/responsáveis na escola e, desta forma, contribuindo também para o desenvolvimento de suas crianças? O objetivo da implementação da Rede Família+ é também aumentar a interação social, construir um senso de comunidade na escola e fortalecer a rede de apoio. A ideia é criar uma estrutura de bem-estar, construir confiança com base no apoio dos pares ressignificando as redes de apoio.

Resumindo:

- Fornecer suporte e orientação;
- Apresentar pais/responsáveis a outros pais/responsáveis e à cultura escolar;
- Compartilhar conhecimento e experiência;
- Permitir que pais/responsáveis se sintam mais confortáveis compartilhando sentimentos com outros pais/responsáveis do que com professores ou equipe escolar;
- Lembrar aos demais pais/responsáveis de reuniões e atividades.

O que é necessário de um voluntário na rede de apoio:

- Comunicação ser amigável e acessível;
- Escuta acolhedora e sem julgamentos;
- Ser paciente e solidário;
- Manter sigilo sobre as informações compartilhadas pelos pais/responsáveis;
- Estar disposto a dedicar seu tempo para ajudar.

Colaboração do pai ou mãe da Rede **Família+** no processo de reuniões de pais na escola e também como o reforço do elemento humano.

- recrutar participantes,
- colaborar na realização das atividades.

Próximos Passos



1

Ler o Manual de Formação Família+

2

Ler o Guia prático do Família+

3

Organizar a formação dos professores;

4

Verificar o calendário de reuniões que consta no Módulo 1 deste manual para planejar as atividades do Família+, considerando a rotina da escola;

5

Traçar um plano de implementação para os 3 meses do Família+:

a. Organizar um calendário para o semestre planejado, com a agenda do Família+ bem integrada à agenda da escola;

b. Estabelecer uma estratégia de comunicação entre Escola e ponto focal do município;

c. Estabelecer uma estratégia de comunicação entre Escola e família e/ou responsáveis;

d. Organizar as datas e horários para as reuniões internas de planejamento

6

Organizar a 1ª reunião do Família+ (Roteiro de sugestão no Guia Prático):

a. Durante a reunião, convidar pais e responsáveis interessados a participar da Roda de Conversa;

b. Confirmar ou atualizar contatos telefônicos dos pais/responsáveis e criar um grupo de Whatsapp para o envio das mensagens (mesmo que já exista o grupo, é importante verificar se os contatos estão atualizados);

7

Organizar a 1ª Roda de Conversa com pais (Roteiro de sugestão no Guia Prático);

8

Planejar junto ao ponto focal do município as datas das reuniões mensais.

Referências

AMORIM GOMES, L. G.; SOARES, M. D. A.; LEITE, M. O. T.; OLIVEIRA, A. G. L. S.; SANTANA, O. M. M.; ADAMI, F. (Orgs.). **Programa Mais Infância Ceará: de programa a política**. 2. ed. Fortaleza: SEDUC, 2022. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/wp-content/uploads/2022/03/Livro-Mais-Infancia-DIGITAL.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2024

ANTÚNEZ, A. E. A.; COLAGROSSI, A. L. R.; COLOMBO, E. R., ZOLTY, F., & SILVA, N. H. L. P. (2021). Rodas de conversa na universidade pública durante a pandemia COVID-19: educação e saúde mental. **Construção Psicopedagógica**, v. 30, n. 31, p. 6-18, 2021. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.37388/CP2021/v30n31a01>. Acesso em: 10 jan. 2024.

ARAUJO, M. C. et al. **Los primeros años: el bienestar infantil y el papel de las políticas públicas**. Inter-American Development Bank, 2015. Disponível em: <https://publications.iadb.org/es/los-primeros-anos-el-bienestar-infantil-y-el-papel-el-de-las-politicas-publicas>. Acesso em: 10 jan. 2024.

ARNOLD, D. H. et al. Parent involvement in preschool: Predictors and the relation of involvement to preliteracy development. **School psychology review**, v. 37, n. 1, p. 74-90, 2008.

ASPEN INSTITUTE NATIONAL COMMISSION ON SOCIAL, EMOTIONAL, AND ACADEMIC DEVELOPMENT. **From a Nation at Risk to a Nation at Hope: Recommendations from the National Commission on Social, Emotional, and Academic Development**. Washington D.C: [s.n.]. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?q=source%3A%22Aspen+Institute%22&ffl=locDistrict+of+Columbia&id=ED606337>. Acesso em: 8 de Dez. 2023.

AUSTRALIA DEPARTMENT OF EDUCATION, E. AND W. R. (DEEWR). **Family-school partnerships framework: A guide for schools and families**. Department of Education, Employment and Workplace Relations, 2008. Disponível em: <https://www.education.gov.au/supporting-family-school-community-partnerships-learning/family-school-partnerships/family-school-partnerships-framework>. Acesso em: 7 de Ago. 2023.

BARROSO, R. G.; MACHADO, C. Definições, dimensões e determinantes da parentalidade. **Psychologica**, n. 52- I, p. 211-229, 2010.

BELSKY, J.; BAKERMANS-KRANENBURG, M. J.; VAN IJZENDOORN, M. H. For better and for worse: Differential susceptibility to environmental influences. **Current directions in psychological science**, v. 16, n. 6, p. 300-304, 2007.

BERGER, E. H. Working with Families. Communication: The Key to Parent Involvement. **Early Childhood Education Journal**, v. 23, n. 3, p. 179-83, 1996.

CASTRO, M. C., et al. (2022). Cohort profile: maternal and child health and parenting practices during the COVID-19 pandemic in Ceará, Brazil: birth cohort study (Iracema-COVID). **BMJ Open**, 12(6), e060824. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35649585/>. Acesso em: 12 out. 2023.

CORTELAZZO, I. B. Redes de comunicação e educação: mudanças no paradigma. **Revista Brasileira de Aprendizagem Aberta e a Distância**, v. 2, 2003.

DAMGAARD, M. T.; NIELSEN, H. S. Nudging in education. **Economics of Education Review**, v. 64, p. 313–342, 2018.

DANIEL, G. Family-school partnerships: Towards sustainable pedagogical practice. **Asia-Pacific Journal of Teacher Education**, v. 39, n. 2, p. 165–176, 2011.

DOMITROVICH, C. E. et al. Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. **Child Development**, v. 88, n. 2, p. 408–416, 2017.

DOSS, C. et al. More than just a nudge supporting kindergarten parents with differentiated and personalized text messages. **Journal of Human Resources**, v. 54, n. 3, p. 567–603, 2019.

ĐURIŠIĆ, M.; BUNIJEVAC, M. Parental involvement as an important factor for successful education. **Center for Educational Policy Studies Journal**, v. 7, n. 3, p. 137–153, 2017.

ENGEL, C., & PEREIRA, B.C. (2015). A organização social do trabalho doméstico e de cuidado: considerações sobre gênero e raça. **Revista Punto Género**, (5), Pág. 4–24. Disponível em: <https://doi.org/10.5354/2735-7473.2015.37658>. Acesso em: 10 jun. 2023.

FUNDAÇÃO MARIA CECILIA SOUTO VIDIGAL (FMCSV). **Funções executivas e desenvolvimento infantil**: habilidades necessárias para a autonomia (estudo III). Organização do Comitê Científico do NCPI; redação Joana Simões de Melo Costa et al. 1. ed. São Paulo: 2016. Disponível em: https://ncpi.org.br/wp-content/uploads/2018/08/Funcoes_executivas.pdf. Acesso em: 12 Set. 2023.

GENNETIAN, L.; DARLING, M.; ABER, J. L. Behavioral economics and developmental science: A new framework to support early childhood interventions. **Journal of Applied Research on Children: Informing Policy for Children at Risk**, v. 7, n. 2, p. 2, 2016.

KNOPF, H. T.; SWICK, K. J. Using our understanding of families to strengthen family involvement. **Early Childhood Education Journal**, v. 35, p. 419–427, 2008.

MARCON, R. A. Positive relationships between parent school involvement and public-school inner-city preschoolers' development and academic performance. **School psychology review**, v. 28, n. 3, p. 395–412, 1999.

MURRAY, E.; MCFARLAND-PIAZZA, L.; HARRISON, L. J. Changing patterns of parent-teacher communication and parent involvement from preschool to school. **Early child development and care**, v. 185, n. 7, p. 1031–1052, 2015.

MUSZKAT, M.; MELLO, C. B. DE. Neurodesenvolvimento e linguagem. **Temas em dislexia**, p. 1–15, 2009.

OMS. **Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar**. Washington (DC): Organización Panamericana de la Salud; 2022. PMID: 36449657.

OREOPOULOS, P. **Promises and limitations of nudging in education**. 2020. Iza Institute of Labor Economics. Disponível em: <https://www.iza.org/publications/dp/13718/promises-and-limitations-of-nudging-in-education>. Acesso em: 22 nov. 2023.

PENNA, Ana Luiza et al. Impact of the COVID-19 pandemic on maternal mental health, early childhood development, and parental practices: a global scoping review. **BMC Public Health**, v. 23, n. 1, p. 388, 2023.

FIORILLO, A.; GORWOOD, P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. **European psychiatry**, v. 63, n. 1, p. e32, 2020.

SCHORE, A. N. **Affect regulation and the origin of the self**: The neurobiology of emotional development. [s.l.] Routledge, 2015.

SHONKOFF, J. National Scientific Council on the Developing Child. (2015). **Supportive relationships and active skill-building strengthen the foundations of resilience**, [s.d.]. Disponível em: <https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2015/05/The-Science-of-Resilience.pdf>. Acesso em: 5 out 2023.

Silverstein, S. **The missing piece**. New York, Harper & Row. 1976.

TODOS PELA EDUCAÇÃO. **Atitudes pela educação**. Disponível em: https://www.todospelaeducacao.org.br/_uploads/_posts/424.pdf?1245159231. Acesso em: 15 jul 2023.

YORK, B.; LOEB, S. One step at a time: The effects of an early literacy text messaging program for parents of preschoolers. **The Journal of Human Resources**, v. 56, n. 3, 2019.

