

autografia

SABERES na RODA

MATERIAL INSTRUTIVO

NILZA ROGÉRIA NUNES
LAÍS MARTINS COSTA ARAUJO
JULIA FERREIRA DE SOUSA



DSS Departamento de
Serviço Social





SABERES na RODA

MATERIAL INSTRUTIVO

NILZA ROGÉRIA NUNES
LAÍS MARTINS COSTA ARAUJO
JULIA FERREIRA DE SOUSA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

N972s Nunes, Nilza Rogéria.
Saberes na roda [livro eletrônico] / Nilza Rogéria Nunes, Laís
Martins Costa Araujo, Julia Ferreira de Sousa. – 1. ed. – Rio de
Janeiro, RJ : Autografia, 2025.

Formato: ePUB
Requisitos de sistema: Adobe Digital Editions
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia.
ISBN 978-85-518-8270-2

1. Movimentos sociais. 2. Serviço social. 3. Mulheres –
Participação comunitária. 4. Humanidades. 5. Educação popular. I.
Araujo, Laís Martins Costa. II. Sousa, Julia Ferreira de. III. Título.
CDD 361.8

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

Saberes na roda

NUNES, Nilza Rogéria

ARAUJO, Laís Martins Costa

SOUSA, Julia Ferreira de

ISBN: 978-85-518-8270-2

1ª edição, setembro de 2025.

CAPA: MALU VENTURA

DIAGRAMAÇÃO: Alessandra Lagun

Editora Autografia Edição e Comunicação Ltda.

Rua do Rosário, 78 – Centro

RIO DE JANEIRO, RJ – CEP: 20041-002

www.autografia.com.br

Todos os direitos reservados.

É proibida a reprodução deste livro com fins comerciais sem
prévia autorização do autor e da Editora Autografia.

Sumário

Apresentação:	11
Introdução	13
Atividades sociopedagógicas para o trabalho com grupos	16
Constituindo o grupo	17
Espaço físico	19
Tempo de duração	20
Contrato de convivência	21
Apresentação	22
Fechamento e avaliação	24
Saberes na roda: sugestões para rodas de conversa	26
Chama acesa	27
Metade da laranja	29
Na batida do coração: quem sou eu na canção?	31
Mural do Bem-Estar	34
Semáforo das Emoções	36
O Que Eu Levo na Minha Mochila?	38
Vida em ação	40
Fato ou fake?	45
A importância das ações afirmativas	49

A invisibilidade das mulheres no trabalho do cuidado.....	52
O que é ser uma mulher?.....	56
Cuidar.....	60
CooperativAção	64
Nós Humanos	67
Mapa de Talentos	68
Linha do tempo dos direitos	70
Onde ficam os meus direitos?.....	72
Orientação sexual em foco — afinal, você sabe o que é?	75
Quem Sou Eu?.....	78
Linha do Respeito.....	80
IST e seus tabus.....	81
Homem e mulher na área profissional — e suas diferenças	84
Dignidade menstrual.....	87
Vamos falar sobre interseccionalidade?	90
Mapa do Cuidado Comunitário	93
Rede de Apoio Invisível.....	96
Mapa Ambiental do Território.....	98
Coleta Seletiva Criativa	102
Um Dia na Vida de um Animal	104
O Que Polui, O Que Preserva?.....	106

Audiência Ambiental Comunitária.....	108
Referência:.....	111

O conhecimento é uma construção social, forjada na mediação entre sentidos, saberes, experiências e práticas. Ele emerge do encontro entre pessoas, em seus diversos contextos e cenários, e se fortalece no diálogo — esse canal vivo que possibilita a materialização de sentidos e significados que dão vida aos saberes.

Esses saberes se manifestam, ganham forma e se expandem nas rodas de conversa, que ocupam os mais diversos espaços de criação coletiva de conhecimento e de busca por soluções nos territórios do Brasil. São nesses encontros que se entrelaçam os saberes técnicos, científicos e populares — e o desafio que se impõe é: como reconhecer, valorizar e sistematizar essa riqueza?

A publicação Saberes na Roda nos convida a trilhar esse caminho. Ela apresenta métodos, ferramentas, estratégias e experiências que iluminam uma abordagem pedagógica centrada na escuta, na troca e na valorização dos saberes populares, especialmente na atuação junto a grupos e comunidades.

Este material é, antes de tudo, um convite à experimentação. Deguste as sugestões de rodas, inspire-se nelas,

crie outras, sistematize-as, compartilhe-as. Contribua para que novas rodas circulem e para que novos saberes floresçam — capazes de transformar pessoas, comunidades e cidades.

Que possamos fazer a roda dos saberes girar, cada vez mais viva e potente.

Kátia Edmundo

APRESENTAÇÃO:

Este material instrutivo é fruto da pesquisa-ação participativa “Lideranças femininas das favelas e periferias e as estratégias para o enfrentamento das consequências da COVID-19”. A iniciativa busca ampliar a visibilidade da atuação de mulheres na promoção da saúde e na construção de estratégias para mitigar os efeitos sociais, econômicos e sanitários decorrentes da pandemia.

O objetivo deste guia é oferecer um conjunto de sugestões de oficinas e rodas de conversa voltadas ao desenvolvimento de metodologias participativas. Essas propostas podem ser utilizadas como recurso pedagógico, promovendo vínculos de confiança e colaboração entre as pessoas envolvidas.

Destina-se prioritariamente a lideranças comunitárias, educadoras populares, profissionais de saúde e

assistência social, coletivos feministas e demais agentes territoriais que desejam fortalecer práticas de escuta, formação e cuidado nos territórios onde atuam. Esperamos que este material contribua para o fortalecimento do engajamento comunitário e para o protagonismo das mulheres nas ações desenvolvidas em seus contextos locais.

Este guia também pode ser útil para pessoas envolvidas em iniciativas comunitárias, projetos sociais, movimentos populares ou organizações da sociedade civil interessadas em fomentar processos formativos baseados na escuta, na troca de saberes e na valorização das experiências locais. Pode, ainda, servir como ferramenta para profissionais da saúde, assistência, educação ou cultura que desejam facilitar rodas de conversa de forma horizontal e acolhedora.

INTRODUÇÃO

Este guia pode ser utilizado por pessoas que atuam em iniciativas comunitárias, projetos sociais, coletivos feministas, movimentos populares ou organizações da sociedade civil, interessadas em promover processos formativos a partir da escuta, da troca de saberes e da valorização das experiências locais. Ele também pode ser uma ferramenta para profissionais de saúde, assistência, educação ou cultura que desejam desenvolver rodas de conversa de maneira horizontal e acolhedora.

Nas ações comunitárias, com caráter pedagógico e formativo, é fundamental que se estabeleçam espaços para participação de todos ativamente, considerando que cada saber, experiência e conhecimento são valiosos para a construção de novas formas de agir e pensar. Logo, a participação da comunidade é essencial para a promoção da saúde porque garante que as ações e

políticas de saúde sejam eficientes, eficazes e sustentáveis. A participação ativa da comunidade, não só qualifica as ações de saúde, mas também promove uma abordagem colaborativa que fortalece o sistema de saúde como um todo.

Nesse sentido, as metodologias participativas podem desempenhar um papel crucial para aumentar a adesão, participação e engajamento de pessoas em prol de um mesmo objetivo. Entende-se por metodologias participativas práticas que tomam como ponto de partida o saber, o viver, o experimentar, valorizando as experiências cotidianas como lente para a compreensão da realidade.

Paulo Freire (1970), através da “pedagogia do oprimido” fortalece as práticas educativas como um meio de emancipação, nas quais a tomada de consciência de suas realidades possibilita que os sujeitos se engajem em práticas transformadoras que visam mudar a realidade opressora e desigual que vivenciam. Deste modo, a participação social assume caráter de transformação da realidade, voltado para criação de uma sociedade mais justa.

O trabalho em grupo, realizado por meio de oficinas e/ou rodas de conversa, tem trazido contribuições importantes na medida em que os próprios sujeitos das

ações assumem o protagonismo, tornando-se ativos no processo de produção de conhecimento. Assim, essas metodologias devem ser aplicadas de forma responsável, compreendendo que representam um espaço histórico de preservação da memória e produção compartilhada de um saber com potencial de mudança.

ATIVIDADES SOCIOPEDAGÓGICAS PARA O TRABALHO COM GRUPOS

OBJETIVOS

Antes de iniciar uma atividade em grupo é fundamental que se defina o objetivo da ação. O porquê ou o que se pretende alcançar com a realização desse encontro. Geralmente, essas atividades têm por objetivo a constituição de um espaço onde os participantes reflitam acerca do cotidiano, ou seja, de sua relação com o mundo, com o trabalho, com o projeto de vida, e a partir de então, se apropriem e assumam o protagonismo das ações.

A roda de conversa é formada por pessoas que compartilham o interesse por um determinado tema e desejam trocar experiências, aprender juntas e fortalecer suas ações no território.

De modo geral, o ideal é que participem entre 6 e 15 pessoas, para que todas tenham espaço para falar e escutar com atenção. Quando o grupo for maior, pode-se dividir em subgrupos e depois reunir todo mundo novamente para compartilhar o que foi discutido.

É muito importante que a roda seja diversa: quanto mais diferentes forem as histórias de vida, idades, trajetórias, raças, gêneros e vivências, mais rica será a conversa.

Quando a atividade for feita com adolescentes, vale adaptar a linguagem, trazer dinâmicas mais visuais ou lúdicas, e cuidar para que se sintam à vontade para

participar. Ter uma facilitadora que já tenha experiência com esse público pode ajudar bastante.

Embora não exista um moderador fixo, é recomendável que uma pessoa assuma o papel de facilitar: ela pode dar as boas-vindas, apresentar o tema, cuidar do tempo e incentivar que todas as vozes sejam ouvidas com respeito. Também é bom ter alguém responsável por anotar os principais pontos da conversa, para lembrar depois e pensar nos próximos passos.

Quem facilita precisa cuidar do clima do encontro, garantindo que todas se sintam bem, respeitadas e ouvidas. Afinal, cada saber conta. É na escuta e no encontro que construímos um novo jeito de pensar e transformar o mundo.

ESPAÇO FÍSICO

As rodas de conversa podem acontecer em diferentes lugares – o mais importante é que o espaço seja acolhedor, confortável e permita que todas se sintam à vontade para participar. Pode ser uma sala de casa, um salão comunitário, uma varanda, uma praça, o pátio de uma escola, ou até mesmo debaixo de uma árvore. O essencial é que o ambiente favoreça a troca, o respeito e a escuta.

Sempre que possível, vale organizar o espaço com cadeiras em círculo, para que todas possam se olhar nos olhos. Isso ajuda a criar um clima mais horizontal, onde ninguém está acima de ninguém. Um café ou lanche simples de acolhida também pode ajudar a deixar o momento mais leve e afetivo. Dinâmicas de integração também são bem-vindas no início do encontro.

O importante não é a formalidade do lugar, mas a disposição de construir juntas um espaço de confiança e escuta.

TEMPO DE DURAÇÃO

O tempo ideal de uma roda de conversa é de cerca de uma hora, mas isso pode variar de acordo com o ritmo do grupo e o tema trabalhado. Às vezes a conversa flui mais rápido, outras vezes as trocas se aprofundam e o tempo se estende um pouco mais – e tudo bem.

O encerramento pode acontecer quando todas sentirem que conseguiram expressar suas ideias, dúvidas, sentimentos e escutar as demais. É importante adaptar a duração conforme o número de participantes, o espaço disponível e a energia do grupo naquele dia.

Mais do que seguir um cronômetro, é importante respeitar o tempo das pessoas e do coletivo.

CONTRATO DE CONVIVÊNCIA

Logo no começo do encontro, é importante combinar coletivamente como vamos conviver naquela roda. Esse “acordo de convivência” pode ser escrito em um cartaz ou apenas falado em voz alta. Ele serve para garantir que todas se sintam respeitadas e escutadas.

Alguns pontos que podem fazer parte desse combinado:

- Respeitar a fala de quem está com a palavra;
- Ouvir com atenção e empatia, sem julgamentos;
- Evitar interrupções;
- Valorizar a diversidade de opiniões e vivências;

Lembrar que aqui não tem certo ou errado – cada saber tem seu valor.

O contrato é uma forma de cuidar da roda e de cada pessoa que está ali, criando um espaço seguro, justo e igualitário para a partilha.

APRESENTAÇÃO

O momento de abertura da roda é fundamental para acolher quem está chegando e criar um ambiente de confiança. A pessoa facilitadora começa apresentando, de forma simples e acolhedora:

- O tema central da roda;
- Os objetivos da conversa;
- Como será a dinâmica do encontro;
- O contrato de convivência, feito de forma coletiva.

É importante lembrar que esse guia foi pensado para ser utilizado por lideranças comunitárias, educadoras populares, profissionais da saúde e da assistência, coletivos de mulheres, juventudes e outros grupos que atuam nos territórios populares. Por isso, a apresentação deve sempre considerar a realidade das participantes, valorizando seus saberes e criando pontes com suas vivências.

Logo após, pode-se convidar as pessoas participantes a se apresentarem também. Uma dinâmica leve ou uma brincadeira de “quebra-gelo” pode ajudar a criar laços

e fazer com que todas se sintam parte da roda desde o início.

FECHAMENTO E AVALIAÇÃO

Ao final da roda, é importante reservar um tempo para o encerramento coletivo. Esse momento permite que cada participante compartilhe o que sentiu, o que aprendeu, ou algo que queira levar daquele encontro para sua vida ou sua atuação no território.

A avaliação pode ser feita de forma oral – numa roda final de falas, com escuta ativa – ou de forma escrita, com perguntas simples que ajudem a refletir sobre a experiência vivida. Também pode ser transformada em uma pequena dinâmica, mais leve e lúdica, especialmente se o grupo for maior ou tiver crianças e adolescentes.

Alguns aspectos que podem ser observados:

- Como foi a qualidade da escuta e do ambiente?
- O que mais tocou, ensinou ou provocou?
- Que sugestões surgem para os próximos encontros?

Com a autorização do grupo, vale registrar as falas mais significativas, as ideias que emergiram e os encaminhamentos combinados, para que possam ser retomados futuramente.

Sugestão de ficha simples de avaliação Nome (opcional): _____

Hoje eu me senti: _____

Algo que me marcou na roda foi: _____

Uma sugestão para os próximos encontros: _____

O que levo comigo desse encontro: _____

Essa ficha pode ser adaptada conforme o público e o objetivo da roda, e usada como instrumento de escuta sensível e devolutiva coletiva.

SABERES NA RODA: SUGESTÕES PARA RODAS DE CONVERSA

As dinâmicas de apresentação são importantes para criar vínculos logo no início do encontro. Ajudam a quebrar o gelo, diminuir a timidez e promover um ambiente de escuta e acolhimento. Essas propostas são especialmente úteis para lideranças comunitárias, coletivos de mulheres, educadoras populares, profissionais da saúde, jovens de grupos territoriais e todas as pessoas que desejam facilitar rodas de conversa com afeto e leveza.

Essas dinâmicas podem ser adaptadas conforme o perfil do grupo (crianças, adolescentes, adultos, pessoas idosas), o espaço disponível e o tempo previsto para o início da roda. O mais importante é garantir que todas se sintam à vontade e bem recebidas.

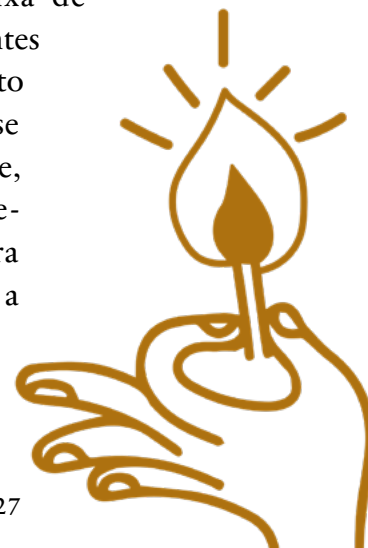
TÍTULO: CHAMA ACESA

Contextualização:

Essa dinâmica convida os participantes a se apresentarem de forma rápida e divertida. Cada um terá o tempo de duração de um palito de fósforo aceso para dizer seu nome e algo sobre si. Essa proposta ajuda a trazer leveza e risos para o começo da roda.

Como desenvolver a dinâmica:

Formem uma roda, em pé. A facilitadora entrega uma caixa de fósforos. Um dos participantes risca um fósforo e, enquanto a chama estiver acesa, deve se apresentar: dizer seu nome, onde mora, uma característica ou algo que queira compartilhar. Assim que a



chama apagar, passa a caixa para a pessoa ao lado, e a roda segue.

Materiais necessários

- Caixas de fósforo

TÍTULO: METADE DA LARANJA

Contextualização

Essa atividade incentiva as pessoas a interagirem em duplas ou trios, promovendo pertencimento desde o início da roda. A brincadeira com palavras permite que se aproximem de forma leve e significativa.

Como desenvolver a dinâmica:

Antes do encontro, a facilitadora escreve palavras relacionadas ao tema da roda (como saúde, gênero, memória, cuidado, identidade) e corta essas palavras em sílabas ou pedaços aleatórios (ex: saú-de, me-mó-ria). Cada participante sorteia uma parte e tem 2 minutos para encontrar sua “metade da laranja” – ou seja, quem tem a outra parte da palavra.

Formadas as duplas ou trios, elas conversam por 5 minutos e combinam o que a palavra significa para elas.



Depois, cada grupo se apresenta ao coletivo, dizendo seus nomes, a palavra e o que entenderam sobre ela.

Materiais necessários

- Tarjetas de papel
- Piloto
- Tesoura
- Cronômetro

TÍTULO: NA BATIDA DO CORAÇÃO: QUEM SOU EU NA CANÇÃO?

Contextualização

A música é uma linguagem poderosa que atravessa afetos, memórias e lutas. Essa dinâmica convida o grupo a mergulhar na escuta sensível, criando um espaço de identificação, pertencimento e troca a partir da arte. É uma atividade que pode ser realizada no começo, no meio ou no final do encontro, dependendo do objetivo da roda.

Essa proposta é especialmente potente para grupos diversos, como mulheres, jovens, pessoas negras e LGBTQIA+, pois abre caminhos para falar de identidade, dor, resistência e alegria – tudo isso embalado pelas canções que fazem parte das nossas histórias.

Como desenvolver a dinâmica:

A facilitadora escolhe uma música que dialogue com o tema da roda. Enquanto os participantes se acomodam em círculo, convida todos a ouvirem a música com atenção e presença, sentindo a letra, o ritmo e o que ela desperta. Se houver tempo, a música pode ser tocada duas vezes.

Após a escuta, cada pessoa pode compartilhar:

- Seu nome;
- Uma palavra que a música despertou;
- Uma lembrança, emoção ou sensação que veio;
- Ou algo que gostaria de trazer para aquele encontro.

Não é preciso que todos falem se não quiserem. O mais importante é respeitar o tempo e o silêncio de cada uma.

Sugestões de músicas que podem abrir a roda:

- “Espelho” – Luedji Luna
- “AmarElo” – Emicida, Majur e Pabllo Vittar
- “Dona de Mim” – Iza
- “Toda Forma de Amor” – Lulu Santos

- “Tudo pra Ontem” – Emicida e Gilberto Gil
- “Oração ao Tempo” – Caetano Veloso
- “Identidade” – Jorge Aragão
- “Maria da Vila Matilde” – Elza Soares
- “Triste, Louca ou Má” – Francisco, el Hombre
- “Todo Camburão Tem um Pouco de Navio Negro” – O Rappa
-

Materiais necessários

- Acesso à internet ou música previamente baixada
- Caixa de som ou aparelho com volume suficiente



TÍTULO: MURAL DO BEM-ESTAR

Contextualização:

Trabalha a promoção da saúde e práticas cotidianas de bem-estar físico e mental de forma participativa e visual.

Como desenvolver a dinâmica:

Para realizar a dinâmica “Mural do Bem-Estar”, inicie construindo um mural com a pergunta “O que me faz bem?” escrita em destaque no topo. Em seguida, convide cada participante a desenhar ou escrever algo que faça bem para sua saúde física ou mental, como caminhar, ouvir música, conversar com amigos ou frequentar a horta comunitária, por exemplo. À medida que forem concluindo, os participantes podem colar suas contribuições no mural, que deve ser colocado em um local visível para todos. Essa atividade reforça práticas de cuidado acessíveis no dia a dia e fortalece a troca de saberes

e dicas entre o grupo, criando um espaço coletivo de incentivo ao bem-estar e à saúde comunitária.

Materiais necessários:

- Cartolina ou papel pardo
- Canetas coloridas
- Imagens para colagem (opcional).

TÍTULO: SEMÁFORO DAS EMOÇÕES

Contextualização:

Favorece o reconhecimento das próprias emoções e a autorregulação, abordando a saúde mental de forma lúdica.

Como desenvolver a dinâmica:

Para realizar a dinâmica “Semáforo das Emoções”, inicie explicando ao grupo que a cor verde representa “estou bem”, a cor amarela significa “preciso de atenção” e a cor vermelha indica “preciso de ajuda”. Em seguida, entregue a cada participante cartões ou círculos de papel nas cores verde, amarelo e vermelho, pedindo que escolham a cor que melhor representa como se sentem naquele momento. Se se sentirem confortáveis, os participantes podem compartilhar com o grupo o motivo de sua escolha, permitindo que expressem suas emoções de forma acolhedora e respeitosa. Para finalizar, reforce a importância de buscar apoio em momentos em que se sintam no “vermelho” e

de identificar pessoas de confiança e serviços de cuidado disponíveis no território, destacando que pedir ajuda faz parte do cuidado com a saúde mental e do fortalecimento comunitário.

Materiais necessários:

- Cartões ou círculos de papel nas cores do semáforo.

TÍTULO: O QUE EU LEVO NA MINHA MOCHILA?

Contextualização:

Trabalha saúde mental e sobrecarga emocional, convidando os participantes a refletirem sobre os “pesos” que carregam e estratégias de alívio e cuidado.

Como desenvolver a dinâmica:

Para desenvolver a dinâmica “O que eu levo na minha mochila?”, comece desenhando ou entregando imagens de mochilas impressas em papéis para cada participante. Em seguida, peça que escrevam ou desenhem dentro da mochila tudo o que estão carregando atualmente, como responsabilidades, preocupações e desafios do dia a dia. Após esse momento de reflexão individual, proponha que cada participante risque ou retire um dos itens que gostaria de “tirar da mochila” e abra um espaço para que compartilhem estratégias que possam ajudar a aliviar essas cargas, buscando apoio coletivo e identificando

possíveis caminhos de cuidado no território. Para finalizar, destaque a importância de dividir responsabilidades e de buscar ajuda quando necessário, reforçando que ninguém precisa enfrentar sozinho os desafios que carrega.

Materiais necessários:

- Desenhos de mochilas em papel
- Canetas coloridas.

TÍTULO: VIDA EM AÇÃO

Contextualização

Esta roda propõe um momento de pausa e reflexão sobre o futuro. É um convite para que cada participante pense sobre os sonhos, desejos e mudanças que gostaria de ver em sua vida – não apenas como metas pessoais, mas como parte de uma caminhada que envolve afetos, pertencimento e bem viver.

Trata-se de olhar com carinho para o que se é hoje e imaginar, com esperança, o que se quer ser amanhã. Essa atividade pode tocar pontos delicados da vida de quem participa, por isso é importante que o espaço esteja seguro e, se possível, com o apoio de profissionais da saúde, assistência ou psicossocial.

Essa roda também pode articular redes intersetoriais do território (UBS, CRAS, escolas, grupos comunitários), ajudando a acolher e encaminhar possíveis demandas que surjam durante a conversa.

Disparador poético

Para iniciar a atividade, pode-se fazer a leitura coletiva ou sensível do poema abaixo:

Mudança

“Mude, mas comece devagar, porque a direção é mais importante que a velocidade.

Sente-se em outra cadeira, no outro lado da mesa.

Mais tarde, mude de mesa.

Quando sair, feche a porta com a chave. Abra outra porta.

Mude, de estilo, mude de cor.

Experimente o outro sabor.

Troque de bolsa, de sapato, de jeito de andar.

Mude de lugar.

Vá mais longe.

Experimente o novo todo dia.

O novo lado, o novo método, o novo sabor, o novo jeito, o novo prazer, o novo amor.

Uma nova vida.”

— Clarice Lispector

Como desenvolver a dinâmica

Depois da leitura do poema, convide cada pessoa a pensar sobre o que gostaria de mudar ou realizar em sua vida nos próximos meses ou anos. Peça que escrevam em um papel seus desejos para o futuro – algo possível, algo sonhado, algo desejado com o coração.

Esses papéis podem ser guardados em envelopes e entregues às próprias participantes, como forma de compromisso consigo mesmas. Se preferirem, podem deixá-los guardados com a facilitadora para serem relidos em um encontro futuro.

Materiais necessários

- Cópias do poema “Mudança” (opcional)
- Papéis
- Canetas
- Envelopes
- Cola (para selar o envelope, se desejado)

Avaliação

Ao final, pergunte como foi escrever e pensar sobre isso. A escuta pode ser feita em roda ou em pequenos grupos. Pergunte:

- O que essa reflexão despertou em você?
- Foi difícil imaginar o futuro?



- O que você pode fazer, a partir de hoje, para dar um pequeno passo nessa direção?

TÍTULO: FATO OU FAKE?

Contextualização

O objetivo dessa dinâmica é provocar a reflexão sobre temas atuais que estão em pauta na sociedade. A partir da discussão é possível trazer informações reais sobre os temas debatidos, que podem variar de acordo com o grupo participante e/ou a temática que se pretende aprofundar. Exemplo de temas: uso de drogas, infecções sexualmente transmissíveis, questões de gênero, política, entre outros.

Como desenvolver a dinâmica

Para realizar a dinâmica “Fato ou Fake?”, deve-se previamente providenciar matérias de jornais, capas de revistas, manchetes, frases e slogans (que podem ser feitos a mão) com a temática a ser discutida. Comece espalhando todo o material selecionado no centro do grupo, de forma que todos possam visualizar e manusear os conteúdos. Em seguida, solicita-se que os

participantes se organizem em duplas e escolham, entre os materiais disponíveis, as informações que consideram mais importantes sobre o tema trabalhado. Após essa seleção, o mediador deve orientar as duplas a refletirem sobre a procedência do material coletado e que construam um mural, que deverá ficar exposto em um local de fácil acesso e visibilidade para todos. Além de utilizar as imagens disponíveis, pode-se sugerir que os participantes criem frases ou pequenas legendas para ilustrar o mural, tornando-o mais atrativo e reflexivo. Com o mural finalizado, o mediador deve explorar coletivamente o conteúdo apresentado pelo grupo, estimulando reflexões, discussões e trocas sobre o tema, buscando identificar o que é fato, o que é fake e fortalecendo o senso crítico dos participantes.

Sugestões:

Pode ser apresentada uma situação problema do cotidiana elaborada pelo mediador como “disparadora” para a montagem do painel;

A dupla deverá ao final apresentar como chegaram ao mural e expressarem sua percepção sobre as afirmações selecionadas;

O mediador deve ir estimulando o debate enfatizando o que procede e o que não procede dentro o material trabalhado.

Materiais necessários

- Recortes de jornais e revistas ou mesmo imagens disponibilizadas pelo organizador da roda;
- Informações sobre o tema abordado – verdade e mitos;
- Duas folhas de papel pardo;
- Pilot colorido;
- Fita crepe;
- Cola.

Avaliação

Ao final, é importante fazer um fechamento sobre quais são as informações procedentes em torno do tema discutido. E, além disso, pontuar os impactos das “Fake

News” (notícias falsas) e a desinformação que elas provocam sobre assuntos sensíveis para a sociedade.

TÍTULO: A IMPORTÂNCIA DAS AÇÕES AFIRMATIVAS

Contextualização

Ações afirmativas são políticas que buscam corrigir desigualdades históricas e garantir o acesso a direitos para grupos sociais que enfrentam exclusões sistemáticas – como a população negra, indígena, pessoas com deficiência, mulheres, pessoas LGBTQIA+ e moradores de territórios periféricos.

Essas políticas não são “privilégios”, mas ferramentas de justiça social. Elas reconhecem que, em uma sociedade desigual, tratar todos de forma igual é manter as injustiças. Por isso, as ações afirmativas propõem caminhos diferentes para que as oportunidades sejam, de fato, acessíveis para todos.

Exemplos de ações afirmativas no Brasil:

- As cotas raciais e sociais em universidades públicas (Lei de Cotas, 2012);

- Reservas de vagas para pessoas negras e com deficiência em concursos públicos (Lei 12.990/2014);
- Programas de incentivo à permanência de estudantes em situação de vulnerabilidade nas universidades (auxílios estudantis);

Ações culturais e educacionais voltadas à valorização das culturas afro-brasileira e indígena (Lei 10.639/2003 e Lei 11.645/2008);

Políticas de equidade de gênero no mercado de trabalho e proteção a mulheres vítimas de violência.

Essas políticas são fruto de muita luta dos movimentos sociais e precisam ser compreendidas, defendidas e ampliadas por todas e todos.

Como desenvolver a dinâmica

Inicie a conversa perguntando ao grupo se já ouviram falar sobre ações afirmativas. Deixe que compartilhem suas ideias e percepções, mesmo que ainda estejam confusas – isso faz parte do processo formativo.

Em seguida, explique o conceito com palavras simples, traga os exemplos reais e abra espaço para dúvidas e

comentários. Estimule que pensem: “Como isso me atravessa? Que ações afirmativas já vivenciei ou presenciei?”

Depois, peça que cada participante escreva uma frase sobre o que entendeu e como esse tema se relaciona com sua vida, seu território ou sua história.

Materiais necessários

- Papéis
- Canetas

Avaliação

Finalize com uma conversa aberta, perguntando:

- O que aprendi sobre ações afirmativas hoje?
- Alguma ideia mudou depois dessa roda?
- Como podemos defender essas políticas no nosso dia a dia?

TÍTULO: A INVISIBILIDADE DAS MULHERES NO TRABALHO DO CUIDADO

Contextualização

O trabalho do cuidado é parte da vida de milhões de mulheres, principalmente negras e periféricas. Ele inclui tarefas como cuidar da casa, dos filhos, de parentes doentes ou idosos, além de dar suporte emocional e afetivo para a família – tudo isso muitas vezes de forma não remunerada e invisibilizada.

Segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD/IBGE 2022), as mulheres dedicam, em média, 21,3 horas semanais ao trabalho doméstico não remunerado, enquanto os homens dedicam 11 horas. Entre as mulheres negras, essa carga é ainda maior, somando-se aos trabalhos formais e informais que exercem para garantir a sobrevivência de suas famílias.

Essa sobrecarga, muitas vezes naturalizada, afeta a saúde física e emocional, impede o acesso a oportunidades e rouba o tempo que poderia ser dedicado aos próprios sonhos, ao descanso ou ao autocuidado.

Como desenvolver a dinâmica:

A proposta é iniciar uma discussão informada, fundamentada em dados e materiais explicativos sobre o trabalho de cuidado. Após a contextualização inicial, será solicitado aos participantes que reflitam sobre como essa realidade se manifesta em suas vidas.

Em seguida, entregue um papel para cada uma e peça que escrevam – de forma anônima – o que gostariam de fazer se tivessem mais tempo para si mesmas: um hobby, um curso, um momento de autocuidado, uma atividade de lazer ou descanso.

Depois, recolha os papéis em uma caixa, embaralhe, e peça que cada participante retire um para ler em voz alta. Isso permite que todas se reconheçam nas falas umas das outras, de maneira respeitosa e acolhedora.

A seguir, promova um debate coletivo:

- O que ouvimos aqui hoje que nos tocou?
- O que estamos deixando de lado por excesso de cuidado com os outros?
- Que pequenos passos podemos dar para cuidar também de nós mesmas?

Materiais necessários

- Papéis
- Canetas
- Caixa para os relatos

- Dados e vídeos informativos (sugestão: vídeos da ONU Mulheres Brasil ou do Instituto Alziras)

Avaliação

Proponha uma avaliação em roda:

- O que aprendi sobre mim hoje?
- Como posso transformar o cuidado com o outro sem esquecer de mim mesma?
- Que sentimentos saem comigo dessa roda?
- Esse momento de reflexão pode ser o começo de uma mudança – mesmo que pequena – no jeito de lidar com o tempo, o corpo e o afeto.



TÍTULO: O QUE É SER UMA MULHER?

Contextualização

As mulheres estão presentes em todos os espaços da vida social: cuidam, trabalham, resistem, lideram. No entanto, muitas vezes carregam sobre si expectativas, cobranças e papéis que limitam sua liberdade e afetam sua saúde física e emocional.

Essa roda tem como objetivo refletir coletivamente sobre o que significa “ser mulher” na sociedade em que vivemos, reconhecendo que não existe uma única forma de ser mulher. É fundamental abordar como raça, classe, território, sexualidade e idade atravessam essas experiências, especialmente no caso de mulheres negras, periféricas, indígenas e trans, que enfrentam ainda mais barreiras e silenciamentos.

Como desenvolver a dinâmica

Antes do encontro, escreva em pequenos papéis palavras que representem diferentes esferas da vida cotidiana das mulheres:

- Trabalho
- Família
- Afazeres domésticos
- Lazer
- Religião
- Sexualidade
- Saúde
- Maternidade
- Educação
- Corpo
- Autonomia
- Violência
- Sonhos

Dobre os papéis e coloque cada um dentro de um balão. Encha os balões com os papéis dentro.

Durante a roda, cada participante será convidada a escolher um balão, estourá-lo e ler em voz alta a palavra

que encontrar. A partir disso, ela poderá contar algo de sua vivência relacionado àquele tema – um desafio, uma conquista, um aprendizado, uma dor.

Após cada fala, a facilitadora pode abrir para comentários da roda, respeitando sempre o tempo e o desejo de cada uma em falar ou apenas escutar. O importante é que todas se sintam acolhidas e respeitadas.

Materiais necessários

- Balões
- Papéis
- Canetas

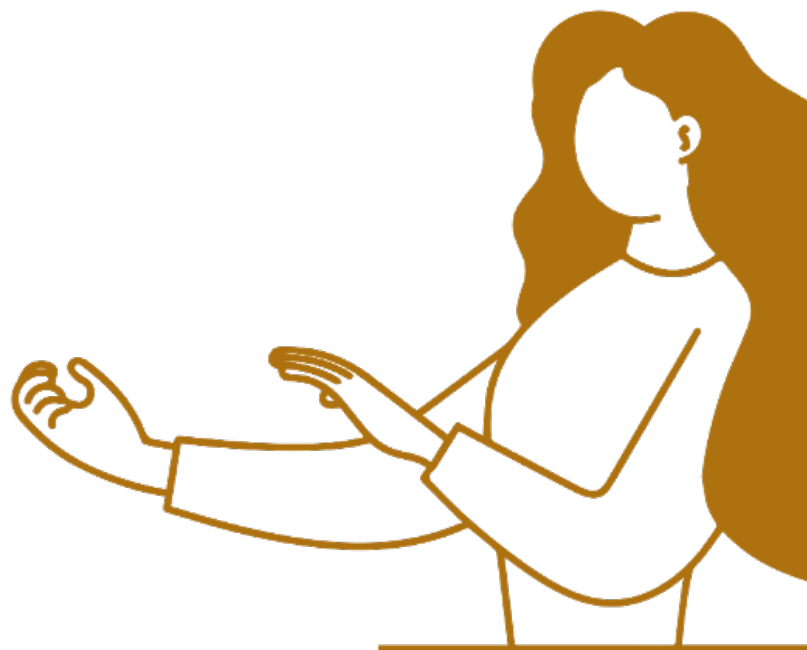
Dica: para garantir acessibilidade, tenha também uma alternativa para quem não se sentir confortável em estourar o balão (ex: caixinha com os mesmos papéis dobrados).

Avaliação

Para fechar, proponha uma roda de conversa final com as perguntas:

- Que padrões sociais sobre as mulheres foram lembrados hoje?
- O que podemos começar a mudar em nossas rotinas, dentro das nossas possibilidades?
- Quem aqui já promove essas mudanças? Como tem sido?

A ideia é que cada mulher saia com pelo menos uma ideia de mudança possível – por menor que seja – para resgatar seu tempo, sua potência e sua autonomia.



TÍTULO: CUIDAR

Contextualização

Esta roda convida os participantes a refletirem sobre como o cuidado é compreendido e vivido de forma diferente por homens e mulheres na nossa sociedade. O cuidado, muitas vezes visto como “natural” às mulheres, é socialmente construído e, por isso, pode (e deve) ser repartido com justiça e afeto entre todas as pessoas.

Discutir o cuidado é também falar sobre gênero, desigualdade e transformação das relações. A proposta é provocar um olhar crítico sobre quem cuida de quem – e por quê.

Como desenvolver a dinâmica

Monte dois cartazes: um com a palavra “**Homens cuidam de...**” e outro com “**Mulheres cuidam de...**”. Em seguida, disponibilize várias imagens recortadas (ou impressas) de elementos como:

- Crianças
- Pessoas idosas
- Pessoas doentes
- Animais
- Roupas sujas
- Dinheiro
- Panelas
- Ferramentas
- Brinquedos quebrados
- Computadores
- Carros
- Alimentos
- Plantas
- Casas

Cada participante escolhe uma imagem e cola no cartaz que, em sua visão, representa quem costuma cuidar daquilo. Depois, é convidada a explicar por que fez essa escolha.

Ao final, os cartazes serão analisados em conjunto, observando quais imagens foram associadas a homens e quais a mulheres. Essa observação vai abrir a roda para refletir sobre os estereótipos de gênero e como eles

influenciam o modo como o cuidado é distribuído na sociedade.

Perguntas disparadoras para o debate:

- Por que será que associamos certos cuidados mais às mulheres do que aos homens?
- O que isso revela sobre as desigualdades que vivemos?
- Como isso aparece na nossa casa, na comunidade, no trabalho?
- Que mudanças são possíveis e desejáveis?

Materiais necessários

- Dois cartazes
- Imagens variadas impressas ou recortadas
- Cola
- Canetas

Avaliação

No encerramento, convide cada participante a compartilhar uma pequena fala:

- O que mais chamou sua atenção na dinâmica?
- Que ideia nova você leva com você?

- Como podemos, na prática, transformar a lógica do cuidado em nossos espaços?

Essa roda pode despertar reflexões profundas e abrir caminhos para mudanças nos modos de se relacionar, dentro e fora de casa.

TÍTULO: COOPERATIVIZAÇÃO

Contextualização:

Trabalha a importância da cooperação, planejamento coletivo e escuta para alcançar objetivos em equipe.

Como desenvolver a dinâmica:

Divida os participantes em grupos e entregue a mesma quantidade de materiais para todos. O desafio é construir a torre mais alta possível usando os materiais, em um tempo determinado, sem derrubar. Ao final, converse sobre como foi trabalhar em equipe e quais estratégias de cooperação funcionaram melhor.

Materiais necessários:

- Palitos de picolé, barbante, fita crepe e papel.

Avaliação:

A avaliação pode ser feita logo após a atividade, de forma dialogada, pedindo que os participantes se sentem em círculo para compartilhar suas impressões. Pergunte como se sentiram durante a construção da torre, quais foram os principais desafios enfrentados em grupo e quais estratégias ajudaram a manter a cooperação, a escuta e a organização durante o processo. Questione se houve momentos de conflito e como foram resolvidos, permitindo que reflitam sobre a importância da comunicação e do planejamento coletivo.

Peça que compartilhem o que aprenderam com a dinâmica e de que forma podem levar essa experiência de cooperação para outras atividades ou situações do dia a dia no território, no trabalho ou na escola. Caso queira um fechamento visual, cada participante pode escolher uma palavra que represente a experiência vivida (como “união”, “desafio”, “escuta” ou “criatividade”) e escrevê-la em um papel para compor um painel coletivo.

Para registrar, o facilitador pode anotar pontos observados durante a atividade, como a divisão de tarefas, a participação equilibrada entre os membros, a capacidade de escuta, o respeito às ideias e as soluções criativas encontradas, o que ajuda a planejar estratégias para fortalecer a cooperação em encontros futuros.

TÍTULO: NÓS HUMANOS

Contextualização:

Fortalece o vínculo e a cooperação entre os participantes de forma lúdica, mostrando a importância da comunicação.

Como desenvolver a dinâmica:

Peça que o grupo forme um círculo e cada pessoa segure a mão de duas pessoas diferentes, formando um “nó humano”. O objetivo é, sem soltar as mãos, desembalar o nó até formar novamente o círculo.

Materiais necessários:

- Nenhum.

Avaliação:

Ao final, converse sobre a importância da escuta e da paciência no trabalho em equipe.

TÍTULO: MAPA DE TALENTOS

Contextualização:

Reconhecer habilidades individuais e como elas podem fortalecer o coletivo no trabalho em equipe.

Como desenvolver a dinâmica:

Entregue papéis e peça que cada participante escreva ou desenhe suas habilidades e pontos fortes. Em seguida, construa um “mapa” colando todos os papéis em uma cartolina, mostrando como cada talento contribui para o grupo.

Materiais necessários:

- Papéis
- Canetas
- Cartolina.

Avaliação:

Finalize com um diálogo sobre como utilizar esses talentos nas atividades comunitárias, enfatizando a importância de cada conhecimento, habilidade e ponto de vista para a transformação da realidade social.

TÍTULO: LINHA DO TEMPO DOS DIREITOS

Contextualização:

Visa estimular os participantes a refletirem sobre a evolução dos direitos humanos, identificando avanços, retrocessos e desafios atuais, relacionando-os com suas realidades.

Como desenvolver a dinâmica

- Trace uma linha do tempo no chão (com fita ou barbante).
- Entregue a cada participante ou dupla uma folha para escrever ou desenhar um direito humano importante e o ano em que consideram que ele foi conquistado ou ameaçado em sua comunidade.
- Peça que cada um coloque sua folha na linha do tempo e explique ao grupo por que escolheu aquele direito e aquele período.

- Ao final, promova um debate sobre como os direitos podem ser defendidos coletivamente, destacando os desafios enfrentados pelo grupo no território.

Materiais necessários:

- Fita crepe ou barbante
- Papéis A4 ou cartolina
- Canetas coloridas
- Fita adesiva ou prendedores.

TÍTULO: ONDE FICAM OS MEUS DIREITOS?

Contextualização

Todas as pessoas têm direitos. Mas, nem sempre, esses direitos são respeitados ou plenamente conhecidos. Muitas vezes, vivemos situações de violação e sequer reconhecemos que isso fere o que está garantido por lei. Essa roda busca resgatar noções básicas sobre os direitos humanos e estimular a consciência crítica sobre os mecanismos de acesso e negação desses direitos nos territórios populares.

A Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH), assinada em 1948, afirma que todas as pessoas têm direito à vida, à dignidade, à liberdade, à educação, à saúde, à moradia e à não discriminação. Mas... será que esses direitos chegam a todas e todos da mesma forma?

Como desenvolver a dinâmica

A facilitadora pode começar explicando, em linguagem simples, o que são os direitos humanos e por que eles existem. Em seguida, perguntar ao grupo:

- Você sente que seus direitos estão sendo respeitados?
- Quais direitos mais faltam no seu território?
- Quem tem acesso e quem fica de fora?

Depois, os participantes são divididos em pequenos grupos. Cada grupo escolhe um ou mais direitos (como saúde, moradia, educação, trabalho, alimentação) e prepara uma apresentação curta: como esse direito é (ou não) garantido na sua comunidade? O que poderia melhorar?

As apresentações podem ser feitas oralmente ou com apoio de cartolinas e desenhos, respeitando o tempo e as particularidades de cada grupo.

Materiais necessários

- Papéis
- Canetas
- Cartolinas (opcional)

Avaliação

Encerrada a roda, proponha uma escuta coletiva:

- O que você aprendeu hoje sobre seus direitos?
- O que era novo para você?
- Como podemos fortalecer a luta por direitos onde vivemos?

Essa atividade ajuda a transformar informação em mobilização.

TÍTULO: ORIENTAÇÃO SEXUAL EM FOCO — AFINAL, VOCÊ SABE O QUE É?

Contextualização

Orientação sexual é um termo que ainda gera confusões e preconceitos, muitas vezes reforçados por falta de informação ou por visões carregadas de estigmas. Essa roda tem como objetivo esclarecer conceitos, promover o respeito e ampliar o entendimento sobre as diferentes formas de amar e se relacionar.

É comum que muitas pessoas conheçam apenas os termos “heterossexual”, “homossexual” e “bissexual”. No entanto, existem outras orientações, como pansexual, assexual, demissexual, entre outras. Compreender essas identidades é essencial para combater a discriminação e construir espaços mais seguros e inclusivos.

Essa roda é uma excelente oportunidade para ouvir pessoas da comunidade LGBTQIA+ e fortalecer práticas de empatia, acolhimento e direitos.

Como desenvolver a dinâmica

Antes de começar, prepare uma folha com a lista das principais orientações sexuais e seus significados (ex: heterossexual, homossexual, bissexual, pansexual, assexual, demissexual, entre outras).

Distribua plaquinhas com as palavras: **“SIM”**, **“NÃO”** e **“TENHO DÚVIDAS”**.

A facilitadora lê uma orientação por vez. A cada leitura, os participantes levantam a placa que representa o que sabem sobre o termo. Em seguida, são convidados a compartilhar, se quiserem, o que sabem ou o que acham que significa. Depois, a facilitadora explica de forma clara e respeitosa o significado correto, valorizando sempre a escuta e o aprendizado coletivo.

Ao final, abra um espaço de fala para quem quiser tirar dúvidas, compartilhar experiências ou fazer

perguntas. Se possível, convide pessoas da comunidade LGBTQIA+ para enriquecer o debate com suas vivências.

Materiais necessários

- Folha com as orientações sexuais e definições
- Canetões coloridos
- Cartolinas ou papéis com as palavras: SIM / NÃO / TENHO DÚVIDAS
- Palitos de churrasco (para segurar as plaquinhas, se desejar)

Avaliação

Para fixar o conteúdo, entregue uma folha com uma atividade simples: ligar cada orientação sexual ao seu significado correto. Isso pode ser feito de forma lúdica, como um “teste” de aprendizado coletivo, reforçando o que foi trabalhado na roda.

TÍTULO: QUEM SOU EU?

Contextualização:

Busca sensibilizar os participantes sobre os estereótipos de gênero, as desigualdades e as formas de respeito à diversidade, por meio de uma atividade reflexiva e interativa.

Como desenvolver a dinâmica:

- Cole nas costas de cada participante um papel com um papel social ou identidade de gênero (ex: mãe solo, jovem trans, mulher idosa, homem desempregado, pessoa não-binária, etc.) sem que vejam o que está escrito.
- Os participantes circularão pelo espaço, interagindo entre si por meio de perguntas fechadas (sim ou não) para adivinhar quem são.
- Após descobrirem, abra um círculo para discutir como se sentiram e como acreditam que a sociedade trata cada identidade, relacionando com experiências locais.

Finalize apontando caminhos para o respeito às diferenças e para a superação de preconceitos.

Materiais necessários:

- Papéis pequenos com identidades de gênero/ condições sociais
- Fita adesiva.

TÍTULO: LINHA DO RESPEITO

Contextualização:

Trabalha o respeito às diferentes orientações de gênero e identidades, conscientizando sobre situações de discriminação e como agir diante delas.

Como desenvolver:

Trace uma linha no chão e explique que de um lado representa “concordo” e do outro “não concordo”. Leia frases como “Todas as pessoas devem ser respeitadas, independente de sua orientação sexual” ou “Devemos intervir quando vemos alguém sofrendo discriminação” e peça que cada participante se posicione na linha conforme sua opinião. Abra espaço para compartilharem os motivos de sua posição, promovendo debate e reflexão.

Materiais necessários:

- Fita crepe ou barbante para a linha
- Cartões com frases.

TÍTULO: IST E SEUS TABUS

Contextualização

As Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) ainda são cercadas por muitos tabus, medos e preconceitos. Muita gente evita falar sobre o tema ou acredita em mitos que colocam sua saúde (e a dos outros) em risco. O medo de julgamento, a vergonha e a falta de informação dificultam o acesso à prevenção, ao diagnóstico e ao tratamento adequado.

Essa roda de conversa tem como objetivo abrir um espaço seguro para trocar informações sobre as ISTs, desfazer preconceitos e reforçar a importância do cuidado com o próprio corpo e com o outro. Falar de saúde sexual é falar de afeto, de autonomia e de responsabilidade.

Como desenvolver a dinâmica

A facilitadora pode propor um **quiz oral e coletivo** com perguntas simples sobre ISTs. O objetivo não é constranger, mas criar um clima leve para aprender em grupo. A cada pergunta, quem souber a resposta levanta a mão. Quem mais acertar pode ganhar um brinde simbólico.

Exemplos de perguntas:

- Toda IST tem sintoma visível? (Não)
- Camisinha feminina protege contra ISTs? (Sim)
- Existe tratamento gratuito para IST no SUS? (Sim)
- Quem está num relacionamento fixo não precisa fazer exames? (Mito)
- Existe vacina para alguma IST? (Sim – HPV e hepatite B)

Após o quiz, a facilitadora distribui panfletos explicativos e retoma os principais pontos: formas de prevenção, sintomas mais comuns, locais de testagem e tratamento (UBS, CTA, etc.), e a importância de conversar com o/a parceiro(a) com respeito e cuidado.

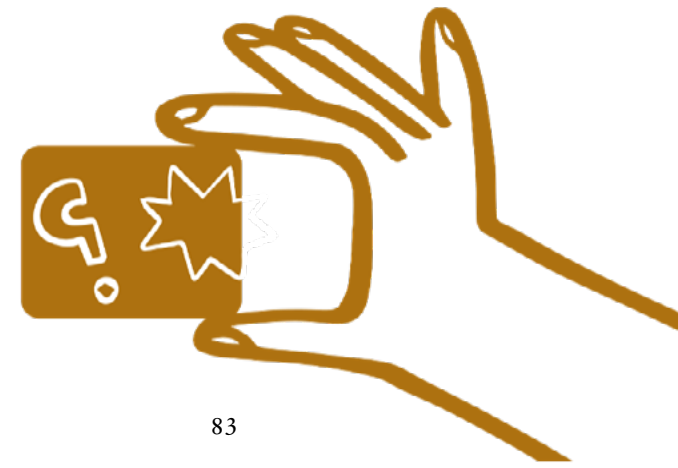
Materiais necessários

- Panfletos informativos sobre ISTs (podem ser obtidos em UBS, CRAS, ou sites de órgãos públicos como Ministério da Saúde)
- Brindes simples (sabonete, escova de dente, preservativos, blocos de anotações etc.)

Avaliação

Ao final da roda, pergunte:

- O que você aprendeu de novo hoje?
- Ainda tem alguma dúvida que não foi respondida?
- Que recado você levaria dessa conversa para outras pessoas?



TÍTULO: HOMEM E MULHER NA ÁREA PROFISSIONAL — E SUAS DIFERENÇAS

Contextualização

Apesar dos avanços, as mulheres – especialmente as negras – ainda enfrentam desigualdades profundas no mundo do trabalho. Salários menores, exclusão de cargos de liderança, acúmulo de funções, assédio e racismo estrutural ainda fazem parte da realidade de muitas.

Essa roda propõe uma conversa aberta sobre as desigualdades de gênero e raça no mercado de trabalho, a partir de vivências, histórias reais e reflexões sobre o que é preciso mudar.

Como desenvolver a dinâmica

Convide o grupo a fazer uma pesquisa colaborativa:

- Quais trabalhos as mulheres ao nosso redor mais realizam?

- Em quais cargos elas quase nunca aparecem?
- Que histórias já ouvimos ou vivemos sobre injustiças no ambiente profissional?

A roda pode ser enriquecida com vídeos curtos ou matérias de jornal que mostrem a desigualdade salarial, a falta de mulheres negras em cargos de poder ou o impacto da maternidade na vida profissional.

Depois, cada pessoa escreve em um papel: **Como seria o mundo se as mulheres tivessem mais visibilidade, reconhecimento e liderança no trabalho?** Os papéis podem ser lidos no final, formando uma “colcha de ideias” para o futuro.

Materiais necessários

- Papéis
- Canetas

Avaliação

Peça que cada participante diga, com suas palavras:

- O que mais te tocou nessa conversa?
- Que ações são possíveis para mudar essa realidade, mesmo que aos poucos?

Essa roda pode ser um espaço potente para inspirar autoestima, redes de apoio e transformação concreta.



TÍTULO: DIGNIDADE MENSTRUAL

Contextualização

A menstruação é parte natural da vida de milhões de pessoas, mas ainda é cercada de tabus, desigualdades e silêncios. A dignidade menstrual é o direito de menstruar com segurança, acesso a informações, produtos adequados, acolhimento e respeito. Falar sobre isso é promover justiça social, equidade de gênero, saúde e direitos humanos.

Muitas meninas, mulheres e pessoas que menstruam enfrentam dificuldades para ter acesso a absorventes, banheiro adequado, água potável e até mesmo apoio emocional. Isso afeta diretamente a frequência escolar, a autoestima e o bem-estar. Garantir dignidade menstrual é também combater a pobreza menstrual e a desinformação.

Como desenvolver a dinâmica

Comece perguntando ao grupo:

- Você já ouviu falar sobre o termo “dignidade menstrual”?
- Em que momentos da sua vida esse tema apareceu (ou não apareceu)?
- Você conhece alguém que já passou dificuldade por não ter absorvente?

Em seguida, apresente dados, vídeos curtos e conteúdos explicativos que contextualizem a pobreza menstrual no Brasil. Abra a roda para escutas, compartilhamentos e reflexões. Pergunte:

- O que poderia ser feito no território para garantir esse direito?
- Como podemos quebrar o silêncio sobre o tema?

Sugestões de materiais acessíveis

- Vídeo “Menstruação na escola: um tabu que atrapalha meninas” (Canal G1 Educação)
- Dados do Relatório da UNICEF e UNFPA sobre pobreza menstrual no Brasil

- Documentário “Absorvendo o Tabu” (disponível na Netflix)

Materiais necessários

- Vídeos curtos
- Textos didáticos
- Roda de conversa com escuta sensível

Avaliação

Finalize perguntando:

- O que você aprendeu hoje sobre esse tema?
- Como isso impacta diretamente a vida das mulheres da sua comunidade?
- Que ações podemos pensar juntas para garantir dignidade menstrual em nosso território?

TÍTULO: VAMOS FALAR SOBRE INTERSECCIONALIDADE?

Contextualização

Interseccionalidade é um conceito que ajuda a entender como diferentes opressões e identidades – como gênero, raça, classe social, orientação sexual, deficiência e território – se cruzam na vida das pessoas. Esse cruzamento torna as experiências únicas e, muitas vezes, mais vulneráveis.

Por exemplo, uma mulher negra e periférica enfrenta obstáculos diferentes de uma mulher branca e rica. O conceito foi criado por mulheres negras e feministas para mostrar que não basta falar de “mulheres” ou “pessoas negras” como grupos homogêneos – é preciso olhar para os atravessamentos e as sobreposições de desigualdades.

Como desenvolver a dinâmica

Apresente o conceito com linguagem acessível. Traga exemplos do cotidiano, como:

- Uma mulher negra ser menos ouvida em uma reunião de trabalho;
- A diferença de abordagem policial em bairros periféricos;
- O quanto mulheres trans têm menos acesso à saúde e ao emprego .

Convide o grupo a compartilhar se já perceberam essas interseções no seu território ou em suas vivências. Incentive que falem livremente, sem julgamento. Valorize cada fala como construção coletiva de saberes.

Sugestões de vídeos acessíveis

- Vídeo: “O que é interseccionalidade?” – Canal Gênero e Número
- Animação: “Interseccionalidade para crianças” – Instituto Alana
- Palestra TED: Kimberlé Crenshaw – “The urgency of intersectionality” (com legendas em português)

Materiais necessários

- Vídeos curtos e textos explicativos
- Cartazes ou imagens que ajudem na visualização dos cruzamentos entre marcadores sociais

Avaliação

Proponha perguntas como:

- Como esse conceito ajudou você a entender melhor as desigualdades?
- Você consegue pensar em ações interseccionais no seu território?
- O que podemos fazer para incluir mais vozes e realidades nas nossas lutas?

TÍTULO: MAPA DO CUIDADO COMUNITÁRIO

Contextualização:

Permite identificar coletivamente pontos de apoio e situações de vulnerabilidade no território, pensando em estratégias de fortalecimento comunitário.

Como desenvolver a dinâmica:

- Disponibilize uma folha grande ou papel pardo onde será desenhado um mapa simples da comunidade.
- Peça para os participantes identificarem no mapa locais considerados seguros e inseguros, pontos de apoio (postos de saúde, CRAS, escolas, igrejas, lideranças locais) e situações que desafiem os direitos humanos no território.
- Utilize post-its ou símbolos coloridos para diferenciar cada marcação.
- Após o mapeamento, discuta estratégias coletivas para transformar os pontos de vulnerabilidade

em espaços de cuidado, envolvendo o grupo na construção de soluções.

Materiais necessários:

- Papel pardo grande ou cartolina
- Canetas coloridas
- Post-its ou símbolos adesivos.

Avaliação

A avaliação pode ser realizada ao final da atividade, em roda de conversa, pedindo que cada participante compartilhe como foi a experiência de identificar no mapa os pontos seguros e inseguros do território, além dos espaços de apoio e das situações que desafiam os direitos humanos. Pergunte o que aprenderam sobre o território a partir da construção do mapa e como se sentiram ao visualizar coletivamente os locais de vulnerabilidade e cuidado existentes. Finalize pedindo que cada participante compartilhe uma ação que se comprometa a realizar ou apoiar para fortalecer o cuidado comunitário no território, conectando o mapeamento à ação prática e ao fortalecimento da rede local. Se desejar, registre em cartolina ou no próprio mapa as propostas

de ação do grupo, criando um Plano Coletivo de Cuidados no Território, que poderá ser acompanhado em encontros futuros.

TÍTULO: REDE DE APOIO INVISÍVEL

Contextualização:

Trabalha o conceito de intersetorialidade e a importância de redes de apoio para a saúde e proteção social nos territórios.

Como desenvolver:

Para realizar a dinâmica “Rede de Apoio Invisível”, forme uma roda com todos os participantes e entregue um novelo de lã a uma pessoa, explicando que ela deverá dizer em voz alta o nome de um serviço ou de uma pessoa que considera importante como apoio no território, como uma agente comunitária, o CRAS, o CAPS, a escola, o posto de saúde, uma vizinha ou um grupo de igreja. Depois de falar, a pessoa segura a ponta do fio e joga o novelo para outro participante, que também dirá o nome de outro ponto de apoio e repetirá o processo, passando o novelo adiante. Assim, aos poucos, uma teia se formará no centro da roda, simbolizando a

rede de apoio existente na comunidade. Ao final, abra para um diálogo coletivo, conversando sobre como cada ponto citado pode colaborar para o cuidado integral das pessoas no território, identificando quais são os serviços e apoios disponíveis, onde há lacunas e que estratégias o grupo pode construir para fortalecer a rede de apoio comunitário de forma prática e solidária.

Materiais necessários:

- Novelos de lã ou barbante.

TÍTULO: MAPA AMBIENTAL DO TERRITÓRIO

Contextualização:

Esta dinâmica busca conscientizar os participantes sobre a relação entre o cuidado ambiental e as desigualdades que marcam o território, abordando o racismo ambiental como uma injustiça que afeta principalmente comunidades negras, indígenas, periféricas e faveladas, que muitas vezes vivem em áreas com menor acesso a saneamento básico, coleta de lixo, infraestrutura e espaços verdes. A proposta é possibilitar que o grupo identifique como questões ambientais estão conectadas com direitos humanos e justiça social, estimulando a leitura crítica sobre quem é mais impactado pela degradação ambiental e pelo descaso do poder público, bem como fortalecendo a noção de que o cuidado com o meio ambiente é parte da luta pelo direito à saúde e à dignidade nos territórios.

Como desenvolver a dinâmica:

Desenhe previamente um mapa simples do território em papel pardo, indicando ruas principais, praças, áreas verdes e pontos de referência conhecidos pelo grupo. Explique que a atividade irá nos ajudar a enxergar como o meio ambiente se conecta com nossas vidas, mas também como as desigualdades impactam quem mora em determinados lugares, introduzindo de forma simples o conceito de racismo ambiental. Explique que racismo ambiental é quando comunidades negras, indígenas e periféricas são as que mais sofrem com lixo acumulado, falta de saneamento, poluição do ar e escassez de áreas verdes, enquanto outras áreas da cidade recebem mais cuidado e investimentos.

Peça que os participantes, usando post-its ou símbolos coloridos, marquem no mapa os locais de preservação existentes (praças, hortas comunitárias, áreas verdes) e os espaços com lixo acumulado, alagamentos, falta de coleta ou poluição. Incentive que compartilhem o que sentem ao viver nesses locais e como essas condições afetam a saúde e a qualidade de vida. Pergunte: “Por que será que em alguns bairros há mais lixo e menos árvores

do que em outros?” incentivando a reflexão crítica sobre os direitos ambientais.

Após o mapeamento, converse coletivamente sobre ações possíveis para transformar esses espaços, como mutirões de limpeza, articulação com a escola, posto de saúde ou movimentos locais para reivindicar melhorias e pensar em formas de cuidado comunitário que enfrentem o abandono ambiental no território. Finalize destacando que lutar pelo meio ambiente é também lutar por justiça e pelo direito de viver bem em qualquer território.

Materiais necessários:

- Papel pardo
- Canetas coloridas
- Post-its.

Avaliação

A avaliação pode ser realizada em roda, solicitando que os participantes compartilhem como foi mapear coletivamente o território e o que perceberam de novo ao observar os espaços verdes e os desafios ambientais

locais. Pergunte como se sentiram ao identificar áreas de preservação e espaços com lixo ou poluição, e se passaram a enxergar de forma diferente o lugar onde vivem ou circulam diariamente.

Questione quais pontos considerados importantes pelo grupo precisam de mais atenção e cuidado, e se identificaram locais que podem ser fortalecidos como espaços de convivência e cuidado ambiental. Pergunte também quais ações coletivas seriam possíveis de serem realizadas a partir das informações construídas no mapa (como mutirões de limpeza, plantio de mudas, campanhas educativas ou articulação com escolas e postos de saúde).

TÍTULO: COLETA SELETIVA CRIATIVA

Contextualização:

Conscientiza sobre a importância da separação correta do lixo e o reaproveitamento de materiais.

Como desenvolver a dinâmica

Leve diferentes tipos de materiais recicláveis e proponha que os participantes os separem corretamente. Em seguida, desafie-os a criar algo com os materiais recicláveis (um brinquedo, um utensílio ou um item de decoração). Finalize com um diálogo sobre consumo consciente e reciclagem.

Materiais necessários:

- Materiais recicláveis (limpos)
- Tesoura, cola, fita adesiva.

Avaliação

A avaliação pode ser realizada ao final, pedindo que cada participante compartilhe o que aprendeu durante a separação dos materiais e ao construir algo com os recicláveis. Pergunte como se sentiram ao participar da atividade, se já tinham o hábito de separar o lixo e o que pretendem mudar em suas rotinas a partir do que discutiram no grupo.

Finalize solicitando que cada participante compartilhe uma ação individual ou comunitária que pretende realizar (ex: iniciar separação de resíduos em casa, reduzir o uso de plásticos ou participar de mutirões de limpeza), reforçando a importância de práticas sustentáveis no cotidiano.

TÍTULO: UM DIA NA VIDA DE UM ANIMAL

Contextualização:

Trabalha a empatia com os seres vivos, conscientizando sobre a importância de cada animal na biodiversidade.

Como desenvolver a dinâmica:

Peça que cada participante escolha um animal e imagine como seria viver um dia na pele dele. Depois, cada um conta como seria seu dia, destacando os desafios e o que o animal precisa para viver bem. Ao final, converse sobre como as ações humanas afetam esses animais e o que podemos fazer para proteger a biodiversidade.

Materiais necessários:

- Nenhum.

Avaliação

A avaliação pode ser feita em roda, convidando cada participante a compartilhar como foi imaginar um dia na pele de um animal e o que sentiram ao vivenciar os desafios do ponto de vista do animal escolhido. Pergunte o que aprenderam sobre as necessidades de cada espécie e como entender melhor a vida dos animais pode ajudar a proteger a biodiversidade. Para finalizar, pode-se pedir que cada participante escolha uma atitude que possa adotar em seu dia a dia para contribuir com o cuidado com os animais e o meio ambiente, fortalecendo o compromisso individual e comunitário com a biodiversidade.

TÍTULO: O QUE POLUI, O QUE PRESERVA?

Contextualização:

Esta dinâmica visa estimular a reflexão crítica sobre práticas cotidianas que contribuem para a poluição e para a preservação do meio ambiente no território, fortalecendo o senso de responsabilidade individual e coletiva. Também introduz a discussão sobre a importância de políticas públicas de saneamento, coleta seletiva e cuidado ambiental, mostrando que a mudança depende tanto das pessoas quanto do poder público.

Como desenvolver a dinâmica:

Divida o grupo em duplas ou trios e entregue a cada grupo um envelope com imagens recortadas de revistas ou impressas previamente, mostrando situações de poluição (lixo em rios, fumaça de carros, plástico em praias) e de preservação (coleta seletiva, hortas comunitárias, bicicletas, mutirões de limpeza). Peça que

separem as imagens em duas colunas: “O que polui” e “O que preserva”. Após a separação, convide cada grupo a escolher uma imagem de cada coluna e compartilhar com o coletivo o que aquela imagem representa no território em que vivem e como poderiam contribuir ou cobrar políticas públicas para transformar práticas poluentes em ações de cuidado. Finalize destacando a importância da organização comunitária para reivindicar políticas ambientais e reduzir injustiças ambientais nos territórios.

Materiais necessários:

- Envelopes com imagens variadas
- Papel pardo ou cartolina
- Canetas coloridas.

TÍTULO: AUDIÊNCIA AMBIENTAL COMUNITÁRIA

Contextualização:

A dinâmica trabalha a compreensão sobre a importância das políticas ambientais e da participação social em sua construção, permitindo ao grupo simular uma audiência pública onde cada pessoa ou grupo representa um papel (moradores, prefeitura, empresa de coleta, associação de catadores, jovens, crianças) para discutir problemas de poluição e propor soluções para o território.

Como desenvolver a dinâmica:

Explique ao grupo que realizarão uma simulação de audiência pública para discutir os problemas ambientais locais, como poluição de rios, lixo acumulado, queimadas e falta de áreas verdes. Distribua papéis para cada participante ou grupo representando diferentes atores (moradores, lideranças comunitárias, secretaria de meio ambiente, jovens, associação de catadores, comerciantes).

Cada grupo deverá pensar em suas demandas e propostas para reduzir a poluição e preservar o meio ambiente no território. Abra a “audiência” para que cada grupo exponha suas falas, dialogando e debatendo propostas de solução. Registre em cartolina ou papel pardo as propostas coletivas que surgirem, transformando em um “Manifesto Ambiental Comunitário” que poderá ser levado para espaços de participação real (conselhos locais, reuniões com a prefeitura ou escolas).

Materiais necessários:

- Papéis ou crachás com os papéis de cada ator social
- Cartolina ou papel pardo
- Canetas coloridas.

Referência:

ARRUDA, Silvani et al. Caderno de ferramentas: promoção da equidade de gênero em programas de transferência de renda. Rio de Janeiro: Instituto Promundo; Instituto Papai, 2016. Financiado pelo Fundo para a Igualdade de Gênero – FIG, ONU Mulheres.

MOREIRA, L. M. A. Dinâmicas de grupo e oficinas. In: _____. Algumas abordagens da educação sexual na deficiência intelectual. 3. ed. Salvador: EDUFBA, 2011. p. 57–87. (Coleção Bahia de Todos). ISBN 978-85-232-1157-8. Disponível em: <http://books.scielo.org>. Acesso em: 11 de julho de 2025.

RIO DE JANEIRO (Estado). Secretaria de Estado de Saúde. Oficina de ideias: manual de dinâmicas. Coordenação: Luiza Cronemberger; revisão final: Fábio R. Rocha. Rio de Janeiro: SES-RJ, 2003.

