



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
*Secretaria do Trabalho
e Desenvolvimento Social*

(RE)VISTA DIVERSIDADE

Ano 1 | Nº 1



**Dinâmicas de Grupo Aplicadas
à Pessoa Idosa**

Governo do Estado do Ceará
Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social
Coordenadoria de Proteção Social Básica e Segurança Alimentar e Nutricional
Célula de Diversidade e Acessibilidade

(RE)VISTA DIVERSIDADE

**Dinâmicas de Grupo Aplicadas
à Pessoa Idosa**

2017

Elaboração

Evaldo Cavalcante Monteiro

Francisco Gilberto Rodrigues da Silva (Beto)

Verônica Maciel Medeiros de Brito Lima

Revisão

Evaldo Cavalcante Monteiro

Francisco Gilberto Rodrigues da Silva (Beto)

Marcilia Arlene Costa Gomes

Verônica Maciel Medeiros de Brito Lima

Revisora

Raymundinha Medeiros Cavalcante

Ilustração e formatação

George Wagner Braz Farias

Impressão

Agência de Desenvolvimento Econômico e Social - ADES

Camilo Sobreira de Santana
Governador do Estado do Ceará

Josbertini Virgínio Clementino
Secretário do Trabalho e Desenvolvimento Social

Mary Anne Libório de Patrício Ribeiro
Coordenadora de Proteção Social Básica e
Segurança Alimentar e Nutricional

Verônica Maciel Medeiros de Brito Lima
Orientadora de Célula de Diversidade e Acessibilidade

(Re)vista Diversidade. – Ano 1, n. 1 (2017) /Evaldo Cavalcante Monteiro, Francisco Gilberto Rodrigues da Silva e Verônica Maciel Medeiros de Brito Lima, organizadores – Fortaleza: Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social/Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará - INESP, 2017.

Dinâmicas de Grupo aplicadas para a pessoa idosa.

1. Idoso. 2. Dinâmica de Grupo. 3. Assistência Social.

CDD 362.6

SUMÁRIO

Apresentação	8
1 - Introdução	9
2 - A relevância da dinâmica de grupo	10
3 - Técnicas de dinâmica de grupo	12
3.1 - Técnicas quebra-gelo	12
Dinâmica 1: Meus cumprimentos	12
Dinâmica 2: O feitiço virou contra o feiticeiro	13
Dinâmica 3: Pássaros no ar	13
Dinâmica 4: Cara a cara/ costa a costa	14
3.2 -Técnicas de apresentação	15
Dinâmica 1: Amor e vida	15
Dinâmica 2: As metades formam o meio	16
Dinâmica 3: Carrossel musical	17
Dinâmica 4: Cumprimento criativo	18
3.3 - Técnicas de integração	19
Dinâmica 1: Baú das recordações	19
Dinâmica 2: Colagem	20
Dinâmica 3: Integração musical	21
Dinâmica 4: Encontro das flores – “O que é vida?”	22
3.4 -Técnicas de animação e relaxamento	24
Dinâmica 1: Energização	24
Dinâmica 2: Manhã de primavera	25
Dinâmica 3: Do amor	25
Dinâmica 4: Do desafio	26
3.5 -Técnicas litérgicas	27
Dinâmica 1: Dos números	27
Dinâmica 2: Para quem você tira o chapéu	28
Dinâmica 3: Colcha de retalhos	28
Dinâmica 4: Foto - linguagem	30
Bibliografia	32

APRESENTAÇÃO

Prezado(a) leitor(a),

Temos a grata satisfação de fazer a apresentação deste material elaborado pela Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social - STDS através da Coordenadoria de Proteção Social Básica e Segurança Alimentar e Nutricional / Célula de Diversidade e Acessibilidade.

Um dos objetivos da (RE)VISTA DIVERSIDADE é tratar de temas voltados ao públicos atendidos pela Célula de Diversidade e Acessibilidade: idosos, pessoas com deficiência, negros, índios, ciganos, quilombolas e gênero, com vistas a qualificar profissionais dos Centros de Referência de Assistência Social- CRAS.

Inicialmente, lançaremos um série que contará de três edições: Dinâmicas de Grupo Aplicadas à Pessoa Idosa (RE)VISTA DIVERSIDADE N° 1, Dinâmicas para Pessoas com Deficiência (RE)VISTA DIVERSIDADE N° 2 e Cartilha de Segurança Alimentar e Nutricional no Atendimento ao Idoso no Âmbito do Sistema Único da Assistência Social - SUAS (RE)VISTA DIVERSIDADE N° 3.

(RE)VISTA DIVERSIDADE dá um passo importante ao disponibilizar recursos para uma atuação cada vez mais qualificada, e uma prática baseada em fundamentos éticos e humanos.

Desejo a todos uma boa leitura.

Josbertini Virgínio Clementino

Secretário do Trabalho e Desenvolvimento Social

1- INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo biológico e natural por que passa todo ser vivo e que provoca transformações físicas, emocionais e psicológicas, variando de indivíduo para indivíduo. Envelhecer não é sinônimo de fragilidade e doença, como apregoa a sociedade, pois as pessoas idosas participam da vida social de maneira ativa apesar de serem acometidos por patologias comuns a terceira idade (hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus). Envelhecer não é o período da vida que só traz perdas, pode ser também o momento em que surgem novas possibilidades para a realização de antigos e/ou novos projetos de vida.

Jordão (1997, p. 38) afirma:

Embora muito se tenha pesquisado a respeito das causas do envelhecimento humano, na verdade pouca coisa se sabe sobre quais seriam os reais mecanismos desse processo ou quais fatores pesariam mais no seu desenrolar, embora as manifestações somáticas de sua ocorrência sejam bem evidentes e fáceis de observar (pele enrugada, branqueamento dos cabelos, diminuição da capacidade motora etc).

Envelhecer, portanto, deve ser entendido como algo que também perpassa pelo modo como se vive, ou seja, deve-se atentar para atitudes saudáveis tais como: alimentação adequada, não uso de substâncias químicas e/ou psicoativas, atividade física regular, entre outras. Pessoas com este perfil, mesmo sendo acometidas por determinadas doenças, dificilmente desenvolverão características acentuadas de fragilidade e poderão usufruir de uma vida sem tantas limitações ou incapacidade funcional.

Na concretização desse objetivo é que fizemos este manual que busca oferecer subsídios por meio de atividades lúdicas e recreativas para serem aplicadas junto a grupos de idosos, possibilitando-lhes um envelhecer ativo e participativo.

2. A RELEVÂNCIA DA DINÂMICA DE GRUPO

A dinâmica de grupo tem grande importância no que se refere ao desenvolvimento dos valores individuais e coletivos em um determinado agrupamento social, por isso deve ser amplamente reconhecida.

DINÂMICAS DE GRUPO

As dinâmicas são instrumentos, ferramentas de um processo de formação e organização, que possibilitam a criação e recriação do conhecimento. Servem para:

- Levantar a prática: o que pensam as pessoas, o que sentem, o que vivem e sofrem;
- Desenvolver um caminho de teorização sobre esta prática como processo sistemático, ordenado e progressivo;
- Retornar à prática, transformá-la, redimensioná-la;
- Incluir novos elementos que permitam explicar os processos vividos.

As técnicas participativas geram um processo de aprendizagem libertador porque permitem:

1. Desenvolver um processo coletivo de discussão e reflexão.
2. Ampliar os conhecimentos individuais, coletivos, enriquecendo o potencial de conhecimento.
3. Possibilitam a criação, formação, transformação e conhecimento, quando os participantes são sujeitos de sua elaboração e execução.

Uma técnica por si mesma não é formativa, nem tem caráter pedagógico. Para que sirva como ferramenta educativa libertadora, uma técnica deve ser utilizada em função de temas específicos, com objetivos concretos e aplicados de acordo com os participantes com os quais se esteja trabalhando.

ELEMENTOS DE UMA DINÂMICA DE GRUPO

Ao planejar a aplicação de dinâmica de grupo, deve-se levar em conta os seguintes elementos.

- **Objetivos:** Quem vai aplicar a dinâmica deve ter claro o que quer alcançar.
- **Recursos materiais:** Devem ajudar na execução e na aplicação da dinâmica (TV, DVD, aparelho de som, papel, tinta, mapas e outros). Outros recursos que podem ser utilizados: Data show, exposições dialogadas, técnicas de teatro, tarjetas e cartazes.
- **Ambiente:** O local deve ser adequado, para que possibilite a aplicação da dinâmica (amplo, fechado, claro, forrado, coberto e acessível) e seja propício ao clima que se quer atingir. No trabalho com idosos levar em consideração o risco de quedas, verificar a retirada de tapetes e outros objetos que possam contribuir para a ocorrência de acidentes.
- **Tempo:** Deve ter um tempo determinado, com início, meio e fim.
- **Número de participantes:** Ajudará a ter uma previsão do material e do tempo para o desenvolvimento da dinâmica.
- **Perguntas e conclusões:** Resgatam a experiência, avaliando o que foi visto, os sentimentos, o que foi aprendido. É o momento da síntese final, dos encaminhamentos, que permite também atitudes avaliativas.

No caso da aplicação de técnicas de dinâmica de grupo ao idoso, deverão ser vistos os riscos que dela podem advir, por isso é necessário conhecer o processo de envelhecimento e as modificações físicas e psicológicas que decorrem desse processo. Deve-se ter clareza dos momentos necessários para o seu desenvolvimento, que permitam chegar ao final de maneira gradual e clara.

3. TÉCNICAS DE DINÂMICA DE GRUPO

3.1. TÉCNICAS QUEBRA - GELO

- Ajuda a tirar as tensões do grupo, desinibindo as pessoas para o encontro.
- Pode ser uma brincadeira em que as pessoas se movimentam e se encontram.
- Resgata e trabalha as experiências de criança.
- São recursos que quebram a seriedade do grupo e aproximam as pessoas.

DINÂMICA 1: Meus cumprimentos

Objetivo: Criar espaços onde as pessoas possam tomar consciência do contexto no qual situam suas experiências.

Material: Nenhum

Desenvolvimento:

1. Disponha o grupo em dois círculos (um dentro do outro) com igual número de participantes. Havendo número ímpar, destaque um participante para coordenar a atividade;
2. O círculo interior deverá voltar-se para frente, para o exterior, ficando cada participante com outro à sua frente;
3. Informe que, ao seu sinal (ou do colega destacado para conduzir), o círculo exterior deverá mover-se para a esquerda e o interior, para a direita;
4. Explique os códigos que usará como comandos e as respectivas ações a serem realizadas.

A= Cumprimento cerimonioso com aperto de mãos.

B= Sinal de "positivo" com o dedo polegar.

C= Abraço protocolar acompanhado de tapinhas nas costas.

D= Abraço forte

5. Faça os círculos girarem conforme combinado. A cada comando, os movimentos dos círculos deverão cessar e a ação deverá ser realizada pela dupla que ficar um a frente do outro.
6. Diga os comandos ora alternados, ora os repetindo a fim de dar mais dinamismo à atividade.
7. Verbalize a vivência com o grupo.

DINÂMICA 2: “O feitiço virou contra o feiticeiro”

Objetivo: Favorecer a percepção de que não se deve desejar aos outros o que não gostaria para si.

Material: Nenhum

Desenvolvimento: Forma-se um círculo, todos sentados, cada um diz uma tarefa que gostaria que seu companheiro da direita realizasse. Após todos terem falado, o feitiço vira contra o feiticeiro: quem irá realizar a tarefa é a pessoa que disse a tarefa.

DINÂMICA 3: Pássaros no ar

Objetivo: Trabalhar a atenção e a memória.

Material: Nenhum

Desenvolvimento:

1. Grupo em círculo, todos sentados;
2. Senha do Diretor: Cada vez que mencionar o nome de um pássaro, todos devem erguer a mão direita e fazê-la flutuar, imitando um pássaro em voo. Se mencionar um grupo de pássaros, ambas as mãos deverão flutuar. Se mencionar um animal que não voe, deverão ficar imóveis, com as mãos sobre os joelhos;
3. Quem errar permanece no grupo sem participar diretamente, mas colabora com a fiscalização.

Exemplo: "Esta manhã levantei-me cedo. O dia estava magnífico. O sol da primavera animava a natureza e os pássaros [duas mãos] cantavam sem cessar. Ao abrir a janela do quarto, um pardal [mão direita], sem cerimônia, invadiu a casa, pondo o gato [mãos no joelho] em polvorosa."

O papagaio [mão direita] que estava no jardim de inverno irritou-se com a correria do gato [mãos nos joelhos] e pôs-se a berrar, assustando os canários [duas mãos] que, tranquilamente, cantavam em suas gaiolas..."

DINÂMICA 4: Cara a cara/ costa a costa

Objetivo: Diminuir a ansiedade e descontrair.

Material: Nenhum

Desenvolvimento:

1. O facilitador deve solicitar que os participantes formem um círculo, em seguida explicar que a dinâmica possui diversos comandos.
2. Primeiro comando - Todas as vezes que o facilitador disser "formar duplas", os participantes devem procurar um companheiro para formar uma dupla.
3. Segundo comando- Quando o facilitador disser "cara a cara", os participantes devem ficar frente a frente com o seu parceiro de dupla.
4. Terceiro comando - Quando o facilitador disser "costa a costa ", as duplas deverão ficar com as costas juntas.
5. Quarto comando - Assim que o facilitador disser "mudar dupla ", cada participante deve formar dupla com outro.
6. Quinto comando- O facilitador diz "círculo" e todos formam um grande círculo.

Observação:

Nesta dinâmica é importante que haja número par de participantes. Caso seja ímpar, a pessoa que fica sem par vai ao centro do círculo e dá os comandos, e na próxima formação de duplas tenta formar dupla com alguém. A pessoa que fica sem dupla toma seu lugar.

3.2. TÉCNICAS DE APRESENTAÇÃO

- Ajuda a apresentarem-se uns aos outros, possibilitando descobrirem: quem sou, de onde venho, o que faço, como e onde vivo, do que gosto, o que sonho, sinto e penso sem máscaras e subterfúgios, mas com autenticidade e sem violentar a vontade das pessoas. É partilhado o que se pode e quer ao novo grupo.
- São as primeiras informações de cada participante.
- Precisa ser desenvolvida num clima de confiança e descontração.
- É o momento para a apresentação, motivação e integração, sendo aconselhável que sejam utilizadas dinâmicas rápidas, de curta duração.

DINÂMICA 1: Amor e vida

Objetivo: Integrar os participantes.

Material: Nenhum

Desenvolvimento: Separar as pessoas em grupos iguais e identificar um grupo com o nome de Amor e o outro com o nome de Vida. Pedir que cada pessoa de um grupo, fique com uma pessoa do outro grupo, formando pares. Cada vez que um nome for chamado (amor ou vida), deve responder Oi e fazer o gesto relativo ao que o animador falar.

Amor: **Oi!** Pergunte para a vida: Qual é o seu nome?

Vida: **Oi!** Pergunte para seu amor: Qual o seu nome?

Amor: **Oi!** Diga para sua vida o quanto você está feliz por ela.

Vida: **Oi!** Pegue nas mãos do seu amor e retribua.

Amor: **Oi!** Pergunte para sua vida se ela tem outro amor.

Vida: **Oi!** Pergunte para seu amor se ela tem outra vida.

Amor: **Oi!** Pergunte para sua vida qual o significado do amor para ela.

Vida: **Oi!** Pergunte para seu amor qual o significado da vida para ele.

Amor: **Oi!** Não deixe sua vida escapar, abrace-a.

Vida: **Oi!** Você é livre, yó em busca de outro amor.

Amor: **Oi!** Pergunte para sua nova vida qual seu nome.

Vida: **Oi!** Demonstre que você está feliz, abrace seu novo amor.

Amor: **Oi!** Fale para sua nova vida que está muito feliz em tê-la.

Vida: **Oi!** Seu verdadeiro amor a chama, volte para o seu primeiro amor.

Amor: **Oi!** Fale para sua vida que estava com muita saudade.

Vida: **Oi!** Fale para o seu amor que está muito feliz em revê-lo.

Amor: **Oi!** Diga para sua vida como seria se você não tivesse amor.

Vida: **Oi!** Diga para seu amor como seria se você não tivesse uma vida.

Amor e vida: **Oi!** Batam palmas porque só assim podemos ver estas duas coisas que são muito importantes para o ser humano!

DINÂMICA 2: As metades formam o meio

Objetivo: Oportunizar a integração, a empatia e a resolução de problemas.

Material: Revistas

Desenvolvimento:

1. Leve para o grupo várias figuras de revistas. Corte cada figura em duas partes, cuidando de variar a disposição dos cortes.
2. Separe de um lado as primeiras metades e de outro, as segundas.
3. Organize o grupo em duas equipes, uma em cada extremidade da sala. Entregue para cada participante da equipe "A." uma das primeiras metades e para a equipe "B", uma das segundas.
4. Delimite um tempo de 10 minutos para cada membro das equipes encontrar a sua outra metade. À medida que as figuras forem se completando, peça que sentem se afastados e troquem impressões acerca da atividade.
5. Tempo esgotado, o facilitador recolhe e embaralha cada conjunto de metades e refaz a experiência, desde que não ultrapasse 30 minutos.

DINÂMICA 3: Carrossel musical

Objetivo: Promover a Integração e maior conhecimento de si e do grupo.

Material: Gravador e CD com músicas bem animadas.

Desenvolvimento:

1. Participantes de pé. Formar dois círculos com os participantes, com o mesmo número de pessoas em cada círculo, um círculo dentro do outro. O de dentro da roda fica voltado para fora de modo a formar duplas, frente a frente.
2. O facilitador coloca a música, solicitando que ambos os círculos girem para o lado direito, dançando no ritmo da música.
3. Quando o facilitador para a música, o grupo deve parar onde estiver, procurando posicionar-se frente a frente, formando pares. Cada par deve dar-se as mãos, dizer o nome um para o outro e responder a pergunta feita pelo facilitador (um falar para o outro a resposta).
4. O facilitador coloca novamente uma música e solicita que os círculos tornem a girar. Quando o facilitador para a música, repete-se o procedimento anterior, cada um vai se posicionar na frente de outro, formando um novo par, dizer o nome e responder um ao outro a pergunta feita pelo facilitador.
5. Repetir o mesmo procedimento várias vezes, sempre mudando a música e as perguntas.

Exemplos de perguntas:

- O que mais me deixa feliz é...
- O que eu mais admiro nas pessoas é...
- O que eu mais gosto em mim é...
- Amigo verdadeiro para mim é aquele que...
- A coisa mais importante para mim é...
- O que eu mais gosto de fazer é...
- A minha diversão favorita é...

6. Plenária: Cada um expressa o que achou da dinâmica: Gostou? Sentiu alguma dificuldade, por quê? Qual foi o objetivo da dinâmica?

DINÂMICA 4: Cumprimento criativo

Objetivo: Propiciar a integração entre os participantes.

Material: Música animada.

Desenvolvimento: O apresentador explica ao grupo que quando a música tocar todos deverão movimentar-se pela sala, de acordo com o ritmo. A cada pausa musical, congelar o movimento, prestando atenção à solicitação que será feita pelo apresentador. Quando a música recomeçar, atender a solicitação feita.

O apresentador pedirá formas variadas de cumprimento corporal a cada parada musical.

Exemplo:

- Com as palmas das mãos;
- Com os cotovelos;
- Com os pés.

Após vários tipos de cumprimento, ao perceber que se estabelece no grupo um clima alegre e descontraído, o apresentador diminui a música pausadamente, pedindo a cada pessoa que procure um lugar na sala para estar de pé, olhos fechados, esperando que a respiração volte ao normal. Abrir os olhos, olhar os companheiros, formar um círculo, sentar.

Comentar o exercício:

- O que foi mais difícil executar? Por quê?
- Do que mais gostou?
- O que pôde observar?

3.3. TÉCNICAS DE INTEGRAÇÃO

- Permite analisar o comportamento pessoal e grupal, a partir de exercícios específicos, que possibilitam partilhar aspectos mais profundos das relações interpessoais do grupo.
- Trabalha a interação, a comunicação, os encontros e os desencontros do grupo.
- Ajuda os participantes a serem vistos uns pelos outros, na interação grupal, e como se veem. O diálogo profundo no lugar da indiferença, da discriminação, do desprezo, vividos pelos participantes em suas relações.
- Os exercícios incentivam as pessoas a pensarem em suas atitudes e em suas relações.

DINÂMICA 1: Baú das recordações

Objetivo: Oportunizar um maior conhecimento de si mesmo e facilitar o relacionamento e integração interpessoal.

Material: Objetos pessoais (de recordação), baú e chaves de papelão.

1. Cada pessoa deve trazer para o encontro uma recordação, um objeto que guarda por algum motivo especial.
2. O animador deve confeccionar previamente um baú, onde serão depositadas as recordações, e uma pequena chave numerada para cada integrante. A numeração da chave indica a ordem de participação.
3. O animador coloca o baú sobre uma mesa, no centro da sala. Ao lado dele, encontram-se as chaves numeradas. À medida que os participantes vão chegando, depositam sua recordação no baú, retiram uma chave e vão ocupar seu assento, formando um círculo em volta do baú.

Desenvolvimento:

1. O animador motiva o exercício com as seguintes palavras: "Nós, seres humanos, comunicamo-nos também através das coisas. Os objetos que guardamos como recordações revelam a nós mesmos, assim como expressam

aos demais, algo de nossa vida, de nossa história pessoal e familiar... Ao comentarmos nossas recordações, vamos revelar, hoje, parte dessa história. Preparemos nosso espírito para receber este presente tão precioso constituído pela intimidade do outro, que vai partilhá-la gratuitamente conosco".

2. O animador convida a pessoa cuja chave contenha o número 1 a retirar sua recordação do baú, apresentá-la ao grupo e comentar o seu significado; os demais podem fazer perguntas. Assim se procede até que seja retirada a última recordação. O animador também participa.

Avaliação:

- Para que serviu o exercício?
- Como nos sentimos ao comentar nossas recordações?
- Que ensinamento nos trouxe a dinâmica?
- O que podemos fazer para nos conhecermos cada vez melhor?

Nota: O animador deverá motivar o grupo a escutar e a acolher de maneira respeitosa o relato de cada membro, e ficar atento às emoções que surgirem no momento das exposições, proporcionando segurança ao expositor, inclusive respeitando quando este não quiser falar.

DINÂMICA 2: Colagem

Objetivo: Oportunizar integração e estudo em grupo.

Materiais:

- Paralelógrafo para todos os grupos;
- Revistas;
- Jornais;
- Tesoura;
- Cola;
- Pincel atômico.

Desenvolvimento:

1. Divide-se o grupo em equipes de 5 a 8 pessoas.
2. O coordenador da dinâmica explica em que consiste a colagem: é um cartaz

feito por diversas pessoas, com recortes, fotos, ou outros materiais, para comunicar o que pensam sobre determinado tema. O coordenador pode lembrar o tema que está sendo discutido através de comunicação criativa.

3. As equipes discutem o tema. Buscam fotos, recortes, letras de jornais ou de revistas para expressar o que discutiram. Colam tudo num paralelografo.
4. As diferentes colagens são apresentadas em plenária e discute-se o que cada colagem quer dizer.
5. As pessoas que fizeram a colagem podem complementar as interpretações, se for preciso.

Dica: Iniciar o processamento abrindo espaço para que os participantes façam comentários sobre sentimentos, dificuldades, facilidades e outras observações que o grupo julgar importantes.

DINÂMICA 3: Integração musical

Objetivo: Propiciar clima de descontração e integração entre os participantes.

Material: Gravador. CD com músicas bem animadas.

Desenvolvimento:

1. Colocar a música. Pedir aos participantes que caminhem pela sala, individualmente, tentando entrar no ritmo da música.
2. Mudar a música. Pedir aos participantes que formem duplas e dançam juntos no ritmo da música.
3. Trocar novamente a música. Ao comando do facilitador, os participantes devem agora formar grupos de três, dançando juntos no ritmo da música.
4. Ao comando do facilitador, cada vez que a música é trocada, formar grupos de quatro, oito, dez, até que todo o grupo esteja dançando junto.

Avaliação:

Cada um expressa o que achou da dinâmica:

- Gostou?
- Sentiu alguma dificuldade, por quê?
- Qual foi o objetivo da dinâmica?

DINÂMICA 4: Encontro das flores – “O que é vida”?

Objetivo: Possibilitar a Integração dos participantes.

Material: Cartões com nomes e características das flores.

Desenvolvimento:

Personagens: Girassol, Margarida, Hortênciã, Jasmim, Rosa, Lírio, Azaleia, Orquídea e narrador (a).

Narrador(a): Certa vez, no reino da Floresta Encantada, no Dia dos Amigos, um dia muito especial comemorado na floresta, o rei Girassol convocou todas as flores do reino para um encontro de amigos.

Girassol: Queridos amigos e amigas! Neste dia, todos vocês estão convocados para um encontro muito importante. Venham todos, pois o tema em questão é: "O que é a vida?"

Narrador(a): Todas as flores se prepararam para o tal encontro, com seus perfumes característicos. Cada uma no reino tinha o seu próprio perfume e todas sabiam que cada perfume era importante para o reino. Elas se animaram muito, pois falar da vida era um tesouro. Naquele reino, era a coisa mais importante. Sabiam que a vida era um tesouro extremamente valioso. Eis que o encontro se inicia.

A Margarida foi a primeira a falar e, com todo respeito, foi logo dizendo que a vida precisa de amizade, e foi logo distribuindo apertos de mão a todos que encontrava.

A Hortênciã logo se levantou e disse que ter vida para ela era dizer "bom-dia" a todos presentes no encontro.

O Jasmim cheio de encanto olhou todas as flores presentes e disse que ter vida era dar um abraço em todas!

A Rosa, cheia de charme, disse que a vida era mais, era beijar a todos que encontrar.

O Lírio, muito afetuoso, na sua vez de falar, com braços erguidos, disse que a vida era excluir o amor a todos que encontrar.

A Azaléia, muito transcendental, comentou que, sendo os olhos o espelho da alma, a vida era ter um olhar sempre cheio de ternura.

A Orquídea na sua vez, muito tímida e discreta, sussurrou baixinho que ter vida é saber ouvir o outro.

Narrador(a): De repente um vento forte, muito forte, soprou, soprou tanto que as flores já estavam quase voando, de tão delicadas que eram. E assim todas voariam se não tivessem se unido (todos se abraçam juntinhos).

Flores grandes, pequenas, de todas as cores, ali no reino, unidas para superarem aquele vento forte.

Logo o vento parou. Passou o perigo. Nossa, que alegria! (voltar aos lugares).

O rei Girassol, muito compassivo, aproveitou o momento para finalizar o encontro das flores e disse:

Girassol: Meus queridos amigos e amigas, o aperto de mão, o bom-dia, o abraço, o beijo, a exclamação do amor, a expressão de ternura e o ouvir o outro, tudo isso é importante! E nesta manifestação, seja ela como for, o principal na vida é A UNIÃO NO MESMO IDEAL E O NO AMOR. Felizes, todas as flores concordaram, e o reino encantado, se encantou muito mais.

Distribuir papéis com os nomes dos personagens, aleatoriamente, entre os presentes no encontro.

Distribuir uns cartões com as flores como lembrança e prender neles as seguintes mensagens:

1a fala do Girassol: Queridas amigas! Neste dia em que estamos reunidas, vamos refletir sobre algo muito importante: "O que é a vide?)"

2a fala do Girassol: Minhas queridas, o aperto de mão, o bom-dia, o abraço, o beijo, a exclamação de amor, a expressão do gesto de ternura, o ouvir o outro, tudo isso é muito importante! E nesta manifestação, seja ela como for, não esqueçamos que o principal na vida é a união no mesmo ideal e no amor.

Margarida: Aperte a mão de todas!

Hortência: Saúde a todas com uma boa-tarde!

Jasmim: Dê um abraço fraterno em todas!

Rosa: Dê um beijinho em todas!

Lírio: Diga a todas que Jesus as ama!

Azaleia: Olhe cada uma nos olhos com muita ternura!

Orquídea: Diga no ouvido de todas que é preciso saber ouvir os outros!

*O Jasmim parece revoltado por ter ficado por último, mas a mensagem escrita no seu cartão é: "Que seu abraço amigo possa trazer conforto e alegria."

3.4.TÉCNICA DE ANIMAÇÃO E RELAXAMENTO

- Tem como objetivo eliminar as tensões, soltar o corpo, voltar-se e dar-se conta da situação em que se encontra, focalizando cansaço, ansiedade, fadigas e outras sensações para um encontro mais ativo e produtivo.
- Facilita um encontro entre pessoas que se conhecem pouco e quando o clima muito frio e impessoal.
- Deve ser usada quando há necessidade de romper um ambiente frio e impessoal ou quando se está cansado e é preciso retomar uma atividade. Não usar para preencher algum vazio no encontro ou tempo que sobra.

DINÂMICA 1: Energização

Objetivo: Acalmar, tranquilizar e relaxar o grupo.

Material: Aparelho de som e CD instrumental.

Desenvolvimento:

1. Em círculo, de pé, com os olhos fechados.
2. Os braços na posição horizontal apontados para o centro do círculo. Com uma mão bater no braço com tapas rápidas e enérgicas, do ombro até as extremidades dos dedos, por todos os lados e relaxar.
3. Seguir o mesmo exercício com o outro braço.
4. Sobre a cabeça, bater as extremidades dos dedos relaxados. Relaxar.
5. Repetir o mesmo exercício sobre o tórax, a barriga. Após cada movimento, relaxar.
6. Depois, em duplas, bater nas costas do companheiro. Relaxar.
7. Repetir o movimento sobre o quadril, perna e pé esquerdos e sobre o quadril, perna e pé direitos.

Comentário: Este exercício pode variar, sendo feito em duplas ou em grupos de oito a dez pessoas.

DINÂMICA 2: Manhã de primavera

Objetivo: Desenvolver a capacidade de concentração e de percepção.

Material: Papelotes com o nome e/ou figura do animal (gato, cachorro, galo, bode e pinto).

Desenvolvimento:

1. Primeiro distribuir tiras de papel com o nome e/ou figura do animal.
2. Depois localizar na turma os grupos formados.
3. Em seguida, fazer a leitura do texto, incentivando a participação de todos, acordo com o nome e/ou figura do animal.
4. Reorganizar os grupos de trabalho.

Nas manhãs de primavera no sítio onde vivi, o espetáculo era inesquecível.

Os bodes acordavam os gatos, que com seus miados perturbavam os cachorros, sempre imitados pelos impagáveis galos.

Os pintos, nessas manhãs de primavera, rondavam o horizonte sempre pronto para descobrir um bode distraído ou mesmo, quem sabe, filhotes de gatos, e sobre eles descer tal como um furacão.

Nesses momentos até os cachorros sentiam pavor dos pintos, que pareciam respeitar somente os sonolentos galos.

Mas nem sempre a primavera era perturbada por tais acontecimentos.

Na maior parte das vezes, os gatos saíam em suas caçadas, os galos tomavam banho de sol em seus poleiros, enquanto os bodes, esquecidos das ameaças dos pintos, curtiam o gostoso sol da primavera.

E assim os gatos, cachorros, galos, bodes e pintos cantavam de uma só vez.

DINÂMICA 3: Do Amor

Objetivo: Oportunizar a expressão de sentimentos.

Material: Papel ofício, revistas, cola e tesoura.

Desenvolvimento:

Para início ler o texto ou contar a história "Coração partido"- Certo homem estava para ganhar o concurso do coração mais bonito. Seu coração era lindo, sem nenhuma ruga, sem nenhum estrago. Até que apareceu um velho e disse que seu coração era o mais bonito, pois nele havia muitas marcas. Houve vários comentários do tipo: "Como seu coração é o mais bonito, com tantas marcas". O bom velhinho, então, explicou que por isso mesmo seu coração era lindo. Aquelas marcas representavam sua vivência, as pessoas que ele amou e que o amaram. Finalmente todos concordaram: "o coração do moço, apesar de lisinho, não tinha a experiência do velho".

Após contar a história, distribuir um recorte de coração (papel ofício dobrado ao meio e cortado em forma de coração), revistas, cola e tesoura. Os participantes deverão procurar figuras que poderiam estar dentro do coração de cada um. Fazer a colagem e apresentar ao grupo. Depois cada um vai receber um coração menor e será instruído para dentro dele escrever ou se expressar verbalmente sobre o que quer para o seu coração. Ou o que quer que seu coração esteja cheio. "O meu coração está cheio de...". No final, o instrutor deverá conduzir o grupo a trocar os corações, cada um entregar o seu coração a outro. Fazer a troca de cartões com uma música apropriada: Coração de Estudante, Canção da América ou outra.

DINÂMICA 4: Do desafio

Objetivo: Vivenciar a percepção dos medos aos desafios.

Material: Caixa de bombom enrolada para presente.

Desenvolvimento: Colocar uma música animada para tocar e passar no círculo uma caixa (do tamanho de uma caixa de sapato). Explicar para os participantes que é apenas uma brincadeira e que dentro da caixa tem uma ordem a ser obedecida por quem ficar com ela quando a música parar. A pessoa que vai dar o comando deve estar de costas para não ver com quem está a caixa ao parar a música. Daí o coordenador faz um pequeno suspense, com perguntas do tipo: Tá preparado? Você vai ter que pagar o mico viu? Seja lá qual for a ordem, você vai ter que obedecer. Quer abrir ou vamos continuar? Reinicia a música e passa novamente a caixa se a pessoa não topar abrir, podendo-se fazer isso algumas vezes e na última vez avisar que é para valer: Quem pegar vai ter que abrir, ok?

Esta é a última vez, e quando o participante abrir a caixa terá a feliz surpresa de encontrar um chocolate "Sonho de Valsa" com a ordem: Coma o chocolate.

3.5.TÉCNICAS LITÚRGICAS

- Possibilita aos participantes vivência e experiência mística.
- Facilita o diálogo com as leituras bíblicas, com os participantes e com Deus.
- Ajuda a entrar no clima de verdadeira experiência e não somente da racionalização.

DINÂMICA 1: Dos números

Objetivo: Despertar a originalidade de cada pessoa como ser único.

Material: Papéis numerados do 1 ao número de participantes do grupo (sem repetir número).

Desenvolvimento:

Cada participante recebe um papelzinho com um número qualquer e deve sair procurando outro que tenha número correspondente ao seu. Nesta procura, ninguém encontrará seu número correspondente, ou seja, o número de seu parceiro. É importante, ao final, discutir sobre a originalidade de cada um de nós. Somos seres irrepetíveis. Devemos respeitar a singularidade do outro e a nossa própria singularidade. Avaliar a experiência e os sentimentos.

Palavra de Deus: Lc 15.3-7

3. Então Jesus lhes contou esta parábola:
4. "Qual de vocês que, possuindo cem ovelhas e perdendo uma não deixa as noventa e nove no campo e vai atrás da ovelha perdida, até encontrá-la?"
5. E quando a encontra, coloca-a alegremente nos ombros.
6. E vai para casa. Ao chegar, reúne seus amigos e vizinhos e diz: "Alegrem-se comigo, pois encontrei minha ovelha perdida".
7. Eu digo que, da mesma forma, haverá mais alegria no céu por um pecador que se arrepende do que por noventa e nove justos que não precisam arrepender-se.

Salmos 8

[Salmo de Davi para o músico mor, sobre Gítilite] O SENHOR, Senhor nosso, quão admirável é o teu nome em toda a Terra, pois puseste a tua glória sobre os céus!

Tu ordenaste força da boca das crianças e dos que mamam, por causa dos teus inimigos, para fazer calar ao inimigo e ao vingador.

Quando vejo os teus céus, obra dos teus dedos, a lua e as estrelas que preparaste;

Que é o homem mortal para que te lembres dele. E o filho do homem, para que o visites?

Pois pouco menor o fizeste do que os anjos, e de glória e de honra o coroaste.

Fazes com que ele tenha domínio sobre as obras das tuas mãos; tudo puseste debaixo de seus pés:

Todas as ovelhas e bois, assim como os animais do campo,

As aves dos céus, e os peixes do mar, e tudo o que passa pelas veredas dos mares.

O SENHOR, Senhor nosso, quão admirável é o teu nome sobre toda a Terra!

DINÂMICA 2: Para quem você tira o chapéu

Objetivo: Estimular a autoestima.

Material: Um chapéu e um espelho (o espelho deve estar colado no fundo do chapéu).

Desenvolvimento:

O animador escolhe uma pessoa do grupo e pergunta se ela tira o chapéu para a pessoa que vê e por quê, sem dizer o nome da pessoa. Pode ser feito com grupo de qualquer tamanho, e o animador deve fingir que trocou a foto do chapéu antes de chamar o próximo participante.

DINÂMICA 3: Colcha de retalhos

Objetivo: Estimular nos participantes a vontade de conhecer e registrar a vida, em suas diferentes formas e momentos.

Material: tecido-lona, algodão, morim, cortados em tamanhos e formatos variados.

Tinta para tecido ou tinta guache (é bom lembrar que o guache se dissolve em água). Linha e agulha ou cola de tecido.

Reflexão: Quantas vezes sentamos ao lado de nossos avós ou mesmo de nossos pais para escutar aquelas longas histórias que compuseram a vida e a trajetória da nossa família e, portanto, a trajetória da nossa vida? Quantas vezes paramos para pensar na importância do nosso passado, nas origens de nossa família, e mais, de nossa comunidade? Indo um pouco mais longe, quantas vezes paramos para pensar de que forma a cultura da nossa cidade e de nosso país influencia o nosso modo de ver as coisas?

Pois é. Nós somos aquilo que vivemos. Somos um pouquinho da vida de nossos pais e avós, do nosso bairro, das pessoas que estão à nossa volta, seja na cidade ou no país onde vivemos.

Isso é o que se chama identidade cultural. E esta é uma atividade que ajuda a buscar essa identidade - o que significa buscar a nossa própria história, conhecermos a nós mesmos e a tudo que nos rodeia. Buscar a identidade cultural é "entender para respeitar" nossos sentimentos e os daqueles com quem compartilhamos a vida.

Desenvolvimento:

1ª Etapa - História de vida

Peça a todos os participantes para lembrarem um pouco de suas histórias pessoais e das histórias de suas famílias, pensando em suas origens, sentimentos e momentos marcantes, em sonhos, enfim, em tudo aquilo que cada pessoa considera representativo de sua vida. Depois disso, peça para escolherem pedaços de tecidos para pintar símbolos ou imagens relacionadas às suas lembranças. Esse é um momento Individual, que deve levar o tempo necessário para que cada um se sinta à vontade ao expressar o máximo de sua história de vida. Quando todos terminarem, proponha a composição da primeira parte da colcha de retalhos, que pode ser feita costurando ou colando os trabalhos de cada um, sem ordem definida.

2ª Etapa- História da comunidade

Esta etapa exige muito diálogo entre os participantes, que devem construir a história da comunidade onde vivem. Uma boa dica é pesquisar junto aos moradores mais antigos.

O grupo escolhe alguns fatos, acontecimentos e características da comunidade para representá-los também em pedaços de tecido pintados. As pessoas podem se reunir em pequenos grupos para a criação coletiva do trabalho. Todas as pinturas, depois de terminadas, deverão ser costuradas ou coladas, compondo um barrado lateral na colcha.

3ª Etapa- História da cidade, do país, da Terra

A partir daqui, a ideia é dar continuidade à colcha de retalhos, criando novos barrados, de forma a complementá-la com a história de vida da cidade, do país, do mundo e até a do universo. Não há limites nem restrições.

DINÂMICA 4: Foto linguagem

Objetivos:

- Estimular a observação, a participação e o debate dos componentes de um grupo.
- Ampliar a visão da realidade.
- Confrontar o projeto social com o projeto de Deus.
- Interpretar fatos.

Material: Cartolina, fotos de revista e/ou jornal.

Desenvolvimento:

1. Selecionar fotos que expressem a realidade (de revistas ou jornais).
2. Preparar um mural com fotos que representem cenas de certas situações da vida.
3. Incentivar o grupo a observar as fotos.
4. Após observações, colher as impressões do grupo.
5. Pedir a cada um que justifique as impressões sobre as fotos ou mural de fotos.

6. Confrontar o contido nas fotos com a realidade, estimulando um debate sobre a mesma através de perguntas como:
 - Existem cenas semelhantes perto de nós?
 - Por que isso está acontecendo?
 - O que nós temos a ver com tal realidade?
 - Qual é o apolo de Deus presente em cada situação?
7. Destacar atitudes não evangélicas e atitudes evangélicas nas fotos que observamos ou na realidade onde vivemos.
8. Pesquisar textos bíblicos que direta ou indiretamente se refiram aos fatos.
9. Levantar propostas do que é possível fazer para mudar situações contrárias ao projeto de Deus.

Avaliação:

- Que proveito nos trouxe esta dinâmica (estudo/reflexão)?
- Qual etapa (parte) mais nos agradou?
- O que descobrimos?

BIBLIOGRAFIA

1. DISKIN, Lia; ROZMAN, Laura G Paz, como se faz? Semeando cultura de paz nas escolas.
2. JORDÃO NETO, Antônio; Gerontologia Básica. São Paulo: São Paulo: Lemos Editorial, 1997.
3. SECRETARIA DO TRABALHO E DESENVOLVIMENTO SOCIAL- STDS. Segurança Alimentar e Nutricional para famílias – Guia do Facilitador.
4. www.cdof.com.br/recrea18.htm#213. Acesso em 10/03/2013.
5. <http://pt.scribd.com/doc/55725238/Dinamica-do-Amor> - Acesso em 10/03/2013.
6. <http://www.catequisar.com.br/texto/dinamica/volume02/100.htm> - Acesso em 15/03/2013.
7. <http://pt.scribd.com/doc/2919102;dinamicas-grupo> - Acesso em 15/03/2013
8. <http://www.catequisar.com.br/texto/dinamica/grupojovem/087.htm> - Acesso em 15/03/2013.
9. <http://www.ritaalonso.com.br/?p=16260>- acesso em 20/05/2013.
10. http://www.geocities.ws/tiago_jcc/subsidios/subsidios/dinamicas.html.
11. <http://acleodantas.blogspot.com.br/2011/07/dinamicas-amor-e-ida.html> - Acesso em 15/03/2013.
12. <http://soucatequijista.com.br/dinamica-encontr-das-flores-o-que-e> - acesso em 24/04/2015
13. <http://montenegrogestar2.blogspot.com.br/2009/06/dinamica-para-formacao-de-grupo-oficina.html>- Acesso em 24/04/2013.
14. Fonte: <http://pt.scribd.com/doc/2919102/dinamicas-grupo>
15. Fonte: portal da educação e sites associados.
16. Fonte: <http://catequesedaparoquiadeipu.blogspot.com.br/2010/09/dinamica-de-acolhida-e-participacao-e.html>
17. Fonte: <http://www.ritaalonso.com.br>
18. www.casadajuventude.org.br - [caju@casadajuventude.org.br/](mailto:caju@casadajuventude.org.br) - Acesso em 10/03/2013.
19. <http://www.dij.ceeak.ch/dinamicasdegrupo/dinamicas-de-integracao-e-aquecimento/cumprimentocriativo/index.html>
20. Fonte: Grupo Habeas Corpus - Recife
21. Fonte: <http://montenegrogestar2.blogspot.com.br/2009/06/dinamica-paraformacao-degrupo-oficina.html>
22. Fonte: <http://pt.scribd.com/doc/55725238/Dinamica-do-amor>
23. Fonte: <http://pt.scribd.com/doc/2919102/Dinamicas-grupo>
24. Fonte: http://www.geocities.ws/thiago_jcc/subsidios/subsidios_dinamicas.html
25. Fonte: www.cdof.com.br/recrea18.htm#213



GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ

*Secretaria do Trabalho
e Desenvolvimento Social*



AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO E SOCIAL