



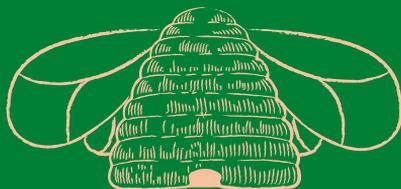
"ALEGRIA DE VIVER E SERVIR"



4º Encontro de
Fraternidades do GOB do
Estado de São Paulo



ÍNDICE



01

MENSAGEM DA PRESIDENTE
ESTADUAL VIRGÍNIA MONTAGNANA

02

MENSAGEM DA EQUIPE FRAFEM
ESTADUAL GOB SP

03

IN MEMORIAN



ÍNDICE



04

ESTRELAS BRILHANTES

05

ORAÇÃO DA FRATERNIDADE

06

RESULTADO DAS CAMPANHAS
2020/2021



ÍNDICE

07

LEE OSWALD SIQUEIRA SMITH
Ser voluntário, engajamento e
motivação.

08

RENATA GIOIA
A importância do idoso na família
e sociedade.

09

KÁTIA TORBA
Felicidade!



ÍNDICE

10

DESCRITIVO DAS CAMPANHAS

11

NOVAS FRATERNIDADES



C A P Í T U L O

01



ALEGRIA DE VIVER E SERVIR!

A escolha do Tema: ALEGRIA DE VIVER E SERVIR! Aconteceu por termos passado por tantas dores com a Pandemia do Covid 19, tantos percalços políticos, econômicos, desempregos, stress e por forças divinas, estarmos aqui hoje.

Então é maravilhoso nos encontrar novamente, estarmos vivas, atuantes e como verdadeiras abelhas de uma Colmeia, produzir conforto, bem-estar e colaborar com a sobrevivência de tantas pessoas!

Gratidão! Gratidão é a palavra que melhor define nossa presença neste dia tão especial.

Temos muito a agradecer! Nosso trabalho Voluntário nos traz tantos aprendizados ao nos colocar em contato com novos e outros mundos!

Ele nos propicia a oportunidade de transbordar de empatia, de aprender, de superar dores e desafios inimagináveis, porque vemos na história do outro as bênçãos de nossa própria vida. Quando doamos amor para curar a dor do outro, descobrimos sem saber, que esse é o remédio para curar a nossa!



Como ficamos gratos com a gratidão que recebemos dos olhares de quem estamos servindo!

Que alegria poder servir!

A felicidade está dentro de cada uma de nós e a atitude é fundamental.

Fazemos o que gostamos e temos consciência do que é necessário, pois somos parte de um todo.

Avante Fraternas. Nossa Atitude é baseada na Fraternidade e é fundamental na construção de um mundo melhor para todos!

Sejam muito bem-vindas fraternas do GOB SP.

A Colmeia Frafem está em ação e pronta para trabalhar!

Virginia E.P.O.Montagnana
Presidente Frafem Estadual GOB SP

C A P Í T U L O

02



Atitude é a chave da Felicidade!

A vida nos apresentou muitas dificuldades e nós conseguimos superá-las, porque o Amor sempre fala mais alto e o prazer da Superação abre nosso coração para a felicidade que é quando o que você pensa, diz e faz estão em perfeita harmonia.

Quando vivenciada só, é muito boa; compartilhada é ainda melhor; não se compra e não se ganha. Ela está dentro de cada um de nós.

Alimente e cuide dela com carinho, afinal, Sonhos e Felicidade são portas. Atitude é a chave.

Quando refletimos sobre a felicidade, nos remetemos ao real significado da vida, diferenciando ambição, fraternidade, apego, orgulho e equilíbrio. Para abraçar o que há de novo devemos deixar de lado os velhos hábitos e padrões limitantes. O importante é estarmos bem, felizes e pensando sempre em poder servir ao próximo. Esta é a forma de honrar a Deus por tudo o que somos.

Sejamos Luz, sejamos nosso próprio incentivo; toda conquista começa com a decisão de tentar.

Nosso trabalho voluntário, quando beneficia os idosos em toda sua carência, torna-se uma alternativa para a promoção da saúde e contribui em muito para a construção de um mundo melhor.

Cuidar dos nossos idosos é preservar a nossa história.

É na solidariedade que está a nossa união e somente juntos alcançaremos a realização dos nossos propósitos, uma vez que “a verdadeira solidariedade começa quando não se espera nada em troca.”

O Hoje lindamente vivido, torna o Ontem uma memória maravilhosa e cada Amanhã, uma mágica esperança.

Que continuemos nosso trabalho de “Voluntárias do Amor,” buscando SER e FAZER felizes todos aqueles que cruzarem o nosso caminho!
Sejam todas muito bem vindas!



- Virginia Montagnana - Presidente*
- Regina Cintra - Vice-Presidente*
- Roselli Mallioco - Diretora Secretária*
- Katia Torba - Diretora de Comunicação*
- Zoraide Artave - Diretora Social*
- Terezinha Bortoloti - Delegada da 1ª. Macrorregião*
- Mayra Cruz - Delegada da 2ª. Macrorregião*
- Josineide Martinez - Delegada da 3ª. Macrorregião*
- Anamaria Tonzar - Delegada da 4ª. Macrorregião*
- Marcia Tavares - Delegada da 5ª. Macrorregião*
- Rosa Gazzoto - Delegada da 8ª. Macrorregião*
- Eliana Kalil - Delegada da 9ª. Macrorregião*



C A P Í T U L O

03



IN MEMORIAN

Com profundo pesar, rogamos ao Deus do nosso coração, que abrigue nossas fraternas, que tão precocemente nos deixaram.

Que ELE conforte o coração dos que foram privados de tão doce companhia.

*"Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós.
Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós."*

(Antoine de Saint Exupery)

C A P Í T U L O

04

ESTRELAS BRILHANTES

Hino Da Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul

À noite ao surgir, forma a cruz da união,
Este símbolo imponente de estrelas que brilharão;
São mulheres valentes com ideais de servir;
Conquistando seu espaço, renascendo e vivendo feliz.

Vem Cruzeiro, vem mostrar;
Qual a nossa direção;
Norte e Sul, Leste e Oeste;
Todos na mesma união.

Vem Cruzeiro, vem mostrar;
Qual a nossa direção;
Norte e Sul, Leste e Oeste;
Todos na mesma união.

Refrão):Cruzeiro do Sul faz brilhar direção;
Leva contigo o meu coração;
Torna possível a luz do servir,
Faz o amor ressurgir.

E quando na manhã,
A luz possa apagar,
O Grande Deus faz brilhar;
O sol do novo viver.

E na escuridão, sei que você vai nascer,
Dando esperança de um novo renascer.

(Refrão): Cruzeiro do Sul faz brilhar direção;
Leva contigo o meu coração;
Torna possível a luz do servir,
Faz o amor ressurgir.



C A P Í T U L O

05



ORAÇÃO DA FRATERNIDADE

Senhor, eu te peço pela nossa fraternidade:

Que nos conheçamos sempre melhor em nossas aspirações
e nos compreendamos mais em nossas limitações.

Que cada uma de nós sinta e viva as necessidades da outra.

Que ninguém fique alheia aos momentos de cansaço,
dissabor e desânimo da outra.

Que nossas discussões não nos dividam,
mas nos unam na busca da verdade e do bem.

Que cada uma de nós, ao construir a própria vida,
não impeça a outra de viver a sua.

Que nossas diferenças não excluam ninguém,
mas nos levem a buscar a riqueza da unidade.

Que olhemos para cada uma, Senhor, com os Teus olhos,
e nos amemos com o Teu coração.

Que, no fim de todos os caminhos, além de todas as buscas,
no final de cada discussão e depois de cada encontro,
não haja VENCIDOS ou VENCEDORES,
mas haja somente FRATERNAS.

E estará começando o caminho que nos levará ao céu,
onde participaremos do banquete eterno
da fraternidade universal perfeita.

C A P Í T U L O

06

Projeto Família Cidadã



Em São Paulo temos o Projeto Família Cidadã, que é um projeto piloto de uma proposta de atuação que estabelece a direção a ser tomada na realização de intervenções sociais das Lojas e Frafem's do Estado.

As Fraternidades Femininas por suas características de atuação fizeram a opção de basear suas ações, nos cinco primeiros Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – ODS da ONU.

Desta forma, o projeto preconiza uma filosofia de ação, que vem de encontro aos maiores problemas mundiais e propõe concretizar ações e políticas para tornar o mundo mais solidário.

Tem como objetivo geral unificar os trabalhos sociais desenvolvidos e como Objetivos Específicos, desenvolver estratégias e executar ações, de acordo com os ODS.

Sua metodologia é divulgar, motivar, sensibilizar o público-alvo, da importância do engajamento na proposta através de Campanhas, Publicações em Boletins Oficiais, Encontros Regionais e Estaduais.

Sua meta é ambiciosa, pois pretende conseguir adesão da maioria das Lojas e a totalidade das Frafem's.



RESULTADOS APURADOS NOVEMBRO/2020 A OUTUBRO/2021

Nosso ideal é trabalhar como uma família unida, que motivada por valores éticos, respeito à vida digna e consciência cidadã, dedicamos nosso tempo, trabalho e talento e, principalmente, amor à causa que abraçamos: mais justiça social e um mundo melhor.

Nesse contexto, buscando meios de realizar um **BALANÇO SOCIAL** com sucesso, pretendemos solidificar e ampliar nossos trabalhos, contribuindo para diminuir as diferenças sociais e colaborar para um mundo melhor.

A seguir, apresentaremos os resultados obtidos no último período, por meio da participação das FRAFEM'S que optaram em compartilhar as informações conosco.

Embora a adesão às campanhas e entrega das tabulações sejam de natureza facultativa, nós da FRAFEM Estadual do GOB-SP ficamos muito empolgadas com o resultado: 68% das Fraternidades ativas compartilharam informações sobre suas ações sociais à população de cada unidade local. No entanto, ainda temos um grande trabalho pela frente para resgatar as FRAFEMS adormecidas e a montagem de novas Frafems, bem como ampliar, por meio dos diversos canais de comunicação, a participação massiva das demais.



Neste ano de 2021, totalmente atípico devido a Pandemia do COVID-19, foi um resultado maravilhoso para essa gestão e seguramente em 2022 será melhor, potencializando e abrindo o leque de possibilidades de atuação de todos os envolvidos. Temos certeza de que com a força de todas as fraternas, mais a parceria com as ARLS e seus obreiros e a participação da comunidade, poderemos construir um mundo muito melhor, solidário e fraterno.

Resultados de cada Campanha

Resultado da Campanha

- 54 Kilos de Alimentos
- 2368 Itens Doados
- R\$ 4.360,00 em dinheiro



Público Beneficiado

- 9 Instituições e/ou Famílias
- 2448 Pessoas Assistidas

Resultado da Campanha

- 710 Kilos de Alimentos
- 12811 Itens Doados
- R\$ 6.219,87 em dinheiro



Público Beneficiado

- 63 Instituições e/ou Famílias
- 4049 Pessoas Assistidas

Resultado da Campanha

- 6380 Toneladas de Alimentos
- 55260 Itens Doados
- R\$ 48.188,95 em dinheiro



Público Beneficiado

- 390 Instituições e/ou Famílias
- 6530 Pessoas Assistidas

Resultado da Campanha

- 4026 Toneladas de Alimentos
- 2.218 Itens Doados
- R\$ 13.303,48 em dinheiro



Público Beneficiado

- 27 Instituições e/ou Famílias
- 4301 Pessoas Assistidas

Resultado da Campanha

- 1343 Toneladas de Alimentos
- 30126 Itens Doados
- R\$ 895,00 em dinheiro



Público Beneficiado

- 31 Instituições e/ou Famílias
- 2549 Pessoas Assistidas

Resultado da Campanha

- 4690 Itens Doados
- R\$ 1.732,00 em dinheiro



Público Beneficiado

- 24 Instituições e/ou Famílias
- 2687 Pessoas Assistidas

Resultado Consolidado

Frafem's participantes

- 34 - 68% das ativas

Alimentos

- 12,513 Toneladas

Itens doados

- 107.833

Instituições e/ou famílias

- 544

Pessoas beneficiadas

- 22.499

Doação em dinheiro

- R\$ 74.699,30

Monte uma Frafem

- 5 Frafem's

Fraternidades que participaram das Campanhas Estaduais no período 2020/21

| REF | MACRO | NOME DA FRATERNIDADE | LOJA QUE ESTÁ VINCULADA | CIDADE |
|-----|-------|-------------------------------|---|-----------------------|
| 1 | 3 | Acácias do Guarujá | União, nº 2465 | Guarujá |
| 2 | 8 | Acácias de Iaras | Luz e União, nº 3722 | Iaras |
| 3 | 9 | Alferes Tiradentes | Alferes Tiradentes, nº 3905 | Mogi das Cruzes |
| 4 | 6 | Amor das Acácias | Estrella D'Oeste, nº 418 | Ribeirão Preto |
| 5 | 3 | As Maçãs | Lisboa, nº 4150 | Santos |
| 6 | 2 | Baronessas de Mauá | Jerusalém, nº 3202 | São Paulo |
| 7 | 2 | Beija Flor do Alvorecer | Adonhiram, nº 3479 | São Paulo |
| 8 | 2 | Cavaleiros Templários | Cavaleiros Templários, nº 4127 | São Paulo |
| 9 | 8 | Clube das Acácias de Garça | General Moreira Guimarães, nº 1249 | Garça |
| 10 | 1 | Correntes da Solidariedade | Cavaleiros de Aço Bandeirantes, nº 3692 | São Paulo |
| 11 | 2 | Delphos | Delphos, nº 3852 | Barueri |
| 12 | 8 | Dois Córregos | Luzes da Virtude, nº 3650 | Dois Córregos |
| 13 | 1 | Estrela da Paz | Estrela da Paz, nº 2696 | São Paulo |
| 14 | 2 | Estrela de Alphaville | Estrela de Alphaville, nº 3286 | Santana de Parnaíba |
| 15 | 6 | Estrela dos Campos Eliseos | Estrela dos campos Eliseos, nº 2649 | Ribeirão Preto |
| 16 | 3 | Estrela de Santos | Estrela de Santos, nº 1156 | Santos |
| 17 | 1 | Estrelas de Santo André | Octavio de Oliveira nº 3871 | Santo André |
| 18 | 1 | <u>Estrela da Syria</u> | <u>Estrela da Syria</u> , nº 0751 | São Paulo |
| 19 | 9 | Firmino Escada | Irmão Firmino Escada, nº 2220 | Lorena |
| 20 | 1 | Humanitas | Humanitas nº 1419 | São Paulo |
| 21 | 4 | Júlio Tietze Figueiredo | Júlio Tietze Figueiredo, nº 3782 | Vinhedo |
| 22 | 8 | Justiça e Lealdade | Justiça e Lealdade, nº 1908 | Lins |
| 23 | 6 | Líbero Badaró de Taquaritinga | Líbero Badaró, nº 625 | Taquaritinga |
| 24 | 6 | O Cruzeiro do Sul | Fé e Perseverança, nº 1306 | Jaboticabal |
| 25 | 8 | Ordem e Justiça | Ordem e Justiça, nº 1110 | Assis |
| 26 | 8 | Paraguaçu Paulista | Fraternidade Paraguaçu nº 1303 | Paraguaçu Paulista |
| 27 | 1 | Paul Harris | Paul Harris, nº 2146 | São Paulo |
| 28 | 4 | Perseverança e Vigor | Perseverança e Vigor, nº 2638 | Rio Claro |
| 29 | 3 | Praia Grande | Fraternidade de Mongaguá, nº 2503 | Praia Grande |
| 30 | 8 | Rancharia | Cavaleiros da Liberdade, nº 1235 | Rancharia |
| 31 | 8 | Solidariedade e Firmeza | Solidariedade e Firmeza, nº 3052 | Dracena |
| 32 | 5 | Tatuí | Caridade III, nº 294, União Fraterna, nº 3008 | Tatuí |
| 33 | 1 | Thomaz Idineu Galera | Thomaz Idineu Galera, nº 2221 | São Bernardo do Campo |
| 34 | 6 | União e Liberdade | União e Liberdade, nº 2453 | Ribeirão Preto |

C A P Í T U L O

07

*Vamos cuidar uns dos outros.
Somos todos flores de um mesmo jardim.*



CARTA A HUMANIDADE EM 1921

"Estamos no ano de **2021** do mesmo século, e vivemos tempos turbulentos em todas as áreas, na vida biológica, na forma como os humanos se relacionam, no formato político e até na forma de olhar a vida. A humanidade está no limiar da destruição ou de uma mudança radical, temos a impressão que estamos vivendo um momento decisivo, que definirá os novos rumos dos seres humanos na terra!!! Estamos estudando formas diversas, que ajudem a salvar o planeta e a vida. Estamos emprenhados em descobrir maneiras de acordar a energia humana,

essa energia que faz com que valha a pena acordar todos os dias, ir ao trabalho, produzir e manter a economia pulsante. Temos filhos lindos, temos amores, temos amigos, temos animais de estimação, temos bens conquistados com suor, temos negócios, temos sonhos, mas não sabemos se tudo isso será suficiente de agora em diante.

Hoje vemos as pessoas mascaradas, convivemos com o medo da aproximação, hoje em dia já não existem mais abraços, nem beijos efusivos.

Nossa realidade está deturpada, olhamos para a desesperança nas pessoas, vemos a fome, a guerra, as atrocidades, doenças que matam milhões e deixam sequelas, percebemos, que esse não é o futuro que vocês, nossas fraternas, sonharam e desejaram para nós, que aqui estamos. Sabemos que vocês imaginavam que nesses tempos carros voariam, que não existiria mais doença incurável, que a humanidade não teria mais fome e que nós seríamos uma sociedade justa. Sinto informar, mas nada disso aconteceu. Estamos enviando esta mensagem pra dizer que, apesar de tudo, ainda estamos aqui e estamos lutando, pra dizer que se houver uma esperança, por menor que seja, nós a faremos reviver e não deixaremos o sonho morrer. Não permitiremos que o sonho acabe e mesmo que seja difícil, não mediremos esforços para deixar a nossa marca aos que virão. Acreditamos, que existe um futuro e a eles mandaremos uma mensagem. Bem-vindos quando chegar... **2121**.

Fraternas.....

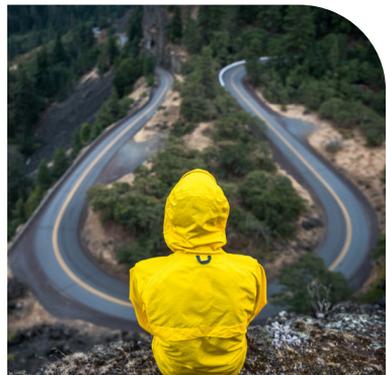
Qual o seu jeito único de ser um agente de transformação no mundo atual?

E se a **MIM**, for dada as chaves do futuro? E se a **NÓS**, desse grupo, for dado o poder de decidir como será esse futuro, como a humanidade coexistirá de agora em diante? Qual decisão será tomada? Desligaremos o botão definitivamente, ou assumiremos a direção para um novo tempo, para uma nova oportunidade de vida? Ganhar dinheiro, construir impérios, fazer sucesso, tudo isso soa como necessidade urgente, mas até quando só isso será suficiente?

Talvez, mais do nunca, seja hora de buscar nossa real vocação, descobrir nosso jeito único de contribuir com a humanidade. Apseudo carta acima, poderia ser real, concorda? Estamos em tempo que exige decisão, vamos ficar de braços cruzados diante da situação em que o mundo está? Ou será que cada uma de nós, pessoas sociáveis, temos uma missão a cumprir?

Eu aqui, você aí, nós por lá, temos um potencial incrível. Acha justo, que tudo isso que ganhamos de presente, seja desperdiçado? Você já parou pra pensar que fazemos parte do todo e que tudo isso pode melhorar muito?

Você aí, já pensou que guarda um potencial enorme dentro de você e que o que te sobra, falta a muitos? Que talvez o que sobra a sua família, falta à muitas? Que do que você sente falta no seu dia a dia, outros nunca tiveram? Imagine que você é um ser humano incrível e pode fazer a diferença pra muita gente. Pense que, um único passo seu, rumo ao outro, sem sofrimento, sem dor, só com seu mínimo esforço, já estará fazendo uma enorme diferença. Você sabia que o mundo precisa mais de você que nunca?



Seja parte de causas que velem a pena, existem formas de se envolver, existem grupos, instituições que lutam, ninguém aqui está sozinho e pode acreditar, juntos, somos muito mais fortes!

Quando me dedico a um trabalho voluntariamente só tenho a ganhar:

- Eu exerço minha cidadania e cumpro meu papel na sociedade.

Sabia que parte essencial da condição de cidadão é desempenhar um papel ativo de transformação e nada melhor que doar seu tempo para causas relevantes.

- Eu aprendo algo novo. Ser voluntário em uma causa, pressupõe adquirir novas habilidades, desempenhar atividades que façam diferença e nos dê motivo pra existir.

- Eu encontro uma causa. A vida é melhor quando é vivida em prol de grande sonho, de uma grande causa que defendemos. Ser voluntário é uma forma de encarar, nossa própria existência e dar um sentido à vida.

- Eu impacto o mundo. Entre fazer nada e passar a vida sem sentido, é preferível que se encontre um lugar e possa deixar uma marca. Já parou pra pensar que você pode ser esquecido por falta de sentido na vida?

- Eu faço parte da história. Não importa em quantas vidas você vai participar, mas, se dê a chance de viver intensamente alguma coisa, de marcar de verdade a história de alguém.

- Eu me permito viver uma experiência sem igual.

Definitivamente, o mundo precisa de pessoas como você, a história precisa de sua energia.

Pode ser, que daqui a 100 anos, o mundo não seja o que sonhamos, mas não permita que as dores de hoje sejam repetidas agora. **Você e eu podemos fazer a diferença. Eu o mundo podemos contar com você agora?**

Lee Oswald Smith



LEE OSWALD SIQUEIRA SMITH

- PhD em Filosofia da Educação, pelas Universidades Ibero Americanas e certificado pela Escola de Teoria crítica da Universidade de Frankfurt.
- Mestre em Educação pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- Possui graduação em Pedagogia pela Universidade Braz Cubas;
- Especialista em Semiótica pela Uninove.
- Pós graduado pela Universidade Nove de Julho em Empreendedorismo – Gestão de Negócios e em Psicopedagogia Clínica e Institucional pela Uni Andrade. Atuou como professor de ensino superior na Universidade UNIESP (União das Instituições Educacionais do Estado de São Paulo e da Universidade Anhanguera Educacional).
- Como professor convidado do núcleo de pós graduação da universidade Nove de Julho, lecionando nas disciplinas de Gerenciamento de Projetos Sociais, Psicomotricidade, Teoria Psicanalítica, Distúrbios de aprendizagem, Educação Infantil, Metodologia Científica e Supervisão de Estágios.
- Sua experiência profissional no terceiro setor se deve a atuação por 12 anos na Fundação Orsa – Organização Filantrópica Não Governamental como Gerente de Projetos Sociais.

- Áreas acadêmicas de atuação: Filosofia aplicada a Educação e ao Serviço Social, Sociologia, Antropologia, Políticas Públicas, Gerenciamento de Projetos sociais e educacionais e Metodologia Científica.
- Atuou como Diretor de Monitoramento e Avaliação de Programas e Projetos na Escola de Governo e Gestão da Prefeitura Municipal de Mogi das Cruzes/SP.
- Atualmente é Diretor Geral do Instituto Gesthu – Grupo de Empresários Solidários ao Desenvolvimento Humano e Diretor Acadêmico da rede Enjoy de escolas técnicas e idiomas, além de gerir a UniEnjoy (Universidade Corporativa).



C A P Í T U L O

08



IMPORTÂNCIA DO IDOSO NA SOCIEDADE

Quando me perguntaram se eu aceitaria falar sobre a IMPORTÂNCIA DO IDOSO NA SOCIEDADE, a resposta saiu primeiro do CORAÇÃO, que pulsou forte e acenou que SIM! O cenário de incertezas e desafios nos convida a muitas reflexões acerca do REALMENTE IMPORTA e, mais do que nunca, sobre o quanto precisamos cuidar de nossa saúde e bem-estar, vivendo uma vida com significado, de forma mais leve e equilibrada. Como então, faço escolhas de modo equilibrado, se nós percebemos que a Humanidade está ADOECIDA - desde há muito?

Nós temos a percepção de que o Covid trouxe o melhor de muitos de nós, o pior de outros tantos e a clareza acerca de que nem mesmo 1000 Covid's serão SUFICIENTES para a Humanidade evoluir.

Como assim, Renata? Então você trabalha com Florescimento Humano nas organizações, pequenas e médias empresas, a Psicologia Positiva, como Ciência, que incrementa e potencializa todo o processo estruturado de mudança e transformação profunda e DIZ que NÓS PRECISAMOS MELHORAR?

Na verdade, nós não precisamos NADA; a pergunta e reflexão que eu deixo aqui para CADA UM DE NÓS - e me incluo nisso - é:

Você acha mesmo que É BOM, VIVER NUM CASULO DE CERTEZAS?

Mais ainda:

- Será que eu SOU TÃO BOM (A) e incrível assim, que sou capaz de apontar a falha, os ERROS DO OUTRO, mas eu mesma (o) sou TÃO SUPERIOR, que não ERRO,

..... não JULGO, não CRIO ENCRENCA em Grupos de WhatsApp - de Família ou não; a questão aqui nada tem a ver com cometer ou não ERROS.

- Será que SOMOS tão extraordinários assim, que somos capazes de FAZER SERVIÇO VOLUNTÁRIO e nos dedicamos genuinamente a ele, mas nós nos esquecemos de olhar para o próximo e ENXERGAR nele um semelhante meu? Uma pessoa que é imperfeita, tem uma série de qualidades, características próprias, muitas vezes está ALI AO NOSSO LADO - parceiro (a), firme, apoiando, tirando forças não sabemos de onde, mas continua ali para nós - e nós somos tão impecáveis em nosso OLHAR, que NOS FALTA:

- Elogiar, Agradecer, Compartilhar o que de fato é bom, enxergar o esforço do outro. E por que será que nós insistimos em AGIR com brutalidade, grosseria, sermos tão bons / boas em apontar falhas, desrespeitar, RE CLAMAR...

O quanto somos capazes de abrir a porta ao lado e pensar:

"- E se fosse comigo? Eu gostaria que agissem assim, sem sequer um olhar de amor, respeito e carinho?"

E por que falo e escrevo aqui tudo ISSO? O QUE tudo isso tem a ver com A importância do IDOSO na SOCIEDADE? Segura ai...fica comigo...TUDO!

Estamos EXAUSTOS! A Pandemia nos trancou e mostrou o quanto nossos RELACIONAMENTOS SÃO IMPORTANTES!

Abraços, FAZEM FALTA! Abraçar FAZ FALTA!

A Pandemia mostrou que somos SERES HUMANOS. Será que já esquecemos?

A Pandemia trouxe questões sociais, econômicas - e, no Brasil, muitas outras, somadas a ALGUMAS CERTEZAS:.



- A Sala de Aula é local de aprendizado eterno - independente do ambiente, seja ele virtual ou físico, aprendizado contínuo - o chamado Lifelong Learning, é NECESSIDADE VITAL!

Ex-aluno, portanto, é uma expressão que ficou para trás!

- A aceleração de todos esses processos, somados à inovação e tecnologia, trouxe para nós muitas surpresas e a constatação de que ADAPTABILIDADE é outra necessidade.

- O mundo todo está diante de um Cenário desafiador e JÁ PERCEBEMOS que CUIDAR DAS PESSOAS agora, mais do que nunca, IMPORTA!

Estamos todos EXAUSTOS, literalmente exauridos e sentindo que o esgotamento está muito próximo - o Natal se aproxima, muitas empresas fecharam, famílias estão quebradas e, como se não bastasse, chorando suas perdas. O final do Ano JÁ ESTÁ AÍ... e NÓS?

Onde eu me encaixo NISSO TUDO? E aí eu PERGUNTO:

Será mesmo que nós acreditamos que estocar alimentos, ter uma dispensa repleta de rolos de papel higiênico, álcool em gel, máscaras aos montes, é capaz de garantir a sobrevivência da minha Família?

Quantos e quem de nós foi capaz de tocar a campainha de 1 vizinho, telefonar para 1 amigo idoso ou não, perguntando se ele ou ela estavam bem e oferecer AJUDA ? Quem aqui conseguiu olhar nos olhos de pessoas que estiveram na linha de frente e foi CAPAZ DE AGRADECER a essa pessoa, pelo serviço prestado à sociedade e a sua Família, em especial?

Somos bons em criar confusão, bater panelas, mas minha proposta AQUI é que nós possamos REFLETIR:

Se me chamarem para PINTAR UMA ESCOLA – apesar das dores nas costas, de tudo aquilo que nem sei fazer, SERÁ que sou capaz de AJUDAR e COLABORAR?

O Brasil deve ter quase 90 milhões de idosos em 2050 – prevê a OMS.

Em 2019, de acordo com o censo, 24.236 brasileiros já haviam soprado cem velinhas.

Estima-se que, até 2050 o número de pessoas com mais de 60 anos triplique e passe de 400 milhões para mais de 2 bilhões em nível mundial.



Mais do que PENSAR nas medidas a serem adotadas para preservar a saúde e bem-estar da população, vivemos a OPORTUNIDADE DE REPENSAR O PAPEL que o IDOSO desempenha na sociedade.

Em 2008, ouvi uma jovem de 27 anos, bacharel em Direito, comentar que sua avó não tinha noção da realidade, pois FAZIA O FAVOR de tomar o metrô bem no horário de pico e ISSO atrapalha a Vida das pessoas. Fiquei tão indignada, pois a primeira pergunta que eu me fiz foi exatamente:

“– Minha nossa! Onde está o direito de IR e VIR?” – E sua avó tem o que a ver com o horário de pico e tanta gente mal educada, que certamente não tem educação e deve se fazer de boba ao ver um idoso no metrô.

Não tenho uma PERGUNTA, mas um cem número DELAS para cada um de nós e peço o FAVOR DE VOCÊ, à medida que vai lendo, vá respondendo, por gentileza:

- Você conheceu o que É um COLO DE AVÓ ou colo de avó?

- Você foi apresentado aos doces da venda, ao sorvete de pistache, à Fábrica Lacta, de onde vinha aquele cheirinho do Mirabel e do meu chocolate favorito, que era o Chocolate branco?

- Você comeu queijo derretido, naquela frigideira mais surrada, mas cuja lembrança faz você salivar?

- Você já dormiu num NINHO DE ACOLCHOADO ROXO, bem antigo, feito por uma avó?

- Você já tomou um chá de camomila ou de erva-doce, preparado e até um levemente esfriado por sua avó?

- Você já teve sua mão segurada, enquanto estava sentado, morrendo de dor de barriga, com aquela prisão de ventre terrível, mas certo de que TUDO FICARIA BEM, pois aquela pessoa ao seu lado era SUBLIME em TORNAR TUDO ESPECIAL e te transmitia a certeza de que tudo acabaria bem?



- Você por acaso aprendeu a acreditar em Deus e que as pessoas têm boa índole e são verdadeiramente boas?

- Você teve alguém que ensinou você a passar água benta num machucado, invocando o nome de Santa Luzia e seu cavalinho, que por ali passavam e levavam sua dor para longe? - Será que aprendeu a cuidar de um passarinho que caiu do ninho, ou um cachorrinho abandonado, mas com a certeza de que estava tudo bem e tudo daria certo, porque AQUELA PESSOA,

MAIS DO QUE ESPECIAL, também formou sua MEMÓRIA AFETIVA e te transmitiu a segurança que só os relacionamentos são capazes de fazer.

- Você ouviu histórias lindas sobre como as máquinas de costura Singer participaram da vida de tantas Famílias? E as cartas e pedidos de noivado, casamento, as horas de viagem de carro, de São Paulo a Santos, logo ali, que levavam 14, 17 horas?

- Sem falar do molho da salada de pepino, cujo sabor está gravado na memória, com a farofa de carne seca, desfiada, que deixaram registrado o SABOR do melhor AFETO.

- SE Você teve um avô que nadou no Rio Tietê e, na velhice, após 04 infartos, 02 derrames, coma diabética, vários anos na cadeira de rodas, ainda foi um Super Homem quando o ladrão escorregou, caiu do telhado e quebrou a perna... imagine a cena: meu avô Paulo, com o braço trêmulo, apontando a arma, para o ladrão, enquanto aguardavam a chegada da polícia. Sem dúvida alguma, um Super Homem!

- Sem falar das tantas histórias que nós guardamos no Coração; todas elas responsáveis POR SERMOS QUEM SOMOS.

Como assim? Já pararam para pensar?

O que seria de cada um de nós se não tivéssemos NADA, qualquer registro ou memória - dos discos de vinil, às Histórias de bravos. Histórias de Famílias inteiras, que transformaram dores em SUPERAÇÃO, ORGULHO, AMOR E VITÓRIA! Histórias de Imigrantes, que superaram o preconceito, muitos viajaram num porão de navio, outros participaram bravamente da Revolução Constitucionalista de 1932, alguns contam histórias de bolos levados aos soldados nas fronteiras, outros falam da aliança doada pelo bem do Brasil.



Meus filhos falavam da minha Mãe, que muitas vezes estava chata, inconveniente ou até mesmo que os constrangia ao bater palmas ao término do filme, no cinema. Naquele momento, minha fala era sempre a seguinte: " - Lembrem-se bem DISSO, pois vocês sentirão muitas saudades de momentos como esses!

E eu acrescento: Nós não sabemos se EU não ficarei 10 vezes pior do que a sua avó, usando fraldas e ainda falando muitas besteiras! Então, aproveitem!”. Vivemos tempos difíceis – sem dúvida alguma! Mas, cada um de nós tem um avô ou uma avó dentro de si – e se você não tem essa lembrança, certamente tem histórias contadas pelos seus PAIS, sobre os pais deles..

Então, por um INSTANTE, pare e PENSE: O quanto dessas histórias vivem em você? O quanto das nossas formações e construções contém muito mais do que o balanço pendurado na árvore na casa dos nossos avós, ou a jabuticabeira e até mesmo a casinha de bonecas e o aquário.

Pense em cada tijolinho e eu desejo que esses tijolinhos lhe transmitam :

- Amor,
- Carinho;
- Pertencimento;
- Fé;
- Humor;
- Esperança;
- Superação;
- Paciência;
- Compaixão;
- Doçura...



Nossas Histórias nem sempre são fáceis, tranquilas, mas certamente nos forjaram. Olhar para as nossas RAÍZES nos traz forte senso de pertencimento e a oportunidade de lembrar que nossas origens nos proporcionam a CERTEZA de ONDE VIEMOS – para que então, nós enfrentemos toda e qualquer dificuldade, identificando nossos valores, princípios, a fim de construirmos nosso futuro com mais tranquilidade e equilíbrio.



Honrar nossos ancestrais significa reconhecer, em nossa História, princípios e valores, que nos fortalecem para construir uma nova História. Ensine seus filhos a honrar seus pais e o motivo não está no fato de que você também se tornará um idoso, mas porque você certamente estará contribuindo para a construção consciente de uma sociedade melhor. O SER HUMANO que não conhece e valoriza suas raízes, perde sua identidade e a oportunidade de buscar, nas raízes, a essência. A Humanidade está gritando e nós não estamos enxergando as oportunidades que temos de melhorar. A Pergunta que eu faço para cada um de nós é: Eu gostaria de melhorar, como ser humano ou eu QUERO melhorar?

E para você ao menos entender a importância disso, o estudo mais longo da História da Humanidade nos mostra que, de cada 10 pessoas, 09 vão dar muito trabalho na velhice.

E que nossos Relacionamentos SÃO A MAIOR FONTE DE DESENVOLVIMENTO e Bem-Estar.

Nós nos esforçamos para TER AUTONOMIA – capacidade de nós tomarmos decisões de modo lúcido, consciente, sem qualquer coação – e INDEPENDÊNCIA – a capacidade de colocar a nossa autonomia em prática.



Quando nós envelhecemos e adoecemos, nós perdemos nossa autonomia e independência. Imagine você estar doente, num quarto, receber as visitas mais indesejadas e você precisa usar a fralda.

E AGORA, eu convido você para SE PERGUNTAR: as relações que você está construindo são positivas?

O que você está plantando vai garantir que a colheita seja ao menos razoável?

O quanto você está disposto (a) a SE MELHORAR enquanto SER HUMANO?

Se você maltrata o seu marido ou você, marido, maltrata a sua esposa como é que você espera TER qualquer resultado BOM?

E não estou falando de você FAZER COISAS BOAS apenas PARA garantir que VOCÊ SERÁ CUIDADO – NÃO!

Porque isso não vale!

Eu estou falando de Você realmente ter consciência da sua responsabilidade em relação às escolhas que você faz;; você pode até não querer chegar até os 90 anos, mas tenha consciência de que, a incidência de Alzheimer, acima dos 85 anos, é de 1 em cada 2 pessoas. E, antes de vc perder sua independência, Você perde a sua autonomia. E autonomia, é uma das coisas pelas quais nós mais lutamos – desde pequenininhos. E aí, eu trago para você o seguinte: ou você fortalece o seu cérebro para que seus neurônios resolvam seus problemas, caso o Alzheimer apareça – e, para ISSO...você precisa SER ALGUÉM INTERESSADO (A) E ABERTO AO APRENDIZADO!

Significa que VOCÊ precisa ESTAR ABERTO (A) para que você exercite o APRENDIZADO constante...e eu não falo de você fazer as mesmas coisas; falo de você aprender ALGO NOVO MESMO!

A Música é um dos caminhos – ela entra no nosso cérebro por um lugar que não é alcançado pelo Alzheimer.

E a OUTRA COISA? MEDITAR! A MEDITAÇÃO é um recurso de estabilidade emocional EXTREMAMENTE PODEROSO. Pessoas que meditam têm uma espessura de córtex maior do que as outras pessoas. ISSO FORTALECE SUAS CONEXÕES E DEIXA SEUS NEURÔNIOS MUITO MAIS bombados.



Se você for uma pessoa que DIZ: SEMPRE e NUNCA...TRATE DE ESQUECER ! Quanto mais cada um de nós se coloca numa posição de EU SEI TUDO, mais distante eu estarei de alcançar a melhoria que me leva a uma vida serena.

E o que eu ganho com isso?

Se você não perceber a IMPORTÂNCIA DISSO e que Isso fará de você uma pessoa emocionalmente mais serena...caso contrário, quanto mais o tempo passa, nós temos maior risco de ficarmos magoados, maior risco de todas as pessoas que nós magoamos, se perguntarem: o que eu faço ao lado de alguém que só pisou em mim, só me magoou? Se você não abandonar o sempre e o nunca, você realmente perderá sua INDEPENDÊNCIA e AUTONOMIA e terá que lidar com a sua rabugice e a colheita inevitável.

Se você estiver aberto a aprender com a música, cantar e meditar, VOCÊ SERÁ CAPAZ DE TOMAR DECISÕES De forma muito melhor, mais serena emocionalmente.

Quando somos jovens, os dias são longos e os anos são curtos.

Quando somos velhos, os dias são curtos e os anos SÃO LONGOS.

ENTÃO... deixo para você a seguinte pergunta: QUEM você QUER SER?

Quem você quer se tornar? - Mesmo agora, com 60 anos ?

Você vai desejar estar em PAZ com você e com Deus - se você não acredita em Deus, ao menos, trabalhe a sua espiritualidade. ISSO nada tem a ver com religião, mas com a conexão com algo maior...

E aí eu INSISTO: Você ACHA que você se tornar um ser humano melhor pode ser interessante?

Você GOSTARIA de melhorar, para você, como ser humano - em primeiro lugar? Ou será que você QUER melhorar e identifica que ISSO pode ser muito PROVEITOSO?

E melhorar por que? Porque, apenas quando cada um de nós perceber que MELHORAR DIZ RESPEITO A PERCORRER UM CAMINHO de dentro para fora;

Tantas pessoas sozinhas, passando por muitos problemas e EXISTEM MUITAS PESSOAS SE UNINDO PARA TRAZER E FAZER A DIFERENÇA PARA A HUMANIDADE..

O verdadeiro sentido da vida é experienciar e crescer TODOS OS DIAS... VIVÊ-LA para aproveitar as experiências AO MÁXIMO... e buscar com vontade e sem medo...

EXPERIÊNCIAS NOVAS E ENRIQUECEDORAS. O que você pode começar a FAZER AGORA para TRANSMITIR aos seus FILHOS aquilo que você considera realmente importante? O que você pode FAZER para que você se TORNE UMA PESSOA melhor?

E se seus pais SÃO e ESTÃO VIVOS, o que Você pode fazer para DIZER A ELES o quanto SÃO IMPORTANTES ? E se você tem mágoas em relação aos seus pais arrume um jeito de lidar com isso ANTES QUE ELES MORRAM e você coloque pra dentro mais coisas de que você não precisa?



RENATA GIOIA

- Bacharel em Direito, pela Universidade Mackenzie;
- Especialista em Métodos Adequados de Solução de Conflitos – Conciliação, Mediação e Arbitragem pela Escola Paulista da Magistratura – EPM;



- Formação em Programação Neurolinguística pelo Instituto Tera;
- Formação em Neurociência aplicada ao Coaching;
- Team Coaching, Positive, Executive & Business Coach, Career Coaching, Positive Leader, Leader as Optimizer, pela SBCoaching e ;
- Facilitadora de Oficinas e Workshops de Comunicação Não-Violenta;
- Formação em Análise Comportamental DISC – Gestor Performance Tecnologia;
- Certified Practitioner in Personal & Professional Coaching – 2019
- Facilitadora de implementação de programas de bem-estar e qualidade de vida nas empresas;
- Certificação em Liderança que Engaja – Destrave sua Liderança – ENGAJE 360.

- Formação em Disciplina Positiva, pela São Paulo, Summer Programme;
- Certificação pela Points OfYou Academy Creative Tools & Training for Development – Nível Explorer;
- Formação em Gestão com Empatia – EMAB – Escola dos Magistrados da Bahia, ministrada pela Juíza Federal Ana Cristina Monteiro de Andrade Silva.
- Licenciada para aplicação de assessments: VIA, Alpha, Disc, Profile.
- Certificação em Análise e Mapeamento Comportamental pela Gescon;
- Fundamentals of Applied Positive Psychology Training – 2021, Martin Seligman.

C A P Í T U L O

09

Onde está essa tal felicidade?



"FELICIDADE" EU QUERO!

- O que é a tal felicidade?

Felicidade é o estado de quem é **feliz**, uma **sensação de bem estar e contentamento**, que pode ocorrer por diversos motivos.

O estado de felicidade é formada por diversas emoções e sentimentos, que podem ser por um motivo específico, como um sonho realizado, um desejo atendido, ou até mesmo, pela companhia de pessoas que são conhecidas por estarem sempre felizes e de bom humor.

- Mas como isso funciona?

Neuroquímica da Felicidade é formada por:

Oxitocina - Reduz o stress, melhora o foco e traz uma sensação de amorosidade. Você sente isso em abraços verdadeiros, troca de afeto.

Melatonina - Responsável pela função reparadora do sono. Você ativa quando: não se deitar muito tarde, não utiliza

"telas" pelo menos 30 minutos antes de se deitar, ao dormir deixa o quarto bem escuro.

Apesar de sabermos quimicamente o que nos faz feliz, a produção desses hormônios por si, não bastam para que nos sintamos no estado de felicidade.



- Você já ouviu falar em “positividade tóxica”?

Muitas pessoas julgam e atribuem a felicidade a estar sempre pensando e agindo positivamente, infelizmente isso é um mito.

Essa ideia pode nos conduzir a um estado de stress e afetação quando nos sentimos menos motivados. E, se não nos mantivermos em estado de alerta com relação ao que pensamos podemos chegar a um estado grave de depressão, tudo porque não atingimos o grau de felicidade plena, contínua, esperançasada.

Seria espetacular se o simples fato de pensar constantemente em um bem material ou desejar com todas as forças a realização de um objetivo fizesse com que se concretizasse sem esforço. Por mais incrível que pareça, pensar negativo é o que pode transformá-lo em alguém realista. Pensar negativo traz seus pés novamente para o chão. Então isso significa que você deve largar os seus sonhos? De forma alguma! Significa que você deve parar de acreditar que eles acontecerão apenas com a força do pensamento positivo. Não deixe de pensar positivo, mas encare os seus sonhos de forma diferente se quiser que se tornem realidade.



Somos seres humanos com um amplo leque de emoções. Só reconhecemos a felicidade, por termos experienciado momentos tristes, e vice-versa. O que precisamos é aprender a lidar com todas estas emoções.

Quando conseguimos entender que grande parte da felicidade depende de nossas escolhas e ações, naturalmente ocorre o aumento de um sentimento que costumamos chamar de “empoderamento – livre arbítrio – tomada de decisão – start”, e que os psicólogos denominam como “lócus de controle interno”, isto é aumentar seu sentimento de autonomia.

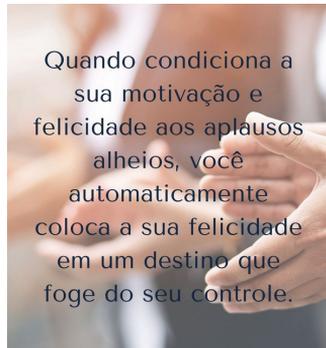
Quando somos pessoas cientes de nossas escolhas e atos, e nos responsabilizamos por elas e pelo que delas pode gerar, temos a certeza de que nosso destino, nossa vida está sob nosso controle. Compreendendo este sentimento aceitamos que a felicidade está sob nossa responsabilidade e de acordo com nossas escolhas.

Com isso você quer dizer que escolhas feitas por outras pessoas com quem convivemos não interferem na minha vida ou felicidade? Sim, elas interferem. Mas cabe a você decidir o quanto você vai permitir essa interferência e escolher as suas ações de mudança.

Por outro lado, alguém com “lócus de controle externo” atribui o seu destino a fatores que fogem do seu controle, ou seja, é uma pessoa que culpa fatores externos ou outras pessoas pelas circunstâncias passadas, atuais e futuras da existência.

Felizmente, ter um lócus de controle interno ou externo também é uma escolha.

Perceba que muitos escolhem atribuir um peso gigantesco a fatores externos, sobretudo às suas circunstâncias atuais, aquelas que correspondem a apenas 10% da felicidade: o quanto ganham, qual carro dirigem, onde moram, quais são seus empregos, que roupas podem vestir, qual é seu estado civil ou como está o humor dos seus chefes. Um problema central nas nossas vidas pessoais e profissionais, contudo, é baseamos nossas decisões no que os outros falam, nas orientações das revistas/blog de negócios, nas dicas dos grandes



Quando condiciona a sua motivação e felicidade aos aplausos alheios, você automaticamente coloca a sua felicidade em um destino que foge do seu controle.

“gurus e filósofos da moda”, nos likes e compartilhamentos das mídias sociais, nas regras de palestrantes e livros motivacionais ou na intuição que temos sobre como as coisas funcionam, o que nos leva a fazermos escolhas que vão contra os nossos próprios interesses, assumindo decisões que prejudicam a nossa felicidade.

Quando condiciona a sua motivação e felicidade aos aplausos alheios, você automaticamente coloca a sua felicidade em um destino que foge do seu controle.

Então, que tal sabermos exatamente quais são as escolhas que nos trazem felicidade?

Não é por falta de trabalho, dinheiro ou dedicação que falhamos em alcançar a felicidade, e sim pelas escolhas que estamos fazendo.

Pessoas mais ricas nem sempre são felizes graças a um fenômeno chamado adaptação hedônica, a capacidade natural de o ser humano se adaptar tanto a situações positivas quanto a situações negativas na vida. É por causa dessa adaptação que a sua felicidade evolui por alguns meses ao ganhar um aumento de salário, mas tão logo você se adapte à nova remuneração, a sua felicidade retorna ao nível normal.

É por causa dela que você compra uma peça de roupa e fica automaticamente mais feliz, mas depois de algumas semanas se acostuma com a nova aquisição, e a sua felicidade volta a ser como era antes.

É por esse motivo que o nível de riqueza de uma pessoa não importa – ela sempre irá se adaptar ao que possui e buscará mais. Na busca pela felicidade, é importante que você saiba de um fato: Não existe dinheiro ou bem material que sustente a sua felicidade para sempre!

Porém, um perigo maior ainda existe! Ao supervalorizarmos dinheiro e o que ele pode comprar, e a opinião de outras pessoas, deixamos de lado nosso querer, necessidade e valores. Aí nos perdemos de nós, perdemos nossa essência e perdemos a felicidade.

Nunca foi tão verdadeiro e importante afirmar:

“Cuide da sua vida”.

Cuide dela com carinho e respeito. O tempo que você dedicar a se conhecer, a entender suas necessidades físicas e emocionais, a buscar ganho financeiro e reconhecimento social na medida certa da sua satisfação e necessidade, será compensado com: **“FELICIDADE”**.



KÁTIA TORBA

- Recursos Humanos, Faculdade Cruzeiro do Sul;
- Filosofia, Faculdade Cruzeiro do Sul;
- Extensão Universitária na modalidade da Psiquiatria: Competências no Desenvolvimento da Atividade Judiciária com Usuários e Dependentes de Drogas, FMUSP Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo;
- Extensão Universitária na modalidade da Psicologia: Estudo da Dependência de Álcool e Drogas - IIEP Albert Einstein;
- Formação Analista de Perfil Comportamental DISC, Sólides Inc.
- Perito e Assistente Técnico para o TJSP;
- Conciliação e Mediação de Conflitos - FIG Faculdade Integradas Guarulhos;
- Formação de Instrutores nas Oficinas de Parentalidade - CNJ Conselho Nacional de Justiça;
- Neurociência Aplicada ao Mundo Corporativo - Instituto Conectomus;
- CNV - Comunicação Não Violenta - Instituto Tiê;
- Comunicação Assertiva - Fundação Podemos;



- Resolução de Conflitos em Empresas - ENAM Escola Nacional de Mediação e Conciliação
- Mediação Comunitária - ENAM;
- Mediação para Defensoria Pública - ENAM;
- Mediação de Família - ENAM;
- Mediador Condominial - ENAM;
- Oficina de Pais e Mães - Divórcio - CNJ;
- Resolvendo Conflitos de Forma Construtiva - ENAM;
- Justiça e Práticas Restaurativas - Universidade de Brasília CEAG/UnB
- Direito da Infância e Juventude - CNJ;
- Direito do Trabalho - CNJ;
- Competências Socioemocionais - Faculdade Cruzeiro do Sul;
- Gestalt Terapia - Faculdade Cruzeiro do Sul;
- Gestão da Comunicação Digital e Mídias Sociais - Universidade Anhembi Morumbi;
- Moda - Faculdade Santa Marcelina.

C A P Í T U L O

10

“Socorro Emergencial Fraterno”

A Campanha de Socorro Emergencial Fraterno foi desenvolvida com o objetivo de zelar pela segurança e bem estar das pessoas em situação de vulnerabilidade que estejam passando, pontualmente, por um momento de calamidade ou de extrema necessidade de apoio socorrista imediato para o resgate de sua dignidade como cidadão.



Trata-se de uma campanha vinculada a 1º ODS: erradicação da pobreza. Nós não somos uma ilha e engana-se quem acredita que nunca precisará alimentar a própria consciência sobre a importância da solidariedade como um instrumento de acúmulo de forças para enfrentar os desafios que são colocados ao longo de nossas vidas.

Os momentos de crise nos fazem refletir sobre a própria condição social e seus valores. E como fraternas, trazemos conosco o ímpeto de observar, de mobilizar grupos de voluntários e de organizar ações que venham de encontro aos apelos emergenciais para as mais variadas situações que chegam ao nosso conhecimento.

E por estarmos focadas na redução da pobreza, nas desigualdades e na garantia dos direitos dos cidadãos, reconhecemos que é do êxito desse nosso esforço conjunto e concentrado que dependem os mais vulneráveis.

Campanha de Socorro Emergencial Fraterno



Ações a serem realizadas: Executar ações coordenadas e prover recursos imediatos, de qualquer natureza, para suprir e minimizar o sofrimento das pessoas ou famílias que estejam com dificuldades na obtenção de itens de primeira necessidade, em caráter emergencial, em todo o Estado de São Paulo.

“Empoderamento Feminino”



A Campanha do Empoderamento Feminino aborda de forma direta e objetiva a questão da desigualdade de gênero, vez que esta situação está culturalmente presente em toda a nossa sociedade, e seus reflexos espelham as características sociais e culturais.

Trata-se de uma campanha vinculada a 5º ODS: Igualdade de Gênero.

Para a Constituição Federal Brasileira, homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações, mas sabemos que na prática há muito que avançar.

Pensando como fraternas, é imperativo assumirmos compromissos comuns para melhorar a vida dessas “guerreiras” por meio da promoção dos direitos humanos e da dignidade, do apoio ao planejamento reprodutivo, saúde, direitos sexuais e reprodutivos, da promoção da igualdade de gênero, da promoção da igualdade de acesso à educação para as meninas, da eliminação da violência contra as mulheres, reconhecendo o pleno exercício dos direitos humanos e a ampliando os meios de ação da mulher como fatores determinantes da qualidade de vida dos indivíduos.

As ações propostas visam contribuir para a redução de disparidades e fomentar o empoderamento das mulheres:

- Inserir mulheres em programas que garantam seus direitos e influencie a comunidade na saúde, na política e na promoção de igualdade, gênero, raça e etnia.
- Orientar sobre economia doméstica e orçamento familiar.
- Combater diferentes formas de violência (orientar sobre a Lei Maria da Penha).
- Desenvolver projetos para melhorar a saúde da gestante, encaminhar aos atendimentos de pré-natal, orientar sobre meios seguros para concepção e contra concepção, planejamento familiar, bem como divulgação e orientação de métodos de prevenção de doenças sexualmente transmissíveis.
- Propiciar ações para resgatar a dignidade, autoestima e para melhoria do salário.
- Contribuir com aumento de renda por meio de identificação e direcionamento a programas profissionalizantes.





"FOME NUNCA MAIS"

A Campanha Fome Nunca Mais é a primeira Campanha do gênero adotada pelas Frafems sobre esse tema, embora diversas ações que objetivem reduzir a fome por meio de entrega de alimentos tenham sido realizadas no passado, sob outro contexto.

Esta nova abordagem nos convida a colaborar para que a pobreza seja diminuída, pois a fome e a miséria são violações dos direitos humanos.

Incentivamos nossas fraternas a organizar ações que contribuam positivamente com o 2º "ODS", que objetiva acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar, a melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável.



A seguir, exemplificamos as ações de sustentabilidade que visam reduzir a proporção da população brasileira que sofre de fome.

- Promover Palestras sobre Alimentação, Nutrição ou outros Temas Correlatos; Cursos de reaproveitamento Alimentar ou Alimentos Alternativos; Capacitar famílias para realizarem hortas em suas casas e/ou promover nas comunidades a cultura da horta comunitária.
- Fornecer e doar alimentação ou cestas básicas as pessoas ou famílias em situação de vulnerabilidade social, até que outras medidas os auxiliem a conseguir autonomia.
- Capacitar mulheres para que melhorem suas rendas, através de cursos semi ou profissionalizantes, para que possam ser absorvidas pelo mercado de trabalho.
- Estabelecer parcerias com Escolas, ARLS, Igrejas, Associações de Classe, Associações de Bairro, Universidades, Secretarias de Agricultura e outros órgãos, tendo em vista o desenvolvimento de um trabalho de base e a conscientização da população de seu papel como agente transformador.





“Inverno do Aconchego”

O tema da nossa Campanha de Inverno é Aconchego, pois esta palavra nos remete a ideia de acolhimento daqueles que vivem em situação de vulnerabilidade social e miséria.

Trata-se de uma campanha para arrecadação e distribuição de alimentos, roupas e materiais de vestuário, objetivando atender o 1º ODS: erradicação da pobreza.

Todos os anos, pessoas carentes adoecem por não conseguir se aquecer adequadamente, e reconhecemos que é significativo o número de pessoas com agasalhos que não utilizam mais em bom estado de uso.

O inverno é a estação do ano mais vulnerável a proliferação de doenças respiratórias, viroses e demais complicações em decorrência do frio.

Vamos juntas, focar nossos esforços na redução da pobreza e das desigualdades sociais aquecendo os corações das pessoas que esperam por nossa solidariedade e compaixão!

Ações a serem realizadas

Executar ações que tenham como resultado a obtenção e distribuição de cobertores, edredons, agasalhos, camisetas, roupas novas ou usadas em bom estado, calçados, alimentos básicos e energéticos (achocolatados, sopas, leite em pó, etc.).





"GRANDE CAMPANHA NA LUTA PELA SAÚDE E BEM ESTAR"

A Grande Campanha na Luta pela Saúde e Bem Estar tem como objetivo organizar ações que colaborem com o 3º "ODS", direcionando não somente àquelas que ajudem a diminuir mortalidade neonatal, a obesidade, a erradicação de doenças como o HIV e a tuberculose, mas também conscientizar as pessoas quanto ao uso de álcool e drogas, e reforçar a importância da saúde mental e do bem-estar físico e psicológico. No intuito de contribuir de maneira mais ágil, interativa e informativa sobre conteúdos relacionados à atenção à saúde, podemos utilizar o modelo de Campanhas Virtuais Informativas, através de postagens de artigos ou orientações relevantes sobre o tema nas redes sociais, mobilizando assim um maior número de Frafems e fraternas; tais como: Facebook, Instagram, Blog, Sites, YouTube, WhatsApp e Telegram.

Caberá às Frafem's a escolha de um ou mais temas, de acordo com suas características ou possibilidades, dentre os que sugerimos a seguir:

- Campanhas com Cores e Laços do Calendário Mundial (Outubro Rosa - Câncer de Mama, Novembro Azul - Câncer de Próstata, entre outros)
- Tabagismo e alcoolismo
- Prevenção ao Uso de Drogas
- Obesidade Adulta e Infantil
- Doação de Órgãos
- Doação de Sangue / hipertensão / Diabetes
- Atividade Física para Qualidade de Vida
- Vacinação de Idosos e Infantis
- Aleitamento Materno
- Pré Natal e Prevenção de Mortalidade Infantil



"Solidariedade na Cultura e Educação de Qualidade"



A Campanha de Solidariedade na Cultura e Educação de Qualidade vem para prestigiar o trabalho de inclusão social e preservação das raízes culturais do povo brasileiro.

O acesso à cultura e à educação de qualidade é um direito de todo cidadão e podemos contribuir com ações de promoção para a inclusão social equitativa a todos.



Esta campanha tem como objetivo melhorar os indicadores estaduais relativos ao 4º "ODS" e, para materializar essa ação, precisamos levar informação, educação e cultura de maneira organizada, potencializando os resultados alcançados pelas FRAFEMs em relação à população atendida, que são fundamentalmente: crianças até cinco anos nas creches, crianças e adolescentes de projetos sociais, adultos homens e mulheres, idosos em escolas parceiras, ONGs que cuidam dos direitos da mulher, asilos, hospitais, famílias carentes e outros.

Caberá às Fraternidades Femininas a escolha de um ou mais temas, de acordo com suas características ou possibilidades, dentre os que sugerimos a seguir:

- Estimular seus usuários a obter educação como passaporte para uma vida de sucesso.
- Estimular as FRAFEMs a encaminhar ou ministrar cursos rápidos ou profissionalizantes.
- Estimular a leitura como meio de acesso ao mundo e de apropriação de conhecimento.
- Possibilitar excursões ou passeios culturais, como instrumento de transformação.
- Amadrinhar/Apadrinhar crianças e jovens para aquisição de bolsas escolares, materiais escolares, livros e acompanhamento de tarefas escolares, após o período escolar.



Realizar em parceria com creches, escolas, projetos sociais e outros como: festas temáticas, palestras, teatros, gincanas culturais, concursos de redação, poesia, esporte ou dança, para valorizar a cultura brasileira (Carnaval, Dia da Árvore, Dia do índio, Páscoa, Festa Junina, Dia das Mães, Dia dos Pais, etc.).

Realizar campanhas de Arrecadação de Livros, Tardes de Leituras para Crianças ou Idosos e montagem de espaços de Leitura Ambulantes ou Bibliotecas.

"NATAL FRATERNO"

A Campanha Natal Fraterno é uma mobilização que tem como base o sentimento humanitário de promoção e preservação de uma vida digna, reduzindo nossa indiferença em relação à miséria, desigualdade e exclusão social.

Para a maioria da humanidade, a data de 25 de dezembro tem um significado muito especial: solidariedade, fraternidade, amor e união entre os povos.

Esta Campanha está em consonância com atividades costumeiras das FRAFEMs do Estado de São Paulo que propiciam meios de resgate da dignidade daqueles que formam a estrutura familiar, criando oportunidade para que seus membros possam se confraternizar e comemorar o Natal com momentos acolhedores e felizes.

Com base nesses nobres sentimentos e nas valorosas contribuições de acolhimento e amor ao próximo das nossas Fraternas nessa época do ano é que estamos mantendo sempre viva e acesa a nossa chama.

Tem como objetivo organizar ações que colaborem com o 1º "ODS", direcionando àquelas que ajudem a diminuir a pobreza extrema; assim como propiciar, confraternizar e comemorar o Natal com dignidade, através de gestos e ações que demonstrem amor à humanidade.

Ações a serem realizadas

- Arrecadar e distribuir alimentos para Cestas de Natal ou Cestas Básicas, confeccionar “Sacolinhas” com artigos diversos, brinquedos, livros, roupas e calçados, utensílios domésticos, equipamentos eletrônicos, entre outros.
 - Estabelecer parceiras na Loja Maçônica, em colégios particulares, igrejas, associações de classe, academias de ginásticas, universidades, cabeleireiros, condomínios, etc.
 - Envolver jovens e crianças doando roupas e brinquedos em atividades de cidadania.
 - Procurar dar visibilidade àquelas pessoas que conseguirem o maior número de doações, seja com sua foto divulgada, diplomas de reconhecimento, etc.
 - Disponibilizar caixas, faixas ou banners com a logomarca da campanha em parceiros, para identificar-se como posto de arrecadação.
- Assim a sociedade local saberá onde levar sua contribuição.



Natal Fraterno



C A P Í T U L O

11



Novas Fraternidades

Sejam bem-vindas fraternas!

Desejamos vida longa e de muito trabalho fraterno.

Alferes Tiradentes nº 844/2021

Cavaleiros Templários nº 854/2021

Alfa e Ômega nº 868/2021

Justiça e Lealdade nº 871/2021

Sororidade Acácia de Porto Feliz nº 873/2021

Nossas mídias sociais...



Todos os vídeo você pode assistir e compartilhar pelo nosso site: www.frafemgobsp.org



Nosso perfil no facebook:
[Frafem Estadual Gobsp](#)



Nossa página no Facebook:
[Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul GOB SP](#)



Nosso canal do Telegram:
[FRAFEM ESTADUAL GOB SP](#)



Nosso canal do youTube:
[Frafem Gob SP](#)





Nos vemos em 2022!

