



Oficina de uma hora

Discussão de vídeo
com cuidadores

OFICINA DE UMA HORA: DISCUSSÃO DE VÍDEO COM CUIDADORES

Os **Cinco Básicos** são cinco maneiras divertidas, simples e poderosas de ajudar todas as crianças a desenvolver todo o seu potencial. Cada princípio dos Cinco Básicos é apresentado em um vídeo introdutório que mostra famílias reais com bebês e crianças pequenas. Nesta oficina de uma hora, os vídeos servem como ponto de partida para discussões sobre como transformar momentos cotidianos em oportunidades de conexão e aprendizado.

Este guia é flexível. Ele aborda um dos cinco princípios (você escolhe qual). Também pode ser usado para oferecer uma série de oficinas cobrindo todos os cinco. Pense nos melhores horários e locais para oferecer as sessões. Como você pode aproveitar as ocasiões em que as famílias já se reúnem na sua organização ou na sua comunidade?

Durante esta sessão de uma hora, os participantes irão:

- Assistir duas vezes a um dos vídeos dos Cinco Básicos
- Discutir o que observaram no vídeo
- Identificar ao menos uma forma de usar o princípio abordado na próxima semana

Acesse cincobasicos.org

Materiais:

- **Um dos vídeos centrais dos Cinco Básicos**
(disponível em cincobasicos.org ou no [canal do Cinco Básicos](#) no Youtube)
- **Tela para projeção ou parede em branco**, e caixas de som funcionando
- **Papel kraft ou cartolina e canetinha**
- **Folhas e canetas** para anotações
- **Materiais de apoio:**
 - [Fichas de dicas](#), disponíveis na [seção de “Materiais”](#) do site do Cinco Básicos
 - **Meu Plano ABC** (incluído ao final deste documento)

Antes da Sessão:

- Escolha qual princípio Cinco Básicos você vai abordar e revise o vídeo e a ficha de dicas correspondentes (disponível na seção de “Materiais” do site do Cinco Básicos).
- Leia todo o roteiro da oficina nas próximas páginas.
- Teste o equipamento que você irá utilizar para passar o vídeo, verifique se o som está funcionando.
- Escreva os Combinados do Grupo (veja a próxima página) em um papel kraft ou flip chart e deixe em um local visível.

Apresentações e Combinados do Grupo (15 minutos)

Apresentações

- Peça para cada participante dizer seu nome e a idade(s) de sua(s) criança(s). Se tiver tempo, faça uma dinâmica rápida, por exemplo: “Uma palavra que descreva como você se sente agora” ou “Uma atividade que você gosta de fazer com a sua criança”.

Combinados Grupo

- Seu papel é criar um ambiente de aprendizagem seguro e de apoio. Revise os Combinados do Grupo, fazendo referência ao cartaz ou slide que você preparou antecipadamente.
- Há muita sabedoria e experiência neste grupo. Um dos maiores benefícios de nos reunirmos é a oportunidade de aprender uns com os outros. Nossos combinados foram criados para nos ajudar a aproveitar ao máximo esse momento. Sugestão de combinados a seguir:
 - Respeite os outros participantes
 - Ouça uns aos outros
 - Esteja aberto a novas ideias
 - Faça deste um espaço seguro para aprender

**Por que os
Princípios Cinco
Básicos são
importantes**

- Contextualize, apresentando os Princípios do Cinco Básicos. Use a linguagem abaixo como exemplo para explicar, com suas próprias palavras, por que esses princípios são importantes:
 - A ciência mostra que uma grande parte do crescimento cerebral — cerca de 80% — acontece até os três anos de idade. Desde o nascimento, o cérebro dos bebês se desenvolve como se fosse um “músculo”, ficando maior e mais forte conforme você e sua família interagem com seu bebê ou criança pequena.
 - Esse desenvolvimento inicial estabelece as bases para a aprendizagem e o bem-estar ao longo de toda a vida.
 - Isso significa que temos uma grande oportunidade de dar a todas as nossas crianças uma base forte para a aprendizagem e o bem-estar desde o início.
 - Os Cinco Básicos são cinco maneiras simples e poderosas de estimular o desenvolvimento do cérebro e da saúde física e emocional, baseadas em pesquisas científicas.
 - Colocar em prática os Cinco Básicos não custa nada. Não é preciso brinquedos especiais ou acrescentar horas ao seu dia. Trata-se apenas de interagir de forma intencional durante o tempo que você já passa com a sua criança.
 - Quando todas as pessoas envolvidas na vida de uma criança adotam os Princípios do Cinco Básicos desde o início, a criança chega à escola pronta para aprender e formar relacionamentos saudáveis.

**Objetivos de
Hoje**

- Compartilhe os objetivos específicos da oficina.
Por exemplo: “Hoje vamos assistir ao vídeo relacionado ao (nome do Princípio do Cinco Básicos escolhido), compartilhar experiências sobre como usamos (esse princípio) com as nossas crianças e identificar coisas novas para experimentar em casa.”
-

Vídeo e Discussão (30 minutos)

Assistindo ao Vídeo Duas Vezes (12 minutos)

- Apresente o vídeo escolhido e mencione qual Princípio do Cinco Básicos ele aborda. Explique aos participantes que eles vão assistir ao vídeo duas vezes — a primeira para ter uma impressão geral, e a segunda para observar com mais atenção. (*Se o tempo estiver curto, assista apenas uma vez.*)
- Reproduza o vídeo.
- Ao final, peça aos participantes que reservem um ou dois minutos para pensar sobre o que mais os chamou a atenção. Enquanto eles pensam, distribua papel e canetas. Diga algo como:

“Agora vamos assistir novamente ao vídeo. Desta vez, prestem bastante atenção e anotem o maior número de estratégias de cuidado que vocês perceberem. Tentem anotar pelo menos três. Quando terminarmos, vamos discutir o que vocês observaram.”
- Reproduza o vídeo novamente.

Compartilhando em Duplas (8 minutos)

- Peça para os participantes formarem duplas e descreverem suas anotações sobre as estratégias de cuidado vistas no vídeo. (*Se o grupo for pequeno, pule esta etapa e vá direto para a discussão em grupo.*)

Discussão em Grupo (10 minutos)

Dica: Incentive os participantes a serem específicos ao descrever momentos do vídeo ou ao contar como eles interagem com suas crianças. Você pode dizer frases como “Conte mais sobre isso” ou “Como isso acontece na prática?”

- Peça para os participantes compartilharem as estratégias em um formato “pipoca” (comentários curtos, sem que uma única pessoa domine). Registre os comentários em uma cartolina ou lousa, em forma de lista. Assinale ideias repetidas com um ✓.
- Depois de anotar pelo menos de 6 a 8 estratégias, discuta com o grupo as perguntas abaixo:
 - Quais dessas estratégias vocês já usam? Em que momento e como vocês as praticam?
 - O que a sua criança está aprendendo nesses momentos? Como você percebe isso?
 - Quais estratégias vocês gostariam de experimentar? Quais gostariam de usar com mais frequência?

Levando para Casa (15 minutos)

Elaborando um Plano

- Peça aos participantes que pensem na semana que está por vir, visualizando todas as atividades rotineiras que realizam com seus filhos (por exemplo, refeições, pegar ônibus, fazer compras, lavar roupa). Em seguida, peça que reflitam sobre as estratégias discutidas e escolham uma que não costumam fazer com tanta frequência quanto gostariam, ou uma nova atividade que queiram experimentar. Incentive-os a imaginar os momentos e lugares exatos em que se comprometerão a usar essa estratégia. Quanto mais específico, melhor.
- Distribua a ficha de dicas referente ao vídeo que o grupo assistiu.
- Dê um ou dois minutos para que pensem sozinhos. Então, entregue cópias de **Meu Plano ABC** (veja nas páginas seguintes) para que registrem seus planos.
- Peça que cada pessoa compartilhe: 1) A ação do Cinco Básicos que escolheu; 2) Quando e onde pretende colocá-la em prática; e 3) Como ela e/ou seu filho se beneficiarão.
- Conclua conversando sobre obstáculos e desafios que podem surgir para que eles cumpram seus planos. Estimule-os a se ajudarem mutuamente na busca de soluções. Mantenha um tom positivo e focado em soluções. O objetivo é que todos se sintam apoiados, confiantes e inspirados.

Dica: Se o grupo for se reunir novamente, comece o próximo encontro pedindo aos participantes que compartilhem suas experiências com o “Meu Plano ABC”.

Para outras atividades práticas que reforçam os Princípios Cinco Básicos, visite a página de Materiais do site do Cinco Básicos (cincobasicos.org/materiais), onde você encontrará outros dois guias de atividades:

- **Guia para Facilitadores**
- **Caderno de Atividades da Rede, publicado em parceria com o Cinco Básicos Guarujá**

Meu Plano ABC

É ótimo querer colocar em prática os Princípios Cinco Básicos! Mas às vezes, só ter boas intenções não é suficiente para realmente mudar o que fazemos no dia a dia.

Pesquisas mostram que as pessoas têm mais probabilidade de realizar seus objetivos quando pensam sobre a **Ação**, os **Benefícios** e as **Complicações** de uma nova prática.

Preencha este formulário como um exemplo do que você pode fazer com todos os cinco Princípios Cinco Básicos (ou qualquer outro objetivo em sua vida).

Ação

- Imagine-se praticando uma ação de Cinco Básicos que você normalmente não faz.
- Quando e onde você vai colocá-la em prática na próxima vez?

Ação:

Quando:

Onde:

Benefícios

- Como essa atividade vai beneficiar você e sua criança?
- Como isso fará você se sentir?

Benefícios:

Meus Sentimentos:

Complicações

- Quais desafios podem impedir que você siga adiante?
- Quais passos você pode dar para superar esses desafios?

Complicações:

Passos para Superar:
