



GRUPO
nós

“Bendito quem inventou
o belo truque do
calendário, pois o bom
da segunda-feira, do dia
1º do mês e de cada **ano**
novo é que nos dão a
impressão de que a vida
não continua, mas apenas
recomeça...”

Mario Quintana

dados pessoais

Nome completo

Endereço

CEP

Cidade

Estado

Telefone ()

Email

RG

CPF

Título de Eleitor

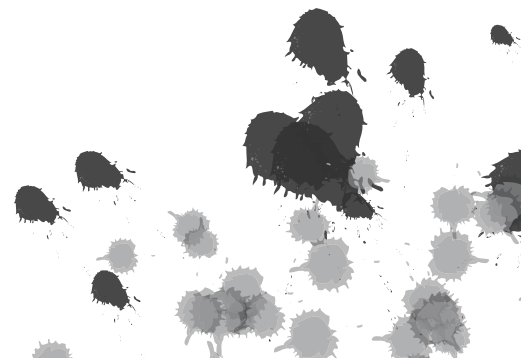
Em caso de emergência avisar

Tel ()

Grupo sanguíneo

Sou alérgico a

Outros dados



oiá!

Você já usou uma agenda?

Agenda é um instrumento pessoal, de organização do cotidiano. É também uma forma de fazer planos para o futuro, pensar em projetos e realizações pessoais. E, no futuro, permitirá a você visitar seu passado, fazer uma viagem no tempo através de lembranças, dúvidas e escolhas que te ajudaram a crescer e caminhar! Essa agenda foi pensada pela equipe e integrantes do grupo nÓs*, especialmente para você. De nÓs, para você!

* O Grupo nÓs é uma iniciativa do Instituto Fazendo História que tem como objetivo acompanhar e facilitar o processo de transição de jovens em situação de acolhimento para a vida autônoma e inserida na comunidade. O portal “nÓs no mundo” foi criado para oferecer a você informações e apoio sobre como conquistar seu lugar no mundo adulto. Visite a página: www.nosnomundo.org.br
Dúvidas, sugestões e dicas? Escreva para nÓs! portalnosnomundo@gmail.com

Como ela pode te ajudar?

Como apoio para que você aproveite o que tem de mais valioso nesta vida: o seu tempo! Aqui também tem espaço para filosofar, escrever o que der na telha, anotar frases que não quer esquecer e garantir contatos que quer manter. É ainda uma ferramenta para te ajudar a cuidar cada dia melhor da sua grana. Aproveite!

Organização do tempo

Calendário mensal ➤

Serve para enxergar sua rotina e ter um melhor aproveitamento do tempo!

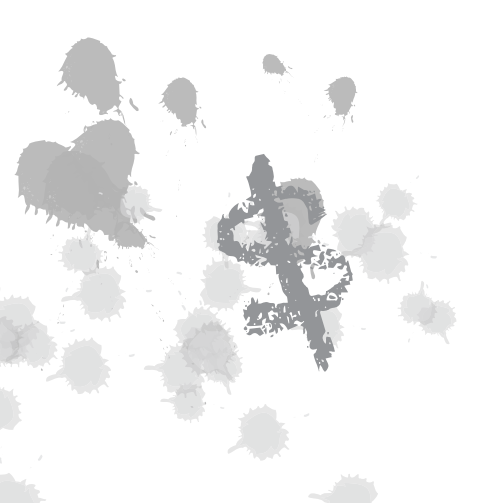
Anote aqui: compromissos planejados e marcados.

OBS: Note que na nossa agenda os calendários de cada mês não estão com os dias, então é fundamental incluí-los de acordo com o calendário do ano.

mês

exemplo

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4 almoço com a família	5
6 8h entrevista R. Lopes Filho, 331 falar c/ Ana 3876 5667	7 18h futebol	8	9 18h futebol	10	11 9h grupo nós	12
13	14	15 9h curso comunicação digital	16	17	18	19 12h jogo
20	21	22 9h curso comunicação digital	23	24	25 9h grupo nós	26
27	28 volta às aulas	29 9h curso comunicação digital	30	31 aniversário do João		



Organização financeira

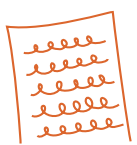
Planilhas de despesas

Servem para saber quando e onde você gasta mais, no que é possível economizar e quanto dá para guardar por mês.

Anote Aqui:

- * tudo o que gasta, cada coisa em seu lugar
- * some os totais para entender direitinho para onde vai a sua grana

Sugestão: estabeleça uma meta para o mês seguinte, por exemplo, depositar R\$50 na poupança ou cortar gastos com lanches na rua.



Pensando em você

Os jovens participantes do grupo nÓS prepararam depoimentos e conselhos a partir de suas experiências para que você aprenda com eles, sem precisar passar pelos mesmos perrengues e se inspirando em suas conquistas.

A cada mês, há atividades e materiais diversos sobre um tema diferente, todos pensados e pesquisados com um único objetivo: ajudar você a ser cada dia mais dono de si e da sua vida.

Planilha de despesas

exemplo

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	Total
Aluguel		R\$ 400				R\$ 400
Água						
Luz						
Gás						
Supermercado	R\$ 40	R\$ 30	R\$ 35	R\$ 25		R\$ 130
Curso						
Material escolar						
Medicamento	R\$ 15		R\$ 4			R\$ 19
TV e internet	R\$ 10					R\$ 10
Transporte	R\$ 30	R\$ 20	R\$ 20	R\$ 10		R\$ 80
Roupa e sapato	R\$ 15			R\$ 30		R\$ 45
Celular	R\$ 20		R\$ 20			R\$ 40
Lazer	R\$ 10	R\$ 8	R\$ 15	R\$ 15		R\$ 48
Higiene pessoal		R\$ 30				R\$ 30
Outros	R\$10 + R\$15		R\$ 30		R\$ 15	R\$ 70
Total geral	R\$ 165	R\$ 488	R\$ 124	R\$ 80	R\$ 15	R\$ 872

Saldo mensal

	Valor \$
Total ganho no mês	R\$ 800
Total gasto no mês	R\$ 872
Economia do mês	-
Dívida do mês	- R\$ 72

Meta para o próximo mês

Não gastar mais do que eu ganho!

Janeiro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 - Confraternização Universal
25 - Aniversário da cidade de São Paulo

Fevereiro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

9 - Carnaval 10 - Cinzas

Março

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

25 - Paixão 27 - Páscoa

Abril

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

21 - Tiradentes

Maio

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	29	29

1 - Dia do Trabalho 26 - Corpus Christi

Junho

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Julho

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Agosto

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Setembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7 - Independência

Outubro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12 - Nsa. Sra. Aparecida

Novembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2 - Finados 15 - República
20 - Dia da Consciência Negra

Dezembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

25 - Natal

Janeiro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1	2	3	4	5 ☾	6	7
8	9	10	11	12 ○	13	14
15	16	17	18	19 ☿	20	21
22	23	24	25	26 ●	27	28
29	30	31				

1 - Confraternização Universal
25 - Aniversário da cidade de São Paulo

Fevereiro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
			1	2	3 ☾	4 ☾
5	6	7	8	9	10 ○	11
12	13	14	15	16	17	18 ☿
19	20	21	22	23	24	25
26 ●	27	28				

28 - Carnaval

Março

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
		1	2	3	4 ☾	5 ☾
6	7	8	9	10	11	12 ○
13	14	15	16	17	18	19
20 ☿	21	22	23	24	25	26
27 ●	28	29	30	31		

1 - Cinzas

Abril

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
					1	2
3 ☾	4	5	6	7	8	9
10	11 ○	12	13	14	15	16
17	18	19 ☿	20	21	22	23
24	25	26 ●	27	28	29	30

14 - Paixão 16 - Páscoa 21 - Tiradentes

Maior

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1	2 ☾	3	4	5	6	7
8	9	10 ○	11	12	13	14
15	16	17	18 ☿	19	20	21
22	23	24	25 ●	26	27	28
29	30	31				

1 - Dia do Trabalho

Junho

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
			1 ☾	2	3	4
5	6	7	8	9 ○	10	11
12	13	14	15	16	17 ☿	18
19	20	21	22	23 ●	24	25
26	27	28	29	30 ☾		

15 - Corpus Christi

Julho

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9 ○
10	11	12	13	14	15	16 ☾
17	18	19	20	21	22	23 ●
24 ☿	25	26	27	28	29	30 ☾

Agosto

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	1	2	3	4	5	6
7 ○	8	9	10	11	12	13
14 ☿	15	16	17	18	19	20
21 ●	22	23	24	25	26	27
28	29 ☾	30	31			

Setembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				1	2	3
4	5	6 ○	7	8	9	10
11	12	13 ☿	14	15	16	17
18	19	20 ●	21	22	23	24
25	26	27 ☾	28	29	30	

7 - Independência

Outubro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5 ○	6	7	8
9	10	11	12 ☿	13	14	15
16	17	18	19 ●	20	21	22
23 ☾	24 ☾	25	26	27 ☾	28	29

12 - Nsa. Sra. Aparecida

Novembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
		1	2	3	4 ○	5
6	7	8	9	10 ☿	11	12
13	14	15	16	17	18 ●	19
20	21	22	23	24	25	26 ☾
27	28	29	30			

2 - Finados 15 - República
20 - Dia da Consciência Negra

Dezembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				1	2	3 ○
4	5	6	7	8	9	10 ☿
11	12	13	14	15	16	17
18 ●	19	20	21	22	23	24
25	26 ☾	27	28	29	30	31

25 - Natal

Calendário 2018

● Lua Nova ◄ Lua Crescente ○ Lua Cheia ► Lua Minguante

Janeiro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1	2 ○	3	4	5	6	7
8 ♪	9	10	11	12	13	14
15	16	17 ●	18	19	20	21
22	23	24 ☾	25	26	27	28
29	30	31 ○				

1 - Confraternização Universal
25 - Aniversário da cidade de São Paulo

Fevereiro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7 ♪	8	9	10	11
12	13	14	15 ●	16	17	18
19	20	21	22	23 ☾	24	25
26	27	28				

13 - Carnaval

Março

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
			1 ○	2	3	4
5	6	7	8 ♪	9	10	11
12	13	14	15	16	17 ●	18
19	20	21	22	23	24 ☾	25
27	26	28	29	30	31 ○	

30 - Paixão

Abril

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8 ♪
9	10	11	12	13	14	15 ●
16	17	18	19	20	21	22 ☾
23	24	25	26	27	28	29 ○

01 - Páscoa 21 - Tiradentes

Maio

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	1	2	3	4	5	6
7 ♪	8	9	10	11	12	13
14	15 ●	16	17	18	19	20
21	22 ☾	23	24	25	26	27
28	29 ○	30	31			

1 - Dia do Trabalho
31 - Corpus Christi

Junho

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				1	2	3
4	5	6 ♪	7	8	9	10
11	12	13 ●	14	15	16	17
18	19	20 ☾	21	22	23	24
25	26	27	28 ○	29	30	

Julho

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6 ☾	7	8
9	10	11	12 ●	13	14	15
16	17	18	19 ♪	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27 ○	28	29

Agosto

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
		1	2	3	4 ♪	5
6	7	8	9	10	11 ●	12
13	14	15	16	17	18 ☾	19
20	21	22	23	24	25	26 ○
27	28	29	30	31		

Setembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
					1	2 ♪
3	4	5	6	7	8	9 ●
10	11	12	13	14	15	16 ☾
17	18	19	20	21	22	23
24 ○	25	26	27	28	29	30

7 - Independência

Outubro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1	2 ♪	3	4	5	6	7
8	9 ●	10	11	12	13	14
15	16 ☾	17	18	19	20	21
22	23	24 ○	25	26	27	28
29	30	31 ♪				

12 - Nsa. Sra. Aparecida

Novembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7 ●	8	9	10	11
12	13	14	15 ☾	16	17	18
19	20	21	22	23 ○	24	25
26	27	28	29 ♪	30		

2 - Finados 15 - República
20 - Dia da Consciência Negra

Dezembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7 ●	8	9
10	11	12	13	14	15 ☾	16
17	18	19	20	21	22 ○	23
24	25	26	27	28	29 ♪	30

25 - Natal

1

PENSAMENTO
CLARO
É O
CAMINHO PARA
AS IDEIAS
CRIATIVAS

janeiro

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

**“Em certos momentos, os homens são
donos dos seus próprios destinos.”**

William Shakespeare



**Já pensou...Quais são as
melhores coisas da vida?**

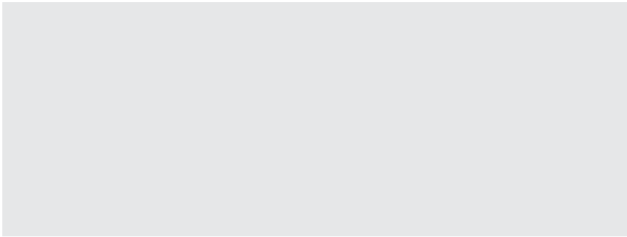
Planilha de despesas

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	Total
Aluguel						
Água						
Luz						
Gás						
Supermercado						
Curso						
Material escolar						
Medicamento						
TV e internet						
Transporte						
Roupa e sapato						
Celular						
Lazer						
Higiene pessoal						
Outros						
Total geral						

Saldo mensal

	Valor \$
Total ganho no mês	
Total gasto no mês	
Economia do mês	
Dívida do mês	

Meta para o próximo mês

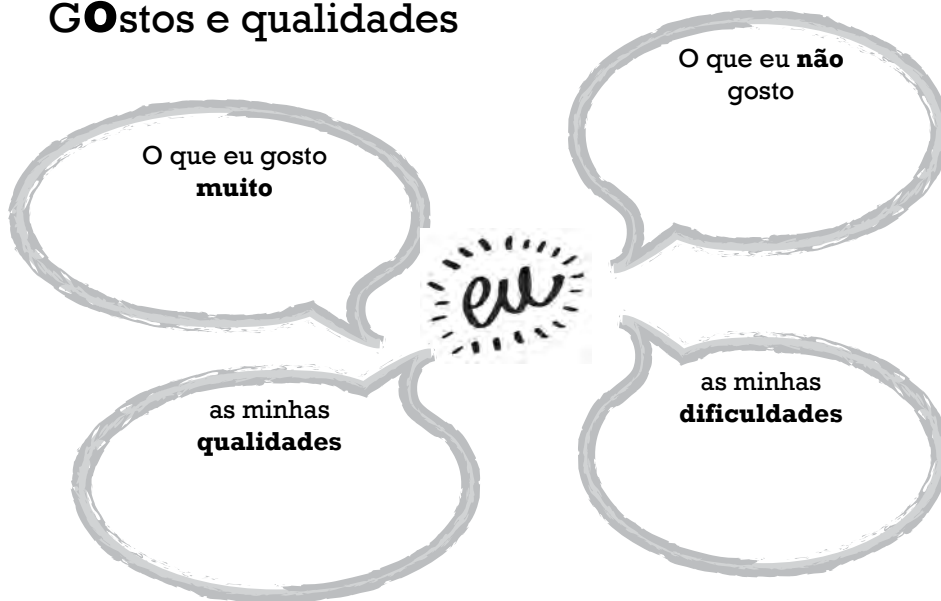


“Ser adolescente no abrigo é ter que conviver com regras, limitações e com o grupo; é ter sempre alguém perto de você. Alguns jovens podem até achar ruim morar em abrigo mas, por um lado, essa experiência pode ajudar muito no desenvolvimento pessoal. Morar em abrigo é uma oportunidade de aprender com as diferenças, respeitar o próximo e ter compromissos e responsabilidades com todos.”

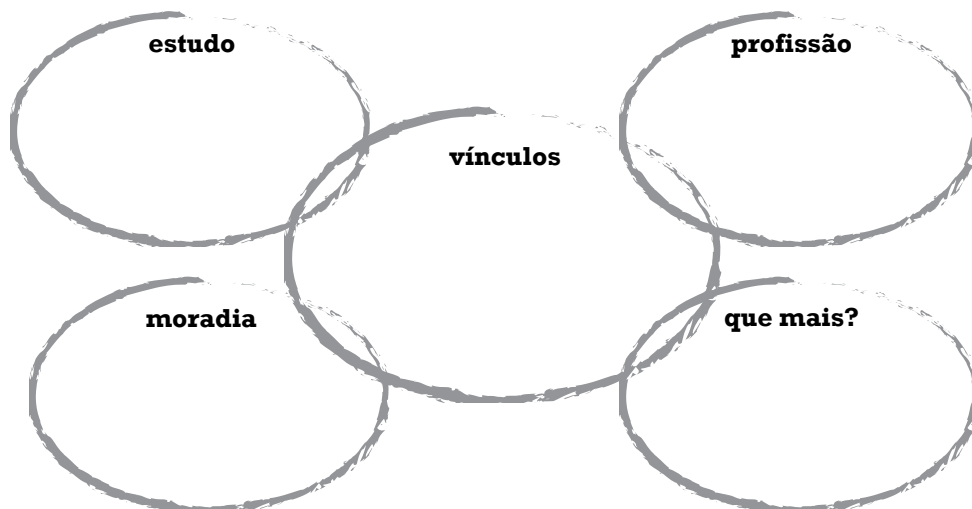
Por Rayllandres, Nayara e Fernando, do grupo nós



Gostos e qualidades



Como **e**stou hoje



Abrigo: algo que faz parte da **sua história.....**

Como seria o abrigo ideal? Como é o abrigo que moro ou morei?

Qual meu papel frente a tudo isso?

	ABRIGO ideal	ABRIGO QUE EU tenho	O QUE POSSO FAZER PARA PROMOVER mudanças?
Educadores			
Coordenação e técnicos			
Colegas e amigos da casa			
Horários			
Gestão de dinheiro			
Passeios			
Responsabilidades dos jovens			

Informe-se

“Atenção especial deve ser dada aos adolescentes atendidos em serviços de acolhimento, sobretudo àqueles cujas possibilidades de reintegração à família de origem foram esgotadas e têm reduzidas possibilidades de colocação em família substituta, face às dificuldades de se encontrar famílias para os mesmos. O atendimento, nesses casos, deve visar o fortalecimento dos vínculos comunitários, a qualificação profissional e a construção do projeto de vida, bem como estar fundamentado em metodologia participativa que favoreça o exercício de seu protagonismo.”

Orientações técnicas para os serviços de acolhimento para crianças e adolescentes, pg .23



“Ser jovem e não ser revolucionário é uma contradição genética.”

Che Guevara

Che Guevara

anotações

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2



fevereiro

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



**“A vida é para quem topa qualquer parada.
Não para quem para em qualquer topada.”**

Bob Marley

Já pensou...Se pudesse fazer uma viagem no tempo, você escolheria o passado ou futuro?

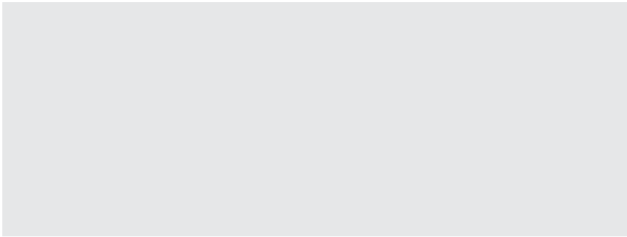
Planilha de despesas

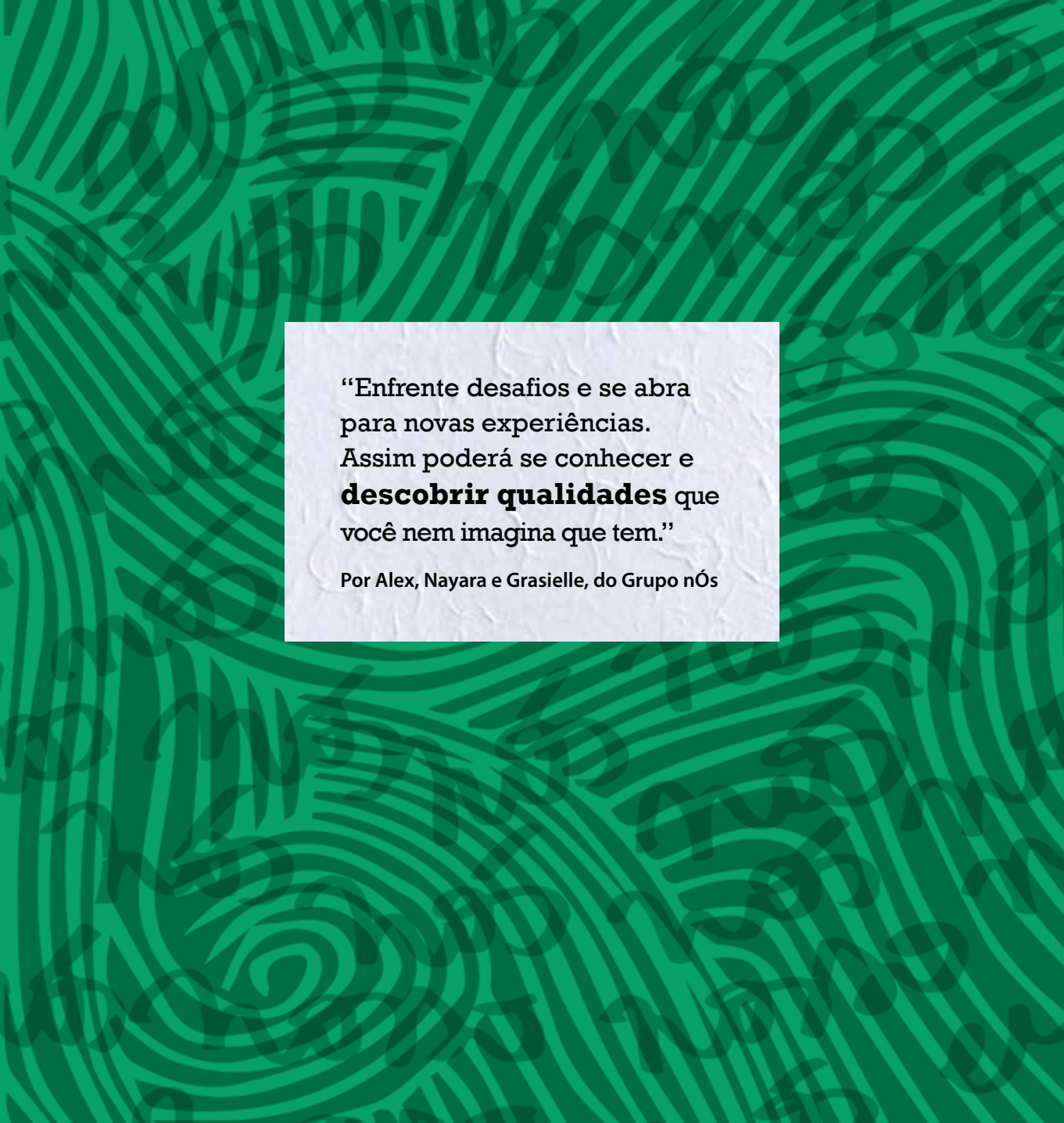
	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	Total
Aluguel						
Água						
Luz						
Gás						
Supermercado						
Curso						
Material escolar						
Medicamento						
TV e internet						
Transporte						
Roupa e sapato						
Celular						
Lazer						
Higiene pessoal						
Outros						
Total geral						

Saldo mensal

	Valor \$
Total ganho no mês	
Total gasto no mês	
Economia do mês	
Dívida do mês	

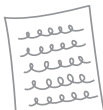
Meta para o próximo mês



The background is a vibrant green with a complex, wavy pattern of concentric and intersecting lines, creating a sense of movement and depth. In the center, there is a white rectangular area with a subtle, crumpled paper texture. Inside this white area, there is a quote in black text.

“Enfrente desafios e se abra
para novas experiências.
Assim poderá se conhecer e
descobrir qualidades que
você nem imagina que tem.”

Por Alex, Nayara e Grasielle, do Grupo nÔs



É importante você enxergar suas potências e dificuldades, pois elas podem te ajudar ou atrapalhar bastante no seu dia a dia!

Dessa lista de competências, circule as que mais te representam!

Iniciativa

Criatividade

Persistência

Humildade

Intuição

Objetividade

Liderança

Sociabilidade

Otimismo

Curiosidade

Perfeccionismo

Pontualidade

Comunicação

Flexibilidade

Organização

Sensibilidade

Colaboração



Agora escreva como **você se vê!** Quais são suas principais habilidades e dificuldades?

Em seguida, pergunte a três pessoas (amigos, educadores, familiares) como eles te veem? Que habilidades e dificuldades eles enxergam em você?

Pessoa 1: _____ (nome)

Habilidades:

Dificuldades:

Pessoa 2: _____ (nome)

Habilidades:

Dificuldades:

Pessoa 3: _____ (nome)

Habilidades:

Dificuldades:

“Isso de querer ser exatamente aquilo que a gente é ainda vai nos levar além.”

Paulo Leminski

Paulo Leminski

anotações

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3

VOCÊ PRAÇA
ACHO GRAÇA
VOCÊ PRÉDIO
ACHO TÉDIO

março

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

**“Se quiser derrubar uma árvore na metade do tempo,
passe o dobro do tempo amolando o machado.”**

Provérbio chinês



Já pensou...Qual a comida mais
marcante da sua infância?

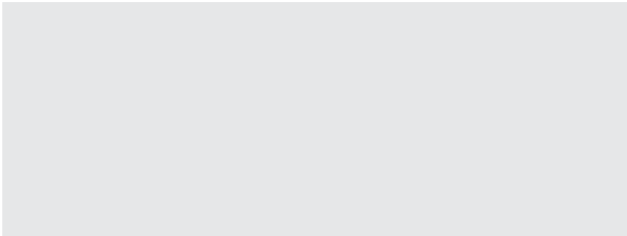
Planilha de despesas

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	Total
Aluguel						
Água						
Luz						
Gás						
Supermercado						
Curso						
Material escolar						
Medicamento						
TV e internet						
Transporte						
Roupa e sapato						
Celular						
Lazer						
Higiene pessoal						
Outros						
Total geral						

Saldo mensal

	Valor \$
Total ganho no mês	
Total gasto no mês	
Economia do mês	
Dívida do mês	

Meta para o próximo mês



“A **escola** é a base para ingressar literalmente na vida. Nela adquirimos conhecimentos que ajudam na construção de nossos objetivos e escolhas. Mas existem alguns desafios que precisamos superar: falta de professor, prestar atenção nas aulas chatas e difíceis, usar uniforme e principalmente o preconceito em relação ao abrigo – nos deparamos com muitas pessoas que não conhecem essa realidade!”

Por Lenilton, Brenda e Alex, do Grupo nós



Planejamento: Para garantir na rotina espaço para o estudo, é preciso planejar. Além do tempo, é bom perceber **COMO** você estuda e adquirir novos hábitos para que o estudo seja cada dia mais eficiente.

Agenda de estudos



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA

Rotina de estudos

★ LEITURA

Grifa o texto? ☐ sim ☐ não

Anota? ☐ sim ☐ não

Repete a leitura? ☐ sim ☐ não

Se concentra? ☐ sim ☐ não

★ ESCRITA

Faz resumo? ☐ sim ☐ não

Faz exercícios? ☐ sim ☐ não

Estuda com antecedência? ☐ sim ☐ não

Participa dos trabalhos? ☐ sim ☐ não

Escola... Obrigação ou espaço de crescimento?

MATÉRIAS MAIS INTERESSANTES	MATÉRIAS MENOS INTERESSANTES
1° _____ Por que?	1° _____ Por que?
2° _____ Por que?	2° _____ Por que?
3° _____ Por que?	3° _____ Por que?

Descreva seu
ambiente
de estudo:

Compromisso com os estudos

	Como sou hoje?	O que eu quero mudar?
Notas		
Atitude		
Organização		
Agenda		
O que mais?		

E o que vem pela frente, quando termina a escola...

Entenda como funcionam os cursos de Ensino Superior:

CURSOS SUPERIORES DE TECNOLOGIA

Com duração de dois a quatro anos, formam profissionais especializados em áreas específicas e possibilitam a inserção rápida no mercado de trabalho.

CURSOS DE BACHARELADO

Com duração de quatro a seis anos, contemplam a formação prática (tecnologias), mas dão maior ênfase à parte teórica, de formação geral.

CURSOS DE LICENCIATURA

Formam professores de ensino fundamental e médio.

O que é o **ENEM**

Criado em 1998, o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) tem o objetivo de avaliar o desempenho do estudante ao fim da escolaridade básica. Podem participar do exame alunos que estão concluindo ou que já concluíram o ensino médio em anos anteriores.

O Enem é utilizado como critério de seleção para os estudantes que pretendem concorrer a uma bolsa no Programa Universidade para Todos (ProUni). Além disso, cerca de 500 universidades já usam o resultado do

exame como critério de seleção para o ingresso no ensino superior, seja complementando ou substituindo o vestibular. (<http://portal.mec.gov.br>)

Ah! Para aqueles que tem mais de 18 anos, o ENEM pode ser uma oportunidade para a conclusão do ensino médio, dependendo da nota alcançada em cada matéria.

Mais informações:
Secretaria da Educação
Tel 0800 77 000 12

PROUNI

O Programa Universidade para Todos - Prouni tem como finalidade a concessão de bolsas de estudo integrais e parciais em instituições de ensino superior privadas. Os candidatos são selecionados pelas notas obtidas no Exame Nacional do Ensino Médio - ENEM.

<http://prouniportal.mec.gov.br>



Guia de auxílio a escolha profissional para adolescentes e jovens:
www.fundacaotidesetubal.org.br/midia/publicacao_338.pdf

GUIA DO ESTUDANTE (sobre cursos, faculdades e universidades)
www.guiadoestudante.abril.com.br

REDE EMANCIPA (traz opções de cursinhos populares)
www.redeemancipa.org.br

TO NO RUMO (informações que auxiliam a escolha profissional)
www.tonorumo.org.br

SERVIÇOS DE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

PUC-SP

Tel (11) 3670 8040

USP

Tel (11) 3091 4174

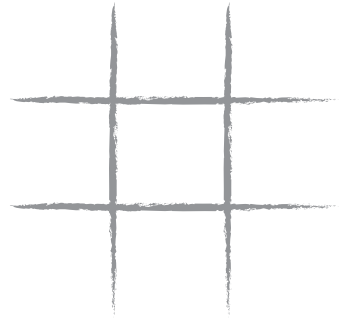
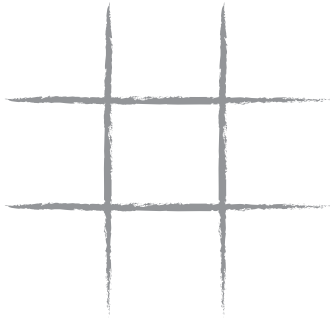
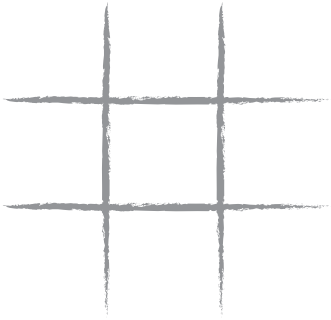
COLMÉIA

Tel (11) 3881 1545

SISU

O Sistema de Seleção Unificada possibilita ao candidato concorrer a vagas em diferentes instituições federais e estaduais com apenas uma inscrição e uma prova (o Enem).

www.sisu.mec.gov.br



anotações

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4

POR UMA
EDUCAÇÃO QUE NOS
AJUDE A PENSAR
E NÃO QUE NOS
ENSINE A OBEDECER

abril

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

**“Opte pelo que faz o seu coração vibrar,
apesar de todas as consequências.”**

Osho



**Já pensou...Como você se descreveria
em apenas 5 palavras?**

Planilha de despesas

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	Total
Aluguel						
Água						
Luz						
Gás						
Supermercado						
Curso						
Material escolar						
Medicamento						
TV e internet						
Transporte						
Roupa e sapato						
Celular						
Lazer						
Higiene pessoal						
Outros						
Total geral						

Saldo mensal

	Valor \$
Total ganho no mês	
Total gasto no mês	
Economia do mês	
Dívida do mês	

Meta para o próximo mês

“Para encontrar um **curso** que tenha a ver com você é preciso ter alguns objetivos profissionais ou pessoais em vista. É importante pesquisar as opções disponíveis e experimentar. Nunca pare de procurar algo que tenha a ver com você ou o que seja possível dentro da sua realidade ou possibilidade. Procure sempre perceber seus sentimentos, se tem prazer em aprender e se consegue se imaginar no futuro praticando o conhecimento adquirido.”

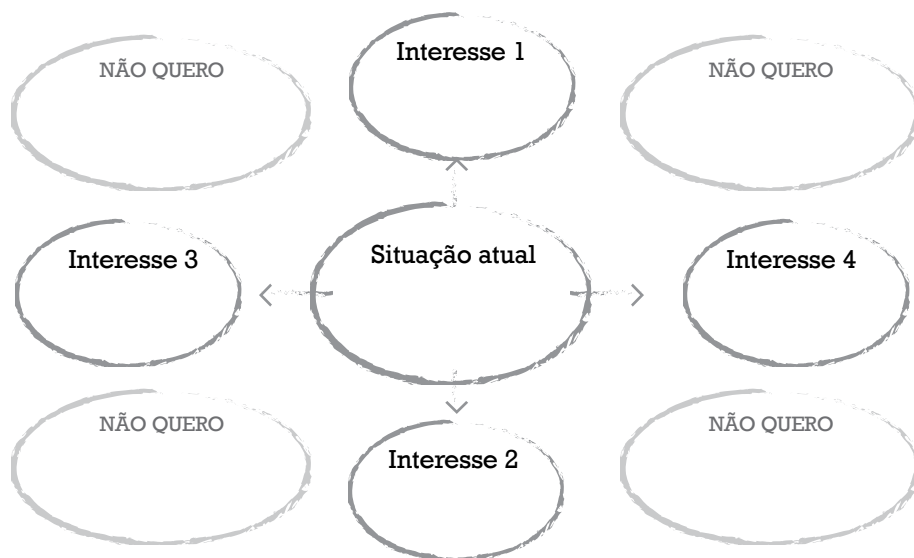
Por Anderson, Willian e Murillo, do Grupo nós



Escolha de um Curso

Um curso é um ótimo caminho para quem está pensando em se capacitar. Os cursos podem te ajudar na preparação para o primeiro emprego e também na descoberta e desenvolvimento de suas habilidades. Antes de escolher qual fazer, é importante refletir...

O que eu gosto de fazer?	O que me interessa?
Quais são as minhas qualidades?	Quais são as minhas prioridades?
Quais são os meus desejos para o futuro?	O que mais?



Processo de formação

1ª oportunidade > **Como conseguir** > **Onde posso chegar?**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

2ª oportunidade > **Como conseguir** > **Onde posso chegar?**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

3ª oportunidade > **Como conseguir** > **Onde posso chegar?**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Cursos consultados pelo grupo nÓs

UNIBES | União Brasileiro-Israelita do Bem-Estar Social

Desenvolve projetos nas áreas de promoção humana, educação, saúde e cultura. Dar oportunidades e ajudar a formar cidadãos autônomos é a base dos programas desenvolvidos pela Unibes.

www.unibes.org.br

- * Cursos: rotinas de escritório, atendimento em cinema, hotelaria, webdesign, telemarketing, atendimento em restaurante, montagem e manutenção de computadores, gastronomia e eletricidade de residências.
- * Rua Pedro Vicente, 569 (próximo a estação armênia), tel (11) 3227-0598
- * Inscrição de jovens de 16 a 29 anos cursando EM no período noturno ou com EM completo.
- * Manhã e tarde, duração de 6 meses, incluso refeição e material.

CRIAR | Instituto Criar de TV, Cinema e Novas Mídias

Promovendo o Desenvolvimento profissional, sociocultural e pessoal de jovens por meio do Audiovisual.

www.institutocriar.org.br

- * Cursos técnicos: operação de câmera, operação de luz e elétrica, operação de áudio, edição, computação gráfica, produção, cabelo e maquiagem, figurino, cenografia, animação.
- * Rua Solon, 1121 (Bom Retiro), tel (11) 3333-7676
- * Inscrição de jovens entre 17 e 20 anos, que moram em São Paulo ou Osasco, cursando o 3º EM ou com o EM completo, que são indicados por uma das ONGs ou Escolas Públicas do grupo de Aliados Sociais do Instituto Criar.
- * Manhã e tarde, duração de 1 ano; oferece bolsa trabalho, vale transporte e refeição.
- * Processo seletivo de março a julho.

IOS | Instituto da Oportunidade Social

Atua capacitando jovens da rede pública de ensino e pessoas com deficiência em regras de negócios e Tecnologia da Informação, monitorando e apoiando a empregabilidade e contribuindo para a formação de cidadãos mais produtivos e conscientes.

www.ios.org.br

- * Cursos: gestão de relacionamento com clientes, gestão empresarial, folha de pagamento, automação comercial.
- * Diversas possibilidades de locais, tel (11) 2503-2618
- * Inscrição de jovens entre 15 e 24 anos, cursando o EM ou com o EM completo, que possuam poucas oportunidades financeiras e sociais e tenham vontade de ingressar no mercado de trabalho após o início do treinamento.
- * Diversas possibilidades de horário. Ficha de inscrição na internet.

GASTROMOTIVA

Primeira organização do Brasil a inspirar e realizar transformações sociais por meio da gastronomia. Criou o movimento da Gastronomia Social, que hoje conta com o apoio do mercado gastronômico e de investidores sociais – empresas, fundações, institutos e indivíduos.

www.gastromotiva.org

- * Curso profissionalizante de cozinha gastronômica.
- * Rua Dr. Almeida Lima, 1134 (Univ. Anhembi Morumbi, Campus Centro)
- * Inscrição de jovens a partir de 18 anos, com EM completo ou cursando e renda de até 3 salários mínimos
- * Período da tarde, duração de 4 meses.

PROA | Preparando os jovens para desafios profissionais

O Instituto ProA é uma organização da sociedade civil sem fins lucrativos, que atua na construção de uma parceria entre investidores, empresas, instituições de ensino profissionalizante e escolas da rede pública.

www.institutoproa.org.br

- * Curso: administração
- * Rua Dr. Villa Nova ,228 (SENAC Consolação), tel (11) 3078-1410
- * Inscrição de jovens entre 17 e 20 anos, cursando o 3º ano do EM ou formados
- * Manhã ou tarde, duração de 7 meses.



AÇÃO COMUNITÁRIA

O trabalho desenvolvido tem como principal viés a qualificação profissional, o estímulo ao trabalho cooperativo e ao empreendedorismo solidário e abrange a educação, a arte, a cultura, a promoção da saúde e a responsabilidade ambiental. Isto se dá em parceria com a iniciativa privada, com entidades governamentais, organizações sociais locais, nacionais e internacionais.

www.acaocomunitaria.org.br

- * Cursos: vendas e garçom
- * Rua Amacás, 243 (Campo Limpo), tel (11) 5843-2948
- * Inscrição de jovens maiores de 18 anos
- * Período da tarde, fornece vale transporte e faz encaminhamento para o mercado de trabalho.

NURAP | Núcleo de aprendizagem profissional

Destaca-se por manter projetos 100% gratuitos sem utilizar recursos públicos de nenhuma esfera e, para sua manutenção, conta exclusivamente com a colaboração de empresas e pessoas que partilham do ideal de promover o ser humano para que ele seja o agente de transformação de sua própria história.

www.nurap.org.br

- * Curso: aprendiz em práticas administrativas.
- * Rua Coronel Luis Barroso, 455 (Santo Amaro, tel (11) 5561-2845
- * Inscrição de jovens entre 15 e 24 anos, cursando o EM, com perfil sócio-econômico de até 3 salários mínimos.

CANTO CIDADÃO

O Canto Cidadão deseja intensamente e se prepara com alegria e responsabilidade para realizar iniciativas sustentáveis e duradouras que convidem as pessoas para o desenvolvimento pessoal e o equilíbrio social. Pela informação, arte e alegria, as ações acontecem a partir da consciência de que a mudança da sociedade parte da mudança do indivíduo.

www.cantocidadao.org.br

- * Cursos: inglês, espanhol e formação para o trabalho voluntário com teatro ou coral em hospitais.
- * Rua Galeno de Almeida, 557 (Pinheiros), tel (11) 3667-0167

CASA CAMPOS ELÍSIOS MELHOR

Espaço mantido pela Porto Seguro para capacitação profissional, geração de renda, educação e cidadania.

Cursos: artesanato (pintura em tecido, revestimento de caixas, *patchwork*, *decoupage*, *biscuit* e bijuteria), informática, montagem e manutenção de micros, mecânica e eletrotécnica, funilaria e pintura e formação para o trabalho, auxiliar de escritório

- * Rua Barão de Campinas, 669 (Campos Elísios), tel (11) 3362-8130/3333-7350
- * Inscrição de jovens entre 16 e 21 anos que cursam ou já concluíram o EM.
- * Horários variados.

COLMÉIA

Missão: Contribuir para a realização pessoal e profissional do jovem com orientação e desenvolvimento das suas potencialidades.

www.colmeia.org.br

- * Cursos: assistente administrativo, barista/cumim, turismo, bartender e orientação profissional.
- * Rua Marina Cintra, 97 (Jd Europa), tel (11) 3881-1545

ALDEIA DO FUTURO

Tem como missão promover atividades educativas, desenvolvendo o potencial de adolescentes, jovens e mulheres de baixa renda, propiciando-lhes uma referência social e profissional, perspectiva de futuro, capacitação funcional e fortalecimento de valores que possam transferir para a comunidade

www.aldeiadofuturo.org.br

- * Cursos de capacitação profissional: cabeleireiro, informática, técnicas administrativas, monitor de recreação, produção de vídeo, confeitaria, gastronomia
- * Cursos de iniciação profissional: inclusão digital, artesanato, origami, jogos e brincadeiras infantis, dança, teatro, mediação de leitura
- * Rua Jorge Rubens Neiva de Camargo, 228 (Americanópolis), tel (11) 5563-4436
- * Inscrições para jovens entre 15 e 29 anos, que cursam a partir do 8º ano do Ensino Fundamental em escola pública.
- * Horários variados.



CEDESP | Dom Macário

Instituição voltada essencialmente para o desenvolvimento da educação para o trabalho.

www.casadommacario.org.br

- * Cursos: design industrial, eletricista instalador, estética, hospedagem, informática avançada, modelagem e confecção, panificação e confeitaria, serigrafia e reciclagem artística, serviços administrativos, vendas e marketing.
- * Rua Amambai, 1415 (Vila Maria), tel (11) 2954-2547
- * Inscrição de jovens a partir de 15 anos.

TESOURINHA

Tem como missão promover o desenvolvimento pessoal e qualificar profissionalmente jovens e adultos que desejam ingressar no mercado de trabalho na área da beleza.

www.projetothesourinha.org.br

- * Cursos: assistente de cabeleireiro, assistente de cabeleireiro avançado, manicure e pedicure, design de sobrancelhas, depilação e maquiagem.
- * Avenida Ibirapuera, 3501 (Indianópolis), tel (11) 5096-2495 / (11) 5096-5806
- * Inscrição de jovens a partir de 16 anos

REDE CIDADÃ

Promove a cidadania constituindo redes de voluntários, empresas, sociedade civil e governo, gerando maior valor social.

www.redecidada.org.br

- * O Programa Conexão faz a capacitação, a inserção (de acordo com o perfil) e acompanhamento do jovem no mercado de trabalho. Possui uma ampla rede de empresas parceiras.
- * O programa YCI, oferece formação de 6 meses no ramo de hotelaria através da parceria com importantes hotéis da cidade de São Paulo.
- * Rua Barão de Itapetininga 273 (República), tel (11) 3258-7450

PROJETO JUNTOS

Promove atividades capazes de potencializar a inteligência interferindo positivamente na formação do indivíduo.

www.projetojuntos.com.br

- * Curso: teatro e atividades esportivas.
- * Rua Domingos de Moraes, 348, Teatro Dias Gomes (Vila Mariana)
- * Inscrição de jovens entre 12 e 17 anos.



FUNDAÇÃO JOVEM PROFISSIONAL/ RESTAURANTE-ESCOLA

Tem como missão desenvolver a capacitação profissional de jovens de famílias sócio e economicamente menos favorecidas da cidade de São Paulo.

www.jovempro.org.br

- * Cursos: iniciação em manufatura de produtos em PVC, iniciação em serviços administrativos, iniciação a serigrafia e hot stamping.
- * Avenida 9 de Julho, 398/399 (Bela Vista), tel (11) 3241-5588
- * Inscrição de jovens de 15 a 18 anos, com escolaridade mínima da 5ª Série do Ensino Fundamental.
- * Curso: serviços em restaurante (Restaurante-Escola)
- * Viaduto Jacareí, 100 (Bela Vista), tel (11) 3115-1101
- * Inscrição de jovens de 17 a 20 anos, cursando o Ensino Médio ou que já tenha concluído.

FORMARE/INSTITUTO ULTRA

Desenvolve a potencialidade de jovens possibilitando a inserção no mundo do trabalho.

www.formare.org.br

- * Curso: auxiliar administrativo
- * Av. Brigadeiro Luiz Antonio, 1343, tel (11) 3177-6535
- * Inscrição de jovens de 15 a 17 anos

PROJETO QUIXOTE

Tem a missão de transformar a história de crianças, jovens e famílias em complexas situações de risco, gerando e disseminando conhecimento.

www.projetoquixote.org.br

- * Curso Quixote Jovem: aborda competências básicas para a inserção no mercado de trabalho, como empreendedorismo, mundo do trabalho, comunicação, informática e graffiti.
- * Avenida Eng. Luis Gomes Cardim Sangirardi, 789 (Vila Mariana), tel (11) 5083-0449
- * Inscrições de jovens entre 15 e 17 anos.

PROJETO ARRASTÃO

Tem como missão formar cidadãos capazes de transformar a realidade e o meio em que vivem sempre considerando o espírito coletivo de não dar o peixe, mas ensinar a pescar.

www.arrastao.org.br

- * Trabalha de forma interdisciplinar e inclui oficinas de educação financeira e sexual, artes, moda, empreendedorismo, esporte, gastronomia, informática, comunicação e leitura e escrita.
- * Rua Dr. Joviano Pachêco de Aguirre, 255 (Jardim Bom Refugio), tel (11) 5841-3366
- * Inscrições de jovens entre 15 e 18 anos.

Mahatma Gandhi

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

3

NUNCA FOI
VERGONHA
AJOELHAR,
PRAREZAR,
PEDIR PROTEÇÃO
E LEVANTAR
PRA LUTAR.

maio

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

**“O único lugar onde o sucesso vem
antes do trabalho é no dicionário.”**

Albert Einstein



Já pensou...Se pudesse ser presidente do
Brasil, qual seria sua primeira medida?

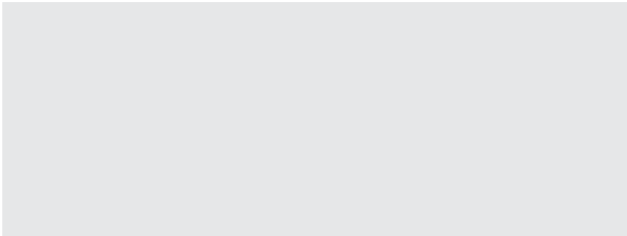
Planilha de despesas

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	Total
Aluguel						
Água						
Luz						
Gás						
Supermercado						
Curso						
Material escolar						
Medicamento						
TV e internet						
Transporte						
Roupa e sapato						
Celular						
Lazer						
Higiene pessoal						
Outros						
Total geral						

Saldo mensal

	Valor \$
Total ganho no mês	
Total gasto no mês	
Economia do mês	
Dívida do mês	

Meta para o próximo mês



“É difícil chegar em um novo **trabalho**: pessoas desconhecidas, novas responsabilidades, sentimento de que não vou dar conta e que não vão gostar de mim. É importante manter a calma e ter em mente que superar este desafio me ajudará em meu projeto profissional.

Dica: sempre respeite seu chefe e cumpra com o horário combinado. Tente manter um bom relacionamento com seus colegas de trabalho e ao planejar o trajeto, descubra aquele mais fácil e rápido.”

Por Grasielle e Patrícia, do Grupo nós



Informações que devem constar no Currículo

O currículo é um documento muito importante na hora de ir atrás de um trabalho. Ele te ajuda a se apresentar ao emprego desejado e por isso deve ser elaborado de forma caprichada e verdadeira.

Dados Pessoais: Nome completo, endereço, estado civil, telefone e e-mail. Esses dois últimos devem estar sempre atualizados, pois é a via que a empresa encontra o candidato.

Objetivo: Neste item deixamos claro para a empresa qual área desejamos trabalhar. Por exemplo: “Atuar na área administrativa” ou “Atuar na área de logística”.

Formação/cursos e idiomas: Nome completo da escola e período (data de início e término) que fez determinado curso. Se ainda estiver cursando colocar a data de início e “em andamento”.

Experiência profissional: Caso já tenha trabalhado, colocar o nome da empresa, breve descrição (três linhas), período (data de início e término que nela atuou) e as atividades desenvolvidas.

Trabalho voluntário: Se fizer algum é importante incluir.

Pretensão salarial: Não é indicado colocar valores, é preferível usar “a combinar”. Quando avaliamos uma oportunidade de trabalho o aprendizado, o clima (ambiente) e os desafios contam também na nossa escolha. Claro que a remuneração é importante, mas não é tudo.

Eduardo Oliveira Trindade

Data de Nasc:
Nacionalidade: Estado Civil:
Endereço:
Telefone: E-mail:

Principais interesses de atuação
Área administrativa e área de logística

Escolaridade
Escola Padre Sabóia de Medeiros -
Cursando o 3º Ano do Ensino Médio,
período noturno.

Cursos

SENAC Programa Educação para o Trabalho - Novas Conexões
Auxiliar de serviços administrativos.
Duração de 6 meses, em 2010.
Carga horária: 330hs.

Projeto Garoto Vivo

Programa de inserção ao Mercado de Trabalho. Instituto VIVO. De outubro de 2009 a novembro de 2010. Carga horária: 144hs.

Experiência profissional

Engemav Engenharia e Instalações LTDA
Área de almoxarifado. Programa Aprendiz NURAP. De outubro de 2012 a abril de 2013.

Armarinhos Fernando
Promotor e repositor. Trabalho temporário durante o mês de janeiro de 2012.

Restaurante MC Donald's
Atendente de restaurante. De maio de 2011 a janeiro de 2012.

Mais dicas de como elaborar um currículo no site da NUBE:
www.nube.com.br/estudantes/dicas/curriculo#.VfmizdJViko

A entrevista faz parte de quase todo processo seletivo para um novo trabalho. Quem está contratando quer te conhecer, avaliar se você tem ou não o perfil para a vaga em aberto. Mais do que um momento avaliativo, trata-se de uma oportunidade para você mostrar quem você é! Essa atividade ajuda você a pensar e se preparar para esse momento.

entrevista

o que é importante lembrar?

Antes

Durante

Depois

entrevista

o que jamais devo fazer...

Antes

Durante

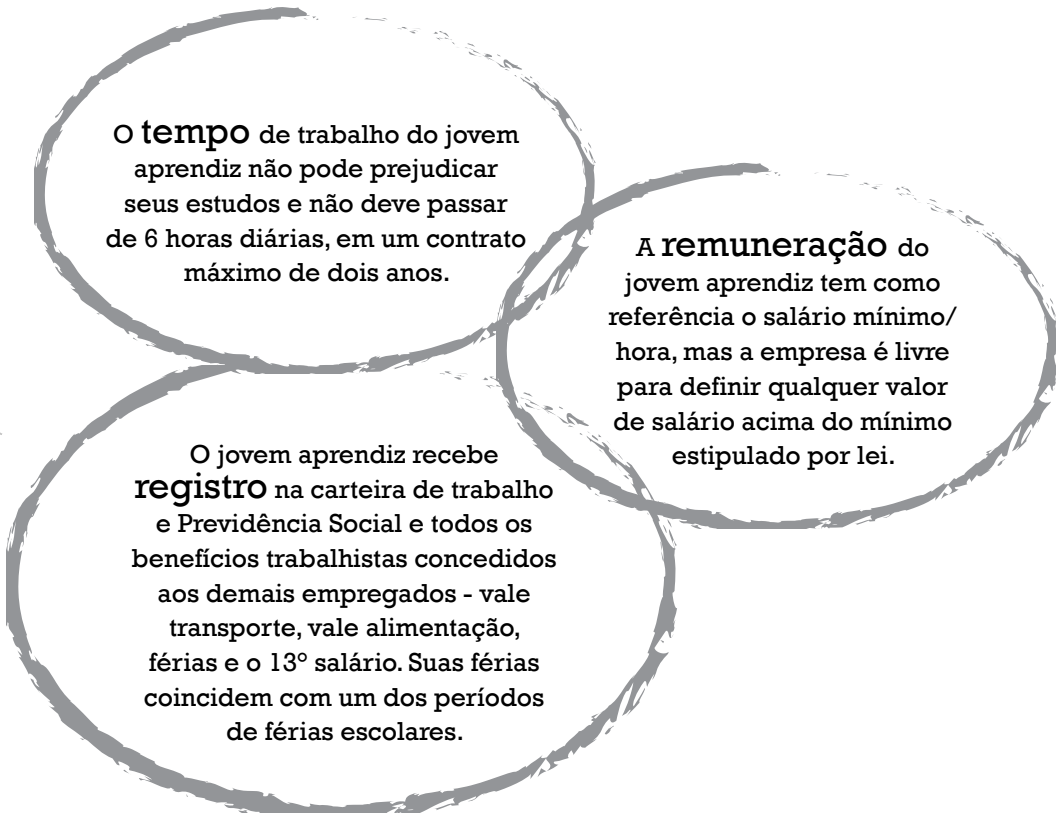
Depois

Programa de jovem aprendiz

O jovem que participa do programa jovem aprendiz tem a oportunidade de aprender uma profissão enquanto estuda.

Para ser jovem aprendiz é necessário:

- * Estar cursando o Ensino Médio ou Fundamental
- * Ter entre 14 e 24 anos
- * Estar matriculado e frequentando instituição de ensino técnico profissional conveniada com a empresa.



O tempo de trabalho do jovem aprendiz não pode prejudicar seus estudos e não deve passar de 6 horas diárias, em um contrato máximo de dois anos.

A remuneração do jovem aprendiz tem como referência o salário mínimo/hora, mas a empresa é livre para definir qualquer valor de salário acima do mínimo estipulado por lei.

O jovem aprendiz recebe **registro** na carteira de trabalho e Previdência Social e todos os benefícios trabalhistas concedidos aos demais empregados - vale transporte, vale alimentação, férias e o 13º salário. Suas férias coincidem com um dos períodos de férias escolares.

Algumas instituições que encaminham jovens para vagas de aprendiz em empresas parceiras:

Instituto Profissionalizante Paulista

Formação para o mercado de trabalho, encaminhamento e acompanhamento para vagas de aprendizes.

www.ipp.org.br

CAMP OESTE

Formação para o mercado de trabalho, encaminhamento e acompanhamento para vagas de aprendizes e estagiários.

www.campoeste.org.br

CIEE

Encaminhamento e acompanhamento para vagas de aprendizes e estagiários

www.ciee.org.br

ESPRO

Formação para o mercado de trabalho, encaminhamento e acompanhamento para vagas de aprendizes e estagiários.

www.espro.org.br



Sites interessantes pra quem busca um emprego:

www.buscajovem.org.br

www.nube.com.br

www.infojobs.com.br

O Centro de Apoio ao Trabalho e Empreendedorismo, **CATe**, é uma rede de unidades direcionada ao atendimento dos cidadãos que buscam inserção no mercado de trabalho. No site da prefeitura www.prefeitura.sp.gov.br você encontra mais informações sobre os serviços disponíveis e endereços das unidades!

“A vida é como andar de bicicleta. Para ter equilíbrio você tem que se manter em movimento.”

Albert Einstein

Albert Einstein

anotações

[illegible]

6

SUSTENTE-SE

junho

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

“Pedras no caminho?
Guardo todas.
Um dia vou fazer um castelo.”

Nemo Nox



Já pensou... Em trocar de nome?
Por quê e qual seria?

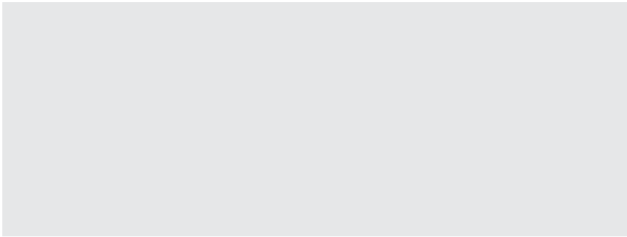
Planilha de despesas

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	Total
Aluguel						
Água						
Luz						
Gás						
Supermercado						
Curso						
Material escolar						
Medicamento						
TV e internet						
Transporte						
Roupa e sapato						
Celular						
Lazer						
Higiene pessoal						
Outros						
Total geral						

Saldo mensal

	Valor \$
Total ganho no mês	
Total gasto no mês	
Economia do mês	
Dívida do mês	

Meta para o próximo mês



“Falar de uso consciente de **dinheiro** é super complicado pois na minha mão dinheiro é que nem água. São vários os motivos que influenciam esses gastos: consumismo, importância de ter coisas e manias de adolescente, necessidade de completar um vazio que existe dentro da gente... Deveria ter mais controle sobre isso, mas é muito difícil. Vou persistir e lutar para conseguir! Vou dar a cara pra bater e dar play em um jogo que se chama “vida”. Minha dica sobre uso consciente do dinheiro é: não gaste seu primeiro salário, invista em uma poupança, pois os jurinhos vão render. Primeiro salário guardado abre portas para os outros serem guardados. Isso vai render ótimos resultados e te livrará de dores de cabeça futuramente.”

Por Izis, do gupo nÓs



Para pensar

Ter saúde financeira não significa ganhar mais dinheiro, mas sim saber gastá-lo, saber diferenciar necessidades de desejos. Há pessoas com renda elevada, mas que se encontram bastante endividadas e há outras com renda muito mais modesta e que possuem considerável patrimônio, sem possuir dívidas. Assim, a saúde financeira está relacionada à questão do consumo consciente. A pessoa deve conseguir responder às seguintes questões ao se deparar com uma oportunidade de compra:

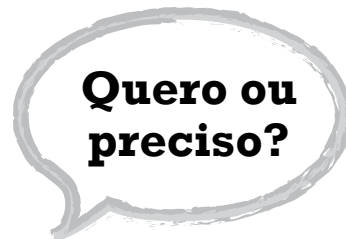
- Eu QUERO ou eu PRECISO?
- Se eu PRECISO, eu POSSO?
- Se eu POSSO, tem que ser AGORA?



Fonte: www.minhaseconomias.com.br/blog/varios/saude-financeira-sem-contraindicacoes

Listar: tudo que **quero**
e que depende de dinheiro

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Desta lista...
o que eu de fato
preciso?

Circular com caneta
colorida só o que
preciso.

+ preciso

Colocar aqui
as palavras
selecionadas
em ordem de
prioridade: o
que preciso
mais antes do
que preciso
menos



Desta lista,
o que eu
posso?

Circular com caneta
colorida só o que eu
posso.



- preciso

Não preciso
mas **desejo!**



Então qual é o
meu **plano**
para conseguir?

Cuidado com as dívidas no banco!!!

Se um correntista tivesse depositado R\$ 100,00 (*cem reais*) na poupança em qualquer banco, no dia 1º de julho de 1994 (data de lançamento do Real), teria hoje na conta R\$ 374,00 (*trezentos e setenta e quatro reais*). Se esse mesmo correntista tivesse sacado R\$ 100,00 (*cem Reais*) no cheque especial, na mesma data, teria hoje uma dívida de R\$139.259,00 (*cento e trinta e nove mil e duzentos cinquenta e nove reais*) no mesmo banco.

Ou seja: se tivesse usado R\$ 100,00 do cheque especial hoje estaria devendo o equivalente a nove carros populares!



Uso **C**onsciente do dinh**E**iro

Para se preparar para o futuro, utilizar melhor seus recursos, realizar sonhos e viver de forma mais confortável, é importante utilizar seu dinheiro de maneira consciente! Seguem 10 dicas que ajudarão você a fazer USO CONSCIENTE do seu dinheiro:

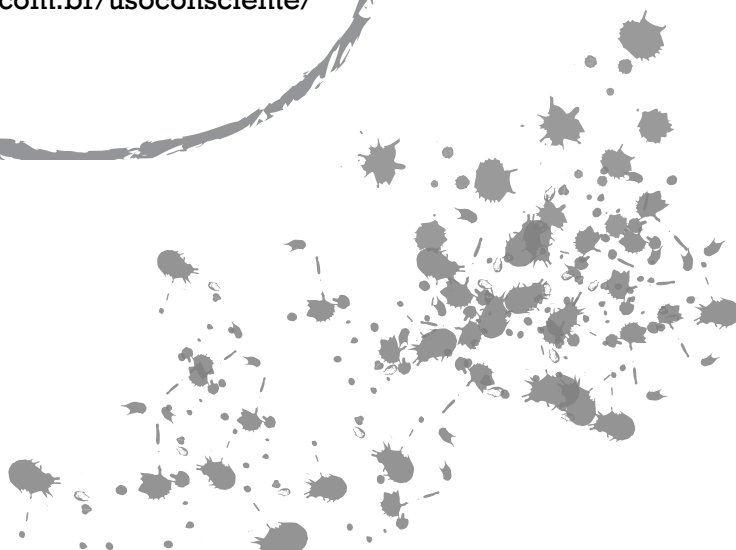
- 1) Controle suas emoções: mais importante do que quanto você ganha é **COMO** você gasta. Você se pergunta quando vai comprar alguma coisa se realmente precisa daquilo e naquele momento? Será que vale a pena **ESPERAR** para poder comprar sem se endividar?
- 2) Faça um acompanhamento diário de **TUDO** o que ganha e gasta, essa é uma estratégia que ajuda muito no controle do seu orçamento.
- 3) Evite dívidas, nunca utilize o cheque especial que o banco oferece, pois os juros são muito altos.
- 4) Caso seja inevitável fazer um empréstimo, a melhor opção é procurar o gerente de sua conta no banco para avaliar a melhor opção de juros.
- 5) Não autorize um alto valor para o limite de sua conta, os juros são altíssimos! Autorize apenas um valor mínimo (aproximadamente R\$100,00) para emergências.
- 6) Sempre que puder pague à vista.
- 7) **NUNCA** empreste seu cartão para ninguém, mesmo que seja um familiar ou amigo próximo.

- 8) **NUNCA** forneça dados de sua conta e caso receba algum e-mail com esse pedido, procure seu gerente em seguida. Os bancos nunca pedem dados via e-mail. Se isso acontecer provavelmente é uma fraude.
- 9) Se puder invista em uma previdência privada. Isso pode ampliar o valor de sua aposentadoria significativamente.
- 10) Tome muito cuidado ao investir seu dinheiro em negócios que prometem altos lucros muito rápido, pois a possibilidade de não dar certo é grande.

Saiba mais! Acesse as páginas:

www.canseidedivida.com

www.itau.com.br/usoconsciente/



	6	3		2	7	5	
8			4				7
		4			3	8	6
	8	7	2	9			1
6							4
	5			3	4	7	8
3		1	5			4	
5					6		9
		6	9	1		3	2

1	3	7		9			
6	4	8			9	3	
		5		4	7		8
	6	3	1			4	9
		4		3	9		2
5			4	2	6		1
		1	5			8	7
	7		9	8	3		1
		2	7			6	

SUDOKU: o objetivo do jogo é completar todos os quadrados utilizando números de 1 a 9. Para completá-los, deverá seguir a seguinte regra: não pode ter números repetidos nas linhas horizontais e verticais, assim como nos quadrados grandes.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.



julho

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



“A gente não quer só comida
A gente quer comida
Diversão e arte
A gente não quer só comida
A gente quer saída
Para qualquer parte”

Titãs

Já pensou... Qual o livro mais
marcante em sua vida?

Planilha de despesas

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	Total
Aluguel						
Água						
Luz						
Gás						
Supermercado						
Curso						
Material escolar						
Medicamento						
TV e internet						
Transporte						
Roupa e sapato						
Celular						
Lazer						
Higiene pessoal						
Outros						
Total geral						

Saldo mensal

	Valor \$
Total ganho no mês	
Total gasto no mês	
Economia do mês	
Dívida do mês	

Meta para o próximo mês

“Às vezes o medo de **circular pela cidade** de São Paulo através do transporte público pode nos paralisar, pois nos deparamos muitas vezes com a falta de colaboração entre as pessoas, preconceitos e agressões que dificultam o nosso percurso. Porém, é possível resistir, não deixar o medo tomar conta de nós; somos muito maiores do que imaginamos.”

Por Eduarda, do Grupo nós

Mapa do transporte metropolitano de sp



Está **perdido**? Consulte estes *sites* e trace seu trajeto!

www.sptrans.com.br

www.metro.sp.gov.br

www.maps.google.com.br

Faça um **X** nos bairros por onde você circula!
Será que você conhece bastante sua cidade?

Mapa da cidade de **sp**





Para **p**ensar

Você conhece o seu bairro?!

Que tal fazer uma atividade para conhecê-lo ainda mais?

Vamos lá!

Entre no site www.maps.google.com.br e coloque o endereço de onde mora no campo superior à esquerda. Escolha um bom zoom, de modo que contenha os lugares por onde você circula. Imprima o recorte da região e cole na página em branco ao lado.

Agora, com lápis e canetas coloridas, marque no mapa:

- * Sua casa.
- * Os lugares que você costuma frequentar. Escola? CCA? CJ? Trabalho? Curso?
- * Onde procura ajuda quando está doente. Tem hospital? Unidade Básica de Saúde? Farmácia?
- * Lugares para se divertir. Baladas? Praças? Shoppings?
- * Lugares para se desenvolver culturalmente. Bibliotecas? Museus? Teatro? SESC?
- * Onde pega ônibus ou metrô.
- * Lugares onde faz compras. Supermercado? Lanchonete? Lojas?
- * Onde moram as pessoas mais importantes para você. Amigos? Familiares? Vizinhos?
- * Onde ficam o CRAS e CREAS da sua região.

Em seguida, classifique os lugares que aparecem no seu mapa a partir desses dois símbolos:



A “carinha feliz” deve ser colocada nos lugares em que se sente acolhido, bem recebido, lugares limpos e bem cuidados, onde se diverte e sente prazer em estar.



A “carinha triste” deve ser colocada nos lugares em que não se sente acolhido ou bem recebido, lugares sujos e mal cuidados, onde não se sente à vontade para frequentar.

Agora, olhando para o seu mapa, do que você sente falta no seu bairro?! O que você gostaria que tivesse ou que fosse melhor do que é hoje? O que você imagina que pode fazer para promover as mudanças que deseja? Não economize nos sonhos e deixe a sua imaginação e criatividade te levar!!!

cole aqui.
o seu mapa



Assistência Social

A Assistência Social existe para ajudar pessoas e famílias a buscarem seus direitos mais básicos. Uma de suas funções é cuidar dos programas de transferência de renda, os famosos “benefícios”, que podem ser uma mão na roda em muitos momentos da sua vida. Para ter acesso a este e outros serviços ligados à assistência social, conheça o CRAS e o CREAS.

CRAS

O que é? O Centro de Referência de Assistência Social – CRAS é uma unidade pública que executa os serviços de proteção social básica, destinados a população em situação de vulnerabilidade social*.

Para quem? Indivíduos e famílias em situação de vulnerabilidade e risco pessoal.

Como chegar: Procure saber qual é o CRAS de referência da sua região de moradia. Você pode buscar a informação no site da prefeitura ou telefonar na Coordenadoria de Proteção Social Básica.

Site e telefone:

http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/assistencia_social/cras/
(11) 3291-9727

**situação de vulnerabilidade social é quando aquela pessoa/família está mais exposta a riscos e violências, com pouco ou nenhum acesso à estrutura de oportunidades sociais, econômicas e culturais.*

CREAS

O que é? O Centro de Referência Especializado da Assistência Social - CREAS executa serviços de proteção social especial. É uma unidade pública onde se ofertam serviços para uma população que tem seus direitos violados. O CREAS procura tanto garantir a proteção da família quanto favorecer a reparação da situação de violência vívida.

Para quem? Famílias e indivíduos que vivenciam violação de direitos, dentre eles a violência física, psicológica, sexual, situação de rua, ausência de convivência familiar e comunitária, entre outros.

Como chegar: Busque informações no site da prefeitura ou telefone na Coordenadoria de Proteção Social Especial.

Site e telefone:

http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/assistencia_social/creas/
(11) 3291-9731

O CRAS é o responsável pelos **PROGRAMAS DE TRANSFERÊNCIA DE RENDA**.
Os principais programas são:

BOLSA FAMÍLIA

O que é? É um programa federal de transferência de renda (valor variado de acordo com a composição e condição familiar) destinado a famílias em situação de pobreza e de extrema pobreza, para que consigam superar a situação de vulnerabilidade e garantir o direito à alimentação, acesso a educação e saúde.

Para quem? Família com renda per capita de até R\$ 154,00.

RENDA MÍNIMA

O que é? É um programa municipal de transferência de renda (valor variável de acordo com o número de filhos e dependentes) que assegura a melhoria das condições de vida do grupo familiar.

Para quem? Famílias com filhos ou dependentes, residentes e domiciliadas no Município de São Paulo há 2 anos, com renda familiar bruta per capita mensal inferior ou igual a R\$ 175,00.

RENDA CIDADÃ

O que é? É um programa estadual de transferência de renda que visa atender famílias em situação de pobreza, mediante ações complementares (serviço sócio-educativo e apoio a formação e capacitação) e a transferência direta de renda (R\$ 80,00/mês por família).

Para quem? Famílias em situação de pobreza, com renda mensal familiar per capita de até meio salário mínimo.

BPC (BENEFÍCIO DE PRESTAÇÃO CONTINUADA)

O que é? É um benefício federal de um salário mínimo.

Para quem? Idosos e pessoas com deficiência sem condições de manter seu sustento, tendo renda familiar per capita mensal inferior a $\frac{1}{4}$ do salário mínimo.

AÇÃO JOVEM

O que é? É um programa estadual de transferência de renda (80 reais/mês) que tem por objetivo promover a inclusão social de jovens de 15 a 24 anos, que vivem em áreas de concentração de pobreza, estimulando a escolarização e a iniciação profissional.

Para quem? Para jovens entre 15 e 24 anos e onze meses que pertencem a famílias com renda per capita mensal de até meio salário mínimo e que estejam frequentando o Ensino Fundamental, Médio ou EJA.

- Para ter acesso a alguns benefícios é importante que você se cadastre no CadÚnico, um instrumento que identifica e caracteriza as famílias de baixa renda. Este cadastro pode ser feito no CRAS mais próximo de onde mora.
- O cadÚnico também pode dar acesso ao Pronatec. Procure o CRAS/CREAS mais próximo de sua região para saber mais sobre cursos disponíveis.

documentos

Todo cidadão precisa obter seus documentos básicos para que possa ter acesso aos seus Direitos. Você sabe quais são eles?

Certidão de nascimento – é o primeiro registro do cidadão, que comprova legalmente que ele existe. Pode ser obtido gratuitamente, nos postos de atendimento ao cidadão ou em cartórios de registros civis, pagando uma taxa.

Registro de identidade – é o documento que identificará o cidadão por toda a vida, com foto, número, registros de filiação e, opcionalmente, outros documentos como CPF e Título de Eleitor.

Título de Eleitor – assegura o direito de escolher seus representantes nas câmaras municipais, nas prefeituras, nas assembleias legislativas e no congresso nacional, os governadores dos estados, e o Presidente da República. O voto é um direito intransferível, secreto e pessoal. Ninguém pode escolher por você e nem determinar em quem você deve votar.

CPF – Cadastro de Pessoa Física – é o documento que identifica a pessoa como contribuinte perante a Secretaria da Receita Federal (SRF), armazenando informações cadastrais que ela fornece à Receita e pelos outros sistemas de dados da SRF. Cada pessoa só pode possuir um único e definitivo número de inscrição que é composto de nove algarismos e dois dígitos, como, por exemplo: 000.111.222-00. O número do seu CPF que deve ser guardado com cuidado e não deve ser fornecido por telefone a terceiros.

Certificado de Alistamento Militar ou de Reservista – o Certificado de Alistamento Militar – CAM é fornecido quando o jovem que completa 17 anos e seis meses se inscreve no serviço militar obrigatório. O período de inscrição é entre 02 de janeiro e 30 de abril. Após a inscrição ele aguarda a seleção, que é feita entre os meses de julho a setembro. Os que forem dispensados recebem o Certificado de Dispensa de Incorporação – CDI. Os selecionados ingressam no serviço militar e quando dão baixa recebem o Certificado de Reservista-CR. Todos esses documentos, em primeira via, são gratuitos. O alistamento é feito na Junta Militar; a seleção e a dispensa, nos quartéis.

Carteira de trabalho – é o documento que vai registrar a vida profissional do trabalhador, comprovar o tempo de serviço e embasar os cálculos para fins de aposentadoria.

Para saber onde tirar esses documentos, acesse o site www.cidadao.sp.gov.br, no link “Meus documentos”.

Para agendamento de serviços no Poupatempo, acesse: www.poupatempo.sp.gov.br

Saúde

Você sabia que o Brasil é um dos poucos países em que o sistema de saúde é público, ou seja, que todos tem, por lei, o direito a atendimento gratuito e de qualidade? Conheça um pouco mais sobre o SUS e os serviços mais próximos de você.

SUS

O SUS – Sistema Único de Saúde – é a rede que reúne postos de saúde, ambulatorios, hospitais, laboratórios, enfim, todos os estabelecimentos públicos de saúde responsáveis por garantir o direito dos cidadãos a consultas, exames, internações e tratamentos. Os serviços prestados pelo SUS são destinados a todos os cidadãos e são financiados com recursos arrecadados por meio de impostos e contribuições pagos pela população.

Para descobrir as unidades de saúde mais próximas de você, visite a página: buscasaude.prefeitura.sp.gov.br

Como anda a minha saúde? Dê uma nota de 0 a 10: _____

O que posso fazer para melhorá-la?

- | | |
|--|---|
| ☐ Alimentar-me melhor | ☐ Fazer atividades que me dão prazer |
| ☐ Praticar esportes | ☐ Dormir bem |
| ☐ Encontrar pessoas queridas | ☐ Controlar o estresse |
| ☐ Marcar uma consulta no médico | ☐ Cultivar o bom humor |

Observações: _____

Justiça

Se você tiver algum problema com a justiça saiba que, no Brasil, todo indivíduo possui o direito fundamental de acesso à justiça, ainda que não tenha condições financeiras de pagar um advogado particular. Para isso, a Defensoria Pública foi criada.

Você conhece a Defensoria Pública?

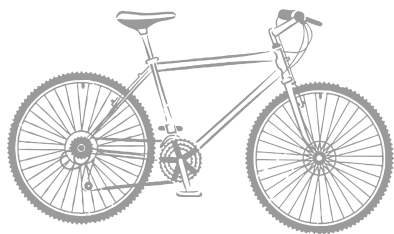
A Defensoria Pública é uma instituição que presta assistência jurídica gratuita e integral para pessoas que não tem condições financeiras de pagar por este serviço.

A Defensoria Pública pode: entrar com ações na Justiça para defesa de direitos, atuar em processos em andamento, defender os direitos de pessoas que estão sendo processadas e promover acordos e conciliações entre pessoas em conflito para evitar processo na Justiça.

Na cidade de São Paulo, o primeiro atendimento deve ser previamente agendado, pelo telefone 0800 773 4340. As ligações são gratuitas e podem ser feitas diariamente entre 7h e 19h, de segunda a sexta-feira.

www.defensoria.sp.gov.br





anotações

X O F G K N J V R K S A R W O
O C P I R O G A A R S K V C I
P R O J Q A P W T A J N L Z R
O A Z E O C J R A N E L G O S
N B U R R H U E H W F G W F Y
L E U U R A P W C X B D I D M
C F Y C A R R U A G E M V G T
J A E F C R A E T E U G O F U
E J G X Z E Y H B T Z K K O X
J K F S H T D T O P M G V G A
A R K R K E Z Z N N O R J G O
N O A E F J E I D A T Q C L N
G R R B G I Q N E V O F Y E A
A O I O A T E L C I C I B V C
D P E C B R D E D O I J B I P
A A T A T R E M N R C Z V G A
N V I D F P M R G Q L V R I Z
J Y L O N J S T J N E T J R X
M C T R A T O R A P T J S I A
T R I C I C L O J L A X B D A

Caça Palavras

Meios de transporte!

BARCO	JANGADA
BICICLETA	LITEIRA
BONDE	MOTOCICLETA
CANOA	NAVIO
CARRO	PIROGA
CARRUAGEM	REBOCADOR
CHARRETE	TRATOR
CHATA	TREM
DIRIGIVEL	TRICICLO
FOGUETE	VAPOR



agosto

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

“Amar é um elo
entre o azul
e o amarelo”

Paulo Leminski



Já pensou... É possível se apaixonar
à primeira vista?

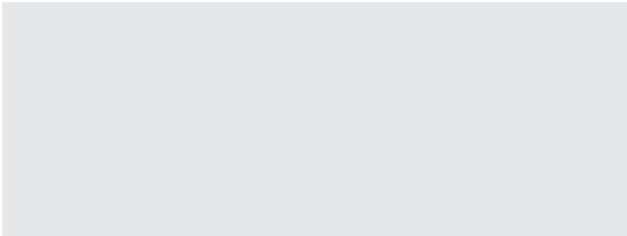
Planilha de despesas pessoais

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	Total
Aluguel						
Água						
Luz						
Gás						
Supermercado						
Curso						
Material escolar						
Medicamento						
TV e internet						
Transporte						
Roupa e sapato						
Celular						
Lazer						
Higiene pessoal						
Outros						
Total geral						

Saldo mensal

	Valor \$
Total ganho no mês	
Total gasto no mês	
Economia do mês	
Dívida do mês	

Meta para o próximo mês



“A cidade de São Paulo oferece muitas **opções de cultura e lazer**, mas a maioria das opções fica na região central de São Paulo, longe de onde moramos. O transporte é caro e não funciona durante a madrugada! Isso nos limita, mas não nos impede de descobrir um lugarzinho legal e perto de casa! Existem lugares onde não é preciso pagar para frequentar. Alguns são mais fáceis de chegar, outros demandam um grande deslocamento pela cidade. É sempre bom pesquisarmos locais bacanas perto de onde moramos.”

Por Patrícia, Willian e Anderson, do Grupo nós

Locais de Cultura e lazer

O que você faz para se divertir? São Paulo conta com muitos espaços para curtir, passear, encontrar pessoas e ampliar seu conhecimento cultural.

ZONA LESTE

Parque do Carmo

Av. Afonso de Sampaio e Souza, 951
Itaquera
Entrada gratuita

Memorial do Imigrante

R. Visconde de Parnaíba, 1316
Mooca
Entrada gratuita no último sábado
de cada mês

Parque da Mooca

R. Taquari, 635
Mooca
Entrada gratuita

PET | Parque Esportivo dos

Trabalhadores

R. Canuto Abreu, s/n
Vila Gomes Cardim
Entrada gratuita

Centro Cultural da Penha

Largo do Rosário, 20 - Penha
Entrada gratuita

Centro de Formação Cultural de Cidade

Tiradentes
Av. Inácio Monteiro, 6900 - Cidade
Tiradentes
Entrada gratuita

ZONA OESTE

Museu de Anatomia

Av. Lineu Prestes, 2415
Cidade Universitária
Entrada gratuita

Parque da Água Branca

Endereço: Av Francisco Matarazzo, 455
Água Branca
Entrada gratuita

MEB | Museu da Educação e do Brinquedo

Av. da Universidade, 308 – Bloco B
Sala 38
Cidade Universitária
Entrada gratuita

Parque Vila Lobos

Av. Professor Fonseca Rodrigues, 2001
Alto de Pinheiros
Entrada gratuita

CENTRO

MASP- Museu de Arte de São Paulo

Av. Paulista, 1578
Bela Vista
Entrada Gratuita às terças feiras

Casa das Rosas

Av. Paulista, 37
Bela Vista
Entrada Gratuita

Itaú Cultural

Av. Paulista, 149
Bela Vista
Entrada Gratuita

Centro Cultural SP

Rua Vergueiro, 1000
Paraíso
Entrada gratuita

Praça Roosevelt

Praça Franklin Roosevelt, s/n
Consolação
Entrada gratuita

Parque da Luz

Praça da Luz, s/n
Bom Retiro
Entrada gratuita

Praça da República

Praça da República, s/n
República
Entrada gratuita

Matilha Cultural

R. Rego Freitas, 542
República
Entrada gratuita

Biblioteca Mário de Andrade

R. da Consolação, 94 – Consolação
Entrada gratuita

Biblioteca Monteiro Lobato

R. General Jardim, 485
Vila Buarque
Entrada gratuita

Pinacoteca do Estado

Praça da Luz, 02
Luz
Entrada gratuita aos sábados

Feira da Liberdade

Praça da Liberdade, s/n
Liberdade
Entrada gratuita

Museu da Língua Portuguesa

Praça da Luz, s/n
Centro
Entrada gratuita aos sábados

Casa Mestre Ananias

(Centro Paulistano de Capoeira e
Tradições Baianas)
Rua Conselheiro Ramalho, 939
Bela Vista
Entrada gratuita para as rodas nas
terças-feiras à noite

Galeria Olido

Av. São João, 473 – Centro
Entrada gratuita

ZONA SUL

Solo Sagrado de Guarapiranga

Estrada do Jaceguai, 6567
Jardim Casa Grande/Parelheiros
Entrada gratuita

Parque Ibirapuera

Av. Pedro Álvares Cabral, s/n Ibirapuera
Entrada gratuita

Museu Paulista

Pq da Independência, s/n
Ipiranga
Entrada gratuita no primeiro e terceiro
domingo de cada mês.

Fábrica de Cultura Jardim São Luis

R. Antônio Ramos Rosa, 651 – Jardim São
Luis
Entrada gratuita

Fábrica de cultura Capão Redondo

R. Algard, 82 – Conj. Hab. Jardim São Bento
Entrada gratuita

MAC/ Museu de Arte Contemporânea

Avenida Pedro Álvares Cabral, 1301
Entrada gratuita

ZONA NORTE

Parque da Juventude

Av. General Ataliba Leonel, 500 -
Santana
Entrada gratuita

Fabrica de Cultura Jaçanã

R. Raimundo Eduardo da Silva, 138 –
Joba Rural
Entrada gratuita

Fábrica de Cultura Brasilândia

Av. Inajar de Souza, 7001 – Jardim
Peri
Entrada gratuita

Fabrica de cultura Vila Nova

Cachoeirinha
R. Franklin do Amaral, 1575 – Vila
Nova Cachoeirinha
Entrada gratuita

Centro Cultural da Juventude

Ruth Cardoso
Av. Deputado Emílio Carlos, 3.641 -
Vila Nova Cachoeirinha
Entrada gratuita

Horto Florestal

R. do Horto, 931
Horto Florestal
Entrada gratuita

SESC (Serviço Social do Comércio)

Promove ações no campo da educação, saúde, cultura e lazer e assistência, visando bem-estar e qualidade de vida. Abaixo estão as unidades do Sesc na Grande São Paulo. Qual é a mais próxima de você?

SESC Belenzinho

Rua Padre Adelino, 1.000, Belenzinho

SESC Campo Limpo

Rua Nossa Senhora do Bom Conselho, 120, Campo Limpo

SESC Consolação

Rua Dr. Vila Nova, 245, Vila Buarque

SESC Interlagos

Avenida Manuel Alves Soares, 1100, Parque Colonial

SESC Itaquera

Avenida Fernando Espírito Santo Alves de Mattos, 1000, Itaquera

SESC Pinheiros

Rua Paes Leme, 195, Pinheiros

SESC Santana

Avenida Luiz Dumont Villares, 579, Santana

SESC Santo André

Rua Tamarutaca, 302, Vila Guiomar, SANTO ANDRÉ

SESC Vila Mariana

Rua Pelotas, 141, Vila Mariana

SESC Bom Retiro

Alameda Nothmann, 185, Bom Retiro

SESC Carmo

Rua do Carmo, 147, Sé

SESC CineSesc

Rua Augusta, 2075, Cerqueira César

SESC Florêncio de Abreu

Rua Florêncio de Abreu, 305 - 6º ao 11º andar, Centro

SESC Ipiranga

Rua Bom Pastor, 822, Ipiranga

SESC Osasco

Avenida Sport Club Corinthians Paulista, 1.300, Jardim das Flores OSASCO

SESC Pompeia

Rua Clélia, 93, Pompeia

SESC Santo Amaro

Rua Amador Bueno, 505, Santo Amaro

SESC São Caetano

Rua Piauí, 554, Santa Paula SAO CAETANO DO SUL

Acesse o site e confira a programação das unidades!

www.sescsp.org.br

Sabia dessa?

Os Gêmeos é uma dupla de irmãos gêmeos idênticos grafiteiros de São Paulo, nascidos em 1974, cujos nomes reais são Otávio e Gustavo Pandolfo. Formados em desenho de comunicação pela Escola Técnica Estadual Carlos de Campos, começaram a pintar grafites em 1987 e gradualmente tornaram-se uma das influências mais importantes na cena local, ajudando a definir um estilo brasileiro de grafite.

Os trabalhos da dupla estão presentes em diferentes cidades dos Estados Unidos, Inglaterra, Alemanha, Grécia, Cuba, entre outros países. Os temas vão de retratos de família à crítica social e política; o estilo formou-se tanto pelo hip hop tradicional como pela pichação.

www.pt.wikipedia.org/wiki/Os_Gêmeos

Confira algumas falas de Gustavo e Otávio, em entrevista dada à Revista Trip

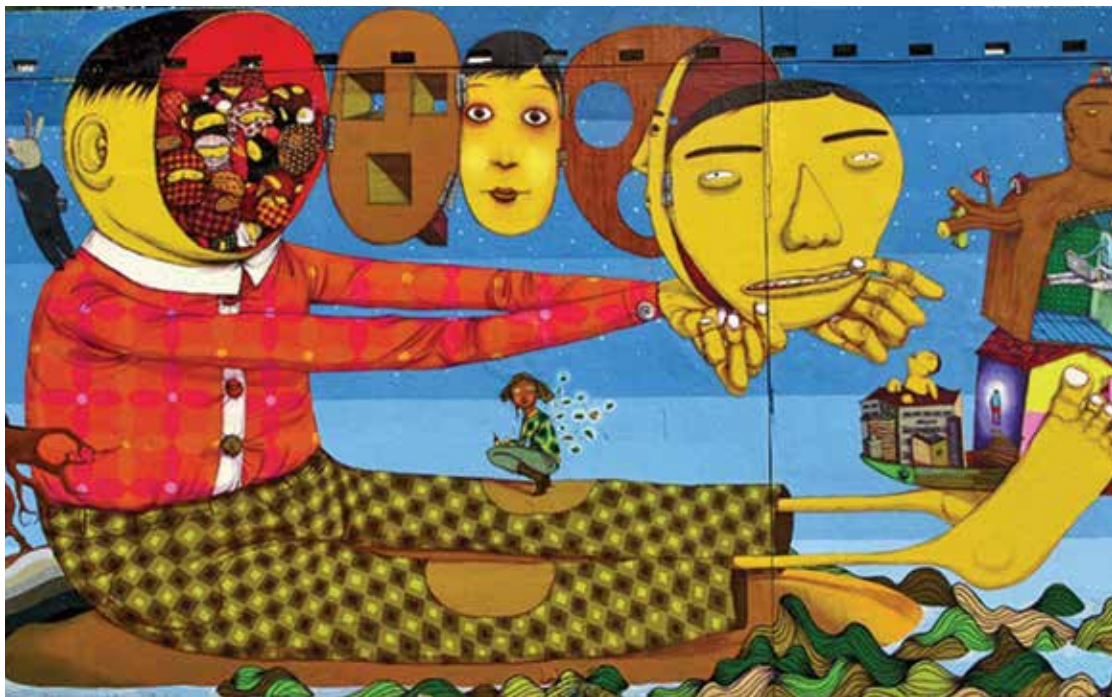
TRIP # 223/ Junho 2013

“A rua era nosso melhor brinquedo. A gente vivia fora de casa. Fazia fliperama com elástico e madeira, jogava bola, soltava pipa.” **Gustavo**

“A gente aprendeu tudo na rua. Era nossa escola. Aprendeu a respeitar. Você vê uma parede, quer pintar, mas às vezes tem um cara que mora lá. Você tem que ir trocar ideia, não dá pra chegar chegando.” **Otávio**

“Uma das coisas mais legais daqui (São Paulo) é que não tem praia. Faz a gente pegar outros tipos de onda. E aprender a surfar nelas, todo dia.” **Gustavo**

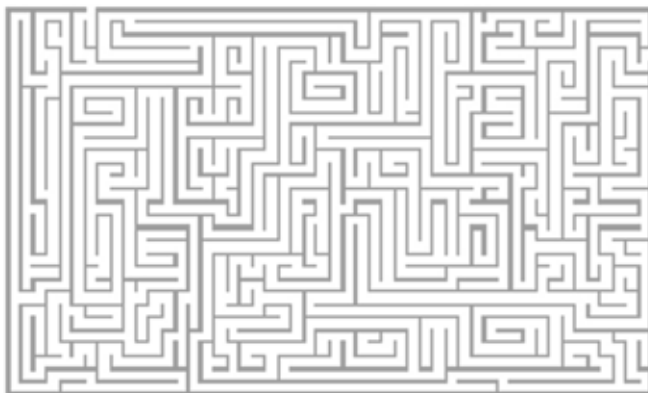
www.revistatrip.uol.com.br/revista/223/paginas-negras/osgemeos.html



Grafite da dupla Osgêmeos em São Paulo, capital.



Detalhes de grafite Osgêmeos em Nova Iorque, nos Estados Unidos.



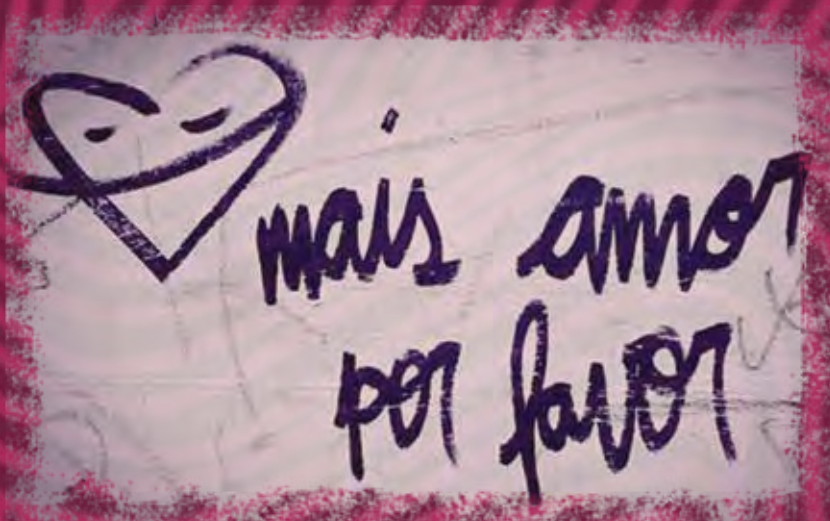
Labirinto

Descubra a saída!

anotações

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

9



setembro

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

**“Ainda não estamos habituados com o mundo.
Nascer é muito comprido.”**

Murilo Mendes



Já pensou... Qual é o melhor
lugar da sua casa?

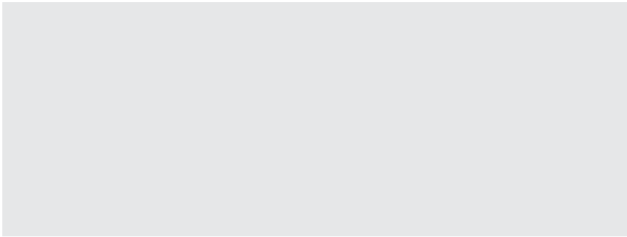
Planilha de despesas pessoais

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	Total
Aluguel						
Água						
Luz						
Gás						
Supermercado						
Curso						
Material escolar						
Medicamento						
TV e internet						
Transporte						
Roupa e sapato						
Celular						
Lazer						
Higiene pessoal						
Outros						
Total geral						

Saldo mensal

	Valor \$
Total ganho no mês	
Total gasto no mês	
Economia do mês	
Dívida do mês	

Meta para o próximo mês



“Parece que vem uma explosão de sentimentos, tudo de uma vez só: tristeza por estar indo embora, alegria por ter a tão sonhada liberdade, solidão e a necessidade de alguém por perto... **Os sentimentos que vem quando estamos dizendo adeus ao abrigo** são muito intensos, mas nada que não possa ser controlado e usado a nosso favor. É importante ser forte e seguir em frente de cabeça erguida, pois o mundo nos espera!”

Por Willian, do Grupo nós.



Atividade para pensar em minhas despedidas!

As despedidas que já vivi

Quando foi?

O que senti?

Nas despedidas,
algumas coisas ficam,
mas muitas vão
comigo...

Ao sair do
abrigo, o que
levo comigo?



Experiências

Lugares

Pessoas

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____





Coisas

Sentimentos

O que mais?

Para **R**efletir...

Ao sair do abrigo, o que eu não gostaria de levar mas estou levando?

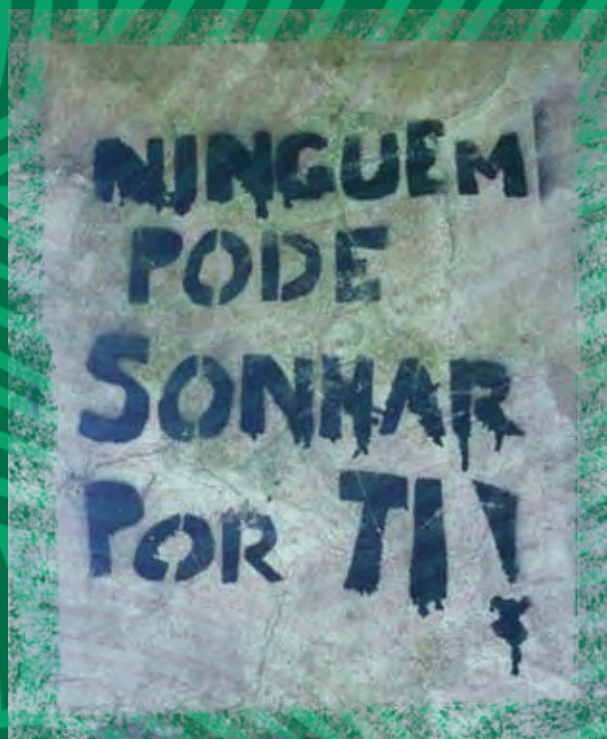
O que eu estou deixando mas gostaria de levar?

Que marcas
minhas vão
ficar?

Mahatma Gandhi

[illegible]

10



outubro

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

**“Afinal, o essencial é isso:
sobreviver e manter a paixão.”**

Pedro Almodóvar



Já pensou... Qual a droga (legal ou ilegal) mais perigosa?

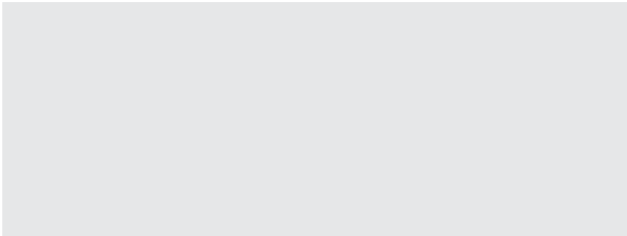
Planilha de despesas pessoais

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	Total
Aluguel						
Água						
Luz						
Gás						
Supermercado						
Curso						
Material escolar						
Medicamento						
TV e internet						
Transporte						
Roupa e sapato						
Celular						
Lazer						
Higiene pessoal						
Outros						
Total geral						

Saldo mensal

	Valor \$
Total ganho no mês	
Total gasto no mês	
Economia do mês	
Dívida do mês	

Meta para o próximo mês



“Antes de sair do abrigo, uma coisa importante que merece uma boa reflexão é a sua **moradia**. Para isso, a ajuda do abrigo, família, padrinhos, entre outras referências, é importante na pesquisa de lugares, aluguéis e outras possibilidades, pois essas pessoas podem contribuir com o conhecimento que possuem. A conversa com o abrigo ajudou a esclarecer minhas dúvidas e a fazer minha escolha sobre o Aluguel Social. Neste momento desafiador é importante colocar a cabeça no lugar e sempre pensar em algo melhor para sua vida.”

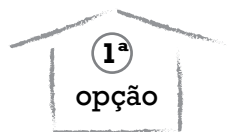
Por Grasielle, do Grupo nós.



Oportunidades de moradia



A partir das oportunidades existentes, quais são aquelas que quer priorizar?
Quais as vantagens e desvantagens de cada opção?



VANTAGENS _____

DESVANTAGENS _____

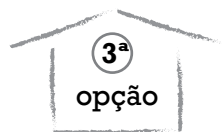
COMO CONSEGUIR _____



VANTAGENS _____

DESVANTAGENS _____

COMO CONSEGUIR _____



VANTAGENS _____

DESVANTAGENS _____

COMO CONSEGUIR _____

Responsabilidades

Refleta sobre suas responsabilidades em relação ao local onde mora.
O que já rola? O que ainda falta aprender ou melhorar?
Anotar suas observações no gráfico abaixo.



Possibilidades de moradia

Quando vai se aproximando o dia de completar 18 anos e, conseqüentemente, sair do abrigo, é necessária uma séria reflexão sobre onde viver. É importante não deixar para pensar nisso só na última hora!

As possibilidades mais comuns são: uma república jovem, aluguel, pensão, albergue e aluguel social.

Vamos falar um pouco sobre cada possibilidade?

República Jovem

Fonte: www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/assistencia_social/rede_socioassistencial/criancas_e_adolescentes/index.php?p=3189

A República Jovem é uma possibilidade de moradia para quem vai sair do abrigo aos 18 anos, que não voltará a morar com sua família e que considera neste momento esta opção como a melhor possível para si. O encaminhamento à república se dá através do CREAS. A república oferece atendimento durante o processo de construção da autonomia pessoal e busca desenvolver a independência, preparando os jovens para o alcance gradual desses estágios.

Possui tempo de permanência limitado (até 21 anos), sendo este constantemente reavaliado pela equipe junto ao jovem. Lapa, Casa Verde, Ermelino Matarazzo, Vila Formosa e Itaquera são as repúblicas de São Paulo. Duas condições fundamentais que cabem a você: o desejo por esta opção de moradia e estar trabalhando.

Aluguel

Alugar um imóvel não é um processo tão simples quanto parece. Além da renda necessária para pagar o aluguel e outros encargos (como seguro fiança e condomínio), o inquilino precisa disponibilizar à imobiliária uma série de documentos e, só depois da aprovação, assinar o contrato. Há proprietários mais flexíveis que aceitam depósito antecipado (normalmente três alugueis) como garantia.

Pensão

A pensão é uma possibilidade informal de conseguir um quarto em uma moradia. O contrato é feito diretamente com o proprietário do

imóvel; usualmente é garantido um quarto ou a vaga em um quarto, e compartilha-se banheiro, cozinha, área de serviço, entre outras áreas consideradas de uso comum.

Albergues ou Centros de Acolhida

Fonte: www.guiadedireitos.org

Os Centros de Acolhida estão subdivididos em Centro de Acolhida para Adultos I, Centro de Acolhida para Adultos II e Centros de Acolhida Especial. Os Centros de Acolhida I funcionam 16 horas por dia. Em geral, abrem ao fim da tarde para acolherem a população de rua para o pernoite e encerram suas atividades por volta das oito horas da manhã, momento em que os usuários retornam para a rua. Os Centros de Acolhida II tem funcionamento permanente, isto é, 24 horas por dia.

Os Centros de Acolhida Especiais são exclusivos para: pessoas em tratamento de saúde; imigrantes recém-chegados; pessoas em situação de despejo ou em dasabrigo emergencial; mulheres vítimas de violência ou mulheres com crianças.

Albergues com funcionamento de 24 horas tendem a manter vagas fixas, isto é, vagas destinadas a moradores de lá, que podem permanecer por meses, passando por avaliação periódica. Já nos albergues com funcionamento de 16 horas isso não é possível, pois fecha no período entre oito da manhã e 17 horas, sendo necessário pleitear a vaga todos os dias!

Aluguel Social

O aluguel social é um benefício em que a prefeitura paga diretamente ao proprietário do imóvel um valor mensal, durante dois anos e meio, para ajudar você a alugar um imóvel.

Para tentar adquirir este benefício é preciso que os técnicos do serviço de acolhimento façam o pedido via judiciário. Sabemos que é bastante difícil conseguir este benefício quando o jovem já está fora da instituição, por isso, se esta for a melhor opção para você, solicite que os técnicos mandem o relatório para o Fórum com este pedido.

Cuidando da casa

Limpar a casa, arrumar o quarto ou a sala, lavar a louça e a roupa são habilidades importantes de serem conquistadas. Algumas dicas podem te ajudar nessa conquista!

Faxina rápida

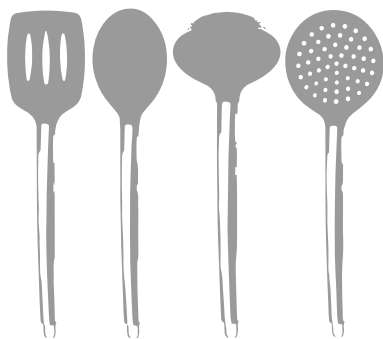
- 1) Comece arrumando a bagunça e separando o lixo! Lembre-se que a faxina deve acontecer de cima pra baixo: o último local a ser limpo será sempre o chão. Coloque os objetos no lugar e guarde as roupas no armário. Lave a louça e limpe as superfícies, tirando o pó dos móveis e objetos.
- 2) Banheiro: Dilua meio copo de água sanitária em 1 litro d'água. Com uma bucha passe a solução no banheiro todo, deixe agir por 10 minutos e enxague. Lembre-se de usar uma luva de borracha, pois a água sanitária pode irritar a pele. Espelhos e janelas podem ser limpos com produto de limpeza “limpa vidros”, álcool ou uma solução de vinagre e água.
- 3) Varra a casa toda: Comece varrendo os fundos da casa e finalize no local mais próximo à porta. Tire o lixo e passe um pano na casa toda diluindo em água algum produto com cheiro de sua preferência! (sempre no mesmo sentido: dos fundos até a porta).

Produtos

- 4) Na hora de usar um produto químico, leia o rótulo e veja qual a quantidade necessária para fazer a limpeza. Assim, você evita desperdiçar o produto.
- 5) Dê tempo para o produto agir. Deixar de molho, nem que seja por pouco tempo, normalmente é mais eficiente do que lavar e esfregar muito.

Roupas

- 6) Se for usar máquina de lavar, separe as roupas por cor: pretas, brancas e coloridas.
- 7) Se for lavar a mão, a dica é deixar de molho com um pouco de água e sabão antes de esfregar a roupa no tanque. Boa parte da sujeira já vai sair nesta etapa!



Ninguém nasce sabendo cozinhar!

Para aprender, é importante praticar. Se você quer testar uma nova receita ou precisa descobrir como pilotar um fogão, saiba que existem alguns sites que poderão te ajudar:

www.panelinha.ig.com.br

www.tudogostoso.com.br

“A arte de ser louco é jamais cometer a loucura de ser um sujeito normal.”

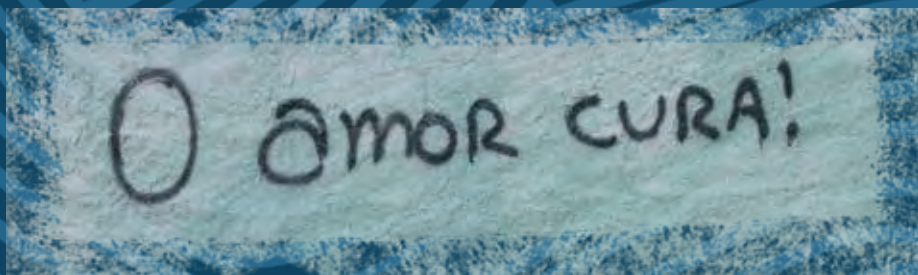
Raul Seixas

Raul Seixas

anotações

[illegible]

11



novembro

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

“Viver é desenhar sem borracha.”

Millôr Fernandes



Já pensou... Você acha a pena de morte uma
boa solução para a violência? Por quê?

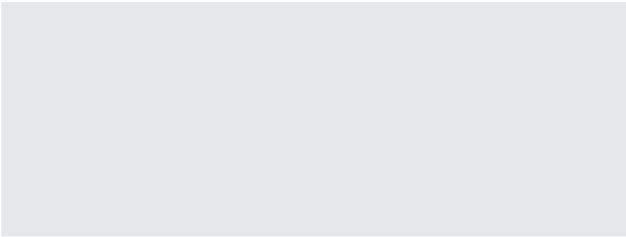
Planilha de despesas pessoais

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	Total
Aluguel						
Água						
Luz						
Gás						
Supermercado						
Curso						
Material escolar						
Medicamento						
TV e internet						
Transporte						
Roupa e sapato						
Celular						
Lazer						
Higiene pessoal						
Outros						
Total geral						

Saldo mensal

	Valor \$
Total ganho no mês	
Total gasto no mês	
Economia do mês	
Dívida do mês	

Meta para o próximo mês



“Para construir **vínculos** precisamos nos abrir para conhecer e conversar com as pessoas. Amizades e relacionamentos de confiança existem a partir de relações significativas. As pessoas, em geral, são muito diferentes em relação às opiniões, gostos e estilos e isso pode se tornar um desafio para o vínculo se não existir compreensão.”

Por Murillo e Rayllandres, do Grupo nós



Para pensar



Quem são as pessoas mais importantes da sua vida? Coloque os nomes delas nesse círculo, por ordem de importância. Quanto mais próximo ao centro, mais próxima essa pessoa é de você.

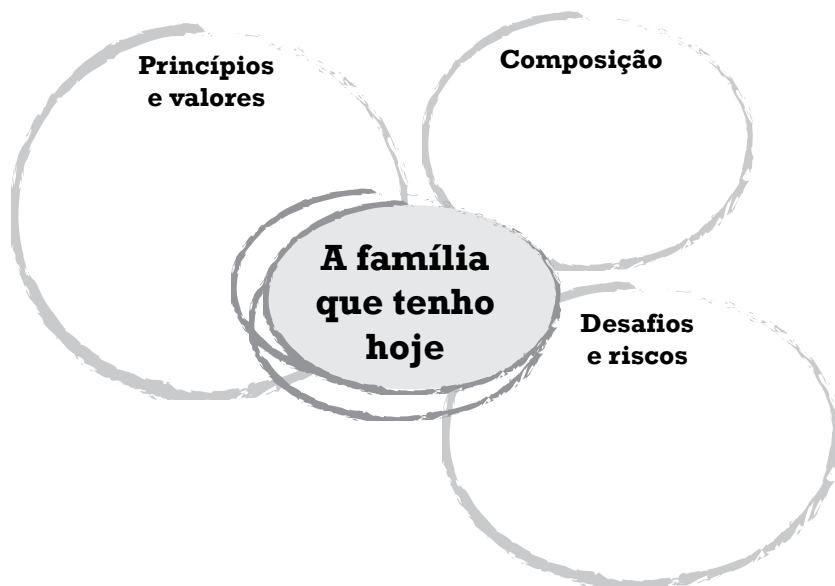


Gráfico para pensar sobre a **minha família** hoje: quem faz parte, quais os riscos que ela corre, quais são seus princípios e valores. Preencher os círculos a partir dessa reflexão.

**Princípios
e valores**

Composição

**A família
que eu quero
construir**

**Desafios
e riscos**

**A família que
eu tenho**

X

**A família que
quero construir**

Semelhanças

Diferenças

A magia dos relacionamentos virtuais

Andréia Schmidt

Os tempos mudaram. Há alguns anos, as amizades – ou algo mais – começavam quando as pessoas se encontravam (fosse do jeito que fosse), conheciam-se e achavam que tinham algo a ver. Mesmo que a amizade se desenvolvesse por telefone ou por carta, o mínimo que poderia esperar é que as pessoas se conhecessem ao vivo. Namoro com um desconhecido? Isso era considerado “loucura” ou um tipo de romantismo completamente fora de moda. Eis, então, que surge a Internet e tudo isso parece virar de cabeça para baixo. Quem costuma navegar na rede sabe: as salas de bate-papo vivem lotadas, cheias de gente querendo se conhecer, conversar, trocar informações. Muitos garotos e garotas varam madrugadas nos fins de semana (ou, às vezes, durante a semana mesmo) conversando com gente que nunca viram e, talvez, nunca venham a conhecer de verdade. Mas, o que há de verdade nesse mundo de relações virtuais? Nomes viram “nicks” (Tigrão, Sarado, Lulu96, etc.), o português escrito, uma salada de abreviações, incompreensível para os não-iniciados, e aquele papo de “moreno, alto e de olhos verdes” nem sempre é muito confiável. Ainda assim, esses relacionamentos virtuais parecem encantar garotos e garotas de todo o mundo, até mesmo aqueles que, na vida real, encontram dificuldades enormes para estabelecer qualquer tipo de relacionamento. Parece até que há um encanto especial em conhecer pessoas sem conhecê-las de fato. E há.

Talvez a magia esteja em poder se mostrar ao outro não do jeito que se é, mas como gostaria de ser. Pela rede, é possível ser bonito, desinibido, engraçado, conquistador ou qualquer outra coisa que se queira. Tudo isso com um risco mínimo, já que a pessoa do outro computador não tem a menor ideia de com quem está conversando. O problema aparece quando essa espécie de brincadeira de “ser quem não é” se torna a única fonte de relacionamentos de uma pessoa. Há muita gente que, devido à timidez ou à baixa autoestima, tem uma série de dificuldades em começar ou manter amizades e relacionamentos amorosos reais. A Internet, então, passa a ser para elas a única maneira de entrar em contato com as pessoas.

A princípio, isso até pode parecer bom, afinal, a rede significa uma oportunidade de relacionamento social que a vida real não proporciona. No entanto, quando a pessoa começa a viver em função da personagem que cria para si mesmo e que apresenta na rede para as pessoas, isso pode se tornar um problema sério, pois a realidade começa a ficar cada vez mais difícil. Em vez de resolver um problema, esse tipo de comportamento acaba agravando o já existente e criando outros, pois os relacionamentos dessas pessoas nunca se concretizam na realidade. As pessoas que agem dessa maneira passam a se afastar cada vez mais da realidade, e os relacionamentos reais vão ficando cada vez mais difíceis; como as dificuldades em se relacionar cara a cara com as pessoas aumentam, elas passam mais e mais tempo na rede, e o problema vira uma bola de neve.

Apesar disso, conhecer pessoas pela Internet pode ser uma experiência muito interessante, principalmente se você tomar algumas precauções:

- * O óbvio: não acredite em tudo o que as pessoas dizem nos chats. Muita gente fica encantada com belos discursos ou promessas de paixões devastadoras sem jamais ter colocado os olhos no(a) autor(a) das palavras. Isso aumenta o risco de desilusões e de problemas futuros. Um pé atrás não faz mal a ninguém.
- * Não dê informações detalhadas sobre você na rede, como endereço, telefone ou particularidades sobre sua rotina para pessoas que não conhece. Há vários casos documentados de pessoas que entram em salas de bate-papo para saber informações a respeito de pessoas por motivos nada amistosos (sequestradores ou pessoas que costumam abusar sexualmente de crianças e adolescentes).
- * Não troque os seus relacionamentos reais pelos virtuais. Analise se você não passa mais tempo conversando com desconhecidos na Internet do que com as pessoas com quem convive. Se isso estiver acontecendo, é o momento para parar e pensar sobre o porquê dessa preferência.

Um relacionamento virtual pode ser incrível, mas ele não deve substituir a realidade. Talvez o que torne os relacionamentos virtuais realmente mágicos seja exatamente a possibilidade de eles virarem relacionamentos reais, pois só o convívio pode proporcionar algumas surpresas. Ou você já ouviu falar em “paixão à primeira teclada”?

Charles Chaplin

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

12

AS
MELHORES
COISAS
DA VIDA

dezembro

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

**“Há pessoas que choram por saber que as rosas têm espinho,
Há outras que sorriem por saber que os espinhos têm rosas.”**

Machado de Assis



Já pensou... Se pudesse ter apenas um
superpoder, qual escolheria?

Planilha de despesas pessoais

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	Total
Aluguel						
Água						
Luz						
Gás						
Supermercado						
Curso						
Material escolar						
Medicamento						
TV e internet						
Transporte						
Roupa e sapato						
Celular						
Lazer						
Higiene pessoal						
Outros						
Total geral						

Saldo mensal

	Valor \$
Total ganho no mês	
Total gasto no mês	
Economia do mês	
Dívida do mês	

Meta para o próximo mês

“**Sonhar** é fundamental e para isso é preciso acreditar em si mesmo. Sonhar é acreditar, realizar é com você.”

Por Brenda, Lenilton e Fernando, do Grupo nós



Para pensar sobre os **Sonhos**

Quais são seus sonhos
em relação aos estudos,
profissão, moradia e
vínculos?



ESTUDOS



TRABALHO



MORADIA



VÍNCULOS



O QUE MAIS?



Para realizar os **S**onhos

nÓs pra frente	O que eu quero a gora	O nde quero estar daqui a um ano	M etas para consequiir
 ESTUDOS			
 TRABALHO			
 MORADIA			
 VÍNCULOS			
 O QUE MAIS?			

Para **R**efletir

O direito ao delírio

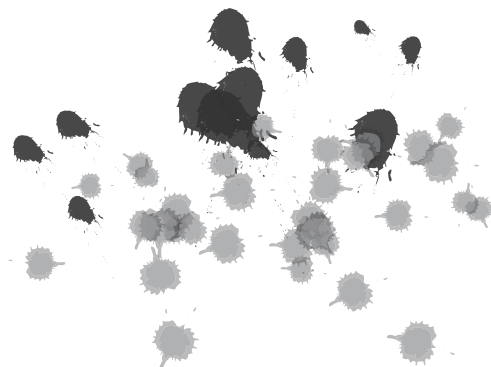
Eduardo Galeano,

Que tal começarmos a exercer
o direito de sonhar?
Que tal se delirarmos um pouquinho?

No próximo milênio, o ar estará limpo
de todo o veneno
O televisor deixará de ser
o membro mais importante da família
As pessoas trabalharão para viver,
em vez de viver para trabalhar.

Os economistas não chamarão
nível de vida o nível de consumo,
nem chamarão qualidade de vida
a quantidade de coisas.
Ninguém será considerado herói
ou tolo só porque faz aquilo que
acredita ser justo, em vez de fazer
aquilo que mais lhe convém.

A comida não será uma mercadoria,
nem a comunicação um negócio,
porque comida e comunicação
são direitos humanos



A educação não será um privilégio
apenas de quem possa pagá-la
A polícia não será a maldição daqueles
que não podem comprá-la.

A justiça e a liberdade,
irmãs siamesas
condenadas a viverem separadas,
voltarão a juntar-se, bem unidas
ombro com ombro.
E os desertos do mundo e os desertos
da alma serão reflorestados

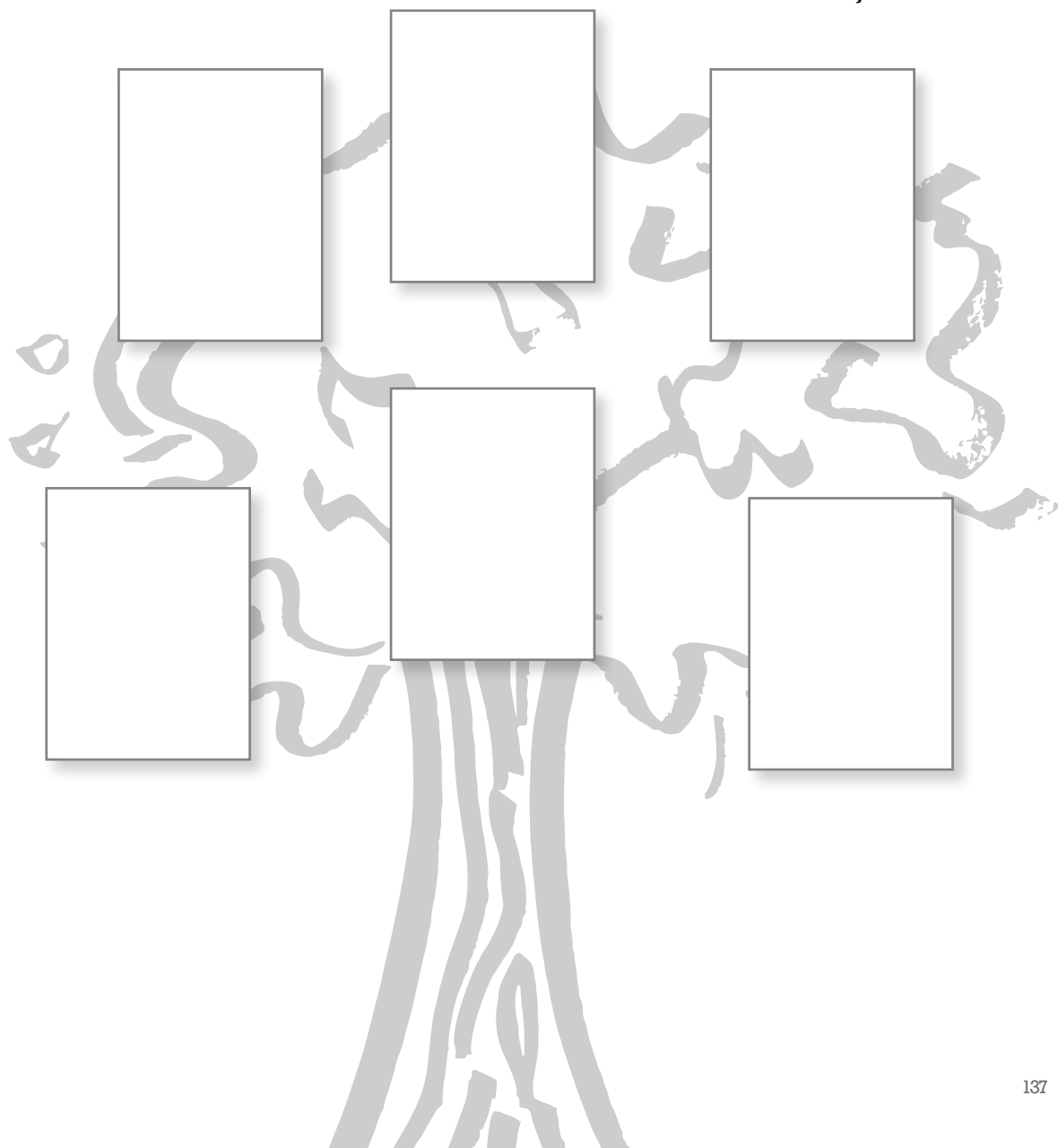
Eduardo Hughes Galeano
Montevideu, Uruguai
03 de setembro de 1940

Fonte: www.refletireresistir.blogspot.com.br/2013/04/eduardo-galeano-o-direito-ao-delirio.html



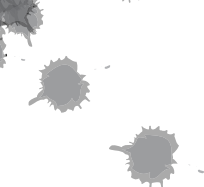
Minha árvore da amizade

Espaço para colar
fotos de quem mais faz
diferença na sua vida



contatos importantes

Nome	Telefone	E-mail / Facebook	Observação



Nome	Telefone	E-mail / Facebook	Observação



**instituto
fazendohistória**

O Instituto Fazendo História tem como missão colaborar com o desenvolvimento de crianças e adolescentes com experiência de acolhimento, a fim de fortalecê-los para que se apropriem e transformem suas histórias.

Os valores que norteiam todas as suas ações são: franqueza nas relações, voluntariado qualificado, compromisso com as crianças e adolescentes, direito às histórias de vida e compartilhamento do conhecimento.

O objetivo do Grupo nÔs, um dos programas do Instituto, é acompanhar e facilitar o processo de transição de jovens em situação de acolhimento para a vida autônoma e inserida na comunidade.

Saiba mais em www.fazendohistoria.org.br

Sobre a nossa agenda

As imagens usadas nas divisórias são uma coletânea de frases e poesias inspiradoras – algumas já famosas e outras anônimas – encontradas nas ruas da cidade de São Paulo. Você já reparou que a cidade fala? E você, o que tem a dizer? Aproveite sua agenda para se expressar e fazer sua própria arte!

As perguntas que iniciam com “Já pensou...” no rodapé de algumas páginas foram extraídas do jogo Puxa Conversa, Matrix Editora. Vale a pena conhecer!!!

Realização: Instituto Fazendo História

Produção de conteúdo: Beatriz Petrilli, Isabela Lemos, João Verani, Mahyra Costivelli, Manuela Fagundes

Projeto gráfico: Luciana Sion | **Assistência de design:** Paula Viana

Participação dos adolescentes: Alex Rodrigues, Anderson Rodrigues, Brenda Jesus, Eduarda (Duda), Fernando Henrique de Souza, Grasielle Azevedo, Izis Bittencourt, Lenilton Lima, Murillo Donato, Nayara Lara, Patrícia Rodrigues, Rayllandres Santos, Willian Jonathan.

© Instituto Fazendo História, 2015.

Apoio



J.P.Morgan





