

Anexo III
RELATÓRIO ANUAL DE EXECUÇÃO DO OBJETO DO AJUSTE

TERMO DE FOMENTO: nº 025/2023.

1-DADOS

ÓRGÃO/ENTIDADE: Centro Social de Votuporanga		CNPJ: 72.961.519.0001/47	
ENDEREÇO: Rua Tibagi, nº3071, Bairro: Patrimônio Novo		EMAIL: centrosocial@votuporanga.org.br	
CIDADE: Votuporanga	UF:SP	CEP:15.500.007	FONE:(17) 3411-1800
NOME DO RESPONSÁVEL: Eliete Aparecida Guilherme da Silva		CPF: 086.422.888-09	
CARTEIRA DE IDENTIDADE/ ÓRGÃO EXPEDIDOR 16821909-8/SSP		CARGO: Presidente	PROFISSÃO: Aposentada
ENDEREÇO: Rua: Bahia, nº2265, Bairro: São João		CEP: 15.501.197	FONE: (17) 99718-0330

Local de Execução:

✓ **Centro Social de Votuporanga-Rua: Tibagi, 3071 - Patrimônio Novo, Votuporanga/SP.**

2- DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PELA INSTITUIÇÃO

O Centro Social de Votuporanga é uma OSC-Organização da Sociedade Civil, Beneficente, de Assistência Social que, de acordo com os termos da legislação vigente, presta Atendimento, atuando de forma continuada, permanente e planejada. Possui um quadro de Dirigentes presentes e atuantes na instituição, que se preocupam com a qualidade das ações ofertadas à comunidade por meio dos Projetos, Programas e Serviços da OSC.

As ações são realizadas em consonância com o Estatuto Social da OSC, com a participação da equipe técnica da OSC, que é composta por profissionais multidisciplinares, comprometidos e qualificados com suas atribuições e competências profissionais. A atuação das ações é no âmbito da Proteção Social Básica, desenvolvidas com Projetos, Programas e Serviços, ofertadas para crianças, adolescentes, jovens e suas famílias, que necessitam da intervenção da OSC, por se encontram envolvidas com situação de vulnerabilidade social e risco.

O público em situação prioritária chegaram na OSC, por meio de encaminhados através do Conselho Tutelar, CRAS- Centros de Referências da Assistência Social, CREAS- Centro de Referência Especializado de Assistência Social, e demais entidades, que compõe a rede assistencial do município de Votuporanga, e casos que chegaram até a OSC por demanda espontânea, que através de diagnóstico social constatou-se envolvimento com situações de vulnerabilidade social e risco.

Encaminhamos às famílias dos atendidos para aos CRAS de referência do seu território, para atendimento, atualização/solicitação do CADÚNICO, e inclusão no PAIFI- Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família devido o diagnóstico social levantado no processo de inclusão na OSC, a fim de fortalecer a função protetiva da família, contribuindo para a melhor qualidade de vida do núcleo familiar.

Realizamos encontros com as famílias dos atendidos, com o objetivo de fortalecer os vínculos familiares, visitas domiciliares, atendimento individual, registro social, e, encaminhamentos para órgãos públicos da rede assistencial do município de Votuporanga. Foi possível a articulação com a rede assistencial e educacional para discussão dos casos. Elaboramos relatórios com pareceres técnicos para manutenção dos prontuários constando a situação de intervenções desenvolvidas em prol a melhoria das relações afetivas e sociais.

Portanto, no ano de 2023, realizamos ações através dos seguintes Projetos, Programas e Serviços:

- **SCFV – Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos:** Sede: Grupo Bem Viver I e Grupo Abrindo Caminhos; Pozzobon: Grupo BOSD – Buscando Oportunidades e Superando Desafios; Simonsen: Grupo Bem Viver II;
- **Programas:** Programa de Promoção e Integração ao Mundo do Trabalho - Programa de Aprendizagem; Novos Caminhos / Área Azul; Pró-Trabalho;
- **Projetos:** FMDCA- Projetos: Olhar pra si – Aprendiz; Arte e Movimento II; BBFia – Conexão Digital

3-DETALHAMENTO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO EXERCÍCIO DE 2023	
ABRIL/2023	
DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS: A atividade de integração inicial dos adolescentes teve como objetivo, oferecer ferramentas que trabalhe o corpo e a mente de forma interligada, realizando exercícios que auxiliam no controle da ansiedade, dores no corpo e estresse. Para o desenvolvimento da oficina, os adolescentes foram divididos em seus respectivos grupos e horários para garantir a qualidade da atividade. A facilitadora inicialmente realizou uma roda de conversa, buscando compreender as necessidades de cada turma e assim também criar um vínculo com os mesmos deixando-os mais confortáveis para participarem do bate-papo. Na ocasião, a facilitadora também apresentou como será o Projeto, seus objetivos e importância para a vida dos aprendizes em seus aspectos pessoal, profissional e social. Ao final, os adolescentes participaram de um exercício prático com alongamento e respiração. Buscando desenvolver a valorização do conhecimento de seu interior e exterior, ao apontar positivamente as características de cada indivíduo, a facilitadora realizou um bate-papo, sobre um dos exercícios que seria utilizado durante o projeto que é a prática do Yoga, para isso, explicou aos adolescentes que o Yoga é uma filosofia de vida milenar que cultiva momentos de silêncio, valoriza a natureza e desperta a importância de si. Fundamenta-se no indivíduo observar o seu interior, desde as forças ao sentir músculos e articulações nas posturas, até a consciência dos sentimentos e abstrações que pode influenciar em atitudes, na concentração, em tomadas de decisões e outras situações da vida. Também foi apresentado alguns pontos do pensamento filosófico-prático do Yoga e o que pode ser aprendido com esta prática como: praticar desapego, praticar não roubar, não cobiçar, não buscar imitação, não mentir, praticar não violência, praticar o autoestudo, estudo de si, praticar limpeza do corpo, das roupas, cuidar de si e do ambiente, praticar autodomínio, a disciplina e o entusiasmo, entre outros. Para finalizar a atividade, a facilitadora realizou um exercício prático para trabalhar os sentidos. Foi destacado que a maioria das pessoas em nossa volta possuem olhos para olhar, ouvidos para ouvir, mãos para tocar, nariz para cheirar. A prática trabalhou a percepção e por consequência, a atenção dos adolescentes. A facilitadora ligou o som, pediu para que os atendidos tentassem sentir a música, sua respiração e os movimentos do corpo, conforme fossem se alongando.	
INDICADORES QUANTITATIVOS: 114 adolescentes foram atendidos por meio das ações planejadas e executadas.	
MAIO/2023	
DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS: Para dar início às ações do mês, a facilitadora relatou aos atendidos que a prática desta atividade seria estimular a coragem! Essa sequência foi um treinamento para controlar o medo e perceber que somos mais fortes do que imaginamos. A facilitadora realizou uma reflexão com os atendidos: Você já ouviu algum adulto dizer que o medo paralisa? Pois é, quando temos medo de algo, já reparou que ficamos mesmo parados, imobilizados? A coragem está diretamente ligada aos nossos sentimentos e capacidades. Quando desenvolvemos uma mentalidade mais corajosa, conseguimos enfrentar os obstáculos e desafios com mais garra e determinação. Normalmente quando estamos diante de alguma situação que nos tira da zona de conforto, acabamos ficando ansiosos e até com certa angústia, principalmente porque podemos nos sentir paralisados pelo desconhecido. Sendo assim, para promover mudanças em nossas vidas, precisamos mudar a nossa forma de avaliar os desafios e oportunidades, analisando as possibilidades de crescimento. Aprender a lidar com as dificuldades da vida é uma habilidade importantíssima e faz toda diferença em nosso dia-a-dia, pois situações inusitadas sempre acontecerão, seja em nossa vida pessoal ou profissional. Portanto, o benefício da sequência utilizada nesta atividade é fazer perceber que podemos, com cuidado e com cautela avançar, mesmo diante de situações mais difíceis e para isso é preciso perseverança, calma e deixar de lado o medo de errar. Para apresentar os benefícios que o alongamento traz para o corpo e sua importância para a saúde do indivíduo aumentando seu bem-estar físico e mental, a facilitadora realizou um bate-papo com os atendidos sobre os benefícios do alongamento, pois em nosso cotidiano, muitas vezes andamos, agachamos, sentamos e até deitamos de forma inadequada, pegamos peso, fazemos movimentos repetitivos, usamos calçados inapropriados por horas, tudo isso sem percebermos que estamos sobrecarregando e prejudicando nosso corpo. E só tomamos consciência de que existe algo	

errado quando o problema já está instalado. Isso faz com que tenhamos uma redução do nosso bem-estar físico e mental e consequentemente isso nos afeta em nossa vida pessoal, profissional e social. Sendo assim, é necessário buscarmos e entendermos a importância de desenvolver o equilíbrio postural. A facilitadora apresentou alguns exercícios de alongamentos que podem ser executados no ambiente de trabalho, nos momentos de "descanso". Ela apontou que esses exercícios ajudam evitar ou minimizar efeitos das dores lombares causadas pelas posições inadequadas que adotamos na execução das rotinas de trabalho. Ao final destacou que a utilização do alongamento proporciona bem estar físico e mental, pois, estimula o desenvolvimento da percepção do próprio corpo; reduz a probabilidade de desenvolver lesões musculares; melhora a postura e estimula o cérebro a liberar a serotonina, o hormônio do bem estar;

Através da atividade "A relação do equilíbrio corporal com o equilíbrio emocional através dos Asanas e Pranayamas" a facilitadora abordou que buscar o equilíbrio em nossas vidas pode ser algo muito difícil em algumas ocasiões, pois vivemos uma rotina agitada e, muitas vezes, pode parecer impossível se desligar dos problemas e preocupações. Portanto, para mudar essa realidade, buscar uma transformação de hábitos e um aumento na qualidade de vida, é necessário inserir atividades no cotidiano, que nos auxiliem a encontrar o equilíbrio do bem-estar e o yoga pode te auxiliar neste caminho. Salientou que o conjunto de técnicas trabalhado no yoga, que mescla a respiração, meditação e as posturas corporais, nos proporciona maior saúde física e mental. E, junto com isso, encontramos como resultado o equilíbrio. Também foi abordado com os atendidos que a prática do yoga não nos traz apenas o equilíbrio corpóreo, mas também gera o equilíbrio da nossa vida como um todo. Dessa forma, explicou que, ao inserir o yoga na sua vida, conseguimos equilibrar o corpo, a mente e, consequentemente, toda a nossa vida. Ou seja, esse equilíbrio nos ajuda em diversas áreas de nossas vidas. A facilitadora destacou alguns pontos: Com o equilíbrio físico conseguimos garantir maior condicionamento para o seu corpo, para realizar atividades diárias; Com o equilíbrio mental, conseguimos ter mais controle sobre as suas emoções e evitar situações estressantes. Tudo isso gera um equilíbrio para a vida, fazendo com que conseguimos transformar a nossa rotina de uma forma em que consigamos inserir mais bem-estar em nossos dias. Finalizou a roda de conversa pontuando que ter a capacidade de se equilibrar em todas as áreas da nossa vida é se autoconhecer e entender o quanto precisamos do conhecimento pessoal para encontrar o caminho da evolução para atingirmos um estado de equilíbrio e levar todos os benefícios do yoga para a vida pessoal, profissional e social.

Para a atividade da prática corporal, a facilitadora realizou com os atendidos uma combinação entre exercícios posturais ("asanas"), relaxamento e controle voluntário da respiração ("pranayamas").

Também destacou que nos âmbitos pessoais ou profissionais, pensar nos acontecimentos futuros é o que nos desperta o instinto de sobrevivência e nos move em direção aos nossos objetivos. Porém, quando se tornam preocupações excessivas e sintomas de ansiedade, isso pode ser prejudicial para a saúde do corpo e da mente.

Quando o nosso corpo fica em estado de alerta, podemos experimentar falta de ar, taquicardia, agitação, entre outros sintomas. Com as responsabilidades e atividade diárias, e ainda mais com todas as circunstâncias atuais, o estresse também afeta muitas pessoas. A facilitadora mostrou que, o Yoga é um caminho que nos conduz ao bem-estar e qualidade de vida. E pode ser um momento de decompressão para quem convive com os sintomas de ansiedade. Desta forma, apontou que os dois aspectos principais da ansiedade que precisam ser tocados: o foco nos acontecimentos futuros e a tensão ou inquietação. Para isso, podemos buscar por práticas que nos tragam de volta, como uma âncora, para o momento presente. Viver o agora, principalmente por meio da prática do yoga, pode ajudar a afastar a mente desse medo constante dos acontecimentos futuros. Trabalhar a nossa autoconfiança! Além disso, como vimos, com a ansiedade o corpo fica tenso, com insônia ou dor no peito, por exemplo. Então, as técnicas de respiração e meditação podem realmente ter um efeito muito benéfico e significativo para induzir ao relaxamento.

INDICADORES QUANTITATIVOS:

119 adolescentes foram atendidos por meio das ações planejadas e executadas.

JUNHO/2023

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS:

No primeiro encontro do mês de junho a facilitadora abordou com os aprendizes o que são e para o que servem os blocos de yoga. Destacou que os blocos são acessórios utilizados como facilitadores de posturas (asanas) e que podem ser de grande ajuda, principalmente, para quem está iniciando na prática. Os blocos parecem tijolinhos feitos de EVA, Cortiça e Madeira. Sua utilização auxilia na melhoria da flexibilidade dos movimentos e posturas, melhorando a

execução dos asanas que, inicialmente, podem não ser tão fáceis. Mas também podem ser utilizados para pessoas mais avançadas no yoga, pois além de promover maior conforto durante o exercício, também auxilia para a feitura de posturas mais complexas e ainda não dominadas. No exercício prático, a facilitadora realizou a prática de algumas posturas que já estão sendo realizadas com os atendidos e como podem melhorar essa postura, além de reforçar a prática em dupla, o que traz benefícios para a saúde física, mental e emocional, pois ela pode diminuir a ansiedade, reduzir as dores, fortalecer os músculos, melhorar a disposição, aumentar a autoconfiança e fortalecer a conexão entre as duas pessoas. Também é importante ressaltar que os exercícios buscam mostrar para os atendidos como desenvolver uma consciência dos efeitos do estresse em nossas vidas, e as habilidades com os quais o gerenciamos. Os benefícios se estendem naturalmente do indivíduo para o ambiente de trabalho em que está contribuindo. A prática regular é conhecida por trazer uma melhoria da saúde da mente e do corpo, aumento da energia, bem-estar e produtividade.

Com a finalidade de desenvolver autoconfiança e coragem e melhoria das relações interpessoais, A facilitadora iniciou com os atendidos a "Acroyoga". Na ocasião explicou que a técnica pega emprestada algumas características da tradição milenar, mas enfatiza as técnicas de acrobacia. O intuito da técnica é que os praticantes consigam trocar de postura sem que a pessoa que está em cima (voador, como é chamado) coloque o pé no chão. Para realização da prática, são necessárias duas pessoas — a base e o voador. Em alguns casos, são necessárias três pessoas, quando é fundamental que alguém auxilie na segurança da dupla que está realizando a prática. A facilitadora ressaltou que nessa prática é fundamental a confiança entre os praticantes. Também foi ressaltado os benefícios do acroyoga como: concentração, preparo psicológico e auxílio no controle da ansiedade. É necessário desenvolver conexão e confiança com sua dupla, também exige responsabilidade, pois você precisa ter boa consciência de seu alinhamento corporal para se encaixar com seu par. Também explicou que as posturas feitas no chão são as mesmas executadas em cima dos pés ou das mãos da pessoa (que no caso seria a base). Para a prática, a facilitadora começou demonstrando com a ajuda de um adolescente uma postura tradicional, que no yoga é chamada de gafanhoto, mas no acro é chamada de pássaro. Nela, os pés da base estão apoiados na região do quadril e ela está com o peito aberto. O intuito do exercício é desenvolver a coragem do sujeito, e que essa coragem não seja somente na prática do yoga, porém nas situações vivenciadas em nosso cotidiano social, pessoal e profissional.

Para explorar a prática do yoga na companhia de um amigo, buscando uma maior conexão entre ambos, a facilitadora realizou um bate-papo, abordando que tradicionalmente, o yoga é uma prática individual, na qual cada praticante, no espaço reservado de sua esteira, combina posturas físicas, técnicas de respiração e meditação. Entretanto, existe novas possibilidades, como o yoga em dupla, ou yoga parceiro e que essa prática nos proporciona diversos benefícios, pois é um exercício de doar e receber que auxilia a respeitar melhor os seus próprios limites e do outro. A prática em dupla também permite tornar o treinamento mais intenso em relação aos estímulos de força, tração e elasticidade. É o momento em que se estimula a consciência corporal de uma maneira diferente do que se costuma fazer e tem se um estímulo a mais que ajuda a ampliar os movimentos. Será o parceiro quem vai puxá-lo e estica-lo ao longo da permanência nas posturas e, em alguns casos, sustentará todo o seu peso em técnicas que exigem força muscular. Esses exercícios também nos ajudam expandir nossa confiança, visto que dar e receber apoio aproxima as pessoas e as torna mais solidárias, além de fortalecer os nossos relacionamentos interpessoais e melhora a comunicação. Após a roda de conversa a facilitadora iniciou o exercício prático realizando com os atendidos alongamento corporal e prática de algumas posturas em dupla como: Alongamento em pé - os participantes ficam de costas um pro outro, e de mãos dadas inclinam o corpo para frente e a Vrikshasana (Postura da árvore) basta unir as mãos e manter a concentração para treinar o equilíbrio. O movimento ajuda a fortalecer as pernas, tornozelos e pés, além de desenvolver a consciência corporal. Além de, ter uma melhor relação interpessoal e trabalhar a sua confiança e equilíbrio emocional com o outro.

Impacto social esperado: Adolescente com melhor postura corporal e comportamental

INDICADORES QUANTITATIVOS:

112 adolescentes foram atendidos por meio das ações planejadas e executadas.

JULHO/2023

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS:

Para desenvolver a atividade "Como posso resolver esse problema?" foi realizado uma roda de conversa onde a facilitadora pediu que os adolescentes falassem sobre alguma situação vivenciada seja no âmbito pessoal, profissional ou social e que no momento não conseguiram resolver. Após todos verbalizarem alguma situação e os demais colegas

pensarem em soluções de como poderiam lidar/resolver, a facilitadora iniciou com a técnica de respiração para desacelerar, os adolescentes deitaram nos mats (tapetes de yoga). Enquanto ouviam uma música tranquila, a facilitadora orientou os adolescentes a meditarem e refletirem sobre a resolução do problema conversado no início. Ao final, foi pedido que os atendidos compartilhassem o sentimento do momento de reflexão e resolução dos problemas apresentados.

Buscando trabalhar o reconhecimento dos sentimentos e valorização das singularidades, a facilitadora iniciou a atividade, orientado que os adolescentes se aproximassem em duplas para que pudessem fazer um exercício de relaxamento e respiração. Foi pedido para que eles se atentassem à respiração do outro e se atentarem à sincronia ao inspirar e expirar. Em seguida, trabalhou com os adolescentes sobre "conhecer os limites". Ela destacou que o yoga contribui para o melhor funcionamento do corpo, porém é necessário ter alguns limites, pois "cada corpo é um corpo" e o primeiro preceito a ser seguido é a "ahimsa", que quer dizer "não violência". Ou seja, é respeitar seus limites, reconhecendo que cada ser é único e que cada ritmo é único também. Ninguém precisa ser ou fazer igual a ninguém. Dentro do tempo de cada corpo, cada um vai aperfeiçoando e descobrindo sua prática. Então, o principal cuidado é se observar. A facilitadora observou com os adolescentes que esse exemplo também é levado para nosso cotidiano, seja no âmbito pessoal, profissional e social. Afinal somos seres singulares, cada um possui seu limite e quando conseguimos identificá-los, é possível lidar com eles de uma maneira mais leve, sem nos causar sofrimento, estresse e tensões que nos afetam.

Com o objetivo de apresentar e aplicar práticas meditativas aos adolescentes, a fim de que tomem contato com a noção de "atenção plena", a facilitadora iniciou a atividade com uma roda de conversa, explicando que durante o dia, somos impactados por milhares de informações. Uma avalanche de imagens, sons, cheiros, sentimentos, preocupações e responsabilidades. Tudo isso faz com que grande parte dos dados que nossos sentidos passam para o nosso cérebro não sejam levados ao nível do consciente. A verdade é que perdemos uma quantidade imensa de detalhes que passam despercebidos. Portanto para trabalhar a concentração e focar a atenção existe uma prática de meditação chamada mindfulness. É um exercício que tem como propósito alcançar um estado de plena atenção aos pequenos detalhes do que está ao redor. É uma prática de meditação que busca quebrar o automatismo da rotina e trabalhar o poder da atenção para perceber particularidades de cada ação. A percepção aguçada é aplicada ao ambiente e tudo o que compõe o cenário naquele momento. No entanto, ela é usada para compreender o comportamento do corpo, a respiração, o movimento dos músculos e as sensações experimentadas.

Também explicou que o mindfulness serve para entender melhor como seu corpo e sua mente reagem em determinadas situações e os benefícios são a redução de estresse e ansiedade; melhora o foco e a concentração; melhora a criatividade e traz autorregulação emocional. O ponto de reconhecimento sobre nossas reações faz com que a gente, em vez de tentar mudar certas realidades, ou seja, excluir os fatores de estresse, passemos a mudar o modo como lidamos com eles. Afinal, há coisas que simplesmente saem do nosso controle. A facilitadora explicou que para a prática é preciso concentrar em tudo o que diz respeito ao instante vivido, observar como tais coisas influenciam a gente e nosso corpo. Em primeiro lugar, observe os barulhos externos e tente se desligar deles, um a um. Em seguida, foque no ritmo da sua respiração. Perceba o movimento de inspirar e expirar, visualizando seu peito inflar e murchar. Observe o ar que entra e o ar que sai. É normal perder o foco e começar a pensar nos compromissos e em outras situações. Ao perceber que a mente foi para outro lugar, não se culpe, apenas entenda o que te chamou a atenção e volte a se concentrar na respiração. Desenvolva a habilidade de manter o tempo todo de prática em completo foco. O sentimento de avanço acontece quando essa habilidade de percepção sobre si mesmo(a) e sobre tudo o que está ao redor torna-se integral e por um período cada vez maior. Ao final da roda de conversa, a facilitadora deixou os atendidos livres para que pudessem vivenciar a prática do mindfulness.

INDICADORES QUANTITATIVOS:

126 adolescentes foram atendidos por meio das ações planejadas e executadas.

AGOSTO/2023

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS:

Buscando auxiliar os adolescentes em como levar a prática de Yoga para o trabalho e a vida pessoal através da respiração consciente, levando qualidade de vida para o ambiente organizacional, através de uma roda de conversa a facilitadora explicou que ao inserir a yoga, no dia a dia, de trabalho, a empresa foca na saúde dos colaboradores, pois a prática contribui para melhoria da saúde física e mental. Destacou que alguns dos principais benefícios do yoga para o

ambiente de trabalho é a redução do estresse e alívio de dores corporais, com isso melhora a produtividade da equipe, pois a prática do yoga aumenta a circulação sanguínea, o que pode ajudar a melhorar a função cerebral, além de promover um ambiente de trabalho saudável, pois promove o espírito de equipe.

Ao final do bate-papo, a facilitadora executou algumas posições de alongamento, com foco na respiração para trabalhar com os adolescentes.

Para trabalhar o tema Yoga e saúde mental, a facilitadora abordou alguns assuntos como: Produção social de questões relacionadas à saúde mental; contribuições da yoga para o autocuidado em saúde mental, pois a redução do estresse e da ansiedade leva a uma melhoria na saúde geral, uma vez que quando aprendemos a desacelerar o ritmo, respirar profundamente e fazer uma coisa de cada vez, você treina a mente a se concentrar no momento presente, o único que importa. Respirar conscientemente permite eliminar todos os problemas desnecessários da vida cotidiana. Como exercício da prática da yoga, e relacionadas ao assunto a facilitadora auxiliou os adolescentes a executarem algumas movimentações básicas combinada com respiração consciente e atitude mental, utilizando posições por exemplo: Equilíbrio pé a pé, relaxamento dos ombros, mãos no chão (uttanasana), Torção da coluna (parivrtta marajasana), Abertura do peito, Respiração quadrada 3x3 e Postura de relaxamento (savasana).

Observando a grande utilização dos aparelhos celulares e redes sociais, durante a atividade, a facilitadora trabalhou com os adolescentes sobre o equilíbrio mental na era da tecnologia. Ela iniciou a atividade abordando que a constante exposição aos dispositivos eletrônicos, a pressa e a sobrecarga de informações podem afetar negativamente nossa saúde mental. Por isso, entender a importância do equilíbrio é fundamental para o bem-estar e a qualidade de vida. O equilíbrio mental é necessário para lidar com os desafios do dia a dia, tanto pessoal como profissionalmente. Quando estamos equilibrados, somos capazes de tomar decisões mais assertivas, lidar melhor com o estresse e ter relacionamentos mais saudáveis. Além disso, o equilíbrio mental nos permite ser mais produtivos, criativos e ter um maior bem-estar emocional. No entanto, a tecnologia, que agora também é parte integrante de nossas vidas, pode ser tanto benéfica como prejudicial para o equilíbrio mental. Por um lado, a tecnologia nos permite estar conectados, facilita o acesso à informação e nos ajuda a otimizar diversas tarefas do cotidiano. Por outro lado, o uso excessivo da tecnologia pode levar a comportamentos compulsivos, falta de foco e até mesmo vício. Portanto é necessário estabelecer em equilíbrio saudável com a tecnologia, por exemplo: Estabelecer limites no uso da tecnologia, ou seja, reservar momentos do dia para ficar desconectado, longe dos dispositivos eletrônicos, para isso, é importante desligar as notificações do celular e estabelecer horários específicos para verificar e-mails e redes sociais; Praticar atividades que promovam o bem-estar: Dedicar um tempo para atividades que ajudem a relaxar e reduzir o estresse, como meditação, ioga, exercícios físicos ou hobbies que proporcionem prazer, por isso a importância do projeto na vida dos adolescentes; Cultivar relacionamentos saudáveis: é importante conectarmos com nossos amigos e familiares, fortalecer relacionamentos significativos e evitar o isolamento social, pois o suporte emocional é essencial para manter um equilíbrio mental saudável e por fim, estabelecer uma rotina equilibrada: é necessário ter uma rotina que permita equilibrar o trabalho, o lazer, o descanso e outras atividades importantes em nossa vida.

INDICADORES QUANTITATIVOS:

132 adolescentes foram atendidos por meio das ações planejadas e executadas.

SETEMBRO/2023

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS:

No desenvolvimento da atividade "A imagem do yoga como terapia e como ginástica" que teve como intuito trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, realizando exercícios que auxiliam no controle da ansiedade, dores no corpo e estresse. A facilitadora fez um breve diálogo sobre as diversas práticas da yogaterapia é utilizada, de acordo com alguns pesquisadores no tratamento de diversas comorbidades, como: dores, limitações motoras, hipertensão e taquicardia, distúrbios cardiovasculares, asma, sinusite, cefaléias, problemas de coluna, distúrbios de memórias, ansiedade, fobias, frustrações. Entretanto, os praticantes de Yoga podem ser divididos em quatro tipos, segundo a imagem que pode ser feita de suas motivações: praticantes em busca de novidade, praticantes em busca de ginástica para o corpo e para a mente, praticantes em busca de efeitos terapêuticos e praticantes em busca do yoga. Sendo assim, a finalidade do projeto desenvolvido tem buscado é a yogaterapia em conjunto com a prática de desenvolvimento corpo e mente. Conjunto este, que favorece os adolescentes no seu desenvolvimento como sujeitos e auxiliam para aprender a lidar com as situações enfrentadas por eles em seu dia-a-dia. Como exercício prático, foi realizada a respiração quadrada (*Samavritti Pranayama*), desenvolvida para combater o estresse e a ansiedade, que consiste em quatro etapas formadas por quatro tempos cada uma, na seguinte ordem: inspiração, retenção com ar, expiração e retenção sem ar.

Em seguida praticaram a Postura da Borboleta (*Baddha Konasana*), é uma postura restaurativa, a abertura de quadris promovida pela *baddha konasana* ajuda na liberação de emoções reprimidas e no alívio da fadiga. Para finalizar, praticaram a postura do Cadáver (*Savasana*) o praticante deita reto e de barriga para cima, com as mãos à lateral do corpo, e permanece em repouso. Esta postura permite o relaxamento do corpo e da mente, diminuindo a tensão muscular, a pressão arterial e os batimentos cardíacos. A *savasana* ainda pode trazer benefícios como o combate à insônia e o aumento da resposta ao sistema imunológico.

Para o desenvolvimento da atividade “Yoga como auxílio na concentração, raciocínio lógico”, a facilitadora realizou um bate-papo, reforçando que a prática do yoga provoca sensações de relaxamento e quietude, como já está sendo praticado pelos adolescentes, o que alivia transtornos de ansiedade e humor. Também destacou que a yoga estimula o cérebro e que se praticado permanentemente, seus efeitos podem ser duradouros, pois melhora a concentração e garante um estado mental menos ativo, em que a execução de tarefas exige menos esforço. A prática contribuiu para muito para uma melhora significativa do autocontrole, memória, raciocínio lógico, autoestima e atenção. Isso acontece, pois essa atividade demanda muita atenção na respiração e na execução das posturas, evitando a distração em torno de pensamentos aleatórios. O interessante é que a concentração aumenta em qualquer atividade que for realizar no dia, seja trabalho ou estudo. A facilitadora também auxiliou os adolescentes a praticarem alguns exercícios que podem ajudar nessa questão, foram eles: pranayamas (exercícios de concentração), auxiliam a manter a respiração correta; trataka (prática de meditação); surya namaskar (saudação ao sol); dhanurasana (posição de arco); e sarvangasana (postura da vela).

Como forma de Compreender como a prática do yoga nos permite lidar com as situações do dia-a-dia, a facilitadora realizou uma roda de conversa com os adolescentes e destacou que há milhares de anos, a prática do yoga provê caminhos para que estejamos mais bem preparados para receber o que acontece conosco, sem que nos abalemos demais com os problemas que surgem ou nos tornemos insensíveis. Essa filosofia pode nos ajudar no processo de autoconhecimento, pois trabalha com a conexão entre mente, corpo e espírito. Através dela é possível explorar e compreender melhor os próprios pensamentos, emoções e sensações físicas, o que pode levar a uma maior de si mesmo. Ressaltou algumas maneiras que a yoga auxilia no processo de autoconhecimento: Conexão mente-corpo – a prática permite que o sujeito preste atenção à sua experiência física e mental no momento presente; Meditação - A meditação pode ajudar a acalmar a mente e a focar a atenção, permitindo que você se sinta mais presente e consciente; Auto-observação - durante a prática de yoga, você é encorajado a prestar atenção ao seu corpo e às suas sensações físicas. Isso pode ajudá-lo a identificar padrões de pensamento ou emoções que possam estar impactando a sua vida; Aceitação: a prática de yoga encoraja a aceitação e a compaixão, tanto consigo mesmo quanto com os outros. Isso pode ajudá-lo a se sentir mais conectado com os outros e a desenvolver um relacionamento mais saudável consigo mesmo; Desafio pessoal: a prática de yoga pode ser desafiadora, o que pode ajudá-lo a desenvolver a resiliência e a capacidade de lidar com situações difíceis. Em resumo, a yoga pode ser uma prática poderosa para ajudar no processo de autoconhecimento, pois ajuda a desenvolver a consciência, aceitação e conexão consigo mesmo e com os outros.

Os atendidos também participaram do 1º seminário de saúde emocional do Centro Social, que teve como objetivo oferecer informações para que os aprendizes entendam por que é importante tratar de saúde emocional e quem pode ajudá-lo nessa tarefa. O seminário foi ministrado de forma dinâmica pela psicóloga da entidade Roseli Ferreira, em que foi abordado com os adolescentes assuntos referentes os sintomas dentro da ansiedade como:

- Transtorno de ansiedade generalizado;
- Fobia Social
- Fobia Simples
- Síndrome do pânico
- Transtorno de ansiedade por separação, entre outros assuntos;

Durante o seminário a psicóloga interagiu com os participantes, dando exemplos, com o intuito de mostrar que todos podem passar por problemas emocionais. Para finalizar foi aberto para os aprendizes fazerem perguntas sobre o tema. O seminário foi um complemento das ações que foram desenvolvidas com os adolescentes.

INDICADORES QUANTITATIVOS:

135 adolescentes foram atendidos por meio das ações planejadas e executadas.

OUTUBRO/2023

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS:

Durante o desenvolvimento da atividade “A importância do alinhamento dos asanas/posturas de yoga para nosso cotidiano” a facilitadora destacou que sendo o objetivo do Yoga a liberdade ou libertação e dessa forma, praticamos o Yoga para libertarmos nossos próprios condicionamentos e crenças limitantes, que nos mantêm presos na rede de dor e sofrimento. Considerando que um corpo funcional é aquele capaz de realizar as tarefas do dia a dia: trabalho, hobbies, esportes, entre outros, as articulações precisam de mobilidade, músculo saudáveis com tônus, resistência, força e alongamento. Portanto, a prática de Asanas (posturas) é dar ao corpo essa liberdade de movimentos, saúde e longevidade. A facilitadora também explicou que o conceito de postura, é adotar um posicionamento no corpo que gere um menor gasto energético para se manter por um determinado período de tempo e alinhamento é ter consciência do corpo como um todo e também no espaço. Quando nosso corpo tiver um bom alinhamento permitimos que todo organismo continue em funcionamento fisiológico, garantindo sua saúde plena e liberdade. Finalizou ressaltando que com a prática do Yoga, boas orientações, atenção plena, o praticante terá imensos ganhos, em sua postura no dia a dia, dores, em sua consciência corporal, questões mentais, saúde, vida emocional e energética. Ao final, a facilitadora continuou desenvolvendo a prática de posturas do Yoga com os adolescentes.

Num segundo momento, destacou que desenvolver o foco é uma prática que exige dedicação de nossa parte, pois a nossa atenção pode ficar dispersa em algumas situações. Em vez de focarmos em algo que é importante para o momento, por vezes direcionamos a atenção para outra coisa. Mediante isso, a facilitadora ressaltou com os adolescentes que quando não estamos focados também não estamos presentes no que está acontecendo no momento. Dessa forma trocamos o que precisamos fazer por pensamentos voltados para o futuro ou passado. Com isso, reforçou que a utilização do celular durante as práticas de yoga nos dispersa e que este exemplo podemos levar para outras atividades de nosso dia-a-dia, como no mundo do trabalho e quando começamos praticar com mais frequência nosso foco e atenção ficamos mais atentos e produtivos, o que também nos traz benefícios como diminui índices de estresse causados pela desatenção e ansiedade.

A facilitadora revisou com os adolescentes o que é acroyoga (fusão da yoga e o universo acrobático) e que essa técnica trabalha nosso corpo, mentes e corações. Para realizar a prática, são necessárias duas pessoas — a base e o voador. Em alguns casos, são necessárias três pessoas, quando é fundamental que alguém auxilie na segurança da dupla que está realizando a prática. Além disso, a prática do acroyoga auxilia na concentração, e controle da ansiedade, além da confiança, a conexão com o outro. Em seguida, a facilitadora passou exercícios em duplas com os grupos.

4.2. – AÇÃO OU ATIVIDADE DESTAQUE DO MÊS:

Oficina: Autoconhecimento.

Paracompreender como as posturas de equilíbrio e foco podem contribuir na percepção da ansiedade e ajudar na concentração a facilitadora abordou que em nosso cotidiano vivemos uma aceleração do nosso ritmo de vida e sobrecarga de informações e dessa forma é preciso buscar uma maneira de encontrar equilíbrio e bem estar mental. Para isso, retomou com os adolescentes a importância da técnica do mindfulness em que seu conceito central é direcionar nossa atenção plena para o momento presente, cultivando uma consciência plena de nossas experiências internas e externas – pensamentos, emoções e sensações corporais-, sem julgamentos ou distrações. A prática é baseada no desenvolvimento de uma postura de observação amigável e curiosa em relação aos nossos pensamentos e emoções e não eliminá-los, pois quando tornamos mais conscientes nossos pensamentos, sentimentos e sensações físicas, as pessoas são capazes de responder aos desafios de forma mais equilibrada e consciente. Para finalizar a atividade, a facilitadora desenvolveu algumas técnicas da prática do mindfulness que podem realizadas em nosso dia-a-dia.

INDICADORES QUANTITATIVOS:

137 adolescentes foram atendidos por meio das ações planejadas e executadas.

NOVEMBRO/2023

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS:

A facilitadora abordou com os atendidos que a meditação tem assumido cada vez mais importância na vida moderna. Ela se tornou uma necessidade, pois queremos interagir com tudo o que nos rodeia, e tentamos estabelecer uma proximidade maior com o que nos agrada. Entretanto, nem sempre estamos com a mente tranquila. Falta-nos concentração. A falta de concentração nos leva para longe, para o passado ou para o futuro, com projeções que nem



Centro Social

DE VOTUPORANGA

Projetos que Transformam Vidas

Rua Tibagi, 3071
Patrimônio Novo - CEP 15.500-007 - Votuporanga-SP

E-mail: centrosocial@votuporanga.org.br
CNPJ: 72.961.519/0001-47 - Fone: (17) 3411-1800

Entidade Beneficente de Assistência Social - CEBAS
Registrado na S.E.D.S. n.º 2519
Inscrito no C.M.A.S. n.º 001/1997

Declarado de Utilidade Pública Municipal pela Lei n.º 1158 de 25-06-1970
Declarado de Utilidade Pública Estadual pela Lei n.º 804 de 04-12-1975
Registrado no C.M.D.C.A. n.º 009/2001

mesmo sabemos se serão realizadas. Sem esperar, estamos convivendo com uma luta silenciosa dentro de nós mesmos: a ansiedade. Precisamos fazer uma mudança gradual na maneira como nos relacionamos com a vida, com o mundo, com as pessoas, com nossos sentimentos e emoções. Isto se torna possível através da meditação. Para conseguir alcançar um estado mental adequado para a prática, a facilitadora destacou alguns detalhes que são importantes para a prática e a respiração é um elemento que está sempre presente em todas as nossas atividades. Respirar é algo natural e essencial na vida. Sendo assim, demonstrou como os atendidos podem usar a respiração como veículo de concentração, para trazer resultados em pouco tempo para sua vida: Encontre um local tranquilo, silencioso e limpo; Sente-se confortavelmente, feche os olhos e relaxe; Ouça todos os sons e realidade que possam ser percebidos neste momento; Comece por observar sua respiração – como está seu ritmo, sua intensidade e volume; Passe a respirar com suavidade, leveza e lentidão; Concentre-se em cada detalhe de sua respiração, desde a temperatura até os aromas que estão presentes em cada movimento de inalação e exalação; Sinta-se como se existisse apenas você e sua respiração, nada mais (nenhum pensamento importante, nenhum compromisso imediato, nenhuma preocupação real); Procure fluir neste movimento respiratório como se não houvesse limites entre você e sua respiração, como se o tempo estivesse sendo conduzido pela sua respiração; Procure perceber o seu centro (o sujeito que está presente na respiração) enquanto os pensamentos fluem (sem se identificar com eles); Não perca o foco respiratório; Sinta toda sua intensidade presente neste momento de concentração respiratória. Não queira estar em outro lugar ou outra situação que sua mente resolver propor – esteja presente na respiração, apenas; Quando se sentir completamente concentrado e presente no ato da respiração, sem qualquer interferência externa ou mental, mergulhe na experiência de simplesmente estar ali – sem julgamentos, comparações ou conceitos; Quando sentir uma inabalável paz interior, terá alcançado a consciência meditativa. Procure repetir a prática diariamente, sem tentar repetir a experiência, pois ela será sempre única e você poderá estar sempre se descobrindo; Ao final, agradeça em silêncio à vida e a você mesmo pela prática e pela experiência. Tente praticar esta técnica de 10 a 15 minutos diariamente e com tempo aumentar o período da prática.

A facilitadora por meio da atividade “Autoconfiança e Empoderamento” abordou com os adolescentes como a yoga pode ajudar em nossa confiança e empoderamento. Para isso, destacou que uma das coisas que precisamos aprender é o poder do agora e de fazer tudo com propósito, ou seja, fazer as coisas com consciência, total entrega e empenho, viver uma coisa de cada nos faz desacelerar e não sofrer antes da hora (ansiedade). Quando conseguimos compreender que não é necessário “abraçar” o mundo e fazer todas as coisas ao mesmo tempo, isso nos traz benefícios para a nossa vida, pois nos auxilia a acalmar a mente e o coração, nos mantermos mais positivos, entendendo que teremos dias muitos bons e outros que não foram tão bons, mas que está tudo bem. No mundo do trabalho, podemos aprender que conseguimos fazer o que é preciso no momento certo e não se cobrar porque deveria fazer além e se sentir grata por poder fazer o seu melhor. E o que isso trouxe de efeito no meu trabalho? A facilitadora também destacou que todos nós temos limitações, mas o yoga é a possibilidade de tentar, por exemplo as posições que não conseguimos fazer e com o tempo vamos tentando e aperfeiçoando, e assim é uma nossa vida, em nosso trabalho. Ao final da atividade, a facilitadora desenvolveu alguns exercícios de respiração e alongamento com os atendidos.

Para refletir com os atendidos a importância da busca pelo autoconhecimento por meio da prática do yoga. A facilitadora iniciou a atividade refletindo com os atendidos que nascemos à procura de conhecer o mundo ao nosso redor e como nós reagimos a este mundo. A prática de yoga, assim como a meditação, nos auxiliam a encontrar caminhos de explicação sobre aquilo que sentimos e sobre como sentimos o mundo. Autoconhecimento é importante para aprendermos sobre a nossa conexão com tudo o que está ao nosso redor. Pessoas, natureza, animais. A vida exige muito de nós e a busca pelo autoconhecimento também é uma busca pelo bem-estar. A meditação acolhe nossos pensamentos. Eles são parte daquilo que somos. Desde os mais simples, que passam por milésimos de segundos pela nossa cabeça, até os mais complexos, que nos fazem refletir sobre a vida, são responsáveis por construir a nossa essência. É por isso que a meditação nos faz conhecer mais sobre nós mesmos. Através das técnicas de respiração e concentração utilizadas na prática meditativa, conseguimos fazer com que o nosso fluxo de pensamentos se liberte das amarras da nossa consciência. A meditação é uma forma de acolher os pensamentos sem que nos tornemos reféns deles. É um processo de auto-observação. A gente se senta e se propõe a se desligar das coisas externas para entender o que está passando aqui dentro. A meditação nos ajuda, a manter o equilíbrio entre corpo e a mente. Ela funciona exatamente para que entremos em contato com nossas emoções e pensamentos para que seja possível entrar em um fluxo de busca pelo autoconhecimento. Através das posturas (asanas), respiração (pranayamas) e da meditação, que compõe a prática, conseguimos nos conectar com todas as camadas da nossa existência: o corpo e a mente. A mudança

começa de dentro pra fora, com o autoconhecimento. O yoga pode contribuir com isso, se percebendo mais e melhor sobre nós mesmos. Cada asana, respiração, movimento é sempre como você executa sem se comparar, julgar. Cada um é de um jeito. Ao final, a facilitadora desenvolveu com os atendidos mais uma prática de meditação e relaxamento.

INDICADORES QUANTITATIVOS:

139 adolescentes foram atendidos por meio das ações planejadas e executadas.

DEZEMBRO/2023

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS:

Na atividade "O Yoga e o presente", a facilitadora realizou uma roda de conversa com os adolescentes destacando que o Yoga pode proporcionar uma maior capacidade de resolver problemas e recordar informações e que por meio dele, aprendemos a importância de viver o presente. Foi abordado que tudo o que vivemos até o momento só tem sentido no momento presente, no aqui e agora, ou seja, todos os fatos que ocorreram em nossa vida até o presente momento contribuíram e arquitetaram para que estivéssemos fazendo exatamente o que estamos fazendo agora. Afinal, só tem um bom futuro quem faz um bom presente. E para fazer isso, reforçou que é necessário incluirmos algumas práticas que irão direcionar nossa mente para um novo tempo – o presente – dentro das atividades que já fazemos no dia a dia. Uma delas, é "observar" nossa mente e analisar o que estamos pensando: tem a ver com o passado, futuro ou é um pensamento do momento agora. Está com raiva? Está feliz? É referente a algo que está acontecendo nesse exato momento? Fazendo isso algumas vezes ao dia, mais e mais; estaremos treinando a nossa mente para atingirmos esse objetivo que nos parece tão distante, mas que é algo tão simples: viver o dia de hoje, agir e pensar no dia de hoje. Aceitar e acolher os sentimentos que o dia de hoje nos traz e não ao que já se passou ou não existe. Durante a roda de conversa, a facilitadora ensinou algumas técnicas de respiração e movimentos que podem auxiliar neste exercício.

Buscando compreender a importância do equilíbrio para o bem-estar e a qualidade de vida, a facilitadora realizou com os atendidos um bate-papo sobre o sentimento dos mesmos durante as atividades de Yoga no ano de 2023. Ela iniciou destacando que a prática do Yoga combinado ao mindfulness podem ajudar a entendermos nossos desafios futuros, ajudando a nos tornarmos mais conscientes sobre todo o tipo de pensamentos, sensações e emoções que sentimos. E dessa forma, podemos lidar melhor com tudo que acontece em nosso cotidiano, seja em nossos relacionamentos familiares, profissionais, na escola entre outros.

Os adolescentes puderam perceber que a prática do Yoga pode melhorar nosso humor, melhorar nossa concentração, aumentar nossa força física, agilidade e flexibilidade, estimular o domínio da linguagem e expressão, controlar a ansiedade, ajudar a lidar com situações de pressão e estresse, estimula a autoconfiança e autoaceitação, assim como ajuda enfrentar as dificuldades passadas no período da adolescência. Para finalizar a atividade, a facilitadora destacou três posturas que podem auxiliar em nosso dia a dia. 1º Postura da Montanha (Tadanasana) que ajuda a desenvolver equilíbrio, estabilidade, além de alinhar a postura e acalmar a mente. 2º Postura da árvore (Vrksasana), além de fortalecer os membros interiores, melhora o equilíbrio e concentração. 3º Postura de peixe (Matsyasana) que favorece a respiração e alonga as costas e pescoço. Também foi servido para os atendidos um lanche X-burger, batata frita, refrigerante e bolo de vida.

Para a última atividade da Oficina Autoconhecimento, a facilitadora realizou inicialmente uma roda de conversa destacando que o final de ano é sempre um momento especial que traz muitas reflexões, é um misto de nostalgia com uma certa esperança pelo novo que está chegando. Alguns capítulos se fecham e novos começam. Portanto, a facilitadora desenvolveu uma meditação guiada para auxiliar os adolescentes a se conectarem com sua própria orientação interior, para rever este ano em um estado de gratidão por tudo que foi vivenciado, quais as lições que podemos levar para o novo ciclo e visualizar potenciais no ano que está por vir. Essa atividade teve como finalidade fazer um balanço geral de tudo o que passou e refletir sobre que direção tomar em relação ao novo e desconhecido que ainda está por vir.

INDICADORES QUANTITATIVOS:

123 adolescentes foram atendidos por meio das ações planejadas e executadas.

4 – AVALIAÇÃO DO CUMPRIMENTO DO OBJETO

AÇÕES PROPOSTAS PARA O ANO DE 2022:

01- Oficina Autoconhecimento: envolveram a utilização de técnicas de meditação, relaxamento, roda de conversa, músicas, alongamentos, com o intuito de abordar assuntos como: concentração, foco, autoconhecimento,

autoconfiança, autocontrole, autoestima, relacionamento interpessoal, resolução de conflitos emocionais e profissionais e gratidão. Auxiliando assim no melhor desempenho de suas atividades no ambiente laboral, proporcionando o sentimento de pertencimento e estreitamento de vínculos

RESULTADOS QUALITATIVOS E QUANTITATIVOS ALCANÇADOS NO ANO DE 2023.
PROJETO OLHAR PARA SI- APRENDIZ.

Resultado(s)	Indicadores Qualitativos	Indicadores Quantitativos	Meios de Verificação
Aumento da capacidade de socialização, adaptação e reação positiva frente às diversas situações que enfrentadas na vida. Adolescentes conhecendo o próprio corpo e usando o mesmo para a comunicação. Adolescentes com facilidade para lidar com situações do cotidiano do trabalho	Adolescentes capazes de identificar o que precisa melhorar e onde quer e pode chegar em qualquer área de sua vida Adolescentes explorando a comunicação através da consciência corporal e da meditação. Adolescentes preparados para permanecerem no mundo do trabalho	Neste ano, realizamos 186 Oficinas de Autoconhecimento. 210 adolescentes participaram da oficina.	Controle de frequência e participação nas oficinas, através de listas de presença, registro diário, semanal e mensal das atividades, relatórios, fotos, escuta individual e grupal e reuniões técnicas