

# JORNAL DESPERTINHOS

14ª Edição - 10 de Julho de 2021



## Julho MÊS DE FÉRIAS



# COMO POSSO AJUDAR

Por Catarina Rodrigues

## FÉRIAS

Todos nós gostamos de umas férias. Mas você já parou para pensar que cada pessoa almeja um tipo de férias diferente das outras pessoas? Temos férias da escola, do trabalho e até da família, num bom sentido, é claro!

Mas em que consiste as férias, de fato? As férias referem-se a um período de descanso, de relaxamento, para esvaziar a mente, fazer coisas que gosta, viajar e inclusive matar o tempo fazendo nada.

No trabalho, após as atividades exercidas durante o período de um ano, o colaborador tem direito a um mês de férias. Já as férias escolares se dão 3 meses por ano, nos meses de janeiro, julho e dezembro, uma vez que o período letivo normalmente é contado por semestres.

E quanto às férias da família? Eu costumo dizer que quando tiramos férias do trabalho e optamos por fazer algum passeio ou viagem sozinhos, eu brinco que estamos tirando férias da família. Mas não é porque não gosto de ficar com minha família, mas as vezes é bom ficar um pouquinho longe daqueles que amamos, porque nos faz sentir saudades e por fim isso ajuda a melhorar nossa relação.

As férias também são vistas como um período para se recarregar as baterias, para tirar algum projeto do papel, já que se tem tempo de sobra para pensar em investir nas ideias pessoais, é tempo também de se aprender algo novo, através da leitura de bons livros, é tempo de explorar lugares desconhecidos e de matar as vontades. É um momento de

introspecção e de não ter horário para nada, muitas das vezes.

Aproveitando o tema, como é correto dizer: estou em férias ou estou de férias? Trazendo para a língua portuguesa, gramaticalmente o correto é "estou em férias". Porém, quando dizemos "estou de férias", que é como a maioria das pessoas diz, podemos considerar que esta forma de falar, por ser a forma mais usual, dizemos que é um português não padrão, portanto, não consideramos como uma forma errada de se falar.

Bom, mas eu já vou ficando por aqui, contando os dias para as minhas férias e para aqueles que estão gozando de suas férias neste momento, que seja de bastante proveito e de muitas realizações. Um ótimo descanso a todos! E para você que ainda não está nem perto das suas férias, seja perseverante que logo você chegará lá! E pessoal, não se esqueçam de agradecer a Deus por todas as oportunidades, independente das férias, pois, é através do agradecimento que alcançamos o que almejamos!

Que Deus abençoe a todos nós!



# Mãe

de  
mãe  
para

## Férias

Por Adriana Gonçalves



## Férias

Esse ano, as férias ainda continuam diferente. Não só pelas circunstâncias em que o mundo se encontra, mas pela mudança de comportamento repentina que, muitas vezes, nos impede de abraçar, de nos aproximar e estar junto das pessoas queridas. Privilegiados são os que moram com as suas famílias e que têm o prazer da sua convivência diária. E falando em convivência, já parou pra pensar em como está sendo a maternidade em tempos de pandemia? Milhares de mulheres mudaram suas rotinas e estão conciliando trabalho home office com cuidado dos filhos pequenos full time. E temos que admitir, não é uma tarefa nada fácil. Principalmente, quando se tem que abrir mão do autocuidado ou dos momentos de relaxamento, que são essenciais para manter a saúde

física e mental.

Vivemos como se fossem férias e ao mesmo tempo um turbilhão de coisas acontecendo.

Então tentando fazer uma proposta de hoje para ajudar nesta pandemia

### OFICINA:

Pintar com a imaginação

Você vai precisar de:

- tinta guache
- folhas (de preferência branca).

A atividade pode ser desenvolvida com auxílio da família.

É importante que a criança se exercite bastante para ter mais segurança ao pintar.

a) Faça linhas de apoio, isto é, linhas paralelas onde a criança vai se exercitar.

b) Deixe a imaginação rolar

c) Alana além de pintar os papéis pegou caixas usadas e usou sua imaginação :)



Os benefícios da pintura para as crianças são muitos. Através da pintura as crianças descobrem um mundo cheio de cores, formas, linhas e sentimentos. Simbolizam a imaginação e as experiências. A pintura estimula a comunicação, criatividade, sensibilidade e aumenta a capacidade de concentração e expressão das crianças.

É muito importante compreender que, o fato de pintar e fazer a arteterapia não pode se tornar uma obrigação para as crianças, já que o importante é que elas possam se divertir ao fazer. Portanto, é fundamental encontrar o momento perfeito do dia para convidá-las a colorir e desenvolver sua arte. Com o tempo, você vai ver que elas mesmas vão pedir

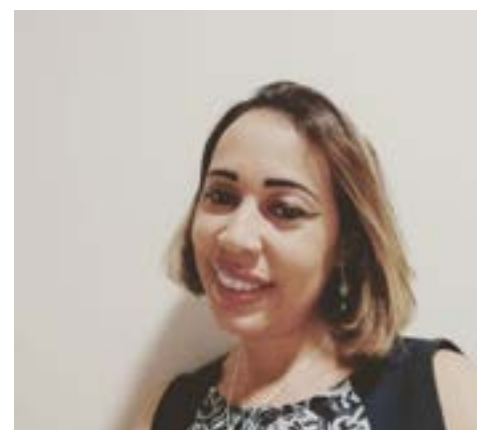
para fazer. Elas vão se tornar novos desafios para os pequenos.

Alana Ama fazer a arteterapia com esses tempos em casa ela se descobriu pintando, colorindo e fazendo arte, como ela fala Vamos fazer esse mundo ficar mais colorido.

Já com meu filho mais velho de 15 anos fazemos brincadeira com jogos de tabuleiro, andamos de bicicleta e assim vamos fazendo dessas férias uma maneira mais divertida em pandemia.



**Responsável: Roseli Marcondes**



**Luciana Carvalho**

Há muito tempo depressão, ansiedade e outras manifestações deixaram de ser uma exclusividade do mundo adulto. Crianças e adolescentes têm manifestado, cada vez mais, estes transtornos e, desde a década de 1970, a depressão tem sido reconhecida como uma enfermidade que também atinge as crianças. Caracterizada por várias alterações físicas e psicológicas em um indivíduo, a depressão pode apresentar comprometimentos fisiológicos, afetivos e cognitivos. (MACEDO, 2020)

Em razão da amplitude de informações, nesse momento nos deteremos nas questões relativas à depressão. Esta enfermidade psiquiátrica afeta intensamente a vida dos indivíduos em geral, estando

relacionada ao seu humor e apatia, sendo que na infância manifesta-se geralmente por irritabilidade e aumento de peso. Além disso, estão presentes outros sintomas que também são mais comuns a todas as demais faixas etárias como distúrbios no sono e na energia, tristeza, raiva, alterações na atenção, na concentração, na tomada de decisões, dentre outros.

Entre as causas de seu aparecimento na infância e adolescência podemos destacar as perdas, conflitos nos relacionamentos com familiares e amigos, estresse, traumas e ainda aspectos de sua própria personalidade. Podem ainda surgir associados a estes sintomas outros característicos de ansiedade (KELVIN, 2016 citado em MACEDO, 2020). Em virtude das crianças apresentarem melhores condições para se expressarem somente após os seis anos, nem sempre a depressão consegue ser identificada logo que se inicia. Desse modo, a observação apurada dos pais se faz necessária nas crianças menores para que possam buscar ajuda assim que notarem alterações sugestivas dessa doença, a fim de minimizarem os efeitos prejudiciais nas relações estabelecidas pelo paciente. (MIRANDA et al., 2013 apud MACEDO, 2020)

Enquanto na infância o diagnóstico de depressão infantil requer muita cautela, na adolescência, também em virtude de comportamentos inerentes a essa faixa etária, é necessário muita atenção dos pais ou responsáveis. É fundamental que estes, diante de alterações significativas no comportamento e manifestações de auto-agressão em seus filhos adolescentes, acolham os mesmos de forma encorajadora, compreendam e dialoguem com eles sobre o que estão sentindo e deem importância ao que

expressam, pois o comportamento expresso certamente é apenas a ponta do iceberg de situações mais complexas que este traz em si. Repreender, castigar os filhos só fará com que estes se distanciem, se revoltem e passem a esconder desses pais situações importantes (CESTAROLI, 2020).

Os quadros de depressão e ansiedade podem estar entre os desencadeadores de manifestações como a automutilação e o suicídio, pois muitas vezes é verbalizado pelo adolescente o desejo de aliviar a dor emocional que sente através de uma dor física causada por ele mesmo. É imprescindível ter em mente que estas manifestações se configuram sempre como um pedido de socorro de quem o efetua. Além disso, outros motivos que podem se apresentar como causadores desses atos são a necessidade de se punir por se julgar culpado e inadequado por não ter um bom desempenho perante os amigos. Também por serem muito intensos em suas emoções, ao passarem por um problema temporário, uma frustração, os adolescentes veem o suicídio como solução para essa frustração, buscando uma solução definitiva para um problema temporário (CESTAROLI, 2020).

Os pais precisam estar atentos a alguns sinais que podem indicar que o adolescente está apresentando comportamentos de automutilação e ideação suicida. De acordo com CESTAROLI (2020) um sinal muito característico é o fato de o adolescente andar frequentemente com blusa e calça mesmo estando um calor muito intenso e o faz para esconder as cicatrizes que estão, em geral,

nos braços, pernas e barriga. Outros sinais como alterações no sono e na alimentação; uso abusivo de álcool e outras drogas; desinteresse pelas atividades que lhe traziam prazer; isolamento social; falta de higiene (como não tomar banho, por exemplo); queda no rendimento escolar; reclamação de tédio constante, entre outros, mostram-se como atitudes de autoagressão que podem motivar e culminar com as manifestações de automutilação e ideação suicida.

Conversar sobre tais assuntos, ao contrário do que muitos pensam, não estimulam os adolescentes a praticar estes atos. Muitos falam sobre isso com amigos em grupos de whatsapp e chegam até a compartilhar fotos. Há ainda o fato, que é muito característico da adolescência, de alguns praticarem isso para se sentirem pertencentes em um grupo, visto que observam que amigos desse grupo o fazem.

Desse modo, como aponta CESTAROLI (2020), as reuniões de família são uma forma de intervenção profissional muito importante por propiciarem o diálogo entre pais e filhos e ensinarem esses adolescentes a focarem em soluções e pensarem em alternativas. É muito importante que os pais, como já dito anteriormente, procurem acolher seus filhos e busquem ajuda profissional para lidar com estes, além de evitarem os julgamentos. Os pais também precisam compreender que muitos adolescentes agem dessa forma equivocada por não se sentirem amados por seus pais e pertencentes ao grupo familiar e o fazem ainda por se considerarem o motivo das brigas entre os pais ou ainda por estes estarem se separando. Tais atitudes

se apresentam, então, como uma forma de ter a atenção desses pais e, por vezes, estes não compreendem o fato desta forma. Por outro lado, há aqueles pais que não buscam ajuda por se sentirem incompetentes e culpados por tais fatos.

Ao longo destes anos como psicóloga na área da saúde, tanto em hospital público quanto em unidades de saúde, tenho observado um número cada vez maior de adolescentes e até mesmo crianças cada vez mais novos sendo atendidos por terem praticado automutilação e até mesmo tentativas de suicídio e por mais de uma vez. E, ao fazer a escuta dos mesmos, percebeu-se a falta de ânimo, de sentido para viver e familiares por vezes se sentindo perdidos, culpados e sem entenderem o que estava ocorrendo. Por outro lado, eu e meus colegas da equipe de Psicologia também encontramos pais insensíveis e que minimizaram o fato ocorrido, sobretudo nos casos que deram entrada no hospital público.

Gostaria de salientar a importância de se considerar os sinais que crianças e adolescentes

expressam de que algo não vai bem em suas vidas. Que os pais possam se utilizar do diálogo para compreender e atender a este pedido de ajuda de seus filhos e que, reconhecendo suas limitações, mas movidos pelo amor que possuem por este filho, busquem ajuda profissional.

Nunca será um sinal de fraqueza pedir ajuda – para seu filho e até mesmo para si próprio – e reconhecer os erros cometidos. Cuidar de si e de quem lhe foi confiado será sim sempre um sinal amor.

Luciana Fátima de Carvalho  
Psicóloga e Psicopedagoga

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Automutilação e suicídio na adolescência. Aline Cestaroli. Youtube. 15 jul. 2020. 45min13s.

Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=S\\_FRnrMPspg&list=PL-Ni9Z1OzGG9bdOnONhTo22is6NxvHBilg&index=8](https://www.youtube.com/watch?v=S_FRnrMPspg&list=PL-Ni9Z1OzGG9bdOnONhTo22is6NxvHBilg&index=8). Acesso em 28 jun. 2021.

MACEDO, et al. Tratamento da depressão infantil: atuação multiprofissional do psicólogo e do farmacêutico. Temas em Saúde, João Pessoa, v. 20, n. 1, p. 428-450, 2020.







Entrevistados por Adriana Ugelli



Férias é momento de curtir, relaxar e brincar...

Aproveitar cada segundo e recarregar as energias para a próxima etapa escolar.

Eu vou brincar muuuuuito de quebra-cabeça, assistir filme de cabaninha com a mamãe, comendo pipoca. Desenhar, pintar, dançar e inventar mil coisas.

Nossa imaginação nos leva em segundos para qualquer lugar do planeta ou até do universo. Vou brincar bastante e dar muitas gargalhadas...

Mesmo dentro de casa, podemos criar momentos mágicos.

Só depende da gente!

Beijinhos de luz!

**Laura**



Oi amiguinhos!

Tudo bem?

Bom hoje nós vamos falar das férias.

Eu adoro as férias porque eu fico com a minha família, a gente se diverte muito, às vezes a gente vai para a praia, a gente fica em casa, a gente fica o tempo todo junto e isso é maravilhoso!

Quando a gente ficou de quarentena, eu fiquei com muita saudade da escola. Para falar a verdade, queria muito ver meus amigos, as professoras, mas também estava muito bom ficar com a minha família, mesmo que não seja totalmente nas férias.

Estava muito bom ficar com meus primos, com a minha mãe, com meu pai etudo mais!

Então, aproveitem as suas férias, aproveitem suas famílias, aproveitem tudo que vocês conseguirem e depois voltem para a escola muito felizes né? Uma ótima férias para vocês!

Beijos

**Helena**



As férias estão chegando! Oba!!

Adoro os dias de férias. A gente descansa, tem mais tempo para brincar, acorda mais tarde e relaxa muito. Essas férias vão ser um pouco diferente pra mim. Não vou viajar, nem visitar minhas primas e amigas.

Vou ficar em casa, com minha família. E a diversão vai ter que ser por aqui mesmo!

Vou ter que usar muito a imaginação para inventar brincadeiras e me divertir muito.

E, claro, os desenhos não podem faltar. Eu vou desenhar todos os dias.

E você amiguinho, como vai curtir essas férias?

Beijinhos de luz

**Rafaela**

Férias é tudo de bom!!!

Neste ano, ainda com a pandemia é preciso ter cuidados, mas dá para se divertir fazendo coisas legais, como brincar de teatrinho, ler, cuidar das plantinhas e brincar com nossos animaizinhos.

Aqui onde eu moro, já podemos até passear um pouquinho, mas sempre protegidos com nossa máscara e nunca esquecendo de levar nosso álcool em gel na bolsinha, sempre limpando nossas mãozinhas.

Que as férias sejam bem alegres!

Beijinho no coração e boas férias para todos nós!

Um beijinho no coração de todas vocês!

**Rayssa**



Com a Arteterapia meus dias ficaram mais coloridos, eu amo pintar e colorir.

Isso tem feito meus dias alegres.

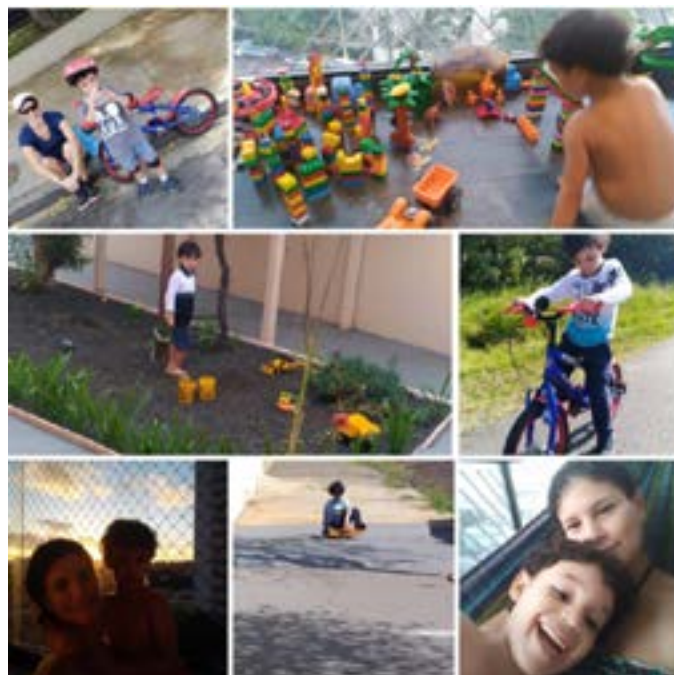
Vamos pintar, amiguinhos e dar cor para nossas vidas!!

**Alana**



# que Inspira

Por Wedma Gabriel



Olá amigos fraternos! Meu nome é Ylona Menezes Araújo Gil, tenho 43 anos, moro na cidade de São Bernardo do Campo - São Paulo e sou mãe do Bryan de 4 anos. É com imenso prazer que venho dividir com vocês um pouco da minha rotina familiar e estratégias que utilizo, especificamente no que se refere ao período das férias, para que meu filho possa ter momentos de alegria, felicidade, encantamento, diversão e lazer. Momentos que entendo serem de extrema importância para seu crescimento e desenvolvimento, e que possam se tornar lembranças inesquecíveis dessa infância que

passa tão rápido, e que nós adultos esquecemos o quanto é importante para a criança e para nós mesmos.

Sabemos o quanto é difícil, manter as crianças entretidas quando elas estão fora da escola, e as férias nos remete à criança integralmente dentro de casa. Mesmo durante esse período precisamos estabelecer uma rotina, porque a criança necessita dessa previsibilidade, para entender sua importância no convívio familiar. Como fazer a criança se divertir, sair da ociosidade, gastar energia? Nesse período os pais precisam buscar soluções para entreter as crianças com momentos significativos. Moramos em apartamento e tento disponibilizar interações diversificadas e dinâmicas, com responsabilidade para não atrapalhar sua rotina quando as aulas retornarem. Por exemplo: Gosto de trazer para ele experiências novas, dependendo do tempo natural que nos é ofertado, sol ou chuva.

Nos dias chuvosos e muito frios, brincamos dentro de casa, de desenho, na rede, com massinha de modelar ou atividades que envolvem colagem, pintura, contação de histórias, cabana, esconde-esconde, letrinhas, blocos, brincadeira de quente e frio, leitura, carrinhos (já que é um menino interessado em rodas, caminhões), dança das cadeiras, circuito - colocando almofadas, cabo de vassouras, cadeira, como obstáculos. Já montei acampamento no quarto com cabana, boliche com material reciclado. A gente brinca de estátua, amarelinha, bexiga, bolhas

de sabão, "mamãe você já falou bolha de sabão" diz o Bryan de longe. Procuro estimular a imaginação dele com atividades pedagógicas, lúdicas, para o desenvolvimento neuromotor, que auxiliem no raciocínio lógico, na coordenação e a criatividade.

Geralmente à noite, ele escolhe o livro que quer ouvir ou ele faz a leitura da historinha, uma vez que já está pré-alfabetizado ele lê e escreve muitas palavras, e na maioria das vezes faz as conclusões e interpretações do texto, noutras acrescenta cenas ou faz relatos novos relacionados ao que leu, ouviu ou viu nas cenas. Tem interações que já deixo predeterminadas, principalmente as lúdicas que precisam de direcionamento, acompanhamento e supervisão.

Quando vamos preparar uma receita, fazer uma atividade que necessita de auxílio, pedimos para ele



participar. Ele gosta, se sente valorizado, pertencente ao grupo familiar. As vezes vamos ao shopping para espairar, sair da rotina, ver outras crianças, interagir com as novidades, se divertir e brincar. Levo-o ao cinema, teatro, exposições. Garantir uma programação cultural à criança, é importante. As mães que moram em casa podem dar opções de lazer relacionados à natureza, como por exemplo: brincar no jardim, no quintal, mexer com a terra, na grama, com bichinhos ou pedrinhas, tudo vira diversão e também estímulo e entretenimento para a criança, que acaba criando e se divertindo também sozinha. Sempre deixo baixado no celular jogos que trabalham com educação, letramento, raciocínio lógico, e concentração. Todos com indicação para sua faixa etária. O que ele curte muito.

Permito também que ele assista um desenho, ou realize uma atividade interativa pelo celular, com tempo determinado para o limite da tela, fazendo um combinado. Mostro o relógio, explico o horário, limito o tempo estabelecido e informo a ele que, como participante desse tempo, seguirá esse horário. Eu sugestiono as atividades e ele escolhe o brinquedo ou as brincadeiras do dia. Por que tem brinquedos que ficam esquecidos, as crianças se "cansam" ou perdem o interesse. Então faço o revezamento a cada três meses e aquele que estava guardado retorna ao seu convívio, gerando novo interesse. Quando o pai chega eles interagem (nesse momento Bryan interfere, "a gente brinca de gir-gira", brincadeiras de correr").



Quando o tempo permite levo-o à pracinha, ao parque, é quando ele brinca com areia, pedrinhas, bicicleta, vivencia sua infância brincando com os coleguinhos, fazendo novas amizades e tendo este contato social primordial e necessário, principalmente para as crianças.

Não permito que as férias se transformem em rotina. Quando brincamos com bexigas ou bolinhas de sabão, incluímos a cachorrinha Winnie nas brincadeiras, eles adoram estourar as bolinhas de sabão e se encantam quando elas mudam de cor com a luz do sol, tudo vira festa, risos e diversão. Em dias quentes coloco ele na bacia com brinquedos, na sacada junto ao sol, outras vezes a bacia é usada na hora do banho, com carrinhos que ele gosta de lavar e brincar, entrando em ação outro tipo de atividade. Deixe sua criança brincar sozinha também, porque assim ela aprende, raciocina, inventa, imagina, trabalha a criatividade, o raciocínio lógico, trabalha a forma que ela está interagindo com ela e com quem ou o que está ao seu redor. Geralmente peço para guardar seus brinquedos, ajudar a organizar a cama dele e arrumar a casa, preparar seu café da manhã (neste caso ele apenas escolhe outro alimento após o leite), peço que faça a higiene bucal, para que dessa forma se torne cada vez mais independente e autônomo, mais pertencente à sua família, com as demonstrações de atenção, carinho e amor.

Na casa da avó, por ter espaço ele fica livre para brincar, correr, ser criança.



Brinca de bola, carrinho de rolimã, mexe com grama, com areia, ajuda a plantar (plantou uma araucária com a prima), mexe com terra, vivencia coisas novas. São momentos que ele está sempre pedindo retorno, e quando isso acontece é porque foi marcante para ele. As férias representam descanso, lazer e vínculo familiar. O mais importante das férias para as crianças, é que sejam prazerosas e cheias de lembranças boas, mesmo que os pais estejam ausentes, devido ao trabalho, devem ser momentos de diversão, de transformação para a criança. Mais que quantidade é importante a qualidade desses momentos. Pouco mais de 15 minutos estando presente com a criança, não apenas ao lado, mas interagindo, são primordiais para estreitar este laço e contato familiar. Além de brincar e se distrair a criança aprende muito nesse período. Há várias situações em que essas interações entre pais e filhos promovem aprendizados,

para ambos, por que não devemos nunca nos esquecer de sermos e resgatarmos a criança que existe em nós. Muitas vezes, vivendo estes momentos com ela, nos faz viver nossos momentos conosco, relembrando o quanto era bom ser criança, livre das preocupações, responsabilidades e vida cotidiana ou estressante de adulto. Atividades com passeio, museu, cinema, teatro, atividades na cozinha, no auxílio do dia a dia na casa, tudo isso favorece esse aprendizado.

Para todos os pais eu deixo a seguinte mensagem: apesar das férias serem na maioria das vezes associada à criança em casa, disponível à tela ou ao ócio, uma rotina com cronograma quando a gente faz um roteiro mesmo que seja minimamente estruturado já ajuda bastante, tanto para as pessoas da família que ficam com as crianças como para as próprias crianças. Parece burocrático, mas é muito significativo, porque os dias e os horários são mais bem aproveitados, evita que a criança fique entediada e só fique vendo TV ou na tela do celular. Outra alternativa é produzir brinquedo ou brincadeiras com material reciclado. Criança não olha para o brinquedo e sim para a forma de brincar, dessa maneira, qualquer objeto de casa ou reciclado pode se tornar um brinquedo ou uma bela brincadeira. Pergunte à criança o que ela mais gosta de brincar, o que ela tem vontade de fazer, dentro das possibilidades e rotina de cada família, para que ela possa perceber sua importância dentro dessa

organização e dessa forma estreitar cada vez mais os laços que os unem.

Infelizmente nós temos tendência a colocar para a criança atividades paralelas como balé, judô, futebol, natação impedindo dessa forma o brincar na infância, esquecendo que a cultura do brincar faz parte do desenvolvimento da criança. Lembremos que já fomos crianças. Não as ocupem excessivamente com atividades que sua maturidade ainda não permite, vamos introduzindo gradativamente e de acordo com o seu amadurecimento, tudo ocorre ao seu tempo e por vezes, apressar esse tempo pode ser prejudicial.

Sabemos que criança gosta de brincar, e ela aprende brincando, cabe aos pais e ou responsáveis pela criança transformar seu tempo ordinário em extraordinário e inesquecível, lembrando que nós adultos como coparticipantes estamos criando e fortalecendo laços que essa criança levará para o resto de sua vida. Pensemos nisso: Que adulto de amanhã estamos criando hoje?





## GRUPOS DE APOIO DO AMOR FRATERO

Temos grupos com o intuito de levar muito amor e luz.

**Será sempre uma alegria tê-los conosco!**

- **Prece Fraterna** - Envio de preces a cada uma hora, de 6h às 22h, para que os nomes recebidos, recebam vibrações de Amor.
- **Evangelho no Lar e Pílulas do Evangelho** - Envio diário desses, bem como de outros materiais edificantes à luz do Evangelho.
- **Reiki e Reike para Animais** - Envio de Reiki nos horários de 6h, 18h e 22h.
- **Estudo da Doutrina Espírita** - Promove o estudo.
- **Amores Fraternos** - Dedicado aos papais, mães e filhinhos para a troca de experiências, criando laços de amor, trabalhando ferramentas como a respiração, meditação e caridade com os anjinhos Autistas e Down.
- **Teen Amor Fraterno** - Para jovens que amam conhecer e fazer laços de amizade.
- **Touquinhas Fraternas** - Produção de touquinhas lúdicas para crianças que estão internadas com câncer para que cabecinhas e corações sejam aquecidos.
- **Despertando Amor** - Promove o despertar do Eu Divino através do Autoconhecimento.
- **Cartas com Amor** - Envio de cartas para pessoas que precisam de carinho.
- **Arte Fraterna** - Voltado para todos os apaixonados por artes, que acreditam na Arteterapia.
- **Espiritualidade dos Animais** - Estudo sequenciado da espiritualidade dos nossos irmãos menores.
- **Despertinhos** - Conteúdos edificantes infantins como a Pilulazinha do Evangelho, recebimento do Reiki, respirações

guiadas, entre outras atividades.

- **Luto** - Auxilia quem está vivenciando o luto.
- **Desafio Depressão** - Acolhe todos aqueles que estão lutando contra a depressão.
- **Desafio Ansiedade** - Tem como objetivo aliviar e trazer tranquilidade para as pessoas.
- **Apoio à Vida** - Cuidar, acolher e proteger é o objetivo desse grupo, com muito amor e carinho.
- **Ombro Amigo** - Para todas as pessoas que necessitam conversar e desabafar, quem procura um alento para seus sofrimentos.
- **LGBTQ +** - O objetivo é ajudar a compreender a condição LGBTQ+ e apoiar a todo momento a quem quer ser acolhido.
- **Desafio Saúde** - O objetivo é o cuidado com a saúde.
- **Desafio Finanças** - Presta um acolhimento que auxila as pessoas na área financeira de maneira responsável.
- **Adictos** - Apoio aos Adictos (Pessoas com dependência química).
- **Familiares Adictos** - Apoio aos familiares das pessoas Adictas (Dependentes químicos).
- **Desafio pais e filhos** - Tem o propósito de melhorar o relacionamento entre Pais e filhos
- **Desafios Conjugais** - Auxílio aos desafios vividos entre casais, com o objetivo de melhorar o relacionamento conjugal.
- **Mulheres Fraternas** - Grupo que acolhe, troca vivências, busca redescobrir os dons e por em prática esses dons.
- **Doutores Fraternos** - Tem o propósito o Acolhimento Fraterno através dos Palhacinhos.
- **Naninhas** - Leva amor às crianças com câncer que se encontram em alas pediátricas, para doentes que se encontram hospitalizados ou vovôs que se encontram em asilos, através da costura.