



3º Encontro das Fraternidades Femininas GOB – São Paulo



Pedro Aranas – Interventor do GOB - SP

José Montagnana – Secretário de Relações Públicas
Paramaçônicas do GOB - SP

Virgínia Montagnana – Presidente da Fraternidade
Feminina Estadual do GOB - SP

21 de Novembro de 2020



Olá Queridas Fraternas!

Bem Vindas ao 3º Encontro Estadual das Fraternidades Femininas do GOB SP!

Que alegria podermos estar juntas, embora de uma forma diferente, graças à tecnologia.



Sintam-se calorosamente abraçadas e o pulsar de nossos corações felizes, como se estivéssemos juntas fisicamente.

Gratidão é a palavra do dia. Quero agradecer por estar VIVA e por todas também estarem.

Gratidão por pertencer a esta Fraternidade, pois através desse sentimento de pertencimento que nos une e que nos faz enxergar uma missão solidária, fez com que mesmo diante das adversidades, do medo e do perigo que o COVID 19 nos trouxe, não esmorecêssemos e fossemos a luta para ajudar os que precisavam.

O resultado foi fantástico! Milhares de pessoas foram protegidas e aquecidas com nossas ações.

Gratidão por termos sido protegidas por um Ser superior, que nos deu forças para que com consciência e amor, buscássemos transformar uma realidade tão difícil.

Gratidão por termos paciência que nos faz comprometer com o nosso melhor, tendo o amor como alicerce de nossa caminhada.

O tema do nosso 3º Encontro Estadual é BONITA POR DENTRO, BONITA POR FORA, para nos lembrar de que todas são seres especiais que tem útero, geram, concebem, tem a capacidade de plasmar e são diretamente responsáveis pelo milagre terreno da vida. Em essência viemos perfeitas e divinas.



Somos verdadeiramente lindas!

Gratidão por sermos Mulheres e sermos agraciadas com tantos dons.

Parabéns a todas por suas nobres atitudes!

Virgínia Montagnana

Presidente Estadual Frafem GOB-SP

Bem-vindas ao 3º Encontro de Fraternidades Femininas Cruzeiro do Sul GOB - SP

“Por vezes, sentimos que aquilo que fazemos não é senão uma gota de água no mar, mas o mar seria menor, se lhe faltasse uma gota”

(Madre Tereza de Calcutá)

Vivemos um momento que jamais pensamos viver.

Durante este período de isolamento social, passamos por uma profunda reflexão. Um momento de olhar para dentro e refletir sobre quem somos, quem amamos, se estamos dando o valor devido para as coisas que realmente importam, assim como para as pessoas que amamos.

E em meio a tanta dificuldade, mantivemos o nosso olhar atento e amor ao próximo. Não foi fácil, pois tivemos que nos adaptar à urgência de nos proteger contra um inimigo invisível e ter um Encontro Virtual nos mostra que resiliência, paciência e empatia têm sido essenciais para enfrentar essa fase difícil, imposta pela pandemia.

Hoje, sabemos que é preciso se reinventar e refazer-se a cada dia.

Trabalhando à distância, compreendemos que unidas, os esforços são repartidos e as vitórias alcançadas mais facilmente.

Foi superando todas as dificuldades que aprendemos que a prática leva à perfeição e a felicidade nos espera nas coisas mais simples.

A solidariedade e a fraternidade são fundamentais neste momento, como ações transformadoras do mundo.

Temos a obrigação de fazer nossa parte com responsabilidade e mudar a realidade de muitos.

Amemos o próximo e sejamos seres humanos melhores, lapidando-nos tal qual um diamante.

Vamos olhar para nós mesmos e ver a grandeza de Deus.

Nunca desista de seus sonhos e ideais, realize-os e a vida retribuirá com a mesma qualidade e intensidade da nossa entrega.

Nesta existência, não seremos lembrados pelo que fizemos ou deixamos e sim pela forma com que tratamos as pessoas que cruzaram o nosso caminho. Pessoas que fazem a diferença, quando estão juntas em torno de um objetivo comum.

O ano de 2020 nos ensinou que nos momentos de crise podemos aflorar o melhor de cada um de nós.

Não existe prazer maior do que dividir parte do nosso tempo em prol do outro, sabendo poder contar com a força que todas emanaram em cada gesto solidário e foi esse sentimento que fez nosso Trabalho em Equipe valer cada minuto dedicado.

Nesse momento, tão singular, vamos juntas potencializar a força feminina e somar talentos, para a construção de mais pontes do que muros.

Que possamos continuar esta caminhada, juntas, fortes, transbordando amor e solidariedade, na torcida que ele, o amor, esse sim, seja um vírus e que venha a contaminar o mundo!

Equipe FRAFEM Estadual GOB - SP

IN MEMORIAN

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

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

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

(Antoine de Saint Exupery)

Programação do Evento

1. Abertura da sala / recepção dos participantes;
2. Cerimônia de Abertura / Hino da Frafem;
3. Apresentação da Frafem Estadual;
4. Oração da Fraternidade;
5. Apresentação das Autoridades da Mesa;
6. Apresentação das Campanhas Estaduais e Resultados / Vídeos das Ações das Frafem's / Resultado da Campanha Ação do Coração;
7. Palestra: Bonita por Dentro, Bonita por Fora – Isis Silva / Vídeos das Ações das Frafem's;
8. Palestra: Dos Conflitos às Conexões: Ganhos Jamais Pensados – Renata Gioia / Vídeos das Ações das Frafem's;
9. Palestra: Voluntariado – Alexandre Camilo / Vídeos das Ações das Frafem's;
10. Homenagem às novas Fraternidades e Lojas / Vídeo de Apoio;
11. Homenagem às Lojas – Título de Benfeitoria da Família;
12. Mensagem de Natal;
13. Considerações Finais.

Hino Da Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul

ESTRELAS BRILHANTES

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



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

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

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

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

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

Letra e Música: Heleudes Nazaré da Silva Bogea

Oração da Fraternidade

Senhor, eu te peço pela nossa fraternidade:

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

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

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

Que nossas discussões não nos dividam,
mas nos unam na busca da verdade e do bem.
Que cada uma de nós, ao construir a própria vida,
não impeça a outra de viver a sua.

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

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

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

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



CAMPANHAS ESTADUAIS E RESULTADOS

Vivemos em um país cheio de riquezas, mas que tem uma grande dívida social acumulada, o que provoca a exclusão dos direitos básicos, de pessoas, famílias e comunidades, que são garantidos na Constituição.

A **ONU** (Organização das Nações Unidas) é a maior organização internacional do mundo e no ano de 2000, ao analisar os maiores problemas mundiais, estabeleceu um programa de metas denominado como os 8 Objetivos do Milênio, que foi amplamente divulgado como: 8 Jeitos de Mudar o Mundo.

Foi a maior declaração do milênio e o maior consenso internacional acerca de objetivos de desenvolvimento na história da humanidade, sendo que sua meta era de que essas 8 iniciativas fossem alcançadas até 2015.

O Brasil foi um dos que assinaram esse acordo grandioso e trabalhou bastante para alcançar suas metas. A sociedade brasileira se organizou e articulou junto a todos os setores envolvidos.

Muitas metas obtiveram sucesso e outras não conseguiram em sua totalidade, porém, houve avanço significativo que contribuiu para que milhões de pessoas saíssem da extrema pobreza, deixassem de morrer por fome e que outras tantas crianças viessem a óbito antes de completarem 05 anos.

O GOB SP e as Fraternidades Femininas do Estado trabalharam muito para alcançar os objetivos. Durante a gestão de 2012 – 2015, a mobilização de fraternas atingiu números significativos, tais como: 248.060 itens doados, alcançando 106.156 pessoas beneficiadas e ainda ajudou na criação de 28 novas Fraternidades.

Chegado o ano de 2015, todas as nações membros da ONU (Organização das Nações Unidas) se reuniram novamente para avaliar os avanços conseguidos com o acordo e os 193 membros da organização, incluindo o Brasil assinaram outro acordo ampliando seu escopo e ampliando seus Objetivos.

Trata-se de uma nova agenda para 2030, que se baseia nos progressos e lições aprendidas com os 8 Objetivos de Desenvolvimento do Milênio, entre 2000 e 2015.

Esta agenda é fruto do trabalho conjunto de governos e cidadãos de todo o mundo que pretendem criar um novo modelo global para acabar com a pobreza, promover a prosperidade e o bem-estar de todos, proteger o meio ambiente, combater as alterações climáticas, prevenir conflitos, reduzir as desigualdades e unir os povos.

Com essa reformulação, o novo modelo passou a ser chamado de:

17 Objetivos para transformar o Nosso Mundo



Este novo modelo foi estabelecido com uma visão extremamente ambiciosa e transformadora. Almejam ver o mundo:

- Livre da pobreza, fome, doença e penúria, onde toda a vida possa prosperar.
- Sem medo da violência e com alfabetização universal.
- Com o acesso equitativo e universal à educação de qualidade em todos os níveis, aos cuidados de saúde e proteção social, onde o bem-estar físico, mental e social esteja assegurado.
- Em que reafirmamos os nossos compromissos relativos ao direito humano à água potável e ao saneamento, onde haja uma melhor higiene e onde o alimento seja suficiente, seguro, acessível e nutritivo.
- Onde habitats humanos sejam seguros, resilientes e sustentáveis.

Cada país enfrenta desafios específicos em sua busca do desenvolvimento sustentável.

As pessoas que estão vulneráveis devem ser empoderadas. Aqueles cujas necessidades são refletidas na agenda incluem todas as crianças, jovens, pessoas com deficiência (das quais mais de 80% vivem na pobreza), as pessoas que vivem com HIV/AIDS, idosos, povos indígenas, refugiados, pessoas deslocadas internamente e migrantes.

“Esta é uma decisão de grande significado histórico. A de construir um futuro melhor para todas as pessoas, incluindo milhões às quais foi negada a chance de levar uma vida decente, digna e gratificante e de alcançar seu pleno potencial humano. Nós podemos ser a primeira geração a ter sucesso em acabar com a pobreza; assim como também pode ser a última a ter uma chance de salvar o planeta. O mundo será um lugar melhor em 2.030 se alcançarmos os nossos objetivos.”

(Texto do Acordo Publicado no site da ONU).

**PROGRAMA DE INTEGRAÇÃO E VALORIZAÇÃO DA FAMÍLIA,
FOCADO NOS 17 OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL
(ODS) DA ONU - 2015/2030**



O Grande Oriente do Brasil-SP não poderia ficar fora deste apelo e, através da Secretária de Relações Públicas Paramaçônicas do GOB-SP, aderiu a esta proposta mundial através do Programa Estadual de Integração e Valorização da Família.

Este programa tem por base, os OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA ONU 2015/2030 que será o cerne de um trabalho humanitário e o elo entre todas as ações sociais a serem desenvolvidas.

O Programa tem como objetivo unificar as ações desenvolvidas pelo corpo de voluntários da Maçonaria e Paramaçônica, desenvolvendo estratégias que possibilitem contribuir com todos aqueles que queiram contribuir com os ODS.

Com a criação de mecanismos de compilação e de controle de todas as ações sociais desenvolvidas pela sublime ordem, teremos meios de realizar um BALANÇO SOCIAL com sucesso.

PROJETO FAMILIA CIDADÃ

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

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

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

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

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

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

RESULTADOS APURADOS PARA O 2º SEMESTRE DE 2019 E 1º SEMESTRE DE 2020

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

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

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

Embora a adesão às campanhas e entrega das tabulações sejam de natureza facultativa, nós da **FRAFEM** Estadual do **GOB-SP** ficamos muito empolgadas com o resultado: 80% das Fraternidades ativas, compartilharam informações sobre suas ações sociais à população de cada unidade local. No entanto, ainda temos um grande trabalho pela frente para resgatar as **FRAFEMS** adormecidas, bem como ampliar, por meio dos diversos canais de comunicação, a participação massiva das demais.

Neste ano de 2020, totalmente atípico devido a Pandemia do COVID-19, foi um resultado maravilhoso para essa gestão e seguramente em 2021 será melhor, potencializando e abrindo o leque de possibilidades de atuação de todos os envolvidos.

Temos certeza de que com a força de todas as fraternas, mais a parceria com as **ARLS** e seus obreiros e a participação da comunidade poderemos construir um mundo muito melhor, solidário e fraterno.

CAMPANHAS VINCULADAS ÀS CINCO METAS “ODS”

Para o projeto se concretizar, foram propostas as Campanhas citadas resumidamente abaixo, no sentido de orientar o foco das atuações, pois todos juntos o resultado é sempre maior, sem desperdício de tempo e com resultados mais expressivos. No Anexo I será possível visualizar todas as Campanhas na íntegra.



Erradicação da Pobreza – baseado na 1 ODS

Em atenção a esse tema, identificamos três campanhas que, tradicionalmente, têm sido realizadas de forma rotineira pelas Frafem's do Estado: Natal Fraterno, Inverno do Aconchego e Socorro Emergencial Fraterno.

CAMPANHA NATAL FRATERNO



Propiciar, confraternizar e comemorar o Natal com dignidade, através de gestos que demonstrem amor à humanidade.

Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro
Resultados: Fevereiro

Essa Campanha contou com a adesão de 24 unidades locais, que representam 55% do total de Frafem's ativas no estado.

Resultado da Campanha

- 1,665 Toneladas de Alimentos
- 17.894 Itens Doados
- R\$ 7.880,00 em dinheiro

Público Beneficiado

- 245 Instituições e/ou Famílias
- 5.495 Pessoas Agraciadas

CAMPANHA INVERNO DO ACONCHEGO



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

Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro
Resultados: Agosto

Essa Campanha contou com a adesão de 22 unidades locais, que representam 50% do total de Frafem's ativas no estado.

Resultado da Campanha

- 1,555 Toneladas de Alimentos
- 15.740 Itens Doados
- R\$ 12.579,87 em dinheiro

Público Beneficiado

- 75 Instituições e/ou Famílias
- 3.943 Pessoas Agraciadas

CAMPANHA DE SOCORRO EMERGENCIAL FRATERNAL



Com o objetivo de zelar pela segurança e bem estar das pessoas em situação de vulnerabilidade, calamidade ou de extrema necessidade de apoio socorrista imediato para o resgate de sua dignidade como cidadão.

Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro
Resultados: Outubro

Essa Campanha contou com a adesão de 22 unidades locais, que representam 50% do total de Frafem's ativas no estado.

Resultado da Campanha

- 9,742 Toneladas de Alimentos
- 140.306 Itens Doados
- R\$ 55.265,00 em dinheiro

Público Beneficiado

- 133 Instituições e/ou Famílias
- 13.018 Pessoas Agraciadas



Fome Zero e Agricultura Sustentável = baseado no 2 ODS

Em atenção a esse tema, identificamos uma campanha que, tradicionalmente, têm sido realizadas de forma rotineira pelas Frafem's do Estado: Fome Nunca Mais

CAMPANHA FOME NUNCA MAIS



Executar ações de sustentabilidade e que visem reduzir a proporção da população brasileira que sofre de fome.

Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro
Resultados: Agosto

Esta Campanha contou com a adesão de 19 Frafem's, ou seja, 43% das ativas do GOB SP.

Resultado da Campanha

- 5,141 Toneladas de Alimentos
- 119.803 Itens Doados
- R\$ 9.845,48 em dinheiro

Público Beneficiado

- 115 Instituições e/ou Famílias
- 3.398 Pessoas Agraciadas



Boa Saúde e Bem Estar = baseado no 3 ODS

Em atenção a esse tema, identificamos uma campanha que, tradicionalmente, têm sido realizadas de forma rotineira pelas Frafem's do Estado: Grande Campanha de Saúde e Bem Estar

GRANDE CAMPANHA DE SAÚDE E BEM ESTAR



Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar de todos, em todas as idades.

Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro
Resultados: Agosto

Essa Campanha contou com a adesão de 22 unidades locais, que representam 50% do total de Frafem's ativas no estado.

Resultado da Campanha	<ul style="list-style-type: none"> 519 Quilos de Alimentos 41.066 Itens Doados R\$ 89.647,00 em dinheiro
Público Beneficiado	<ul style="list-style-type: none"> 150 Instituições e/ou Famílias 5.531 Pessoas Agraciadas



Educação de Qualidade = baseado no 4 ODS

Campanha Solidariedade na Educação e Cultura de Qualidade

+

Igualdade de Gênero = baseado no 5 ODS

Campanha Empoderamento Feminino

Excepcionalmente nesse período tiveram seus resultados somados.

CAMPANHA SOLIDARIEDADE NA EDUCAÇÃO E CULTURA DE QUALIDADE

CAMPANHA EMPODERAMENTO FEMININO



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

Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro
Resultados: Agosto



Firmar compromissos para a promoção dos direitos humanos e dignidade às meninas e mulheres, em especial.

Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro
Resultados: Agosto

Resultado da Campanha	<ul style="list-style-type: none"> • 15.199 Itens Doados • R\$ 21.352,19 em dinheiro
Público Beneficiado	<ul style="list-style-type: none"> • 49 Instituições e/ou Famílias • 30.012 Pessoas Agraciadas

RESULTADO CONSOLIDADO

FRAFEM's Participantes	• 35 - 80% das ativas
Alimentos	• 18.622 Toneladas
Itens	• 350.008
Instituições ou Famílias	• 767
Pessoas Beneficiadas	• 61.397
Doações em Dinheiro	• R\$ 196.569,54
Monte uma FRAFEM	<ul style="list-style-type: none"> • 14 FRAFEMs • 2 APJs

Esse é o resultado da mobilização das incansáveis fraternas do Estado de São Paulo, em um ano completamente atípico, e reforça o apreço solidário, a força maternal, o amor ao próximo, o fortalecimento da união e a valorização da família.

FRAFEM'S QUE PARTICIPARAM DAS CAMPANHAS ESTADUAIS 2019 – 2020

REF	MACRO	NOME DA FRATERNIDADE	LOJA QUE ESTÁ VINCULADA	CIDADE
1	7	13 de Junho	13 de Junho, nº 2348	Urânia
2	3	Acácias do Guarujá	União, nº 2465	Guarujá
3	8	Acácias de Iaras	Luz e União, nº 3722	Iaras
4	4	Águias da Virtude	Virtude Sólida, nº 3601	Bom Jesus Perdões
5	6	Amor das Acácias	Estrella D'Oeste, nº 418	Ribeirão Preto
6	3	As Maçãs	Lisboa, nº 4150	Santos
7	2	Baronessas de Mauá	Jerusalém, nº 3202	São Paulo
8	3	Cavaleiros de São Pedro	Cavaleiros de São Pedro, nº 4311	Praia Grande
9	3	Célula Mater da Nacionalidade	Célula Mater da Nacionalidade, nº 2791	São Vicente
10	8	Clube das Acácias de Garça	General Moreira Guimarães, nº 1249	Garça
11	1	Correntes da Solidariedade	Cavaleiros de Aço Bandeirantes, nº 3692	São Paulo
12	2	Delphos	Delphos, nº 3852	Barueri
13	8	Dois Córregos	Luzes da Virtude, nº 3650	Dois Córregos
14	1	Estrela da Paz	Estrela da Paz, nº 2696	São Paulo
15	2	Estrela de Alphaville	Estrela de Alphaville, nº 3286	Santana de Parnaíba
16	6	Estrela dos Campos Elíseos	Estrela dos campos Elíseos, nº 2649	Ribeirão Preto
17	3	Estrela de Santos	Estrela de Santos, nº 1156	Santos
18	1	Estrella da Syria	Estrella da Syria, nº 0751	São Paulo
19	9	Firmino Escada	Irmão Firmino Escada, nº 2220	Lorena
20	1	Humanitas	Humanitas, nº 1419	São Paulo
21	4	Júlio Tiete Figueiredo	Júlio Tiete Figueiredo, nº 3782	Vinhedo
22	8	Justiça e Lealdade	Justiça e Lealdade, nº 1908	Lins
23	6	Líbero Badaró de Taquaritinga	Líbero Badaró, nº 625	Taquaritinga
24	6	O Cruzeiro do Sul	Fé e Perseverança, nº 1306	Jaboticabal
25	8	Ordem e Justiça	Ordem e Justiça, nº 1110	Assis
26	7	Ouro em Chamas	Ouro em Chamas, nº 3541	Auriflama
27	1	Paul Harris	Paul Harris, nº 2146	São Paulo
28	4	Perseverança e Vigor	Perseverança e Vigor, nº 2638	Rio Claro
29	5	Perseverança III	Perseverança III, nº 199	Sorocaba
30	3	Praia Grande	Fraternidade de Mongaguá, nº 2503	Praia Grande
31	8	Rancharia	Cavaleiros da Liberdade, nº 1235	Rancharia
32	8	Solidariedade e Firmeza	Solidariedade e Firmeza, nº 3052	Dracena
33	5	Tatuí	Caridade III, nº 294, União Fraternal, nº 3008	Tatuí
34	1	Thomaz Idineu Galera	Thomaz Idineu Galera, nº 2221	São Bernardo do Campo
35	6	União e Liberdade	União e Liberdade, nº 2453	Ribeirão Preto

Eliane Perrechil
Vice-Presidente Frafem Estadual GOB-SP
Gestão 2020

CAMPANHAS ESTADUAIS

Campanhas Vinculadas às Cinco Metas “ODS” - para Transformar Nosso Mundo



Até 2030: Acabar com pobreza em Todas as suas formas, em todos os lugares.

Em atenção a esse tema, identificamos a campanha denominada NATAL FRATERNO, que, tradicionalmente, tem sido realizada de forma rotineira pelas Frafem's do Estado, que fará cobertura de forma direta a esta diretriz.

Campanha: “Natal Fraterno”

Introdução

A Campanha Natal Fraterno é uma mobilização do gênero organizada pela FRAFEM Estadual e demonstra que ações sociais que tem como base o sentimento humanitário de promoção e preservação de uma vida digna, acabam por propiciar o rompimento da indiferença pela miséria, desigualdade e exclusão social.

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

Cabe aqui lembrar que para a maioria da humanidade, a data de 25 de dezembro tem um significado especial: solidariedade, fraternidade, amor e união entre os povos.

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

Objetivos

Organizar ações que colaborem com o 1º “ODS”, direcionando àquelas que ajudem a diminuir a pobreza extrema.

Propiciar, confraternizar e comemorar o Natal com dignidade, através de gestos e ações que demonstrem amor à humanidade.

Ações a serem realizadas

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

Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro.

Encaminhamento de Resultados: Fevereiro.

Idealização: FRAFEM Executiva Estadual, Membros do Conselho Estratégico e Delegadas.

Formulário:



Aplicação: Novembro e Dezembro

Entrega de Resultados: Fevereiro, por e-mail à fracem.gobsp@gmail.com

NOME DA FRATERNIDADE: _____
PRESIDENTE ATUAL: _____
ENDEREÇO DE E-MAIL: _____

RESULTADOS CONSOLIDADOS DESTA CAMPANHA

NOME DA(S) INSTITUIÇÃO(ÕES): _____
(Se não tiver, preencha como "Família Carente"). _____

Quantas Pessoas foram beneficiadas?

Crianças e Adolescentes: _____
Adultos: _____
Idosos: _____
Total: _____

O que foi doado?	Quantos itens?	e/ou Quantos quilos?	Houve doações em Dinheiro? (Informar o valor)
Cestas Natalinas/Kits de alimentos e higiene e limpeza			
Sacolinhas com guloseimas, roupas, sapatos e produtos de higiene pessoal			
Festas de Confraternização (lanches, refeições, doces e bolos)			
Outros, citar:			

Descreva a ação, se desejado:



Até 2030: Acabar com a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares.

Em atenção a esse tema, identificamos a Campanha **Inverno do Aconchego** que, tradicionalmente, tem sido implementada pelas Frafem's do Estado, e que fará a cobertura de forma direta a esta diretriz da 1 ODS.

Campanha: “Inverno do Aconchego”

Introdução

O tema é Aconchego, pois esta palavra nos remete a ideia de acolhimento daqueles que vivem em situação de vulnerabilidade social e miséria. Não esquecendo que nossa sociedade é composta por todos, torna necessário olhar ao redor e perceber que o mundo é maior.

Objetivos

Valorizar, somar e alinhar as ações Estaduais junto com as unidades em consonância com o 1º “ODS”, através de diretrizes que permitam mensurar os resultados obtidos pelas Unidades do Estado na busca de uma sociedade mais justa e fraterna.

Ações a serem realizadas

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

Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro.

Encaminhar: Outubro.

Idealização: FRAFEM Executiva Estadual, Membros do Conselho Estratégico e Delegadas.

Formulário:



Aplicação: Abril a Agosto.

Encaminhamento de Resultados: até 15 de Outubro por e-mail à fracem.gobsp@gmail.com

NOME DA FRATERNIDADE: _____
PRESIDENTE ATUAL: _____
ENDEREÇO DE E-MAIL: _____

RESULTADOS CONSOLIDADOS DESTA CAMPANHA

NOME DA(S) INSTITUIÇÃO(ÕES): _____
(Se não tiver, preencha como "Família Carente"). _____

Quantas Pessoas foram beneficiadas?

Crianças e Adolescentes: _____
Adultos: _____
Idosos: _____
Total: _____

O que foi doado? (exemplo)	Quantos Itens?	e/ou Quantos quilos?	Houve doações em Dinheiro? (Informar o valor)
Alimentos instantâneos solúveis (achocolatado, chás, cafés, sopas, leite em pó, etc.)			
Roupas, sapatos e produtos de higiene pessoal			
Cobertores, mantas, roupas de cama e banho			
Doações a pedido, citar:			

Descreva a ação, se desejado:



Até 2030: acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição, e promover a agricultura sustentável.

Campanha: “Fome Nunca Mais”

Introdução

Esta é a primeira Campanha do gênero adotada pelas Fraternidades Femininas Cruzeiro do Sul sobre esse tema, embora diversas ações que objetivem reduzir a fome por meio de entrega de alimentos tenham sido realizadas no passado, sob outro contexto.

Objetivos

Propiciar e organizar ações que colaborem com o 2º “ODS”, que objetiva acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar, a melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável.

Executar ações de sustentabilidade e que visem reduzir a proporção da população brasileira que sofre de fome.

Ações a Serem Realizadas

Colaborar para que a pobreza seja diminuída, pois a fome e a miséria são violações dos direitos humanos.

- Promover Palestras sobre Alimentação, Nutrição ou Outros Temas Correlatos.
- Promover cursos de reaproveitamento Alimentar ou Alimentos Alternativos.
- Promover cursos e capacitar famílias para realizarem hortas em suas casas.
- Promover nas comunidades a cultura da horta comunitária.
- Promover cursos de planejamento familiar e financeiro.
- Promover cursos sobre nutrição para melhoria de suas saúdes.
- Colaborar com movimentos ou Instituições que trabalhem para acabarem com a desnutrição e atendimento as necessidades nutricionais de adolescentes, mulheres grávidas e pessoas idosas.
- Fornecer e doar alimentação ou cestas básicas as pessoas ou famílias em situação de vulnerabilidade social, até que outras medidas os auxiliem a conseguir autonomia.
- Capacitar mulheres para que melhorem suas rendas, através de cursos semi ou profissionalizantes, para que possam ser absorvidas pelo mercado de trabalho.
- Estabelecer parcerias com Escolas, ARLS, Igrejas, Associações de Classe, Associações de Bairro, Universidades, Secretarias de Agricultura e outros órgãos, tendo em vista o desenvolvimento de um trabalho de base e a conscientização da população de seu papel como agente transformador.
- Mobilizar e entusiasmar as pessoas para uma maior contribuição.

Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro.

Encaminhamento de Resultados: Outubro.

Idealização: FRAFEM Executiva Estadual, Membros do Conselho Estratégico e Delegadas.

Formulário:



Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro.

Encaminhamento de Resultados: até 15 de Outubro por e-mail à fracem.gobsp@gmail.com

NOME DA FRATERNIDADE: _____
PRESIDENTE ATUAL: _____
ENDEREÇO DE E-MAIL: _____

RESULTADOS CONSOLIDADOS DESTA CAMPANHA

NOME DA(S) INSTITUIÇÃO(ÕES): _____
(Se não tiver, preencha como "Ação Geral"). _____

Quantas pessoas foram beneficiadas?

Crianças e Adolescentes: _____
Adultos: _____
Idosos: _____
Total: _____

Qual foi a ação executada?	Quantos itens doados?	e/ou Quantos quilos de alimentos doados?	Houve doação em Dinheiro? (Informar o valor)
Doação de cestas básicas, alimentos em geral			
Palestras nutricionais, cursos e treinamentos (indicar distribuição de material didático)			
Incentivo a hortas comunitárias, oficinas de culinária, etc. (indicar doação de material)			
Outras ações, citar:			

Descreva a ação, se desejado:



Até 2030: Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar de todos, em todas as idades.

Campanha: “Na Luta pela Saúde e Bem-Estar”

Introdução

Entre os objetivos dessa área estão não apenas a redução da mortalidade neonatal, da obesidade e a erradicação de doenças como o HIV, a tuberculose e a malária, mas também a conscientização quanto ao uso de álcool e drogas e o esclarecimento cada vez maior em torno da saúde mental e da importância do bem-estar psicológico e físico.

Ações a serem realizadas

Caberá às Fraternidades Femininas a escolha de um ou mais temas, de acordo com suas características ou possibilidades e que relacionaremos com a lista abaixo:

- Outubro Rosa – Câncer de Mama
- Novembro Azul – Câncer de Próstata
- Dezembro Laranja – Câncer de Pele
- Tabagismo e alcoolismo
- DST, AIDS e Hepatites
- Prevenção ao Uso de Drogas
- Obesidade Adulta e Infantil
- Doação de Órgãos
- Doação de Sangue
- Hipertensão / Diabetes
- Saúde Mental
- Atividade Física para Qualidade de Vida
- Vacinação de Idosos e Infantis
- Aleitamento Materno
- Pré Natal e Prevenção de Mortalidade Infantil
- COVID19 – Doação de máscaras e aventais

Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro.

Encaminhar Resultados: Outubro.

Idealização: FRAFEM Executiva Estadual, Membros do Conselho Estratégico e Delegadas.

Formulário:



Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro.
 Envio de Resultados: até 15 de Outubro por e-mail à fracem.gobsp@gmail.com

NOME DA FRATERNIDADE: _____
 PRESIDENTE ATUAL: _____
 ENDEREÇO DE E-MAIL: _____

RESULTADOS CONSOLIDADOS DESTA CAMPANHA

NOME DA(S) INSTITUIÇÃO(ÕES): _____
 (Se não tiver, preencha como "Ação Geral"). _____

Quantas pessoas foram beneficiadas?

Crianças e Adolescentes: _____
 Adultos: _____
 Idosos: _____
 Total: _____

Qual foi a ação executada?	Houve doação de materiais? (Indicar qtde de itens)	Houve doação de lanches e/ou refeições? (Indicar qtde de itens)	Houve desembolso em Dinheiro? (Informar o valor)
Realização de palestras sobre temas afins			
Campanhas virtuais informativas			
Medicamentos e produtos de higiene pessoal			
Órteses Próteses e Acessórios			
Outras ações, citar:			

Descreva a ação, se desejado:



Até 2030: Assegurar a educação inclusiva e equitativa de qualidade e promover Oportunidades de Aprendizado ao longo da Vida

Campanha: “Solidariedade na Educação de Qualidade”

Introdução

Esta Campanha é um instrumento para o trabalho de inclusão social e preservação das raízes culturais do povo brasileiro.

É preciso saber que podemos ser abertos e transformar o péssimo em bom. O acesso à cultura e à educação de qualidade é um direito de todo cidadão e podemos contribuir com ações de promoção para a inclusão social equitativa a todos.

Objetivos

Prestar serviços, levar informação, educação e cultura, de uma maneira organizada, potencializando os resultados alcançados pelas Frafem's em relação à população atendida que são: crianças até cinco anos nas Creches, crianças e adolescentes de Projetos Sociais, Adultos Homens e Mulheres, Idosos em Escolas Parceiras, ONGs que cuidam dos Direitos da Mulher, Asilos, Hospitais, Famílias Carentes e Outros.

Ações a serem realizadas:

Caberá às Fraternidades Femininas a escolha de um ou mais temas, de acordo com suas características ou possibilidades e que relacionem com os itens abaixo:

- Estimular seus usuários a obter educação como passaporte para uma vida de sucesso.
- Estimular as Frafem's a encaminhar ou ministrar cursos rápidos ou profissionalizantes.
- Estimular a leitura como meio de acesso ao mundo e de apropriação de conhecimento.
- Possibilitar excursões ou passeios culturais, como instrumento de transformação.
- Amadrinhar/Apadrinhar crianças e jovens em suas necessidades de aquisição de bolsas escolares, materiais escolares, livros e acompanhamento de tarefas escolares, após o período escolar.
- Realizar em parceria com creches, escolas, projetos sociais e outros como: festas temáticas, palestras, teatros, gincanas culturais, concursos de redação, poesia, esporte ou dança, para valorizar a cultura brasileira (Carnaval, Dia da Árvore, Dia do índio, Páscoa, Festa Junina, etc.).
- Realizar campanhas de Arrecadação de Livros, Tardes de Leituras para Crianças ou Idosos e montagem de espaços de Leitura Ambulantes ou Bibliotecas.

As atividades deverão seguir o conceito de “Qualidade” definido por cada Unidade, de forma a permitir sua participação nessa Campanha por um mundo mais justo.

Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro.

Encaminhar Resultados: Outubro.

Idealização: FRAFEM Executiva Estadual, Membros do Conselho Estratégico e Delegadas.

Formulário:



Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro.
Envio de Resultados: até 15 de Outubro por e-mail à fracem.gobsp@gmail.com

NOME DA FRATERNIDADE: _____
PRESIDENTE ATUAL: _____
ENDEREÇO DE E-MAIL: _____

RESULTADOS CONSOLIDADOS DESTA CAMPANHA

NOME DA(S) INSTITUIÇÃO(ÕES): _____
(Se não tiver, preencha como "Família Carente"). _____

Quantas Pessoas foram beneficiadas?

Crianças e Adolescentes: _____
Adultos: _____
Idosos: _____
Total: _____

Qual foi a ação executada? (exemplos...)	Houve doação de materiais? (Indicar qtde de itens)	Houve doação de lanches e/ou refeições? (Indicar qtde de itens)	Houve desembolso em Dinheiro? (Informar o valor)
Realização de palestras sobre temas afins			
Datas Comemorativas (Dia das Mães, Pais, Fraternas, Índio, etc.)			
Rodas de leitura, de dança, interação e entretenimento, excursões e passeios culturais			
Material escolar, livros, tardes de leitura			
Outras ações, citar:			

Descreva a ação, se desejado:



Até 2030: Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres.

Campanha: “Empoderamento das Mulheres”

Introdução

A desigualdade de gênero está culturalmente presente em nossa sociedade e suas funções são determinadas pelas características sociais e culturais.

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

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

Objetivo

Contribuir para a redução de disparidades e fomentar o empoderamento das mulheres. Nesse contexto, faz-se necessário elaborar, implementar e monitorar a plena participação das mulheres em programas eficientes de desenvolvimento e de reforço mútuo em todos os níveis.

Ações a serem realizadas

Caberá às Fraternidades Femininas a escolha de um ou mais temas dentre os que relacionaremos abaixo (de acordo com suas características e/ou possibilidades), ou desenvolver quaisquer outras ações que estejam alinhadas ao objetivo do programa.

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

Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro.

Encaminhar Resultados: Outubro.

Idealização: FRAFEM Executiva Estadual, Membros do Conselho Estratégico e Delegadas.

Formulário:



Aplicação: Campanha válida para o ano inteiro.
Encaminhamento de Resultados: até 15 de Outubro por e-mail à frafem.gobsp@gmail.com

NOME DA FRATERNIDADE: _____
PRESIDENTE ATUAL: _____
ENDEREÇO DE E-MAIL: _____

RESULTADOS CONSOLIDADOS DESTA CAMPANHA

NOME DA(S) INSTITUIÇÃO(ÕES): _____
(Se não tiver, preencha como "Ação Geral"). _____

Quantas pessoas foram beneficiadas?

Adolescentes: _____
Adultos: _____
Idosos: _____
Total: _____

Qual foi a ação executada? (exemplos...)	Houve doação de produtos, panfletos educativos? (Indicar qtde de itens)	Houve doação de produtos de beleza, contraceptivos? (Indicar qtde de itens)	Houve desembolso em Dinheiro? (Informar o valor)
Realização de palestras sobre temas afins			
Medicamentos, produtos de higiene pessoal			
Campanhas virtuais informativas			
Outros, citar:			

Descreva a ação, se desejado:

PALESTRAS



Bonita por dentro, bonita por fora
Palestrante Convidada: Ísis França Silva – Soul Infinito



Dos Conflitos às Conexões: Ganhos Jamais Pensados
Palestrante Convidada Renata Gioia – RA - Conecta



Voluntariado: Um Compromisso e Uma Doação de Amor
A Razão do Coração
Reflexões Sobre o Trabalho Voluntário
Palestrante Convidado Alexandre Camilo – Associação Eduardo Furkini

Bonita por dentro, bonita por fora



A pretensão dessa palestra é falarmos um pouco sobre beleza e como podemos lidar com a nossa autoestima.

Quem ama o feio, bonito lhe parece...

A beleza está nos olhos de quem vê.

Quantas frases assim a gente conhece?

Beleza, aparência, pontos de vista... julgamentos
... o quanto afinal a beleza tem a ver com julgamentos?

Podemos dizer que julgamento tem a ver com opinião – o que eu acho de determinado assunto e o quanto a aparência pode sim ser subjetivo.

E esse subjetivismo pode vir de uma forma muito ofensiva. O quanto à opinião alheia pode ter um impacto muito grande em nossa vida.

Tanto um elogio quanto uma ofensa são julgamentos, opiniões. E na maioria das vezes as duas formas são difíceis de receber. O quão mais leve seria a nossa vida se o ponto de vista do outro não passasse de apenas interessante?

Eu falo isso por algo muito pessoal. Eu costumo ter uma auto exigência muito alta. E esse perfeccionismo me impediu de agir por medo de falhar ou não ser o suficiente e somado a isso a vontade imensa de agradar e ser aceita. Eu pergunto pra você... o quanto o perfeccionismo te impediu de agir? O quanto à opinião do outro te impediu de agir?

Segundo Platão "A Beleza absoluta é o brilho ou esplendor da verdade."

Imagina como seria podermos ser nós mesmos na nossa verdade sem que a opinião alheia nos impactasse tanto?



Seu corpo como é traz informações, tem uma razão específica para ele ser do jeitinho que é. Muitas vezes o peso a mais mostra uma necessidade de ser vista e não ser abandonada ou a necessidade de ser forte. Barriga, pneuzinhos e papadas podem ser maneiras de se apresentar de uma maneira mais fofa. Trouxe isso à tona para dizer que muito do que somos por fora é um reflexo do que somos por dentro e que por isso mesmo podemos mudar como nos vemos para o que realmente desejamos. Outro exemplo... ao ver uma pessoa nervosa ou carrancuda o próprio semblante é alterado e tem a tendência de criar marcas de expressão, rugas e contração no corpo, além de causar dores.

Vamos fazer um exercício: feche os olhos e pense na sua aparência. Como você gostaria de aparentar? Agora pense em como você se sentiria confortável de ser, sem se encaixar nas exigências e padrões impostos pela sociedade. E quando se sentir confortável pode abrir os olhos.

Estamos chegando ao fim de nossa palestra, falamos sobre a beleza estar nos olhos de quem vê, como podemos lidar com os julgamentos e principalmente vivermos nossa beleza real.

A beleza está muito associada ao bem estar e estados emocionais agradáveis por isso quanto mais deixar de lado preocupações, nervosismo e tristeza mais bela acaba ficando do lado de fora. Por esse motivo o voluntariado e benemerência são ótimos caminhos para trazer à tona estados emocionais agradáveis e deixar a tristeza de lado substituindo pela sensação de ser útil e do dever cumprido. Qual foi a última vez que você serviu ao próximo sem esperar nada em troca? Se conecte com essa sensação de bondade e boa vontade.

A beleza está muito associada ao bem estar e estados emocionais agradáveis por isso quanto mais deixar de lado preocupações, nervosismo e tristeza mais bela acaba ficando do lado de fora.

Por mais que a primeira vista muitos podem dizer que a beleza é algo cheio de padrões impossíveis de serem atingidos e que excluem muitas mulheres por peso e forma física. Há quem diga que tem a ver com o estado de contemplação.

Como você se sente ao ver algo belo? Feliz, leve e inspirada?

Antigamente a arte e a beleza era um modo de olhar para as mazelas da vida de um outro modo, uma maneira de ressignificar o olhar.

A preocupação estética era vista também nas estruturas arquitetônicas em que algumas cidades foram construídas, prezando por ordem, ritmo e harmonia.

Que tal a partir de agora trazer mais beleza pra sua vida? Mais bem estar, mais leveza mais momentos agradáveis? Tudo isso com certeza vai impactar a sua aparência afinal quem feliz não fica mais bonita?



Ísis França Silva
Soul Infinito
Palestrante Convidada

Dos Conflitos às Conexões: Ganhos Jamais Pensados

Somos dotados da Centelha Divina;

Todos nós temos a capacidade de nos relacionar de forma respeitosa e de fazer melhores escolhas a fim de estabelecermos conexões genuínas.

Entre o Estímulo e a Resposta... há um espaço. O que ESCOLHO? Posso sempre fazer melhor e diferente! Isso é delicioso; gratificante e reverbera. Afinal, trata-se de MIM, de VOCÊ, de NÓS!

Nossas escolhas nos tornam pessoas capazes de construir um mundo melhor; mais digno, justo, menos desigual – em que todos importam. Somos protagonistas!

Significa que temos autonomia, talentos inúmeros, capacidade de ir além e de nos conectarmos, a fim de prevalecer uma enorme Corrente. Eu acredito! Acredito que cada um de nós tem a capacidade e possibilidade de estender a mão, conectar-se de forma respeitosa e genuína e, juntos, fazemos com que prevaleça a construção desse mundo melhor!

Muito Obrigada!
Renata Gioia – RA - Conecta

Conflitos são motores de desenvolvimento! Podem ser Positivos ou Negativos

**75% dos Conflitos existentes nas empresas são causados por falhas na Comunicação.
Saber falar --- como forma de expressão, com respeito
Saber ouvir, de modo empático, com uma linguagem congruente, presente com o interlocutor, é um dos maiores diferenciais de cada um de nós.**

Atividade

Por favor formem DUPLAS; de preferência pessoas que não fazem parte do mesmo time ou ambiente; mas tudo bem se forem pessoas da mesma Área ou Setor.

“A” e “B”

“A” – Só ouve;

“B” – Só fala;

Atenção: Quem ouve: OUÇA o que esta pessoa que está na sua frente lhe DIZ, como se você fosse a única PESSOA capaz de estar ali, ouvindo; pense que você foi SELECIONADA, entre outras 98 pessoas que poderiam estar no seu lugar, É VOCÊ que está exatamente aí... Para OUVIR, sem abrir a boca; ouvir, com o Coração, com toda a sua expressão e gestual do seu rosto;

Qual é a proposta?

Durante esses 04 minutos vocês vão:

1. Apresentar-se: Diga seu nome e conte há quanto tempo atua como voluntária;
2. O que a levou a trabalhar em prol do próximo como fraterna?
3. Pontue uma experiência que viveu enquanto fraterna, que te proporcionou enorme alegria e da qual você se orgulhe por ter contribuído para que ocorresse – Porque é sim, muito bom nós podermos nos orgulhar de coisas que fazemos. Não tem nada a ver com EGO... é diferente.
4. AGORA... POR FAVOR, olhe para essa pessoa incrível, que está na sua frente, inteira te ouvindo, com carinho e amor, e conte a ela como você quer estar DAQUI A EXATAMENTE 1 (um) ANO;
 - Como quer estar;
 - Com quem quer estar;
 - Como quer se sentir;

5. Qual será a primeira coisa que você fará a partir de hoje?

TROQUEM, POR FAVOR!

Agora, “A” fala e “B” Ouve!

E vocês calculem o tempo, porque assim que “A” encerrar sua Fala, vocês vão imaginar que estão se abraçando; aquele abraço de 30 segundos que nós damos, DESEJANDO aquela pessoa especial que está na nossa frente, de todo o nosso Coração, o MELHOR! Aquilo que sai do nosso Coração para o DELA... e VICE-VERSA.

Agradeçam... e retornem à Sala, por favor!

Como foi essa experiência para vocês?

Como é: SENTIR que a outra pessoa ESTÁ ALI, inteira para NÓS?

ISSO É BOM?

PUXA...

Por que aconteceu isso?

Vocês percebam; nós podemos FAZER DIFERENTE! Sempre melhores escolhas.

E isso proporciona o que?

Conexão; acolhimento, contentamento, alegria, amor...

Vocês sabem quais são as principais emoções, chamadas de primárias?

Alegria;

Contentamento;

Amor e interesse.

E MAIS! O que elas produzem?

Quando nós escolhemos lidar com os conflitos e ainda assim, nos comunicamos com tranquilidade e empatia, eu tenho o PEA – Atrator Emocional Positivo – Ele banha meu corpo de ocitocina ou oxitocina, o hormônio do Amor; minha consciência se expande, meu corpo todo é banhado de saúde, minha imunidade recebe um banho, minhas conexões neurais se fortalecem, são eficazes, eu tenho uma vida mais longa....

Quando escolho me comunicar de outro modo, sem conexão e de modo ruidoso, ativo meu sistema límbico...meu organismo é banhado pelo hormônio do Stress, o cortisol, meu coração acelera, minha pressão arterial se altera, meus pensamentos são engessados – sou RE A TIVA.

A conclusão de que os relacionamentos contribuem para o bem-estar deriva de uma extensa literatura científica. Pertencer a uma teia social traz profundo bem-estar, especialmente quando isso está aliado a nos sentirmos competentes e autônomos diante da vida (*Deci Ryan, 2002; Sheldon & Niemiec, 2006*).

Esse equilíbrio entre uma convivência harmoniosa, habilidades adequadas e consciência da própria capacidade de trilhar o caminho é o que prepara o cenário de um indivíduo para a felicidade real, duradoura e compartilhada.

Bons vínculos são fundamentais para nos sentirmos criaturas de valor, para que seja ampliada a sensação de que somos dignos de admiração; eles nos protegem da solidão, da baixa estima, do stress e da depressão, uma vez que impulsionam nosso otimismo e nossa estabilidade emocional (*Osterman, 2003*). Isso não apenas no que se refere a parceiros amorosos ou a conexões relativas à família; mesmo no ambiente escolar, na infância, é imprescindível que a convivência conte com interações de qualidade (*Deci e Ryan, 1996*), porque é durante o período escolar que se forma o *mindset* positivo, o *growth mindset*: crianças com relacionamentos equilibrados e respeitosos desenvolvem maior capacidade de lidar com fracassos (resiliência), uma identidade mais sólida, têm mais engajamento quanto ao ato de aprender e confiam mais na sua própria capacidade (*Dweck, 2006*).

Ao longo do século XX, a psicologia se dedicou cientificamente a investigar as mais diversas causas das psicopatologias.

Com a industrialização, as duas grandes guerras mundiais, a crescente globalização, as discrepâncias entre as economias dos países e toda a sorte de diferenças afastando cada vez mais as pessoas de uma realidade equilibrada e centrada em valores benéficos, Martin Seligman, renomado psicólogo norte-americano, propôs um novo viés de pesquisa na área: o estudo das virtudes e sua relação com a felicidade humana.

Ao assumir a American Psychological Association (APA), em 1998, Seligman investiu em uma ciência guiada não pelas tragédias que assolam a Humanidade, mas sim pautada pelas forças que todos nós possuímos – fatores que podem prevenir as psicopatologias e melhorar de forma expressiva a qualidade de vida. Essa ciência é a psicologia positiva. Hoje, muito se sabe sobre depressão, ansiedade e demais transtornos associados à vulnerabilidade psíquica.

No entanto, não seria mais coerente investir na proteção da saúde mental das pessoas? Investir em potenciais que as mantenham fortes e capazes de enfrentar constantes desafios? Por isso, a psicologia positiva considera uma perspectiva que resgata e fomenta as melhores características dos indivíduos, que deixam de ser vistos como vítimas de seu passado e de seus ambientes e passam a ter a oportunidade de cultivar o florescimento das suas virtudes.

As intervenções de psicologia positiva projetadas para aumentar o bem-estar nos quatro domínios são estratégias empregadas para promover as mudanças necessárias a fim de gerar a satisfação das necessidades pessoais, organizacionais e coletivas de indivíduos, organizações e comunidades. **A satisfação nesses domínios é considerada componente do bem-estar subjetivo, que é o principal assunto da psicologia positiva e está relacionado à sensação de realização de um indivíduo com o curso geral de sua vida.** Por meio do conhecimento das potencialidades latentes de cada um, é possível ativar emoções positivas e desenvolver forças de caráter que aumentam os níveis de bem-estar e proporcionam uma realização genuína. As qualidades, virtudes e forças pessoais são fatores que fazem a vida valer a pena e que contribuem para um ambiente mais saudável. **O objetivo da psicologia positiva é fazer com que o indivíduo construa competências para lidar com o meio e intervir nele de forma proveitosa, e o cultivo das virtudes capitais da sabedoria, da coragem, da humanidade, da justiça, da temperança e da transcendência são pilares fundamentais para o desenvolvimento do bem-estar subjetivo e da resiliência – a habilidade de manter-se íntegro frente às adversidades, suportando-as por meio da firmeza de caráter.**

O bem-estar subjetivo pode ser inferido quando a pessoa avalia seus afetos positivos, afetos negativos e sua satisfação com a vida em domínios como saúde, carreira e relacionamentos. Isso significa que a forma como alguém interpreta os eventos da vida é determinante para que o nível de bem-estar dela seja alto ou baixo; por sua vez, quanto mais alto o nível de bem-estar, maior a felicidade do indivíduo. **Comunidades com maior bem-estar subjetivo têm menor índice de criminalidade, corrupção e estado de saúde menos precário; pessoas com maior bem-estar subjetivo vivenciam uma variedade de resultados positivos, como aprendizado eficaz, produtividade, bons relacionamentos e boa saúde. O nível de bem-estar subjetivo pode ser avaliado por meio de algumas ferramentas científicas.** Uma delas é a Escala de Satisfação com a Vida, de Ed Diener, que compreende cinco questões que estimulam o indivíduo a julgar sua vida como um todo e, a partir disso, avaliar sua satisfação. Outra ferramenta é a Escala PANAS, de Watson e Tellegen, constituída por 20 itens que refletem a quantidade de prazer e dor vivenciada pelas pessoas em suas vidas – dez itens avaliam os afetos positivos e dez avaliam os afetos negativos. **Quanto maior é o afeto positivo, maior é a energia, o entusiasmo e o engajamento; por outro lado, quanto maior o afeto negativo, maior é o stress, com nuances de ansiedade, culpa, medo e nervosismo.**

Na introdução que escreveram para apresentar a psicologia positiva ao mundo, Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi (2000) afirmaram que era hora de “começar a documentar que tipo de família resulta em crianças que florescem, quais ambientes de trabalho apoiam uma satisfação maior entre os trabalhadores, que políticas resultam em um engajamento cívico mais forte e como nossas vidas podem valer a pena de serem vividas”. Desde então, diversos pesquisadores ligados a algumas das principais universidades do mundo têm se dedicado a investigar

esses aspectos sugeridos por Seligman e Csikszentmihalyi – inclusive o próprio Seligman. Entre suas várias contribuições fundamentais para o entendimento daquilo que faz o ser humano florescer está o **PERMA, acrônimo que engloba os seguintes conceitos básicos, sintetizados no acrônimo PERMA.**

São eles:

P – Positive emotions, ou emoções positivas.

E – Engagement, ou engajamento.

R – Relationships/social connections, ou relacionamentos positivos e conexões sociais.

M – Meaning and purpose, ou significado e propósito.

A – Accomplishment, ou realização.

Vamos entender melhor o que isso significa?

Emoções positivas: são um fio condutor para o bem-estar e a satisfação. Elas ampliam a consciência dos indivíduos e estimulam novos caminhos para explorar pensamentos e ações, além de facilitar o desenvolvimento de novos recursos e habilidades.

Engajamento: diz respeito ao envolvimento consciente de um indivíduo com os diferentes aspectos de sua vida. Significa acreditar que as coisas que você faz valem a pena, e dedicar-se a elas com comprometimento e paixão.

Relacionamentos positivos: são fonte de apoio e de conexão. Segundo as pesquisas de Seligman, as pessoas mais felizes costumam ser as mais sociáveis. Além disso, relacionamentos positivos constituem as bases de instituições positivas, sejam elas famílias, empresas ou comunidades.

Significado e propósito: são aquilo que dá sentido às nossas vidas e orienta nossos esforços e objetivos.

Realização: refere-se a atingir os objetivos que estabelecemos para nós. Ela pode ser momentânea, quando não está relacionada a um propósito maior; e um marco de vida, quando é imbuída de significado. De acordo com Seligman, os dois tipos de realização podem contribuir para o aumento do bem-estar.

E você, como se situa em relação aos 5 pilares do PERMA?

Pare um pouquinho para refletir. Como você avaliaria...

- A frequência com que experimenta emoções positivas?
- Seu engajamento com a vida e o trabalho?
- Seus relacionamentos?
- Seus propósitos e seu senso de significado?
- Suas realizações? Pense bem nas respostas.

O que você gostaria de mudar ou melhorar?

Nossos Relacionamentos

Em grande medida, somos definidos pelos relacionamentos que estabelecemos em um dado ambiente.

Relacionamentos positivos exercem um impacto relevante sobre a felicidade. Eles afetam a saúde psicológica e física, e são um elemento essencial para o desenvolvimento do bem-estar.

Nossos relacionamentos com os outros são um dos fatores que determinam a qualidade das nossas vidas.

As boas relações nos trazem inúmeros benefícios. Segundo o artigo *The Health Benefits of Strong Relationships*, publicado na *Harvard Women's Health Watch*, pessoas que têm relacionamentos satisfatórios são **mais felizes, possuem menos problemas de saúde, lidam melhor com o stress e vivem mais. Por outro lado, pouca conexão social está associada à depressão, ao declínio**

cognitivo e à morte prematura. Estudos também indicam que interações sociais insatisfatórias com parentes e amigos estão associadas a uma saúde mais debilitada. Após analisar diversos estudos sobre relacionamentos e saúde, as pesquisadoras *Debra Umberson e Jennifer Montez* (2010), da Universidade do Texas, concluíram que há sólidas evidências científicas ressaltando o impacto produzido pelas relações sociais sobre uma série de indicadores de saúde, incluindo a saúde mental e física, hábitos saudáveis e mortalidade. **Adultos mais socialmente conectados são mais saudáveis e vivem mais, afirmam as pesquisadoras. A baixa quantidade e qualidade dos laços sociais estão ligadas a doenças cardiovasculares, enfarte, arteriosclerose, pressão alta, demora na recuperação pós-câncer e problemas no sistema imunológico.** O isolamento social aumenta o risco de morte, diz estudo conduzido pela *University College London* com 6.500 pessoas com idade a partir de 52 anos (*Steptoe et al., 2012*). Além disso, o isolamento social também está relacionado à incidência de depressão entre adolescentes (*Tiwari & Ruhela, 2012*). *Sarah Lewis* (2011) explica que relacionamentos positivos têm efeitos mensuráveis no ambiente de trabalho, uma vez que estão associados à maior mobilidade na carreira, maior acesso ao *mentoring* e outros recursos organizacionais. Expressão sadia das emoções, resiliência, recuperação mais rápida em casos de dificuldade, forte sentido positivo e maior desenvolvimento e crescimento são algumas das outras contribuições relevantes de relacionamentos positivos em organizações.

De acordo com uma enquete do Instituto Gallup, somente 30% das pessoas têm amigos próximos no ambiente de trabalho. Esses funcionários são muito mais propensos a se envolverem, a terem mais bem-estar e melhor desempenho. Relacionamentos positivos contribuem para uma vida mais saudável, bem-estar e até mesmo envolvimento no trabalho, enquanto sua ausência pode aumentar a ocorrência de solidão e depressão. Estabelecer relacionamentos sociais pode ajudar a desenvolver emoções positivas e caracteriza uma necessidade humana. A sobrevivência do indivíduo depende da sobrevivência do grupo; nossa evolução enquanto espécie está intimamente ligada à seleção de grupos. Os pesquisadores *Roy Baumeister e Mark Leary* (1995) defendem que seres humanos têm uma necessidade inata de estabelecer e manter uma quantidade mínima e valorosa de relacionamentos interpessoais e que relacionamentos de longo prazo trazem uma sensação de pertencimento. A necessidade de pertencer aparentemente tem base evolutiva, pois uma tendência a formar e manter relacionamentos sociais favoreceu a sobrevivência da espécie. Nossa felicidade pode estar muito vinculada às pessoas próximas a nós. **Vivemos em pequenos grupos: família, amigos, colegas de trabalho; brincamos, oramos, celebramos e sofremos em grupo. Dependemos dos outros para sermos felizes. Seja em relacionamentos amorosos, em cada laço singular com um ente próximo ou em relacionamentos que formamos com os grupos dos quais fazemos parte, são eles que propiciam a realização e o florescimento. Estamos imersos em nossas redes de relacionamentos e sua saúde e bem-estar afetam nossa própria saúde e nosso bem-estar.**

Relacionamentos humanos são:

- O modo pelo qual duas ou mais pessoas estão conectadas (*Oxford Dictionary*).
- O modo como duas ou mais pessoas sentem-se e comportam-se em relação umas a outras (*Cambridge Dictionary*).

Já a palavra positivo refere-se a:

- Construtivo; que mostra progresso ou melhoria (*Oxford Dictionary*).
- Que geralmente expressa esperança e confiança (*Cambridge Dictionary*).

A partir dessas definições, já é possível perceber a importância dos relacionamentos positivos em nossas vidas – e até mesmo para nossa sobrevivência como espécie. Ao longo da evolução humana, a organização em grupos favoreceu nossa sobrevivência enquanto espécie ao ponto de tornarmos organismos biologicamente sociais (*Wilson & Wilson, 2007*).

De acordo com *Christopher Peterson* (2006), a biologia humana demonstra que a função dos nossos relacionamentos com os outros excede bastante a de ser um meio simples para a obtenção de alimentos, sexo ou outros elementos primários. **De fato, interações sociais consistentes e construtivas fortalecem o sistema imunológico, aceleram a recuperação do organismo (após cirurgias, por exemplo), reduzem os riscos de depressão e transtornos de ansiedade e são diretamente relacionadas à felicidade e a satisfação.**

Em contraposição a isso, uma deficiência na esfera dos relacionamentos entre indivíduos – ausência de fortes ligações emocionais ou mesmo isolamento social – está relacionada ao impacto sobre a

saúde e ao aumento no risco de morte. Isso destaca o fato de que, consolidar e manter relacionamentos pessoais positivos constitui um componente essencial da saúde e do bem-estar.

Jonathan Haidt (2006) indica que, enquanto seres sociais, nossa felicidade está irremediavelmente ligada às relações com nossos entes mais próximos. Diretamente ou indiretamente, outras pessoas estão envolvidas em nossos prazeres e comemorações, bem como na maneira que as aproveitamos. Já os pesquisadores **James Fowler e Nicholas Christakis (2008) afirmam que a felicidade de uma pessoa depende, entre outros fatores, da felicidade das pessoas emocionalmente próximas.** Com base em seu estudo, os pesquisadores também declaram que, quanto mais conectado a uma rede de amigos ou família, maiores são as chances de um indivíduo atingir a felicidade no futuro. De fato, segundo vários autores (*Argyle, Demir, Myers, Rath e Harter*, apenas para citar alguns), a quantidade e a qualidade de relacionamentos próximos estão intimamente relacionados à felicidade. A necessidade de nos relacionarmos com outras pessoas começa quando nascemos e permanece conosco durante toda a vida.

De fato, as pessoas costumam mencionar relacionamentos próximos como o aspecto mais significativo de suas vidas.

Ao mesmo tempo, quaisquer ameaças a esses laços causam uma série de estados emocionais negativos. *Baumeister e Leary* (1995) explicam que deficiências no senso de pertencimento podem produzir uma série de questões de saúde. Estudos relativos a apoio social costumam associá-lo ao bem-estar. **O apoio percebido – percepção de que pessoas auxiliarão o indivíduo se ele precisar – está de fato fortemente ligado à saúde positiva.**

Outro aspecto importante a ressaltar refere-se aos estudos conduzidos por Edward Deci e colegas (2006), que investigaram o apoio à autonomia (“autonomy support”) em amizades próximas.

O apoio à autonomia é o processo no qual um parceiro da relação reconhece a perspectiva do outro, oferecendo escolhas, estimulando a auto iniciativa e respondendo ao outro. **Resultados demonstraram que o apoio à autonomia percebido em um amigo também prevê maior saúde psicológica do indivíduo, maior experiência de afeto positivo e uma experiência de afeto negativo reduzida. Assim, o resultado repetido de associações positivas entre o apoio à autonomia, a experiência psicológica e o bem-estar também inclui relações com amigos próximos.**

Dados de pesquisas também defendem que ao praticar a capitalização – compartilhar notícias de um evento positivo com os outros – os indivíduos vivenciaram um afeto positivo além do evento em si (*Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004; Langston, 1994*). Ao compartilhar eventos positivos com entes queridos, indivíduos também compartilham suas forças e que perceber que uma pessoa amada valida um ponto forte pode beneficiar bastante a sensação de valor próprio do indivíduo.

De acordo com as pesquisadoras *Shelly Gable e Courtney Gosnell* (2011), **o apoio tangível e emocional durante eventos de estresse é um dos motivos pelos quais ligações emocionais são tão intimamente relacionadas à saúde e ao bem-estar.** Amor, gratidão e, mais uma vez, capitalização também são identificados pelos autores como fatores altamente relevantes para aumentar o bem-estar por meio dos relacionamentos. **Nesse sentido, a felicidade é mais do que a função da experiência individual: ela também é uma propriedade compartilhada por um grupo de pessoas. As pessoas não guardam emoções para si; elas tendem a expressá-las e, como o riso e os sorrisos, a felicidade pode contribuir para um propósito adaptativo de fortalecer ligações sociais.**

Por fim, cabe ressaltar que relacionamentos apresentam um contexto funcional que afeta diversos processos psicológicos básicos e que os benefícios de tais relacionamentos afetam mais do que a saúde mental. Relacionamentos de sucesso são cruciais para experiências positivas em todas as áreas e ambientes da vida, incluindo comunidades, escolas, famílias e corporações.

Para Vocês Lembrarem de Praticar:

Para o indivíduo gerir bem um conflito com outra pessoa, é necessário que ele construa competências sociais – o que nos leva à prática da **ACR** (resposta ativa-constructiva). Dessa maneira, é possível conseguir colaboração e cooperação com alguém que tem a tendência a se opor apenas para fazer sua opinião prevalecer.

É assim que, ao invés de uma conversa estilo “cabo de guerra”, um diálogo verdadeiramente empático acontece.

Quando uma pessoa inicia um contato utilizando os critérios empáticos, ela age como um exemplo, que, naturalmente, é seguido por seu interlocutor (conscientemente ou inconscientemente).

Essa é a premissa do contágio social: temos a tendência a copiar os comportamentos daqueles ao nosso redor, sejam gestos, tons de voz ou posturas, o que gera um alinhamento emocional (*Hatfield e colegas, 1994*).

Neuro biologicamente, a responsabilidade por esse fenômeno recai sobre os neurônios-espelho (Rizzolatti, 2005). **Observação: esta técnica tem como proposta fazer com que o indivíduo reconheça que pode mudar seu padrão de comunicação cotidiano** (ou seja, refere-se a situações corriqueiras). É expressamente vetado que ela seja utilizada para a revivência de traumas e fobias, seja em seu formato original ou mediante qualquer adaptação deste modelo.

Roteiro de Gestão de Conflitos

Evento ativador (Conflito), Autoconsciência emocional, Autocontrole emocional, Consciência social (Empatia), Gestão do conflito (ACR). O que aconteceu? Qual a origem do conflito? Como eu me senti em relação a esse evento? O que poderia fazer para transformar minhas emoções negativas em emoções positivas? Como a outra pessoa se sentiu em relação a esse mesmo evento? A quais frases posso recorrer para me comunicar com essa pessoa daqui por diante?

1. Na primeira coluna, identifique a origem do conflito.

Para isso, você precisa lembrar em detalhes de alguma frase que o colocou na defensiva e fez com que você reagisse de forma intempestiva.

2. Como você se sentiu em relação a essa conversa? Sentiu raiva, tristeza?

Nomeie suas emoções na segunda coluna.

3. Imagine que há um estranho na cena, um espectador do conflito.

Como não tem envolvimento emocional com nenhum dos lados, ele apenas observa e tece silenciosamente as próprias conclusões. Em determinado momento, ele caminha até você e sussurra um conselho para que você transforme suas emoções negativas em emoções positivas.

Que conselho é esse? Anote-o na terceira coluna.

4. O estranho também fala, calmamente, sobre o comportamento do seu interlocutor.

Ele observou algumas coisas que você, no calor do momento, deixou passar em branco... Ele notou, por exemplo, que a outra pessoa também se sentiu incompreendida por você.

O que mais esse estranho diz ter percebido sobre a outra pessoa?

Ela estava frustrada? Nervosa?

Escreva a resposta na quarta coluna.

5. Volte o foco para o seu momento presente.

Se você pudesse dizer algo a essa pessoa hoje, uma frase totalmente livre de emoções negativas, o que você diria?

Faria alguma pergunta? Tentaria entender melhor o ponto de vista dela?

Simplesmente a abraçaria, sem dizer nada?

Atente-se para escrever algo coerente com seus sentimentos, porém sob uma lente predominantemente positiva. Lembre-se de que é preciso ter um comportamento receptivo para tentar mudar a interação com outra pessoa.

6. Em casa, você pode utilizar o Roteiro de gestão de conflitos sempre que tiver dúvidas quanto à melhor forma de agir com alguém.

Recorrer ao roteiro é uma forma de propiciar mudanças verdadeiras na sua visão sobre seus relacionamentos, assim como de auxiliar no autocontrole e no desenvolvimento da verdadeira empatia – aquela que não está só no discurso, mas que une pensamentos e ações.

Com o passar do tempo, o padrão de resposta ACR ocorrerá automaticamente, sem que você precise usar o roteiro escrito: ele terá se tornado um hábito e sua competência social terá aumentado significativamente.

ROTEIRO DE GESTÃO DE CONFLITOS

ROTEIRO DE GESTÃO DE CONFLITOS				
EVENTO ATIVADOR (CONFLITO)	AUTOCONSCIÊNCIA EMOCIONAL	AUTOCONTROLE EMOCIONAL	CONSCIÊNCIA SOCIAL (EMPATIA)	GESTÃO DO CONFLITO (ACR)
O que aconteceu? Qual a origem do conflito?	Como eu me senti em relação a esse evento?	O que poderia fazer para transformar minhas emoções negativas em emoções positivas?	Como a outra pessoa se sentiu em relação a esse mesmo evento?	A quais frases posso recorrer para me comunicar com essa pessoa daqui por diante?

- O que aconteceu? Qual a origem do conflito?
- Como eu me senti em relação a esse evento?
- O que poderia fazer para transformar minhas emoções negativas em emoções positivas?
- Como a outra pessoa se sentiu em relação a esse mesmo evento?
- A quais frases posso recorrer para me comunicar com essa pessoa daqui por diante?

CONCLUSÕES

Você entendeu a importância dos relacionamentos e aprendeu uma valiosa técnica para que suas relações se tornem cada vez mais saudáveis e produtivas, tanto no nível pessoal quanto profissional. Tudo gira em torno de algo aparentemente simples: o modo como recebemos as boas notícias relativas a outras pessoas.

Na correria do dia a dia, dificilmente paramos para pensar nisso – e no quanto isso é importante para aqueles com quem nos relacionamos.

Agora, após toda essa reflexão e prática, você certamente estará pronto para introduzir uma “pequena” grande mudança no modo como você se relaciona com as pessoas ao seu redor. Obrigada!



Renata e Afonso – RA – Conecta.

A RA – Conecta nasceu do firme propósito de promover bem-estar e qualidade de vida, transformando pessoas, equipes e empresas em Organismos de Florescimento Humano.

Fazemos isso através da CONEXÃO; com empatia, respeito, acolhimento, pois entendemos que Pessoas são o ativo mais importante de uma empresa / escola / negócio.

- A consequência é o engajamento, aumento da motivação,
- Redução do turnover; comprometimento; mudança de comportamentos improdutivos;
- Pessoas mais criativas, realizadas, com foco em soluções;
- Aumento do faturamento, lucratividade.



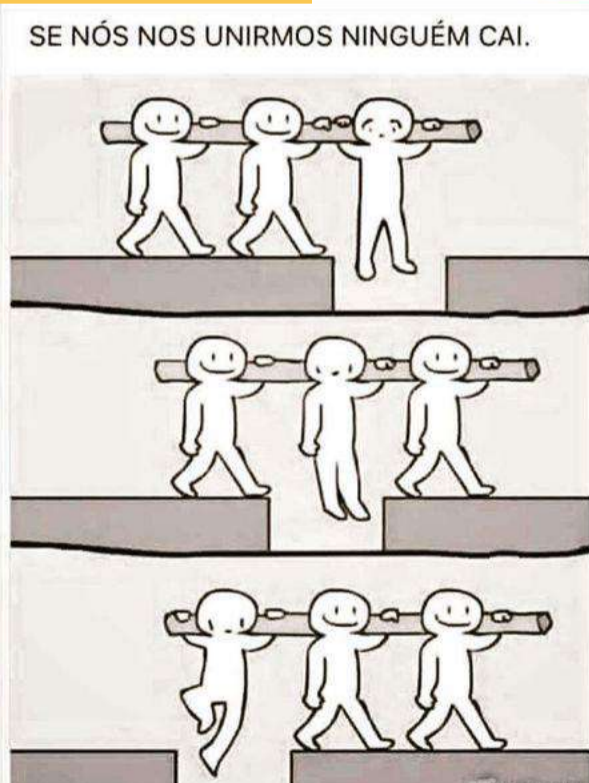
www.radesenvolvimentodetalentos.com

renatagioia.sbcempresas.com.br

Contatos:

Afonso.matheus@ra-conecta.com

Renata.gioia@ra-conecta.com



**Renata Gioia
RA - Conecta
Palestrante Convidada**

Voluntariado: Um Compromisso e Uma Doação de Amor

A Razão do Coração

Reflexões Sobre o Trabalho Voluntário

A Definição para “voluntário”

Adjetivo

Que não é forçado, que só depende da vontade; espontâneo.

Que se pode optar por fazer ou não.

(Definições de Oxford Languages)

Segundo definição das Nações Unidas, "voluntário é o jovem ou o adulto que, devido a seu interesse pessoal e ao seu espírito cívico, dedica parte do seu tempo, sem remuneração alguma, a diversas formas de atividades, organizadas ou não, de bem estar social, ou outros campos...".

A etimologia da palavra “voluntário” nos ensina que o termo nasceu do latim *voluntariu* significando “*que age por vontade própria*”.

Voluntário é a pessoa que realiza determinada ação de livre e espontânea vontade.

Qualquer pessoa pode ser voluntária, independente do grau de escolaridade ou idade, o importante é ter boa vontade e responsabilidade.

O trabalho voluntário exige empenho, responsabilidade, comprometimento, ética e pontualidade.

É um compromisso que se assume.

Há regras a serem seguidas e metas a serem alcançadas.

DIREITOS do Voluntário:

- ✓ Escolher e ser designado para um trabalho que satisfaça às suas expectativas;
- ✓ Participar de oficinas, encontros, eventos e cursos oferecidos;
- ✓ Receber orientação e estímulo;
- ✓ Ser reconhecido e valorizado;
- ✓ Respeito aos termos acordados quanto à sua dedicação, tempo doado.



DEVERES DO Voluntário:

- ✓ Procurar uma atividade com que identifique que esteja de acordo com seus valores e com o seu tempo disponível;
- ✓ Conhecer e se identificar com a missão, metas e normas;
- ✓ Colocar os interesses do grupo acima dos individuais, cooperando com a equipe para atingir as metas estabelecidas;
- ✓ Estar disposto a participar de programas de capacitação, respeitar valores da Associação, manter sigilo de assuntos confidenciais;
- ✓ Acolher de forma receptiva a coordenação e a supervisão de seu trabalho;
- ✓ Ser responsável no cumprimento dos compromissos contraídos livremente. Só se comprometer com o que de fato puder fazer
- ✓ Comunicar à entidade, se quiser ser desligado





TERMO DE ADESÃO (Lei 9.608/98)

V O L U N T Á R I O	Nome Completo:		
	RG No:	Órgão Expedidor:	CPF
	Data de Nascimento:	Nacionalidade:	
	Estado Civil:	Profissão:	
	Endereço Residencial: (logradouro, no, bairro, cidade, UF e CEP)		
	Telefone:		
	A atividade que escolhi como Voluntário(a) é a de _____ com disponibilidade de _____ horas semanais.		
E N T I D A D E	Denominação:	CNPJ no:	
	Endereço: (logradouro, no, bairro, cidade, UF e CEP)		
	Área de Atuação:		
<p>Pelo presente Termo de Adesão, decido espontaneamente realizar atividade voluntária nesta organização, ciente da Lei no 9.608, de 18/02/1998, que declara que o mesmo não é atividade remunerada, não representa vínculo empregatício nem gera obrigações de natureza trabalhista, previdenciária ou afim. Ainda, declaro ciência de que eventuais danos pessoais ou materiais no exercício do voluntariado não serão imputados à entidade, já que assumo integral responsabilidade pelos riscos</p> <p>Porto Alegre, _____ de _____ de _____</p> <p>Voluntário: _____ (Assinatura)</p> <p>Entidade: _____ (Assinatura do Representante Legal da Organização Conveniada)</p> <p>A partir desta data, por decisão própria, encerro minha atividade voluntária nesta Entidade.</p> <p>(município), _____ de _____ de _____</p> <p>_____</p> <p>(Assinatura)</p>			

Sites para consulta:

Aef.org.br
 Acaodocoracao.org.br
 Voluntarios.org.br

Alexandre Camilo
Associação Eduardo Furkini
Palestrante Convidado

Campanha Relâmpago: Ação do Coração



Permeado pelo espírito de solidariedade, a Ação do Coração é um movimento para doação de amor, carinho e respeito ao próximo. Idealizado por Alexandre Camilo e realizado pela Associação Eduardo Furkini, com o intuito de arrecadar alimentos, agasalhos e brinquedos para as pessoas mais necessitadas.



Resultado Parcial das Doações – até 20/11/2020



303 Cestas Básicas

Equipe Frafem Estadual GOB-SP

Virgínia Montagnana
Presidente Estadual

Eliane Perrechil
Vice-Presidente Estadual

Idelvanete Figueiredo Nascimento
Diretora Secretária

Roselli Mallico
Diretora Tesoureira

Zoraide Artave
Diretora Social

Kátia Torba
Diretora de Comunicação

Regina Cintra
Delegada 1ª Macrorregião

Mayra Cruz
Delegada 2ª Macrorregião

Josineide Santos Martinez
Delegada 3ª Macrorregião

Anamaria C. Tonzar
Delegada 4ª Macrorregião

Márcia Tavares Marques da Silva
Delegada 5ª Macrorregião

Rosa Maria Gazzoto
Delegada 8ª Macrorregião

Eliana Maria Kalil Mello
Delegada 9ª Macrorregião

Macrorregiões e suas Fraternidades

- **1ª Macrorregião**

Delegada Frafem: Regina Cintra

Bairros: Liberdade, Cambuci, Jabaquara, Moema, Centro, Consolação, Bela Vista, Mooca, Tatuapé, Água Rasa, Vila Carrão, Vila Mariana, Vila Prudente, Vila Gumercindo, Água Funda, Sacomã, Santo Amaro, Interlagos, Itaim-Bibi, Paraíso, Vila Mariana.

Cidades: São Caetano do Sul, São Bernardo do Campo, Diadema, Mauá, Ribeirão Pires, Santo André, Guarulhos e Itaquaquecetuba.

- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Amizade e Lealdade (adormecida)**
Cidade – São Paulo
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Helena Jefferson de Souza (adormecida)**
Cidade – São Paulo
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Humanitas**
Cidade – São Paulo
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro Do Sul Estrela da Paz**
Cidade – São Paulo
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Renascença de Mauá**
Cidade – Mauá
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Paul Harris**
Cidade – São Paulo
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Correntes da Solidariedade**
Cidade – São Paulo
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro Do Sul Thomaz Idineu Galera**
Cidade – São Bernardo do Campo
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Estrella da Syria**
Cidade – São Paulo
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Estrelas de Santo André**
Cidade – Santo André

- **2ª Macrorregião**

Delegada Frafem: Mayra Cruz

Bairros: Lapa, Pirituba, Vila Leopoldina, Pinheiros, Luz, Barra Funda, Campos Elíseos, Barra Funda, Luz, Paraíso, Pinheiros, Sumaré, Cachoeirinha, Santana, Limão, Bom Retiro, Brás, Pari, Santana, Vila Maria, Pompeia.

Cidades: Juquitiba, Cotia, Taboão da Serra, Osasco, Barueri, Carapicuíba, Santana de Parnaíba.

- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Estrela de Alphaville**
Cidade – Santana de Parnaíba
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Cruz Templária (adormecida)**
Cidade – São Paulo
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Delphos**
Cidade – Barueri
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Arcanum Arcanorum (adormecida)**
Cidade – São Paulo
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Beija-Flor do Alvorecer**
Cidade – São Paulo
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Baronesas de Mauá**
Cidade – São Paulo

- **3ª Macrorregião**

Delegada Frafem: Josineide Martinez

Cidades: Guarujá, Bertioga, Cubatão, São Vicente, Santos, Praia Grande, Mongaguá, Juquiá, Iguape, Ilha Comprida, Itanhaém, Itariri, Peruíbe.

- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Unidade Estrela de Santos**
Cidade – Santos
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Estrela Vicentina (adormecida)**
Cidade – São Vicente
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Ilha Comprida**
Cidade – Ilha Comprida
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Iguape**
Cidade – Iguape

- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Célula Mater da Nacionalidade**
Cidade – São Vicente
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro Do Sul De Paia Grande**
Cidade - Praia Grande
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Cavalheiros de São Pedro**
Cidade – Praia Grande
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Ben Ysrael**
Cidade – São Vicente
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Príncipe do Líbano (adormecida)**
Cidade – São Vicente
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Célula As Maças**
Cidade – Santos
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Acácia do Guarujá, Amor e Caridade**
Cidade – Guarujá
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Cavalheiros de Filhas de Hiran (adormecida)**
Cidade – Peruíbe

- **4ª Macrorregião**

Delegada Frafem: Anamaria C. Tonzar

Cidades: Piracaia, Joanópolis, Pinhalzinho, Bragança Paulista, Atibaia, Mairiporã, Bom Jesus dos Perdões, Nazaré Paulista, Indaiatuba, Jarinu, Jundiá, Valinhos, Vinhedo, Campinas, Aguas de Lindóia, Artur Nogueira, Amparo, Conchal, Cosmópolis, Itapira, Jaguariúna, Mogi-Guaçu, Paulínia, Pedreira, Socorro, Aguas de São Pedro, Piracicaba, Rio das Pedras, São Pedro, Americana, Hortolândia, Limeira, Santa Bárbara D'Oeste, Sumaré, Nova Odessa, Araras, Brotas, Itirapina, Leme, Pirassununga, Rio Claro, Santa Gertrudes.

- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Perseverança e Vigor**
Cidade – Rio Claro
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Barão de Ramalho**
Cidade – Pirassununga
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Júlio Tietê Figueiredo**
Cidade – Vinhedo
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Trabalho (adormecida)**
Cidade – Amparo
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Amor da Pátria**
Cidade – Bragança Paulista
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Águias da Virtude**
Cidade – Bom Jesus dos Perdões
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Limeira (adormecida)**
Cidade – Limeira
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Independência (adormecida)**
Cidade – Campinas
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Inconfidência 3º Milênio (adormecida)**
Cidade – Campinas
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Pedro Fávares (adormecida)**
Cidade – Jundiá
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Triângulo e Luz (adormecida)**
Cidade – Piracaia
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Ulisses Jorge Martinho (adormecida)**
Cidade – Jundiá

- **5ª Macrorregião**

Delegada Frafem: Márcia Tavares

Cidades: Sorocaba, Boituva, Cerquillo, Cesário Lange, Itu, Porto Feliz, Salto, Tatuí, Apiaí, Buri, Capão Bonito, Itapetininga, Itapeva, Itararé, São Miguel Arcanjo, Ibiúna, Piedade, Pilar do Sul, São Roque, Votorantim, Alumínio.

- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Perseverança III**
Cidade – Sorocaba
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Tatuí**
Cidade – Tatuí
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Águia da Castelo**
Cidade – Boituva
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Estrela Guia (adormecida)**
Cidade – Itu
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Cesário Lange (adormecida)**
Cidade – Cesário Lange

- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Maria Helena R. Bonadia**
Cidade – Capão Bonito

- **6ª Macrorregião**
Delegado GOB-SP: Júlio Cesar de Oliveira
Delegada Frafem:
Cidades: Franca, Guará, Ituverava, Patrocínio Paulista, Pedregulho, São Joaquim da Barra, Cristais Paulistas, Ipuã, Restinga, Ribeirão Preto, Barrinha, Batatais, Cravinhos, Serrana, Sertãozinho, Orlândia, Casa Branca, Descalvado, Porto Ferreira, Santa Cruz das Palmeiras, Santa Rita do Passa Quatro, Santa Rosa de Viterbo, Tambaú, São João da Boavista, Aguaí, Aguas da Prata, Divinolândia, Espírito Santo do Pinhal, Mococa, São José do Rio Pardo, São Sebastião da Gramma, Santo Antônio do Jardim, Tapiratiba, Vargem Grande do Sul, Taquaritinga, Araraquara, Guariba, Ibaté, Jaboticabal, Matão, Monte Alto, São Carlos, Pirangi, Dourados, Borborema, Ibitinga, Itápolis, Novo Horizonte, Nova Europa, Tabatinga, Ribeirão Preto, Jardinópolis, Brodowski.

- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul O Cruzeiro do Sul**
Cidade - Jaboticabal
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Líbero Badaró**
Cidade – Taquaritinga
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Estrela dos Campos Elíseos**
Cidade – Ribeirão Preto
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Amor das Acácias**
Cidade – Ribeirão Preto
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Princesa de Mogi (Princesa de Mogi)**
Cidade – Ribeirão Preto
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Itápolis (Itápolis)**
Cidade – Itápolis
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul União e Liberdade**
Cidade – São Ribeirão Preto
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Templários da Justiça (adormecida)**
Cidade – São João da Boa Vista

- **7ª Macrorregião**
Delegada Frafem:
Cidades: Barretos, Bebedouro, Guaíra, Olímpia, Guaraci, Auriflama, Cedral, Estrela D'Oeste, Fernandópolis, Ilha Solteira, Jales, Ilha Solteira, Jales, Nhandeara, Santa Fé do Sul, São José do Rio Preto, São José do Rio Preto, Votuporanga, Urânia, Valentim Gentil, Araçatuba, Glicério, Bilac, Guararapes, Mirandópolis, Valparaíso, Birigui, Andradina.

- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Ouro em Chamas**
Cidade – Auriflama
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul 13 de Junho**
Cidade - Urânia

- **8ª Macrorregião**
Delegada Frafem: Rosa Maria Gazzoto
Cidades: Adamantina, Dracena, Garça, Junqueirópolis, Lucélia, Marília, Tupã, Pacaembu, Rinópolis, Ouro Verde, Osvaldo Cruz, Alvares Machado, Martinópolis, Paraguaçu Paulista, Pirapozinho, Presidente Epitácio, Presidente Venceslau, Quatá, Rancharia, Santo Anastácio, Avaí, Bauru, Duartina, Getulina, Iacanga, Lins, Pederneiras, Macatuba, Piratininga, Avaré, Bariri, Botucatu, Itatinga, São Manuel, Barra Bonita, Iaras, Jaú, Dois Córregos, Pardinho, Bocaina, Assis, Cândido Mota, Chavantes, Fartura, Ipauçu, Itaí, Ourinhos, Piraju, Santa Cruz do Rio Pardo, Taquarituba.

- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Rancharia**
Cidade – Rancharia
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Ordem e Justiça**
Cidade – Assis
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Clube das Acácias de Garça**
Cidade – Garça
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Dois Córregos**
Cidade - Dois Córregos
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Solidariedade e Firmeza**
Cidade – Dracena
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Paraguaçu Paulista**
Cidade – Paraguaçu Paulista

- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Dois Acácia de Iaras**
Cidade – Iaras
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Imperial**
Cidade – Presidente Prudente
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Justiça e Lealdade**
Cidade – Lins

- **9ª Macrorregião**

Delegada Frafem: Eliana Maria Kalil Mello

Cidades: Ferraz de Vasconcelos, Poá, Suzano, Mogi das Cruzes, Guararema, Salesópolis, Ubatuba, Caraguatatuba, São Sebastião, Ilha Bela, Santa Branca, Jacareí, São José dos Campos, Caçapava, Paraibuna, Pindamonhangaba, Taubaté, Tremembé, São Luís de Piratininga, Campos do Jordão, Santo Antônio do Pinhal, São Bento do Sapucaí, Bananal, Cruzeiro, Cachoeira Paulista, Lorena, Guaratinguetá, Cunha.

- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul irmão Firmino Escada**
Cidade – Lorena
- **Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul Unidade de São Sebastião**
Cidade – São Sebastião

A portrait of Virgínia Montagnana, a woman with dark hair, wearing a colorful patterned shawl over a black top. The portrait is framed by a gold border with green leaves and a bee illustration in the top right corner.The logo of FRAFEM (Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul) GOB - SP, featuring a circular emblem with hands and the text "FRATERNIDADE FEMININA CRUZEIRO DO SUL" and "GOB - SP".

***Atitude,
Solidariedade e Amor
na construção de
uma sociedade justa.***

Virgínia Montagnana
Presidente Frafem GOB SP

A portrait of Eliane Perrechil, a woman with short grey hair and glasses, wearing a black top and a pearl necklace. She is holding a small black dog. The portrait is framed by a gold border with green leaves and a bee illustration in the top right corner.The logo of FRAFEM (Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul) GOB - SP, featuring a circular emblem with hands and the text "FRATERNIDADE FEMININA CRUZEIRO DO SUL" and "GOB - SP".

***Acredite num mundo
melhor, viva com
leveza e espalhe amor
por onde passar.***

Eliane Perrechil
Vice Presidente Frafem GOB SP



**Que a gente saiba
florir onde a vida
nos plantar.**

Idelvanete Figueiredo Nascimento
Diretora Secretária



**Onde não houver
amor, seja o
primeiro.**

Roselli Mallioco
Diretora Tesoureira



**Somente juntas
podemos fazer a
diferença.**

Zoraide Artave
Diretora Social



**Olhe para os outros,
"todos" os outros com
bondade.
Seja feliz, faça o óbvio!**

Kátia Torba
Diretora de Comunicação



Hoje só temos que agradecer a oportunidade de existir e poder ajudar.

Regina Cintra
Delegada 1ª macrorregião



O AMOR pelo próximo é a essência maior que me motiva a ser quem eu sou: FRATERNA.

Mayra Cruz
Delegada 2ª macrorregião



Que a integridade que você demonstra por fora seja ainda melhor por dentro, um coração íntegro agrada à Deus!

Josineide Martinez
Delegada 3ª macrorregião



Juntas vamos mais longe!

Anamaria C. Tonzar
Delegada 4ª macrorregião




***Seja Luz e Amor
incondicional nas
vidas que passam
por você!***

Márcia Tavares Marques da Silva
Delegada 5ª macrorregião



***Queremos,
podemos e
consequimos !!!***

Rosa Maria Gazzoto
Delegada 8ª macrorregião



Estude e faça algo novo em benefício do bem comum todos os dias. Redescubra-se!

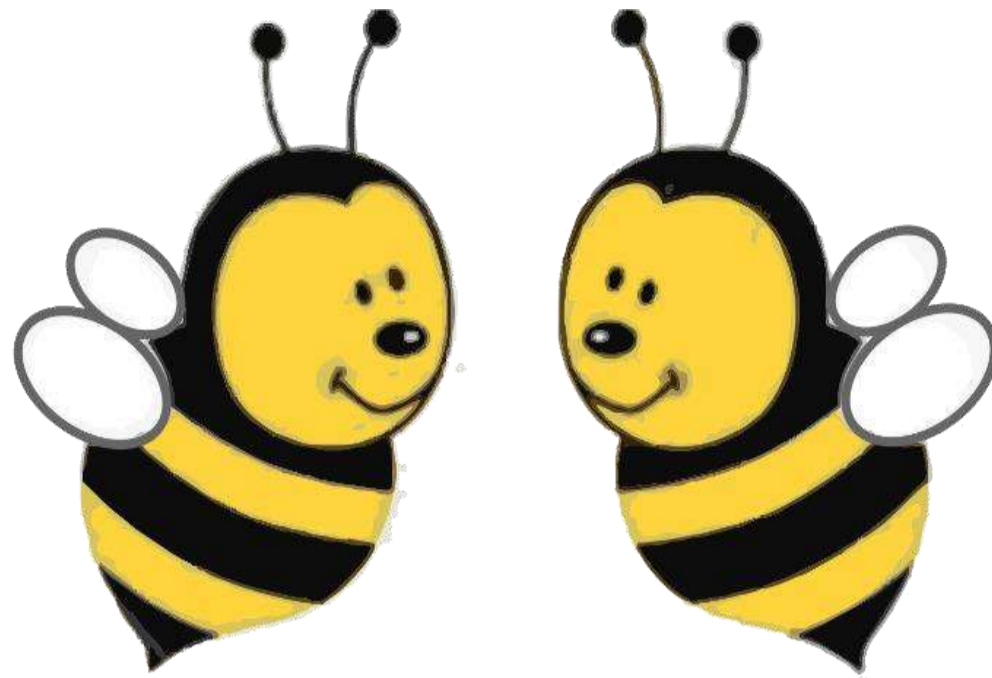
Eliana Maria Kalil Mello
Delegada 9ª macrorregião



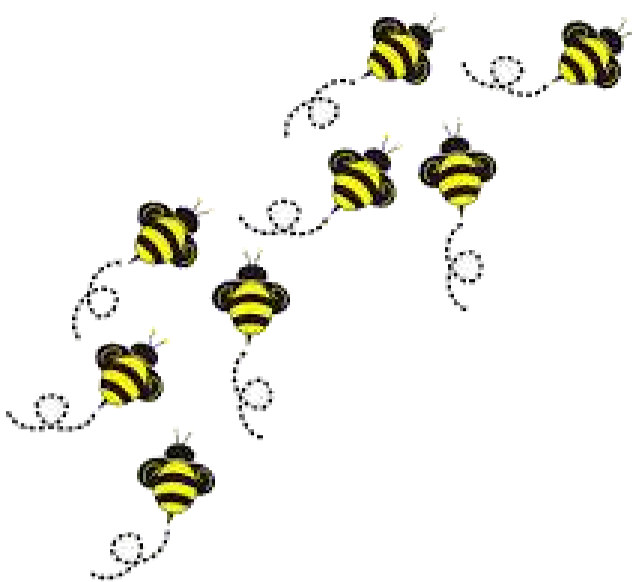
Nós da Fraternidade Estadual agradecemos a todos vocês pela participação neste Encontro Virtual de 2020.

Recebam nosso abraço carinhoso e nossa mensagem.....

Equipe Frafem GOB SP



Nós te esperamos
no 4º Encontro das
Fraternidades Femininas
do Estado de São Paulo
GOB – SP 2021!
Equipe Frafem GOB-SP



Visite e cadastre-se no nosso site:
www.frafemgobsp.org



<https://www.facebook.com/frafemgobsp>



frafem.gobsp@gmail.com



Praça da Sé, 96 – 8ºAndar –
São Paulo/SP – CEP 01001-001



(11) 3116-0100