

# CESB – Confederação do Elo Social Brasil

CNPJ 08.573.345/0001-46

[www.elosocial.org.br](http://www.elosocial.org.br)

[www.socialdocidadao.org.br](http://www.socialdocidadao.org.br)



## REFERENCIAL PONTO DE EQUILÍBRIO

### “CURSOS VIVENCIAIS”

**OBJETIVO: Amparar e Acolher Socialmente**

*Comissão de Educação e Socialização*





**CESB – Confederação do Elo Social Brasil**  
**Referencial Ponto de Equilíbrio**  
**Amparar e Acolher Socialmente**  
**“CURSOS VIVENCIAIS”**

***Jomateleno dos Santos Teixeira***  
*Diretor presidente da CESB*  
*OMS 001 Primeira Região*

**Instituição responsável:** CESB - Confederação do Elo Social Brasil, instituição social sem fins lucrativos, criada nos termos dos incisos XVII e XVIII, do Artigo 5º da Constituição da República Federativa do Brasil, e do artigo 16, do Decreto Lei n. 678, de 06/11/1992, e das Leis 9.790/99 e 10.406/06, inscrita no CNPJ sob nº 08.573.345/0001-46, com Diretoria Nacional do Exercício de Cidadania sita na Capital de São Paulo, à Rua Cecília Bonilha, 147 – Pirituba – São Paulo/SP – CEP 02919-000 – Fones 11 3991-9919 – 11 984.604.046

**DA COMISSÃO:** A Comissão de Educação e Socialização, tem objetivos claros de socializar os jovens para não ter que ressocializar os adultos. É visível o enfraquecimento da família como um todo na vida dos adolescentes que a cada dia que passa se socorrem muito mais nas redes sociais e talvez com “alguns amigos” para tirar dúvidas cujas respostas podem não ser totalmente corretas.

Não podemos acreditar na história de que o Brasil possa mudar radicalmente usando a mesma estrutura familiar que hoje tem e também os mesmos professores, isso seria uma ironia, temos que inovar para atender os anseios da nova geração e suas modernidades sem perder os valores que alicerçam as vidas dos seres humanos. Para todo reinício tem que ter um ponto de apoio e essa é a nossa proposta, cursos vivenciais para todos independentemente da idade, porém com foco principal em adolescentes de 14 anos, através dos quais pretendemos ter uma referência nacional que perdurará a título de “acolhimento vivencial” até os 27 anos de idade.

**NOSSOS OBJETIVOS:** Permitir a todos, independente de idade, grau de escolaridade e origem familiar, a chance de não desperdiçar as oportunidades que a vida lhe proporciona. É muito comum no dia a dia vemos pessoas perderem tudo que tem ou que poderiam ter tido por falta de conhecimento vivencial.

É praticamente impossível viver em uma família na qual o pai é advogado e a mãe é médica, sem absorver naturalmente conhecimentos básicos destas duas matérias, no entanto, é humanamente impossível, termos sob o mesmo teto dentre nossos familiares, 13 (treze) profissionais de áreas diferentes para nos passar experiências vivenciais.

É triste vermos jovens de boa aparência que, por virem de família humilde, desperdiçam a juventude e também todas as oportunidades que a vida lhe deu por não ter os mínimos conhecimentos de etiquetas e comportamentos, fato que também os excluem do mercado de trabalho, já que procuram emprego com a roupa errada, não sabem se portar em uma entrevista e não tem também equilíbrio emocional para transmitir segurança ao contratante.

Este problema afeta ambos os sexos e todas as idades. Nunca é tarde para se aprender, mas infelizmente a vida às vezes não nos proporciona uma nova oportunidade de causar uma primeira boa impressão.

Através desses cursos daremos aos participantes conhecimentos básicos de 13 (treze) matérias, melhor preparando-o, a nosso ver, para uma vida familiar harmoniosa e um pleno sucesso e reconhecimento em suas atividades profissionais, fato que, entendemos, fará toda a diferença e lhe possibilitará ser muito mais feliz na vida pessoal e realizado na profissional.

## **RELAÇÃO DAS MATÉRIAS A SEREM MINISTRADAS:**

### **BREVE RELATO SOBRE AS MATÉRIAS A SEREM MINISTRADAS**

#### **RELAÇÃO DE MATÉRIAS:**

- 01) - **Administração Conjunta do Lar**
- 02) - **Saúde**
- 03) - **Psicologia**
- 04) - **Vocações e aptidões**
- 05) - **Estética Corporal**
- 06) - **Primeiros Socorros**
- 07) - **Cidadania**
- 08) - **Etiquetas e Comportamentos**
- 09) - **Crenças**
- 10) - **Nutrição**
- 11) - **Sexologia**
- 12) - **Lógica**
- 13) - **Política**

#### **EIXO ADMINSTRAÇÃO CONJUNTA DO LAR:**

O casamento é um empreendimento em que duas pessoas são sócias e administram como se fosse uma empresa, apesar de haver um relacionamento amoroso na relação, não se pode deixar de racionalizar a relação em momentos que se julgue necessário. Em caso de separação e divórcio, o juiz acaba conduzindo as decisões em relação a separação como se fosse uma empresa, dividindo bens, móveis e imóveis, lucros ou prejuízos, e decidindo se a guarda será compartilhada. A evitar que a sociedade matrimonial se desfça, é preciso antes aprender a conviver, administrar os bens, fazer planos e planejar o passo a passo de cada área em que esses cônjuges irão atuar e o como cada um deve contribuir nessa sociedade para que esteja claro quais as funções de cada um e para que possa ser, além de mensurado o desempenho e o resultado, também modificado caso algum passo precise de alteração.

Por mais amor que exista dentro de um lar, necessário se faz ter harmonia, e é impossível ter harmonia se não se tem planejamento familiar.

No passado as famílias eram sustentadas primordialmente pelos homens, fato que com o passar do tempo, mudou. Muitas famílias hoje dependem não só da renda das mulheres como também da renda dos filhos, e já passou da hora de mudarmos também o comportamento das pessoas, pois entendemos que uma família não deve ter divisão financeira, mas sim cada um contribuir para o bem estar do coletivo.

Somos a favor de que uma família deve se sentar ao redor de uma mesa pelo menos uma vez por mês com a presença de todos os seus integrantes para prestarem contas e fazer de forma conjunta uma programação financeira para o mês seguinte. Isso melhorará sem dúvida o convívio, reforçará o apoio mútuo, evitando também surpresas desagradáveis e proporcionará a todos um convívio muito mais satisfatório. Esse comportamento não só fará bem no presente para essa família, como levará esta competência familiar ao formar novas famílias advindas desta.

**Matérias a serem abordadas:** Estabelecendo prioridades, família, planejamento para a família, balancetes mensais, custo de vida, comportamentos e atitudes que ajudam seu orçamento familiar, atitudes para quem tem saldo positivo, dicas para quem tem saldo negativo, planejamento familiar e a solução viável, tipos de plano de saúde, fazendo as contas, gravidez programada, gravidez indesejada e violência urbana, Drogas e bebidas, os doze passos para a prevenção, educação, redução de custos, desemprego e insegurança, economia do país, economia do lar, investimentos; Aprendendo a planejar a vida financeira, 5 erros comuns(e como evita-los) do planejamento financeiro, organizando as contas pessoais, aprendendo a lidar com o dinheiro, definindo seus objetivos e projetos financeiros, educação financeira pessoal, um conhecimento rentável, ajuste seus hábitos, economize seu dinheiro periodicamente, dicas para uma economia do lar.

## **EIXO SAÚDE:**

O curso tem como principal objetivo promover conhecimento básico sobre saúde e funcionamento do corpo humano. Tais conhecimentos irão promover a melhoria e bem-estar do indivíduo, uma vez que, conhecendo o corpo e como ele se manifesta, temos maiores possibilidades de conquistar uma vida mais saudável.

É importante entender um pouco mais sobre as doenças em geral, como as hereditárias e aquelas, que sem saber, contribuímos para o seu surgimento ou agravamento.

Conhecer, também, as formas de prevenção das doenças é importante, pois isso nos possibilita a mudança de comportamento, favorecendo dessa forma uma vida mais saudável.

Sabemos que uma boa saúde está associada ao aumento da qualidade de vida, e isso só é possível através da boa disposição do corpo e da mente.

Através deste curso passaremos informações básicas referente ao desempenho do corpo humano, suas fragilidades e limitações, e isso possibilitará a promoção de mudança de hábitos e estilo de vida, promovendo assim saúde e qualidade de vida.

## **Saúde é um direito fundamental do ser humano.**

**Matérias a serem abordadas- Apostila 1:** Desvendando o corpo humano, Organização do corpo humano, Hormônios, Alteração metabólica, Higiene pessoal, Saúde da mulher e do homem, Ginecologia e Obstetrícia, Ciclo menstrual e período fértil, Tensão pré menstrual (TPM), Síndrome do homem irritável (SHI), Funcionamento dos órgãos sexuais femininos e masculinos, Saúde da mulher e do homem, Climatério, Menopausa, Andropausa, Câncer de Mama, Câncer de Próstata, Gravidez, Gravidez de alto risco, Pré Natal, Métodos de prevenção.

**Matérias a serem abordadas- Apostila 2:** Ler/Dort, Exercícios Físicos e seus reflexos, Anorexia, Colesterol, Pressão Alta e baixa, Conhecendo as doenças, Obesidade, Ansiedade, Diabetes, Infarto do Miocárdio, Acidente vascular cerebral (AVC), Doença renal crônica, Anemia, hemofilia, Distúrbio do sono, Apneia do sono

central e obstrutiva, Síndrome de Down, TDAH (Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade), Stress, Epilepsia, Varizes, Gastrite, Úlcera.

**Matérias a serem abordadas Apostila 3:** Doenças infecto contagiosas, resfriado, gripe, Transmissor Aedes Aegypti, Dengue, Febre Chikungunya, Zika vírus, Doenças transmissíveis, Infecções sexualmente transmissíveis (IST), Principais tipos e infecções sexualmente transmissíveis, Tipos de hepatites e suas formas de transmissão, HIV- Vírus da imunodeficiência humana, AIDS (Acquired immunodeficiency syndrome), Drogas, alcoolismo, Tabagismo, dependência Química, Sequelas traumáticas físicas, Traqueostomia, Combate a automedicação.

## **EIXO PSICOLOGIA:**

O campo da psicologia é um dos mais complexos da humanidade, no entanto, não podemos direcionar o nosso curso, única e exclusivamente para o lado técnico e sim dar mais ênfase ao lado prático da psicologia.

Espera-se atingir como objetivo específico do Curso Vivencial de Psicologia, a formação de opinião de todos os participantes. Uma visão ampla de que todos enfrentamos adversidades, conflitos diários, os quais podem ser superados dependendo da forma que somos instruídos e capacitados para isso. Famílias bem estruturadas e conscientes tendem a reduzir o índice de perda de vínculo, abandono de incapaz, escape para as drogas e outros vícios. A falta de estrutura e de compromisso com a família pode desencadear a transferência de responsabilidade, causando uma série de problemas à sociedade. Onde quer que o indivíduo possa ser inserido, desde a escola, empresas, grupos sociais, tudo isso é continuidade do que é vivenciado em família, a base da sociedade.

Esperamos resgatar, de uma forma consciente e participativa, a verdadeira identidade e compromisso de cada cidadão. A convivência tende a ficar harmoniosa quando ampliamos os nossos conhecimentos, já que às vezes estamos falando as mesmas coisas só que de forma diferente.

O fator psicológico afeta em todo o relacionamento da família, pois acima do amor tem que estar o respeito e a amizade, quando isto não existe não há amor que possa sobreviver por muito tempo.

Ressaltamos ainda ser de suma importância o conhecimento nesta área para alavancar uma vitoriosa carreira profissional, pois temos que ter a sensibilidade de saber a hora e a forma de conversar com as pessoas, já que o ser humano é dotado de percepção muito diferenciada, saber lidar com isto é com certeza um dos segredos do sucesso.

**Matérias a serem abordadas:** Ciclos da Vida, principais mudanças causadas pela liberdade, uberdade feminina, puberdade masculina, vida adulta, maturidade, envelhecimento, personalidades, comportamento genético, hereditariedade e ambiente, inteligências, tipos de inteligências, relações interpessoais x inteligência emocional, Primeira habilidade – Autoconhecimento/ Segunda habilidade- Autocontrole/ Terceira habilidade- automotivação/ Quarta habilidade – Empatia/ Quinta habilidade- Rel. interpessoal; Família Derivada, Isolamento familiar x amigos, papel de pais e educadores, questões frequentes abordados por adolescentes, pontos considerados em pesquisas atuais, machismo na sociedade, complexo e Édipo e de Electra, casamento, traumas de casamentos anteriores, interferência familiar na vida conjugal, adultério, ciúmes, órgãos dos sentidos, percepção da realidade, fatores e princípios da percepção, tipos de percepção, motivação, alterações psicossomáticas, dependências químicas, bebidas, depressão, TDAH, agressão sexual, homofobia, preconceito familiares, formas agressivas de diálogo, trauma de casamentos anteriores, momentos da vida-saber ganhar e saber perder, aprendendo a poupar, definir objetivos financeiros, desafio 21 dias.

## **EIXO VOCAÇÕES E APTIDÕES:**

Para alguns, a escolha da profissão foi algo que aconteceu naturalmente e já durante os primeiros anos da infância ou da adolescência. Mas para a maioria das pessoas a escolha é muito difícil, muitas vezes com uma dúvida muito comum: sucesso financeiro ou realização pessoal? Na maioria dos casos, adolescentes não estão suficientemente maduros emocionalmente e devidamente informados para escolher qual será a melhor profissão que irá satisfazer os seus interesses, pois muitas vezes é vítima de um sistema educacional, de um modo geral, precário e deficiente. São raros os jovens e adolescentes que se preocupam em discutir e se informar com certa antecedência, qual o melhor caminho a seguir. A maior parte prefere adiar o problema para a última hora e este é o principal motivo do número de estudantes que desistem da faculdade já nos primeiros semestres. O Primeiro passo antes de tomar esta importante decisão é conhecer bem a profissão que você pretende escolher. Conhecer como é o dia-a-dia deste profissional, como está o mercado de trabalho, se realmente é este o tipo de vida que você quer levar. Todos estes aspectos devem ser levados em conta, pois a vida de um profissional de sucesso nem sempre é um mar de rosas. Muitos profissionais percorreram um longo e árduo caminho até o sucesso. Foram muitas noites sem dormir, buscando soluções para um projeto, atendendo os pacientes várias horas do dia e da noite em uma sala de hospital, alguns passaram várias horas em um laboratório ou em uma linha de produção, buscando encontrar a solução para um problema no produto, enfim, é muito importante conhecer todos os caminhos percorridos por estes profissionais para decidir de forma certa e segura qual profissão escolher.

A busca por um serviço de orientação profissional, através de um pedagogo, psicólogo ou psiquiatra pode ser uma boa solução para ajudar a esclarecer aos pré-vestibulandos que estiverem com muitas dúvidas sobre as suas aptidões ou vocações. Mas não se iluda, pois este deve ser visto como um serviço para lhe ajudar na definição das áreas de seu interesse e não para lhe apontar exatamente uma única carreira para ser seguida.

Iremos através deste curso, mostrar aos participantes um horizonte das profissões a que tem tendências a seguir, pois é muito frustrante descobrir não ter vocação para algo que investiu grande parte de sua vida para conquistar.

O melhor profissional do mundo sempre é aquele que gosta do que faz, mesmo porque trabalhar também proporciona prazer e felicidade.

Não devemos tentar tornar real o sonho de nossos pais, mesmo porque eles já viveram tal oportunidade e não devem tentar realizá-las através de nós.

É comum até a data de hoje vermos adolescentes estudando ou trilhando caminhos que não gostam, só para agradar terceiros.

Para que isso não aconteça, devem-se fazer testes vocacionais ou frequentar o nosso curso de vocações e aptidões que irá orientá-lo para, melhor escolher a profissão que mais se encaixe a seu perfil, tornando-se um profissional realizado que ama o que faz, faz o que ama e é feliz.

A vocação não é um dom religioso, mas um conjunto de competências que são construídas ao longo do tempo.

**Matérias a serem abordadas:** Conceitos: Vocação e Aptidão, Mundo do trabalho, Trabalho em equipe, liderança; Tendência de mercado e profissões, escolhas; orientação profissional, Como é feita a orientação vocacional; Autoconhecimento, CHA, Competências; Desnível sócio cultural, círculo de influencias, Empatia, Simpatia, Empatia na Psicologia; Noções comerciais, radicalismo e flexibilidade, autoconsciência e inteligência emocional, autoconfiança e autoestima, cognição, criatividade, iniciativa, persuasão; Estudo profissional, pontos fortes e fracos, tornando pontos fracos em fortes, entrevistas bem sucedidas, perguntas para candidatos; Dinâmicas de entrevistas, vender sua imagem, apresentação, criar currículo simplificado.

## **EIXO ESTÉTICA CORPORAL:**

Existe um conjunto de alterações que afetam as estéticas corporais, chamadas de “a síndrome de desarmonia corporal SDC”, estas alterações foram descritas pela primeira vez pelo professor Dr. Miguel Francischelli Neto, com base em suas pesquisas sobre estética humana.

Entende-se que toda composição corporal é o que realmente determina a forma corporal e deve ser considerado na manutenção ou recuperação da harmonia corporal, o que não se faz sem conhecimento técnico e estes são os ensinamentos que ministraremos em nosso curso.

Ouve época em que as pessoas não davam tanto valor para as formas de seu corpo, sendo até mesmo uma forma machista de ver a necessidade de uma boa forma física apenas para as mulheres.

Pois bem, isto mudou, e muito. Hoje não é só uma cobrança masculina de ter uma mulher com boa forma física, passou também a ser uma cobrança feminina no que se refere a aparência do homem.

Não vamos manter estas exigências apenas para os relacionamentos, mesmo porque elas já enveredaram também para a carreira profissional, sendo comum vermos os de boa aparência serem escolhidos enquanto que os demais serem discriminados. Não somente manter uma forma física saudável pela estética, mas pela saúde e bem estar.

Torna-se cada vez mais difícil manter um relacionamento, seja a que título for, quando um dos cônjuges abandona sua aparência inicial por puro relaxo ou desleixo.

Cuidar do corpo torna-se dia a dia cada vez mais obrigatório e não são todas as pessoas que tem conhecimento para isso. Há quem pense que esta preocupação deve ficar apenas para aqueles que já perderam a forma, mas tal fato não é verdadeiro, pois o cuidado tem que existir ainda enquanto estamos em boa forma e temos saúde, pois depois que o controle do peso se perde, isto torna tudo mais fácil. Embora exista uma grande oferta de tratamentos disponíveis no mercado, nenhum deles alcançará o resultado almejado em seu corpo se não tiver a sua participação, dedicação e comprometimento, sendo certo que isto não ocorrerá se não tiver o mínimo conhecimento técnico possível

**Matérias a serem abordadas:** SDC- síndrome da desarmonia corporal, Excesso de peso e sedentarismo, formas de sair do sedentarismo e evitar a obesidade, gordura localizada no homem e na mulher, pirâmide dos alimentos, flacidez muscular e dérmica, métodos para combater a flacidez, estresse, depressão, tipos de dependências, vícios e seus efeitos, doenças oriundas de regimes sem acompanhamento ou conhecimento técnico, ginástica e seus benefícios, alongamentos, doenças de pele, estética facial, drenagem linfática, vinhoterapia, massoterapia, crioterapia, cuidados com a saúde física do profissional de estética, Ler/ Dort, direitos previdenciários para profissionais de estética, massagem estética, cinco massagens mais eficazes para o emagrecimento, como desenvolver e cuidar do trabalho de estética, divulgar trabalho de estética, fidelização de clientes de estética, maquiagem, cuidados com a pele, tipos de pinceis para maquiagem, etapas da maquiagem, dicas de automaquiagem.

## **EIXO PRIMEIROS SOCORROS:**

Objetivo: Desenvolver as habilidades de socorrista através do aprendizado teórico e prático das técnicas utilizadas para o pronto atendimento às vítimas de acidentes de qualquer natureza. Você irá aprender: Avaliação Primária, Avaliação Secundária, Lesões, Fraturas, Obstrução de Vias aéreas, Envenenamento por gases, produtos químicos e animais peçonhentos, Hipotermia, Hipertermia, Paradas Cardiorrespiratórias, Eletrocussão, Estado de choque, Reações Alérgicas, Diabetes,

Epilepsia, Hiperventilação, Transporte de vítimas com Politraumatismos, Controle de Hemorragias, Ferimentos, Curativos e Queimaduras.

Matérias a serem abordadas: Fraturas, psicossomatismo, afogamento, incêndio, bujão de gás, prevenção de acidentes domésticos, enfarte, derrame, crianças ingerem remédios (cápsulas), Aborto espontâneo, Parto Natural, engasgamento, Parada cardíaca, respiratória, todos os tipos de envenenamento e evisceração.

## **EIXO CIDADANIA:**

Há muito tempo é colocado para a população a ideia de que ser cidadão é ter o direito de votar. No entanto, será que apenas votar garante a cidadania? O conceito de cidadania está intimamente ligado à qualidade de cidadão. A cidadania não é mais aquela centrada nos direitos e regras abstratas da democracia, mas vai muito além do Estado. Assim, ela faz parte do cotidiano das pessoas, na vida em sociedade, no trabalho, no lazer, nas famílias, nos contatos diários, nas redes sociais etc.

Então, um dos melhores conceitos de cidadão foi dado pelo filósofo e educador Bernardo Toro em entrevista à revista PRESENÇA PEDAGÓGICA n. 39 mai. /jun. 2001, pág. 15: “O que significa ser cidadão? É ser capaz de trabalhar em cooperação com os outros para construir as leis, as normas e a ordem que se quer viver para a dignidade de todos. Mas isso não é possível sem a organização social, ou seja, a democracia não depende de iluminados, a democracia não precisa de caudilhos, a democracia acredita nas pessoas comuns e simples como nós, que somos capazes de gerar orientações de que a sociedade precisa.”

SER CIDADÃO “É ser capaz de trabalhar em cooperação com os outros para construir as leis, as normas e a ordem que se quer viver para a dignidade de todos”.

**Matérias a serem abordadas:** Ciências políticas, Ética e Moral, Sistemas econômicos, Sociais e Políticos, Capitalismo, Socialismo, Comunismo, Direito Constitucional, Fundamentos do estado Brasileiro, Separação de poderes, Objetivos Fundamentais da República Federativa do Brasil, Princípios do Estado Brasileiro na relações internacionais, Direitos e Garantias fundamentais, Remédios Constitucionais, Declaração Universal dos Direitos Humanos, Terceiro Setor, Improbidade Administrativa, Ministério Público, Elo social 5º Poder, Direito da Família, Famílias derivadas, Ação de Alimentos, Guarda de filhos, Tutela Curatela e Adoção, União Estável e Casamento, Inventário e partilha, Direito da mulher, Evolução Legislativa do direito mulher, Direito do menor, Questões fundamentais, Como resguardar os direitos do menor, Direito Penal, Direito do Trabalho, Lei do Femicídio, Racismo, Desarmamento, História da Armas no Brasil, Estatuto do desarmamento, Lei Maria da Penha.

## **EIXO ETIQUETAS E COMPORTAMENTOS:**

De que adianta ter beleza sem classe? Não existe nada pior na vida do que estar acompanhado de alguém que não sabe se portar em determinados ambientes.

Vemos jovens lindos que não podem se quer serem levados em ambientes que gostaríamos de levá-los por pura falta de etiqueta.

A vida proporciona oportunidades a todos, uns mais, outros menos, sempre de acordo com o investimento pessoal que fizemos e também com a generosidade do destino.



É importante estarmos sempre preparados para as oportunidades que a vida nos proporciona, mas como podemos nos considerar aptos se não tivermos sequer de forma básica em nossa criação, conhecimentos de etiquetas e comportamentos?

A tentativa de identificar os valores humanos básicos não é recente.

Nas últimas décadas, vários autores têm usado o termo “valores básicos” para representar diferentes atributos dos valores (Chinese Culture Connection, 1987; Kluckhohn, 1951; Ros, Schwartz, & Surkis, 1999; Schwartz, 1994). Por exemplo, este pode se referir ao grau de generalização (valores culturais, valores universais) ou ao número de valores que são adotados pelos indivíduos.

Também pode contemplar uma ênfase em processos básicos que representam (necessidades, motivos) ou indicar a existência de alguma ordem dimensional (tipos de valores, valores de primeira ou segunda ordem).

Em nosso curso trabalharemos os valores básicos que compreendem um conjunto de valores primários, que representam as necessidades humanas e as pré-condições para satisfazê-las. Eles são vistos como princípios-guia disponível para todos os seres humanos, mas que podem ser assumidos em magnitudes distintas, uma vez que emergem associados às experiências de socialização e dependem do contexto sociocultural de cada pessoa.

Matérias a serem abordadas: Boas maneiras, galanteios e conquistas, roupas e vestuários, cumprimento e despedidas, recebimento de visitas, como beber socialmente, família derivada, como se portar à mesa, recepções, celebrações religiosas, velórios, hospitais, restaurante, hotéis, como andar, sentar, levantar, conversar e os assuntos, postar-se, moda, dever, obrigações, opções, cigarro, perfume, presentes, convites (receber e fazer), como e quando usar o telefone, elegância, higiene pessoal, correspondência, beleza, convivência (com diversas classes sociais no mesmo ambiente), viagens e malas, recepções em locais públicos.

## **EIXO CRENÇAS:**

Porque será que pessoas com as mais diferentes culturas e vivendo em lugares tão distantes se encontram em dificuldades nas mais diferentes áreas da vida?

Nossas crenças são tudo que julgamos ser verdade e que foram colocadas lá no nosso subconsciente desde a nossa infância por pessoas que julgamos serem autoridade em nossas vidas como nossos pais, avós, professores, porém, devemos buscar questionar o porquê da nossa vida não dar certo em algumas áreas e em outras ter muito sucesso.

Para cada um de nós, a crença em nossas vidas pode significar uma ancora que nos mantém limitados e para outros, um impulsionador que expande as possibilidades de crescimento.

Este curso de crenças vem quebrar o paradigma de que crença é somente na área religiosa, o que não é uma verdade absoluta, mas em parte, pois crença é tudo que acreditamos ser verdade e que rege a nossa vida, mesmo que não seja uma verdade. Para cada um de nós a mesma crença produz resultados diferentes pois cada ser humano tem uma perspectiva diferente no olhar.

Para que saiba como identificar as crenças que deseja modificar, o aluno terá acesso a ferramentas de coaching em que ele descobre em qual área da sua vida as crenças estão sendo limitadoras e o que fazer para neutralizar e substituir a crença, por uma fortalecedora.

Matérias: Autoconhecimento, o que são crenças, como as crenças se formam, quando as crenças se formam, o quem são crenças limitantes, quais os tipos e sistemas de crenças, o poder das crenças, mudando sistema de crenças, saindo do ponto A e indo para o ponto B, construindo uma nova história.

## **EIXO NUTRIÇÃO:**

O curso de Nutrição trata da integração entre o ser humano e o alimento, contextualizado na sociedade. Engloba um conjunto de conhecimentos estreitamente ligado às ciências biológicas, como a fisiologia, bioquímica e biologia. Por outro lado, está também intimamente ligado às ciências comportamentais e humanas, tais como a sociologia, antropologia e economia.

A nutrição surte efeitos em todas as áreas da educação e nos acompanha desde o nascimento até o falecimento, já que se bem orientados devemos nos nutrir de alimentação correta, alimentação esta que poderá definir nossa qualidade de vida.

De nada adianta quereremos ter uma aparência saudável sem que tenhamos uma alimentação correta, isto nos torna vulneráveis.

Participando deste curso você terá condições de fazer seu planejamento alimentar bem como o de todos os seus entes queridos com organização, direção, supervisão e controle de alimentação e avaliação dos estudos dietéticos. O mercado de trabalho também é bastante amplo para pessoas com conhecimentos em nutrição.

Temos como prioridade em nosso curso preparar o cidadão para dar melhor orientação e prestar vigilância na alimentação normal de seu núcleo familiar, combatendo assim de forma preventiva, diversos males que possam afetá-los, tais como, alta no colesterol, hipertensão, obesidade, desnutrição, diabete, anemia e demais efeitos colaterais advindos de uma alimentação não saudável.

**Matérias a serem abordadas:** Nutrição, O que são alimentos, O que são nutrientes, o que é caloria, Pirâmide alimentar, o que são Macronutrientes, Fibras, O que são Micronutrientes, Segurança Alimentar, Alimentação segura, O que são Micróbios, Cuidados na manipulação dos alimentos, Procedimento para desinfecção de hortifrutigranjeiros, As cinco chaves para uma alimentação segura, Lixo no lixo, Alimentação Saudável, Fases da alimentação na infância, adolescência, na fase adulta e na terceira idade, aproveitamento integral dos alimentos, Como evitar desperdício, Composição dos alimentos, Receitas.

**EIXO SEXOLOGIA:** Hoje mais do que nunca se faz necessário abordar um assunto que mexe com os instintos mais primitivos do ser humano, falar de sexualidade, sexo e sexologia não pode ser mais tabu e nem deve ser abordado com julgamentos, ideologias, crenças limitantes impostas pela religião. Deve ser tratado com naturalidade, pois é saudável conhecer o que temos de mais primitivo que são os assuntos sobre a sexualidade humana.

É necessário conhecer sobre nossa vida sexual, sobre nossa sexualidade e quebrar paradigmas para que não sejam construídas crenças erradas e limitantes, que seria um verdadeiro desastre psicológico para muitos.

A falta de conhecimento sobre a nossa sexualidade, faz com que muitos problemas de relacionamento afetivo, social e sexual culminem em doenças mais graves e até a gravidez no momento errado da vida principalmente do adolescente, que está descobrindo a sua sexualidade. O Objetivo deste material é esclarecer de forma objetiva o que for necessário para expandir a consciência e a vontade de buscar mais sobre esses assuntos. O silêncio não é uma opção e sim o questionamento e o esclarecimento se tornam imperativos quando se trata de um assunto de total importância, como o conhecimento de nossa sexualidade.

Hoje com muitas informações erradas em muitos canais de busca, é necessário que esse assunto seja muito bem esclarecido e de forma correta sem julgamentos ou preconceitos. Devemos sim conhecer tudo e de forma correta sobre a nossa existência e como devemos lidar com este universo que é tão importante na nossa vida, a nossa sexualidade.

**Matérias a serem abordadas:** O que é sexologia.? O que é sexualidade.? O que faz um sexólogo.? Sexo X Sexualidade, Educação sexual, Mecanismo biológico da paixão, sexualidade precoce causa prejuízos físicos e emocionais, descoberta Sexual, Puberdade, Adolescência, Sexo na Adolescência, Virgindade, Traumas e conflitos, Sexualidade na vida adulta, Sexualidade no envelhecimento, Disfunção Sexual Masculina e feminina, Causa psicogênica, Ansiedade de desempenho e inexperiência sexual, Masturbação, Fisiologia do ato sexual, As fases e os reflexos do ato sexual, Desejo, Excitação, Orgasmo, Aquecimento sexual, Carinho, Amor, Respeito, Fidelidade, Cumplicidade, Promiscuidade sexual, Homossexualidade, O que são doenças sexualmente transmissíveis?, Anticoncepcionais, Abordagem psicológica sobre abuso, Assédio (sexual, moral, pedofilia, violência doméstica).

**EIXO POLÍTICA:** Observa-se como nos dias atuais o número de pessoas debatendo sobre política tem aumentado em virtude da crise política social mundial e com isso, discursos errôneos de conceitos como fascismo, liberalismo, comunismo, esquerda, direita, se elevam na mesma proporção. A maior adversidade é que esses discursos errôneos estão sendo propagados em maior número pelos jovens. A ideia do projeto é compreender quais são as falhas didáticas existentes, para assim, evitar e minimizar as dúvidas dos usuários sobre esses temas, procurando compreender que tipo de conteúdo eles estão consumindo. A maioria dos usuários já tem idade para fazer escolhas políticas e votar e por isso buscar a compreensão do significado de cada termo sóciopolítico e geopolítico faz com que construam uma base sólida para entender, e debater democraticamente sobre o que é melhor ou não para o futuro do nosso país. Muitos jovens e ou adultos se identificam politicamente com alguma vertente devido a algum discurso imediatista, ou devido a uma pressão do grupo em que estão inseridos. Graças à internet e sua fácil disseminação de informação, é cada vez mais simples e acessível qualquer tipo de conteúdo, seja em vídeo ou documental, entretanto nem todo conteúdo na internet tem base acadêmica ou referências, e muitos são propositalmente feitos para induzir ao erro. Isso faz com que aumente o número de pessoas comentando sobre algum assunto equivocado e repetindo o erro incessantemente. A falta de credibilidade dos políticos também é algo percebido, e na maioria das vezes são mais aceitos como “verídicos”, textos e artigos publicados na internet do que livros ou documentos, aumentando assim a desvalorização da política como ela é. E foi pensando nisso, que escolhi este tema para trabalhar, na tentativa de se compreender onde se encontram os déficits das informações, e contribuir para uma melhor compreensão do que significa política e desmistificar o que hoje chamam de “política”. Apenas uma sociedade esclarecida é capaz de optar conscientemente pelos rumos que deseja seguir.

**Matérias a serem abordadas:** Democracia; da direta à participativa, Divisão dos poderes, Presidencialismo e parlamentarismo, A Participação Política no Brasil, Partidos políticos no Brasil, Sistema Eleitoral, Sistema político e propostas de reformas, Pesquisas e comportamento eleitoral, Mídia, Marketing e política, Democracia e Desenvolvimento Econômico, Política internacional, PIB, Balança Comercial, Banco Central, Inflação e seus reflexos, Dívida externa, Executivo (municipal, estadual e federal, Legislativo (municipal, estadual e federal) Judiciário, primeira instância, segunda instância, STJ e STF, União e o contexto da globalização.

## **DA SOLUÇÃO APRESENTADA**

A) - Entendemos que as matérias por nós desenvolvidas e compactadas da forma criteriosa que foi pelos profissionais envolvidos dará a todos com idade a partir

de 14 anos, sem limite final de idade, para todos os brasileiros ao mesmo tempo, conhecimentos básicos que certamente terão o poder de mudar muitas realidades e futuros, já que o que melhor que podemos deixar para o ser humano é o conhecimento.

B) - Nossa proposta está totalmente discriminada nos links constantes em nosso portal de net [www.socialdocidadao.org.br](http://www.socialdocidadao.org.br), (VIVENCIAL) onde se poderá ter acesso a vídeos explicativos e até mesmo a reconhecimentos e autorização do MEC.

C) – Os cursos, como dito, são em quatro aulas de 4 (quatro) horas, um dia por semana, e podem ser ministrados em qualquer horário, inclusive aos finais de semana.

D) – Os professores são integrantes de nossa instituição com formações específicas sobre as matérias a serem ministradas e podem ser conhecidos por antecipação, bastando acessar nosso portal federal [www.elosocial.org.br](http://www.elosocial.org.br), buscando o link “federações” e consultando os diretores de seu estado.

Relação nacional de Agentes Sociais que estão aptos a ministrar os cursos: <https://www.elosocial.org.br/relacao-nacional-de-agentes-sociais>

E) – Além dos links referenciados, temos também no site o modelo básico de nosso material didático dos alunos, além de termos também o material do professor, que só não são postados na íntegra para evitar plágio.

F) – Não haverá qualquer ônus para o erário público, visto que os professores são remunerados diretamente pelo nosso patrocinador que é o Grupo Empresarial INER de Resíduos Sólidos Ltda. [www.grupoiner.com.br](http://www.grupoiner.com.br), certamente ajudado por todas as empresas que compõem o Consórcio Empresarial INER.

G) – Os alunos que entrarem para o projeto serão por nós acolhidos e terão nosso acompanhamento até a data de 27 (vinte e sete) anos, período no qual ministraremos mais uma gama de cursos profissionalizantes e intervindo na conquista de bolsas de estudos e outras coisas mais que possam alavancar suas vidas, dentre elas até mesmo esforços na busca por bons empregos.

H) – A atenção que daremos para seus familiares também está incluída neste desafio que ao todo irá englobar 40 (quarenta) adolescentes em cada estado do Brasil, extensivo a todos os adolescentes, caso o resultado venha a ser satisfatório e os poderes públicos resolvam adotar referido método de aprendizado junto a todas as escolas do Brasil.

## **DA PARTICIPAÇÃO POLÍTICA**

Buscamos um vereador que tenha identidade com nossos propósitos e que possa pleitear junto à câmara dos vereadores .uma audiência pública, objetivando a aprovação do projeto tido como projeto piloto, pois só irá funcionar por um ano , sendo que sua continuidade dependerá de leis específicas e do resultado que poderemos alcançar, visto que a implantação se dará, como já dito, em todo o território nacional com apenas um grupo de 40 (quarenta) participantes, após o que, se o poder público achar a iniciativa viável, poderá por sua conta e risco implantá-la em todo território nacional.

Que fique claro que a modalidade de curso, caso seja implantada posteriormente em todo o território nacional, não poderá sofrer alterações sob pena de perda de seus objetivos, coisa comum no Brasil, onde se cria um projeto e depois o desconfigura, fazendo com que deixe de trazer bons resultados.

Poderá acessar o projeto não só o deputado federal relator, como também qualquer cidadão que tenha interesse em saber como se pode mudar o nível cultural do Brasil em um curtíssimo espaço de tempo.

O Elo Social é um órgão permanente da Confederação do Elo Social Brasil, criada em 04 de julho de 2008 em Assembleia Geral realizada no Anexo dos Congressistas do Memorial da América Latina – Barra Funda – São Paulo, e tem seus objetivos

voltados à, através do Projeto Elo Social, destacar personalidades ou empresas comprovadamente comprometidas com o social.

Em países de primeiro mundo é comum vermos grandes negócios entre empresários deixarem de ser concluídos por falta de comprometimento social por parte das empresas.

No Brasil, muito se fala em social, mas a visão empresarial do social está cada vez mais insignificante, já que, por mais incentivos que o governo concede, mais e mais empresários se beneficiam dos mesmos para levar vantagem às custas dos funcionários.

A maior parte das grandes empresas brasileiras criaram suas instituições sociais, e nas mesmas descarregam todos os incentivos governamentais, sendo que algumas, de forma não convencional, utilizam tais instituições como fachada, e outras acabam por utilizá-las para incorporar rendimentos a funcionários, visto que os mesmos acabam sendo os únicos a serem beneficiados.

A comissão de certificação de comprometimento social se valerá de Agentes do Mérito do Elo Social, que visitarão empresários e empresas no objetivo de constatar seu comprometimento social, emitindo certificado para os pareceres favoráveis e relatórios com pedido de providências para aqueles que não estiverem agindo em conformidade com a legislação.

As atuações da comissão se darão sempre independente de tendências político-partidárias, conforme preconizado no estatuto da CESB, devendo encaminhar seus pareceres para a Superintendência Regional da Ordem do Mérito Social, que deverá tomar as providências administrativas ou jurídicas que entender cabíveis, sempre que constatado o mau uso de verbas destinadas ao social.

### **Das Comendas:**

Todos gostam de sentir que seus esforços e realizações estão sendo apreciados. Todos também gostam de receber reconhecimento por esses esforços. Para preencher essa necessidade, a CESB – Confederação do Elo Social Brasil – criou a OMS – Ordem do Mérito do Elo Social –, através da qual destaca com honrarias e prêmios, brasileiros e estrangeiros que se tenham feito credores de elevada consideração no exercício de suas atividades, quer no campo profissional quer na área social.

Tornou se comum no dia de hoje, solenidades de outorgas de honrarias através de inúmeras Ordens e instituições desprovidas de qualquer Obra Social e criadas única e exclusivamente para servirem de palanque político ou ferramenta de autopromoção.

Diferente dessas instituições, a OMS tem critérios de avaliações rigorosos dos indicados que devem ter seu nome e obras aprovados inicialmente pela Comissão de Certificação de Comprometimento Social, e posteriormente pelo Conselho Deliberativo que tornará público os motivos que levaram a instituição a conceder tal honraria.

### **Objetivo primordial:**

Tem como objetivo congrega e aproximar fraternalmente cidadãos imbuídos de comprometimento social e que através do trabalho voluntário, criação, apoio e integração de projetos, tenham se destacado como participantes, patrocinadores ou doadores de recursos a instituições sociais que comprovadamente venham exercendo relevantes trabalhos de enfrentamento da desigualdade social em benefício aos menos favorecidos.

O Verdadeiro comprometimento social consiste em: criar, gerir ou participar de uma obra social de forma ativa e de presença regrada, quando voluntário, quando patrocinador ou apoiador, fazê-lo de forma anual ou mensal, com valores pré-ajustados e compromissos firmados, a fim de permitir a instituição beneficiada contar com a presença ou o recebimento do compromisso em dia e hora certa.

É comum encontrarmos cidadãos que se dizem comprometidos com o social, mas que, no entanto, exercem atividades sociais esporádicas desprovidas de compromissos assumidos, normalmente ligadas a distribuições de alimentos nas

ruas e outras atividades sempre de forma descompromissada, ou seja, vai quando bem entende podendo parar quando bem quiser. Normalmente esse tipo de cidadão não atrela suas doações ou colaborações à reabilitação ou emancipação do beneficiado.

Com o objetivo de diferenciar os cidadãos realmente comprometidos com o social, de cidadãos meramente envolvidos com o social, a CESB criou, dentre outras medalhas honoríficas, a Comenda do Mérito do Elo Social.

**Das Solenidades de Outorgas de Comendas, as autoridades ou empresários que se destacarem durante a implantação e gestão do projeto:**



### **Do Lançamento do Projeto:**

Não podemos e não iremos deixar passar em branco o lançamento de um projeto tão ousado e pretencioso como este e certamente não iremos deixar passar em branco referido lançamento que, ao nosso ver, deva ser alvo de uma solenidade certamente patrocinada pelo Grupo Empresarial INER, onde deveremos contar com muitas autoridades.

Você que está lendo agora este projeto, já parou para pensar que nossos adolescentes não assistem mais televisão? Tampouco assistem telejornais, e quando muito uma novela dessas que não tem nada de boas influências ou coisas boas a acrescentar. Nem mesmo filmes eles assistem, que dirá horários políticos. Na verdade, todos estão ligados 24 horas nas redes sociais, e nos intervalos, em jogos de entretenimento pela internet.

Ande de ônibus, trem, metrô, carro, avião e observe ao seu redor o que os adolescentes estão fazendo. Olhe em sua própria casa. Veja seus filhos, sobrinhos e netos e observe o que eles estão fazendo. Vá aos restaurantes e lanchonetes, olhe para as mesas ao lado e veja o que eles estão fazendo. Dê uma olhada na

repartição onde você trabalha ou na empresa que trabalha e veja o que os funcionários estão fazendo. Pois bem, para você não perder o seu tempo, vou lhe informar por antecipação: estão nas redes sociais e não assistindo televisão. Já passou da hora de alguém ver as redes sociais como uma forma de cidadania e não apenas de entretenimento.

Tivemos o privilégio de ter essa visão e por este motivo entendemos que a partir do lançamento do programa **“Referencial Ponto de Equilíbrio”**, através dos **“Cursos Vivenciais”** e da “adoção” de 40 (quarenta) adolescentes até a data de 27 (vinte e sete) anos, poderemos realmente ter um referencial sobre a funcionabilidade e os resultados que a **CESB – Confederação do Elo Social Brasil** – está colhendo em nosso país e tudo isto sem utilizar um centavo do horário público.

#### **FORMA DE ATUAÇÃO:**

- 01) – Marcar audiência pública municipal para avaliação do projeto;
- 02) – Autoridades a serem convidadas: prefeito, secretário de assistência social, representante do CONSEGUE, representante do Corpo de Bombeiros, secretário de saúde, secretário do trabalho, secretário da educação, comandante da guarda civil municipal e alguém representando a secretaria estadual de ensino;
- 03) – Toda apresentação do projeto será feita pela equipe técnica da CESB – Confederação do Elo Social Brasil – e em caso de termos um resultado satisfatório, deverá o presidente da Câmara dos Vereadores buscar a sanção do chefe do executivo para que o projeto possa ser imediatamente implantado.
- 04) – Não temos qualquer tipo de preferência por colégio nem por alunos, sendo certo que a escola estará no encerramento das atividades obtendo uma classificação dentre os demais colégios do Brasil, o que pode trazer para o ente municipal muita credibilidade política.
- 05) – Observação: Nossa instituição não tem qualquer vínculo político partidário e nem pretende ter, fato que também ocorre com relação a parte religiosa, pois vivemos em um país laico e isso será respeitado em tempo integral.

Este projeto foi aprovado por unanimidade em Assembleia Geral da CESB – Confederação do Elo Social Brasil – e sancionado pela OMS – Ordem do Mérito do Elo Social – do Brasil, não podendo ser alterado ou modificado.

Brasília 20 de março de 2019

