

SABER OUVIR • TAMU JUNTO VIVA MAIS

Baralho CNV

Proteção & Esperança

100 cartas em 5 categorias, para ajudar adolescentes a nomear o que sentem e o que precisam. Uso guiado por voluntários treinados do Saber Ouvir.



OBSERVAÇÃO

20 cartas



SENTIMENTOS

20 cartas



NECESSIDADES

20 cartas



PEDIDOS

20 cartas



ESPERANÇA

20 cartas

15 folhas de frente (9 cartas cada, corte pelas linhas pontilhadas) +
15 folhas de verso para impressão frente-e-verso. Cartola 300g
recomendada.

 OBSERVAÇÃO

Houve uma fala que me deixou desconfortável.

OBSERVAÇÃO • 01/20 SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Houve um toque que eu não gostei.

OBSERVAÇÃO • 02/20 SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Me pediram para guardar um segredo e isso me incomodou.

OBSERVAÇÃO • 03/20 SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Continuei sendo pressionada mesmo depois de dizer não.

OBSERVAÇÃO • 04/20 SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Uma brincadeira me machucou.

OBSERVAÇÃO • 05/20 SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Senti pressão para fazer algo que eu não queria.

OBSERVAÇÃO • 06/20 SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Fui chamada para ficar sozinha e isso me deixou desconfortável.

OBSERVAÇÃO • 07/20 SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Ouvi comentários sobre meu corpo que me incomodaram.

OBSERVAÇÃO • 08/20 SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Vivi uma situação que me deixou confusa.

OBSERVAÇÃO • 09/20 SABER OUVIR



JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR



 OBSERVAÇÃO

Vi ou me mostraram algo
que me deixou
desconfortável.

OBSERVAÇÃO • 10/20

SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Alguém ficou muito perto
e isso me incomodou.

OBSERVAÇÃO • 11/20

SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Senti que não podia
contar algo para
ninguém.

OBSERVAÇÃO • 12/20

SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Meu “não” não foi
respeitado.

OBSERVAÇÃO • 13/20

SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Fui tratada de um jeito
que não me pareceu certo.

OBSERVAÇÃO • 14/20

SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Algo aconteceu e eu não
entendi direito.

OBSERVAÇÃO • 15/20

SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Um olhar me deixou
desconfortável.

OBSERVAÇÃO • 16/20

SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Falaram comigo de forma
agressiva.

OBSERVAÇÃO • 17/20

SABER OUVIR

 OBSERVAÇÃO

Senti que tentaram
controlar o que eu fazia
ou com quem eu falava.

OBSERVAÇÃO • 18/20

SABER OUVIR



JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR



 OBSERVAÇÃO

Meu espaço foi invadido
sem eu autorizar.

 OBSERVAÇÃO

Senti pressão para
agradar alguém.



JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR



 SENTIMENTOS

Eu me sinto com medo.

SENTIMENTOS • 01/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto confusa.

SENTIMENTOS • 02/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto sozinha.

SENTIMENTOS • 03/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto insegura.

SENTIMENTOS • 04/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto pressionada.

SENTIMENTOS • 05/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto triste.

SENTIMENTOS • 06/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto
envergonhada.

SENTIMENTOS • 07/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto
desconfortável.

SENTIMENTOS • 08/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto perdida.

SENTIMENTOS • 09/20

SABER OUVIR



JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR



 SENTIMENTOS

Eu me sinto sem saber o
que fazer.

SENTIMENTOS • 10/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto ignorada.

SENTIMENTOS • 11/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto sem voz.

SENTIMENTOS • 12/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto nervosa.

SENTIMENTOS • 13/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto ameaçada.

SENTIMENTOS • 14/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto
sobrecarregada.

SENTIMENTOS • 15/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto
desrespeitada.

SENTIMENTOS • 16/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto vulnerável.

SENTIMENTOS • 17/20

SABER OUVIR

 SENTIMENTOS

Eu me sinto angustiada.

SENTIMENTOS • 18/20

SABER OUVIR



JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR



SENTIMENTOS

Eu me sinto cansada
emocionalmente.

SENTIMENTOS

Eu me sinto confusa com
o que aconteceu.



JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR



 NECESSIDADES

Eu preciso de alguém que
me escute sem me julgar.

NECESSIDADES • 01/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso me sentir
segura.

NECESSIDADES • 02/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso de alguém em
quem confiar.

NECESSIDADES • 03/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso ser levada a
sério.

NECESSIDADES • 04/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso que acreditem
em mim.

NECESSIDADES • 05/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso de apoio.

NECESSIDADES • 06/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso me sentir
protegida.

NECESSIDADES • 07/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso poder pedir
ajuda.

NECESSIDADES • 08/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso de um lugar
seguro para falar.

NECESSIDADES • 09/20 SABER OUVIR



JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR



 NECESSIDADES

Eu preciso ser entendida.

NECESSIDADES • 10/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso não me sentir
sozinha.

NECESSIDADES • 11/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso que respeitem
meus limites.

NECESSIDADES • 12/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso de coragem
para falar.

NECESSIDADES • 13/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso de orientação.

NECESSIDADES • 14/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso de alguém que
me ajude.

NECESSIDADES • 15/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso me sentir
acolhida.

NECESSIDADES • 16/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso saber que não
estou errada por sentir
isso.

NECESSIDADES • 17/20 SABER OUVIR

 NECESSIDADES

Eu preciso de segurança
emocional.

NECESSIDADES • 18/20 SABER OUVIR



JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR



 NECESSIDADES

Eu preciso confiar em
quem está comigo.

 NECESSIDADES

Eu preciso de alguém que
fique do meu lado.



JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR



 PEDIDOS

Eu preciso de ajuda
profissional para lidar
com o que estou vivendo.

PEDIDOS • 01/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Eu gostaria de conversar
com alguém de confiança
sobre isso.

PEDIDOS • 02/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Eu preciso ser escutada
com atenção e respeito.

PEDIDOS • 03/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Eu gostaria de ser
acolhida sem julgamento.

PEDIDOS • 04/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Eu preciso de apoio para
me sentir mais segura.

PEDIDOS • 05/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Eu gostaria de entender
melhor o que estou
sentindo.

PEDIDOS • 06/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Eu preciso de ajuda para
lidar com essa dor.

PEDIDOS • 07/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Eu gostaria de aprender a
me fortalecer
emocionalmente.

PEDIDOS • 08/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Eu preciso de alguém que
caminhe comigo nesse
momento.

PEDIDOS • 09/20

SABER OUVIR



JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR



 PEDIDOS

Eu gostaria de
reconstruir minha
confiança.

PEDIDOS • 10/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Eu preciso de ajuda para
não me sentir sozinha.

PEDIDOS • 11/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Eu gostaria de falar sobre
isso no meu tempo.

PEDIDOS • 12/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Eu preciso que respeitem
meus limites.

PEDIDOS • 13/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Eu gostaria de aprender a
dizer não com segurança.

PEDIDOS • 14/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Eu preciso de apoio para
me reerguer.

PEDIDOS • 15/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Eu gostaria de acreditar
novamente em mim.

PEDIDOS • 16/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Deus, eu preciso de paz
dentro do meu coração.

PEDIDOS • 17/20

SABER OUVIR

 PEDIDOS

Deus, me ajuda a lidar
com o que estou sentindo.

PEDIDOS • 18/20

SABER OUVIR



JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR



 PEDIDOS

Eu preciso de ajuda para
deixar a culpa e seguir em
frente.

 PEDIDOS

Eu gostaria de viver de
forma mais leve e segura.



JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR



 ESPERANÇA

Deus me ama, mesmo
quando estou
machucada.

ESPERANÇA • 01/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

Deus me vê, mesmo
quando ninguém vê.

ESPERANÇA • 02/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

Deus se importa com o
que eu sinto.

ESPERANÇA • 03/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

Deus está comigo nos
momentos difíceis.

ESPERANÇA • 04/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

Deus me conhece de
verdade.

ESPERANÇA • 05/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

Deus não me abandona.

ESPERANÇA • 06/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

Deus cuida de mim.

ESPERANÇA • 07/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

Deus me acolhe como eu
estou.

ESPERANÇA • 08/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

Deus se importa com a
minha dor.

ESPERANÇA • 09/20

SABER OUVIR



JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR



 ESPERANÇA

Deus me ama e isso não muda.

ESPERANÇA • 10/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

Eu não estou sozinha.

ESPERANÇA • 11/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

Hoje eu posso pedir ajuda.

ESPERANÇA • 12/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

O que eu sinto é importante.

ESPERANÇA • 13/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

Eu mereço ser respeitada, posso começar por mim mesma.

ESPERANÇA • 14/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

Hoje eu posso dizer não.

ESPERANÇA • 15/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

Eu posso recomeçar, posso construir um futuro diferente.

ESPERANÇA • 16/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

Existe ajuda para mim.

ESPERANÇA • 17/20

SABER OUVIR

 ESPERANÇA

Eu tenho valor.

ESPERANÇA • 18/20

SABER OUVIR



JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR



 ESPERANÇA

Minha voz importa.

 ESPERANÇA

Eu posso buscar apoio.



JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR





JAMU

JUNTO

VIVAT

SABER OUVIR

