



Projeto:

[●] **PROTAGONISTAS**  
*do amanhã*

ESCOLA  
**SÃO JOSÉ**  
DE VILA MATILDE  
INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

ESCOLA  
**SÃO JOSÉ**  
DE PORTO FELIZ  
INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

ESCOLA  
**SAGRADA**  
FAMÍLIA  
INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

4º Tema: Sim também é dizer não



maio



**EM**  
**CARTAZ**



Prepare um momento em um lugar confortável,  
com pipoca e outros mimos, para assistirem em  
família a esta indicação inspiradora:

**Filme: Escritores da Liberdade**  
**(Prime Vídeo)**



Baseado em fatos reais, é um filme espetacular.  
Mostra jovens e uma professora que precisaram dizer "Não" à violência, ao  
egoísmo e à indiferença social para conseguirem dizer um "Sim" autêntico ao  
futuro, à verdade e à dignidade humana.

4º Tema: Sim também é dizer não



maio

# Laboratório de Vida



## A Balança do Propósito

Como funciona: Peguem dois post-its (ou pedaços de papel) e uma caneta.

**Ação:** Em um papel, o jovem deve escrever um "SIM" muito importante que ele quer para o futuro dele (Ex: "Passar no vestibular", "Ter paz mental", "Ser um bom profissional"). No outro papel, ele deve escrever o "NÃO" que ele precisa dizer hoje para que esse Sim aconteça (Ex: "Não à procrastinação", "Não ao medo de falhar", "Não às amizades tóxicas").

**Metáfora:** Dizer "sim" a um projeto de vida exige maturidade e renúncia. Maria disse "sim" a Deus porque teve coragem de dizer "não" ao medo. Os Apóstolos no Pentecostes disseram "sim" à missão porque disseram "não" à covardia. Toda grande escolha exige que a gente deixe algum peso para trás.



Projeto:

[●] **PROTAGONISTAS**  
*do amanhã*

ESCOLA  
**SÃO JOSÉ**  
DE VILA MATILDE  
INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

ESCOLA  
**SÃO JOSÉ**  
DE PORTO FELIZ  
INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

ESCOLA  
**SAGRADA**  
FAMÍLIA  
INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

4º Tema: Sim também é dizer não



maio

## Momento Resenha em Família



Preparem um ambiente agradável para um diálogo aberto e construtivo, focando na liberdade interior e no amadurecimento.

**Pergunta geradora:** Os pais devem começar contando sobre uma fase da juventude onde tiveram muita dificuldade de dizer "NÃO" (para amigos, para pressões sociais) e o que aprenderam com isso.

Em seguida, o jovem compartilha: No mundo de hoje, com tantas pressões de redes sociais, expectativas e cobranças, qual é o "NÃO" mais difícil de ser dito pela juventude?

**Para debater:** Como a nossa família pode ajudar a criar um ambiente de respeito, onde o jovem se sinta seguro para exercitar a sua autogestão e dizer "não" àquilo que fere seus valores e sua saúde mental?

Obs: Não esqueça de perguntar e estimular a partilha do que foi vivido no encontro  
Pastoral na sala de aula.



Projeto:

[●] **PROTAGONISTAS**  
*do amanhã*

ESCOLA  
**SÃO JOSÉ**  
DE VILA MATILDE  
INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

ESCOLA  
**SÃO JOSÉ**  
DE PORTO FELIZ  
INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

ESCOLA  
**SAGRADA**  
**FAMÍLIA**  
INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

4º Tema: Sim também é dizer não



maio

# Oração & Vida

**Para este momento, os responsáveis devem estender as mãos sobre o(a) Protagonista do amanhã (como em um gesto de envio e proteção), orando por sabedoria:**

*"Espírito Santo, luz que iluminou os apóstolos em Pentecostes, derrama sobre a nossa família o dom do discernimento. Dá aos nossos jovens a mesma fé e coragem da Virgem Maria. Que eles tenham a força necessária para dizer 'NÃO' ao egoísmo, à indiferença e a tudo aquilo que diminui a dignidade humana. E que, com liberdade interior e responsabilidade, tenham a audácia de dizer um grande 'SIM' ao amor, à vocação e ao bem comum. Protege as suas mentes e os seus corações. Amém."*



Projeto:

[●] **PROTAGONISTAS**  
*do amanhã*

ESCOLA  
**SÃO JOSÉ**  
DE VILA MATILDE  
INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

ESCOLA  
**SÃO JOSÉ**  
DE PORTO FELIZ  
INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

ESCOLA  
**SAGRADA**  
**FAMÍLIA**  
INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

4º Tema: Sim também é dizer não



maio

# Dica de Ouro

## O Desafio do Detox!

Para treinar a autogestão, propomos um desafio em família: escolham algo para dizerem "NÃO" juntos durante esta semana (ex: não usar o celular durante as refeições, não reclamar das tarefas domésticas). Esse "não" coletivo abrirá espaço para um grande "SIM": mais tempo de qualidade, empatia e conversas reais entre vocês!



**Até o  
próximo  
mês!!!**

**Vamos  
compartilhar?**



**#pastoralemfamilia**

**Tire uma foto em família fazendo algum desses momentos e  
marque o Instituto das Filhas de São José (@ifsjbr) e sua Escola:**

ESCOLA

**SÃO JOSÉ  
DE VILA MATILDE**

INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

**@saojosevm**

ESCOLA

**SÃO JOSÉ  
DE PORTO FELIZ**

INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

**@saojosepf**

ESCOLA

**SAGRADA  
FAMÍLIA**

INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

**@esagradafamilia**