



ASSISTÊNCIA SOCIAL
DA MARINHA

A HORA DA MISSÃO





As informações deste livreto foram produzidas por profissionais da Assistência Social da Marinha do Brasil, que utilizaram referências de pesquisadores do tema e dados de órgãos oficiais.

IMAGENS: *Freepik*



Este livreto foi pensado para auxiliar o militar e sua família na preparação para as Missões Operativas da Marinha do Brasil. Aqui você encontra orientações importantes sobre como agir antes, durante e após o retorno do militar.



PROGRAMA DE ATENDIMENTO EM MISSÕES (PAEM)

O PAEM é um dos sete programas sociais da Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM) e desenvolve atividades específicas para os militares/servidores civis designados para missões, bem como às suas famílias.

PARA QUE UMA MISSÃO SEJA INCLUÍDA NESSE PROGRAMA SÃO CONSIDERADAS AS SEGUINTE CARACTERÍSTICAS:

- localidades com deficiência sanitária e difícil acesso;
- afastamento da família e do convívio social;
- confinamento e isolamento; e
- dificuldade de comunicação com a família.

Assim, todas as Operações de Paz vinculadas à Organização das Nações Unidas (ONU) são incluídas nesse programa, bem como outras missões operativas que possam exigir uma intervenção da Assistência Social.

O objetivo do programa é minimizar as dificuldades durante o período de afastamento do militar em missão, pois muitas situações podem acontecer durante essa etapa. Do militar é exigido estabilidade emocional e capacidade de adaptação às situações de isolamento social e confinamento. Já a família precisará se adaptar à ausência e ao acúmulo de funções em casa.

Por isso é importante que você conheça as três fases do PAEM e participe de todas:

1ª FASE: PREPARAÇÃO

Antes da missão, os militares e seus familiares devem participar de uma entrevista em um dos Órgãos de Execução do Serviço de Assistência Social ao Pessoal da Marinha. Nesse momento são transmitidas orientações para auxiliar na preparação da família.

2ª FASE: APOIO

Durante a missão, a Assistência Social desenvolve uma série de atividades, como reuniões e contatos telefônicos com as famílias, além de apoiar os militares, seja por meio de recursos de tecnologia ou visitas a alguns locais de missão. Nesse momento, se algum problema ocorrer as famílias serão apoiadas pela Assistência Social.

3ª FASE: DESMOBILIZAÇÃO

Ao fim da missão, é muito importante que as famílias realizem a entrevista de retorno na Assistência Social, para falar de suas experiências e contribuir com a melhoria do programa, além de receberem orientações e apoio para as dificuldades que possam surgir nesse momento.

O QUE FAZER ANTES DA MISSÃO

- Atualize as declarações de beneficiários e dependentes.
- Verifique o prazo de validade da identidade do militar e de seus dependentes.
- Regularize a identificação dos dependentes.
- Verifique se o valor do pagamento alocado ao Benefício Família é suficiente para custear os descontos referentes a seguros, planos de saúde e outros, mantendo pequena margem de segurança para reajustes contratuais, descontos eventuais e todas as despesas familiares. Mais informações: www.marinha.mil.br/papem ou verificar SGM-302, inciso 29.5.
- Tenha atenção à margem consignável para implantação dos descontos de seguros, planos de saúde, medicação no SEDIME, dentre outros.
- Regularize a pensão, não instituída judicialmente, destinada a dependentes.
- Caso possua seguro de vida e/ou funeral, confirme a relação de beneficiários.
- No caso de viagem/permanência da família para fora de sede, verifique na Diretoria de Saúde da Marinha qual a Organização Militar com Facilidades Médicas (OMFM) da área.
- Organize uma pasta de documentos.
Veja a seguir.

ORGANIZANDO A PASTA DE DOCUMENTOS

- Número de Identificação Pessoal (NIP) ou número de matrícula.
- Cópia dos 06 últimos Bilhetes de Pagamento (BP).
- Número do Boletim da Marinha do Brasil que publicou a Declaração de Beneficiário Inicial (DBI).
- Se oficial, carta-patente apostilada.
- Autorização para procedimentos médicos/hospitalares.
- Autorização para viagem, no caso de crianças menores de 18 anos (consultar art. 83/84/85 do Estatuto da Criança e Adolescente – ECA).
- Cartão de inscrição no Programa de Formação do Patrimônio do Servidor Público (PASEP).
- Recibos e comprovantes de Imposto de Renda dos últimos 05 anos.
- Títulos de dívida pública, ações, letras de câmbio e outros.
- Escritura ou promessa de compra e venda de imóvel.
- Contrato de aluguel ou venda de imóvel em andamento.
- Certificado de propriedade de automóvel.
- Números de contas-correntes e de investimentos.
- Apólices de seguros.
- Notificação de empréstimo a pagamento.
- Cópias AUTENTICADAS de: Certidão de nascimento ou casamento / Certidão de nascimento de cada dependente / Cadastro de Pessoa Física (CPF) / Carteira de identidade do militar.
- Procurações*

*O militar selecionado para uma missão deve preparar uma procuração, validada em cartório, em nome de um familiar ou pessoa de sua confiança, a fim de representá-lo em situações que possam ser necessárias. Nesta procuração, deverá estar especificada toda circunstância apta a ser solucionada pelo procurador no período em que o militar estiver em missão. Evite a nomeação de plenos poderes e procuração com validade muito superior ao período previsto para o término da missão.

PREPARANDO A PARTIDA



ENVOLVA OS FILHOS NA MISSÃO

É importante que eles sintam-se seguros, sabendo que serão cuidados por um familiar, e sejam envolvidos na missão:

- Utilize um mapa para mostrar onde o responsável estará.
- Mostre fotos e vídeos do lugar.

- Pergunte se tem alguma dúvida.
- Explique, de uma maneira clara e sucinta, a importância da missão e o motivo pelo qual o responsável estará ausente por um período mais longo.



PLANEJAMENTO FINANCEIRO



É uma etapa muito importante antes ou após a missão. **Pergunte-se, por exemplo:**



- Como as contas serão pagas durante a missão?**
- Quais são as datas de vencimento?**
- Qual membro da família cuidará das finanças?**
- Quais são as despesas mensais?**

Existem aplicativos gratuitos com planilhas de planejamento financeiro, como o “Minhas finanças”. Baixe nas principais lojas de aplicativos online, eles são um importante auxílio.

ALÉM DISSO, RECOMENDA-SE:

- ➤ Não comprometer o recurso extra previsto antes do término da missão.
- ➤ Planejar o uso do recurso extra recebido e priorizar o pagamento de dívidas existentes.
- ➤ Reservar o recurso em aplicações financeiras, quando não houver definição concreta para o seu uso, evitando, assim, o desperdício.

ATENÇÃO

Em caso de falecimento do militar, o pagamento é automaticamente bloqueado, até a implantação da pensão militar aos beneficiários. Assim, é importante que a família realize um planejamento financeiro para emergências. Vale a pena conhecer os seguros oferecidos pela Associação Abrigo do Marinheiro.

COMO CUIDAR DO EMOCIONAL DURANTE A MISSÃO

A missão é feita de muitas fases e cada uma delas pode te desafiar de maneiras diferentes.

Para os militares as situações que geram estresse variam dependendo da tarefa. É normal ficar ansioso com o ambiente a ser encontrado, a duração da missão, os riscos inerentes à função, etc.

Para os familiares o deslocamento do militar também desperta temores e exige adaptação, acúmulo de funções e reorganização de papéis.

LISTA DE BEM-ESTAR

O estresse não é de todo ruim! Numa certa dosagem, ele pode atuar estimulando o corpo a se adaptar às mudanças. Uma dica prática para administrar o estresse no dia-a-dia é fazer uma “Lista de bem-estar”:



PESSOAS CUJA COMPANHIA ME FAZEM BEM?

Ex: Maria, irmã

LOCAIS EM QUE EU COSTUMO ME SENTIR BEM?

Ex: um parque na cidade onde nasceu

ATIVIDADES QUE ME FAZEM BEM?

Ex: atividade física ou esporte,
alimentação saudável

OUTRAS AÇÕES PARA LIDAR COM O ESTRESSE

ATITUDE POSITIVA

Uma atitude otimista ligada à crença de poder lidar com a missão auxilia no enfrentamento das adversidades.

COMUNICAÇÃO

Reserve um tempo para conversar com alguém querido, pois ajuda a aliviar a saudade e as emoções que possam estar causando sofrimento.

GERENCIE O ESTRESSE

Cuide da alimentação, faça exercícios físicos, alimente sua espiritualidade ou sistema de crenças, medite etc.

PEÇA AJUDA

Sempre que achar necessário, peça ajuda. Você **NÃO** precisa dar conta de tudo sozinho!

ESTABELEÇA METAS

Ter objetivos a cumprir durante e pós-missão pode ajudar a lidar com os desafios do processo.

DIVIRTA-SE

Faça coisas que goste, comemore os pequenos sucessos pessoais e também de sua família.

CONFIANÇA

Confie em si, na família (nuclear e naval) e na rede de apoio para qualquer situação que possa surgir.

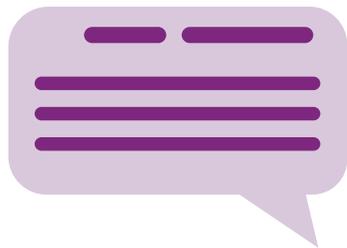
PREPARE-SE

Organize e atualize documentos.

CARTILHA DE SAÚDE MENTAL DA MARINHA DO BRASIL

Acesse www.saudenaval.mar.mil.br e confira a cartilha para saber mais dicas sobre estresse e como lidar com ele.

COMUNICAÇÃO À DISTÂNCIA



Durante uma missão nem sempre é possível manter uma comunicação regular. Muitas vezes, há dificuldades com fuso horário e restrições de uso de telefone e internet.

APROVEITE O TEMPO COM INTELIGÊNCIA E USE A COMUNICAÇÃO A SEU FAVOR:



- Use os recursos de comunicação (ligação, e-mail, mensagem, etc.) para matar a saudade e contar boas notícias. Isso gera motivação para enfrentar os desafios da missão.
- Evite falar só das dificuldades, seja relacionado à missão ou à rotina da família. Isso pode desgastar as relações e tornar esse período mais difícil.
- Acerte, antes da viagem, o que vai ser dito, especialmente sobre problemas de saúde da família, falecimentos e outros assuntos sensíveis que podem interferir no equilíbrio emocional do militar.
- Não faça, fale ou envie mensagens de texto sobre informações confidenciais/sigilosas em locais públicos, e-mails, redes sociais, etc. Fazer isso pode comprometer a segurança e/ou a missão.

- 
- Evite vazamento de informações, como: contatos telefônicos, escalas de serviço, número de pessoal e movimentações dos meios operativos durante a missão (por exemplo, localização e horários de chegada e saída).
 - Evite publicações sobre a missão em redes sociais, bem como a exposição desse assunto com vizinhos e desconhecidos. Um membro da família fora de casa, ganhando um pouco mais de dinheiro, pode despertar o interesse de criminosos e colocar sua família em risco. Guarde fotos, vídeos e textos para compartilhar apenas com familiares e amigos de confiança. Lembre-se de orientar as crianças e adolescentes sobre isso.

IMPORTANTE

Cada família é diferente e deve fazer a sua escolha sobre o que será dito ou não nos momentos de contato. Enquanto uns preferem dividir tudo, outros escolhem não falar sobre alguns assuntos.

An illustration on the left side of the page shows a woman with red hair tied in a bun, wearing a blue long-sleeved shirt and a red skirt. She is standing behind a child with dark hair, wearing an orange t-shirt and blue pants, who has a blue backpack. The background is a light blue curved shape.

DURANTE A MISSÃO

TECNOLOGIA

Use a seu favor: tente estar presente por meio de chamadas de vídeo, telefonemas, mensagens de texto, etc.

SENTIMENTOS

Muitas vezes crianças/adolescentes não conseguem conversar ou expressar sentimentos e possíveis mudanças podem ocorrer em casa e na escola. O diálogo é o ponto de partida para ajudar a lidar com sentimentos mais complexos, como saudade, raiva, etc, especialmente com adolescentes. Crie uma rede de apoio (avós, tios, amigos próximos) e esteja sempre aberto para conversar.

Cônjuges de militares em missão também devem buscar familiares e amigos de confiança que possam contar e conversar. Devem, ainda, buscar especialistas ou a Assistência Social da Marinha para obter orientações sobre como lidar com possíveis problemas.

FILHOS

Crianças pequenas têm dificuldade com a noção de tempo. Fale sobre isso de forma lúdica. Você pode construir, junto com elas, um calendário divertido com fotos e desenhos para registrar o tempo, transformando isso em uma brincadeira diária. Sempre ofereça oportunidade de brincadeiras, pois essa é a maneira como os pequenos expressam suas emoções. Veja sugestões ao final deste livreto.

SAIBA COMO LIDAR:

.....

ATÉ 2 ANOS

Emoções: inquietação, irritação, medo, ansiedade e frustração.

- Seja paciente.
 - Segure seu bebê com mais frequência.
 - Mantenha a rotina.
-

3 A 5 ANOS

Emoções: causar confusão, irritação, sentir-se negligenciado, demandando mais atenção, medo do responsável não retornar da missão.

- Aprenda a ignorar comportamentos como “birras” ou choros desnecessários. Assim que o comportamento parar, dê atenção.
 - Tenha cuidado para não desculpar comportamentos inaceitáveis que normalmente não são tolerados.
 - Mantenha as regras e as rotinas firmes.
 - Explique o motivo pelo qual o responsável precisa ficar um tempo longe.
 - Transmita segurança na sua fala. Tenha cuidado para não dizer: “Nada de ruim vai acontecer”, porque você não pode garantir isso.
-

6 A 12 ANOS

Emoções: tristeza, raiva, ansiedade pela separação, solidão, preocupação ou medo.

- Seja um bom modelo, demonstrando boas técnicas de enfrentamento aos sentimentos e expressando isso nas suas próprias atitudes.

- Converse com os professores de seu filho sobre a missão. Deixe-os saber quando começará e terminará, evitando transmitir informações sigilosas. Discuta preocupações comportamentais e escolares.

- Ajude seu filho a expressar seus sentimentos de forma criativa por meio da arte ou da escrita.
 - Descubra seus interesses, conheça seus amigos e convide-os para sua casa. A presença de uma rede familiar e de amigos é importante (tios, primos, amigos).
-

13 A 18 ANOS

Emoções: tristeza, medo da rejeição dos responsáveis, raiva ou ressentimento, negação sobre seus próprios sentimentos.

- Fique atento aos sinais de depressão (tristeza frequente e falta de interesse nas atividades que antes davam prazer), perda ou ganho rápido de peso, alterações no padrão de sono e capacidade de concentração.
- Trabalhe na construção do respeito mútuo.
- Envolver-se na vida deles, mas não estimule a dependência.
- Permita que eles tomem mais decisões por conta própria.
- Tente não criticar música, amigos, penteado e roupas.
- Estabeleça limites claros. Lembre-se que eles ainda são crianças ou adolescentes e precisam de orientação e apoio.
- Não utilize seu filho para o seu apoio emocional.
- Mantenha a comunicação aberta.

O RETORNO

É importante entender que ao retornar da missão, pode haver a necessidade de um período de adaptação para todos e durante esse tempo é preciso atenção para compreender os sentimentos e saber lidar com todos da melhor forma.



DESCONFORTO E PREOCUPAÇÃO

Embora o retorno seja um momento importante, pode haver um certo grau de desconforto para o militar diante de algumas preocupações: temor de como será recebido, o que haverá de novo no lar, se estão todos realmente bem, se a família está pronta para recebê-lo, entre outros sentimentos. A fim de amenizar a ansiedade, a família deve falar sobre as reais expectativas do retorno e evitar suposições.

Para a família, mesmo com a saudade e a ansiedade pelo retorno, algum desconforto também pode surgir. A família se reorganizou, redistribuiu os papéis e funções durante a ausência do militar e nesse momento precisa se reorganizar. Como em qualquer grupo, a chegada de uma pessoa que estava longe gera desequilíbrio na dinâmica familiar e exige adaptação.

CONFLITOS

Alguns conflitos entre as expectativas da família e as do militar também podem ocorrer. Alguns familiares criam a expectativa de que o militar vai chegar e resolver todos os problemas acumulados, enquanto este espera ser acolhido e descansar. Por outro lado, o militar pode se sentir excluído das tarefas da casa quando retorna e a família continua a resolver tudo sem a sua colaboração.



FILHOS

É importante levar em consideração que os filhos provavelmente mudaram enquanto o militar esteve fora. Alguns podem ter feito novas amizades, outros podem ter se isolado e adquirido novos hábitos. Fique atento:

- Converse, conheça e, principalmente, escute sobre as mudanças que surgiram.
- Compreenda as demandas e especificidades de cada idade e fase de seus filhos.
- Crie, mantenha ou altere rotinas, dialogue sempre com seus filhos e cônjuge.
- Por vezes, para que seus filhos se abram, é necessário ensinar sobre partilhar seus sentimentos e isso se faz conversando, trocando experiências de vida.

PROBLEMAS EMOCIONAIS

Após o retorno, o militar pode apresentar alguns sinais que indicam problemas emocionais. Fique atento e busque ajuda profissional se preciso.

- Dificuldades para dormir, tristeza, melancolia, choro fácil, apatia, desânimo, mudanças de apetite, irritabilidade, angústia e ideias de morte.
- Inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele, fadiga constante, dificuldade de se concentrar e dificuldade de relaxar.
- Lembranças recorrentes de episódios estressantes, emoções intensas, como medo e horror, batimentos cardíacos acelerados, dificuldade de respirar e aumento da pressão arterial.

RECOMENDAÇÕES PARA UM BOM RETORNO

- Sempre informe sua família sobre mudanças na programação do regresso da missão.
- A expectativa do retorno pode disparar a ansiedade, então tente se manter descansado e calmo antes do regresso.
- Envolve os filhos no planejamento para a recepção do militar, independentemente da idade destes.
- Acordem quem estará presente no primeiro contato do militar após a missão – se apenas a família nuclear ou também outros parentes e/ou amigos.
- Se você não tem família por perto, reúna os amigos para planejar algo especial e comemorar seu retorno.
- Cautela com os gastos. As despesas podem aumentar consideravelmente no retorno ao lar, pois pode ser tentador gastar parte do dinheiro economizado na comissão. Estude as necessidades antes de fazer grandes compras e esteja sempre atento e focado em seus objetivos.
- Reflita junto com os outros membros da família sobre as dificuldades e necessidades encontradas por cada um.

IMPORTANTE

Cada pessoa tem seu próprio tempo para se reorganizar e cada reencontro é diferente. Evite comparações com o passado ou com outras famílias, seja flexível e pensem juntos nos ajustes possíveis. E se precisar de ajuda, entre em contato com o Núcleo de Assistência Social da sua área ou o Elemento de Ligação (ELig) da sua OM.

O QUE FAZER EM CASO DE ÓBITO

ÓBITO DO MILITAR

Em caso de morte no exercício de uma missão, a família será notificada e receberá toda a orientação e assistência para o funeral e sepultamento. Posteriormente, o(s) dependente(s) deve(m) dirigir-se ao Serviço de Veteranos e Pensionistas da Marinha (SVPM), a fim de requerer a pensão do militar.

- a declaração de óbito, emitida por um médico, deverá ser levada ao Cartório de Registro Civil para a emissão da certidão de óbito e guia de sepultamento. Estes documentos serão necessários para o enterro; e
- é necessário estar em posse da identidade do falecido, da identidade do declarante (familiar ou responsável) e certidão de nascimento ou casamento.

ÓBITO DE UM DEPENDENTE INSTITUÍDO NA MARINHA

A família deve verificar se consta no bilhete de pagamento ou na pasta de documentos algum seguro funeral (ASSIST POST, FAM, POUPEX, etc.) e efetuar contato para organizar o sepultamento.

AUXÍLIO FUNERAL

O benefício é garantido ao militar ou seus dependentes instituídos, sendo pago quando a pensão for consolidada aos beneficiários.

ÓBITO DE UM DEPENDENTE E/OU PARENTE PRÓXIMO

A família deve prontamente notificar o Órgão de Execução do Serviço de Assistência Social ao Pessoal da Marinha (OES) onde realizou a entrevista antes da missão. Se a morte ocorrer fora de uma instituição hospitalar:

- entre em contato com os Bombeiros e/ou a Polícia;



Para dar entrada no auxílio é necessário a certidão de óbito, documento de identificação e CPF do beneficiário requerente. Se o falecido for dependente, é necessário que ele esteja com a situação regular junto à Marinha do Brasil, como dependente.

CUSTEIO FUNERAL

Poderá ser solicitado à OM do militar no caso de despesas com o sepultamento terem sido efetuadas por terceiros. Para dar entrada é necessário apresentar a certidão de óbito, a nota fiscal eletrônica da empresa que prestou o serviço (com a descrição e o valor de cada serviço prestado e o nome do falecido), CPF e documento de identificação do requerente e comprovante de conta corrente em nome do requerente em bancos conveniados. A maior quantia a ser paga a título de custeio funeral está limitada ao valor do auxílio funeral. No caso de servidores civis, limitada à remuneração ou provento do servidor no mês do seu falecimento.

MORTES SUSPEITAS OU VIOLENTAS

Nesses casos, o óbito deverá ser comunicado à delegacia mais próxima, que providenciará a remoção do corpo para o IML, onde será feita a autópsia e preenchida a declaração de óbito. Isto também se aplica para morte por quedas, ingestão irregular de medicamentos ou em caso de marcas no corpo que indiquem agressão. É importante deixar o local isolado e preservado até a chegada da Polícia Civil.

APOIO PSICOLÓGICO

Pode ser solicitado a qualquer momento no OES, se a família achar necessário. Caso a família prefira um atendimento externo, pode acessar o site www.mapasaudemental.com.br e consultar os serviços existentes na sua localidade.

Informações sobre funeral podem ser obtidas em: www.marinha.mil.br/sasm/servico-funerario



CONTATOS ÚTEIS

MARINHA DO BRASIL

Órgãos de Execução do Serviço de Assistência Social ao Pessoal da Marinha (OES)

www.marinha.mil.br/sasm/locais-de-atendimento

Serviço de Veteranos e Pensionistas da Marinha (SVPM)

Atendimento de Oficiais:
(21) 2104-6385 / 6388

Atendimento de Praças:
(21) 2104-6390

Mais informações:
www.marinha.mil.br/svpm

Serviço de Identificação da Marinha (SIM)

Departamento de Identificação:
(21) 2104-6845

Marcação de Identificações:
(21) 2104-6500

Entrega de Identidades: (21) 2104-6500

Portaria/Informações: (21) 2104-6566

Secretaria/Fax: (21) 2104-6355 / 6564

Contato fora de sede:
www.marinha.mil.br/sim/pt-br/plim

Serviço de Assistência Funerária (SAF)

SAF/SASM: (21) 2104-5342 / 97596-2064

SAF HNMD: (21) 3272-7556 / 97570-5315

DEPARTAMENTO DE SERVIÇOS SOCIAIS DO ABRIGO DO MARINHEIRO (DSS/AMN)

Seguro Funeral:

No Brasil - 0800-770-4369

No Exterior - (55 11) 4126-1929

Seguro de Vida: (21) 2216-4800

Seguro de Automóvel: (21) 2216-4800

Plano de Saúde: (21) 2104-5375

Acidentes Pessoais: (21) 2102-1312

Seguro Residencial: (21) 2104-5380

Mais informações: www.abrigo.org.br

OUTROS

Bombeiros: 193

Polícia: 190

Samu: 192

UMA MISSÃO POSSÍVEL

Quando um militar é designado para uma missão, uma série de adaptações e mudanças se apresenta e um mar de sentimentos acompanha essa pessoa e sua família ao longo de todo o período: da preparação para a ida ao retorno para a casa.

Dúvidas, ansiedade e saudade fazem parte, mas o fundamental é entender que essa é uma etapa importante da carreira militar, sempre cheia de desafios, aprendizados e conquistas. Uma etapa que, quando bem planejada e pensada, fica na memória, traz boas lembranças e crescimento. Grande parte desse planejamento para a missão inclui o diálogo com diferentes pessoas. Militares e familiares que já vivenciaram esse momento, amigos próximos e, claro, os profissionais da Assistência Social da Marinha.

Estar longe de casa e perder o convívio diário com um familiar - ainda que temporariamente -, pode ser difícil, mas também enriquecedor. Tudo dependerá de uma preparação tranquila, uma postura responsável ao longo da missão e o entendimento de que esse período será apenas mais um importante capítulo da vida militar.

BRINCANDO COM AS CRIANÇAS DURANTE A MISSÃO

CORRENTE DE PAPEL

Material: cartolina, cola e caneta.

Como fazer: corte a cartolina em tiras e cole-as em formas cilíndricas, de modo que fiquem ligadas entre si.

Formas de brincar:

- Corte um elo para cada dia (ou semana) até o dia do término da missão, quando o último elo é retirado. Isso ajuda a criança a marcar a passagem do tempo.
- Use a corrente como diário. À medida que cada elo é removido, a criança pode escrever algo que aconteceu naquele dia (ou semana) e enviá-lo para o responsável em missão ou compartilhá-lo no retorno.
- Adicione um elo para cada dia (ou semana) e forme uma cadeia, incluindo uma atividade realizada durante esse dia (ou semana). Quando o militar voltar, pode ler o que foi feito durante a missão.

SACO DE ATIVIDADES

Material: um saco plástico, folhas de papel e caneta.

Como fazer: corte o papel em pedaços, escreva em cada um deles atividades para as crianças - como ir ao zoológico, ler um livro, andar de bicicleta, etc. - e guarde no saco, de forma que fique cheio, com muitas atividades.

Como brincar:

- De tempos em tempos, tire um item da sacola e faça a atividade com a criança. Registre o momento e envie a foto para o militar em missão.

DIÁRIO

Material: qualquer tipo de caderno, álbum de recortes, diário, etc.

Como brincar:

- A criança ou algum responsável deverá escrever cartas, pensamentos ou compartilhar sentimentos por meio da escrita.
- Adicionar recordações, como um ingresso de um jogo ou cinema, cartão postal, etc., junto com o registro no diário pode dar vida ao que foi escrito.
- Lembrar esses eventos e ocasiões especiais ajudam a fazer com que o militar em missão se sinta mais envolvido e é especialmente útil se o correio estiver lento ou se não houver correio (como em algumas missões submarinas).

CALENDÁRIO

Material: folhas de papel (ou um calendário comprado ou criado no computador), lápis e canetas coloridas.

Como brincar:

- Use o calendário como um diário para escrever as atividades diárias.
- Cada página pode ser enviada por correio ou revisada ao final da missão. Serve para marcar os dias que passam durante esse período.

ÁRVORE DOS SENTIMENTOS

Material: cartolina, folhas de papel verde, lápis e canetas coloridas.

Como fazer: ajude a criança a criar um tronco de árvore usando cartolina. Corte cerca de 10 folhas (mais ou menos, se desejar).

Como brincar:

- Explique à criança a importância da escrita e como todo mundo gosta de receber correspondência.
- Faça a criança colocar o tronco da árvore em algum lugar onde ela possa ver, como, por exemplo, na geladeira.
- A criança pode decorar a folha, escrever uma mensagem para o militar em missão e colocar no tronco.
- Pode, também, enviar a folha ao militar, que escreverá uma mensagem no verso e retornará a folha para a criança.
- Ao receber a folha de volta pelo correio, ela pode colar no tronco da árvore.
- Certifique-se de que haja folhas suficientes para fazer uma árvore totalmente verde até o final da missão.
- No retorno da missão, as mensagens podem ser discutidas em conjunto.





ATENDIMENTO
EM MISSÕES



**MARINHA
DO BRASIL**