

Enel, Governo do Estado do Rio de Janeiro, Secretaria de Estado de Cultura e Economia Criativa, através da Lei Estadual de Incentivo à Cultura, apresentam:

# ARETHA NO EVEREST

A silhouette of a climber is positioned on the vertical stroke of the letter 'V' in the word 'EVEREST'. The climber is shown in a dynamic pose, reaching up with one hand and holding a rope. The background of the entire graphic is a scenic view of a snow-covered mountain range under a soft, hazy sky.

GUIA DE AVENTURAS

<b>Apresentação</b>	<b>03</b>
<b>Embarque nesta jornada conosco!</b>	<b>04</b>
<b>A história das várias histórias</b>	<b>05</b>
Episódio 1 – As latinhas que viraram estrelas	06
Episódio 2 – O barco feito de peixes	07
Episódio 3 – A pulseira luminosa	08
Episódio 4 – Gelo e lágrimas	09
Episódio 5 – O assobio da montanha	10
<b>Você está pronto para sentir?</b>	<b>11</b>
Imersão 1 – Onde vive o limite? Procure na sua cabeça!	12
Imersão 2 – Use seus talentos: eles transformam	13
Imersão 3 – Riscos e oportunidades	14
Imersão 4 – O que fazer quando tudo parece impossível? Seguir!	15
Imersão 5 – Nem sempre é possível estar no controle	16
<b>O primeiro passo para o cume</b>	<b>17</b>
Aventura 1 – Descubra a maior altitude da escalada	18
Aventura 2 – Teste seu raciocínio lógico: parte I	19
Aventura 3 – Teste seu raciocínio lógico: parte II	20
Aventura 4 – Teste seu raciocínio lógico: parte III	21
Aventura 5 – Conheça mais sobre o consumo de energia	22
Aventura 6 – Desvende o tempo de escalada	23
Aventura 7 – Descubra de onde partiu a alpinista	24
Aventura 8 – Teste seu raciocínio lógico: parte IV	25
Aventura 9 – Conheça a construção de barracas no Campo Base	26
Aventura 10 – Desvende o sistema lógico da escalada	27
<b>Descubra o aventureiro que mora em você!</b>	<b>28</b>
Quiz: aventuras que vão muito além de ultrapassar limites	29
<b>Prepare-se para chegar ao cume!</b>	<b>30</b>
Game play: é hora de você praticar jogando	31
<b>Você chegou lá!</b>	<b>32</b>

### Prepare-se para testar os seus limites!

Neste guia, você encontrará uma série de experiências digitais que lhe convidarão a testar os seus limites a partir da jornada de Aretha Duarte. São várias experiências interativas com desafios diversos que vão exigir conhecimento, inovação e resiliência para perceber que a superação é um exercício diário. Afinal, todos temos as nossas montanhas para escalar.

Então, prepare-se para embarcar conosco em uma viagem através dos sons por imersões que mexem com a imaginação e o coração. Navegue por uma série de aventuras que testam sua lógica e seu conhecimento sobre as vivências de Aretha. E escale virtualmente para compreender que a cidadania planetária deve ser uma atitude cotidiana.

Ao construir todos estes percursos, nós te convidamos a se colocar no lugar de Aretha, não apenas como a primeira mulher negra e latino-americana a escalar o Everest, mas como alguém que nos fez ver além dos limites para transformar o seu mundo e o nosso mundo.

Boas aventuras!

### **A história das várias histórias**

Cinco podcasts contam a trajetória de Aretha desde a reciclagem até a chegada ao cume do Everest, dando destaque às questões que a inspiraram e motivaram.

### **Você está pronto para sentir?**

Cinco imersões narradas por Aretha permitem sentir-se como parte desta jornada, refletindo sobre quem se é e quem se quer ser.

### **O primeiro passo para o cume**

Dez aventuras repletas de desafios colocam em pauta a história de Aretha e o universo do montanhismo.

### **Descubra o aventureiro que mora em você!**

Um quiz sobre situações vivenciadas pela Aretha permite que você descubra o aventureiro que mora em você.

### **Prepare-se para chegar ao cume**

Uma jornada de aventura em game de imersão vai testar seus limites para chegar ao cume de uma montanha, porém, para isso, você deve superar uma série de desafios.

**ANTES DE CHEGAR AO CUME,  
É PRECISO EMBARCAR EM  
SUAS HISTÓRIAS!**

Prepare-se para embarcar em uma aventura por dois mundos: a história de Aretha e a sua imaginação!

## Episódio 1 – As latinhas que viraram estrelas



### Temas abordados

- Usar a reciclagem para realizar sonhos.
- Desenvolver a cidadania planetária para ajudar a preservar o planeta.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 10 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Você conhece um pouco da história e do sonho de Aretha? Qual é o seu sonho? Como você pretende realizá-lo?

## Episódio 2 – O barco feito de peixes



### Temas abordados

- Descobrir a força da cocriação, do compartilhamento e da colaboração para a realização de um objetivo.
- Perceber que cada pessoa no mundo tem o seu propósito.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 12 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Que história gostaria de contar quando atingir o cume de cada montanha que “escalar” em sua vida?

## Episódio 3 – A pulseira luminosa



### Temas abordados

- Entender que dificuldades vão aparecer no meio da jornada.
- Ir além do medo para realizar o seu propósito.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 12 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Como você lida com as dificuldades e os obstáculos que aparecem na sua vida? Quando sente medo por algum motivo, como você reage: vai em frente e enfrenta a situação ou recua? Por quê?



## Episódio 4 – Gelo e lágrimas

ARETHA  
NO  
EVEREST



### Temas abordados

- Compreender que a escalada, mais do que uma aventura, é uma jornada de vida.
- Perceber que todos estamos interligados em nossos sonhos e ações.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 10 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Na vida nos deparamos com muitas “montanhas” que precisam ser “escaladas”. Como você enfrenta essas situações? Tenta superar as dificuldades por conta própria ou prefere pedir ajuda das pessoas para vencer os obstáculos?

## Episódio 5 – O assobio da montanha

ARETHA  
NO  
EVEREST



### Temas abordados

- Assumir o próprio papel como transformador de outras trajetórias.
- Usar a experiência de outras pessoas como fonte de inspiração.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 11 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Usando a história de Aretha como inspiração, que transformações você pretende realizar em sua trajetória de vida? E na de outras pessoas?

VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA SENTIR?

ARETHA  
NO  
EVEREST

## HÁ UM CUME EM CADA UM DE NÓS!

A transformação sempre começa em cada um e vai se espalhando, através de cada ação para o mundo, para todo mundo.



## Imersão 1 – Onde vive o limite? Procure na sua cabeça!



### Temas abordados

- Entender que o limite pode estar na “cabeça”.
- Perceber que uma montanha pode ter múltiplos significados.



### O que você vai precisar?

Fone de ouvido (preferencialmente), celular ou tablet, computador e caixa de som.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 11 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Para você refletir:

- Você reconhece seus próprios limites?
- Sabe o que fazer quando uma situação parece estar fora do controle?
- Como você lida com as expectativas?

## Imersão 2 – Use seus talentos: eles transformam



### Temas abordados

- Usar os próprios talentos para gerar transformações.
- Perceber que nada se perde e tudo pode ser transformado.



### O que você vai precisar?

Fone de ouvido (preferencialmente), celular ou tablet, computador e caixa de som.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 12 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Para você refletir:

- Você identifica seus próprios talentos?
- Costuma agir para concretizar seus sonhos?
- Acredita que pode transformar o destino?

## Imersão 3 – Riscos e oportunidades



### Temas abordados

- Conhecer os riscos e as oportunidades dos projetos.
- Descobrir o que o silêncio fala.



### O que você vai precisar?

Fone de ouvido (preferencialmente), celular ou tablet, computador e caixa de som.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 12 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Para você refletir:

- Você consegue descobrir oportunidades mesmo quando as situações são adversas?
- Como você lida com as ameaças?
- Sabe vencer os obstáculos e seguir adiante?

## Imersão 4 – O que fazer quando tudo parece impossível? Seguir!



### Temas abordados

- Seguir quando tudo parece impossível.
- Aprender com as pessoas mais experientes.



### O que você vai precisar?

Fone de ouvido (preferencialmente), celular ou tablet, computador e caixa de som.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 13 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Para você refletir:

- O que você faz quando seu sonho parece impossível?
- Você valoriza suas pequenas conquistas?
- Considera que receber ajuda e suporte de pessoas facilita ou dificulta sua caminhada? Por quê?

## Imersão 5 – Nem sempre é possível estar no controle



### Temas abordados

- Assumir que nem sempre é possível estar no controle.
- Perceber que a natureza pode ser bela e ao mesmo tempo assustadora.



### O que você vai precisar?

Fone de ouvido (preferencialmente), celular ou tablet, computador e caixa de som.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 12 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Para você refletir:

- Você entende que nem sempre é possível estar no controle das situações?
- Você considera que tem flexibilidade e força para lidar com o inesperado?
- Como você reage quando um sonho se torna algo diferente?



O PRIMEIRO PASSO PARA O CUME

ARETHA  
NO  
EVEREST

## TODA A AVENTURA COMEÇA NA PREPARAÇÃO!

Muito antes do cume é preciso assumir a necessidade e a importância da preparação para os desafios que virão.

## Aventura 1 – Descubra a maior altitude da escalada



### Temas abordados

- Calcular valores utilizando operações de soma e subtração.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Tempo médio

A duração da experiência é de aproximadamente 5 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Você é capaz de fazer cálculos para preparar sua escalada?



## Aventura 2 – Teste seu raciocínio lógico: parte I



### Temas abordados

- Utilizar o raciocínio para descobrir a lógica envolvida na questão.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 5 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Você consegue ver a lógica por trás do desafio e encontrar a resposta certa?



## Aventura 3 – Teste seu raciocínio lógico: parte II



### Temas abordados

- Utilizar o raciocínio para descobrir a lógica envolvida na questão.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 5 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Você é capaz de ver além para perceber o panorama que está ao seu redor e fazer escolhas?



## Aventura 4 – Teste seu raciocínio lógico: parte III



### Temas abordados

- Utilizar o raciocínio para descobrir a lógica envolvida na questão.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 5 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Você é capaz de se aventurar pelo desconhecido através da lógica e chegar a um resultado positivo?

## Aventura 5 – Conheça mais sobre o consumo de energia



### Temas abordados

- Calcular o custo da energia utilizando operações de soma e multiplicação.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 5 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Você consegue compreender amplamente a energia que está em você e ao seu redor?



## Aventura 6 – Desvende o tempo de escalada



### Temas abordados

- Resolver questão que envolve regra de três simples.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 5 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Você está pronto para se aventurar pelo raciocínio e sua mistura com a imaginação?



## Aventura 7 – Descubra de onde partiu a alpinista



### Temas abordados

- Resolver questão envolvendo porcentagem e regra de três simples.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 5 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Você consegue superar o desafio de usar cálculos para fazer novas descobertas?





## Aventura 8 – Teste seu raciocínio lógico: parte IV



### Temas abordados

- Utilizar o raciocínio para descobrir a lógica envolvida na questão.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 5 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Você está pronto para testar sua mente em um desafio de ver além do que todos poderiam ver?

## Aventura 9 – Conheça a construção de barracas no Campo Base



### Temas abordados

- Resolver questão envolvendo regra de três composta.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 5 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Você está pronto para entender o montanhismo para além da preparação física?



## Aventura 10 – Desvende o sistema lógico da escalada



### Temas abordados

- Descobrir um sistema lógico utilizando operações que envolvem potenciação e raiz quadrada.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Tempo médio

A duração do episódio é de aproximadamente 5 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Você já desafiou a mente em um exercício de lógica?



DESCUBRA O AVENTUREIRO QUE MORA EM VOCÊ!

ARETHA  
NO  
EVEREST

## PARA CADA SER, UMA AVENTURA!

Em cada indivíduo mora um aventureiro. Em cada aventura mora uma jornada única por significados, percepções, conhecimentos e aprendizados.

## Quiz: aventuras que vão muito além de ultrapassar limites



### Temas abordados

- Assumir projetos com alto grau de dificuldade.
- Valorizar sua singularidade.
- Conhecer os riscos e as oportunidades dos projetos.
- Estar continuamente aprendendo.
- Ir além do "não".
- Usar seus talentos para gerar transformações.
- Manter a humildade.
- Entender que o limite pode estar na 'cabeça'.
- Compreender as nuances da sua jornada.
- Celebrar que o cume é a volta para casa.



### Tempo médio

A duração da experiência é de aproximadamente 12 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### Qual o seu desafio?

Mais do que uma história de superação, Aretha deixou muitos aprendizados pelo caminho. Você sabe quais são?



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.

PREPARE-SE PARA CHEGAR AO CUME!

ARETHA  
NO  
EVEREST

## A JORNADA NÃO TERMINA NO CUME!

A realização do nosso propósito não termina quando chegamos ao cume, mas sim quando entendemos que os desafios estão dentro de nós.

## Game play: é hora de você praticar jogando



### Temas abordados

- Criar uma estratégia para desenvolver sua jornada.
- Superar desafios quando o cenário muda.
- Entender a importância da cidadania planetária.
- Perceber que a trajetória pode exigir a mudança de rota.
- Usar sua criatividade para consolidar novos percursos para chegar ao cume.



### Tempo médio

A duração da experiência é de aproximadamente 20 minutos.



### Tipo de vivência

Individual ou em grupo.



### O que você vai precisar?

Computador, caixa de som ou fone de ouvido, celular ou tablet com acesso à internet.



### Qual o seu desafio?

E se a escalada fosse apenas uma parte do exercício de ser cidadão planetário, você estaria pronto para mais esta aventura?

## **Transformar é uma aventura cotidiana!**

Superar os próprios limites. Conectar propósitos. Ser cidadão planetário. Transformar a sua jornada e de outros. Com as experiências deste guia, você teve a oportunidade de refletir sobre novos caminhos e vivenciar descobertas. Esperamos que algumas delas tenham ampliado seu olhar para além do panorama que está mais perto de você.

A história de Aretha nos mostra que transformar é uma aventura cotidiana. Afinal, todos os dias somos convocados a olhar ao redor e perceber onde podemos usar nossos talentos e paixões para modificar algo. Colocar tudo isso em prática não é tarefa fácil. É preciso ter coragem para provocar e deixar que a mudança aconteça.

Por isso, lembre-se sempre de encarar os desafios como Aretha encarou as montanhas. Prepare-se para cada etapa com coragem e vá sempre além. Não apenas por você, mas para todos que podem se inspirar a partir da sua persistência.

**Boas aventuras!**



PATROCÍNIO



Secretaria de  
Cultura e Economia  
Criativa



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**

COPRODUÇÃO



REALIZAÇÃO

