

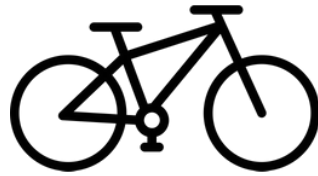


MANUAL

HABILIDADES PARA A VIDA

Competências psicossociais para
adolescentes e jovens protagonistas





MANUAL

HABILIDADES PARA A VIDA

Competências psicossociais para
adolescentes e jovens protagonistas

2020



Equipe CEPIA

Coordenação Executiva

Jacqueline Pitanguy
Leila Linhares Barsted

Coordenação de Projeto

Andrea Romani
Mariana Barsted

Núcleo Jovem

Débora Silva
Débora Pinheiro
Kézia Yasmin
Lucas Marçal
Tabita Cristine Alves

Comunicação

Juliana Grisolia
Karla Oldane

Administrativo

Fernanda Pires
Marina Damião

Projeto Gráfico

Nathaly Fogaça

Produção de Conteúdo

Thais S. da Silveira

APOIO



© 2021 Cidadania, Estudo, Pesquisa, Informação e Ação – CEPIA

Glória | Rio de Janeiro, RJ | (21) 2558-6115
cepiacidania@gmail.com | www.cepia.org.br
[@partiu.papo.reto](https://twitter.com/partiu.papo.reto)



É permitida a reprodução desde que citada a fonte.

Sumário

01	<u>Apresentação</u>	06
02	<u>O Manual</u>	08
	2.1 <u>O que esperar</u>	09
03	<u>O que são as Habilidades para a Vida</u>	11
	3.1 <u>As Habilidades para a Vida e a Educação</u>	13
04	<u>Desenvolvendo as Habilidades para a Vida</u>	15
	4.1 <u>Autoconhecimento</u>	16
	4.2 <u>Pensamento Crítico</u>	26
	4.3 <u>Pensamento Criativo</u>	39
	4.4 <u>Resolução de Problemas</u>	53
	4.5 <u>Tomada de Decisão</u>	70
	4.6 <u>Manejo das Emoções</u>	82
	4.7 <u>Manejo do Estresse</u>	100
	4.8 <u>Empatia</u>	114
	4.9 <u>Relacionamento Interpessoal</u>	123
	4.10 <u>Comunicação Eficaz</u>	130
05	<u>Habilidades para a Vida e meu Plano de Vida</u>	145
06	<u>Habilidades para o Futuro</u>	151
07	<u>Glossário</u>	157
08	<u>Referências Bibliográficas</u>	161
09	<u>Anexos</u>	168

Prefácio

SER OU NÃO SER (EIS A QUESTÃO)

*Ser ou não ser: eis a questão
Me acostumar com a transição
De quem eu já fui um dia
Pra começar uma nova vida
Novos gostos e muita tensão
Sentimentos fortes e sensação
Tudo isso às vezes de uma vez só
Aos poucos vou me conhecendo melhor*

*É só uma fase mas eu desconheço fase mais intensa
Parece que eu tô prestes a voar
Sair do ninho pra me aventurar
E eu tenho consciência
De que nem todo mundo é igual mim
Cada adolescente tem suas diferenças
E com respeito fica melhor de viver*

*A comunicação garante sucesso
Na evolução, crescer na vida
Com informação e educação
A gente tem outras partidas
Empatia pra compreender e respeitar todas as pessoas
Com habilidades pra vida podemos vivenciar coisas
novas e boas*

*É só uma fase mas eu desconheço fase mais intensa
Parece que eu tô prestes a voar
Sair do ninho pra me aventurar
E eu tenho consciência
De que nem todo mundo é igual mim
Cada adolescente tem suas diferenças
E com respeito fica melhor de viver
Tocar, amar ou só sentir
Crescer, vi*



CLIQUE
PARA
ASSISTIR

Essa música foi criada no contexto do projeto *Compartilhando Conhecimento e Fortalecendo Diálogos (em tempos de Covid-19)*, desenvolvido pela CEPIA em parceria com a Secretaria Municipal de Educação/Programa Saúde na Escola (PSE). O projeto incluiu dois módulos *online*, um direcionado a profissionais do PSE e outro a alunas e alunos da rede municipal de ensino, com participação de responsáveis e professores. As Habilidades para a Vida, adolescências, saúde emocional e violências foram alguns dos temas abordados nos encontros. *Ser ou não ser (eis a questão)* foi elaborada de forma colaborativa entre (as)os adolescentes participantes dos encontros e a equipe jovem da CEPIA.

01

Apresentação

Em 2020 a CEPIA completa 30 anos. Somos uma organização não governamental, sem fins lucrativos, voltada para a execução de projetos que contribuam para a ampliação e efetivação dos direitos humanos e o fortalecimento da cidadania dos grupos que, historicamente, vêm sendo excluídos de seu exercício pleno.

Trabalhamos, principalmente, na perspectiva da interseccionalidade de gênero, raça e idade e no marco dos direitos humanos, tendo privilegiado as nossas atuações nas áreas da saúde, dos direitos sexuais e reprodutivos, no combate às violências, na ampliação do acesso à justiça e no empoderamento de mulheres e jovens.

Também desenvolvemos estudos e pesquisas, bem como projetos de educação e intervenção social com a preocupação de difundir os resultados, compartilhando-os com diversos setores da sociedade.

Seguindo este caminho é com muita alegria que a CEPIA apresenta a terceira publicação de uma ampla iniciativa voltada para a promoção do protagonismo de meninas e meninos adolescentes e jovens, com foco na igualdade de gênero, no combate ao machismo, ao racismo e às diversas violências que elas e eles estão submetidos em nossa sociedade e, também, na promoção de uma vivência positiva da puberdade e da adolescência.

A primeira publicação Manual de Ideias e Atividades – metodologias ativas para o trabalho com adolescentes e jovens, reúne dinâmicas e práticas, elaboradas conjuntamente pela equipe da CEPIA, e aplicadas em oficinas realizadas em escolas públicas. Adaptável a diversos públicos, essa publicação aborda temas como cidadania, direitos humanos, relações de poder, desigualdade de gênero, saúde, direitos sexuais, direitos reprodutivos, racismo, *bullying* e protagonismo juvenil.

A segunda publicação é resultado do projeto *Puberdade e Empoderamento de Meninas*, onde por meio de oficinas e grupos focais, facilitados pela equipe jovem da CEPIA, foram oferecidos subsídios e insumos para que as meninas pudessem vivenciar sua puberdade de forma prazerosa, responsável, valorizando esse momento específico de suas vidas e bem informadas. Com os dados colhidos nesses grupos, que também envolveram educadores(as) e responsáveis pelas adolescentes, construímos um Manual, que foi lançado em outubro de 2020: o **Manual de Ferramentas Criativas: atividades sobre puberdade**. Ele tem o objetivo de, através de oficinas, bem estruturadas e com atividades lúdicas, orientar responsabilmente meninas e meninos sobre os dilemas da puberdade e da adolescência, possibilitando o pensamento crítico acerca das relações de gênero, visando a construção de uma sociedade mais justa, democrática, igualitária e menos preconceituosa. Com isso, o Manual permite que adolescentes e jovens atuem como multiplicadoras(es) dentro das escolas, centros comunitários, famílias e os mais diversos espaços sociais. O Manual também pode ser utilizado por professoras e professores, líderes comunitários e outros agentes de transformação social.

Esta terceira publicação, que integra a série de três volumes, traz um olhar voltado para o desenvolvimento pessoal de habilidades psicossociais e emocionais que possibilitem que adolescentes e jovens estejam melhor capacitadas(os) a enfrentar as demandas e os desafios da vida cotidiana e, também, aproveitar melhor as possibilidades e oportunidades com confiança e autonomia. A CEPIA se baseou nas 10 Habilidades para a Vida elencadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como fundamentais na promoção de saúde mental de crianças e adolescentes e para o seu pleno desenvolvimento.

Este Manual foi elaborado à partir de muito estudo e prática, e esperamos que contribua na instrumentalização dos mais diversos atores sociais como adolescentes, educadoras(es), familiares e líderes comunitárias(os), à trabalhar no combate às violências, ao racismo, às desigualdades de gênero, e também, para a promoção do protagonismo jovem e o empoderamento de meninas e meninos, permitindo-lhes a construção de seus projetos de vida.

Para estimular ainda mais a sua curiosidade e interatividade com este Manual, produzimos um tutorial animado sobre as Habilidades para a Vida, disponível aqui.

Desejamos que apreciem a leitura, realizem os desafios, se aprofundem nas descobertas e curiosidades, e multipliquem o conhecimento!

Equipe CEPIA

02

O Manual

O *Manual Habilidades para a Vida* é uma iniciativa que visa estimular o protagonismo de adolescentes e jovens em parceria com a família e a escola.

Vale lembrar que a adolescência é uma fase da vida socialmente construída à partir do final do século XIX, mas que está presente, hoje, em quase todas as culturas, conferindo um lugar de grande vulnerabilidade social para essa população. Por adolescência é entendido o período da vida que vai, mais ou menos, dos 10 aos 19 anos, que tem início com a puberdade e que é caracterizado por abruptas mudanças físicas e psicológicas, que lhes tiram a condição de criança, mas que não lhes confere o *status* de adulto. Assim sendo, podemos dizer que a adolescência é um período transitório, um limbo, onde o indivíduo deverá partir para suas descobertas autônomas. Por isso mesmo é que comportamentos de risco podem estar envolvidos quando há falta de orientação e amparo necessários para essas inúmeras experimentações e descobertas.

Já para a juventude não existe uma idade que a delimite porque também é um *constructo* social. Em alguns momentos a juventude é tida como sinônimo de adolescência e em outros como o início da vida adulta (jovem adulta) que compreende dos 20 aos 25 anos. Na verdade, também não existe um consenso sobre a definição de adulto, mas alguns autores sugerem que seria a capacidade de autonomia e

independência para gerir a própria vida. Se olharmos pela ótica da maturidade biológica, é só mais ou menos aos 25 anos que o cérebro termina de se formar, principalmente as áreas complexas responsáveis pelo pensamento reflexivo, raciocínio moral, tomada de decisão e controle dos impulsos.

Neste sentido, acreditamos que este Manual poderá auxiliar adolescentes e jovens no desenvolvimento de habilidades importantes para toda a vida, sobretudo para as demandas da vida adulta. Elas oferecerão suporte psíquico e emocional tanto para enfrentar os desafios, como para aproveitar as oportunidades e possibilidades que surgem nessas descobertas. Por outro lado, consideramos, também que esse Manual possa ser útil para educadora(es), não só em processos de descobertas e fortalecimento de suas próprias Habilidades, mas também para seu trabalho com adolescentes, formando assim uma rede de apoio e de aprendizado mútuo.

É importante falar que o Manual foi desenvolvido no contexto de isolamento social imposto pela pandemia Covid-19, que modificou fortemente as relações sociais, de trabalho e os modos de vida como um todo, trazendo impactos significativos sobre a saúde mental da população e mostrando a importância de não negligenciar esse aspecto da saúde.



O que esperar?

Pretendemos que o Manual seja utilizado por adolescentes, jovens, educadoras(es) e familiares, de forma a adaptar as atividades e desafios aos mais diversos contextos. O Manual está recheado de ideias, indicações de leituras e filmes, atividades e desafios. Estimulamos que eles sejam realizados em grupo (familiar, de amiga(os) e escolar), já que a ideia é o fortalecimento de vínculos afetivos por meio da aprendizagem mútua.

No contexto em que o Manual foi escrito, ano de 2020, ano da Covid-19, o isolamento imposto pela pandemia levou a fragilização ou ruptura de vínculos, como o vínculo aluna(o)-escola, sobretudo para aquelas(es) que não possuem acesso adequado às tecnologias da informação. Por outro lado, houve uma aproximação e fortalecimento do vínculo família-escola entre aquelas(es) que puderam manter uma rotina acadêmica. Um fato importante é que, o isolamento trouxe um olhar sobre a importância dos vínculos sociais, que independe do contato dos corpos, mas que são importantes para a promoção e manutenção da saúde mental.

Apesar das Habilidades para a Vida serem atemporais e serem competências que nos acompanham em maior ou menor intensidade, nesse momento elas se tornam ainda mais importantes para nosso processo de resiliência e, no caso de adolescentes e jovens, para o seu desenvolvimento pleno enquanto seres humanos. Como sugere o próprio nome, Habilidade para (toda) a Vida.

Numa linguagem simples e descomplicada, trazemos informações e exemplos cotidianos sobre cada habilidade. No entanto, incentivamos uma aprendizagem ativa onde, através dos *hiperlinks* e do quadro *Para saber mais*, a leitora e o leitor consigam ampliar o conhecimento, para além do apresentado, trilhando o seu próprio percurso, se empoderando do conhecimento para se tornar multiplicadora(dor) dele.

Este Manual também estimula a dinâmica do olhar para dentro com o olhar para fora. Ou seja, ao olhar para dentro, para o desenvolvimento de habilidades psíquicas e emocionais, estamos entrando em contato com as nossas vulnerabilidades e aprendendo a lidar com elas. Quando nos conhecemos e nos fortalecemos, nos tornamos mais capazes de auxiliar outras pessoas nesse processo. E, ao realizar essas atividades em grupo, em contato com a(o) outra(o), criamos uma relação mais profunda com essas pessoas porque percebemos a humanidade presente em todas(os) nós. Como diria Célia Passos in PRANIS (2010, p.14):

Entrar em contato com a verdade compartilhada, estabelecer um compromisso com a não violência, reconhecer a interdependência que rege a vida e nos une incondicionalmente, restabelecer a confiança mútua – são um ideal e também um desafio. Mas esse compromisso é tão necessário quanto o ar que respiramos.

Estrutura do Manual

O Manual está estruturado em 09 capítulos. Os capítulos iniciais trazem uma apresentação sobre o que são as Habilidades para a Vida e sua relação com a educação (Capítulo 3). Os capítulos finais abordam de que forma as Habilidades para a Vida apresentadas no capítulo 4 dialogam com as habilidades para o futuro e com projetos de vida. Um glossário está disponível ao final do Manual com termos utilizados ao longo da publicação e que consideramos muito importantes.

Cada uma das 10 Habilidades para a Vida, apresentadas no capítulo 4, incluem:



Nos exemplos e curiosidades são utilizadas diversas linguagens como: vídeos, poemas, letras de música, obras de artes, fatos históricos, entre outras, de forma a tornar a aprendizagem mais divertida, instigar a curiosidade, ampliar o repertório e auxiliar a transposição do conhecimento para a vida cotidiana, para que atuem como agentes de transformação, de si mesma(o) e da sua comunidade.

O3

O que são as Habilidades para a Vida

As Habilidades para a Vida são um conjunto de atitudes e comportamentos que todas(os) nós possuímos, em maior ou menor grau, como capacidades intrínsecas. As Habilidades para a Vida, quando bem desenvolvidas, nos capacitam à promoção de um bem estar mental e uma inteligência emocional que nos permitem lidar de forma eficaz, seja no enfrentamento de desafios ou no aproveitamento das oportunidades cotidianas.

A partir de estudos e análises, do campo das Habilidades para a Vida, a Organização Mundial da Saúde (OMS) chegou a um conjunto básico de 10 habilidades que considerou como fundamentais para a promoção da saúde mental de crianças, adolescentes e jovens em seu desenvolvimento integral. Com isso, a Organização lançou, nos anos 90, um documento que orienta a criação de estratégias para a promoção da saúde mental no ambiente escolar. No entanto, a OMS sugere que o documento pode e deve ser adaptado para outros contextos.

Essas 10 habilidades são:



**Auto
Conhecimento**



**Pensamento
Crítico**



**Pensamento
Criativo**



**Resolução
de Problemas**



**Tomada
de Decisão**



**Manejo
das Emoções**



**Manejo
do Estresse**



Empatia



**Relacionamento
Interpessoal**



**Comunicação
Eficaz**

Embora esse documento tenha sido publicado há quase 30 anos, é preciso reconhecer que são habilidades, de fato, para a vida e atemporais. São habilidades que muitas(os) de nós já possuímos e já utilizamos no dia a dia, sem necessariamente nos darmos conta disso.

O bom desenvolvimento delas têm se mostrado eficaz na prevenção de comportamentos de risco como, por exemplo, o uso e abuso de substâncias psicoativas e de gravidez precoce; bem como no fortalecimento e promoção da autoestima, autoconfiança e da cultura de paz. Estes últimos são valores muito importantes para nós que almejamos o protagonismo de adolescentes e jovens para que tenham uma participação ativa na construção da sociedade e se tornem agentes de transformação da própria realidade e do seu entorno.



**No canal de Youtube da Cepia
você poderá encontrar 10 pequenos
vídeos produzidos por nossa equipe
que associam cada uma das 10
Habilidades a situações cotidianas.**

As Habilidades para a Vida e a Educação

O documento orientador de estratégias para o ensino de Habilidades para a Vida, proposto pela OMS, foi pensado para ser aplicado na educação, principalmente nas escolas. A aprendizagem se inicia desde o nascimento e vai até o final da vida, acontecendo através das interações entre pessoas e com o meio em que vivemos. Por isso, vamos tratar como Educação todos os contextos de aprendizagem, mas que não se resumem à escola.

As Habilidades para a Vida estão em consonância com os 4 pilares da Educação propostos pela UNESCO¹, que esclarece que educação está para além da transmissão do conhecimento, mas engloba o desenvolvimento integral do ser humano. Os quatro pilares fundamentais da educação são:

O1

Aprender a ser

passa pela “visão holística e integral” do ser humano, onde corpo e mente não são vistos separadamente e, portanto, devem ser trabalhados e desenvolvidos juntos, bem como a sua relação com o meio ambiente. Autoconhecimento, pensamento crítico e corresponsabilidade são habilidades que devem ser estimuladas.

O2

Aprender a conviver

é o estímulo à convivência cooperativa e não competitiva, onde as diferenças devem ser ressaltadas em seu caráter de complementariedade. Solidariedade, empatia e cooperação são habilidades essenciais para a boa convivência.

O3

Aprender a fazer

é o estímulo à convivência cooperativa e não competitiva, onde as diferenças devem ser ressaltadas em seu caráter de complementariedade. Solidariedade, empatia e cooperação são habilidades essenciais para a boa convivência.

O4

Aprender a conhecer

adquirir competências necessárias para ser protagonista do próprio conhecimento. É aprender a aprender, utilizando o pensamento crítico e científico. Uma habilidade essencial para as relações interpessoais e profissionais.

¹A UNESCO (Organização das Nações Unidas para Educação Ciência e Cultura), através da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI, coordenada por Jacques Delors, lançou em 1990, a Declaração Mundial sobre a Educação para Todos. Este documento elencou os 4 pilares da educação para servir de bússola aos educadores, propondo que a educação não seja baseada somente no desenvolvimento do aspecto cognitivo, mas também, que proporcione ao educando meios para o seu desenvolvimento integral (ANTUNES, 2002).

No Brasil, o Ministério da Educação lançou, entre 2017 e 2018, a nova Base Nacional Comum Curricular (BNCC), um documento nacional que servirá para orientar as práticas em todas as escolas brasileiras. Apesar de ter sido alvo de muitos debates e críticas², é um documento de relevância para o sistema educacional brasileiro, compreendendo desde a Educação Infantil até o Ensino Médio. Além disso, traz um conjunto de competências gerais consideradas essenciais para a educação do século XXI e que conversam profundamente com as Habilidades para a Vida, propostas pela OMS.

Essas competências gerais são:



Como vimos, todos esses documentos, internacionais e nacionais, de grande relevância para a Educação, convergem em muitos momentos para um desenvolvimento integral do ser humano.

Sendo assim, apesar desse Manual focar no desenvolvimento das 10 Habilidades para a Vida, não vamos perder de vista os 4 pilares fundamentais da educação e as competências gerais que estão na base da educação brasileira. Será através das atividades práticas, dos exemplos, das indicações e referências para aprofundar o conhecimento, que esse objetivo será cumprido.

² As críticas se referem, principalmente, à BNCC do Ensino Médio que não leva em consideração as regionalidades na aplicação das diretrizes e que podem acentuar as desigualdades. MICHETTI, M. Entre a legitimação e a crítica: as disputas acerca da Base Nacional Comum Curricular. Ver. Bras. Vi. Soc. Vol.35, nº102. São Paulo, 2020. Epub feb 03, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-69092020000100507, acesso em 21 de out de 2020.

04

Desenvolvendo as Habilidades para a Vida

Mas, afinal, o que é uma habilidade?

Habilidade é a mesma coisa que aptidão. Ou seja, a capacidade de fazer algo, de forma eficaz.

É como andar de bicicleta. Ninguém nasce sabendo, mas depois de algumas tentativas você vai se tornando cada vez mais capaz. Primeiro você começa com rodinhas de apoio, depois só com uma rodinha de apoio e, por fim, você tira as rodinhas e se torna hábil a andar de bicicleta sozinha(o). E nunca mais esquece.



E você sabe andar de bicicleta? Se sim, com qual idade você aprendeu? Quem te ensinou? Você teve medo?

Se você não sabe andar de bicicleta ainda, com certeza você possui outras habilidades. Pense em uma habilidade que você possui e em como foi o processo de aprendizagem dela. Precisou de apoio no início? Esse apoio foi de alguma pessoa ou ferramenta? A reflexão sobre o processo de aprendizagem de qualquer habilidade nos ajuda a entender que cada processo é único.

Para todo aprendizado o apoio inicial é fundamental! Esse apoio pode ser material (um livro ou uma ferramenta) ou de alguma pessoa.

Assim como, para sermos capazes de andar de bicicleta, precisamos passar por um processo de aprendizagem, para enfrentar as demandas e desafios da vida e, também, aproveitar as oportunidades que aparecem, é importante desenvolver algumas habilidades psicossociais. Elas nos auxiliarão a exercermos o protagonismo de nossas vidas e sermos agentes de transformação de nós mesmas(os) e do mundo.

4.1

AUTOCONHECIMENTO

O que é?

Autoconhecimento é o (re)conhecimento de si na diversidade humana. É ter plena consciência das suas forças e fragilidades, desejos e medos, limites e limitações para agir no mundo com respeito a você e as(aos) outras(os). É saber identificar, por exemplo, o que te estressa, te emociona e te motiva, construindo uma melhor e mais sensível percepção de você mesma(o). Podemos dizer que o autoconhecimento está relacionado a todas as outras habilidades, porque precisamos nos conhecer bem para sermos capazes de fazer as melhores escolhas para a nossa vida, nos sentirmos seguras(os) e nos responsabilizarmos por elas, assumindo o controle das nossas atitudes e comportamentos.



MITO!

Achar que você já se conhece profundamente e não precisa aprender ou praticar o autoconhecimento. Isso é coisa de quem fica pensando demais!



VERDADE!

Ninguém se conhece totalmente, muitas vezes desconhecemos quem verdadeiramente somos. Isso acontece por muitos motivos. Desde a infância somos influenciadas(os) pelos desejos e perspectivas de muitas pessoas que cuidam de nós (familiares, cuidadoras(es), professoras(es), etc) e que, muitas vezes, impedem que a gente conheça ou descubra o que realmente gostamos e queremos. Quer ver um exemplo? É muito comum algumas profissões se repetirem dentro de uma família. Muitas vezes a pessoa escolheu aquela profissão para repetir o legado familiar, mas não a desejou verdadeiramente.

Outro fator importante é que em alguns momentos passamos por situações muito difíceis que nos causam medo ou alguma aversão, mas que naquele momento não possuíamos recursos internos para lidar com elas. Então, aquela emoção fica registrada em nosso inconsciente e passamos a ser “guiadas(os)” por ela sem ao menos saber o motivo. Quem primeiro falou sobre isso foi Freud, o pai da psicanálise (que é um tipo de psicoterapia). Ele diz que são muitos os fatores que influenciam a forma como somos, pensamos e agimos no mundo, e que esses fatores estão guardados no que ele chamou de: inconsciente, que é uma parte da nossa mente ao qual não acessamos tão facilmente; é no inconsciente que ficam guardados memórias e afetos não elaborados. Isso é tão verdadeiro que até existe uma ciência específica para estudar a mente e o comportamento humanos. Essa ciência é a Psicologia e a(o) profissional responsável é a(o) psicóloga(o).

A(o) psicóloga(o) nos auxilia nesse processo de autoconhecimento, principalmente quando estamos numa situação bem difícil e não conseguimos compreender, com clareza, uma saída ou lidar com ela. A(o) psicóloga(o) vai nos ajudar a descobrir os recursos emocionais e psíquicos para resolver ou lidar com a situação.

Quanto mais nos conhecemos, mais nos tornamos autoconfiantes e autônomas(os) para agir de forma responsável e respeitosa conosco e com as(os) outras(os).

Todas(os) nós podemos praticar o autoconhecimento no dia a dia, ele é em processo contínuo, que acontece ao longo de toda a vida, porque estamos em constante transformação. Você já pensou sobre essa possibilidade?



COMO?

Auto-observação

prestar atenção às emoções, sentimentos, padrões de pensamentos e comportamentos. É percorrer um caminho de autodescoberta através de um olhar para si como uma(um) espectadora(or) da própria história. É observar como funciona o seu “mundo” interno (memórias, pensamentos e sentimentos) e como ele se expressa no mundo externo (atitudes e comportamentos). Muitas vezes algumas situações difíceis pioram porque reagimos a alguma coisa sem pensar ou da pior maneira possível.





Exemplo de auto-observação utilizando o diálogo consigo mesma(o)

Situação: você passou a noite em claro porque seu irmão mais novo, que é um bebê recém-nascido, chorou a noite toda. Na aula de matemática, na manhã seguinte, você acabou cochilando algumas vezes. A(O) professora(or) chamou a sua atenção e pediu que você se retirasse da turma e aguardasse o término da aula do lado de fora. Se sentindo injustiçada(o), você saiu da sala de aula batendo a porta grosseiramente e por conta disso a(o) professora(or) pediu que você fosse até a coordenação para ser advertida(o) formalmente.

Auto-observação: é observar os fatores envolvidos que culminaram na advertência. Estabeleça um diálogo consigo mesma(o), se ajudar vá para a frente de um espelho.

01

O que aconteceu com você?

Levei uma advertência para a casa.

02

Por que?

Porque bati a porta da sala de aula de forma desrespeitosa.

03

Por que?

Porque eu estava dormindo durante a aula e a(o) professora(or) pediu que eu saísse. Fiquei muito chateada(o) e sai batendo a porta.

04

Por que ficou chateada(o)?

Porque ela(e) não se deu ao trabalho de perguntar se estava acontecendo algo para eu estar dormindo em aula. Aí bati a porta para mostrar a minha chateação.

05

E por que você não comunicou à(ao) professora(or) o que estava acontecendo em casa?

Na hora eu nem pensei nisso, pois já fiquei com muita raiva por me sentir injustiçada(o).

06

E bater a porta fez com que a(o) professora(or) soubesse o motivo da sua raiva?

Não, só piorou a situação.

07

Em quais outros momentos você age sem pensar nas consequências?

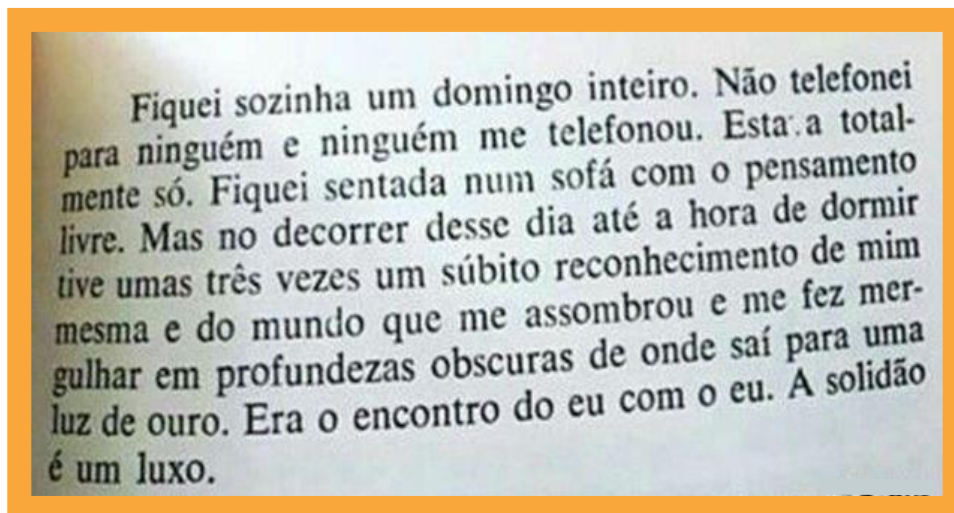
(continua o diálogo)

O diálogo interno é muito importante para o autoconhecimento. Inclusive para que você fique atenta(o) ao multiplicar essa habilidade.

Estabeleça momentos na sua rotina e no seu dia a dia para observar alguma situação que lhe deixou chateada(o), ou que você agiu impulsivamente ou mesmo os momentos em que você sente grande alegria. Tente estabelecer relações de causa e efeito para que assim você possa prever certos comportamentos e se antecipar a eles.

Algumas atividades artísticas são introspectivas e nos auxiliam no autoconhecimento. Veja alguns exemplos: pinturas, esculturas, colagem, escrita livre, escrita de poemas, composição de música, tocar um instrumento, bordado, desenho, macramê... tudo aquilo que te coloca à olhar para dentro e pensar sobre você e sobre o momento que está vivendo. Geralmente são trabalhos artísticos mais livres, sem muita regra, em que, à medida que você vai executando, um pouco de você está sendo colocado na produção. Além disso, no processo artístico você passa a estar presente consigo e pensar mais sobre si.

Veja a figura abaixo:



*Trecho do livro Um Sopro de Vida, de Clarice Lispector.
Imagem retirada do site Pinterest*

Nesse exemplo, a renomada escritora Clarice Lispector, usa da arte para comunicar o seu processo de introspecção, que a leva ao autoconhecimento e que, provavelmente foi combustível para a sua escrita, já que ela era conhecida por conhecer “a alma humana”.

Clarice Lispector por Maureen Bisilliat em agosto de 1969. Acervo IMS



Clarice Lispector

Chaya Pinkhasovna Lispector, mais conhecida como Clarice Lispector, nasceu na Ucrânia em 1920 e se mudou com a família, ainda muito jovem, para o Brasil. Por ser de uma família de judeus, imigraram à procura de uma vida melhor e longe das perseguições. A sua infância não foi nada fácil, perdeu a mãe ainda muito nova e teve que se mudar constantemente com seu pai. Cursou faculdade de Direito, sendo uma das únicas três mulheres do curso. Dava muito valor aos estudos, à leitura e sempre sonhou em ser escritora. Aos 19 anos publicou sua primeira obra e aos 21 anos ganhou seu primeiro prêmio pelo livro *Perto do Coração Selvagem*. Escreveu romances, crônicas e contos, e foi caracterizada como uma das mais expoentes personalidades do movimento modernista brasileiro.

Para saber mais:

Quem foi Clarice Lispector:

[Blog do Enem](#)

[Brasil Escola](#)

[Guia do Estudante](#)

E você, já conhecia Clarice Lispector?

Leu alguma obra dela?

Já ouviu falar sobre o movimento modernista brasileiro?

Sabe a diferença entre romance, conto e crônica?

Por que será que não tinham muitas mulheres cursando Direito naquela época?

Por que famílias judias eram perseguidas na Europa?

Pesquise um pouco sobre essas perguntas. Conhecer sobre outros universos enriquece a nossa própria existência.

Outra importante escritora, poetisa e compositora brasileira foi Carolina Maria de Jesus (1914-1977), autora do livro *Quarto de despejo – diário de uma favelada*, que chegou a ser traduzido para catorze línguas. Carolina era catadora de recicláveis e escrevia em seu diário o dia a dia de uma mulher negra, mãe, pobre e favelada. Foi uma das primeiras escritoras negras do país e hoje é uma das mais importantes escritoras do Brasil.

Carolina Maria de Jesus



Domínio público / Acervo Arquivo Nacional

Teve uma infância muito pobre e mais velha construiu a própria casa usando madeira, latas e papelão. Pôde frequentar a escola por um curto período da sua vida porque a patroa da sua mãe, que era empregada doméstica, pagou seus estudos, o que possibilitou que ela aprendesse a ler e a escrever. Ela nunca quis se casar para não ter que ser submissa aos maridos, já que naquela época a mulher era como uma propriedade do marido. Teve três filhos e fez questão de mantê-los na escola.

Era nos cadernos e papéis que encontrava nos lixões que ela registrava seu cotidiano. Ao todo, foram mais de 20 cadernos de registros. Um jornalista encontrou seus escritos no lixo e resolveu publicá-los na forma de um livro. Alguns registros históricos indicam que a remuneração pelos direitos autorais do seu livro mais famoso lhe deu a possibilidade de sair da favela, mas não foi uma remuneração justa.

Após a publicação de *Quarto de Despejo* (em 1960) ela se mudou para um bairro de classe média, em São Paulo, e publicou por conta própria outros livros, compôs músicas e escreveu poesias.

Em 1975 a televisão alemã gravou um documentário sobre a sua história, *Favela: a vida na pobreza*, censurado no Brasil pela ditadura militar. Esse documentário só foi exibido pela primeira vez no país em 2014, ano de seu centenário, pelo Instituto Moreira Salles.

Apesar de ter sido uma importante escritora brasileira, Carolina Maria de Jesus foi reconhecida mais fora do que dentro do seu próprio país. Só mais recentemente, através dos movimentos anti racistas é que ela vem ganhando notoriedade.

Para saber mais:

[Biografia](#)

[Reportagem TVERS – Parte 01](#)

[Reportagem TVERS – Parte 02](#)

[Movimento das\(os\) Catadoras\(es\) de Materiais Recicláveis do Brasil](#)



Ouçá aqui uma música composta por Carolina Maria de Jesus: O pobre e o rico.

³Ensinar é uma das melhores formas de aprender. É isso que o professor John Hattie apresenta no seu livro *Aprendizado Visível*, resultado da sua tese de doutorado que investigou inúmeras pesquisas sobre aprendizado. Saiba mais em: <https://medium.com/gutoffline/como-aprender-melhor-atila-iamarino-8335db449332>, acesso em 31 de ot de 2020.

O que você achou da história de Carolina Maria de Jesus? Você já a conhecia?

Ambas escritoras, Clarice e Carolina, eram contemporâneas, mulheres e escreviam sobre as angústias cotidianas. Se revelaram como escritoras na mesma época, mas foi Clarice quem teve o maior reconhecimento dentro do próprio país. Por que você acha que isso aconteceu?

Carolina de Jesus era catadora de materiais recicláveis, uma ocupação ainda muito marginalizada. Você acha que isso contribuiu para que ela não tivesse a mesma importância que Clarice Lispector, que era formada em Direito?

Quais outros fatores podem ter interferido para a sua invisibilidade?

O fato de uma escritora ser branca e a outra ser negra pode ter interferido nesse reconhecimento?

Aliás, você sabe a importância das(os) catadoras(es) de materiais recicláveis para o meio ambiente?

Refleta e faça uma pequena pesquisa sobre o que acabou de ler.

Não deixe de aprofundar o seu conhecimento com as questões lançadas neste capítulo. Elas podem te ajudar a descobrir muitas coisas interessantes e revelam muito da história do nosso país.

Além disso, você pode compartilhar esse conhecimento com outras pessoas. Aprendemos mais e melhor quando ensinamos³. Então, toda vez que você aprender ou descobrir algo novo, deve compartilhar esse conhecimento com alguém. Dessa forma você consolida seu conhecimento, e você e as pessoas para as quais você compartilhou o saber, não serão mais as mesmas.

Desafio

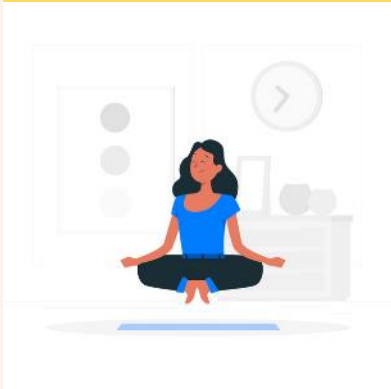
Inspiradas(os) pelas escritoras, te desafiamos a separar um momento para você fazer um exercício de autoconhecimento e introspecção, usando a escrita como ferramenta.

Crie um Diário do EU.

Separe um momento em que você possa se certificar de que não será interrompida(o) por ninguém. Pegue papel, lápis, caneta ou qualquer outro material de escrita/desenho.



Sugestão:
busque no
Youtube por
“música de
meditação”



Se preferir, coloque uma música, que não vá te distrair ou tirar o foco de você mesma(o), mas que auxilie no relaxamento e concentração.

Sente-se de forma confortável. Feche os olhos. Faça algumas respirações bem profundas para relaxar mais o seu corpo. Toda vez que você inspirar (puxar o ar), sinta o ar entrando pelo nariz, enchendo bem o peito e estufando a barriga; toda vez que você expirar (soltar o ar) tente soltá-lo lentamente, eliminando primeiro o ar da barriga, depois dos pulmões, até soltar o ar todo; repita o processo por pelo menos mais 2 vezes.

Respirar algumas vezes, profundamente e de forma consciente (prestando atenção na respiração), auxilia na concentração, relaxamento e foco.

Permaneça de olhos fechados por alguns momentos e deixe o diálogo interno fluir.

Você pode refletir sobre algumas questões prévias. Nós separamos uma lista de questões norteadoras que você poderá ler antes para te auxiliar nesse processo de autorreflexão. Escolha uma ou, no máximo, duas questões para refletir por vez. Com o tempo, você mesma(o) pode criar as suas perguntas sobre algo mais específico e de acordo com o momento que você estiver vivendo.

Vá anotando no seu caderno ou papel, livremente, sem se preocupar com a gramática ou letra. Esse é um produto seu e só será compartilhado com alguém se você quiser e permitir. A intenção é não se preocupar com a forma, mas o mais importante é o conteúdo: suas descobertas de si.

Talvez você sinta vontade de criar um desenho, um poema, uma letra de música, uma carta... fique à vontade para se expressar como bem entender. Seja livre para unir a autorreflexão com a arte!

Repita esse processo com certa constância. Sugerimos que esta seja uma prática regular. Algumas pessoas fazem isso semanalmente, outras, diariamente ao acordar ou antes de dormir.

Benefícios:



Auxilia a reconhecer, expressar e acolher os próprios sentimentos



Ajuda na tomada de consciência dos padrões de comportamento que podem te auxiliar a escolher como agir em uma situação, semelhante, futura



Organiza ideias e pensamentos



Contribui para planejar melhor o futuro



Resignifica as vivências do passado



Permite aceitar suas imperfeições e ser mais amorosa(o) consigo



Te torna mais empática(o) com a(o) outra(o), uma vez que você passa a compreender as vulnerabilidades humanas



E se conhecendo mais, você passa a se respeitar mais também

* DICA

Sempre que responder a uma dessas questões, continue se perguntando por que, por que e por que, para não se contentar com a primeira e mais óbvia resposta. Tal como no exemplo do diálogo interno. **Lembre-se, autoconhecimento é mergulhar sempre o mais profundo que conseguirmos.**

Esse exercício você também pode propor a outros grupos com os quais você interage, suas(seus) alunas(os) na escola ou grupo comunitário. As perguntas que você irá propor podem se adequar ao perfil de cada grupo, mas sempre estimulando reflexões voltadas para o autoconhecimento.



BÔNUS

No Anexo I você encontrará uma lista de perguntas que podem te orientar na construção de seu Diário do EU. No Anexo II você encontrará um formulário para te auxiliar no processo de auto-observação, para conhecer e descrever melhor as suas emoções. Ele também poderá ser utilizado junto a outros grupos e adaptado conforme a necessidade da atividade proposta. É importante que cada pessoa possua o próprio formulário.

4.2

PENSAMENTO CRÍTICO

O que é?

É a capacidade de avaliar propositalmente, através de questionamentos e análise de diferentes fontes, a validade das experiências e informações para uma tomada de decisão mais assertiva. Pensar criticamente é buscar os fatos, a origem e a finalidade, e não aceitar cegamente as coisas como sendo absolutas, baseando-se em evidências. É ter uma postura ativa na busca e construção do conhecimento, tal como uma(um) cientista ou uma(um) filósofa(o). Por isso, neste Manual você encontrará muitas perguntas, *links* de leituras complementares e fontes diversas. A intenção é aguçar a curiosidade para que você se aprofunde naquilo que desejar e pratique uma aprendizagem ativa e autônoma.



MITO!

Se uma notícia está na *internet* ou mesmo em um jornal é porque ela é verdadeira. Então, não devo questioná-la.



VERDADE!

Pensar criticamente é usar a razão e deixar as suposições e "achismos" de lado. Isso vale até mesmo para o que uma pessoa querida nos comunica ou como ela se comporta e, também, para avaliar nossas crenças e opiniões. Mesmo as pesquisas e reportagens contêm dados tendenciosos, manipulados e questionáveis. Isso não quer dizer que seja bom ou ruim, mas dados dependem de interpretação e interpretação é algo subjetivo (cada pessoa tem um jeito de interpretar).

Não devemos acreditar cegamente em tudo que vemos, lemos e ouvimos. É preciso buscar a fonte, compreender a lógica por trás, o objetivo, a origem, etc. Hoje em dia muitas falsas verdades são propagadas com características de uma fonte verdadeira e confiável, são as chamadas *fake news* e elas trazem perigos à saúde, à integridade física, às relações pessoais, diplomáticas e até à vida.

Exemplo:

Em 2014, a dona de casa Fabiane Maria de Jesus foi espancada até a morte no Guarujá. Os moradores acreditaram que ela seria uma criminosa que raptava crianças e decidiram fazer justiça com as próprias mãos. Tudo isso porque circulava pelo *Facebook* uma notícia de que havia uma mulher raptando crianças para realizar rituais de magia. Viralizou até um retrato falado da suposta sequestradora de crianças. Mas tudo não passou de um boato que acabou virando uma *fake news* e culminou em uma tragédia que chocou o país.

Além de *fake news*, que são notícias falsas divulgadas como verdadeiras, jornais também podem acabar publicando algo sem apurar a veracidade do fato ou manipular os dados para publicar só o que é de interesse deles ou de um patrocinador.

Vale lembrar que pesquisas partem de um recorte da realidade, elas também apontam fatos, conclusões importantes, mas não são verdades absolutas. A Ciência é o método mais confiável de analisar e verificar a realidade, mas ela mesma está sempre reinvestigando as suas evidências.

Por isso, é importante desenvolver o pensamento crítico para termos um olhar mais criterioso sobre as coisas. Ele “nos treina a refletir, a avaliar os fatos e a formar conclusões com base em evidências”. (LEVITIN, D. 2019, p.12)

O pensamento crítico não serve somente para checar a veracidade das informações, mas para que tenhamos uma sustentação sólida para as nossas escolhas e nosso posicionamento no mundo. Faz parte do exercício da nossa cidadania.

O neurocientista Daniel Levitin, publicou em 2019 um *Guia contra mentiras: como pensar criticamente na era da pós-verdade*, vamos usar algumas dicas dele e também do *Guia – criatividade e pensamento crítico*, do Instituto Ayrton Senna para te ajudar a ser uma(um) pensadora(or) crítica(o).

COMO?

Para desenvolver o pensamento crítico podemos começar a pensar como filósofas(os) e cientistas. As(Os) filósofas(os) observam a realidade e questionam o que está para além daquilo que se apresenta. Já as(os) cientistas formulam boas perguntas, testam hipóteses e procuram evidências que validem ou refutem aquela hipótese. Outro componente importante é a humildade. É preciso reconhecer que sabemos muito pouco ou quase nada sobre o mundo e sobre as coisas e, por isso mesmo, precisamos buscar conhecer. Ao invés de afirmar ou refutar com veemência, buscar evidências. Então vamos a algumas dicas para desenvolver essa habilidade:

Contextualizar o conteúdo

Ou seja, uma informação sempre parte de um contexto, uma visão de mundo, uma interpretação e/ou de um recorte da realidade. É importante buscar no conteúdo os elementos que correspondam a esse contexto e articular com seus saberes prévios sobre o assunto. Assim, você terá uma base mais sólida para se posicionar diante de um fato.

Veja um exemplo de como fazer isso:



Em setembro de 2020 uma rede de loja varejista lançou um programa de *trainee* só para candidatas(os) negras(os) e foi acusada de discriminação. Algumas pessoas e entidades acusam o processo seletivo de praticar “racismo reverso” e outras defendem que a iniciativa pode ser considerada uma “ação afirmativa” para a garantia de direitos.

O fato: o programa de *trainee* da rede é só para candidatas e candidatos negras(os).

Vamos analisar o que estão dizendo sobre o fato para tentarmos entender melhor de onde partem as críticas. Separamos, abaixo, um pequeno trecho da reportagem da BBC News, de 23/09/2020*:



O anúncio do primeiro processo seletivo exclusivo para admissão de *trainees* negros pelo Magazine Luiza gerou polêmica e dividiu as redes sociais no fim de semana. De um lado, usuários elogiaram a iniciativa, que viram como uma forma de corrigir a **desigualdade racial** no **mercado de trabalho** brasileiro, em que **negros (pretos e pardos) ocupam somente 30% dos postos de chefia**, apesar de serem mais da metade da população, segundo dados do IBGE. Do outro, houve os que consideraram a ação crime de "**racismo**" - alguns chegaram inclusive a recorrer ao termo "**racismo reverso**" para criticar a empreitada da empresa. Mas do ponto de vista jurídico, quem tem razão?

Segundo especialistas do Direito consultados pela BBC News Brasil, a decisão do Magazine Luiza de contratar apenas funcionários negros como *trainees* em 2021 se enquadra no que chamam de "**ação afirmativa**", ou seja, que visa a combater os efeitos acumulados de **discriminações** ocorridas no passado.

Eles argumentam que medidas como essas têm por objetivo tentar eliminar desigualdades historicamente acumuladas, garantindo a igualdade de oportunidades e tratamento.





Como fazer essa contextualização?

Primeiro, destacamos, em amarelo, algumas palavras-chave para auxiliar a análise crítica da informação. Agora é importante fazer boas perguntas em relação a essas palavras. Você não precisa saber as respostas para todas elas. Algumas você terá um conhecimento prévio e outras você deverá buscar conhecer. São as perguntas que vão direcionar o seu pensamento crítico. Diria até que pensamento crítico é “a arte de fazer boas perguntas”.

Contextualização:



PERGUNTAS

Em que momento histórico esse programa foi lançado?

Por que será que a empresa decidiu fazer um programa de *trainee* só para candidatas(os) negras(os)?

Por que a notícia gerou tanta comoção?

Por que no mercado de trabalho brasileiro só 30% dos cargos de chefia são ocupados por negras(os)?

As(Os) negras(os) ocupam quais cargos, geralmente?

POSSÍVEIS RESPOSTAS

ano de 2020; tensões raciais pelo mundo; crise sanitária que levou à uma crise econômica em função da pandemia Covid-19; taxa de desemprego alta.

Articulação com saberes prévios (o que eu sei ou preciso saber sobre o assunto):



PERGUNTAS

O que é racismo? Como ele se manifesta na sociedade?

Racismo reverso existe?

O que é discriminação?

O que é uma ação afirmativa?

O que é racismo estrutural?

Mulheres e homens negros sofrem racismo da mesma forma?

POSSÍVEIS RESPOSTAS

É um sistema de opressão que privilegia um grupo racial em detrimento de outro. Negras(os) ocupam menos cargos de chefia e poucas(os) chegam à universidade.

01

Analise a coerência e a razoabilidade dos argumentos, fatos, dados e conclusões apresentados. Isso quer dizer, que muitas vezes, ao ler uma notícia ou um fato já percebemos que algo está errado, que as informações não são coerentes ou os dados apresentados são impossíveis de acontecer.



02

Busque por fontes confiáveis. A *internet* nos oferece uma infinidade de informações, mas nem tudo que é publicado é verdadeiro (mesmo que pareça). Busque em *sites* que compilam artigos acadêmicos, em jornais e revistas conceituados, *sites* de universidades e instituições de pesquisa, de órgãos oficiais do governo e de centros de pesquisa, etc. Ainda assim, compare as informações obtidas em diferentes fontes, não se contente com uma só porque, lembre-se, as informações partem de visões de mundo e interpretações e interesses diferentes.

03

Leia muito e diversifique a leitura. Leia romances, ficções, produções acadêmicas e científicas, informativos, contos, crônicas, poesias, quadrinhos, *slam*, etc. E diversifique não só a forma, mas também o conteúdo. Leia sobre política, economia, biologia, curiosidades, fatos históricos, biografias, geografia, humanidades, entre outros. Essa diversidade é importante para aumentar seu repertório de conhecimento, facilitar a articulação de saberes, ampliar a sua visão de mundo e propiciar a análise crítica das informações.

04

Esteja aberta(o) ao diálogo. Os pontos de vista de outras pessoas podem te chamar a atenção para questões que você não havia considerado anteriormente ou indicar algum equívoco na análise realizada por você. Afinal, também erramos.



05

Não confie, cegamente, nos números. Não é só porque um artigo ou notícia está recheada de dados, gráficos e estatísticas que ela é cem por cento confiável. Como disse Levitin (2019), “estatísticas não são fatos. São interpretações.” E dados podem ser manipulados. Portanto, mais uma vez, é importante analisar o contexto, o recorte, e outras informações contidas na informação para avaliar o quanto os dados apresentados são coerentes e plausíveis. Abaixo, destacamos um exemplo apresentado em seu livro:

O custo de uma ligação telefônica caiu 12000%⁴

Quando olhamos para o dado apresentado, com pouco critério, podemos pensar que o custo de uma ligação telefônica caiu muito e isso é incrível para a(o) consumidora(or). Mas na verdade é um dado impossível, o que torna a informação falsa ou errada, pois se um custo cai 100%, quer dizer que ele foi zerado. Não tem como um custo cair mais do que 100%, o que já é muito difícil de acontecer. Isso só é possível de perceber com o seu conhecimento matemático prévio.

Então, lembre-se, apresentação de números não é validação de verdade.

06

Não tenha medo de errar e de mudar o seu posicionamento. O pensamento crítico nos leva a refletir e ressignificar muito a forma como pensamos e agimos no mundo. Como diria Raul Seixas⁵, “eu prefiro ser essa metamorfose ambulante, do que ter aquela velha opinião formada sobre tudo”.

⁴ Exemplo retirado do Guia Contra Mentiras. (POLLACK, L; WEISS, H, 1984. apud LEVITIN,2019)

⁵ Cantor e compositor brasileiro, fez grande sucesso na década de 70. Um dos seus maiores sucessos foi a música “Metamorfose Ambulante”

Curiosidade

A humanidade tem cerca de 2,5 milhões de anos. Isso quer dizer que foi mais ou menos nessa época que nossos ancestrais evoluíram na África e passaram a se espalhar por todo o planeta. De lá para cá passamos por 3 importantes revoluções que influenciaram drasticamente o curso da nossa história. Mas só há 500 anos é que o pensamento científico domina a nossa forma de apreender o mundo e as coisas. Antes disso, todo o conhecimento vinha da experiência e da criação de mitos, que são histórias criadas para tentar explicar a origem das coisas.

Observe a cronologia abaixo:



Revolução Cognitiva (há 70 mil anos)

surge a linguagem ficcional. Ou seja, quando o ser humano passa a criar mitos para explicar a origem das coisas e do mundo, transmitindo o seu saber, de forma oral, pelas gerações.



Revolução Agrícola (há 12 mil anos)

o ser humano passa a domesticar plantas e animais, controlando a sua produção e podendo fixar moradia.



Revolução Científica (há 500 anos)

a humanidade admite a sua ignorância e desenvolve um método estruturado para compreender o mundo e as coisas, baseando-se em evidências. Surgimento das Ciências.

Foi a Revolução Científica que, em pouquíssimo tempo, permitiu derrubar as fronteiras do conhecimento, nos conectar com pessoas de todo o planeta e criar tecnologias capazes de atribuir competências às máquinas que só os seres humanos possuíam.

Apesar de muitos avanços no campo científico e tecnológico com impactos em todo o mundo e também nas relações humanas, as desigualdades permanecem. Desigualdades sociais, raciais e de gênero. E, a pandemia da Covid-19, que está desafiando a ciência e a tecnologia e a nossa capacidade de resiliência evidenciou, ainda, mais essas desigualdades.



Para saber mais:

[Livro “Sapiens – uma breve história da humanidade”, de Yuval Noah Harari](#)

[Revolução Científica – Infoescola](#)

“[...] o século XXI poderia criar a sociedade mais desigual na história. Embora a globalização e a *internet* representem pontes sobre as lacunas que existem entre os países, elas ameaçam aumentar a brecha entre as classes [...]” (HARARI, Y.N. p.75, 2018)

Na Era da Informação, é a inclusão digital que possibilitará o acesso ao conhecimento e ferramentas para transformação social. No entanto, só metade da população mundial acessa a *internet* e a maioria dos acessos é feita pelos homens, apontando para outra desigualdade: a de gênero (ONU, 2019).

Vale lembrar que boa parte do conhecimento do mundo, hoje, está disponível na *internet*: o volume de dados criado nos últimos 7 anos é maior do que em toda a história da humanidade (Levitin, 2019); e boa parte do nosso acesso ao conhecimento se dá através dessa ferramenta: a cada segundo, cerca de 40.000 consultas são realizadas no *Google* (FORBES, 2015).

Nós mesmas, para elaborar esse Manual dependemos muito da informação disponível na *internet*.

Até meados dos anos 90, as pesquisas escolares eram realizadas através de coleções de livros chamada Enciclopédia, que abrangia uma gama de conhecimentos separados em ordem alfabética. Essas pesquisas demoravam horas a fio e não havia muita escolha de fonte. O fato é que a *internet* ampliou demais o conhecimento, só precisamos ter mais critérios nas pesquisas.



Para saber mais:

[Inclusão Digital no Brasil](#)

[Enciclopédias](#)

E você, como realiza as suas pesquisas? Quais ferramentas utiliza?

Como você se certifica da veracidade de uma informação?

O pensamento crítico, como vimos, é fundamental no mundo de hoje!

Desafio

Com tudo que foi apresentado neste capítulo, gostaríamos de te desafiar a incorporar a(o) cientista que tem dentro de você e fazer suas próprias descobertas usando as etapas do método científico, que são:

Observação: observar algum fenômeno.

Perguntas de pesquisa: elaborar algumas boas perguntas para este fenômeno.

Hipóteses: são as respostas às perguntas que você elaborou com base em seus conhecimentos prévios. É a ideia do porquê você acha que o fenômeno é assim, ou ocorre de tal jeito. Através da hipótese elaborada que se direciona como será feita a experimentação para validar ou não a sua hipótese.

Experimento: é a etapa da busca por evidências que comprovem ou não a hipótese. Pode ser feito através de pesquisas bibliográficas ou mesmo de uma experimentação prática.

Análise: analisar cada resultado obtido em suas experimentações para certificar-se de que são satisfatórios em relação à pergunta e à hipótese ou se você precisa fazer novo experimento.

Conclusão: é a verificação dos resultados obtidos para saber se eles permitem que se faça afirmações sobre o fenômeno analisado.



Exemplo:

Observação: lágrimas saem dos olhos quando choramos ou cai um cisco.

Pergunta: qual a função das lágrimas?

Hipótese: as lágrimas servem para proteger os olhos, deixando-os lubrificados e livre de poeiras que os machucariam.

Experimentação: fazer uma pesquisa bibliográfica para saber o que são as lágrimas; da onde elas surgem; como elas são produzidas; qual a função delas; qual a importância delas para os olhos; e quando é que elas ocorrem.

Análise: depois de fazer a pesquisa, é hora de analisar o que foi encontrado e se os resultados são suficientes para explicar a minha pergunta e se estão de acordo com a minha hipótese.

Conclusão: apresentar a conclusão tirada após a pesquisa realizada.

Obs.: o trabalho de uma(um) cientista é muito mais estruturado e elaborado, mas todas(os) nós podemos pensar como cientistas e sermos protagonistas do nosso conhecimento.

Abaixo, apresentamos alguns fenômenos que podem ser observados e analisados.

O desafio é que você escolha um, crie suas próprias perguntas, hipóteses, faça a sua experimentação ou pesquisa e depois reflita sobre as suas descobertas.



RESPONSABILIDADE SOCIAL

JUSTIÇA CLIMÁTICA

FOME NO MUNDO

INCLUSÃO DIGITAL

SANEAMENTO BÁSICO

AGRONEGÓCIO

POLÍTICA DE AÇÕES
AFIRMATIVAS

FAKE NEWS

RACISMO ESTRUTURAL

FACILITADORA (OR) /
MULTIPLICADORA (OR)

EDUCAÇÃO INCLUSIVA X
EDUCAÇÃO ESPECIAL

MARÉS

DIVISÃO DE GÊNERO NO TRABALHO DOMÉSTICO

PATRIARCADO

FEMINICÍDIO

A partir das conclusões tiradas da sua pesquisa, pense em como esse conhecimento obtido poderá ser útil na sua vida, e também, em como ele servirá para criar soluções para problemas pessoais e comunitários.



BÔNUS

Dica de filme: ***O Dilema das Redes***, direção de Jeff Orlowski, disponível na *Netflix*. Não recomendado para menores de 12 anos. Um filme para assistir em família e discutir juntos sobre:



De que modo as redes interferem na forma como pensamos, agimos e vivemos?



Como os nossos desejos são construídos?



O que a *internet* tem a ver com o consumismo?



Rede social deprime?



Como podemos nos proteger?



Como podemos fazer um uso consciente da *internet*?

Depois de tudo que foi apresentado neste capítulo reflita sobre como você poderá multiplicar o conhecimento obtido com outras pessoas e grupos que você interage. O desafio e o bônus podem auxiliar nesse processo. Permita-se criar novas possibilidades de uso das dicas e propostas indicadas.

4.3

PENSAMENTO CRIATIVO

O que é?

O pensamento criativo é a habilidade de acessar o repertório de ideias, informações e conhecimentos prévios e combiná-los para criar, inventar e transformar o meio. Geralmente a criatividade é demandada para solucionar problemas, tomar decisões e como uma ferramenta de aprendizado, pois amplia a nossa visão de mundo (interno e externo). Por isso é uma habilidade muito útil no dia a dia, principalmente se combinada ao pensamento crítico.



MITO!

Criatividade é um dom, um talento inato e poucas pessoas possuem. Só artistas são criativas(os).



VERDADE!

A criatividade é uma habilidade que pode ser desenvolvida por qualquer pessoa, ela não é um dom ou um talento inato. Engana-se quem acredita que criatividade é uma habilidade exclusiva do campo das artes. A arte é só um tipo de expressão da criatividade, mas ela é uma habilidade importante, principalmente, para a tomada de decisão, solução de problemas e ampliação da percepção sobre fatos, coisas, etc.

Algumas pessoas podem se mostrar mais criativas que outras e isso se deve aos estímulos recebidos ao longo da vida, ao quanto a criatividade desta pessoa foi estimulada e não bloqueada. No entanto, todas(os) nós podemos desenvolvê-la a qualquer tempo.



COMO?

Em 1926, o psicólogo inglês, Graham Wallas⁶ propôs um dos primeiros modelos do processo criativo. Esse é o modelo mais aceito até hoje. Os estágios do processo criativo descritos por ele são:

Preparação

É quando o indivíduo se depara com um problema⁷ e passa a investigá-lo, pensar sobre ele e todas as possibilidades que ele apresenta, acessando seu repertório de ideias e conhecimentos. Aqui, é muito útil o pensamento crítico e o método científico. Esta etapa envolve pesquisa e planejamento. É uma parte do processo totalmente consciente e racional.

O método Graham Wallas é utilizado para a solução criativa de problemas. Aqui, problema é entendido como qualquer questão ou problema cotidiano, seja para compor uma música ou para encontrar um método de estudos mais eficaz, que necessite de uma solução. No entanto, criatividade não se resume à solução de problemas. Como vimos, ela serve para ampliar a percepção sobre fatos, ideias, coisas, etc. Utilize as dicas de forma criativa para outros momentos também.

Incubação

Depois de ter pensado bastante sobre o problema, é hora de descansar ou pensar em outras coisas. Esta etapa é fundamental, mas por ser abstrata e inconsciente é, muitas vezes, deixada de lado. Aqui também entra aquele momento reservado para não fazer nada e deixar a mente criar. É importante oferecer à mente um tempo para que ela possa trabalhar livremente, sem os seus comandos conscientes de uma tarefa estruturada.

⁶Sobre o método, ver POPOVA (2020) nas referências.

⁷O método Graham Wallas é utilizado para a solução criativa de problemas. Aqui, problema é entendido como qualquer questão ou problema cotidiano, seja para compor uma música ou para encontrar um método de estudos mais eficaz, que necessite de uma solução. No entanto, criatividade não se resume à solução de problemas. Como vimos, ela serve para ampliar a percepção sobre fatos, ideias, coisas, etc. Utilize as dicas de forma criativa para outros momentos também.

Sobre isso, Wallas escreve:

"A abstenção voluntária do pensamento consciente sobre qualquer problema pode, por si mesma, assumir duas formas: o período de abstenção ser gasto tanto no trabalho mental consciente sobre outros problemas, quanto no relaxamento de todo o trabalho mental consciente." (WALLAS, G. 1926 apud POPOVA, c2020)

Sendo assim, faz parte do processo criativo deixar de pensar no problema, criando interrupções voluntárias, para encontrar uma solução depois. Você pode usar esse tempo para pensar em outros problemas ou relaxar para organizar as ideias.

Iluminação

É quando surge aquele *insight* (luz/ideia). Quando o seu inconsciente (que estava trabalhando quietinho) traz à consciência a possível solução para o seu problema. Depois de ter pensado sobre o problema, acessado seu repertório de conhecimento, planejado, pesquisado e o ter deixado de lado, surge o "eureka!", Aquele clique que faltava. E esse *insight*, geralmente, surge quando menos se espera: no banho, no meio de uma refeição, à caminho da escola, do trabalho, assistindo um filme, etc. A iluminação é o resultado de uma boa preparação combinada com o tempo de incubação.

Verificação

Nesta etapa um esforço mais consciente deve ser feito, tal como na primeira etapa, porque é quando você vai verificar/testar a sua ideia, para ver se ela é suficiente para o seu problema. Aqui vale compartilhar com outras pessoas e, quem sabe, obter novas ideias.



Agora que você já conhece as etapas de um processo criativo, vamos apresentar algumas dicas para estimular e auxiliar ainda mais o desenvolvimento de cada um dos 4 estágios:

Preparação

Para que você faça uma boa preparação é importante **ter um bom repertório** (que são seus conhecimentos prévios acumulados). Um bom repertório é criado com leituras diferentes e diversificadas, lembra? Falamos bastante sobre isso quando apresentamos a habilidade Pensamento Crítico. Ler sobre diferentes assuntos, diferentes estilos literários e diferentes pontos de vista.

Acessar todos os tipos de arte que você puder: cinema, teatro, música, artes manuais, artes plásticas... **conheça e experimente as artes**. Com ela você acumula inspirações e ideias.

Se informe sobre o que acontece na sua comunidade, no país e no mundo. Através da informação você é capaz de articular os seus saberes para pensar em soluções criativas e mais adequadas a cada realidade.

Guarde e salve referências: pode ser uma matéria de jornal, uma música inspiradora ou mesmo um canal no *Youtube*. Tenha um local destinado a isso: uma pasta no computador, no *e-mail*, etc.

Anote suas ideias: pode ser num caderno, no *e-mail* ou em *post-it*. De preferência, registre suas ideias em algum lugar que você não as perca.

Incubação

Passe a ter um olhar curioso e aberto para as coisas e para as suas experiências cotidianas. É nesses momentos que o seu inconsciente irá trabalhar, combinando o que você vê, com o que você sente, pensa e imagina, e com todo o seu repertório para te trazer uma ideia. Um exemplo clássico:



Você conhece o VELCRO®? É um tipo de fechamento de roupas, onde uma parte possui minúsculos ganchos e a outra parte possui minúsculas argolas.

Pois bem, tudo começou em 1941 quando o engenheiro George de Mestral passeava com seu cachorro pelos alpes suíços e sementes de bardanas grudaram em suas calças. As sementes eram um problema para ele. Setenta anos mais tarde, Mestral, inspirado pelas sementes que grudavam em suas calças, criou o VELCRO®, esse sistema de fechamento de roupas que utilizamos até hoje.

O olhar curioso de Mestral registrou a informação de como aquela semente grudava em sua roupa. Setenta anos depois, diante de um problema, ele pode acessar seu repertório de conhecimento e ter uma solução criativa.

Afete-se pela arte ou procure uma atividade artística com a qual você se identifique. A arte auxilia o processo de introspecção e, conseqüentemente, de incubação.

Passe a observar o mundo e as coisas com olhar criativo e imaginar soluções a partir de objetos já existentes, por mais absurdas que lhe pareçam as ideias naquele momento. Exemplo:



Você conhece o coletor menstrual ou copinho menstrual? O coletor é um dispositivo de barreira, que coleta o sangue menstrual das pessoas que menstruam. Ele se popularizou nos últimos anos, mas é uma invenção que data de 1935. Ele foi inventado pela americana Leona Chalmers com o objetivo de eliminar os desconfortos que a menstruação trazia, sendo imperceptível mesmo com o uso de roupas leves e finas. Ao olharmos para o coletor podemos perceber a sua semelhança a um copo ou uma taça. Não sabemos se foram esses objetos que serviram de inspiração para Leona, mas o importante é saber que o olhar criativo nos proporciona criações e novos usos a partir de objetos já existentes.



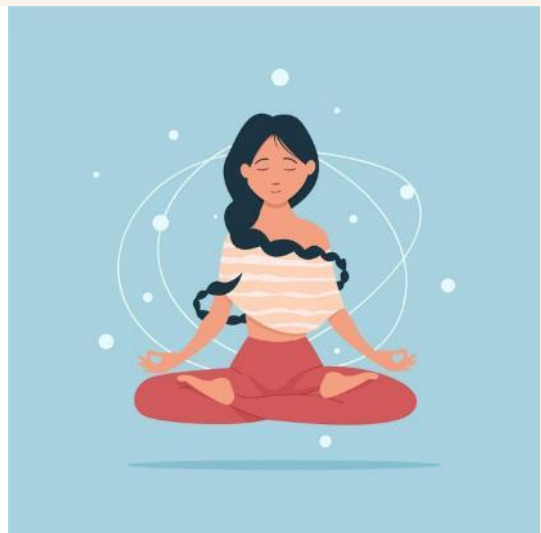
Esses são alguns exemplos do que é ter um olhar curioso e que expanda a função daquele objeto. O importante é pensar “fora da Caixa”.

Iluminação

A iluminação chega quando menos a gente espera. É quando damos espaço para a mente trabalhar. Por isso, é importante separar momentos em seu dia livre de distrações: sem redes sociais, sem televisão, etc.

Relaxe. Separe momentos no seu dia para relaxar, faça algo que lhe dê prazer. Atenção: ficar nas redes sociais não é relaxamento, é distração.

Medite. Diversos estudos apontam que a meditação auxilia no controle da ansiedade, controla a pressão arterial, auxilia no combate à depressão, auxilia no foco, atenção e concentração, entre outros. Além disso, como um dos princípios da meditação é a atenção plena, é possível organizar melhor as ideias para encontrar as soluções criativas quando conseguimos vivenciar o presente.



Não faça nada. Alguns minutos por dia sem fazer absolutamente nada podem ser muito potentes para a *iluminação*. É não fazer nada mesmo. Encontre um lugar agradável da sua casa e fique por ali, sem fazer nada, você vai começar a pensar na vida, nas coisas, iniciar um diálogo interno consigo... e pode ter o famoso *insight* que você estava esperando.

Verificação

Você pode testar a sua solução, inicialmente, correndo pequenos riscos. Que tal testá-la com familiares e amigas(os) antes de anunciar a sua ideia para o mundo? Veja como é isto na prática:

Joana resolveu criar um canal no *Youtube*. Depois de pensar sobre o assunto, pesquisar, analisar os canais existentes, incubar suas ideias, teve a iluminação de criar um canal para falar sobre 'o dia a dia dos filhos de pais separados'. Antes de lançar o seu canal para o mundo, resolveu gravar alguns vídeos e, de forma privada, compartilhou o *link* com algumas(alguns) amigas(os) e familiares para que pudessem avaliar a qualidade do vídeo e da edição, dar dicas e sugestões. Só depois dos ajustes necessários é que o canal foi lançado.

Outras dicas para deixar o processo criativo fluir



Para saber mais:

[Como desenvolver a criatividade](#)

Lembre-se:

ser criativa(o) não quer dizer fazer as coisas de qualquer jeito e desordenadamente. Até a criatividade exige disciplina e dedicação.

- * Deixe os julgamentos de lado. Julgar algo não é ruim, mas é necessário saber o momento certo. Na hora de criar, o julgamento pode ser uma barreira para novas ideias. No entanto, ele é útil na hora de executar ou viabilizar esta ideia.
- * Elimine o "não" do processo criativo porque assim como o julgamento, ele se torna uma barreira para novas ideias.
- * Admita o erro. Permita-se errar, pois é errando que aperfeiçoamos uma ideia.
- * Diga SIM para as oportunidades e para as ideias.
- * Crie em grupo. Uma cabeça pensa bem sozinha, mas várias juntas criam coisas maravilhosas.
- * Aceitação e improviso. Muitas vezes as coisas não saem como gostaríamos, mas podemos ressignificar e dar nova forma ou destino para algo.

Curiosidade

Todos os anos, entre fevereiro e março, acontece no Brasil o Carnaval, uma das maiores festas populares do mundo e, não podemos negar, recheada de criatividade. O carnaval brasileiro tem raízes europeias, derivam do “entrudo” uma festividade que marcava o início da Quaresma (segundo a tradição católica). Famílias abastadas faziam suas comemorações em casa e pessoas escravizadas festejavam pelas ruas. Em meados do século XIX o entrudo passou a ser criminalizado. No entanto, a elite continuava com suas comemorações com bailes organizados em clubes e teatros.

Enquanto o entrudo (festejos do povo) era reprimido, os bailes da elite se espalhavam sem nenhuma repressão. Após reclamações e protestos os entrudos foram permitidos, com certo disciplinamento policial, através de ranchos e cordões, adquirindo características de

procissão religiosa. Nessa mesma época os bailes de máscara chegavam no país, trazendo maior sofisticação para os festejos.

Ao longo do século XX o carnaval se popularizou e diversificou suas formas: trios elétricos, desfiles de escolas de samba e blocos de rua.

Hoje, é símbolo de criatividade, da expressão popular e da liberdade de expressão, suas músicas, sambas-enredos e fantasias satirizam e manifestam as inquietações e insatisfações do povo. Pode-se dizer que o Carnaval se tornou símbolo da resistência popular e da quebra de padrões.



Para saber mais:

UFRB por: A origem do Carnaval

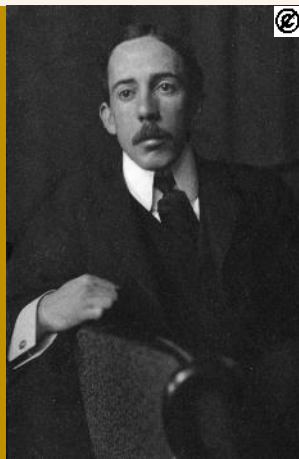
A primeira marchinha de carnaval, também quebrou padrões e foi criada por uma mulher:

Chiquinha Gonzaga foi a compositora da primeira marchinha de Carnaval da história (em 1899), cantada até hoje: *Ó abre alas / que eu quero passar / ó abre alas / que eu quero passar / eu sou da Lira / não posso negar / eu sou da Lira / não posso negar*. Escute [aqui](#).

Chiquinha pode ser considerada uma mulher criativa e inovadora, à frente de seu tempo. Era compositora, e além de criar a primeira marchinha de carnaval, era também instrumentista, a primeira maestrina brasileira, autora teatral e primeira pianista de choro, desafiando os costumes de sua época, onde mulheres não ocupavam papéis de destaque e eram destinadas às tarefas do lar.



Assim como ela, muitas são as pessoas criativas no Brasil, não à toa, muitas invenções importantes são brasileiras, confira algumas delas:



Santos Dumont

é o mais conhecido inventor brasileiro. Apaixonado pela aviação, **construiu dirigíveis e modelos de aeroplanos que deram origem aos aviões que conhecemos hoje**. Ele também criou o relógio de pulso e na casa em que viveu, na cidade de Petrópolis (RJ), outras engenhocas podem ser conferidas, como um mecanismo para esquentar e equilibrar a temperatura da água do chuveiro.



Roberto Landell

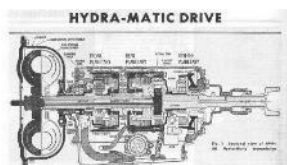
padre e inventor, foi **pioneiro nas pesquisas e experimentos na ciência das telecomunicações**. Teria sido o primeiro (mas não comprovado), a criar mecanismos de transmissão de voz através de ondas eletromagnéticas, que deram origem ao rádio e ao telefone.



Therezinha Beatriz A. A. Zorowich

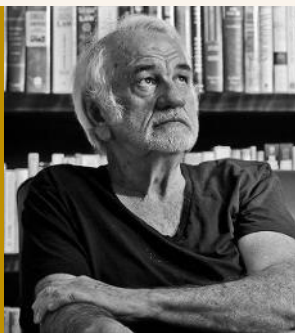
cirurgiã dentista, inventou o **escorredor de arroz**. Ao realizar os serviços domésticos não se contentava em ter que usar dois utensílios diferentes para preparar o arroz: um para lavar os grãos e outro para escorrer e secá-los. Criou o objeto que facilitou as tarefas na cozinha.

Fonte da Imagem: Pinterest



José Braz Araripe e Fernando Lehly

inventaram a **transmissão automática de troca de marchas dos automóveis**. Apesar de carros automáticos não serem tão comuns no Brasil, a invenção é nossa.



Nélio José Nicolai

inventou o **identificador de chamadas**, conhecido como Bina. Você só sabe quem está te ligando e pode decidir se quer atender ou não devido a esse senhor.

Fonte da Imagem: Wikipedia



Aron de Andrade

criou o primeiro **coração artificial** em 2000, permitindo ser ligado ao coração da(o) paciente e salvando muitas vidas.

Fonte da Imagem: Pinterest



João Francisco de Azevedo

era padre e criou a **máquina de escrever** (bisavó dos computadores) adaptando as teclas de um piano velho.



Veja mais ideias criativas pelo mundo

Desafio

Você pôde perceber que são muitas as mentes criativas no Brasil. Tantas que existe até uma Associação Nacional dos Inventores – ANI.

Um ponto comum nessas histórias é que nem todas as invenções vieram de inventoras(es) profissionais. Muitas invenções partem de pessoas comuns, como eu e você, que com um olhar curioso, uma mente aberta e desejo de transformação, desenvolvem soluções criativas para questões e problemas cotidianos. Além disso, é uma habilidade que nos abre para o novo, possibilitando a ampliação do mundo interno e a apreciação do mundo externo em toda a sua diversidade. E como uma habilidade, ela pode ser desenvolvida com prática e dedicação.

Por isso, o desafio deste capítulo é deixar a criatividade fluir através da arte para mostrar que todas(os) nós podemos ser criativas(os), já que muitas(os) de nós acreditamos que fazer arte é para poucas(os). Então, vamos fazer arte?

Você vai precisar de:



Papéis



Lápis, lápis de cor, giz de cera, tintas, canetas hidrocor e o que mais você desejar para criar.



Está proibido o uso de borracha!

Sente-se diante do material que você tem disponível, observe-o.

Faça algumas respirações, acalme a mente e relaxe o corpo. Deixe que o seu inconsciente trabalhe. Se preferir, coloque uma música que você goste e que te inspire.

Coloque o material à frente.
Pegue lápis e papel.

De olhos fechados, passe a desenhar sobre o papel, livremente. Deixe as mãos seguirem o caminho que elas quiserem. Não se preocupe em dar uma forma bem definida para o desenho.

Quem sabe suas mãos queiram seguir o ritmo da música? Permita.

Desenhe no ritmo e no sentido do seu coração.

Quando achar que está bom, abra os olhos. Observe o desenho por um tempo e perceba:

Você pode usar a criatividade para essa técnica quando quiser:



criar uma obra nova;



pintar e expressar seus sentimentos;



presentear uma(um) amiga(o) querido.

ELE TE FAZ LEMBRAR DE ALGO?

QUAIS AS PEQUENAS FORMAS DENTRO DO DESENHO? O QUE VOCÊ VÊ?

O QUE ESTE DESENHO TE CONTA SOBRE VOCÊ?

O QUE ESTE DESENHO TE CONTA SOBRE O SEU MOMENTO?



No final, dê um nome para a sua obra de arte. Anote no verso como você se sentiu, o que aquele desenho significa, o que ele te disse e quais as ideias e reflexões que você teve durante o processo. Escreva sem censura, esse desenho é só seu. A menos que você queira presentear alguém com a sua obra de arte.

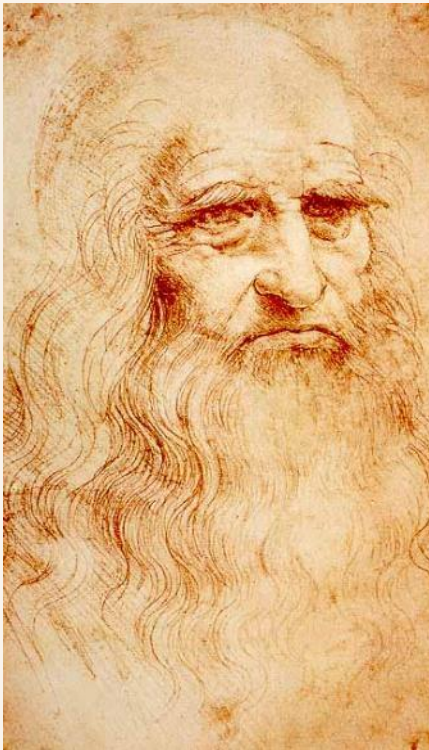
Deixe a sua criatividade fluir livremente.

Quem sabe nesse processo de estimular a criatividade não surge alguma ideia para resolver algum problema cotidiano? Lembrando que a ideia de problema que adotamos aqui é mais ampla, como comentado no rodapé 13. O mais importante é não julgar suas ideias; leve-as à sério, tente não censurá-las e encontre um jeito de colocá-las em prática.

Por que não usar borracha? Porque não existe certo ou errado, bonito ou feio nesse exercício. Que, aliás, é ótimo para trabalhar, também, o não julgamento e autocrítica.



BÔNUS



No Anexo III você vai encontrar uma ferramenta de solução criativa de problemas chamada “Técnica de criatividade Da Vinci”, proposta por Michael Michalko, em seu livro *Thinker Toys. Como desenvolver a criatividade na empresa*. Ainda que o livro de Michalko seja voltado para os negócios, as ferramentas dele podem ser muito úteis no dia a dia. Afinal, uma mente criativa não se contenta com o que se apresenta, não é mesmo?

Leonardo Da Vinci também foi um grande inventor do séc. XVI, embora tenha ficado mais conhecido pela famosa pintura “Monalisa”, ele desenvolveu diversas soluções criativas para os problemas de sua época. Por isso que Michalko nomeou a sua técnica de criatividade como Da Vinci, em referência à mente criativa do artista.

4.4

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

O que é?

É a habilidade que permite ser eficaz para resolver problemas específicos. Problema é tudo aquilo que exige uma solução que ainda não existe. Esta habilidade está muito ligada às 3 anteriores. Lembra delas? Autoconhecimento, que possibilita ter mais confiança e autonomia; pensamento crítico que nos auxilia a analisar o conhecimento, as informações e o contexto para pensar em outros caminhos para a tomada de decisões; e pensamento criativo que é uma habilidade que facilita o momento de encontrar soluções para os problemas e a ampliar a nossa percepção sobre nós e sobre o mundo.

Somos demandadas(os) o tempo todo a resolver problemas, alguns mais simples como configurar o *modem* da *internet* ou consertar o pneu da bicicleta e outros mais complexos como auxiliar uma(um) amiga(o) que perdeu o emprego ou ajudar uma(um) amiga(o) a sair de um relacionamento abusivo. Em todos os casos, para resolver problemas é importante seguir algumas estratégias que nos orientam a encontrar as melhores soluções.



MITO!

Para todo problema existe uma solução, basta pesquisar as soluções já existentes e adaptá-las.



VERDADE!

Na verdade, algumas soluções existentes nos inspiram na criação de novas ideias. Mas o fato é que, cada vez mais, seremos demandadas(os) a resolver problemas complexos, cujo repertório de soluções que já existem são insuficientes e, por isso, a habilidade de resolução de problemas, associada à criatividade, é cada vez mais imprescindível para a inovação (criar soluções novas).

Para Kahane, especialista no assunto, existem três tipos de complexidade que envolvem os problemas e todas devem ser levadas em conta ao buscar uma solução. São elas:



Complexidade Dinâmica

quer dizer que causa e efeito estão separados no tempo. Isto é, o que aparece como sendo um problema hoje, pode ter a sua causa raiz em algo que aconteceu há 3 semanas ou há 30 anos.



Complexidade Social

quer dizer que sempre haverá diferentes pessoas, interesses e perspectivas envolvidas nos problemas, o que faz com que a resolução seja mais difícil porque deve-se levar em consideração a conciliação dessas diferenças.



Complexidade Geracional

que é quando um problema requer uma solução totalmente nova e que o que já foi trazido como solução anterior pode ser aplicado.

Estamos resolvendo problemas o tempo todo, seja na escola, no trabalho, na família ou na vida pessoal. Na verdade, é através do problema que a vida nos apresenta, que temos a possibilidade de transformar a realidade, nos transformar e aprender sempre mais. E, como nos ensina Kahane, para ser uma(um) boa(bom) resolvidora(or) de problemas é preciso ter um olhar ampliado para todo o contexto e sistema que envolve aquele problema. É preciso considerar questões sociais, políticas, econômicas, tecnológicas, ambientais, etc.



**Mas,
antes, vamos
entender
o que é
problema
para o
dicionário?**

Pro.ble.ma

substantivo masculino (s.m.)

Tema, em qualquer área do conhecimento, cuja solução ou resposta requer considerável pesquisa, estudo e reflexão;

2 Questão levantada para inquirição, consideração, discussão, decisão ou solução,

3 Dificuldade ou obstáculo que requer grande esforço para ser solucionado ou vencido;

4 Situação conflitante; dificuldade.

Problema é algo que requer pesquisa, estudo e reflexão. E mais, para encontrar uma boa solução, é necessário considerar o contexto e todo o sistema relacionado ao problema. Além disso, em alguns casos um mesmo problema permite mais de uma solução.

Vejamos um exemplo:

Problema: acesso das(os) alunas(os) às aulas remotas na pandemia Covid-19.

Complexidades envolvidas nesse problema:

Complexidade Dinâmica: muitos problemas surgidos com a pandemia não são do vírus propriamente, mas reflexos de uma profunda desigualdade social, de raça e de gênero existente no país há anos.

Complexidade Social: uma mesma turma vai apresentar realidades muito distintas. O acesso remoto de todas(os) as(os) alunas(os) para ofertar uma boa aula e material didático não é tarefa fácil para professoras(es) e gestoras(es) escolares. Existem alunas(os) que possuem *internet* e aparelho para acessar as aulas, existem aquelas(es) que não dispõem da tecnologia, aquelas(es) que estão tendo que trabalhar com seus pais e mães para garantir o sustento da família e aquelas(es) que vivem em área rural o que dificulta a entrega do material didático.

Complexidade Geracional: a pandemia Covid-19 impactou todo o globo com a recomendação de isolamento e distanciamento social. As pessoas vivas, na atualidade, nunca vivenciaram algo semelhante, o que faz com que as soluções buscadas tenham que ser inovadoras. Muitas soluções aplicadas a outras pandemias servem de inspiração e até ponto de partida, mas para muitos problemas surgidos não existem precedentes e as soluções devem ser criadas. Algumas delas a partir de tentativas, erros e acertos.

Deu para perceber como um problema complexo nunca pode ser visto isoladamente? Além disso, é um tipo de problema que admite não só uma solução, mas um conjunto de soluções que deverão conter os impactos da pandemia sobre os problemas já existentes, além de combater a propagação do vírus sobre a população.

Para resolver um problema complexo é preciso entendê-lo em todas as suas dimensões: ter clareza sobre todas as variáveis que se relacionam à ele. A boa notícia é que algumas ferramentas e técnicas podem nos auxiliar na resolução dos problemas simples e complexos.



COMO?

Primeiro, toda solução de problema, seja ele simples ou complexo, passa pela definição clara do problema. É preciso identificar e entender o problema e mapear as variáveis envolvidas. Muitas vezes a falha em resolvê-lo está no fato de não o ter compreendido bem e gastar tempo e energia tentando resolver algo que não é o problema em si.

Veja só:

Imagine que você pegou sua bicicleta para dar uma volta e percebe que o pneu está vazio. Você leva a bicicleta até um posto, enche o pneu e segue. Daí há pouco percebe que ele está vazio novamente, você pensa que talvez não vedou o pino corretamente e, por isso, o ar escapou de novo. Então, você vai ao posto pela segunda vez e enche o pneu. Logo mais adiante você percebe que ele está vazio. Desta vez resolve levar a bicicleta à uma borracharia e descobre que ele estava com um furo na câmara de ar e deve trocá-la.

O problema não era a falta de ar no pneu, mas o furo na câmara de ar. Se desde o início você tivesse considerado essa possibilidade também, não teria perdido tempo tentando encher o pneu.

Assim, devemos pesquisar, imaginar e analisar todas as possíveis variáveis envolvidas no problema (simples ou complexo) para se chegar à(s) causa(s) /raíz(es).

Depois de **identificado** e analisado qual é, de fato, o problema, está na hora de dar novas perspectivas à ele, buscar **ideias de soluções** e transformá-lo em um desafio a ser vencido. Só a partir disso é que se passa para a resolução do problema, que envolve **planejamento e execução**.



**Veja algumas ideias de
ferramentas para cada uma
destas etapas:**

01

Defina o Problema

Para encontrar uma boa solução é preciso ter clareza do problema e de todos os fatores que estão interferindo nele.

Ferramenta “diagrama espinha de peixe”

Essa ferramenta serve para encontrar a causa raiz de um problema, analisando todas as variáveis que interferem nele.

Primeiro, você descreve o problema na “cabeça do peixe”. Depois, você deve listar e descrever tudo que se relaciona com o problema, todas as possíveis causas e interferências. Lembra das complexidades? Busque por elas. Exemplo:



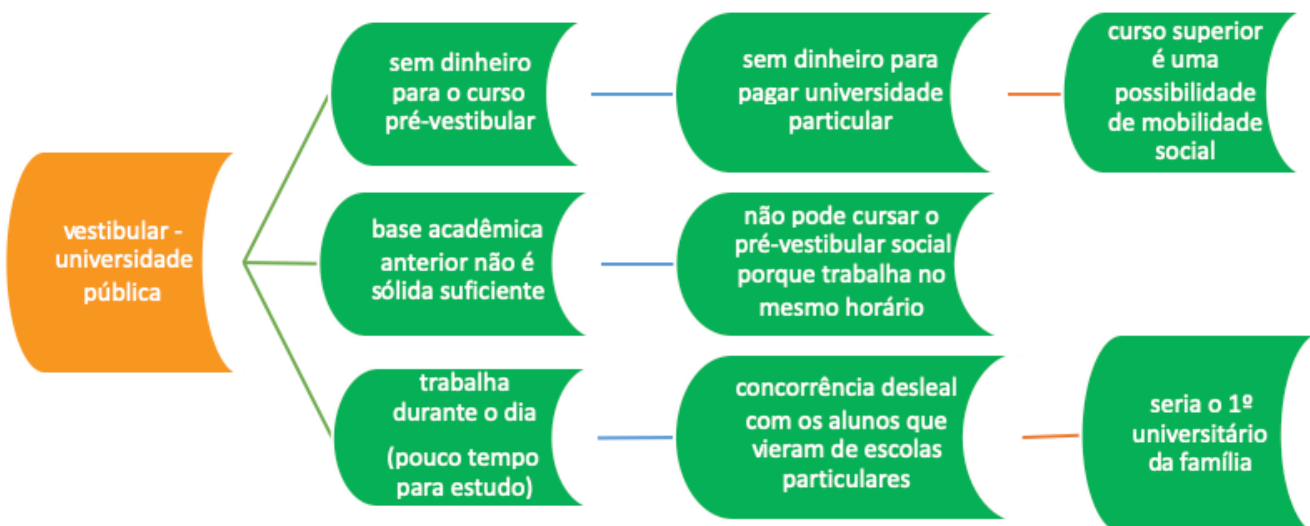
01

Defina o Problema

NA PRÁTICA

Problema: acesso de aluna(o) de periferia à universidade pública.

Se fôssemos considerar somente o problema aparente “passar no vestibular” tenderíamos a pensar como solução: se dedicar ao máximo aos estudos. Mas, ao analisar todas as variáveis envolvidas no problema, podemos perceber que ele é um problema complexo e que, somente, “estudar” é uma solução pouco eficiente para resolvê-lo. Talvez a solução esteja em conseguir meios para acessar o curso pré-vestibular.



02

Pense nos diferentes tipos de soluções para o problema

Depois que o problema está bem definido e entendido as suas complexidades foram entendidas, está na hora de pensar nas ideias para possíveis soluções. Veja uma técnica que auxilia muito nesse processo:

Brainstorming (Tempestade de Ideias)

Essa é uma ferramenta muito utilizada para encontrar soluções criativas para os problemas. Pode ser realizada individualmente, mas é aconselhável fazer em grupo. Afinal, mais cabeças pensam mais e melhor do que uma só. A regra principal da tempestade de ideias é a criatividade.

Hierarquização e seleção de ideias

Para que a tempestade de ideias aconteça não pode haver censura e julgamentos das ideias. Todas(os) devem se sentir à vontade para falar tudo aquilo que vier à cabeça (por mais absurdo que pareça). Nesta etapa o não está proibido, toda ideia é aceitável. Sugestão: fazer alguma atividade de descontração para deixar o grupo mais entrosado.

Definição da solução

O problema precisa estar bem definido e todas as pessoas do grupo precisam ter a clareza do problema. Se necessário, abra espaço para sanar possíveis dúvidas em relação ao problema. Ele deverá estar anotado em lugar visível para todo o grupo (cartolina, quadro, *flipchart*).

Hierarquização e seleção de ideias

Separe um tempo para que cada membro pense na sua ideia de solução e anote (pode ser um bloco de notas ou *post-its*). Esse tempo pode ser cronometrado.

Definição da solução

Nesta etapa cada membro terá um tempo para apresentar/defender a sua ideia, sem corte, sem censura, sem julgamentos. Todas(os) precisam sentir que suas ideias estão sendo levadas à sério. Um dos membros fica escalado para ir anotando as ideias que estão surgindo em um local visível para o grupo (ao lado, em baixo ou em volta do problema). As ideias podem ser escritas em *post-its* ou adesivos para serem coladas em volta do problema. Uma variação seria: cada membro escreve a sua ideia em um papel de forma anônima, as ideias são sorteadas entre o grupo e cada pessoa deverá ter um tempo para defender a ideia que sorteceu para si. Isso inibe as piadas e objeções das ideias alheias, pois todas(os) deverão ser “advogada(o) do anjo” daquela ideia.

Hierarquização e seleção de ideias

Juntas(os) vocês farão a análise das ideias (nesse momento é permitido o julgamento crítico). É importante lembrar ao grupo que todas(os) têm um objetivo comum: encontrar uma solução para o problema;

- 01** Caso haja ideias duplicadas, descarte uma delas.
- 02** Depois analisem uma a uma agrupando-as em: ideias boas, ideias medianas e ideias ruins para aquele problema. Aqui pode ser um bom momento para usar a técnica “advogada(o) do diabo” para ver quais ideias sobrevivem às críticas e objeções.
- 03** Descarte as ideias medianas e ruins, ficando com as boas.

Definição da solução

Agora vocês têm algumas boas ideias e poderão aprimorá-las até que cheguem ao consenso de qual delas é a melhor solução para o problema.

A tempestade de ideias (*brainstorming*) pode ser utilizada em qualquer contexto. Professoras(es) podem utilizar a técnica com alunas(os) para discutir soluções para problemas que afetam toda a comunidade escolar ou uma turma específica.

As(Os) alunas(os) podem utilizar nos trabalhos em grupo.

Adolescentes e jovens podem utilizar para resolver algum problema ou desafio pessoal. Familiares podem utilizar para encontrar soluções que facilitem a rotina doméstica e o convívio familiar.



Planejamento

Esta etapa faz parte da resolução do problema. É organizar a ideia e os processos para que ela seja colocada em prática. Deve-se pensar: quais os passos precisam ser dados, quais as pessoas que serão envolvidas, os custos do projeto e assim por diante. Planejar a ação é tão importante, ou mais, que a própria solução. Pois é através de um bom planejamento que a solução se mostrará possível em sua aplicação e eficaz.

Uma ferramenta que pode ajudar no planejamento

é a **5W2H** (uma sigla em inglês). É uma técnica que consiste em fazer algumas perguntas que auxiliam no planejamento. São elas:

O que será feito?	<i>What?</i>
Por que será feito?	<i>Why?</i>
Onde será feito?	<i>Where?</i>
Quando será feito?	<i>When?</i>
Por quem será feito?	<i>Who?</i>
Como será feito?	<i>How?</i>
Quanto vai custar?	<i>How much?</i>

Exemplo de planejamento aplicado ao problema: banheiros da escola não possuem porta absorventes.

O que será feito?

Caixas colaborativas para guardar absorventes que ficarão em cada banheiro da escola. Além disso, será feita uma apresentação do projeto e do compromisso de colaboração para toda a comunidade escolar.

Por que será feito?

Porque as pessoas que menstruam, muitas vezes são pegas de surpresa. Se tiver uma caixa com absorventes em cada banheiro da escola, constrangimentos podem ser evitados.

Quando será feito?

Entrega das caixas na data xx.

Onde será feito?

O grupo se reunirá na escola, no contraturno, para confeccionar as caixas.

Como será feito?

Caixas de sapato, material para decorar as caixas e absorventes serão arrecadados na escola.

Por quem será feito?

Grupo de alunas(os) do coletivo pela igualdade de gênero da escola.

Quanto vai custar?

Sem custo, pois o material será arrecadado.

Cronograma

TAREFA

DATA

Criar um grupo de *whatsapp* com as pessoas que vão participar da confecção das caixas.

No máximo 2 meses de antecedência.

Marcar a data da confecção das caixas

No máximo 2 meses de antecedência.

Marcar com a direção da escola o uso de uma sala, no contraturno, para a confecção das caixas.

No máximo 2 meses de antecedência.

Combinar como será feita a divulgação para a arrecadação das caixas, material de decoração e absorventes. Dividir as tarefas entre as(os) participantes.

No máximo 2 meses de antecedência.

Iniciar a divulgação do projeto.

Com um mês e meio de antecedência antes da confecção das caixas.

Conferir arrecadações.

Durante o período de divulgação do projeto.

Reunião para confecção das caixas.

Data agendada com a escola e com antecedência da data de entrega para o caso de imprevistos.

Apresentação do projeto, com a entrega das caixas e a criação de um compromisso de colaboração para manter as caixas sempre cheias.

Em xx/xx

Importante

O cronograma garante que todos os passos do planejamento sejam realizados dentro do prazo, com calma e organização. Além disso, é importante não deixar a execução para a última hora, imprevistos acontecem e é bom contar com eles dentro do próprio planejamento, deixando uma margem de tempo entre a finalização da tarefa e o prazo de entrega/apresentação de um projeto.

Uma agenda ou um *planner* podem ajudar muito no planejamento. Existem diversos modelos no mercado que podem ser físicos (papel, caderno) ou virtuais (agenda do celular, do *e-mail*, *planner on-line*, do *Excel*, etc).

Execute

A realização do projeto, cumprimento da meta ou prática da solução do problema. Muitas vezes a execução acontece em etapas, não é feita de uma hora para outra. Por isso, o planejamento citado anteriormente é imprescindível.

A resolução de problemas que leva em conta essas várias etapas tem maior probabilidade de ser reconhecida e apoiada por mais gente e tem, também, maior sustentabilidade. Uma solução mais duradoura.

Curiosidade

Você já ouviu falar sobre representatividade?

A falta de representatividade é um problema complexo, que afeta a saúde mental de grupos minoritários e contribui para a manutenção de violências: simbólicas, raciais, econômicas, de gênero, etc.

A representatividade faz parte da construção da subjetividade e da identidade de indivíduos e grupos através da figura do representante.

Por exemplo, quando uma mulher é eleita presidenta de um país, todas as outras mulheres passam a perceber que aquele lugar também é uma possibilidade para elas. Ou, quando uma(um) jovem deficiente física(o) participa de uma olimpíada, todas(os) as(os) outras(os) jovens com deficiência física veem o esporte como uma possibilidade.

A falta de representatividade é um grave problema social, pois contribui para a manutenção das desigualdades.

No Brasil, alguns grupos esbarram na falta de representatividade por conta de uma estrutura social que foi construída com base no racismo, no patriarcado, no capacitismo e no conservadorismo cristão. Isso faz com que negros, mulheres, pessoas com deficiência e a população LGBTQIA+, só para citar alguns exemplos, tenham poucos ou não tenham representantes em diversos setores de relevância social e política como: cargos de chefia em grandes empresas, cargos políticos, acesso à cursos universitários de maior prestígio, etc.

Um exemplo clássico é que, apesar da população brasileira ser de maioria (quase 60%) preta e parda, segundo dados do IBGE, existe uma grande crise de identidade provocada pelo racismo estrutural. O racismo é tão presente em nossa sociedade que negras(os) são vistas(os) como "as(os) outras(os)", pois a referência passa a ser a pessoa branca. São violências trazidas desde a colonização do Brasil, caracterizada pela escravização dos povos vindos da África. Ser negra(o), em uma estrutura racista, é vista(o) como menos valiosa(o) do que o ser branca(o).



Para saber mais:

Inspiração

Racismo Estrutural

Representatividade Importa

Colorismo

Pensando na questão da representatividade como um problema complexo, separamos alguns exemplos de **pessoas que criaram soluções inspiradoras**. Veja só



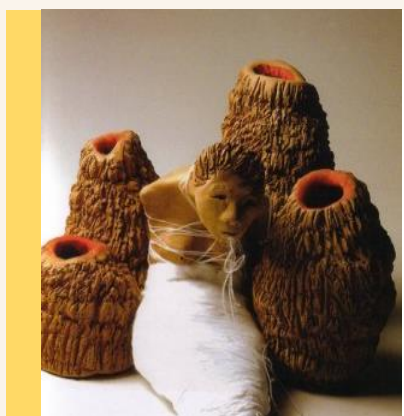
Livraria Africanidades

Ketty Valêncio sentiu falta de literatura de mulheres e homens negros, tanto na escola, quanto na universidade. Decidiu então criar uma livraria só com títulos de escritoras e escritores negros que dialogam com matrizes afro-brasileiras e feministas. O objetivo também é mostrar o protagonismo da mulher negra na literatura.



Austic

É um aparelho de tecnologia assistiva que foi criado para promover qualidade de vida e independência de pessoas com hipersensibilidade auditiva (muito comum nas pessoas com o transtorno do espectro autista). A ideia partiu da dentista Carol, que sofreu muito durante toda a sua infância e adolescência com os ruídos externos que lhes causavam fortes dores de cabeça e vômito. Ela foi diagnosticada com *Síndrome de Asperger* (uma forma mais leve de autismo) depois de adulta. Em 2020, se juntou com um grupo de pessoas neurotípicas (pessoas sem transtorno do desenvolvimento) para participar de um concurso de tecnologia que buscava soluções para a inclusão de autistas no mercado de trabalho. O resultado foi a criação do aparelho, ergonômico e flexível, que capta os ruídos do ambiente e permite ajustar a frequência e o volume desses ruídos, tornando-os mais confortáveis para as pessoas hipersensíveis.



Rosana Paulino

É doutora em artes visuais, pesquisadora e educadora. Mulher negra, usa da sua arte para tratar, em tom de denúncia, de questões como a posição da mulher negra na sociedade brasileira e os diversos tipos de violência sofridos por esta população, que decorrem do racismo e das marcas deixadas pela escravidão. Já expôs suas obras em diversos museus pelo mundo, levando esse problema para ser refletido para além das terras brasileiras.

*imagem retirada do site da artista.
Obra: número 1 com casulos*

ESCUA TRANS



Escuta Trans

O radialista Valentim Felix foi o primeiro homem trans a se formar na UFMT (Universidade Federal do Mato Grosso); ele criou o programa de rádio escuta trans que se tornou, também, um *podcast*. A ideia, diz ele, é dar voz à pessoas trans que é comumente silenciada e, também, um dos grupos mais marginalizados do país.

Negra Rosa
Focada na pele negra

Negra Rosa

Rosângela José da Silva, moradora de Duque de Caxias no RJ, cresceu com um sentimento de inadequação por não poder usar maquiagem porque não encontrava produtos para a sua cor de pele. Apesar de ser formada em administração de empresas, resolveu entrar no mundo da estética e desenvolver, com uma amiga, a sua própria linha de maquiagem, para acabar com esse problema. Hoje o seu *site* vende não só maquiagem, mas produtos para cuidados com a pele e cabelos das mulheres negras.

CEPIA

CEPIA Cidadania

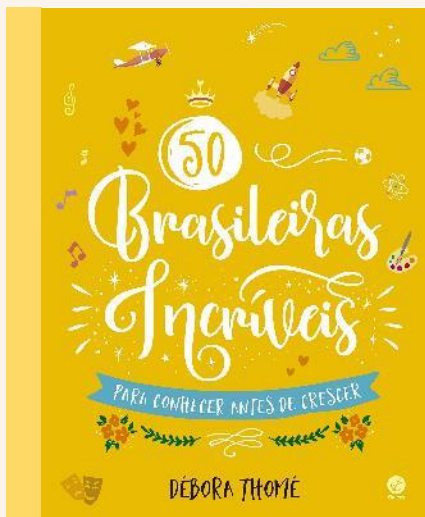
Organização responsável por esta e por outras publicações, que atua em prol da promoção dos direitos humanos das mulheres e no fortalecimento da cidadania de grupos, historicamente, excluídos do seu exercício pleno. A CEPIA tem optado, em suas últimas publicações, por incluir o plural feminino das palavras como padrão, em contraposição à norma da língua portuguesa, que utiliza um plural sempre masculino, refletindo a sub-representação das mulheres na sociedade. Essa opção serve para questionar o machismo estrutural que advém do patriarcado, sugerindo maior reconhecimento e valorização das mulheres.



Já conhecia algumas dessas pessoas e iniciativas? Ficou inspirada(o)?

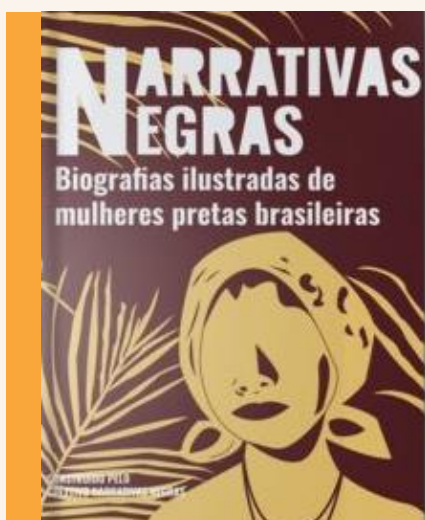
A resolução de problemas é uma habilidade muito útil para o dia a dia. Não percebemos, mas estamos o tempo todo resolvendo pequenos problemas. Com as ferramentas e habilidades adequadas, podemos resolver problemas grandes e complexos também, permitindo o progresso pessoal e social.

Para te inspirar mais ainda recomendamos alguns **livros sobre mulheres brasileiras que desafiaram a própria realidade, mudando o próprio destino ou abrindo espaço para as gerações seguintes:**



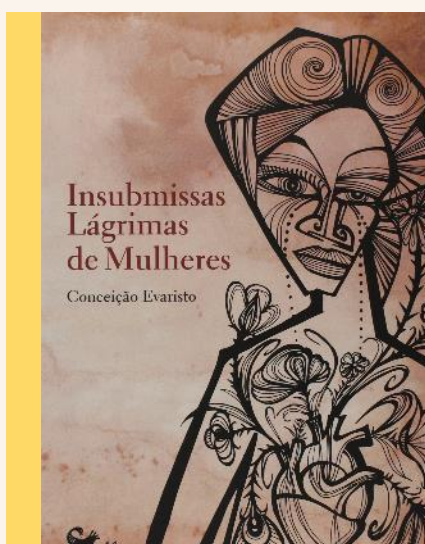
50 brasileiras incríveis para conhecer antes de crescer (2017)

Um livro criado pela cientista política Débora Thomé, que também é jornalista, criadora do bloco de carnaval carioca *Mulheres Rodadas* e temos a alegria de tê-la no conselho diretor da CEPIA. Débora reuniu histórias de mulheres fantásticas, que romperam com as barreiras de suas épocas e transformaram suas histórias, a história do país e até do mundo. Ela contou com a ajuda de outras mulheres para construir os textos e as ilustrações. É um livro feito só por mulheres para ser lido em grupo, em família e na escola, e servir de inspiração para pessoas de todas as idades.



Narrativas negras – biografias ilustradas de mulheres pretas brasileiras (2020)

Feito por mulheres para inspirar todo mundo. A ideia surgiu de uma mulher negra que sentia falta de representantes nos livros de história. Ele traz a biografia de mulheres negras que com seus feitos e pensamentos mudaram a sociedade brasileira. O objetivo do projeto é dar voz à essas histórias que, propositalmente, através do machismo e do racismo, são invisibilizadas e descartadas. Saiba mais em: www.instagram.com/narrativas.negras



Insubmissas Lágrimas de Mulheres

Livro da premiada escritora negra Conceição Evaristo, que traz as perspectivas de raça, gênero e classe em suas obras de forma muito impactante. A sensibilidade e a empatia são duas características comuns aos textos de Evaristo. Publicada em 2011, a obra foi baseada em entrevistas reais da autora com mulheres negras de todas as idades, que explicitam suas dores e mostram sua capacidade de resistência através dos laços de solidariedade. Indicamos todas as obras da autora que aproxima realidades, com suas personagens de traços comuns, mas com enormes potências, mesmo em suas ficções, fazendo com que a gente se identifique com elas.

Desafio

Essa ideia de resolver problemas complexos nos deixou motivadas(os) e curiosas(os) por conhecer mais e mais pessoas que geram soluções criativas para seus problemas. Então, nos deparamos com outras pessoas e iniciativas que, ao invés de focar no problema, gostam de mostrar e incentivar as boas soluções.

Você conhece os Caçadores de Bons Exemplos?

Eles são um casal, a Iara e o Eduardo, que cansados de ouvir notícias ruins decidiram ir em busca de boas histórias. Em 2011 venderam o seu apartamento e saíram pelo mundo em busca desses bons exemplos: pessoas que fazem a diferença na comunidade em que vivem através de algum projeto social. Eles acreditam que mostrando os bons exemplos, eles se multiplicam.

Seguindo o mesmo propósito, em 2012, depois de ver uma postagem de uma amiga no *Facebook*, que compartilhava diversos exemplos de pessoas que faziam o bem, Vicente Carvalho decidiu criar um *blog* para contar histórias semelhantes. Surgiu o **Razões para Acreditar** que hoje, não só compartilha essas histórias nas redes sociais, mas também mobiliza um monte de gente, através das “vaquinhas” *on-line*, para mudar a realidade social de quem precisa. Para ele, o principal problema é que os jornais só divulgam coisas ruins quando, na verdade, muita coisa boa está acontecendo, só não ficamos sabendo. Ele acredita que divulgar experiências positivas, boas ações e pessoas que impactam positivamente a sua comunidade, inspira outras pessoas a agirem da mesma forma.



Então, o nosso desafio é que você, leitora e leitor, busque no seu bairro, na sua escola, no seu trabalho e comunidade histórias inspiradoras. Pessoas que estão fazendo a diferença, que realizam ou já realizaram uma boa ação ou atuam em algum projeto social. Faça esse levantamento junto com a família e amigos(os) e criem uma forma de divulgar esses bons exemplos para as pessoas à sua volta. A divulgação pode ser feita através de uma página em alguma rede social, no jornal do bairro, na rádio, no mural do trabalho ou da escola e onde mais você quiser. Mas lembre-se que a divulgação deve ser feita com regularidade para alimentar esse espírito solidário.

Vamos chamar a iniciativa de CICLO VIRTUOSO, que tal?

Ah, lembre-se de utilizar as ferramentas de Resolução de Problema no projeto. Elas serão muito úteis!



BÔNUS

No Anexo IV você encontrará 3 modelos de *Planners* (mensal, semanal e diário) para usar como uma ferramenta de organização e planejamento para seus trabalhos e projetos, e podendo ser útil na resolução de problemas.

Dica: Além dos modelos no anexo, você também pode achar outros modelos na *internet*.

4.5

TOMADA DE DECISÃO

O que é?

É uma habilidade que nos permite agir de forma proativa e responsável para definir o curso de nossas vidas. É um processo ativo de escolha entre duas ou mais alternativas. Fazemos escolhas o tempo todo em nossas vidas, desde o que vamos comer no café da manhã à qual carreira seguir.

Tomar decisões, nos permite protagonismo e responsabilidade. Você sabe o que é um protagonista? Protagonista é a(o) personagem principal de um filme, teatro, novela ou de uma obra literária. É a(o) personagem cuja história se desenrola em torno ou em função dela. Sendo assim, ser protagonista da sua própria história é não permitir que as(os) outras(os) decidam o curso da sua vida, mas tomar você as suas próprias decisões, se responsabilizando pelas consequências. Por isso mesmo o autoconhecimento é tão importante. Você precisa se conhecer, conhecer seus desejos e seus limites para tomar as melhores decisões para a sua vida.



MITO!

A tomada de decisão é uma atitude puramente intelectual e racional. Para boas decisões, não podemos deixar a emoção tomar conta.



VERDADE!

A ideia de que a emoção atrapalha a tomada de decisão é ultrapassada. Hoje, sabemos que não existe escolha ou decisão em que as emoções não estão envolvidas. Na verdade, é através da memória emocional de experiências antigas que intuimos pistas sobre qual decisão tomar.



A neurocientista Carla Tieppo, fala um pouco sobre isso nesse vídeo.

Nós tomamos decisões o tempo todo, algumas são mais banais e corriqueiras e outras mais importantes e complexas, mas todas implicam em responsabilização pelas consequências. Quando você opta por não comer frutas e verduras, precisa saber que está se responsabilizando pelos riscos de uma saúde mais debilitada à longo prazo.

Até mesmo quando optamos por não tomar uma decisão e deixar outra pessoa decidir por nós, na verdade essa “não escolha” é uma escolha, pois as consequências serão colhidas por nós.

As nossas escolhas e decisões sofrem muitas influências, por isso o autoconhecimento é imprescindível. Elas podem ser influenciadas pela família, pelos amigos, pela mídia, pela publicidade, etc. Na verdade, a publicidade serve para isso mesmo, influenciar as nossas escolhas.

Quando você for ao supermercado, observe as prateleiras próximas ao caixa. Elas são cheias de objetos, aparentemente, aleatórios, mas que estão ali para te lembrar que você pode vir a precisar deles, como as lâminas de barbear, ou para estimular o consumo de um supérfluo como chiclete, balas e doces. No final, você sai do supermercado gastando uma pequena fração do seu dinheiro com itens que você não tinha se programado para comprar.

Além disso, é importante entender que, por vivermos em sociedade, ou seja, nos relacionando com pessoas e com o mundo, as nossas escolhas também impactam a vida de outras pessoas e o meio em que vivemos. E também precisamos nos responsabilizar por isso.

Ao optar por utilizar canudos biodegradáveis, reduzir o uso de plásticos descartáveis e fazer coleta seletiva, você está fazendo uma escolha que impacta o meio ambiente, a vida dos animais e de outras pessoas, mesmo que você não perceba esse impacto.

Da mesma forma, pensando em questões mais complexas, quando você opta por manter uma relação sexual desprotegida, você está se responsabilizando pelos riscos seja de engravidar, seja de contrair Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) e/ou de infectar sua(seu) parceira(o).

Outro ponto importante é saber a motivação das nossas escolhas. Por exemplo, na adolescência é muito comum uma(um) jovem deixar suas vontades de lado para seguir o grupo, com medo de ser rejeitada(o) ou desqualificada(o). A motivação, nesse caso, é a necessidade de ser aceita(o) pelo grupo.

Sabemos que essa é uma fase marcada pela afirmação e

reconhecimento do grupo para a construção da identidade. Mas esse tipo de comportamento pode colocar a(o) adolescente em situações de risco como uso e abuso de álcool e outras drogas, comportamento sexual desprotegido, situações de violência e de abuso, caso o seu valor de si esteja muito baixo.

A tomada de decisão também possui relação com autoestima. A autoestima tanto influencia a tomada de decisão, como também é influenciada por ela. Às vezes sabemos qual a melhor decisão tomar, mas por diferentes motivos que envolvem a situação, ficamos impossibilitadas(os) de agir sem a ajuda de outras pessoas. É o caso dos relacionamentos abusivos. Uma mulher que vive uma relação abusiva, muitas vezes, tem consciência das violências que sofre, mas não possui condições emocionais, psicológicas e até materiais para sair daquela relação sem o apoio de outras pessoas e ajuda especializada: psicóloga(o), advogada(o) e assistente social. Uma relação abusiva vai minando a autoestima da mulher e criando mecanismos que a impedem de tomar decisões.

Outros exemplos são a dificuldade que as mulheres encontram para exercer cargos de liderança como concorrer ao cargo de presidência da empresa ou ao grêmio

estudantil da escola. Essas dificuldades que vem de fora para dentro, quando a sociedade não as reconhece nesses papéis, se refletem de dentro para fora, já que elas passam a acreditar que não são competentes suficientes para essas posições. É necessário um grande esforço para desconstruir essas crenças e fazer com que se sintam fortalecidas para a tomada de decisões.

Por isso é tão importante se empoderar de si, saber analisar as influências, consequências, vantagens e desvantagens de uma decisão. Porque, no final das contas, é você quem deverá se responsabilizar por suas escolhas.

Agora, tão importante quanto ser assertiva(o) em suas decisões, é respeitar as decisões das(os) outras(os), pois só assim as relações acontecerão de forma respeitosa e saudável.

Apresentaremos algumas ferramentas que podem auxiliar na tomada de decisões, mas toda vez que você se perceber impossibilitada(o) de tomar decisões sozinha(o), não deixe de pedir ajuda. Às vezes, compartilhar com alguém nossas dúvidas pode nos fazer refletir sobre aquela decisão a partir de diferentes perspectivas e isso é muito importante.



COMO?

Toda decisão implica em uma consequência, tanto para si quanto para outras pessoas e para o mundo. É importante ter em mente que tomar decisões implica em renúncias também. Por isso mesmo é muito importante planejar suas ações, identificar estratégias positivas, refletir sobre os aspectos éticos e morais envolvidos na decisão e analisar os impactos, estabelecendo uma relação de causa e efeito. Com isso, você se tornará uma pessoa mais consciente de suas ações, construindo relações mais éticas, sinceras e responsáveis ao tomar decisões.

Toda vez que você tiver que tomar uma decisão, faça uma lista de prós e contras, vantagens ou desvantagens, impactos e consequências pode ajudar.

Veja, abaixo, uma técnica que poderá auxiliar:



A TÉCNICA BWA DE ANÁLISE DE RISCOS

Consiste em levantar os melhores e piores cenários possíveis que envolvem a decisão. Considere as consequências para você e para as pessoas envolvidas nela. Depois que você fizer o levantamento dos riscos, é hora de decidir.

Responda às questões abaixo e analise as respostas



Qual é a **melhor coisa** que pode acontecer caso eu tome essa decisão?



Qual é a **pior coisa** que pode acontecer caso eu tome essa decisão?



Qual é a **melhor coisa** que pode acontecer caso eu não tome essa decisão?



Qual é a **pior coisa** que pode acontecer caso eu não tome essa decisão?

FERRAMENTA DE PRIORIZAÇÃO DE TAREFAS – MATRIZ DE EISENHOWER

Saber priorizar suas tarefas é uma boa tomada de decisão. A Matriz de Eisenhower é uma ferramenta simples, mas muito eficaz para ajudar a nos organizarmos.

Consiste no seguinte:

01

Liste todas as tarefas que você deve cumprir no dia, na semana ou no mês

02

Desenhe um quadrante igual ao modelo da figura

03

Distribua suas tarefas dentro dos quadros

04

Reorganize a sua lista de forma que os itens sigam a seguinte sequência:

Importante e urgente (tudo aquilo que vai te trazer um prejuízo se não for feito e possui relevância).

Urgente e não importante (tem prazo para ser realizado, mas não traz grande prejuízo imediato e você pode delegar - pedir ajuda para a execução).

Importante e não urgente (são tarefas significativas, mas que não trarão grandes prejuízos e podem ser adiadas/reagendadas).

Não importante e não urgente (não é significativo e não trarão prejuízos se não forem feitas, podem ser eliminadas da lista).

Assim fica mais fácil decidir o que fazer primeiro, pedir ajuda para aquilo que outras pessoas podem fazer, e tirar da lista aquilo que só vai gastar tempo e energia, mas não vai trazer nenhum benefício no momento.

	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	I QUADRANTE "FAÇA AGORA!"	II QUADRANTE "AGENDE"
NÃO IMPORTANTE	III QUADRANTE "DELEGUE"	IV QUADRANTE "ELIMINE"

Curiosidade

Em pleno século XXI as decisões das mulheres ainda não são levadas a sério e isso é reflexo da sociedade brasileira construída sob o **patriarcado**.

Até o início do século XX as mulheres eram consideradas propriedade dos homens (pais e maridos), e precisavam da permissão deles para trabalhar, estudar e viajar. Foi através de muita luta, dos movimentos feministas, que as mulheres conquistaram independência e passaram a ser reconhecidas como sujeitos e não como objetos. No entanto, essa luta é recente e elas ainda sentem os reflexos das opressões sofridas no passado e que se atualizam a cada dia.



Foi justamente por não sentir que sua decisão estava sendo respeitada que um grupo de amigas criou, no carnaval de 2017, a campanha **Não é Não!** Era uma campanha para dizer o óbvio: que quando uma mulher diz não, o não dela deve ser respeitado. Mas não é isso que acontece nos blocos de carnaval e muitos homens forçam a barra para conseguir um beijo delas, praticando atos de violência.

Então, essas amigas se mobilizaram e arrecadaram, em poucos dias, uma boa quantia que as possibilitou confeccionar

tatuagens para lembrar aos homens que não é não! E inibir os comportamentos abusivos e violentos. A campanha se tornou um grande sucesso, sendo repetida pelos carnavais seguintes e se espalhando por outras cidades brasileiras.

Em 2018 a **Lei 13.178/18, da Importunação Sexual**, foi aprovada no Congresso, tornando criminosos atos libidinosos como, por exemplo, os toques inapropriados sem consentimento (passar a mão nos seios e partes íntimas).

Por isso, tão importante quanto saber tomar boas decisões, também é importante saber respeitar as decisões alheias. Certo?!

Logo no início falamos que o patriarcado faz parte da estrutura da nossa sociedade. Isso quer dizer que ela foi construída em cima da ideia de que o poder, a liderança, a autoridade moral e os privilégios sociais são conferidos aos homens em detrimento das mulheres.



Para saber mais:

[Direitos das mulheres](#)

[Tecnologias de gênero](#)

[Tecnologias de gênero nos filmes da Disney](#)

O homem também era considerado o chefe da família pelo Código Civil de 1916 e a mulher e os filhos ficavam subordinados a ele. Foi só em 1988, com a nova Constituição, que a igualdade de direitos entre homens e mulheres foi reconhecida. Em 2002, o novo Código Civil também garantiu o princípio da igualdade entre os cônjuges.

Por mais que a sociedade tenha avançado para uma direção mais democrática e igualitária, essa cultura patriarcal continua a ser transmitida através de valores, tradições e produtos artísticos e culturais que, não só refletem essa estrutura, mas também contribuem para a perpetuação dela. Então, se de um lado essas opressões são combatidas por essas ferramentas de comunicação, por outro elas são reforçadas, pelas mesmas ferramentas, pelo que Teresa de Lauretis (1987 apud Monteiro & Zanella, 2014, p.2) chamou de tecnologias de gênero, que seria:

Uma tecnologia produzida e reproduzida a partir das mais diversas tecnologias sociais, práticas críticas institucionalizadas e atos da vida cotidiana, possuindo função de constituir indivíduos concretos em homens e mulheres, promovendo o engajamento em modelos de subjetividade socialmente desejáveis.

Separamos alguns trechos de músicas para mostrar como isso acontece no dia a dia, sem a gente perceber. Veja só:

Trecho da música “Vidinha de Balada”, cantada por Henrique e Juliano

Oi, tudo bem? Que bom te ver/ a gente ficou, coração gostou não deu pra esquecer/ Desculpe a visita, eu só vim te falar/ Tô afim de você e se não tiver cê vai ter que ficar/ E vim acabar com essa sua vidinha de balada/ E dar outro gosto pra essa sua ressaca/ Vai namorar comigo sim/ Vai por mim igual nós dois não tem/ Se reclamar cê vai casar também, com comunhão de bens/ Seu coração é meu e o meu é seu também.



Para saber mais:

Músicas com versos machistas

Livro: Gênero, subjetivação e perspectivas feministas.

Slams

Trecho da música "Piranha", de Bezerra da Silva:

Eu só sei que a mulher que engana o homem / Merece ser presa na colônia⁸ / Orelha cortada, cabeça raspada / Carregando pedra pra passar vergonha.

Trecho da música "Malandramente", de Dennis e MCs Nandinho e Nego Bam:

Ai Safada! / Na hora de ganhar madeirada / A menina meteu o pé pra casa / E mandou um recadinho pra mim / Nós se vê por aí

Você consegue perceber as mensagens que essas músicas transmitem?

Na primeira, o rapaz declara que a moça tem que ficar com ele, independente da vontade dela. Um total desrespeito à decisão da mulher, passando uma mensagem aos homens de que as mulheres são objetos de propriedade do homem, que os desejos das mulheres não devem ser levados em conta e de que quem toma as decisões nas relações são eles.

Já, na segunda música, o compositor diz que uma mulher deve ser punida com tortura, prisão e linchamento caso engane um homem. Um horror! A música incita e justifica, de forma absolutamente irresponsável, a violência contra a mulher caso o homem se sinta enganado.

A terceira música diz que a mulher inocente sai, aceita uma bebida mas na hora de se relacionar decide que não quer sexo e vai pra casa e, por isso, merece ser punida. A CEPIA fez uma paródia com o nome de Livremente, trazendo uma perspectiva feminista e de empoderamento das mulheres, valorizando a sua autonomia e suas escolhas.

As músicas funcionam como tecnologias de gênero, assim como filmes, programas de rádio, livros didáticos, entre outros.

Quando pessoas famosas, ídolos, *influencers* digitais e intelectuais estão na mídia, tudo que elas(es) fazem e falam influencia as pessoas que (as)os admiram. É muito importante ter um olhar crítico (lembrem-se do que conversamos sobre pensamento crítico) para aquilo que consumimos.

⁸ Colônia era o nome de um hospital psiquiátrico brasileiro, que ficava na cidade de Barbacena-MG. Para lá eram enviadas pessoas de todo o Brasil, portadores ou não de deficiências e transtornos mentais. Depois de denúncias e uma vasta investigação, descobriu-se que os pacientes internados no Colônia sofriam maus-tratos e morriam de fome e frio. A história do hospital e dos pacientes foi documentada no livro *Holocausto Brasileiro* (2014), escrito pela jornalista Daniela Arbex. Conheça mais da história do Colônia em: <https://medium.com/neworder/o-holocausto-brasileiro-mem%C3%B3rias-da-col%C3%B4nia-de-barbacena-613d78839f2>, acesso em 31 de out de 2020.

Desafio

Separamos alguns para você ver:

Manifesta

por Carol Peixoto, Luz Ribeiro, Mel Duarte e Pam Araújo
(não recomendado para menores de 14 anos)

Paz

por Naruna

Flip – Feira Literária de Paraty, 2016

por Mel Duarte

Devemos valorizar cada vez mais esses produtos e mensagens que não só combatem as violências, mas também enfatizam o empoderamento, seja de gênero, classe, raça, geracional e de potências, porque ao interferirmos na cultura estamos promovendo transformação social. Essa é uma tomada de decisão que impacta uma mudança de mentalidade social, promovendo uma sociedade mais igualitária e diversa.

Atualmente, vem crescendo no Brasil, um movimento jovem muito bacana chamado SLAM.

Os SLAMs, diminutivo de *poetry slams* (ou batalha de versos), são competições de poesias onde as(os) autoras(es) recitam seus trabalhos. É um movimento que iniciou nos Estados Unidos nos anos 80, mas ganhou notoriedade no Brasil recentemente.

Essas performances são julgadas por uma comissão que escolhe uma(um) vencedora(or). Geralmente são os grupos minoritários que participam, pois ali eles têm a oportunidade de dar voz às adversidades cotidianas. As poesias falam das violências sofridas, sobre drogas, sobre machismo e sexismo, sempre com um teor crítico, de denúncia e engajamento e de uma forma criativa (lembrem do que falamos sobre pensamento criativo).

Em 2015, surgiu o primeiro *SLAM das Minas!* A iniciativa se deu porque, apesar de muitas meninas participarem dos *Slams* tradicionais, poucas eram selecionadas para as fases finais da competição, refletindo o machismo estrutural. Hoje, existem diversos *Slams das Minas* Brasil afora. Além de denunciar as violências, elas exaltam o poder feminino e tudo isso com muita criatividade.

O desafio do capítulo é a criação de uma poesia ou uma letra de música que fale sobre empoderamento, sobre potências e tomada de decisão. Aproveite para estimular o autoconhecimento através da escrita criativa.

Utilize o conhecimento e as ferramentas sugeridas aqui para o seu desenvolvimento pessoal, mas também com as pessoas e grupos da sua convivência. Adolescentes e jovens podem criar uma batalha de versos dividindo grupos por temas diversos, exercitando o pensamento crítico e a criatividade em uma atividade divertida. Familiares podem estreitar os vínculos através de criação conjunta de músicas e poesias. E educadoras(es) podem estimular a escrita, a criatividade e o pensamento crítico com as(os) jovens com qual atuem realizando um grande evento de *slam* na escola e em espaços comunitários.



BÔNUS

Para estimular a tomada de decisão em grupo (família ou escola), nada melhor do que os jogos e brincadeiras. Uma forma divertida para desenvolver diversas habilidades, dentre elas a tomada de decisão.

As brincadeiras estão presentes em várias espécies de animais, mas são mais significativas entre os mamíferos. As teorias evolucionistas explicam que o brincar surge como parte da evolução da espécie e traz benefícios imediatos, que são importantes para toda a vida porque desenvolve e treina habilidades como: preparação física, preparação para o inesperado, desenvolvimento de soluções criativas, socialização, entre outras (Yamamoto & Valentova, 2018).

Para se ter uma ideia, crianças que não brincam ou são pouco estimuladas: “desenvolvem cérebros 20 a 30% menores que o normal para a idade” (Affonso, 2012, p. 35). Então, brincadeira é coisa séria e deve fazer parte das nossas vidas, independentemente da idade cronológica, mas sempre com um olhar crítico sobre os valores que elas transmitem.

Pensando nisso, organizamos uma lista de jogos e brincadeiras simples (para todas as idades), que não necessitam de muitos recursos, mas que desenvolvem, além da habilidade de tomada de decisão, muitas outras habilidades.

Reúna amigas(os), colegas de turma e familiares, promova a interação e o fortalecimento do vínculo e estimule o desenvolvimento das habilidades de forma lúdica e divertida.

**JOGOS E
BRINCADEIRAS****HABILIDADES
DESENVOLVIDAS****A(O) mestre mandou**Tomada de decisão, atenção e
responsabilidade compartilhada**Stop (adedanha)**Raciocínio, coordenação motora e
agilidade**7 erros**

Atenção e concentração

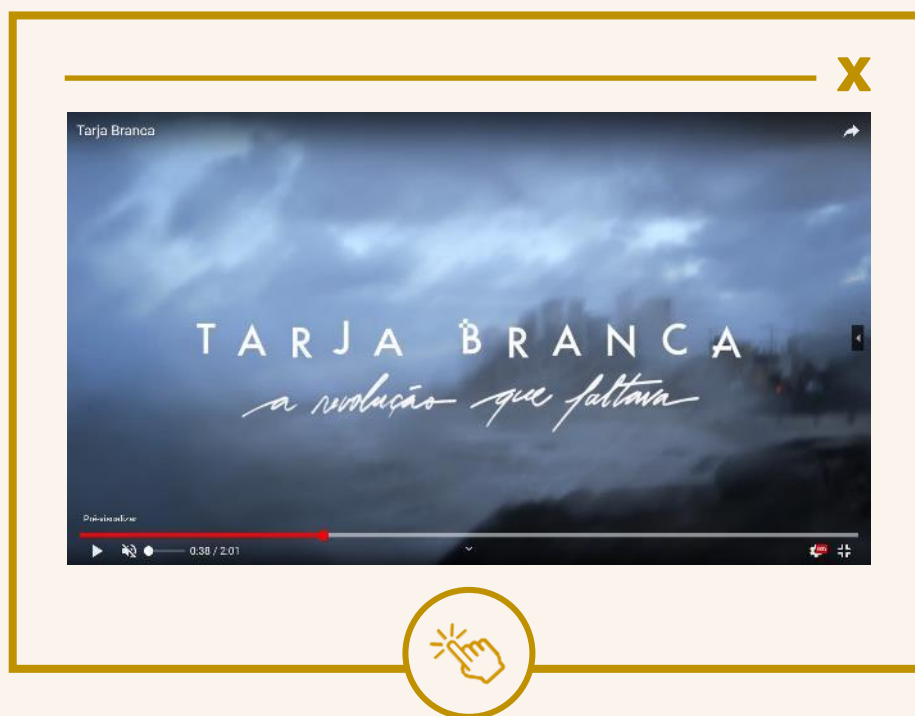
XadrezAtenção, concentração, raciocínio
lógico e tomada de decisão**Damas**Atenção e raciocínio
lógico**Pique-bandeira**Desenvolvimento motor,
agilidade, reflexo e
tomada de decisão**Jogo da memória**Concentração, coordenação
e memória**Trilha**Raciocínio lógico e
concentração**Dança das cadeiras**Coordenação motora, reflexo,
agilidade e capacidade auditiva**Queimada**Agilidade, velocidade, reflexo, força,
equilíbrio e coordenação motora**Detetive**

Atenção e percepção

Jogo da velhaAtenção, raciocínio lógico e
tomada de decisão

Estimulamos que vocês brinquem muito!

Então peguem a pipoca para assistir o documentário *Tarja Branca* (2014). Um filme para inspirar adultos e crianças e colocar em debate a importância do brincar.



Disponível para alugar pelo *Youtube* ou para assistir através da plataforma [VideoCamp](#).

Sinopse

“As brincadeiras infantis fazem parte de nossa formação social, intelectual e afetiva. Por elas, nos socializamos, nos definimos e introjetamos muitos dos hábitos culturais da vida adulta. (...) Mas será que ainda carregamos essa subjetividade brincante e cultura lúdica vivas dentro de nós? Será que a criança que fomos se orgulharia do adulto em que se transformou? Tarja Branca é um manifesto à importância de continuar sustentando um espírito lúdico, que surge em nossa infância e que o sistema nos impele a abandonar em nossa vida adulta.”

Para saber mais

[Pais e Filhos](#)

[Dia-a-Dia Educação](#)

[Economia UOL](#)

[Lunetas](#)

4.6

MANEJO DAS EMOÇÕES

O que é?

É saber reconhecer as emoções em si e nas outras pessoas, tendo consciência de como elas influenciam os nossos comportamentos e atitudes, e por isso, ser capaz de responder a elas adequadamente.



MITO!

Existem emoções boas, como por exemplo a alegria e a satisfação; e emoções ruins, como por exemplo a tristeza e a inveja. Devemos sempre focar nas boas emoções e tentar eliminar as ruins.



VERDADE!

Não existem emoções boas ou ruins, todas elas cumprem um importante papel para as nossas relações e, também, para a nossa sobrevivência. Podemos dizer que existem emoções de valência positiva e emoções de valência negativa, que é a forma como as interpretamos. Isso quer dizer que algumas são mais gostosas de sentir do que outras, mas todas elas cumprem uma função.



O problema em classificarmos as emoções entre boas e ruins é, justamente, cair no erro de achar que algumas emoções não devem ser sentidas e ignorarmos o que elas querem nos dizer. É o caso do medo. Costumamos associar o medo à fraqueza e por isso, muitas pessoas (homens principalmente) têm vergonha em demonstrar o medo.

Essa dificuldade e resistência dos meninos e homens adultos expressarem seus sentimentos ou chorarem tem a ver com o que chamamos de masculinidade tóxica. Nesse mundo patriarcal em que vivemos, os homens também são prejudicados. O ideal de masculinidade é associado a comportamentos brutos e de dominação sobre as mulheres. O vídeo masculinidade tóxica, da série #DeRoleComAPuberdade, produzido pela CEPIA, aborda essa questão.

Mas o medo é uma das emoções de maior valor funcional e de preservação da espécie. Segundo Arteché et al (in Yamamoto & Valentova, 2018), diante de uma situação de ameaça o medo é ativado para detectar o perigo (e as pistas associadas à ele), mobilizando o organismo para evitar danos.

O problema não está nas emoções, mas em como reagimos quando elas aparecem. É preciso perceber a relação entre emoção e ação, numa dinâmica de causa-efeito. Se a raiva que eu sinto me faz agir de forma desrespeitosa e anti-ética com alguém, o problema não está na emoção, mas na (re)ação que ela desperta. Quando falamos em manejo das emoções, é, sobretudo, no manejo do comportamento e atitude frente às emoções.

Primeiro, precisamos entender que existe uma diferença entre **emoção e sentimento**. Segundo o neurocientista português, Antônio Damásio (2011, p.92), “embora façam parte de um ciclo fortemente coeso, são processos distinguíveis”:

 EMOÇÕES	 SENTIMENTOS
emoções são um conjunto de ações complexas que acontecem em nosso organismo, em geral de forma automatizada, como por exemplo: expressões faciais, posturas, alteração nos batimentos cardíacos, na pressão arterial, secreção de hormônios, entre outros. <u>Podemos dizer que a emoção acontece no corpo e é perceptível.</u>	os sentimentos são a experiência mental da emoção. As percepções e a elaboração subjetiva daquilo que ocorre no corpo e na mente quando uma emoção está em curso. <u>Os sentimentos não são perceptíveis por acontecerem na mente.</u>

Costumamos confundir emoções e sentimentos ao descrevê-los e no final das contas não existe nada de errado nisso, a própria Ciência passou a estudá-los há poucas décadas. Mas é preciso entender que existem mecanismos diferentes associados: emoções são os **processos fisiológicos**, aquilo que acontece no organismo, e sentimentos são **processos psíquicos**, que acontecem na nossa mente, mas atuam de forma **conjunta e complementar**.

Neste Manual para facilitar o entendimento, estamos chamando de emoções toda a dinâmica complexa que envolve “um estado interno subjetivo que inclui a ativação fisiológica, processos cognitivos e reações comportamentais em resposta à uma situação percebida como significativa” (Gerrig, & Zimbardo, 2002 apud Yamamoto & Valentova, 2018, p. 194).

Como falado anteriormente, o manejo das emoções passa muito mais pela criação de repertório para modulação dos comportamentos e atitudes frente a elas, do que das emoções em si. Não podemos controlar o que sentimos, mas podemos controlar a nossa reação e, se tivermos um bom repertório, podemos aprender a perceber a emoção com certa antecedência.

Como?

Daniel Goleman e Richard Boyatzis desenvolveram um modelo de Inteligência Emocional e Social, composto por 12 competências a serem desenvolvidas, divididas em 4 grupos, que eles consideram essenciais para uma pessoa saber manejar as emoções. Observe o quadro abaixo:



Você consegue perceber a relação entre as competências elencadas pelos autores e as Habilidades para a Vida? Cada vez mais é preciso desenvolver competências emocionais e sociais para uma vida mais saudável, para o protagonismo pessoal e profissional, e são várias(os) autoras(es) e fontes que reafirmam isso.

Algumas dicas e ferramentas podem auxiliar no desenvolvimento de uma boa inteligência emocional, que é a “capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos” (Goleman, 2012 apud Kobarg, 2019). Separamos algumas:

Emocionário

formulário presente no Anexo I. Consiste em descrever e, quando possível, nomear as diferentes emoções que podemos sentir. Reconhecer as emoções em si e no outro é muito importante para ampliar o seu repertório e facilitar o processo de desenvolvimento da autoconsciência (ou autoconhecimento) e da empatia (falaremos dela no capítulo 4.8).

Organizando as emoções⁹

consiste em fazer uma lista de emoções, pensamentos e comportamentos que surgem diante de uma situação e, também, quais emoções, pensamentos e comportamentos você poderia ter quando esta situação se repetir ou em caso de situação similar. É fazer um exercício de perceber a relação causa-efeito e prever novas atitudes. Geralmente as atitudes diante de certas emoções são impulsivas, ou seja, não pensamos muito sobre elas, mas podemos passar a fazer isso à medida que passamos a refletir mais sobre isso.

Esse exercício é importante para reconhecer o contexto em que as emoções surgem, facilitando o processo de elaboração delas e tornando possível criar memórias de possibilidades de agir quando a situação (ou semelhante) acontecer novamente. Essa modulação do comportamento não acontece de uma hora para outra, mas quanto maior a frequência do exercício e da reflexão, mais natural será pensar sobre elas, agir sobre os impulsos e ganhar tempo para modificar os comportamentos (se necessário). Além disso, o exercício atua no processo de autogerenciamento das emoções e facilita o gerenciamento das relações.

⁹A lista de emoções é um exercício inspirado no formulário 2.4 – *Emoções que alguém pode ter nesta situação*, do livro *Regulação Emocional em Psicoterapia* (Leahy, Tirch & Napolitano, 2013).

Veja um exemplo aplicado:

Situação: um grupo de alunas(os) têm usado o *whatsapp* para fazer piadas sobre uma(um) aluna(o) novo e você está se sentindo desconfortável com a situação.

ORGANIZANDO AS EMOÇÕES

Instrução: toda vez que você se deparar com uma situação que te traz uma explosão de emoções e você sentir que precisa entendê-las melhor para modular o comportamento, utilize este quadro para te auxiliar a organizar os pensamentos e ter mais clareza das emoções e comportamentos.

Emoções que estou sentindo:

Raiva, estresse e tristeza por essa(e) aluna(o).

Pensamentos que surgem:

Que esse grupo de alunas(os) não está agindo corretamente; que isso é *bullying*.

Comportamentos que tenho:

Não rir das piadas e nem repostar os 'memes'.

Emoções que posso sentir:

Todas as anteriores, mas também posso sentir indignação diante da atitude propagada pelo grupo e compaixão pelo aluno novo.

Pensamentos que posso ter:

Além dos anteriores, posso pensar que essa atitude é cruel.

Comportamentos que posso ter:

Repreender e trazer reflexão sobre as atitudes do grupo, no próprio grupo, para que elas(es) percam força e se sintam constrangidas(os); avisar um adulto de referência sobre o que está acontecendo para que providências sejam tomadas.

Deixaremos um quadro em branco como modelo. Utilize o quadro para você testar, mas não há necessidade de imprimi-lo toda vez que você necessitar, você mesma(o) pode construí-lo em seu diário, um caderno, folha de papel ou de forma digital, caso tenha acesso a um computador.

ORGANIZANDO AS EMOÇÕES

Instrução: toda vez que você se deparar com uma situação que te traz uma explosão de emoções e você sentir que precisa entendê-las melhor para modular o comportamento, utilize este quadro para te auxiliar a organizar os pensamentos e ter mais clareza das emoções e comportamentos.

**Emoções
que estou
sentindo:**

**Pensamentos
que surgem:**

**Comportamentos
que tenho:**

**Emoções que
posso sentir:**

**Pensamentos
que posso fazer:**

**Comportamentos
que posso fazer:**

Autocompaixão

é a capacidade de se tratar de forma amorosa e gentil diante das adversidades. Falando assim pode parecer algo óbvio, mas a verdade é que, geralmente, nos tratamos de forma muito dura quando erramos ou passamos por alguma dificuldade. **É comum ao errarmos ou fracassarmos a gente se autodepreciar**, ou mesmo, quando passamos por alguma situação difícil, nos fixarmos à tristeza ou raiva daquele momento, podendo entrar num ciclo de adoecimento. Segundo as pesquisas de Kristin Neff (2019), a autocompaixão é eficaz para a prevenção de alguns transtornos do humor, como ansiedade e depressão. Para ela, “por meio da autocompaixão nos tornamos um aliado interno em vez de um inimigo interno” (2019, p.7). A autocompaixão surge como mais uma ferramenta de proteção de saúde mental frente às adversidades da vida. E manejar as emoções não é só controlar explosões de raiva ou ansiedade, mas também promover cuidados para prevenir os momentos disruptivos e os efeitos negativos de uma emoção.

A autocompaixão consiste em 3 princípios básicos que devemos lembrar sempre, diante de qualquer evento, que são:

Humanidade compartilhada

é o reconhecimento de que, na condição de seres humanos, somos todas(os) falíveis, imperfeitas(os) e experimentamos dificuldades na vida o tempo todo. É lembrar que eu falho, você falha e todas(os) falhamos e isso faz parte da nossa condição. É entender que não existe vida sem desafios e que estes desafios nos tornam mais maduras(os) e nos fortalecem.

Autobondade

é o exercício de sermos tão amorosas(os), encorajadoras(es) e apoiadoras(es) conosco como somos com outras pessoas. Diante de uma adversidade, precisamos nos acolher e acolher nossos sentimentos ao invés de nos punirmos e nos autodepreciarmos. A autodepreciação nos impede de avançar, pois gera culpa, ressentimento e vergonha. Então a gente acha que assim está criando motivação, mas, na verdade, a gente entra no ciclo de procrastinação. Com a autobondade, ganhamos força, fôlego e resiliência para “dar a volta por cima” nos problemas.

Atenção plena (*mindfulness*)

é estar consciente das experiências vividas momento a momento, tal como elas se apresentam (mesmo que a experiência seja desagradável). É reconhecer a experiência, acolhendo as emoções que surgem sem julgamentos, permitindo-se senti-las, mas sem supervalorizar, “fazendo uma tempestade num copo d’água”, e nem menosprezar, acreditando que você não tem o direito de sentir tais emoções. Ter uma atenção plena ao que se passa nos impede de sermos absorvidos pelos pensamentos e sentimentos ‘negativos’, propiciando um momento de reflexão sobre eles. Com isso, podemos “assumir uma perspectiva mais inteligente e mais objetiva sobre nós mesmos e nossas vidas” (Neff, 2019, p.9).

Abaixo, um exercício para praticar a autocompaixão:

Relacionando-nos com Nós Mesmas(os) com Autocompaixão

Pense em uma dificuldade que você está enfrentando atualmente na sua vida. Por exemplo, talvez tenha brigado com sua(seu) parceira(o) ou dito alguma coisa que se arrependeu. Ou talvez você tenha falhado em uma tarefa na escola/trabalho e esteja com medo que a(o) professora(or)/chefe(a) o repreenda. Pegue um papel e uma caneta.

Escreva sobre a situação.

Primeiro veja, por todos os lados, de que modo você pode estar perdida(o) no enredo da situação e qual é a saída. Isso é tudo em que você consegue pensar ou está tornando o problema maior do que o necessário? Por exemplo, você está aterrorizada(o) com a ideia de uma reprovação/demissão, mesmo que seu erro tenha sido insignificante?

Agora, veja se você consegue reconhecer, conscientemente, a dor envolvida nessa situação sem exagerá-la ou sem ser excessivamente dramática(o). Escreva os sentimentos penosos ou difíceis que possa estar tendo, tentando fazer isso com um tom relativamente objetivo e equilibrado. Valide a dificuldade da situação enquanto tenta não ser arrebatada(o) pelo enredo do que está sentindo. Por exemplo: “Estou com muito medo de ter problemas com meu(minha) professor(a)/chefe depois desse incidente. É difícil para mim sentir isso neste momento porque eu sempre dou o meu melhor”.

Em seguida, escreva de que formas você pode estar se sentindo isolada(o) pela situação, achando que isso não deveria ter acontecido ou que você é a única pessoa que já passou por algo assim. Por exemplo, está pressupondo que o seu trabalho deveria ser perfeito e que é anormal cometer esse tipo de erro? Que ninguém mais comete esse tipo de erro?

Agora, tente se lembrar da humanidade compartilhada da situação – o quanto é normal ter sentimentos como esse e o fato de que muitas pessoas, provavelmente, estão tendo sentimentos semelhantes aos seus (culpa, vergonha, insegurança, tristeza, raiva). Por exemplo: “Acho que é natural sentir medo por ter cometido um erro no trabalho escolar/profissional. Todos cometem erros às vezes, e tenho certeza de que outras pessoas já estiveram em uma situação parecida com a que estou enfrentando no momento”.

A seguir, escreva de que formas você pode estar se julgando pelo que aconteceu. Por exemplo, está chamando sua atenção (“estúpida(o), idiota”) ou está sendo dura(o) demais consigo mesma(o) (“você está sempre fazendo confusão. Será que nunca vai aprender?”)?

Por fim, tente escrever algumas palavras de gentileza em resposta às emoções difíceis que você está sentindo. Escreva usando o mesmo tipo de palavras gentis e apoiadoras que poderia empregar com uma(um) boa(bom) amiga(o) ou com quem você se importa. Por exemplo: “Lamento que esteja se sentindo apavorada(o) agora. Tenho certeza de que tudo vai ficar bem, e estarei por perto para apoiá-la(o), não importa o que aconteça”. Ou então: “Tudo bem cometer erros, e tudo bem sentir-se amedrontada(o) com as consequências. E sei que você fez o melhor que podia”.

REFLEXÃO FINAL

Como foi essa prática para você? Reserve um momento e tente refletir sobre como você está se sentindo no momento e permita-se viver essa experiência plenamente, sendo quem você verdadeiramente é.

Algumas pessoas se sentem aliviadas e confortadas por palavras de atenção plena, humanidade compartilhada e auto bondade quando estão fazendo esse exercício. Ele lhe serviu de apoio? Você consegue desfrutar do sentimento amoroso por si mesma(o) desta maneira?

No entanto, para muitas outras pessoas, esse exercício parece constrangedor e desconfortável. Se isso descreve a sua experiência, você poderia se permitir aprender no seu próprio ritmo, sem cobrança, sabendo que leva tempo desenvolver novos hábitos. O que acha?

Mudando a perspectiva

Quando algo foge ao nosso controle ou alguma coisa ruim acontece com a gente, tendemos a focar somente nesse evento e deixamos de perceber que existem outras coisas que podemos fazer para tornar o momento mais agradável e a vida mais significativa.

O foco desse exercício é olhar para as potências internas e para as outras possibilidades que a vida oferece. Consiste em: toda vez que um evento lhe incomodar, pense em quais atitudes ou comportamentos você pode tomar, no presente ou no futuro, para que o desfecho seja mais positivo. Olhe por outras perspectivas, imagine outras possibilidades, pense em coisas que você perderia ao ficar presa(o) no incômodo que a situação lhe traz. Esse exercício ajuda a minimizar o peso que, muitas vezes, nós colocamos em nós mesmas(os). O autoconhecimento e o pensamento criativo são habilidades importantes para olhar por outras perspectivas.

Faça a seguinte pergunta para você mesma(o):

“Ainda que isso tenha acontecido (ou esteja acontecendo), também posso fazer as seguintes coisas (agora ou no futuro)”

Exemplo: Ainda que eu não possa ir à escola encontrar minhas(meus) amigas(os)...

... podemos marcar uma vídeo-chamada para assistirmos juntas(os) o filme indicado pela professora.

Ainda que eu não consiga me concentrar nas aulas *on-line*, posso rever a gravação em outro momento e anotar as dúvidas para passar à professora.

Agora, pense em outras situações que você esteja vivenciando e pratique a mudança de perspectiva.

Autoapreciação

inteligência emocional não é só saber lidar com as adversidades, mas também saber reconhecer as próprias potências e conquistas, reconhecendo a interdependência das relações. Por isso, adquira a prática de contemplar e apreciar suas qualidades e seus bons momentos, e também a importância das pessoas que estão à sua volta. Para isso, o autoconhecimento é fundamental.

Você pode incluir esse exercício em seu *Diário do Eu* (capítulo 4.1) ou em outra rotina que você achar mais adequada, mas pratique com regularidade.

Prática:

- Procure um lugar reservado e confortável. Certifique-se que não será interrompida(o).
- Feche os olhos e coloque uma ou as duas mãos sobre o coração. Faça algumas respirações profundas para relaxar o corpo e concentrar-se no momento presente.
- Agora, pense em 5 coisas que você aprecia em si mesma(o). Pode ser alguma característica pessoal ou mesmo fatos ou eventos que você considera uma conquista importante. Seja honesta(o) consigo e busque bem profundamente. Faça uma lista com essas qualidades e conquistas.
- Na frente de cada item listado, escreva um agradecimento de apreciação.
- Depois, reflita: existem pessoas que a(o) ajudaram a desenvolver essas qualidades/conquistas? Reconheça quem são essas pessoas e escreva, também, algumas palavras de agradecimento. Ao reconhecer as nossas conquistas e, também, as pessoas que estão conosco nesses momentos, também praticamos a empatia (habilidade importante para as relações).



Permita-se saborear esse momento revivendo boas memórias, reconhecendo as suas potências e as pessoas que foram importantes para você.

O **exercício de autoapreciação** também pode ser feito, no formato de **linha do tempo**, toda vez que você achar que está estagnada(o) em algo ou que uma situação não saiu como planejada.

**INÍCIO DO
PERCURSO**

**FINAL DO
PERCURSO**



EXEMPLO

Não passou no vestibular ou foi demitida(o) de um emprego.

Então trace uma linha do tempo. Numa ponta é o momento em que você começou a estudar para o vestibular ou entrou neste emprego e na outra ponta está a nota do vestibular ou a demissão. No meio dessa linha você vai puxar setas listando pelo menos 5 coisas que você aprendeu ou conquistou no meio desse percurso.

Mesmo quando não atingimos um objetivo esperado, não quer dizer que perdemos tempo ou todo esforço foi em vão. Nós estamos aprendendo e amadurecendo sempre, olhar para o processo, para o percurso, ajuda a aliviar o sofrimento de uma perda (por exemplo).

Curiosidade

As emoções, como vimos, são um circuito complexo que envolve processos fisiológicos e psíquicos. É importante saber como elas acontecem, para reconhecermos elas em nós e nos outros para sermos mais resilientes e empáticos.

Mas você sabe onde é que elas acontecem? Costumamos associar o coração à emoção e o cérebro à razão, mas é no cérebro que tudo acontece.

Você já deve ter ouvido algumas expressões como “coração apertado” ou “dor no coração” quando alguém expressa um sentimento de angústia, não é mesmo? É que durante algum tempo, acreditou-se que o coração abrigava a nossa alma, sendo ele morada da inteligência, dos pensamentos e das emoções. Para as civilizações mais antigas era o coração que controlava todo o nosso corpo.

No Egito Antigo, por exemplo, quando uma pessoa morria, o defunto era julgado pelo tribunal de Anúbis. Lá seu coração era colocado em uma balança juntamente com a pena da verdade. Se o coração do falecido pesasse mais do que a pena, era sinal de que ele havia morrido carregado de culpa e maldade e, por isso, seu coração deveria ser oferecido ao Devorador; mas, se seu coração pesasse menos que a pena, era sinal de que o falecido era uma pessoa bondosa e ganhava o direito seguir para outra vida.

Na Grécia Antiga, Aristóteles era outro defensor do coração como o órgão das mais elevadas funções humanas. Muito curioso, ele observou que o coração disparava diante do medo e da euforia e fez essa relação, que é bem pertinente.

Hoje em dia sabemos que não é bem assim e que é o cérebro o órgão de maior importância para a nossa vida. É verdade que se o coração deixar de bater, o cérebro pára de funcionar, mas o coração está longe de ser o órgão que controla o ser humano.

Foi só no final do século XIX e início do século XX, com o avanço e progresso da ciência, e o surgimento da Psicologia e das Neurociências, que foi possível estudar mais a fundo o cérebro e a mente humana.

A Neurociência é uma área nova e muito complexa no campo das pesquisas científicas, ela estuda o **Sistema Nervoso (SN)**, que é a parte do nosso organismo composta pelo encéfalo e pela medula. O SN transmite sinais de comando para todo o corpo, controlando as nossas ações voluntárias e involuntárias, como: comer, chorar, pensar, dormir, ter fome, sentir medo, sentir dor, etc.



Para saber mais:

[A descoberta do cérebro, por Carla Tieppo](#)

[Vídeo de uma imagem de ressonância magnética \(MRI\) de um cérebro humano. É a imagem mais detalhada já feita.](#)

[Detalhes sobre a captação da imagem](#)

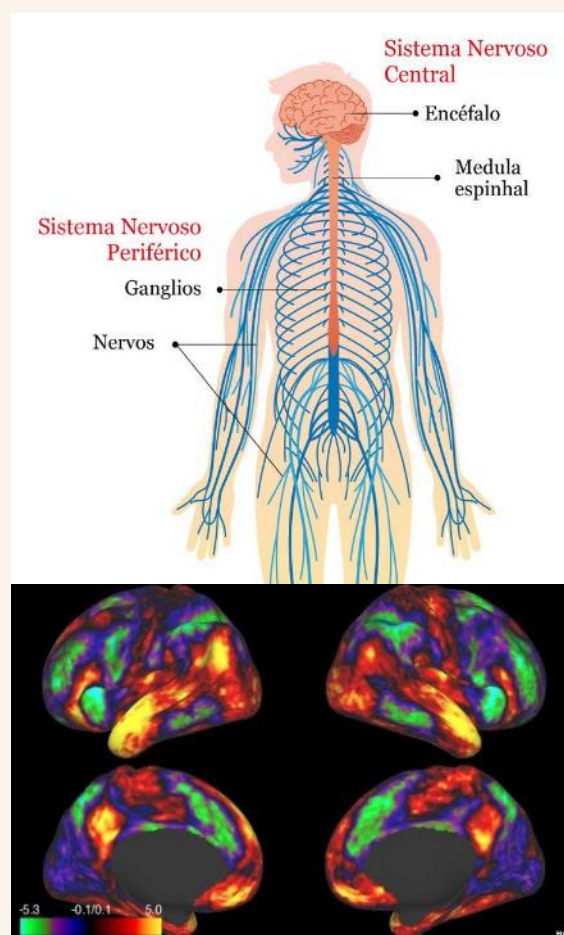
[Podcast TRIP COM CIÊNCIA](#)

As(Os) neurocientistas ainda não chegaram a um consenso sobre todas as funções cerebrais, e muito se deve à dificuldade em estudar um cérebro vivo. Ainda assim, dos anos 90 para cá tivemos uma explosão de conhecimento possibilitada pelos aparelhos de neuroimagens (tomografias, ressonâncias magnéticas, entre outros) que permitiram o escaneamento cerebral. A neurociência é responsável por investigar a consciência, o inconsciente e o comportamento humano através destes aparelhos sofisticados e também por meio de pesquisas científicas rigorosas, que mostram a atividade cerebral em diferentes circunstâncias. Seus achados proporcionam avanços na medicina, na educação, na psicologia, no direito, no *marketing*, no desenvolvimento da inteligência artificial, entre outros.

A imagem ao lado, de uma ressonância magnética, mostra as áreas cerebrais que são ativadas quando uma pessoa escuta música ou realiza cálculos aritméticos. As regiões amarelas e vermelhas são estimuladas pelo som, enquanto as áreas verdes e azuis trabalham os cálculos aritméticos.

A perspectiva atual é de que a neurociência aliada à inteligência artificial poderá aumentar a expectativa de vida dos seres humanos, curar doenças e criar máquinas capazes de nos substituir em muitas funções de trabalho (vamos falar mais sobre isso no capítulo 5).

O Brasil possui cientistas de grande relevância para o cenário mundial. Uma delas é a neurocientista Suzana Herculano-Houzel, responsável pelo desenvolvimento de um método de contagem de neurônios em cérebros humanos e de outros animais, concluindo que possuímos 86 bilhões de neurônios e não 200 bilhões como se acreditava anteriormente.



Fonte da imagem: [Human Connectome](#)

Com isso, ela se tornou a primeira brasileira a participar de um TED¹⁰ Global. Conheça mais do seu trabalho através de seus *sites*, publicações e livros, onde ela aproxima as neurociências do nosso cotidiano através de uma linguagem simples e acessível:

01 [Suzana Herculano-Houze](#)

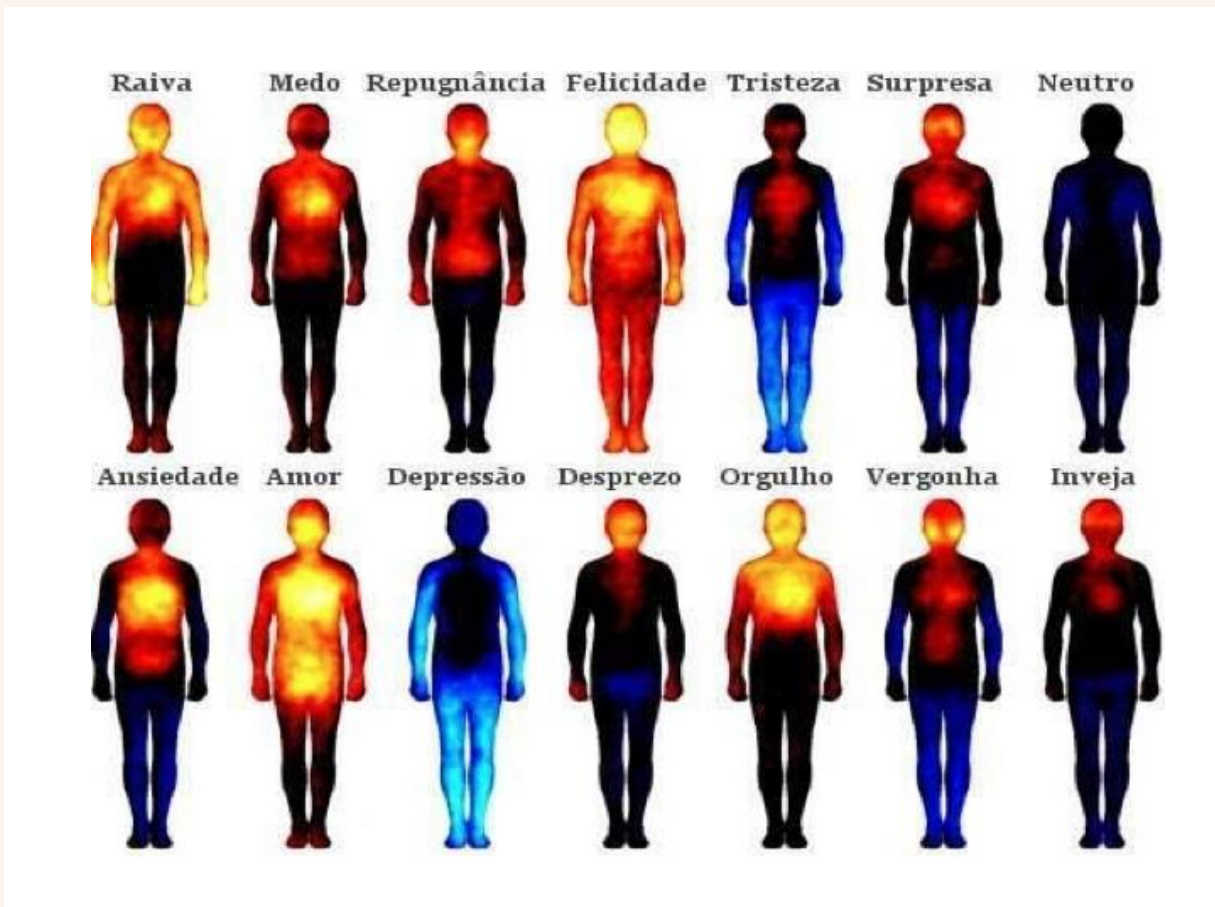
02 [Coluna “O cérebro nosso de cada dia” da Revista Ciência Hoje](#)

03 [TED](#)

Alguns de seus livros: *O cérebro nosso de cada dia; A vantagem humana; Pílulas de neurociência para uma vida melhor.*

¹⁰TED Talk é uma série de conferências realizadas pela Europa, Ásia e Américas sobre “ideias que valem a pena divulgar”, como está descrito no site da iniciativa.

Voltando para as emoções, um grupo de pesquisadores finlandeses resolveu perguntar para as milhares de pessoas, de 105 países diferentes, o quão forte elas percebiam as emoções e onde elas as percebiam no corpo. Eles queriam pesquisar a intensidade, localização e chegaram à conclusão que a percepção das emoções é, mais ou menos, universal. Com isso, desenvolveram um mapa corporal de localização e intensidade das emoções¹¹. Observe o quadro abaixo:



**Você sente as emoções dessa mesma forma?
Já tinha parado para percebê-las desta maneira?**

Ao observar o mapa podemos inferir que felicidade e amor estimulam todo o corpo, trazendo sensações de grandes intensidades. Já, quando estamos com humor triste ou deprimido, há pouca ativação no corpo. Isso faz sentido para você?

Esse mapa é bastante curioso, mas pesquisas como essa servem para buscar formas de estimular as emoções positivas, e para encontrar tratamento para transtornos que ativam as emoções negativas, como a depressão, visando melhor qualidade de vida para todas(os) nós.

¹¹ A pesquisa foi citada na matéria da revista Galileu, disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/noticia/2018/09/sentimentos-sao-mapeados-para-entender-sua-influencia-no-bem-estar.html>, acesso em 09 de nov de 2020. Ou pode ser encontrada, completa, no site do Laboratório de Sistemas de Emoção Humana da Universidade de Turku: <https://emotion.utu.fi/>

Desafio

Como vimos, para saber gerenciar as emoções é importante conhecê-las e criar um bom repertório. Nada melhor que trabalhar a memória, não é mesmo? O desafio será, então, criar um Jogo de Memória das Emoções. A ideia é juntar um grupo de pessoas: amigas(os), familiares, colegas de turma, etc, para criar juntas(os). Cada membro do grupo deverá desenhar pares de emoções para que vocês possam jogar, se divertir, fortalecer os vínculos e ainda por cima, aumentar o repertório do conhecimento sobre as emoções. Abaixo, uma lista de emoções para auxiliar na criação das artes:

Admiração	Alegria	Alívio	Anseio	Ansiedade
Calma	Confusão	Contemplação	Coragem	Compaixão
Dor	Espanto	Estranhamento	Excitação	Euforia
Gratidão	Horror	Inveja	Interesse	Medo
Nojo	Orgulho	Paixão	Raiva	Remorso
Revolta	Satisfação	Surpresa	Tédio	Tristeza

DICAS

- ✿ Façam um sorteio das emoções entre os membros do grupo para tornar a etapa do desenho mais desafiadora. Aqui, a habilidade da criatividade será estimulada também.
- ✿ Cada emoção deverá ser desenhada em par.
- ✿ Pesquisem outras emoções para adicionar ao jogo.
- ✿ No anexo IV deixamos um molde, imprima os moldes, cole um papel cartão ou cartolina de cor escura no verso, recorte os quadrados, façam os desenhos e leve à uma papelaria ou gráfica para plastificar (para as cartas durarem mais tempo sem amassar ou danificar).

O jogo de memória é uma brincadeira que diverte pessoas de todas as idades, além de trazer conteúdo educativo, trabalhar a concentração, percepção e memória.



BÔNUS

Tão importante quanto reconhecer as emoções e modular o comportamento para o bom gerenciamento delas, é saber expressá-las. Expressar o que sentimos contribui para relações interpessoais mais saudáveis porque facilita o desenvolvimento da empatia (outras duas Habilidades para a Vida).

É o caso de Ryane Leão, uma poeta brasileira, que faz questão de se colocar como mulher preta e lésbica nas palestras e eventos que participa para gerar representatividade e ser farol para outras mulheres que ainda se escondem e são silenciadas. Ela é dona do *best-seller* *Tudo nela brilha e queima*, que já vendeu mais de 40 mil exemplares. Ryane pode ser encontrada no Instagram pelo @ondejazzmeucoracao; lá ela divulga

seus versos profundos, recheados de emoções. Através da escrita, em primeira pessoa, ela gera conexão imediata com as leitoras que se reconhecem nas palavras e se veem representadas.

Ryane começou escrevendo em um *blog* pessoal, depois passou a divulgar seus textos no *Facebook*, ao mesmo tempo que colava lambe-lambes por São Paulo. Hoje, além dos livros, ela também ministra oficinas de lambe-lambes para as mulheres estamparem suas vozes pelo mundo.

```
sigo apaixonada  
pela mulher  
que batalhei  
pra ser.
```

ryane leão

Saiba mais sobre Ryane [nesta reportagem da Revista Trip](#). Acesso em 12 de nov. 2020.

Suas redes sociais levam o nome de onde jazz meu coração. Mas não deixe de conferir seus livros:

Ryane e seu trabalho são um exemplo das diferentes formas de expressar as emoções. Ela utiliza muito da criatividade para isso. No entanto, muitas pessoas, principalmente os homens, não sabem ou não se permitem expressar as emoções. Indicamos o documentário abaixo, que fala sobre esse assunto.

O silêncio dos homens

O filme discute a opressão emocional sofrida pelos meninos e homens, que acarreta em um ideal de masculinidade tóxica e violenta.



Tudo Nela Brilha e Queima



Jamais Peço Desculpas Por Me Derramar



Após a leitura do item, pense em como você poderá utilizar esse conhecimento para gerenciar melhor suas emoções e desenvolver relações mais respeitosas e empáticas.

Aproveite para compartilhar o conhecimento, proporcionando que outras pessoas também desenvolvam essa habilidade. Para isso, utilize as dicas e ferramentas dentro de oficinas, sala de aula, grupos e rodas de conversa.

4.7

MANEJO DO STRESS

O que é?

É saber reconhecer quais as fontes de estresse em nossas vidas, como isso nos afeta e agir de forma a minimizar os efeitos negativos e aprender a lidar com as tensões de forma construtiva.



MITO!

Todo estresse é prejudicial à saúde.



VERDADE!

O estresse em si não é prejudicial à saúde, mas a frequência e o tempo de exposição às situações estressoras é que o tornam nocivo (perigoso). Na verdade, o estresse é uma condição da nossa existência e está intimamente ligado à capacidade de adaptação e mudanças.

Antes de tudo, é preciso entender o que é estresse?

A palavra estresse vem do inglês *stress* e é utilizado na Física para mostrar um grau de deformidade sofrido por um material que foi submetido a um esforço ou tensão (Medrado et al, 2013). Ao pensarmos em nós, seres humanos, podemos dizer que nos sentimos estressadas(os) quando estamos submetidas(os) a certo grau de esforço ou tensão. Por isso o termo passou a ser utilizado na área da saúde.

Em 1936 o médico Hans Selye, passou a utilizar a palavra *stress*, no campo da Saúde, para designar “um conjunto orquestrado de respostas endocrinológicas que são ativadas frente à ação de estímulos nocivos que alteram o estado de homeostase” (Faro & Pereira, 2013, p.2).

Isso quer dizer que o nosso organismo está o tempo todo trabalhando para manter um equilíbrio interno frente aos eventos que ocorrem externamente. Nosso corpo trabalha para manter a temperatura corporal estável, a frequência cardíaca, o fluxo sanguíneo, a energia e por aí vai. Para manter esse equilíbrio várias respostas fisiológicas (do sistema nervoso e do sistema endócrino) trabalham de forma coordenada: respiração, digestão, excreção, etc.

Por exemplo, você já reparou que depois de comer demais dá sono? É que o seu organismo está trabalhando para manter o equilíbrio do trabalho interno de digestão dos alimentos. Algumas pesquisas sugerem que, ao comer demais ou alimentos mais calóricos, há um aumento do fluxo sanguíneo no intestino delgado para ajudar na digestão deles e, com isso, uma diminuição do fluxo sanguíneo no cérebro que desencadearia a sonolência.

O fato é que nosso corpo responde a quase qualquer estímulo externo, repentino e inesperado, através de ativações químicas, endócrinas e cerebrais, para manter esse equilíbrio interno. O estresse é uma resposta ativa do organismo para alcançar essa estabilidade ao que ele percebe como uma ameaça.

Vamos lembrar que todo processo que acontece em nosso cérebro é resultado da evolução das espécies. Portanto, ajuda a entender melhor como o cérebro funciona se a gente lembrar que nos primórdios da humanidade as principais ameaças eram as que afetavam a sobrevivência: era preciso lutar para conseguir comida e fugir de predadores. Então, o nosso cérebro reage às ameaças mobilizando todo o organismo, principalmente, para essas respostas de **luta e fuga**.

Hoje em dia, as nossas “ameaças” vão desde eventos corriqueiros como, um trabalho escolar ou profissional que exige além das nossas capacidades físicas, emocionais ou cognitivas; até ameaças maiores como viver em ambientes violentos (domésticos e comunitários).

Segundo o neurocientista Bruce McEwen (Castro, 2017), o estresse ativa o nosso **sistema de alerta**, nos fornecendo mais energia, deixando-nos mais concentradas(os) e prestando mais atenção aos estímulos visuais e auditivos. Além disso, em situações de estresse o cérebro produz endorfina, que possui ação analgésica, nos deixando mais resistentes à dor. Todo esse mecanismo é bom para certas atividades de trabalho e estudo, por exemplo.

Você já deve ter ouvido alguém dizer que “só funciona sob pressão”? Ou, quem sabe, é você mesma(o) que costuma deixar para fazer algum trabalho na última hora? Essa “pressão” é o estresse agindo e mobilizando o seu sistema de alerta para dar o seu melhor naquela missão.

O problema está quando o estresse é constante e o sistema de alerta é ativado o tempo todo. Nesse caso, nosso organismo não tem tempo para se reequilibrar dessa explosão química que acontece e, a longo prazo, desencadeia doenças como: problemas cardíacos, diabetes, pressão alta, obesidade, entre outros.

Nós falamos aqui que o estresse é uma resposta a uma ameaça. Já que não precisamos mais caçar a própria comida e fugir de predadores, o que seriam então as ameaças dos seres humanos contemporâneos?

Falamos de algumas no decorrer do capítulo, mas a grande verdade é que, o que é ameaça para uma pessoa, pode não ser para outra. Como diria McEwen (Castro, 2017), “a grande diferença entre nós e outros animais é que só os seres humanos têm a proeza de transformar uma ideia meramente imaginária em ameaça real, com todas as reações fisiológicas do estresse”. Um grande exemplo é que, muitas(os) de nós, já ficam estressadas(os) só de entrar em uma aeronave para fazer uma viagem de avião. Não existe uma ameaça real, apenas imaginária de que o avião vai cair. O mesmo vale para uma viagem de ônibus e a ameaça imaginária de que acontecerá um acidente na estrada.

O nosso cérebro é o grande responsável por interpretar as experiências de vida e os eventos que atravessam o nosso desenvolvimento. Por exemplo, para uma pessoa que já sofreu um acidente de ônibus, a resposta de estresse dela ao andar de ônibus novamente será muito mais intensa do que para outra que não sofreu um acidente.

Além disso, a memória de como vivenciamos certos eventos pode ser transmitida por até duas gerações, ocasionando risco de desenvolvimento de doenças para a prole seguinte. Então, apresentamos respostas de estresse para alguns eventos cuja memória não é nossa, mas está contida em nosso DNA.

Não existe uma resposta única sobre as ameaças, mas existem alguns eventos que são, mais ou menos, compartilhados socialmente como estressores: perdas, violência, insegurança financeira, divórcio, preconceitos, entre outros.

Alguns estudos indicam que o estresse tóxico na infância é capaz de alterar a arquitetura cerebral trazendo consequências negativas para toda a vida daquela pessoa, como por exemplo, deficiência cognitiva.

O Centro de Desenvolvimento da Infância, da Harvard University, classifica o estresse em 3 categorias:

Positivo

faz parte normal do desenvolvimento saudável e caracteriza-se por aumentos breves na frequência cardíaca e elevações leves nos níveis hormonais do estresse. Exemplo: o primeiro dia na escola, tomar vacina, quebrar um braço.

Tolerável

ativa os sistemas de alerta no corpo em maior grau e possui resultado de dificuldade mais grave e duradoura que é amortecido por relacionamentos de apoio. Exemplo: perda de um ente querido, desastres naturais ou um ferimento muito sério.

Tóxico

ativação prolongada de sistemas de estresse que é agravado com a ausência de relacionamentos de apoio. Exemplo: viver em ambientes violentos, sofrer abusos (físicos, psicológicos e sexuais), situações de racismo e negligência.

O estresse tóxico, ou crônico, aquele que é experimentado em grande intensidade e frequência, sem uma rede de apoio, é prejudicial à saúde em qualquer momento da vida. No entanto, as consequências são maiores quando ele ocorre na primeira infância e adolescência, pois nessas fases o cérebro está em formação.

Por isso, o manejo do estresse deve conter não só estratégias individuais de controle dos efeitos adversos, mas também incluir estratégias de controle dos agentes estressores, de prevenção e de construção de laços afetivos e redes de apoio, pois estes últimos ajudam a amortecer os efeitos.



Como?

Lembra que o conceito de estresse utilizado na área da Saúde foi emprestado da Física? Pois bem, para destacar algumas estratégias de enfrentamento ao estresse vamos tomar outro conceito que, também, saiu da Física e foi transposto para a Saúde. É a resiliência.

Resiliência é a capacidade que a pessoa tem de se recuperar das crises e adversidades. Segundo Pesce et al., 2005 apud Juliano e Yunes (2014, p.6), resiliência é “o conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que possibilitam o desenvolvimento de uma vida sadia, mesmo vivendo em ambientes não sadios”.

O ano de 2020 trouxe muitos desafios para todas(os) nós em função da pandemia Covid-19. Com as regras de isolamento e distanciamento social, planos tiveram que ser suspensos ou desfeitos, algumas relações afetivas e familiares sofreram desgaste, crianças e adolescentes tiveram que reinventar as formas de se vincular com as(os) amigas(os), as relações de trabalho e escolares foram drasticamente modificadas e muitas famílias tiveram que lidar com a insegurança financeira. A nossa capacidade de resiliência foi posta à prova. Algumas pessoas, conseguiram se manter emocionalmente e psicologicamente melhor que outras. O fato é que o desenvolvimento e aprimoramento de todas as dez Habilidades para a Vida deste Manual contribuem e muito para momentos de crise como este.

Promover a resiliência é uma estratégia de promoção de saúde mental que minimiza os efeitos do estresse, uma vez que a pessoa se torna mais eficaz para se recuperar dos momentos de crise. Embora a resiliência apareça nos momentos traumáticos, as estratégias são anteriores a esses momentos e estão relacionadas a todo um sistema de relações.

Então, vamos trazer estratégias e ferramentas não só de gerenciamento do estresse, mas também de fortalecimento da capacidade de resiliência. Elas serão divididas entre individuais e coletivas.

Coletivas

Cultivar boas relações (amigas(os), familiares e comunidade) é fator de proteção para a saúde física, mental e, também, para a longevidade. O contato interpessoal diminui o estresse, induz o prazer e é um analgésico natural. Veja como cultivar as relações de diferentes maneiras:

Criação e manutenção de uma rede de apoio social: é um “conjunto de sistemas e de pessoas significativas, que compõem os elos de relacionamento recebidos e percebidos do indivíduo” (Brito & Koller, 1999 apud Juliano & Yunes, 2014, p.2). As relações sociais fortes e significativas nos fornecem apoio nos momentos de crise, que inevitavelmente enfrentaremos ao longo da vida, nos dando suporte emocional e material para a superação desses momentos.

Uma rede de laços afetivos forte está associada ao maior senso de pertencimento, fortalecimento de competências sociais, prevenção às violências, melhora na saúde física, longevidade, além de criar oportunidades para o desenvolvimento humano, como: meios de subsistência, possibilidades de emprego e estudo, amizades e lazer (Bowby, 1988; Juliano & Yunes, 2014; Tomazini, 2019).

Nesse sentido, pela “condição peculiar da criança e do adolescente como pessoas em desenvolvimento” (ECA, 1990), a rede de apoio social desta população vai além da família e amigas(os). É importante que toda a sociedade se responsabilize através de uma rede de proteção que integra e articula o poder público, a família e toda sociedade civil. Por isso, em 2006, foi criado o Sistema de Garantia de Direitos da Criança e do Adolescente (SGDCA) para assegurar e fortalecer a implementação do **Estatuto da Criança e do Adolescente** (ECA), um marco legal para a garantia dos direitos que atua em 3 eixos:

Da defesa

oferecendo garantias legais, através de dispositivos e instituições públicas, para que os direitos das crianças e adolescentes sejam cumpridos. Por exemplo, quando o Conselho Tutelar é acionado para averiguar alguma situação de negligência ou maltrato, quer dizer que um dispositivo legal desse eixo está sendo acionado.

Da promoção

oferecendo de forma transversal e intersetorial, meios e dispositivos para o pleno desenvolvimento de crianças e adolescentes. Nesse caso, as escolas prestam grande serviço, pois oferecem não só condições para o desenvolvimento cognitivo, mas acolhimento, promoção de vínculos afetivos de qualidade, olhar atento à saúde integral de crianças e adolescentes. Muitas vezes, é a ela que identifica uma situação de abuso ou negligência envolvendo crianças e adolescentes e aciona os dispositivos de defesa como o Conselho Tutelar. O papel da escola vai além da educação, está também na promoção dos direitos e da saúde integral (física, cognitiva e emocional).

Do Controle e Efetivação dos Direitos

são Conselhos e órgãos responsáveis por contribuir na formação de políticas públicas, deliberando e veiculando normas técnicas, resoluções, orientações, planos e projetos para a defesa, promoção e garantia de direitos das crianças e adolescentes.



Então, a dica aqui é: manter-se em contato com pessoas queridas, fortalecer os vínculos familiares e de amizades, conhecer e se apropriar das redes de garantias de direitos, como estratégia de promoção de saúde e diminuição das respostas negativas ao estresse. Por isso, aproveite as dicas de atividades, indicações de leituras, jogos e vídeos deste Manual, reúna amigas(os) e familiares para momentos de interação e aprendizado conjunto.



Para saber mais:

[Sobre Garantias de Direitos](#)

[Fórum Nacional de Prevenção e Erradicação do Trabalho Infantil e Proteção do Trabalhador Adolescente](#)

Grupos de apoio e de interesse mútuo

são grupos formados por pessoas com interesses específicos comuns. Esses grupos são importantes para o enfrentamento de crises e, também, para a promoção de resiliência. Eles fornecem ao indivíduo a sensação de não estar sozinho(a). Existem diferentes grupos de apoio que auxiliam as pessoas no enfrentamento de doenças, transtornos, comportamentos compulsivos ou de dependência, entre outros. Veja alguns exemplos: grupos de apoio à pessoas dependentes de álcool - AA (Alcoólicos Anônimos), grupo de apoio à famílias de pessoas com autismo - [AMA \(Associação Amigos do Autismo\)](#), grupo de mães que perderam seus filhos precocemente – [Mães sem nome, a Rede de Mães e Familiares da Baixada Fluminense](#), um grupo de parentes e familiares de vítimas de violência do Estado, que se uniu em busca de justiça pelas mortes de seus familiares e de estratégias de redução deste tipo de violência e o [Movimento Moleque](#), que se organiza para discutir temas como as implicações da redução da maioridade penal e os direitos das(os) adolescentes e jovens de periferia. Esses grupos, além de oferecer o suporte emocional, constituem lugar de pertencimento e representatividade e, geralmente, constroem rede de suporte material também (auxílio jurídico, educacional, construção de projetos de lei, etc.). Também existem os grupos de leitura, grupos de bordado, grupo de jogadores de RPG, grupos religiosos, entre outros, que são oportunidade de ampliar a rede de relações através de interesses comuns.

Identidade cultural e pertencimento

Buscar grupos para incorporar o “patrimônio simbólico” como danças, linguagem, costumes, valores, entre outros, proporciona o senso de pertencimento, afirmação da identidade e o fortalecimento de laços afetivos. Aqui entram os grupos artísticos, culturais e de resgate da ancestralidade como grupo de tradições quilombolas, indígenas, marajoaras, entre outros. Um exemplo é o Coletivo Manifesto Crespo que promove oficinas para a reflexão sobre o cabelo crespo, a história e cultura africana.

As redes sociais afetivas são de fundamental importância para promover o empoderamento, principalmente, de grupos minoritários e para a promoção do bem-estar. Mas, se por um lado a aproximação a grupos e o sentimento de pertencimento é indicado, em todas as fases da vida, na adolescência em especial, deve ser feito com atenção e, preferencialmente, com alguma atenção da(os) responsáveis. É nessa fase que as(os) adolescentes estão se descobrindo, experimentando e se desafiando e, nesse sentido, ficam mais vulneráveis a se aproximarem de influências que podem não ser tão positivas. Em especial se a autoestima, o autoconhecimento e o pensamento crítico e criativo não estiverem bem desenvolvidos.

Individuais

algumas(alguns) autoras(es) chamam essas estratégias de *coping* e as descrevem como “esforços individuais, cognitivos e comportamentais para lidar com as demandas específicas de situações indutoras de estresse” (Lazarus; Folkman, 1985 apud Juliano & Yunes, 2014, p.5). Inclusive, pessoas mais resilientes são as que possuem maiores estratégias de *coping*. Listamos algumas que servirão de prevenção e de controle às respostas ao estresse:

Atividade física

atividade física protege nosso corpo e mente. Ao realizar atividade física estamos fortalecendo os músculos que protegem nossos ossos de fraturas, o sistema imunológico, endócrino, nervoso e, também, promovendo saúde mental. É que ao praticar atividade física o corpo libera endorfina e dopamina, hormônios do bem-estar. Quando estamos num estado de humor positivo, os eventos adversos nos afetam de forma mais branda do que quando já estamos em estados de humor negativo (ansiosas(os), tristes, deprimidas(os)).

Boa alimentação

uma alimentação variada em nutrientes fortalece o nosso sistema imunológico. Vale lembrar que o estresse crônico suprime o sistema imunológico e por isso, uma alimentação equilibrada é importante para a proteção deste sistema que, ao não funcionar direito, nos deixa propensos a doenças como gripes, pneumonias e candidíase.

Meditação e relaxamento

as atividades de relaxamento e de atenção plena auxiliam, a longo prazo, na promoção de resiliência e de melhores respostas ao estresse. Meditadoras(es) frequentes possuem menor propensão de desenvolver ansiedade e depressão, além de possuírem uma atitude mais positiva e construtiva em relação às adversidades.

Sono de qualidade

o sono é o momento em que o nosso organismo reduz a sua atividade para promover a sua recuperação. Quando a qualidade do sono está ruim (quando você acorda cansada(o) ou tem o sono interrompido várias vezes à noite) ou a rotina de sono está perturbada, o organismo não tem tempo para promover a recuperação necessária para as atividades do dia seguinte, ficando sobrecarregado e estressado. Portanto, para uma boa noite de sono é recomendado:

- Fazer uma alimentação leve (lembre-se que seu corpo deve ser preparado para o repouso e não para o trabalho, então a última refeição deve ser feita no máximo 3h antes de dormir);
- Desligar as telas – a luz das telas estimula o nosso organismo e atrapalham o sono (tire o celular do quarto na hora de dormir);
- Fazer uma atividade relaxante como ouvir uma música suave, ler um bom livro ou meditar.

Lazer

atividades que dão prazer auxiliam o organismo a encontrar o seu equilíbrio interno. Um dos fatores mais estressores da vida moderna é a falta de tempo para si. Portanto, incluir atividades de lazer na rotina é imprescindível.

Psicoterapia

é uma excelente ferramenta para oferecer suporte aos momentos difíceis, onde a(o) psicoterapeuta auxilia a(o) paciente a encontrar seus próprios recursos internos. Mas não só nos momentos de crise a psicoterapia é eficaz, ela ajuda a promover o autoconhecimento e a autoconfiança, funcionando como uma ferramenta de proteção e promoção de saúde mental.

Curiosidade

Transtorno de Déficit de Natureza (TDN), já ouviu falar?

O termo foi cunhado pelo jornalista Richard Louv, autor do livro “*A última criança na natureza*”, para chamar a atenção para o impacto negativo, no desenvolvimento integral de crianças, da falta de exposição à natureza.

Esse não é um diagnóstico médico (ainda!), mas o conceito se popularizou entre especialistas da infância e da saúde porque várias pesquisas comprovam que a desconexão com a natureza e a falta do brincar ao ar livre, impactam fortemente a saúde física, mental e emocional da população, sobretudo das crianças e adolescentes.

Pensando nisso, a *Sociedade Brasileira de Pediatria*, em parceria com o programa *Criança e Natureza do Instituto Alana*, criaram um grupo de trabalho para pesquisar melhor os benefícios da natureza no desenvolvimento humano. Eles desenvolveram um Manual que traz orientações e inspirações para

educadores, familiares e pediatras em relação aos benefícios que essa conexão traz.

Cientistas descobriram que doses diárias de contato com a natureza reduzem significativamente os níveis de cortisol (o hormônio do estresse) no organismo.

Já era consenso na Ciência que o contato com a natureza proporciona maior bem-estar, mas não se sabia qual a dosagem e frequência necessárias para colher os benefícios. Foi descoberto que bastam alguns momentos diários, de contato com a natureza, sem o uso de celular ou qualquer outra distração, para colher os bons frutos. É estar presente, desfrutando do ar, das cores, cheiros e texturas que a natureza oferece.

E você, costuma fazer algumas pausas na natureza? No seu bairro ou comunidade possui um espaço verde?



Para saber mais:

[Movimento Criança e Natureza](#)

[Manual de Orientação – Benefícios da Natureza](#)

Veja mais benefícios do contato com a natureza¹¹:



Brincar em um ambiente natural melhora a força motora, equilíbrio e coordenação.



Um contato positivo (com cuidado e sem temores) com a natureza contribui para uma vida comprometida com o cuidado e a conservação dos recursos naturais.



Atividades ao ar livre reduzem a tristeza, a raiva e a fadiga. Também melhoram a atenção e as demais funções cognitivas.



Previne o estresse tóxico na infância.



Está associado à um aperfeiçoamento da visão à distância.



A exposição ao sol, de forma protegida e adequada, aumenta os níveis de vitamina D que fortalece o sistema imunológico, prevenindo algumas doenças.



Ajuda os diabéticos a alcançarem níveis saudáveis de glicose no sangue.



Melhora sintomas de depressão, ansiedade e de TDAH (transtorno de déficit de atenção associado à hiperatividade).



Incentiva interações sociais e integração de qualidade com amigos e familiares.



O contato com a natureza estimula as habilidades de autoconhecimento e criatividade, além de promover bem-estar.

¹¹Dados extraídos do capítulo 6 do Manual de Orientação do Grupo de Trabalho em Saúde e Natureza (Becker *et al*, 2019).

Mas, o que fazer quando seu bairro ou comunidade não dispõe de um lugar com área verde, que seja legal e seguro, para você tomar a “sua dose diária” de natureza? O jeito é usar a criatividade, e quem sabe até criar esse espaço. Abaixo mostramos algumas ideias e iniciativas para te inspirar:

Já pensou em revitalizar uma praça?

A praça é um patrimônio público, ou seja, de todo mundo. Sendo assim, todas(os) as(os) cidadãs(cidadãos) devem zelar para que ela esteja bem cuidada, pronta para ser desfrutada. Muitas das praças não foram planejadas para serem, de fato, uma área de lazer, era um espaço abandonado que foi se tornando praça. Por isso, muitas não dispõem de uma área verde ou mobiliário adequado. Além do mais, algumas administrações municipais pecam na manutenção delas.

Mas se a praça é um patrimônio, que quando bem cuidado, traz benefícios para toda a população, por que não a própria população se juntar para cuidar dela e cobrar dos governos os reparos necessários? Foi assim que Cecília, mãe da Alice, lançou o [Movimento Boa Praça](#).

A iniciativa Criança e Natureza criou o manual [Como ser um boa praça](#), para quem quiser ser “Boa Praça”, juntar amigas(os) e vizinhas(os) e colocar a mão na massa.

Que tal criar uma Caixa da Natureza?

É uma brincadeira de troca entre grupos, onde cada participante é convidada(o) a conhecer a natureza ao seu redor, brincar e interagir com ela e criar uma caixa com os registros desta experiência. As caixas podem ser trocadas entre grupos de amigas(os), vizinhas(os), escolas e até entre grupos de diferentes lugares do Brasil. Não seria o máximo poder conhecer um pouco mais sobre a vida (vegetal e animal) dos diferentes biomas de nosso país?

Já ouviu falar em terrários e mini jardins?

É uma forma de levar a natureza para dentro de casa, através de técnicas simples e acessíveis, utilizando plantas que não exigem muita manutenção. Importante dizer que o ato de fazer um terrário ou minijardim pode ser terapêutico. Isso quer dizer que, esse tipo de cultivo, também pode trazer benefícios para a saúde como a redução do estresse e da ansiedade. Além disso, podem fazer parte da decoração.



Foto: Divulgação
Os minimundos

Desafio

Pensando na construção de terrários como uma prática artesanal, que envolve paciência e atenção, auxiliando no relaxamento e controle dos efeitos negativos do estresse, vamos apresentar um passo a passo de como criar um. Mas é importante dizer que terrários, mini jardins e plantas em casa não substituem o contato com a natureza. Veja só:

Terrário aberto — por Regina Lemos, em reportagem para a Sallve.

Preparação da terra

"Você vai precisar de um vidro bonito, pedrinhas tipo cascalho, um pouco de areia, substrato para plantas, mudas de suculentas (pode usar vários tipos) ou *cactus* (que vão muito bem). Para o acabamento areia ou pedrinhas".

Água

"Os terrários não gostam de água", adverte Regina. "Depois que você montar o seu terrário você vai ter o cuidado de regar uma vez a cada 15 dias e usando um conta gotas, para não sobrecarregar de água (porque senão as suculentas vão acabar apodrecendo)".

Assim que você finalizar o processo de montagem do terrário "você vai colocar umas gotinhas de água e vai marcar o dia que você fez essa rega. Porque você vai fazer novamente depois de uns 15 ou 20 dias. E observar como elas estão reagindo, se você notar que elas estão ficando meio murchas, pelo excesso de água, você vai distanciando as regas. Se você notar que elas estão ressecando e quase morrendo, você aumenta o distanciamento das regas".

Não tem conta gotas? O jardineiro Lincon Catto tem uma boa medida de referência para regar os terrários abertos: com a colher! Essa é a medida para não errar. "As pessoas vêem terrário e acham lindo, maravilhoso, mas acabam molhando com copo e saem todas as coisas do lugar. Tem que ter uma delicadeza. Por isso que tem uns regadores que tem um pontinho que parece um bico de beija-flor, para molhar bem localizado".

- Vidro bonito e bem limpo
- Coloque um pouco de pedras (cascalho) no fundo, fazendo uma base para drenar a água.
- Substrato para suculentas: uma terra já com os elementos que precisam para nutrir a planta.
- Plante as suas suculentas nesse substrato. Pode misturar suculentas de vários tipos e, também, pode trabalhar com os *cactus*.
- Finalize com areia ou pedrinhas. Tomando cuidado para que a raiz dessas plantas fiquem todas envolvidas na terra, porque senão elas não vão conseguir sobreviver e se nutrir.

Luz

"Os terrários gostam de luz, então é legal você encontrar um local na tua casa onde você colocá-lo para receber luz. Não precisa ser sol direto, mas, como toda plantinha, ele gosta de receber luz", ensina Regina.

O melhor dos terrários é que não existe um igual ao outro. Você cria o seu, do jeito que quiser, podendo criar vários diferentes para você ou para presentear alguém.

Aqui tem outro passo a passo para criar um arranjo de suculentas.

Veja algumas imagens para se inspirar



Todas as imagens foram retiradas do banco de imagens Unsplash.



BÔNUS

O programa *Criança e Natureza* criou um guia completo intitulado *Acampando com crianças*, para incentivar famílias e educadores a experimentarem maneiras diferentes de incluir a natureza em suas vidas e na vida das crianças.

O GUIA PODE SER BAIXADO AQUI.

Indicamos também o filme documentário **O Começo da Vida 2 - Lá fora**, ele está disponível na *Netflix* e fala da importância da natureza para o desenvolvimento saudável das crianças.

EMPATIA

O que é?

É a capacidade de perceber e compreender a experiência emocional de outra pessoa, tomando consciência dos seus afetos, mesmo que você não experimente a mesma situação vivida por ela. Em outras palavras, é compreender como a outra pessoa pensa e sente.



MITO!

Crianças não sentem empatia. Por isso, costumam brigar tanto com seus colegas.



VERDADE!

Especialistas em desenvolvimento infantil já descobriram que bebês são solidários às angústias das(os) outras(os), poucos meses após o nascimento. Elas(es) são capazes de reagir às perturbações das pessoas que estão à sua volta, como se sentissem elas(es)s próprias(os) os incômodos da(o) outra(o). A partir dos dois anos passam a conseguir diferenciar quando o sofrimento é próprio ou é da(o) outra(o) (Goleman, 2011).

Você já teve a oportunidade de perceber que quando algumas(alguns) bebês estão juntas(os), basta uma(um) começar a chorar que as(os) outras(os) também choram? Isso seria a ressonância afetiva, sentir o que a(o) outra(o) sente.

Segundo Daniel Goleman, autor do *best-seller Inteligência Emocional*, a empatia é a capacidade de saber como a(o) outra(o) se sente e ela é alimentada pelo autoconhecimento. Pois, “quanto mais consciente estivermos acerca das nossas próprias emoções, mais facilmente poderemos entender o sentimento alheio” (GOLEMAN, 2011, p.133).

Empatia é muito importante para as nossas relações interpessoais e tem muito a ver com a comunicação, você sabia? Mas não é só a comunicação verbal, aquilo que falamos, mas, principalmente com a comunicação não-verbal. Cerca de 90% de uma mensagem emocional é não-verbal. Isso quer dizer que a nossa postura, gestos, tom de voz, ritmo da respiração, entre outros, comunicam como estamos nos sentindo e vivenciando emocionalmente certa experiência. Para Goleman, a forma de expressão das nossas emoções é a linguagem não verbal. Vejamos:

É muito comum, ao chegar na escola, perceber logo que aquela(aquele) amiga(o) querida(o) não está muito bem, e vocês não precisaram trocar uma palavra sequer. Não é mesmo?

Por vocês terem uma proximidade na relação, já conhecem as expressões faciais, os gestos, a postura e até o ritmo da respiração uma(um) da(o) outra(o). Isso permite que vocês se comuniquem sem precisar dizer nada.

O nosso corpo diz muito sobre nós. Lembra que no capítulo sobre Manejo das Emoções falamos sobre isso? A emoção acontece no corpo, são processos fisiológicos. Por isso, dependendo da intensidade da emoção é possível sentir dor no estômago, desânimo, taquicardia (ritmo acelerado dos batimentos

cardíacos), respiração acelerada, rubor na face, entre outros.

Para desenvolvermos a nossa capacidade empática, é preciso desenvolvermos, também, a nossa capacidade de ler as mensagens não-verbais.

Mas, se bebês já possuem essa capacidade de perceber a angústia das pessoas à sua volta e se incomodar com ela, isso não quer dizer que a empatia é uma capacidade natural do ser humano? E se for natural, não precisa ser aprendida. Certo?

Errado. A cada avanço da Ciência fica mais claro que genética e meio se relacionam intimamente. Isso quer dizer que genética e meio, separadamente, não definem o ser humano. Com relação à empatia, pesquisas apontam que somente uma pequena fração da empatia pode ser atribuída à genética, grande parte se deve à interação social e é desenvolvida ao longo da vida através da criação e das relações (PASTEUR, 2020).

Matthieu Ricard, neurocientista e monge budista, autor do livro *A Revolução Altruísta*, diz que a empatia pode ser ativada por essa “percepção afetiva dos sentimentos dos outros ou pela imaginação cognitiva do que eles experimentam”.

Como podemos, então, ativar a nossa empatia?

Ao desenvolver a empatia estaremos mais aptas(os) a compreender e aceitar que as outras pessoas podem ser muito diferentes de nós, não só com relação à diversidade étnica, etária, cultural e sexual, mas também com relação às diferentes personalidades e formas de expressar as emoções.

Imaginemos uma família, monoparental, composta por mãe e dois filhos: um menino de 16 anos (Gabriel) e uma menina de 11 anos (Rafaela).

Rafaela está sofrendo porque brigou com a sua melhor amiga. Gabriel sofre porque tirou uma nota baixa na prova de História.

E a mãe está sofrendo porque as contas do mês não estão fechando e talvez a luz seja cortada. A mãe diz que Rafaela e Gabriel não têm motivos para “chororô” e que “adolescente não paga conta, por isso não sofre”.

Esse tipo de situação é familiar para você? Pois é, a empatia nos ajuda a compreender e aceitar que todas(os) somos diferentes, acolher as diferentes emoções sem julgá-las ou compará-las. Além do mais, ela é ingrediente principal para agirmos diante de situações de injustiça:

“as raízes da ética estão na empatia, pois é o sentir empatia com as vítimas potenciais – alguém que sofre, que está em perigo, ou que passa privação, digamos – e, portanto partilhar da sua aflição que leva as pessoas a agirem para ajudá-las (Hoffman apud Goleman, 2011, p.143).”

Veja algumas dicas para desenvolver ou fortalecer a empatia:

Desenvolva o autoconhecimento: mais uma vez é importante dizer que o autoconhecimento é ingrediente principal para a empatia (e para as demais habilidades). Reconhecer as próprias emoções e como você age diante delas, é fundamental para compreender as emoções das(os) outras(os) e como elas(es) podem reagir diante das próprias emoções. Ou seja, se colocar no lugar da(o) outra(o) se torna mais fácil quando você já visitou aquele lugar.

Exemplo:

Ao entender como nos sentimos diante da vergonha, fica mais fácil acolher o sofrimento de uma(um) amiga(o) que não quer ir para a festa de confraternização depois da derrota de seu time de futebol, já que foi ela(e) que deixou passar o último gol.

Pratique o autocuidado: cuidar da sua saúde física e mental é imprescindível para estabelecer uma relação de cuidado com a outra pessoa. Se você não se cuida, como poderá ajudar e oferecer cuidados a alguém?

Na aviação existe uma regra de segurança que diz que, em caso de despressurização da aeronave, os adultos deverão colocar a máscara de oxigênio primeiro em si e depois prestar auxílio à criança ao seu lado. Isso quer dizer que, nessa relação entre adulto e criança, a criança é a mais vulnerável e, provavelmente, não saberá tomar as medidas de sobrevivência corretas que aquele momento exige. Por isso, a pessoa adulta deverá garantir a sua segurança, para ter condições de garantir a segurança da criança.

Quando desejamos ou necessitamos cuidar e garantir a segurança de alguém, devemos agir da mesma forma. Primeiro o autocuidado, depois o cuidado com a outra pessoa. Só assim esse cuidado com a(o) outra(o) será efetivo e potente.

Pratique a escuta ativa: isso quer dizer que, quando alguém lhe procurar para conversar e/ou desabafar, você deve prestar atenção atentamente, sem ficar procurando respostas mentais para o que a pessoa está falando. Muitas vezes, ficamos tão presos na resposta que queremos dar para uma pessoa que conversa conosco, que deixamos de ouvir o restante do conteúdo trazido por ela. Escute com atenção, evite as distrações. Quando escutamos ativamente, ouvimos não só o que a pessoa diz, mas o que ela deixou de dizer também. Lembra que o corpo fala?

Deixe os julgamentos de lado: o julgamento nos afasta nas relações ao invés de nos conectar. Toda atitude de alguém tem uma intenção positiva para ela, mesmo que a gente não concorde com a atitude dela; não julgar e tentar compreender por que ela agiu de tal forma é importante para estabelecer uma relação mais respeitosa e menos violenta. Isso não quer dizer que você deve admitir estar errado sem estar, por exemplo, mas não deixar que seus valores e crenças a(o) impeçam de compreender a(o) outra(o). Quando falamos sobre não julgar, estamos falando em não agir com preconceitos, atribuindo valor (bom/ruim, bonito/feio), estereotipando e atribuindo culpa; e não sobre tolerar violências. Às vezes, um comentário do tipo “Joana é antipática” parte de um julgamento de valor do que é ser simpática(o) para você e que te impede de conhecer Joana mais a fundo. Ou, quando estamos no trânsito e tem um automóvel mais lento já se julga que seja uma mulher na direção, naquela ideia (estereotipada e preconceituosa) de que mulher não dirige bem. Atribuições de culpa são muito comuns na escola, por exemplo, quando existe uma(um) aluna(o) mais extrovertida(o) e que fala bastante durante as aulas, quando a(o) professora(or) vai chamar a atenção já se direciona à(ao) aluna(o) mesmo sem ter certeza de que ela(ele) estava de fato conversando, mas atribuindo-lhes culpa por julgar seus comportamentos anteriores.

Fique atenta(o) à linguagem corporal: lembra que grande parte das emoções são expressas de forma não verbal? Então, atente-se aos sinais que o seu corpo dá e, também, à linguagem corporal de sua(seu) amiga(o). Às vezes sua amiga está sofrendo violência do namorado e não conta para ninguém por sentir vergonha ou mesmo por não compreender que está em uma relação abusiva, ou até por se sentir culpada, mas a forma como ela se expressa, as mudanças de comportamento e de atitude podem denunciar esse tipo de relação. E mesmo que ela não fale, é possível que um amigo ou uma amiga perceba o que está acontecendo e ofereça ajuda.

Valide os sentimentos da(o) outra(o): por mais que determinado sofrimento pareça bobagem para você, para a pessoa que está sofrendo, aquele sentimento é forte e real. Uma criança que chora a falta da mãe no primeiro dia de aula da sua vida, está sofrendo a dor de uma perda de verdade. Uma(um) adolescente que terminou o namoro de 2 meses, está sofrendo a perda de verdade. Uma pessoa adulta que perdeu um emprego, também está sofrendo verdadeiramente. Nenhuma dessas dores é maior ou menor que a outra. Para cada pessoa é uma dor verdadeira e profunda. Acolher o sentimento da(o) outra(o) e se colocar à disposição é uma das maiores atitudes empáticas que existem.

Lembre-se que cada ser humano é único: por isso, não existe a forma certa de sentir emoções diante de determinados eventos. Como uma pessoa reage emocionalmente diante das situações é fruto de toda uma construção anterior da sua história, que envolve as experiências, os valores e tradições familiares, a forma como foi a sua criação, entre outros. Isso quer dizer que uma nota 7 para quem sempre tira 3 ou 4 pode ser motivo de grande comemoração; mas uma nota 7 para quem sempre tira 9 ou 10, pode ser motivo de grande decepção. Uma mesma situação vai disparar reações emocionais diferentes para cada pessoa a depender da sua história.

Tolere as diferenças: não existe empatia se não compreendermos a diversidade de raça/etnia, cultural, religiosa, de orientação sexual, de idade, etc. Talvez a sua tradição familiar e/ou religiosa não permita determinada conduta ou formas de expressão, mas é importante aceitar que essa crença faz parte de um grupo e não abrange toda a população. Por isso, é importante respeitar a diversidade e entender que a sociedade é composta de pequenos e diferentes microcosmos, e que é possível uma convivência harmoniosa entre eles. Mas, também é importante ter em mente que essas diferenças são uma riqueza e é ela que torna cada uma(um) de nós únicas(os). A possibilidade de trocas, aprendizados fica ainda mais rica quando a interação ocorre entre pessoas com vivências e trajetórias diferentes. Mas nessa reflexão sobre empatia é importante lembrar daquela expressão “diferentes, mas com direitos iguais”. Todas(os), independente de nossa raça/etnia, gênero, idade, cultura, religião temos direito a ter direito.



Lembre-se: todas essas dicas são válidas para qualquer relação.

Relações familiares, professoras(es) e alunas(os), entre crianças, adolescentes e jovens. Todas(os) somos responsáveis pela criação e manutenção de uma sociedade mais respeitosa e gentil.

Curiosidade

Quando falamos sobre empatia, falamos em prestar atenção à linguagem verbal e não-verbal para compreender melhor como a(o) outra(o) se sente.

Você já ouviu falar da LIBRAS? Libras é a língua utilizada na comunicação de pessoas com deficiência auditiva e a sigla quer dizer Língua Brasileira de Sinais.

A comunicação por meio de sinais é uma prática antiga na história da humanidade, e remonta aos hominídeos, ainda no período da pré-História.

Durante séculos a pessoa com deficiência auditiva foi excluída socialmente, sendo marginalizada e vítima de preconceitos. O preconceito ainda existe, mas nos últimos anos uma série de medidas legais foi criada para garantir a inclusão social dessas pessoas. E uma das medidas é se referir a elas como pessoas com deficiência auditiva e não como surdos. O Estatuto da Pessoa com Deficiência reforça essa ideia de autonomia das pessoas com deficiência, seja ela auditiva, visual, mental.



A Libras foi desenvolvida no nosso país através do Instituto Nacional de Educação de Surdos (INES), no século XIX, quando D. Pedro II trouxe o francês Ernest Huet para iniciar a educação das pessoas com deficiência auditiva aqui.

Hoje, a(o) aluna(o) com deficiência auditiva é alfabetizada(o) através de uma educação bilíngue português-libras para que ela(e) possa alcançar o seu pleno desenvolvimento, sendo autônoma(o) e independente em nossa sociedade. Portanto, ela(e) se comunica através do oralismo e da língua de sinais.

É importante dizer que Libras é uma língua, assim como o português e o francês e não uma linguagem, como as artes. Ela possui gramática, semântica e sintaxe bem definidas e é uma língua de caráter gestual-visual. Por isso, todas(os) nós podemos aprendê-la.



Para saber mais:



























[Libras – conheça a história](#)

[Capacitismo](#)

[Como aprendemos a escutar o outro](#)

Desafio

Aprender a língua de sinais é uma forma de exercer a empatia com as pessoas com deficiência auditiva, facilitando a comunicação e a inclusão dessa população em diferentes espaços, antes, destinados somente aos ouvintes. Apresentamos abaixo o alfabeto Libras:

 A	 B	 C	 D	 E	 F	 G
 H	 I	 J	 K	 L	 M	 N
 O	 P	 Q	 R	 S	 T	 U
 V	 X	 W	 Y	 Z		

O nosso desafio é que você crie uma frase utilizando Libras e treine a língua com amigos(os). Que tal? Claro que para aprender Libras não basta repetir esses movimentos. Lembre que Libras é uma língua de caráter gestual-visual?

Isso quer dizer que expressões faciais também estão contidas na língua. A ideia do desafio é que você possa ir se familiarizando com o alfabeto e, quem sabe, queira se aprofundar nos estudos dela? Para quem quiser aprender Libras, gratuitamente e *on-line*, um grupo de estudantes de Ciência da Computação criou um aplicativo chamado LIBRAZIL, a ideia é ajudar pessoas a compreender a Língua Brasileira de Sinais através de exercícios lúdicos e linguagem simples.



BÔNUS

Mais uma dica de filme para assistir com a família toda, as(os) amigas(os) ou com a turma do colégio.



A indicação desta vez é o filme brasileiro *Hoje eu quero voltar sozinho* (2014). O longa está disponível na plataforma *Netflix* ou para alugar no *Youtube* através desse link.

Sinopse: Leonardo, um adolescente cego, tentando lidar com a mãe superprotetora ao mesmo tempo em que busca sua independência. Quando Gabriel chega em seu colégio, novos sentimentos começam a surgir em Leonardo, fazendo com que ele descubra mais sobre si mesmo e sua sexualidade. Durante a trama, o garoto passa por situações de *bullying* e conta com a ajuda de uma grande amiga.

A história de Leonardo nos leva a pensar sobre questões como: deficiência, capacitismo, *bullying*, adolescência e sexualidade. Tem muita reflexão para se fazer acerca destes temas.

Você já conhecia esse filme? Reflita sobre as questões levantadas e pense em como você pode aplicar as dicas sobre o aprimoramento da empatia para melhorar as suas relações. Além disso, compartilhe esse conhecimento com outras pessoas, o filme indicado é um excelente disparador de debate e pode ser utilizado em rodas de conversa sobre empatia.

RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

O que é?

Relacionamento Interpessoal é qualquer relação entre duas ou mais pessoas. Mas a habilidade de Relacionamento Interpessoal é uma competência que nos auxilia a manter interações positivas e engajadas com as(os) outras(os)s.



MITO!

Viver em sociedade é muito difícil, o melhor mesmo é ficar isolado.



VERDADE!

Viver em sociedade quer dizer nos relacionarmos a todo momento com pessoas diversas e que apresentam opiniões e modos de vida que, muitas vezes, divergem do nosso. Mas essa diversidade é muito enriquecedora quando passamos a perceber as diferenças, não como obstáculos, mas como complementariedade e oportunidade de aprendizagem.

A verdade é que somos seres sociais. Isso quer dizer que o ser humano não é capaz de viver isolado no mundo. Aliás, uma rede social afetiva (pessoas queridas que mantemos à nossa volta) é fator de proteção para a saúde física e mental, além de nos auxiliar a desenvolver a resiliência (falamos sobre isso no item 4.7).

Viver em sociedade se torna mais difícil para aquelas(es) que não desenvolvem a habilidade de Relacionamento Interpessoal.

Um exemplo bem interessante é o *bullying*. O *bullying* é um tipo de violência que ocorre entre crianças e adolescentes e está intimamente relacionado ao desenvolvimento moral e a incapacidade de administrar as emoções e os conflitos. Se não desenvolvemos essas competências, nossas relações serão conflituosas, pouco éticas e até violentas.

Uma ferramenta importante para boas relações é a *Comunicação Não-violenta (CNV)*. Já ouviu falar? É um método desenvolvido por um psicólogo que percebeu que os conflitos interpessoais derivam da comunicação. Mas, falaremos um pouco mais sobre CNV no capítulo 4.10 - Comunicação Eficaz. Além da CNV outras atitudes devem ser tomadas para que a gente consiga manter relacionamentos positivos, éticos e respeitosos.

Como?

Engajamento com as(os) outras(os): é ter motivação e abertura para as interações sociais e direcionamento de energia ao mundo externo, pessoas e coisas.

Empatia: tivemos um capítulo inteiro sobre a empatia. Mas é importante ressaltar que não existe um bom relacionamento interpessoal se não desenvolvermos a empatia. Ela nos convida a olhar para a(o) outra(o), intuir as suas necessidades e ser solidária(o) em suas angústias. As pessoas mais empáticas possuem mais amigas(os).

Saber negociar: nos relacionamentos, vira e mexe ideias divergentes são postas à prova. Saber negociar é ouvir o que as outras pessoas têm a dizer, considerar as opiniões diferentes da sua e aprender com elas. Não quer dizer aceitar tudo, mas também não quer dizer ser intransigente. É reconhecer quando está errado ou quando uma ideia é mais eficaz para aquele problema, mesmo quando esta ideia não seja a sua. Saber negociar, também está relacionado a saber argumentar, justificar seus pontos de vista e suas escolhas de forma clara e segura, mas sem desrespeitar as demais opiniões.

Vejamos um exemplo: em trabalhos de grupo, é comum surgirem muitos conflitos. Mas esses conflitos surgem, muitas vezes, porque as pessoas não desenvolveram habilidades de convivência e relacionamento interpessoal: não consideram a opinião da(o) outra(o), não sabem negociar e alguns possuem postura de competição ao invés de cooperação.

Cooperação: é um trabalho conjunto para atingir um objetivo comum. Nas interações pessoais, é comum que surjam problemas que demandem cooperação para serem resolvidos. Saber cooperar é focar no objetivo e lançar mão de estratégias que deverão ser realizadas em conjunto, mantendo uma relação equilibrada e distribuição igual de responsabilidade.

Utilizando, mais uma vez, o exemplo do trabalho em grupo, geralmente tem aquela pessoa que concentra todas as decisões nela mesma (centralizadora) e aquela outra que não se importa em contribuir (desengajada). Em ambos os casos, as duas pessoas não estão sendo cooperativas, pois há um desequilíbrio na relação, na distribuição de tarefas e na responsabilização (ou de mais ou de menos).

Trabalho em grupo não quer dizer cada uma(um) fazer uma parte, separadamente, e no final juntar tudo. Trabalho em grupo exige cooperação, responsabilidade compartilhada, negociações e tarefas distribuídas de acordo com as possibilidades e competências de cada uma(um).

Outro exemplo importante sobre cooperação é como a falta dela atinge as mulheres no ambiente doméstico. É que, o trabalho doméstico ainda é um tipo de trabalho associado às mulheres e junto com ele existe um trabalho invisível, o de planejar e organizar a rotina doméstica, que gera uma carga mental muito grande. Para saber mais sobre isso, veja este [quadrinho](#) e ouça esse [podcast](#).

Nesse sentido, o trabalho e a rotina doméstica devem ser repensados e distribuídos entre todas as pessoas que dividem a mesma casa. Pois com cooperação o nível de estresse diminui e as relações ficam melhores e mais saudáveis.

Saber iniciar relações e aceitar términos: amizades acabam, namoros chegam ao fim, trabalhos se encerram, escola acaba... Assim como estamos sempre abrindo mão de algumas coisas em detrimento de outras, afirmando as nossas escolhas, relacionamentos também chegam ao fim, o que abre possibilidade para o início de novos ciclos. A trajetória de cada uma(um) de nós envolve esse ciclo de inícios e fins. Isso não quer dizer que o sofrimento por uma perda não seja legítimo, ele é. Toda vez que perdemos algo, seja uma pessoa, um relacionamento, um animal de estimação ou um objeto, entramos em luto (que é o processo de elaboração de uma perda). Sofrer por algo que acabou ou está perdido é normal e aceitável. O que não é aceitável é insistir numa relação quando a outra pessoa não deseja mais se relacionar e a tentativa de impor a sua vontade perante a(o) outra(o). Tão importante quanto iniciar e manter relações é saber encerrá-las.

Cordialidade: ser respeitosa(o) e gentil nas relações é importante para mantê-las. Ninguém gosta de ficar ao lado de pessoas que estão sempre desrespeitando e constringendo o outro, não é mesmo. Afinal, “Todos aqueles que você conhece estão enfrentando uma batalha que você desconhece. Seja gentil. Sempre!” Autor desconhecido.

Curiosidade

Acho que não existe dúvida de que gentileza é um ingrediente importante nos relacionamentos interpessoais. Afinal:

GENTILEZA GERA GENTILEZA

Você conhece a origem desta expressão tão popular? José Dadrino, mais conhecido como Profeta Gentileza, era um paulistano que ficou conhecido no Rio de Janeiro através das suas pregações. Ele distribuía palavras de bondade, amor, gentileza e respeito pelos seres humanos e pela natureza, para todas(os) que cruzavam seu caminho.

Ainda na adolescência, José passou a ter premonições sobre o que seria a sua missão na Terra, e seguiu sua vida normalmente. Aos quarenta e poucos anos, largou tudo que tinha construído e decidiu se mudar para Niterói, seguindo o conselho de “vozes astrais”, seis dias depois da tragédia do Gran Circus Norte-Americano, que matou cerca de 500 pessoas. Daquele dia em diante iria se dedicar apenas ao mundo espiritual.

Ele chega ao local da tragédia, fixa moradia e planta um jardim e uma horta em cima das cinzas do incêndio. Morou lá por 4 anos, consolando os familiares das vítimas com suas palavras de bondade, ficando conhecido na região como José Agradecido ou Profeta Gentileza.

Passados esses 4 anos, Profeta Gentileza passou a viver como andarilho, percorrendo as ruas de Niterói e do Rio

de Janeiro, professando palavras de gentileza e oferecendo flores para as pessoas que cruzavam o seu caminho.

Na década de 90, já com mais de 60 anos, passa a pintar nas pilastras do viaduto do Gasômetro (RJ), as inscrições “Gentileza Gera Gentileza”, em verde e amarelo como uma crítica ao mundo e ao *capitalismo*, como ele gostava de se referir ao capitalismo. A escolha do local não foi aleatória, por ali passariam autoridades do mundo todo que participariam da ECO-92. Sua intenção era levar a sua mensagem para o mundo todo. Esses murais se tornaram patrimônio cultural nos anos 2000.

Muitos acreditavam que era louco, mas Gentileza só queria viver o que ele considerava a sua verdade. Aos que o chamavam de louco, ele respondia “sou maluco para te amar e louco para te salvar”. Gentileza morreu aos 79 anos.



Para saber mais:

Conheça um pouco mais da história do Profeta Gentileza

[O GLoBo](#)

[Wikipedia](#)

[Curta-metragem sobre o Gentileza](#)



Gonzaguinha, famoso cantor e compositor brasileiro, escreveu uma canção em sua homenagem.

[Clique aqui para ouvir a música enquanto acompanha com a letra abaixo:](#)

Gentileza

composição de Gonzaguinha

Feito louco	Nem tudo apodrecido	E beijar
Pelas ruas	De modo que se possa dizer	E amar
Com sua fé	Nada presta	Sem medo
Gentileza	Nada presta	Insegurança
O profeta	Nem todos derrotados	Medo do futuro
E as palavras	De modo que não dê prá se	Sem medo
Calmamente	fazer	Solidão
Semeando	Uma festa, Uma festa.	Medo da mudança
O amor		Sem medo da vida
À vida	Encontrar	Sem medo, medo
Aos humanos	Perceber	Das gentileza
Bichos	Se olhar	Do coração.
Plantas	Se entender	
Terra	Se chegar	
Terra nossa mãe.	Se abraçar	Feito louco pelas ruas...

Desafio

Uma das formas de engajamento social é o voluntariado. Além de promover uma boa ação e minimizar as causas do sofrimento de outras pessoas, aquele que exerce o voluntariado pode ser mais feliz, viver mais e sofrer menos com depressão e ansiedade. O voluntariado é uma relação onde todas(os) ganham!

Por isso, o nosso desafio para você é engajar-se socialmente a uma causa. Em todos os municípios e comunidades existem lacunas para o desenvolvimento pleno de todas as pessoas. Essas lacunas podem ser a pobreza, a violência, o desemprego e muitas outras.

As soluções podem ser complexas ou simples. Muitas vezes o que falta é a iluminação numa praça pública para que as crianças tenham onde se divertir à noite. Outras vezes a solução passa pelo desenvolvimento de estratégias para a erradicação da pobreza extrema. Seja qual for o problema que a cidade e a sociedade apresentam, todas(os) nós somos capazes de criar soluções ou de nos engajarmos numa tarefa que vai levar mais alegria, gentileza e bem-estar para a coletividade.



Se você não sabe por onde começar, indicamos que conheça o ATADOS.

O ATADOS é uma plataforma que conecta pessoas que querem fazer voluntariado a ONGs e instituições que precisam dessas pessoas, através de uma curadoria dos perfis, pelo Brasil todo. Na plataforma você pode pesquisar projetos que se alinhem aos seus interesses e causas, além de refinar a busca pela localidade.

Ele surgiu em 2012 e hoje realiza não só esse ATO (nome que eles dão para essa conexão) entre voluntário e instituição, como também projetos de educação para o engajamento social em escolas e empresas.



BÔNUS

Indicamos o Guia do Voluntariado preparado pelo pessoal do Atados para você, suas(seus) amigas(os) e familiares saberem como se engajar. O ATADOS também possui projetos para estimular o engajamento social dentro de escolas e empresas. As informações sobre Relacionamento Interpessoal podem auxiliar, e muito, nesse engajamento. Assim como o desenvolvimento de todas as outras habilidades deste Manual.

4.10

COMUNICAÇÃO EFICAZ

O que é?

É a capacidade que temos de nos expressar, tanto verbalmente, quanto não verbalmente, utilizando diferentes linguagens. Desenvolver uma comunicação eficaz significa se empoderar de suas necessidades e com isso, saber comunicar seus desejos, medos, opiniões, etc. Está muito ligada ao autoconhecimento, ao gerenciamento das emoções, tomada de decisão e, de certa forma, a todas as outras habilidades.



MITO!

Falar o que pensa é ser autêntico e é a chave para uma comunicação eficaz.



VERDADE!

Falar tudo o que pensa, sem levar em conta a consequência do que e de como está sendo dito para outra pessoa é irresponsável e pouco empático. Além disso, demonstra que a(o) comunicadora(or) possui pouco autocontrole, baixa capacidade de gerenciar as emoções e pouca empatia.

Isso não quer dizer que não seja possível ser sincera(o) e assertiva(o) na comunicação e que verdades dolorosas não possam ser ditas. Pelo contrário, uma comunicação eficaz leva em consideração o contexto, o veículo de comunicação, as características da(o) interlocutora(or) e a intenção. E depois é preciso pensar que verdade dolorosa é essa. É verdade para quem?

Exemplo mais comum que temos hoje são os comentários da *internet*. Pelo seu caráter de anonimato, muitas pessoas se sentem no direito de comentar em perfis (de pessoas comuns ou famosas(os)), dando as suas opiniões, sem se importar em como a outra pessoa vai se sentir.

Veja exemplos de quando é ofensivo expor o que pensa sem medir as consequências das palavras:



A influenciadora digital, Alexandra Gurgel, criadora do Movimento Corpo Livre, que incentiva a aceitação do corpo, diz que recebe, diariamente, inúmeras mensagens de ódio e gordofóbicas. Um humorista utilizou uma foto sua para propagar discurso de ódio disfarçado de piada. Ela conta que está em contato diário com suas advogadas devido à quantidade de ataques e notícias falsas que recebe.

Outras vezes, as mensagens além de ofensivas são criminosas, mas a sensação de impunidade que as redes trazem encorajam as pessoas nesse tipo de comportamento.

A atriz Taís Araújo sofreu racismo através de mensagens de ódio em suas redes, em novembro de 2015, e denunciou o fato à *Delegacia de Crimes de Informática*. Algumas mensagens recebidas pela atriz foram:

“Já voltou da senzala?”

“Vai lavar louça com esse cabelo”

Entre outras.

São mensagens com clara intenção de ferir. Infelizmente as redes sociais ampliaram as vozes de ódio e violência, mas no cotidiano muitas pessoas se comportam da mesma forma. Se comunicando com a intenção de ferir a(o) outra(o) com a justificativa de que está falando o que pensa e dando a sua opinião.

Você já enfrentou alguma comunicação violenta nas redes sociais? E fora delas? É o chamado discurso de ódio. Sobre esse tema, a CEPIA produziu um vídeo para uma campanha contra o discurso de ódio nas redes sociais. Essa Campanha recebeu o Leão de Ouro no Festival Internacional de Cannes de 2017. [Assista aqui](#).

Já o documentário, *O Dilema das Redes* (disponível na *Netflix*), fala sobre como as bolhas das redes sociais contribuem para ampliar esse tipo de discurso através das polarizações (divisão das pessoas, pensamentos e crenças em polos distintos). Essas bolhas sociais são criadas pelos algoritmos que estão por trás das redes para que elas funcionem. Eles viabilizam a conexão de pessoas, páginas e perfis que partilham dos mesmos gostos, opiniões, valores, hábitos, etc. Dentro destas bolhas, as pessoas encontram aquilo que querem ver e ouvir e estando conectadas com pessoas que pensam igual, sentem-se validadas em suas opiniões e crenças sem ter que lidar com as diferenças. Desta forma, as singularidades e a diversidade são suprimidas, deixando o solo fértil para discriminações e violências, sobretudo as violências contra as mulheres e pessoas negras.

Mas, mesmo entre amiga(os) e familiares, a comunicação pode acabar constrangendo, ofendendo e magoando. Ou seja, sendo violenta.

Comentários sobre o corpo, forma física, “piadas” sobre alguma característica física ou da personalidade podem levar ao enfraquecimento da autoestima e abalando a saúde mental, podendo ocasionar transtornos como: compulsão alimentar, dismorfia, anorexia, depressão, entre outros.

Por tudo isso, devemos ser responsáveis com o conteúdo daquilo que comunicamos e também com a forma como nos comunicamos. Talvez você já tenha brincado de telefone sem fio? Uma brincadeira muito simples e divertida, em que uma pessoa inicia falando uma palavra para outra que está ao seu lado, que transmite o que entendeu para outra, e assim sucessivamente, até o final da roda. Essa brincadeira serve

para refletirmos sobre a responsabilidade e clareza na comunicação.

Observe o poema abaixo:

Telefone sem fio

(por Ruth Rocha e Anna Flora)

No jogo do telefone sem fio, João disse:

- Asa!
Maria entendeu:
- Casa!
Daniela disse:
- Brasa!
Pedro entendeu:
- Arrasa!
Joaquim disse:
- Abraça!
Marina entendeu:
- Traça!

E o jogo terminou com todo mundo achando graça...

Vale lembrar que para uma comunicação existir deve haver uma(um) locutora(or) (quem transmite a mensagem) e uma(um) interlocutora(or) (quem recebe a mensagem). Comunicação é relação e relação deve ser baseada em alguns princípios, dentre eles a empatia e o respeito.

**Então,
como é que
desenvolvemos
formas de
comunicação
eficazes?**

Como?

A primeira coisa, como acabamos de dizer, é que comunicação é um fator da relação. Ninguém se comunica sozinho(o), é necessário haver um(a) outra(o), uma(um) interlocutora(or), para essa comunicação acontecer. Ao nos comunicarmos, é preciso levar em conta alguns elementos:



**Locutora(or)(remetente):
quem transmite a
mensagem**



**Interlocutora(or)
destinatária(o): quem
vai receber a mensagem**



**Intenção: qual o objetivo
da mensagem**



**Contexto: em qual
ambiente ou contexto
essa mensagem será
transmitida**



**Ferramenta
(canal/código): qual ou
quais ferramentas serão
utilizadas na comunicação**



**Mensagem:
aquilo que será
comunicado**

As ferramentas de comunicação são muito diversas. Podem ser verbais e não verbais: fala, expressão facial, observação, expressões artísticas, jornais, revistas, redes sociais... uma infinidade de recursos podem ser utilizados na comunicação.

Dito isto, vamos à algumas dicas e sugestões para manter uma comunicação eficaz, independente do veículo que se utilize. Para isto, apresentaremos estratégias que fazem parte da **Comunicação Não-violenta**¹², que é uma metodologia de comunicação.

¹²Comunicação não-violenta foi desenvolvida pelo psicólogo americano Marshall Rosenberg que cresceu em ambientes violentos, marcados por disputa de território, racismo e xenofobia. Desde cedo notou que a comunicação tem papel crucial nas relações. Marshall acreditava que o ser humano possui uma natureza compassiva, mas no decorrer da vida, algo acontece para nos desligarmos dela, o que nos leva à comportamentos violentos, baseados na exploração de outras pessoas. Para ele, a chave dos conflitos entre as pessoas estava na comunicação. (ROSEMBERG, 2006). Saiba mais em: <https://www.cnvc.org/>

a comunicação não-violenta é também conhecida como comunicação compassiva. É uma metodologia de comunicação baseada na empatia, que reconhece mutuamente as necessidades afetivas das partes, levando à uma maior compaixão e soluções pacíficas para os conflitos. É um tipo de comunicação que evita dinâmicas classificatórias, dominatórias, desresponsabilizantes, que rotulem ou enquadrem os interlocutores ou terceiros da comunicação.



A CNV é baseada em 2 princípios: **ouvir com empatia e expressar honestamente.**

Ouvir com empatia: as observações, sentimentos, necessidades e demandas da(o) outra(o).

Expressar honestamente: suas observações, seus sentimentos, suas necessidades e suas demandas.

Observe o esquema¹³ abaixo, que nos ajuda a entender, na prática, como funciona essa dinâmica dos princípios da CNV.

Expressando honestamente como eu estou, sem queixa ou crítica	Acolhendo com empatia como a(o) outra(o) está, sem queixa ou crítica.
observações	
Expressando honestamente a ação concreta que eu estou observando (vendo, ouvindo, lembrando, imaginando) que está contribuindo ou não para meu bem-estar.	Acolhendo com empatia a ação concreta que a(o) outra(o) está observando (vendo, ouvindo, lembrando, imaginando) que está contribuindo ou não para o bem-estar dela(e).
na prática	
Dizer o que observo, sem julgar, sem fazer inferências, sem relacionar com outra situação; não generalizar; usar sempre EU.	Ouvir atentamente sem julgar, sem fazer inferências, sem relacionar com outra situação; esclarecer por meio de perguntas, pontos que não compreendeu bem.

¹³ Marcelo Pelizzoli, PhD em bioética, professor de Resolução de Conflitos, CNV e Práticas Restaurativas, aluno de Marshall Rosenberg, criou esse esquema sobre os princípios da Comunicação Não-violenta.

sentimentos

Expressando honestamente como **eu** estou me sentindo com relação ao que observo.

Acolhendo com empatia **como a(o) outra(o)** está se sentindo com relação ao que observa.

na prática

Usar a expressão “eu me sinto...”; relacionar meu sentimento às minhas próprias expectativas e não à ação da outra pessoa (responsabilizar-se pelo que sente).

Usar a expressão “você se sente...”; ajudar a relacionar o sentimento da outra pessoa às expectativas dele e não à minha ação (auxiliando a responsabilizar-se pelo que sente).

necessidade

Expressando honestamente a energia vital na forma de necessidades, valores, desejos, expectativas ou pensamentos que estão criando meus sentimentos.

Acolhendo com empatia a energia vital na forma de necessidades, valores, desejos, expectativas ou pensamentos que estão criando os sentimentos do outro.

na prática

Nomear com clareza minhas próprias necessidades, sentimentos, valores, expectativas, etc.

Confirmar com o outro sua verdadeira necessidade, sentimento, valores, expectativas, etc.

necessidade

Expressando honestamente, sem imposição, o que eu gostaria de receber **da(o) outra(o)** que melhoraria a minha vida.

Acolhendo com empatia sem inferir imposição, o que **a(o) outra(o)** gostaria de receber de mim que melhoraria a sua vida.

na prática

Usar palavras, expressões e gestual de solicitação, nunca de comando, coação ou imposição (eu gostaria que; você poderia...).

Acolher com interesse e confirmar a solicitação (você gostaria que eu...; você está me pedindo para...).

Outros pontos importantes para uma comunicação eficaz e não violenta, são:

Uma escuta ativa

Ouvir atentamente o que a(o) interlocutora(or) está comunicando, sem perder-se em distrações ou fixar-se na resposta que você queira dar. É estar totalmente atenta(o), presente e interessado ao que a(o) outra(o) fala.

Exemplo:

A sala de aula é um espaço excelente para se trabalhar a escuta ativa. Quem é professora(or) sabe, quando começa a falar sobre um assunto, antes mesmo de concluir a frase ou a reflexão, algumas mãos já estão levantadas para comentar sobre ou tirar dúvidas.

Esse é um exemplo clássico de que a(o) aluna(o) não está escutando ativamente o que a(o) professora(or) está comunicando. Bastou iniciar a sua reflexão, que a(o) aluna(o) lembra de um caso ou uma dúvida e levanta a mão para contar. A partir desse momento, a(o) aluna(o) deixa de prestar a atenção no restante do conteúdo explicado, porque ela(e) fixa a sua atenção no caso/dúvida que tem para falar, com medo de esquecer. Muitas vezes, a dúvida que a(o) aluna(o) apresentou foi respondida no restante da fala da(o) professora(or), mas como a(o) aluna(o) deixou de prestar atenção, no momento em que levantou a mão para falar, perdeu a explicação.

Suspensão dos julgamentos

Julgamentos morais (avaliação de conduta e atribuição de culpa) e de valor (bem/mal, bom/ruim, bonito/feio, etc) bloqueiam a conexão entre os indivíduos.

Julgamentos moralistas são péssimas expressões de necessidades, pois estes bloqueiam os indivíduos de ter consciência das necessidades suas que não estão sendo atendidas no relacionamento com o outro. Através desta cultura de julgamentos, os seres humanos são educados para pensar que necessitam de aprovação. Tanto julgamentos negativos quanto elogios levam a um distanciamento entre o que as pessoas são e desejam. (Moraes in: Pelizzoli apud Pelizzoli, 2003, p.13)

Exemplo de julgamento de valor:

Em casa, a criança faz um desenho e corre para mostrar para os pais, que logo fazem um julgamento de valor (com as melhores intenções):

“Nossa Matheus, seu desenho ficou muito lindo! Parabéns.”

Parece inofensivo e até encorajador, mas na verdade esse tipo de comportamento leva a criança a depender da aprovação dos outros por aquilo que faz. Quando pais, mães e professores dizem que o desenho está bonito, como nesse caso, estão atribuindo um valor com base na sua percepção do que é bonito ou feio. O ideal seria:

“Oi Matheus, vi que você coloriu o desenho todo. Você gostou?”



Aqui existe uma observação concreta do fato e ainda uma abertura para que a criança expresse o que sentiu ou a sua demanda. É a oportunidade para a criança avaliar o seu próprio trabalho, sem depender da validação das outras pessoas.

Caso ela insista em saber se você gostou ou não, você pode opinar honestamente, mas lembrando de marcar que é só um ponto de vista e responsabilizando-o pelos seus sentimentos e necessidades:

“Sim, na minha opinião ficou bonito. Mas isso é o que eu achei. E você, ficou satisfeita(o) com o seu desenho?”

Ah, e não há nada de errado dizer que não gostou também, a criança precisa entender que existem pontos de vista diferentes e que isso não invalida a sua produção:

“Olha, eu não gostei, mas é um ponto de vista. O importante é você me dizer o que você achou de fazer esse desenho?”

Assim, você oferece espaço para o fortalecimento da autoconfiança.

Já, um exemplo de julgamento moral muito presente em falas do tipo: “Maria, vem cá colocar um *short* debaixo da saia.”

“Senta igual mocinha, fecha as pernas.”

Um tema que, comumente, gera polêmica é o uso de *short* por meninas e jovens adolescentes nas escolas. Existe justificativa pedagógica para a proibição? Ou a justificativa passa por um julgamento moral?

Deixamos aqui a reflexão.



Essa reportagem sobre um caso de proibição do uso de *short* em uma escola em Santa Catarina, pode auxiliar.

Não classificar, rotular ou enquadrar: cada pessoa é única e constituída numa história própria. Usar de classificações, comparações, rótulos e expectativas baseadas em estereótipos, uniformiza as expressões de ser humano, desenvolvendo baixa autoestima, baixa autoconfiança e minando as potências e criatividade. Frases como:

“Na sua idade seu irmão não me dava trabalho.” – comparando

“Maria, seu caderno nem parece de menina. É muito bagunçado.” – estereotipando

“João é mal-humorado mesmo.” – rotulando

“A turma A é mais atenta. A turma B é mais comunicativa. Já a turma C é muito difícil porque os alunos são muito agitados.” - classificando

A CNV é uma metodologia muito eficaz para a construção de uma cultura de paz, mediação e resolução de conflitos e para relacionamentos interpessoais respeitosos. Aqui foram expostos alguns princípios, mas ela não se encerra neles. Para quem quiser se aprofundar no assunto indicamos os livros:

- * ***Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais (2006). Versão on-line para baixar aqui.***
- * ***Vivendo a comunicação não-violenta (ed.2019).***
- * ***A linguagem da paz em um mundo de conflitos: sua próxima fala mudará o mundo. (ed.2019)***

Curiosidade

Como vimos, muitos grupos sociais não encontram na mídia hegemônica e instituições tradicionais, espaço para a comunicação. A arte e, principalmente, a arte de rua tem se tornado esse veículo para grupos minoritários se expressarem e a *internet* um meio de divulgação.

A arte de rua, ou arte urbana, são as diferentes manifestações artísticas, desenvolvidas em espaços públicos. O objetivo é transmitir mensagens de protesto, crítica e reflexão acerca das questões sociais e políticas, mas não se restringem a isso. Elas também são palco para manifestações poéticas e estéticas.

Dentre as artes urbanas estão: grafite, estêncil, lambe-lambe, instalações, apresentações, *performances*, estátuas vivas, entre outros.

Segundo historiadoras(es)¹⁴, a primeira arte de rua surgiu na Grécia Pré-Socrática, onde rapazes cantores, chamados *aedos*, recebiam das divindades o dom de compor versos e músicas para envolver o público com suas melodias. Já na Idade Média, surge a figura dos trovadores, artistas que recitavam versos e poesias, nas festas, para entreter a nobreza.

Na década de 70, surge em Nova York o *hip-hop*, apresentando músicas e danças como manifestação política e social, abrindo espaço para outras manifestações: apresentações teatrais, estátuas-vivas e grafite.

Aqui no Brasil, na mesma época, começam a surgir, na cidade de São Paulo, as primeiras obras de grafite. O grafite, à época, não tinha o apelo

estético que tem hoje, o principal objetivo era transmitir mensagens de insatisfação do povo e denúncias em relação à ditadura militar. As(Os) artistas não se preocupavam com desenhos e letras legíveis.



Para saber mais:

Artistas urbanos brasileiros que fazem sucesso pelo mundo

Mais notícias sobre a cena dos lambe-lambes

Os Racionais MC's, um grupo de *rap*, fundado em 1988, está entre os grupos musicais de maior influência no país. Suas músicas traduzem a vida das(os) jovens negras(os) e periféricas(os), denunciando os abusos e a brutalidade da política, do crime organizado e do Estado, os preconceitos, a miséria, as violências e exclusão social

A arte de rua serve para comunicar essas lutas, as denúncias e protestos da população marginalizada, sobretudo de artistas que não encontram espaço nas mídias tradicionais e hegemônicas. Para estas(es), basta um espaço público para que a arte aconteça.

¹⁴MENDONÇA, C. Arte Urbana. Educa mais Brasil, 2019. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/artes/arte-urbana>, acesso em 23 de nov de 2020.

O Brasil possui artistas urbanos muito talentosas(os), que expõem suas artes no mundo todo e de grande importância para a cena. O cenário ainda é dominado pelos homens, por isso optamos por destacar algumas artistas mulheres, de diferentes regiões do país, para ajudar a promovê-las e inspirar meninas e mulheres a ocuparem esses espaços cada vez mais:



Panmela Castro

Nascida no subúrbio do Rio de Janeiro, começou a trabalhar muito nova para o seu próprio sustento. Foi a primeira mulher de sua geração a escalar prédios para deixar sua marca. Em 2005 passa a se dedicar à pintura de murais e, após ter sofrido violência doméstica, incluiu o caráter político em suas obras. Hoje dedica-se a construir performances a partir de experiências pessoais relacionadas ao aprisionamento do pensamento binário e heteronormativo. Possui murais espalhados pelo mundo todo e já recebeu diversas nomeações pelo seu ativismo em prol dos direitos humanos. É fundadora da [Rede NAMI](#) que usa da arte para promover os direitos das mulheres, principalmente das mulheres negras.

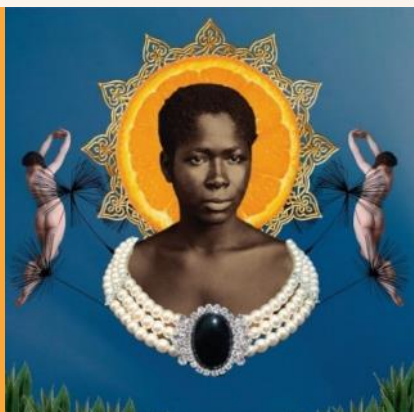
Imagem: "Dororidade", 2018, mural de 500 m² no Quartirão Cultural da Lavradio, Rio de Janeiro.



Bruna Alcântara

Jornalista e artista visual, decidiu unir seu amor por contar histórias com a fotografia e o bordado. Nascida no interior do Paraná, vem se destacando na cena artística e cultural com suas obras que transbordam feminismo e possuem estética forte. Bruna também se destaca nos lambe-lambes e acredita que com isso pode dizer para outras mulheres que elas não estão sozinhas. O tema central do seu trabalho é a igualdade de gênero.

Imagem: poster de Bruna Alcântara em referência ao assassinato da vereadora Marielle Franco.



Sil.vana

Silvana Mendes é maranhense, fotógrafa e artista visual. Ela usa o folclore como fonte de pesquisa para as suas criações. Como mulher, e mulher negra, sente que seu trabalho, muitas vezes, não é levado tão a sério, pois a arte de rua é dominada por homens. Hoje, seu principal trabalho é a criação de lambes, mas a artista também pinta, faz murais, colagens e muitos outros trabalhos.

Desafio

Como forma de ampliar os espaços de comunicação, o desafio deste capítulo é colocar a mão na massa para produzir a sua própria arte e levar a sua mensagem para diferentes espaços.

Você já ouviu falar sobre fanzine?

Fanzine é um tipo de publicação não profissional e artesanal, produzida por entusiastas (fãs) de algum assunto: quadrinhos, novelas, ficções científicas, entre outros.

Os fanzines são feitos artesanalmente, com escrita, recorte e colagem, depois são digitalizados e transformados em pequenas revistas para serem distribuídos gratuitamente. Conheça alguns:



Veja o passo a passo de como produzir o seu próprio fanzine.

Na *internet* você encontra outras ideias.

Outros pontos importantes a serem considerados numa comunicação eficaz e não violenta:

Autocontrole: esta é uma habilidade que está envolvida no gerenciamento das emoções e é importantíssima para uma comunicação eficaz e não-violenta. Imagine a seguinte situação:

Uma jovem está chegando a casa e vai cumprimentar sua mãe dando um belo sorriso e um bom dia! Digamos que a mãe passou a noite em claro, pois seu filho mais novo estava doente e a falta de sono deixou a mãe irritada. Então ela responde à filha “bom dia só se for para você!”. Imediatamente a filha fica irritada e tem vontade de continuar a comunicação de forma agressiva. Essa conversa pode tomar dois rumos diferentes:

Percebe como ter autocontrole e gerenciar as emoções também é importante para uma comunicação eficaz no dia a dia, e não apenas, em situações excepcionais?

Fatores culturais e sociais do contexto:

é importante respeitar as tradições culturais e até mesmo perceber os fatores sociais que interferem em uma comunicação. Por exemplo, aqui no Brasil abraçamos conhecidas(os) e desconhecidas(os) como um cumprimento comum, sem maiores constrangimentos. Já, se você estiver na China, esse abraço pode ser considerado uma ousadia. Então, leve sempre em conta o contexto da comunicação para que ela seja respeitosa.

Agir no impulso, de forma reativa: devolvendo a fala agressiva com mais agressividade, gerando uma discussão entre as duas.

Agir com autocontrole (pare, pense e aja):

pensando antes de reagir à agressividade da mãe, controlando o seu impulso agressivo diante da raiva que sentiu e perguntando para a mãe o que pode ter acontecido (exercitando a empatia). Com essa postura atenciosa e mais acolhedora, o diálogo, provavelmente, terá um tom mais ameno e agradável.

Assertividade: ser assertiva(o) é saber comunicar de maneira clara e objetiva as suas ideias, necessidades e sentimentos, sem desrespeitar ou constranger a(o) interlocutora(or).

Paradoxo da Tolerância: uma comunicação eficaz, baseada na empatia, no afastamento do julgamento, na não violência e no autocontrole, não quer dizer aceitar tudo. Como Marshall Rosenberg, criador da CNV, bem observou, a comunicação pode ser bastante violenta e ferir os direitos humanos e todo o seu trabalho foi construído para a garantia dos direitos humanos. Nesse sentido, podemos utilizar de todas as competências mencionadas para uma comunicação eficaz para contestar e combater as violências e as intolerâncias.

Karl Popper, filósofo, definiu, em 1945, que “a tolerância ilimitada leva ao desaparecimento da tolerância”. Isso quer dizer que devemos tolerar tudo, menos a intolerância (tudo aquilo que fere os direitos humanos). E que, devemos enfrentar a intolerância com argumentos e não com mais violência.

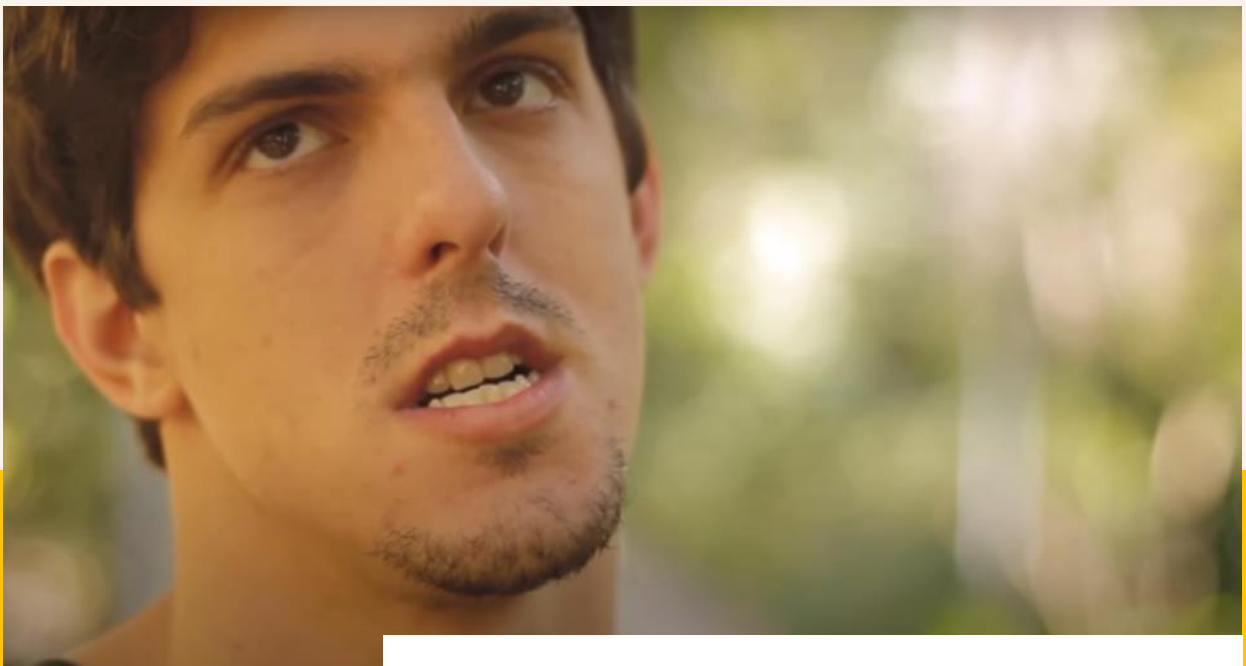
Portanto, as diversas formas de comunicação têm papel crucial na construção e estruturação da nossa sociedade. Devemos utilizar de todos os meios de comunicação para denunciar violências e violações de direitos, mas também para empoderar grupos minoritários, encorajar boas ações e inspirar outras pessoas a fazer o mesmo.

A *internet* e as tecnologias da informação têm possibilitado a ampliação de acesso e a democratização da comunicação. No entanto, certas camadas da população ainda não possuem acesso a essas ferramentas e ações individuais e coletivas devem ser pensadas na direção da inclusão digital.



BÔNUS

Separamos um vídeo que ilustra bem o que NÃO é uma comunicação eficaz, veja só: ENCONTRO



De todos os elementos apresentados no capítulo, quais você percebe que não foram utilizados na comunicação entre os atores?

Refleta sobre a importância de uma comunicação clara e empática e em como você pode aplicar o que você aprendeu neste capítulo para facilitar a sua comunicação e suas relações interpessoais. O desafio pode ser utilizado como atividade em uma oficina de multiplicação do conhecimento. Assim, você exercita a criatividade, a comunicação e, acima de tudo, o seu protagonismo.

05

Habilidades para a Vida e meu Projeto de Vida

Projeto de Vida é um plano do que fazer em certos momentos da vida, bem como a identificação das possibilidades e estratégias para alcançar os objetivos.

Não são só as(os) jovens que devem fazer um Projeto de Vida, qualquer pessoa pode fazer. Afinal, chega o momento em que uma mudança de curso se faz necessária, seja por imposições externas (como uma demissão), por desejo de empreender algo novo ou mesmo por mudanças de etapa, como a conclusão do ensino médio.

Seja qual for o motivo, planejar certos momentos da vida é importante para que não deixemos as oportunidades passarem e tenhamos mais clareza sobre quais passos dar para alcançar os objetivos traçados.

O projeto não precisa ser algo rígido e inflexível, onde uma vez traçado, ele não poderá ser alterado. Ao contrário, o projeto de vida pode ser aperfeiçoado ao longo do percurso e com as novas experiências, mas ter um plano e um horizonte definido, facilita a caminhada. Além disso, ele pode envolver sonhos e desejos para o futuro.

Projeto de Vida e a Escola

Professoras(es) e educadoras(es) têm papel fundamental na construção de projetos de vida das(os) suas(seus) alunas(os). A Base Nacional Comum Curricular do Ensino Médio propõe um modelo de educação que pretende as(aos) jovens:

“Assegurar-lhes uma formação que, em sintonia com seus percursos e histórias, permita-lhes definir seu projeto de vida, tanto no que diz respeito ao estudo e ao trabalho como também no que concerne às escolhas de estilos de vida saudáveis, sustentáveis e éticos (BNCC, 2018)”

A BNCC elenca algumas competências gerais (destacadas nos capítulos iniciais deste Manual), para que professoras(es) e educadoras(es) as desenvolvam com suas(seus) alunas(os), de maneira transversal e interdisciplinar, de forma a proporcionar uma educação integral, que considere seus projetos de vidas.

O professor e pesquisador José Moran, 2017, diz que uma forma de desenvolver o projeto de vida com as(os) alunas(os) é:

Realizando ações pontuais sobre questões relacionadas ao projeto de vida para a ampliação de mundo da(o) estudante, favorecendo um pensamento crítico. Essas ações podem ser: palestras, cursos de curta duração, oficinas, mesas de debate, entre outros.

(Este Manual poderá auxiliar como ferramenta para oficinas.)

Preparando módulos para trabalhar habilidades e competências como: autoconhecimento, criatividade, resolução de problemas, comunicação, empreendedorismo, gestão do tempo e orientação de estudos.

(Este Manual poderá auxiliar nesses módulos.)

Implementar orientadoras(es) de projeto de vida por classe. A(O) orientadora(or) discute algumas questões com as(os) alunas(os) e os orienta durante todo o percurso formativo.

Mentora(or) para as(os) alunas(os). A(O) mentora(or) vai acompanhar a(o) aluna(o), individualmente, bem de perto, durante um ciclo específico, auxiliando-a(o) com ferramentas e estratégias para a construção do projeto de vida.

Dentro da perspectiva de uma visão integral da educação baseada nos 4 pilares propostos pela UNESCO, Moran aponta que o projeto de vida pode agrupar-se em 3 dimensões:

Dimensão da Identidade

Eu comigo, aprender a ser

Compreender-se, aceitar-se e saber usar suas habilidades para crescer, realizar-se e buscar o seu bem-estar

Dimensão da Cidadania

Eu com o mundo, aprender a conviver

Relacionar-se de forma harmoniosa e produtiva com as outras pessoas na família, na escola e na comunidade.

Dimensão Produtiva

Aprender a fazer

Desenvolver as competências profissionais para empreender e contribuir para uma vida profissional realizadora (e para o progresso social) - acréscimo nosso.

Sendo assim, as instituições de ensino devem criar uma política clara para que suas(seus) alunas(os) desenvolvam habilidades e competências que permitam a autonomia e o desenvolvimento de seus potenciais para uma vida realizada e que acompanhe as demandas sociais.



Mais ferramentas para professoras(es) podem ser acessadas aqui

Projeto de vida e a família

O projeto de vida, como aponta Ribeiro (2010, p.121) “tem relação mais direta com a construção da identidade, dos objetivos e expectativas de vida” dos jovens. Assim sendo, a família exerce grande influência na construção desse projeto, podendo gerar incentivos ou conflitos de valores.

Carreiro (2007 apud Ribeiro, 2010, p. 124) aponta que “a posição de cada família na estrutura social determina

significativa, mas não absolutamente, a história estudantil e laboral dos seus filhos”.

Sabemos que as famílias tentam oferecer o que consideram melhor para suas(seus) jovens. Entretanto, muitas vezes acabam impondo suas ideias e valores, impedindo que essa(e) jovem seja autônoma(o) na tomada de decisão do curso de sua vida, responsabilizando por suas escolhas.

Portanto, algumas dicas podem ser valiosas para que pais, mães e cuidadoras(es) permitam a construção do projeto de vida que seja coerente para a(o) jovem e não gere conflitos familiares. Então, mães, pais e cuidadoras(es):

01

Estabeleçam diálogo aberto e honesto. É muito importante que a(o) jovem encontre na família o seu porto-seguro. Assim ela(e) terá mais confiança para a construção de seu projeto de vida.

03

Filhas(os) não servem para dar continuidade aos sonhos de suas(seus) mães e pais, é preciso permitir que elas(eles) sonhem e construam seus próprios percursos.

02

Respeitem as individualidades. Geralmente, mães, pais e familiares almejam para suas(seus) filhas(os) profissões que consideram mais seguras economicamente. Quando impõem seus desejos às(aos) filhas(os), criam uma barreira na relação e impedem que elas(es) se responsabilizem por suas escolhas e pela construção de seu bem-estar.

04

Ofereçam as ferramentas que estão ao seu alcance, dê suporte, mas não faça por elas(es). Projeto de vida implica responsabilização e autonomia.



O engajamento familiar é fundamental. Caso queira outras dicas, acesse aqui.

Projeto de vida, o que cada uma(um) pode fazer (individualmente)

Não é só a escola ou a família que deve construir com as(os) jovens um projeto de vida. Até porque o projeto de vida envolve autonomia e responsabilização pelo próprio futuro. Além do mais, como dissemos no início, qualquer pessoa, em qualquer momento da vida, pode traçar um projeto de vida.

Sendo assim, no âmbito individual, para criar um projeto de vida, apresentamos alguns elementos que poderão auxiliar nesse processo, mas não se trata de receita, e sim de orientações que podem ser modificadas e adaptadas à cada realidade e projeto. Veja:

Avaliar o contexto

Pense, onde você se encontra no momento (acadêmico e/ou profissional)? Como está a sua vida pessoal (aspectos positivos e negativos)? O que você espera para o seu futuro? Esse futuro não precisa ser projetado para muito distante. Pode ser um projeto para um ano, cinco ou dez anos. **Refletir sobre essas questões vai te auxiliar a identificar as oportunidades e obstáculos para alcançar seus objetivos.**

Defina seus objetivos

Não basta refletir sobre o que você espera para o seu futuro, trace metas e objetivos a curto, médio e longo prazo. Essa definição vai te manter focada(o) e te auxiliar a encontrar as melhores estratégias para alcançar os objetivos. Pequenas metas auxiliam a avaliar os avanços e manter a motivação.

Motivação

É importante saber o porquê de fazer cada coisa. É isso que faz com que a gente não desista diante das adversidades.

Autoapreciação

De tempos em tempos, faça uma autoapreciação. Muitas vezes parece que não avançamos em nossos planos, mas ao parar para analisar com cuidado, conseguimos perceber o tanto que evoluímos no processo. Seja em conhecimento, seja em experiência e até amadurecimento. Olhe para trás e aprecie a caminhada.

Autoavaliação

Fazer autoavaliações ao longo do processo é importante para entender quais pontos necessitam de atenção, qual característica você precisa fortalecer, quais características te ajudaram a crescer, se seus valores se mantêm, suas limitações e onde você precisa de ajuda para avançar.

Defina suas ações

Esse talvez seja o ponto mais sensível porque envolve riscos, quando falamos de riscos são as consequências das nossas escolhas. Por isso, é muito importante ter clareza do que você quer e quais as estratégias e meios para atingir seus objetivos. E lembre-se todo percurso pode ser mudado, transformado e melhorado.

Invista nas relações

Ninguém caminha sozinha(o), e as relações são de extrema importância para alcançar seus objetivos. Elas garantem conhecimento, experiências, novas oportunidades e influenciam a sua imagem com as pessoas ao redor.

Invista no autoconhecimento sempre

Isso quer dizer que você deve se questionar constantemente para ter maior compreensão e clareza sobre seus objetivos. Algumas perguntas podem te ajudar nessa reflexão:

- *O que eu faço que me deixa verdadeiramente feliz?*
- *O que eu sempre quis conquistar, mas nunca tive coragem?*

São perguntas que te ajudam a conhecer os seus desejos e diferenciá-los das demandas externas.

Estude sempre

Não deixe de aprimorar seus conhecimentos. Eles ajudam em tomadas de decisão mais críticas e assertivas, além de nutrir a criatividade e ampliar a sua visão de mundo.

O desenvolvimento das 10 Habilidades para a Vida, possibilita aos jovens e adultos, autonomia e responsabilidade suficiente para se empoderarem de suas vidas, com a capacidade de identificar e criar as oportunidades para existirem no mundo dentro de suas potências.

E, esperamos que esse Manual contribua para esse empoderamento, para que jovens e adultos se tornem multiplicadoras(es) e agentes de transformação.

Para estimular ainda mais a sua curiosidade e interatividade com este Manual, acesse nosso tutorial animado sobre as *Habilidades para a Vida*, **disponível aqui**.

06

Habilidades para o Futuro

Você sabia que mais da metade das crianças que estão nos anos iniciais da escolarização hoje, terão uma profissão que ainda não existe? E que, além disso, muitas profissões que existem atualmente desaparecerão e outras serão substancialmente modificadas?

É que com o avanço da Ciência, Tecnologia e a Inteligência Artificial, o mundo e o mercado de trabalho se tornaram muito dinâmicos e complexos e as máquinas de hoje conseguem realizar atividades que antes dependiam de habilidades que só os humanos possuíam.

Não existe mais receita de bolo. Antigamente, os seus pais e avós estudavam para determinada profissão e seguiam uma carreira mais ou menos estável dentro dela, com algumas mudanças ao longo do percurso, mas nada muito relevante.

Por exemplo, uma(um) professora(or) se formava em magistério ou em uma especialidade como Biologia ou Matemática, seguia dando aula por 30 anos. Às vezes, a mesma aula pelos 30 anos, atualizando com alguma curiosidade ou acontecimento de época. Ela(e) adquiria aquele conhecimento e era suficiente para a sua carreira.

Hoje, para ser professora(or), não basta a formação na sua especialidade. A(O) professora(or) atual precisa saber lidar com as novas tecnologias, precisa saber como gravar e editar uma vídeo-aula, e mais, ser capaz de resolver conflitos e ter noções de desenvolvimento pessoal e gestão de pessoas. Para o futuro, a(o) professora(or) deverá se reinventar ou a sua profissão poderá ser facilmente exercida por *softwares*.

Segundo Harari (2018), nós, seres humanos, possuímos dois tipos principais de habilidades: física e cognitiva (que se desdobram em outras). Antigamente, as máquinas substituíam os seres humanos, principalmente, em atividades que exigiam habilidades cognitivas. Hoje, com o desenvolvimento da Inteligência Artificial (AI), aliado às neurociências, o cenário mudou, existem programas e *softwares* capazes de reconhecer emoções humanas. Mesmo as profissões que exigem habilidades puramente cognitivas, também estão ameaçadas.

O *Fórum Econômico Mundial* lançou em 2020, em função dos impactos da Covid-19 na economia mundial recente, um relatório que aponta para uma aceleração na adoção de algumas tecnologias da comunicação e da informação. Segundo o relatório, a criação de novos empregos e profissões, não está acompanhando o desaparecimento de outros, este último está sendo maior que o primeiro.

Alguns dados extraídos do relatório

43% das empresas pesquisadas devem reduzir a força de trabalho devido à integração de tecnologia.

41% planejam expandir o uso de contratados para tarefas especializadas.

34% planejam expandir sua força de trabalho devido à integração à tecnologia.

Em 2025 o tempo gasto em tarefas no trabalho por seres humanos e máquinas será igual.

Uma nova divisão do trabalho está se conformando e será entre seres humanos e máquinas, sem a superação das divisões anteriores baseadas no gênero, raça, idade e classe social. Com base nesses números está previsto que 85 milhões de funcionárias(os) poderão ser substituídas(os) pelas máquinas.

Um estudo desenvolvido pelo Laboratório de Aprendizado em Finanças e Organização da Universidade de Brasília (UnB), revelou que 54% das(os) funcionárias(os) formais estão em risco no Brasil. Outro estudo realizado pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) aponta quais são as 10 profissões brasileiras que correm maior risco de serem automatizadas – isso quer dizer trocar a mão de obra humana por uma máquina.

A relação dessas profissões está apresentada na tabela abaixo, adaptada de (Infomoney, 2020):

Ocupação	número de trabalhadores	Probabilidade de automação	Posição no ranking de número de trabalhadoras(es) por profissão no país.
Operador de Caixa	823.476	97%	7
Assistente Administrativo	2.081.939	96%	1
Auxiliar de Escritório, em Geral	2.036.571	96%	2
Alimentador de Linha de Produção	860.740	93%	6
Vendedor de Comércio Varejista	2.007.042	92%	3
Servente de Obras	571.663	88%	10
Vigilante	630.387	84%	9
Motorista de Caminhão (Rotas Regionais e Internacionais)	877.081	79%	5
Professor de Nível Médio no Ensino Fundamental	749.667	56%	8
Faxineiro	1.344.939	66%	4

Isso quer dizer que todos esses empregos estão ameaçados de serem substituídos por máquinas e tecnologias da informação. Mas não são só esses, qualquer emprego que seja rotineiro, repetidor de padrões e previsível será substituído pela inteligência artificial. Médicas(os), advogadas(os), contadoras(es), arquitetas(os), corretoras(es) de imóveis e policiais, entre outros.

Harari (2018) aponta para duas habilidades em que as máquinas superam os seres humanos: conectividade e atualização. A conectividade permite a transmissão de informações para o mundo todo em alta velocidade, o que um ser humano demoraria muito tempo para fazer, e a atualização delas nos tornam obsoletas(os) (ultrapassadas(os)) muito rápido.

No campo do Direito, por exemplo, novas leis são criadas o tempo todo e as existentes são revisadas e transformadas para se adequarem à

realidade dinâmica. Com isso, é impossível que uma(um) advogada(o) acompanhe essa atualização, mas para um programa de computador não.

Portanto, a preparação para essa nova perspectiva das profissões e do mercado de trabalho deve começar o quanto antes. O que estamos vivenciando é a chamada Indústria 4.0 ou *Quarta Revolução Industrial*, onde um conjunto de tecnologias fará uma fusão do mundo físico, digital e biológico, impactando diretamente as profissões e as relações de trabalho.

Nesse sentido, a Educação, seja ela formal, informal ou não formal, que pensa o sujeito integral, deve considerar esse cenário e trabalhar para que as crianças e jovens de hoje estejam preparadas(os) para essa revolução que já está em curso.

Mas como é que se prepara uma(um) jovem para profissões que ainda nem existem?



Cristobal Cobo, especialista em educação e tecnologia, nos oferece algumas pistas sobre como a educação poderá se adequar a essas demandas.

Assista esse vídeo onde ele discorre sobre o assunto

Podemos perceber a importância de uma educação voltada para o desenvolvimento de habilidades e competências que capacitará essas(es) jovens a lidar com as adversidades, para a adaptação aos diferentes cenários, e para criar soluções e inovar, independente da carreira escolhida.

Para Harari (2018, p.32), “será muito difícil substituir humanos por máquinas em tarefas menos padronizadas que exijam o uso simultâneo de uma ampla variedade de habilidades, e que envolvam lidar com cenários imprevisíveis”.

Não à toa a OMS definiu, na década de 90, as 10 Habilidades para a Vida, às quais este Manual se dedica. Pois são habilidades importantes que toda pessoa deve desenvolver para ter uma vida saudável e plena em todos os âmbitos e que vão muito além de competências puramente cognitivas, mas que respondem às necessidades independente do cenário.

O *Fórum Econômico Mundial* vem alertando para isso já há algum tempo: que a educação deve se voltar para o desenvolvimento de habilidades e competências que sejam capazes de preparar as pessoas para os cenários desconhecidos. Agora, historiadores e sociólogos também apontam para o mesmo caminho. Harari (2018) aponta que o mercado de trabalho de 2050 será caracterizado pela cooperação, pela criatividade e pelo cuidado.

No relatório, do *Fórum Econômico Mundial*, de 2020, as 10 competências que serão exigidas para até 2025, são:

01 Pensamento analítico e inovação;

02 Aprendizagem ativa e estratégias de aprendizagem;

03 Resolução de problemas complexos;

04 Pensamento crítico e analítico;

05 Criatividade, originalidade e iniciativa;

06 Liderança e influência social;

07 Uso, monitoramento e controle de tecnologia;

08 *Design* e programação de tecnologia;

09 Resiliência, tolerância ao estresse e flexibilidade;

10 Raciocínio, resolução de problemas e ideação.

Eles dividiram as habilidades em quatro grandes grupos: solução de problemas, autogerenciamento, relação interpessoal e uso e desenvolvimento de tecnologias. Destacamos aquelas que tem tudo a ver com as Habilidades para a Vida. Vale lembrar que o *Fórum Econômico Mundial* está, constantemente, atualizando esse relatório, com base nas avaliações e demandas do mercado. Mas algumas habilidades têm se mantido ao longo de muitos anos, como: pensamento crítico, criatividade, resiliência e gerenciamento do estresse.

Sendo assim, esperamos que esse material possa contribuir para preparar crianças, jovens e adultos para os desafios do futuro (um futuro bem próximo) e na construção de um **Projeto de Vida** que considere esse novo cenário.

Mais ainda, que sirva como ferramenta não só para o desenvolvimento de habilidades, mas como material de inspiração para novas ideias e, também, para uma aprendizagem ativa, instigando a vontade de saber através das referências e atividades propostas e a multiplicação do conhecimento

Por outro lado, também convidamos vocês para refletirem sobre quem estaria mais bem posicionada(o) para responder a esses desafios, e também aproveitar as oportunidades. Ao longo do Manual levantamos questões ligadas a desigualdades, como as desigualdades de gênero e raça. Em um mundo cada vez mais tecnológico é muito importante desconstruir imaginários sociais que distanciam as meninas e mulheres das ciências, e das tecnologias da informação.

07

Glossário

AÇÃO AFIRMATIVA é uma medida ou um conjunto de medidas adotadas por instituições públicas e/ou privadas que visam combater discriminações étnicas, raciais, religiosas, de gênero ou de classe. Essas medidas possuem respaldo no princípio da equidade da Constituição Federal (a lei fundamental e suprema do país). Um exemplo de ação afirmativa é a política de cotas para ampliar o acesso às universidades de pessoas negras, indígenas, quilombolas e de baixa renda.

ANTIRRACISMO são posturas, atitudes e comportamentos que visam combater o racismo, entendo que o racismo está nas bases que fundam e estruturam a sociedade e as relações. Nesse sentido, o antirracismo não está só nas atitudes individuais, mas convoca todos os atores sociais a trabalhar, colaborar e se responsabilizar para diminuir as desvantagens sociais da população negra, o que implica rever os privilégios da população branca.

BOLHA SOCIAL é um conjunto de pessoas que compartilham dos mesmos gostos, valores, opiniões, hábitos, cultura e etc. Na *internet* essas bolhas são criadas pelos algoritmos que conectam as pessoas, páginas e notícias com perfis semelhantes.

COGNITIVO uma função psicológica. Ou seja, os processos mentais que atuam na aquisição do conhecimento, como: percepção, memória, atenção, associação, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento e linguagem.

DISCURSO DE ÓDIO é a manifestação de ideias e mensagens de ódio, desprezo e intolerância, motivada por preconceito, contra grupos minoritários.

EQUIDADE o princípio da equidade norteia as políticas públicas do Brasil, reconhecendo que todas(os) as(os) cidadãs(ãos) possuem os mesmos direitos, sem distinção de raça, gênero, classe, religião e orientação sexual, mas que as necessidades são diferentes. Portanto, as medidas para garantias de direitos devem responder às diferenças para a garantia de igualdade.

ESTÉTICA é um ramo da filosofia que estuda a natureza, a beleza e os fundamentos da arte para uma compreensão de mundo através dos sentidos.

“Compreender a sensibilidade, a representação criativa, a apreensão intuitiva do mundo concreto e a forma como elas determinam as relações do homem com o mundo e consigo mesmo, é objeto do conteúdo estruturante da Estética.” (PARANÁ, 2008, p.59 *apud* SECRETARIA DA EDUCAÇÃO)

ESTRESSE TÓXICO é a resposta negativa ao estresse que ocorre quando uma criança passa por adversidades fortes, frequentes e/ou prolongadas como: abuso físico e emocional, negligência crônica, abuso de substâncias ou doença mental por parte da(o) cuidadora(or), exposição à violências, entre outros. Esse tipo de estresse pode interromper o desenvolvimento da arquitetura cerebral e de outros sistemas, aumentando o risco de doenças relacionadas ao estresse na vida adulta e deficiência cognitiva.

FENÔMENO é tudo aquilo que pode ser observado (em nós e na natureza).

GORDOFOBIA é a discriminação e intolerância com as pessoas que estão obesas ou com sobrepeso, acarretando uma diminuição no bem-estar dessas pessoas, podendo evoluir para sintomas depressivos, ansiedade, baixa autoestima, estresse, isolamento social, entre outros.

GRUPOS MINORITÁRIOS (OU MINORIAS) não tem a ver com a quantidade de pessoas de um grupo. Grupo minoritário ou minoria é um grupo que se encontra em desvantagem e vulnerabilidade social ou em dependência de outro grupo. Geralmente, sofre discriminação por parte do grupo majoritário (ou maioria). Fazem parte de grupos minoritários no Brasil: negros, indígenas, quilombolas, mulheres, mulheres negras, população LGBTQI+, religiosos de matriz africana, entre outros.

INCLUSÃO DIGITAL é o processo de democratização de acesso às tecnologias da informação e comunicação (computador, celular, *internet*, *tablet*, entre outros) para permitir a inserção de todas as pessoas na sociedade da informação e globalizada.

INTROSPECÇÃO é uma ação reflexiva que uma pessoa faz acerca dos próprios conteúdos mentais para tomar consciência deles. Seria uma análise íntima e reflexiva sobre si.

LGBTQIA+ é uma sigla para designar as pessoas que compõe um grupo minoritário de orientação sexual e identidades de gênero diversos. O movimento LGBTQIA+ luta por garantias de direitos desta população. Cada letra diz respeito à uma orientação sexual diferente: L – lésbicas, G – gays, B – bissexuais, T – transgêneros, transexuais e travestis (travestigêneros), Q – queer (quem transita entre os gêneros feminino-masculino), I – intersexo (pessoas cujo desenvolvimento corporal não se encaixa na forma binária feminino-masculino), A – assexuais (aqueles que não sentem atração afetivo-sexual por outra pessoa), e + para abrigar outras possibilidades de orientação sexual e identidade de gênero existam.

MACHISMO ESTRUTURAL o machismo tem como raiz o patriarcado e preza o enaltecimento e o privilégio do sexo masculino sobre o feminino. Diz-se de machismo estrutural a percepção de dominância do sexo masculino sobre o feminino que estrutura a nossa sociedade e está presente nas instituições, acarretando um ciclo de violências, de desvantagem e vulnerabilidade social de mulheres e crianças.

MASCULINIDADE TÓXICA é o ideal de masculinidade (socialmente construído) que é nocivo, tanto para homens quanto para mulheres. A masculinidade tóxica está relacionada a comportamentos machistas baseados na dominância e na agressividade. Esse ideal leva os homens a evitar discutir emoções e pedir ajuda, a sofrerem pressão para serem os provedores da família, incentiva comportamentos agressivos e de risco.

MÍDIA HEGEMÔNICA hegemonia quer dizer preponderância, autoridade soberana, predominância ou superioridade. Quando falamos em mídia hegemônica, diz-se dos meios de comunicação dominantes e que exercem influência na construção de significados sociais, na cultura, nos valores, na formação de consensos e na reprodução da realidade. A mídia hegemônica, geralmente, contribui para a manutenção do **status quo***

***Status quo:** *é uma expressão da língua latina que significa “estado das coisas”. Manter o status quo quer dizer manter a realidade como está ou o estado atual das coisas.*

PATRIARCADO quer dizer “autoridade do pai”. Socialmente é um sistema de dominância em que homens detém o poder político, econômico e social. É a dominância masculina que oprime as mulheres e dá origem ao machismo e diversas outras violências contra as mulheres.

PATRIMÔNIO SIMBÓLICO patrimônio é um conjunto de bens que possui um valor. Esse valor pode ser material (um valor econômico / monetário); ou imaterial (não possui um valor econômico/monetário). O patrimônio simbólico é um tipo de patrimônio imaterial, não possui um valor monetário, mas as suas representações possuem valor inestimável para uma pessoa, um grupo ou uma sociedade. São patrimônios simbólicos, por exemplo, as expressões culturais como: festas, danças, língua, músicas, saberes, cultura, entre outros.

PESSOAS TRANS pessoas que não identificam seu gênero com o sexo biológico com o qual nasceu, incluindo transgêneros, transexuais e travestis

PSICOTERAPIA é um tipo de terapia para tratar de problemas psicológicos e transtornos mentais, auxiliar no processo de autoconhecimento e para promover saúde mental. A psicoterapia só pode ser exercida por psicólogos, psicanalistas e/ou psiquiatras. A psicoterapia pode envolver intervenção medicamentosa (mas nem sempre) e nesse caso, somente psiquiatras podem receitar medicamentos.

RACISMO “é uma forma sistemática de discriminação que tem a raça como fundamento, e que se manifesta por meio de práticas conscientes ou inconscientes que culminam em desvantagens ou privilégios para indivíduos.” (ALMEIDA, 2018, p. 25)

O racismo está presente nos fundamentos que sustentam a estrutura social, política e econômica da sociedade brasileira. Por isso é preciso reconhecer que o racismo é sempre estrutural. A ideia de raça foi criada para justificar o domínio de um grupo sobre outros. No Brasil, o racismo foi estruturado durante e após a escravidão, colocando negros à margem da sociedade, negando-lhes direitos básicos como saúde, educação, moradia e trabalho, criando um ciclo de desvantagem e perpetuação de violências.

RACISMO ESTRUTURAL é a naturalização de ações, hábitos, costumes, situações, falas e pensamentos que promovem o racismo por estarem na base da estrutura social, política e econômica do país. Nesse sentido, o racismo é sempre estrutural, porque ele está para além das ações individuais, mas “é um processo histórico e político, que [cria] condições sociais para que, direta ou indiretamente, grupos racialmente identificados sejam discriminados de forma sistemática” (ALMEIDA, 2018, p.39).

RACISMO REVERSO não existe racismo reverso. Esse é um termo que tem sido utilizado para descrever um suposto racismo contra brancos, mas que não se sustenta em argumentos. O racismo é um sistema de opressão histórico e político, que nega direitos à população negra desde a formação da sociedade brasileira. A população branca é a população dominante, que detém o privilégio político, econômico e social, com garantias de acesso a recursos materiais e simbólicos. Por isso, falar em racismo reverso é um equívoco que contribui para a invisibilização da luta antirracista e para a manutenção dos privilégios da população branca.

Silvio de Almeida (2018, p.60), aponta que ser branco e ser negro são construções sociais onde, “assim como o privilégio faz de alguém branco, são as desvantagens sociais e as circunstâncias histórico-culturais, e não somente a cor da pele, que fazem de alguém negro”.

Referências Bibliográficas

- ABERASTURY, Arminda. Et al. **Adolescência**. Trad. Ruth Cabral. Porto Alegre: Artes Médicas, 2ed. 1983.
- AFFONSO, R.M.L.(org). **Ludodiagnóstico: investigação clínica através do brinquedo**. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- AFKHAMI, M; EISENBERG, A. VAZIRI. **Fomentando a tomada de decisão: Manual de treinamento para a liderança de mulheres**. Trad. Andrea Romani. Rio de Janeiro: Cepia, c2006.
- ALMEIDA, S. **O que é racismo estrutural?** Col. Feminismos Plurais. Belo Horizonte: Letramento, 2018.
- ANTUNES, Celso. **Como desenvolver as competências em sala de aula**. 4.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.
- APA, American Psychological Association. **O voluntariado abnegado pode prolongar a sua vida, sugerem pesquisas**. American Psychological Association, 2011. Disponível em: <https://www.apa.org/monitor/2011/11/volunteering>, acesso em 02 de dez de 2020.
- CALLIGARIS, Contardo. **A Adolescência**. São Paulo: Publifolha (Coleção Folha Explica), 2ed. 2009.
- CAMPOS, C.R. **Competências Socioemocionais: o conceito de tomada de decisão responsável**. Pearson Clinical, 2019. Disponível em: <https://www.pearsonclinical.com.br/blog/2019/geral/competencias-socioemocionais-o-conceito-de-tomada-de-decisao-responsavel/>. Acesso em 29 de out de 2020.
- CASTRO, C. **Estresse: como usá-lo a seu favor**. Rev. Superinteressante. Ed.Abril, 2017. Disponível em: <https://super.abril.com.br/especiais/stress-como-usa-lo-a-seu-favor/>, acesso em 13 de nov. 2020.
- CEPIA. **Manual de Ferramentas Criativas: atividades sobre puberdade**. CEPIA Cidadania, 2020. Disponível em: http://cepia.org.br/wp-content/uploads/2020/10/Manual-de-Ferramentas_Arquivo-Final_CEPiA.pdf, acesso em 04 de dez de 2020.
- CEPIA. **Manual de Ideias e Atividades: metodologias ativas para o trabalho com adolescentes e jovens**. CEPIA Cidadania, 2020. Disponível em: http://cepia.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Manual_De_Ideias_E_Atividades@CEPIA.pdf, acesso em 04 de dez de 2020.
- CERTEZA, L.M. **O que é capacitismo?** Azmina, 2019. Disponível em: <https://azmina.com.br/colunas/o-que-e-capacitismo/>, acesso em 04 de dez de 2020.
- CHAGAS, I. **Discurso de ódio: o que caracteriza essa prática e como podemos combatê-la?** Politize, 2020. Disponível em: <https://www.politize.com.br/discurso-de-odio-o-que-e/>, acesso em 04 de dez de 2020.
- COLL, Cesar; MARCHESI, Álvaro; PALACIOS, Jesús (orgs). **Desenvolvimento Psicológico e educação**. Vol 1. Psicologia Evolutiva. Trad. Daisy Vaz de Moraes. Porto Alegre: Artmed, 2ed. 2008.

COWEN, A.S; KELTNER, D. **Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients**. PNAS September 19, 2017 114 (38) E7900-E7909; first published September 5, 2017; Disponível em <https://doi.org/10.1073/pnas.1702247114>, Acesso em 16 de out. 2020.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DAMÁSIO, A. **E o cérebro criou o homem**. Trad. Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

DELPHY, Christine. **Patriarcado** (teorias do). In: HIRATA, H. et al (org.). *Dicionário Crítico do Feminismo*. Editora UNESP : São Paulo, 2009, p. 173–178. Disponível em: <https://medium.com/qg-feminista/teorias-do-patriarcado-7314938c59b>, acesso em 04 de dez de 2020.

DIAS, Diogo Lopes. Método científico. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/quimica/metodo-cientifico.htm>. Acesso em 17 out 2020.

DIAZ, L. **O que é capacitismo e por que todos deveriam saber**. Guia da Estudante, 2020. Disponível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/atualidades/o-que-e-capacitismo-e-por-que-todos-deveriam-saber/>, acesso em 04 de dez de 2020.

EDEX. **Habilidades para a vida**. La evidencia. C2020. Disponível em: <https://www.habilidadesparalavida.net/evidencias.php> . Acesso em 11 de out de 2020.

EDUCA MAIS BRASIL. **O que é patrimônio cultural?** Educa Mais Brasil, 2020. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/dicas/o-que-e-patrimonio-cultural>, acesso em 05 de dez de 2020.

EISENSTEINS, Evelyn. **Adolescência: definições, conceitos e critérios**. Rev. Adolescência & Saúde. Vol.2. n2. Jul 2005. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/adolescenciaesaude.com/pdf/v2n2a02.pdf>. Acesso em 08 de ou de 2020.

ENRICONI, L. **O que são minorias**. Politize!, 2017. Disponível em: <https://www.politize.com.br/o-que-sao-minorias/#:~:text=Ou%20seja%2C%20apesar%20de%20muitas,possa%20ser%20considerada%20uma%20minor%20a>, acesso em 04 de dez de 2020.

ESTADÃO. **Após post de humorista, influenciadora chora em desabafo sobre gordofobia**. Jornal Estadão, 2020. Disponível em: <https://emails.estadao.com.br/noticias/comportamento,apos-post-de-humorista-influenciadora-chora-em-desabafo-sobre-gordofobia,70003395750>, acesso em 02 de dez de 2020.

Exchange do Bem. **Os benefícios do trabalho voluntário para a sua vida**. Exchange do bem, 2019. Disponível em: <https://exchangedobem.com/beneficios-do-trabalho-voluntario/>, acesso em 02 de dez de 2020.

FARO, André; PEREIRA, Marcos Emanuel. Estresse: Revisão Narrativa da Evolução Conceitual, Perspetivas Teóricas e Metodológicas. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 14, n.1, p.78-100, mar.2013. Disponível em http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862013000100006&lng=pt&nrm=iso, acesso em 12 nov. 2020.

FORBES. **20 fatos sobre a internet que você provavelmente não sabe.** Disponível em: <https://forbes.com.br/fotos/2015/10/20-fatos-sobre-a-internet-que-voce-provavelmente-nao-sabe/#foto4>, Acesso 17 out 2020

FORBES. **Como a Inteligência Artificial pode criar novos empregos e impactar sua carreira.** 2020 Disponível em: <https://forbes.com.br/carreira/2020/02/como-a-inteligencia-artificial-pode-criar-novos-empregos-e-impactar-sua-carreira/> Acesso em 18 out 2020. // BBC Brasil. **Como a inteligência Artificial poderia acabar com a humanidade.** 2019. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-50228913>, Acesso em 18 de out 2020.

GANDRA, A. **A criadora da primeira marchinha de carnaval, Chiquinha Gonzaga.** Agência Brasil EBC, 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020-02/Chiquinha-gonzaga#:~:text=A%20primeira%20m%C3%BAstica%20carnavalesca%20que,de%20Janeiro%2C%20onde%20ela%20morava>, acesso em 04 de dez de 2020.

GELEDÉS, P. **Entenda o que é racismo estrutural!** Portal Geledés, 2019. Disponível em: https://www.geledes.org.br/entenda-o-que-e-racismo-estrutural/?gclid=Cj0KCQiA2af-BRDzARIsAIVQUOdk1-9IILzdzqSVIFi4Z4kbie9wcrDfmd2qWvD_CKYBssY1ElpkWtkaAjokEALw_wcB, acesso em 04 de dez de 2020.

GIEDD, J.N. **Maturação do cérebro adolescente.** Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Paus T, ed. tema. *Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância* [on-line]. Disponível em: <http://www.encyclopedia-crianca.com/cerebro/segundo-especialistas/maturacao-do-cerebro-adolescente>. Publicado: Novembro 2011 (Inglês). Acesso em 21 de out 20.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional.** Trad. Marcos Santarrita. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

HARARI, Y.N. **21 lições para o século 21.** Trad. Paulo Geiger. 1ª Ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

HARARI, Y.N. **Sapiens – Uma breve história da humanidade.** Trad. Janaína Marcoantonio. Porto Alegre: L&PM, 2018.

HARVARD UNIVERSITY. **Toxic Stress.** Key Concepts. Center on the Developing Child. Harvard University. C2020. Disponível em: <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>, acesso em 13 de nov. 2020.

IDOCODE. **Resolução de problemas: entenda a metodologia por trás da solução.** 2020. Disponível em: <https://idocode.com.br/blog/educacao/resolucao-de-problemas/#O-que-e-a-metodologia-de-resolucao-de-problemas>, acesso em 19 de out de 2020.

INSTITUTO AYRTON SENNA. **Competências socioemocionais para contextos de crise.** Instituto Ayrton Senna, 2020. Disponível em: <https://institutoayrtonsenna.org.br/pt-br/socioemocionais-para-criises.html>, Acesso em 09 de out 2020.

INSTITUTO AYRTON SENNA. **Ideias para o desenvolvimento de competências socioemocionais: engajamento com os outros.** Instituto Ayrton Senna, 2020. Disponível em: https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/IAS_Macro_Engajamento_2020.09.09.pdf?utm_source=site&utm_medium=hub-1009, acesso em 22 de nov de 2020.

INSTITUT PASTEUR. **Os genes desempenham papel na empatia.** Institut Pasteur, 2018. Disponível em: <https://www.pasteur.fr/en/press-area/press-documents/genes-play-role-empathy>, acesso em 02 de dezembro de 2020.

IZAAL, R. O GLOBO. **Algoritmos têm responsabilidade pela violência contra mulheres e pessoas negras.** O Globo in Portal Geledés, 2020. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/algoritmos-tem-responsabilidade-pela-violencia-contra-mulheres-e-pessoas-negras-diz-pesquisadora-da-ucla/>. Acesso em 02 de dez de 2020

JURADO, M.T.F. **O que é racismo estrutural.** Glossário. Brasil de direitos, 2019. Disponível em: https://www.brasilledireitos.org.br/noticias/488-o-que-racismo-estrutural?utm_source=google&utm_medium=ads&utm_campaign=search&gclid=Cj0KCQiA2af-BRDzARIsAIVQUOc0ZVy5mbiLhXLTLYIOi6WOHWHCYROxzL3X79kWYZvSy5y26OOIVEaAkCZEALw_wcB, acesso em 04 de dez de 2020.

KOBARG, Ana Paula Ribeiro. **Inteligência Emocional e o Desenvolvimento de Competências Socioemocionais na Formação do Professor.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 04, Ed. 10, Vol. 02, pp. 35-53. Outubro de 2019. ISSN: 2448-0959, Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/competencias-socioemocionais>, acesso em 09 de nov de 2020.

KORUI. **O que impediu o coletor menstrual de ser conhecido antes?** KORUI, c2019. Disponível em: <https://korui.com.br/o-que-impediu-o-coletor-menstrual-de-ser-conhecido-antes-com-fotos/#:~:text=Assim%20os%20anos%20se%20passaram,n%C3%A3o%20notariam%20a%20sua%20presen%C3%A7a%22>, acesso em 04 de dez de 2020.

LEAHY,L; TIRCH, D; NAPOLITANO, L. **Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental.** Trad. Ivo Haun de Oliveira. Porto Alegre: Artemed, 2013.

LEVITIN, D. **O guia contra mentiras. Como pensar criticamente na era da pós-verdade.** Trad. Leonardo Alves. Objetiva. Edição do Kindle, 2019.

MARIN, Angela Helena et al . Competência socioemocional: conceitos e instrumentos associados. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 13, n. 2, p. 92-103, dez. 2017 . Disponível em <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20170014>, acesso em 21 nov. 2020.

MARROCCO, Jordan (2020). **Bruce S. McEwen: the evolution of stress.** Stress. Taylor & Francis Online. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10253890.2020.1803266>, acesso em 13 de nov. 2020.

McEwen, B.S. (2002). **Protective and damaging effects of stress mediators: The good and bad sides of the response to stress.** Metabolism, 51, 2-4. Disponível em: <http://doi.org/10.1053/meta.2002.33183>, acesso em 21 de nov de 2020.

McEwen, B.S. (2008). **Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators.** European Journal of Pharmacology, 583, 174-185. Disponível em: <http://doi.org/10.1016/j.ejphar.2007.11.071>, acesso em 21 de nov de 2020.

MENDONÇA, C. **Arte Urbana.** Educa mais Brasil, 2019. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/artes/arte-urbana>, acesso em 23 de nov de 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Você sabe o que é equidade?** Entenda o SUS. Blog da Saúde - Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/entenda-o-sus/50111-voce-sabe-o-que-e-equidade.html#:~:text=Em%20resumo%2C%20significa%20reconhecer%20que,reduzir%20o%20impacto%20das%20diferen%C3%A7as>, acesso em 04 de dez de 2020.

MONTEIRO, Clara; ZANELLO, Valeska. Tecnologias de gênero e dispositivo amoroso nos filmes de animação da Disney. Revista Feminismos, Salvador, v. 2, n. 3, set./dez. 2014.

MORAES, G. da S. M. **O conceito de hegemonia no percurso dos meios às mediações.** *MATRIZES*, 12(1), 173-188. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1982-8160.v12i1p173-188>, acesso em 04 de dez de 2020.

MORAN, J. **A importância de construir Projetos de Vida na Educação.** Disponível em: <http://www2.eca.usp.br/moran/wp-content/uploads/2017/10/vida.pdf>, acesso em 23 de nov de 2020.

MORAN, J. **Aprendendo a desenvolver projetos de vida.** Disponível em: http://www2.eca.usp.br/moran/wp-content/uploads/2013/12/projetos_vida.pdf, acesso em 32 de nov de 2020

MUNDO EDUCAÇÃO UOL. **Era da Informação.** c2020. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/geografia/era-informacao.htm> Acesso em 17 out 2020.

NEFF, Kristin. **Manual de Mindfulness e Autocompaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo.** Edição do Kindle. Artmed, 2019.

NOVA ESCOLA. **Competências Gerais: conheça os pilares que vão mudar o trabalho das escolas e dos professores, da Educação Infantil ao Ensino Médio.** C2020. Disponível em: <https://novaescola.org.br/bncc/disciplina/97/competencias-gerais> , Acesso 16 de out de 2020.

Competência 1: **Conhecimento.** Disponível em: <https://novaescola.org.br/bncc/conteudo/5/competencia-1-conhecimento> , Acesso em 16 de out de 2020.

Competência 2: **Pensamento Crítico, Científico e Criativo.** Disponível em: <https://novaescola.org.br/bncc/conteudo/6/competencia-2-pensamento-cientifico-critico-e-criativo> , Acesso em 16 de out de 2020.

Competência 8: **Autoconhecimento e Autocuidado.** Disponível em: <https://novaescola.org.br/bncc/conteudo/12/competencia-8-autoconhecimento-e-autocuidado>, Acesso em 16 de out de 2020.

OLIVEIRA, C. **O machismo estrutural do nosso dia a dia.** Revista Cult. UOL, 2019. Disponível em: <https://revistacult.uol.com.br/home/machismo-estrutural-do-nosso-dia-a-dia/>, acesso em 04 de dez de 2020.

PAPALIA, D; FELDMAN, R. **Desenvolvimento Humano.** Trad. Cristina Monteiro e Mauro de Campos. 12ª edição. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PELIZZOLI, M. **Introdução à Comunicação Não Violenta (CNV): reflexões sobre fundamentos e método.** In: Diálogo, mediação e cultura de paz. Recife: Ed. Da UFPE, 2012. Disponível em: https://www.ufpe.br/documents/623543/624496/Introdu%C3%A7%C3%A3o_%C3%A0%20Comunica%C3%A7%C3%A3o_N%C3%A3o_Violenta_CNV_.pdf/a26d91e3-229f-4759-b1a5-01f2de3e4b68, acesso em 22 de nov de 2020.

POPOVA, M. **The art of thought: a 1926 pioneering model of the four stages of creativity.** Braisn Pickings, c2020. Disponível em : <https://www.brainpickings.org/2013/08/28/the-art-of-thought-graham-wallas-stages/>, Acesso em 18 de out de 2020 RIBEIRO, D. **Pequeno manual antirracista.** 1Ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

Redação, Pragmatismo Político. **Família de mulher linchada até a morte após fake News perde batalha na justiça.** 2020. Disponível em: <https://www.pragmatismopolitico.com.br/2020/02/justica-linchamento-fabiane-de-jesus.html>, acesso de 31 de out de 2020.

RIBEIRO, M.A. **A influência psicossocial da família e da escola no projeto de vida no trabalho dos jovens.** Pesquisas e Práticas Psicossociais 5(1), São João Del rei, jan/jul. 2010. Disponível em: https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/revistalapip/volume5_n1/ribeiro.pdf, acesso em 23 de nov de 2020.

RIBOLI, J.H. **O que é bolha social?** Medium, 2016. Disponível em: <https://medium.com/@jiboli/o-que-%C3%A9-bolha-social-ead5c5f51f14>, acesso em 02 de dez de 2020

RODRIGUES, T. **10 estudos apontam os incríveis benefícios da meditação.** AWEBIC, histórias que inspiram. TERRA. Disponível em: <https://www.awebic.com/beneficios-da-meditacao/>, acesso em 21 de out de 2020.

ROSENBERG, M. **Comunicação Não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.** Trad. Mário Vilela. São Paulo: Ágora, 2006.

SAMPAIO, Leonardo Rodrigues; CAMINO, Cleonice Pereira dos Santos; ROAZZI, Antonio. **Revisão de aspectos conceituais, teóricos e metodológicos da empatia.** Psicol. cienc. prof., Brasília , v. 29, n. 2, p. 212-227, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932009000200002>, acesso em 21 nov. 2020.

OPAS, Organização Pan-Americana da Saúde. **A masculinidade tóxica fará com que 1 em cada 5 homens nas Américas não alcancem os 50 anos.** Organização Pan-Americana da Saúde, 2019. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6062:masculinidade-toxica-fara-com-que-1-em-cada-5-homens-nas-americas-nao-alcancem-os-50-anos&Itemid=820, acesso em 04 de dez 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Estudo da ONU revela que mundo tem abismo digital de gênero. 2019.** Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2019/11/1693711>, Acesso em 17 out 2020.

PANIZZUTTI, R. **A epigenética e a transmissão psíquica.** Primórdios, Rio de Janeiro, v.6, n.6, p. 83-97, 2019. Disponível em: http://cprj.com.br/primordios/06/07_A%20epigenetica%20e%20a%20transmiss%C3%A3o%20psiquica.pdf, acesso em 12 de nov. 2020.

SANTOS, M.T. **O que a gordofobia causa na saúde e como enfrenta-la.** Veja Saúde. Saúde Abril, 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/bem-estar/gordofobia-causa-na-saude/>, acesso em 04 de dez de 2020.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO. **Estética e Filosofia da Arte.** Secretaria da Educação do Paraná. Disponível em: <http://www.filosofia.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=228>, acesso em 04 de dez de 2020.

SUTTO, G. **Estas 10 profissões devem desaparecer: como não perder a vaga para um robô**. Infomoney, 2020. Disponível em: <https://www.infomoney.com.br/carreira/estas-10-profissoes-devem-desaparecer-como-nao-perder-a-vaga-para-um-roboto/>, acesso em 23 de nov de 2020.

UNICEF, Fundo das Nações Unidas para a Infância. **Competências para a vida, trilhando caminhos de cidadania**. Edição revisada. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/media/1476/file/Competencias_para_vida%E2%80%93trilhando_caminhos_de_cidadania%20.pdf. Acesso em 08 de out de 2020.

UNICEF, Fundo das Nações Unidas para a Infância. **Declaração Mundial Sobre Educação para Todos**. Conferência de Jomtien. 1990. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-mundial-sobre-educacao-para-todos-conferencia-de-jomtien-1990>. Acesso em 09 de out de 2020.

UNIVERSA. **Machismo: o que você precisa saber**. Universa UOL, 2019. Disponível em: <https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2019/07/01/o-que-voce-precisa-saber-sobre-machismo.htm>, acesso em 04 de dez de 2020.

UOL. **O que significa cada letra da sigla LGBTQIA+**. Blog Social UOL, 2020. Disponível em: <https://blogs.ne10.uol.com.br/social1/2020/06/30/o-que-significa-cada-letra-da-sigla-lgbtqia/>, acesso em 04 de dez de 2020.

VELCRO. **História da Marca VELCRO e George de Mestral**. C2020. Disponível em: <https://www.velcro.com.br/quem-somos/historia/>, Acesso em 18 de out de 2020.

VIANNA, Letícia C. R. **Patrimônio Imaterial**. In: GRIECO, Bettina; TEIXEIRA, Luciano; THOMPSON, Analucia (Orgs.). *Dicionário IPHAN de Patrimônio Cultural*. 2. ed. rev. ampl. Rio de Janeiro, Brasília: IPHAN/DAF/Copedoc, 2016. (verbete). ISBN 978-85-7334-299-4. Disponível em: <http://portal.iphan.gov.br/dicionarioPatrimonioCultural/detalhes/85/patrimonio-imaterial>, acesso em 05 de dez de 2020.

WEF, World Economic Forum. **The future of jobs report 2020**. WEF, 2020. Disponível em: <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020/digest>, acesso em: 23 de nov de 2020.

WHO, World Health Organization. **Life Skills Educations for Children and Adolescents in schools**. MNH.PSF.93.7A.Rev.2. Geneva: WHO, 1997. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf. Acesso em 09 de out de 2020.

WIKIPEDIA. **Estética**. Wikipédia, enciclopédia livre. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Est%C3%A9tica>, acesso em 04 de dez de 2020.

YAMAMOTO, E. VALENTOVA, J.V. (orgs). **Manual de psicologia evolucionista[recurso eletrônico]**. Trad. Monique Bezerra Paz Leitão; Wallisen Tadashi Hattori. Natal: EDUFRN, 2018.

09

ANEXOS

Anexo I

Que tal separar um caderno ou bloco de notas só para isso?

**O QUE ME INSPIRA?
DO QUE EU TENHO MEDO?
O QUE ESTÁ ABSORVENDO A
MINHA ENERGIA?
GOSTARIA DE DEDICAR MAIS
TEMPO A... POR QUE?
O QUE MAIS ME DEIXA FELIZ?
NÃO SUPORTO...
FICO MUITO ENTUSIASMADA(O)
QUANDO...
QUAIS AS MINHAS CRENÇAS?
DELAS, QUAIS EU DEVO
ABANDONAR E QUAIS QUERO
MANTER?
A CRIANÇA QUE EU FUI UM DIA SE
ORGULHARIA...
A CRIANÇA QUE EU FUI UM DIA
NÃO GOSTARIA...
SE A CRIANÇA QUE EU FUI UM DIA
PUDESSE FALAR COMIGO AGORA,
ELA DIRIA...
DO QUE EU PRECISO AGORA/HOJE?
O QUE ME MOTIVA?
QUAL O PROPÓSITO DA MINHA
VIDA?
EU ME DIVIRTO COM...
O QUE MAIS ME IRRITA É...**

**O QUE ME DECEPCIONA É...
O QUE EU MAIS VALORIZO É...
A MINHA PRIORIDADE, NESSE
MOMENTO, É...
O QUE ESTOU SENTINDO NESSE
MOMENTO? POR QUE?
O QUE EU POSSO FAZER PARA
LIDAR COM ESSA SITUAÇÃO DE
FORMA MAIS AMOROSA COMIGO
MESMA(O)?
QUE CONSELHO EU DARIA PARA
UMA(UM) AMIGA(O) QUE
ESTIVESSE PASSANDO POR UMA
SITUAÇÃO SEMELHANTE À MINHA?
AGORA, DIGA O MESMO PARA
VOCÊ.
SE O SEU CORPO PUDESSE FALAR
COM VOCÊ, O QUE ELE DIRIA?
QUAIS APRENDIZADOS EU TIVE
NOS ÚLTIMOS MESES?
DO QUE EU MAIS ME ORGULHO EM
MIM?
O QUE EU DESEJO?
MEU SONHO É...
O QUE EU TENHO QUE FAZER PARA
REALIZAR MEU SONHO?**

Anexo II

Emocionário Criativo

Exercício de autopercepção das emoções

Instrução: Observe as emoções* descritas na coluna 1 e complete a coluna 2 descrevendo como você se sente em relação àquela emoção. Descreva sensações físicas, pensamentos recorrentes, sentimentos complementares e contextos em que elas ocorrem.

Emoção	Como eu me sinto
Admiração	
Alegria	
Alívio	
Anseio	
Ansiedade	
Arrebatamento	
Calma	
Confusão	
Dor Empática	
Espanto	
Estranhamento	
Excitação	

Felicidade
Horror
Inveja
Interesse
Mágoa
Medo
Nojo
Nostalgia
Paz
Raiva
Satisfação
Tédio
Tristeza

Criado por Thaís Suéllen da Silveira, psicóloga, como recurso terapêutico de autoconhecimento. E-mail: tsilveirapsi@gmail.com . É permitido, somente, para uso pessoal, sendo proibido o uso comercial.

*Emoções baseadas em: COWEN, A.S; KELTNER, D. Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. PNAS September 19, 2017 114 (38) E7900-E7909; first published September 5, 2017; Disponível em <https://doi.org/10.1073/pnas.1702247114>, Acesso em 16 de out. 2

Anexo III

Técnica de Criatividade *Da Vinci*

A técnica *Da Vinci* auxilia a entender melhor um problema complexo para uma resolução posterior. Também pode ser utilizada quando se está procurando uma nova perspectiva para um problema e buscando possíveis soluções.

Material

Papel, lápis, lápis de cor, giz de cera.

Duração

Mais ou menos 10 minutos

Etapas

Revise um problema no qual você está trabalhando ou alguma questão que esteja te angustiando.

Examine seus vários aspectos com os olhos da mente. Escreva o problema no papel e reflita sobre ele por alguns minutos: O que está errado? Quais são os principais obstáculos? O que é desconhecido? O que eu quero entender melhor? Neste momento, a meu ver é ... O que mais me incomoda é ...

Relaxe. Quando estiver relaxado, você descobrirá que sua consciência intuitiva usa imagens e símbolos com mais liberdade.

Deixe sua intuição lhe oferecer imagens, cenas e símbolos que representem sua situação. Você não precisa saber como será a aparência do desenho antes de desenhá-lo.

Forneça um formato para o problema desenhando um limite, um contorno para ele. Ele pode ter o tamanho e a forma que você quiser e pode ser desenhado com cuidado ou apenas um esboço. O objetivo é separar o problema do ambiente e permitir que você se concentre nele. Os limites também dão ao seu desenho sua própria atmosfera ou profundidade e ajudam a estabelecer uma unidade que tem significado em si mesmo e dá significado ao seu desenho.

Desenhe como sua mente deseja desenhar. Pratique o desenho sem direção consciente. (Tem gente que usa a outra mão para ter um controle menos consciente das imagens).

Finja que linhas e rabiscos ditam como e onde desenhar. Não censure o que você desenha; o desenho é privado e você não precisa mostrá-lo a ninguém. Deixe o desenho fluir de você para o papel. A sorte ou o acaso fornecem profundidade aos seus rabiscos. Ele aponta para um princípio ativo, mas desconhecido, de ordem e significado que pode ser interpretado como uma mensagem secreta vinda do seu inconsciente

Se um desenho não parece suficiente, pegue outra folha de papel e faça outro, e outro, quantos forem necessários.

Examine seu desenho. O desenho é uma mensagem do seu subconsciente. Olhe para a imagem como um todo e depois para as partes separadamente. Eles são representações visuais de seus pensamentos. Procure símbolos e rabiscos para sinais inesperados e novas informações.

Escreva a primeira palavra que vier à mente para cada imagem, símbolo, rabisco, linha ou estrutura.

Pense em como o que você escreveu se relaciona ao seu problema. O seu ponto de vista mudou? Você tem novas ideias? Que partes intrigam você? O que está fora do lugar?

Combine todas as palavras e escreva um parágrafo. Faça associações livres, escrevendo todos os pensamentos que vêm à sua mente. Compare o parágrafo com o seu desenho. Se sentir necessidade, revise seu parágrafo até estar convencido de que a imagem e as palavras representam os mesmos pensamentos em duas línguas diferentes: verbal e gráfica.

Preste atenção especial às perguntas que surgem em sua mente, como: O que é isso? Como você explica? Onde está isso? O que isso significa? Se você acha que é importante encontrar a resposta para uma pergunta específica, você está no caminho certo para encontrar uma solução inovadora

Compreender seus desenhos é como desfazer um nó. Quando um nó é desfeito, o barbante deve passar pelo mesmo lugar de quando foi amarrado. Quando você procura ideias em seus desenhos, você vai para o seu inconsciente, de onde o desenho veio.

As ideias não surgem do desenho, mas do seu inconsciente. O desenho é só uma representação.

*Técnica Da Vinci, proposta por Michael Michalko em seu livro *Thikertoys – Manual de criatividade em negócios* (1995). Retirado do site Neuronilla. Disponível em: <https://www.neuronilla.com/tecnica-de-da-vinci/>, Acesso em 19 de out de 2020.

Anexo IV



SEJA PROTAGONISTA DA SUA VIDA



Planejamento Mensal

MÊS: _____ ANO: _____

DIAS DO MÊS

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ANOTAÇÕES



SEJA PROTAGONISTA DA SUA VIDA



Planejamento Semanal

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

Objetivos da semana

Não esquecer



SEJA PROTAGONISTA DA SUA VIDA



Planejamento Diário

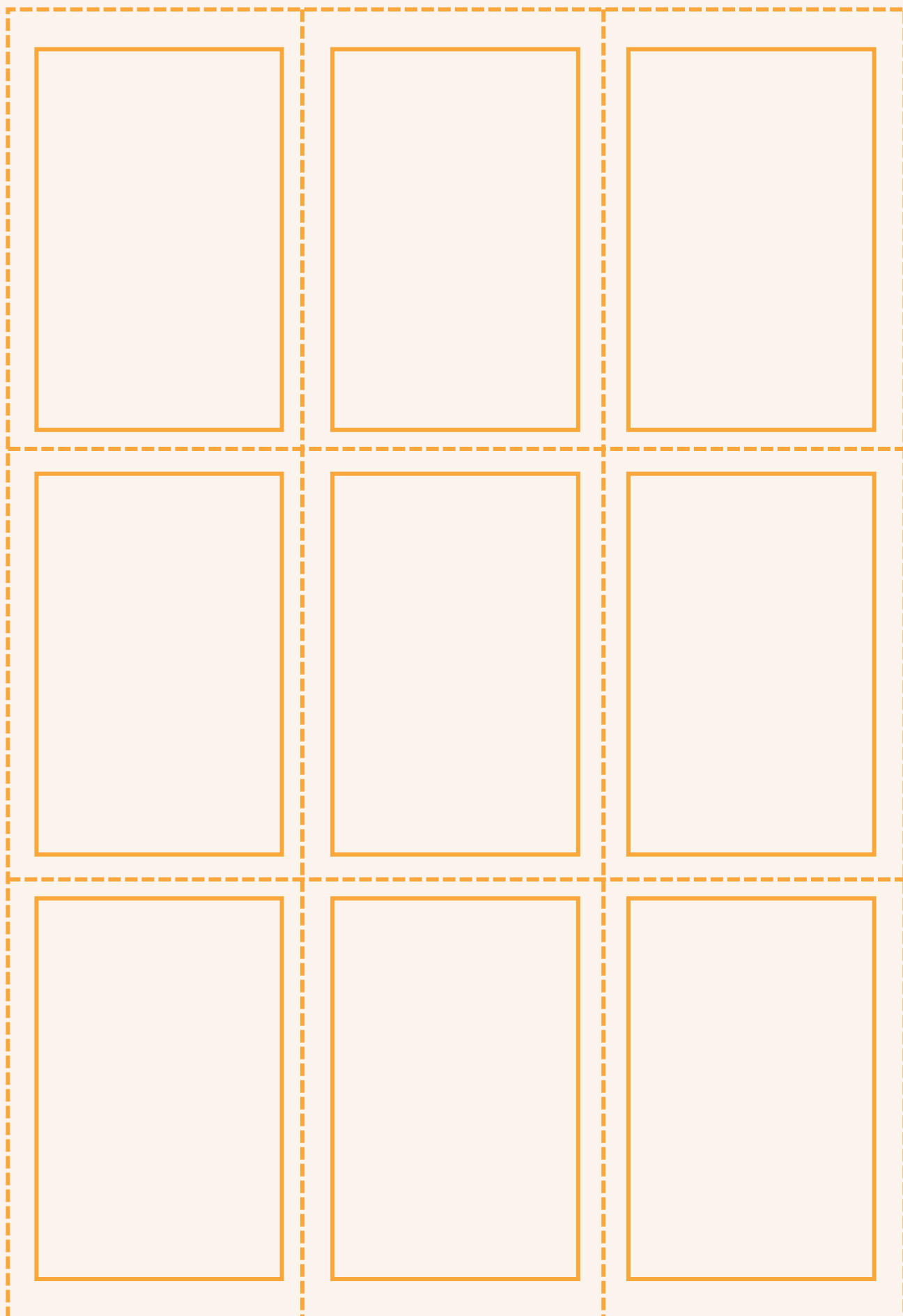
Lista de tarefas

Prioridades

Cantinho da inspiração

Anexo V

(molde para o jogo de memórias)



Anexo VI

Exercício de Análise de Julgamentos

Instrução: Use este quadro para observar, descrever e analisar os julgamentos que fazemos acerca das emoções e relacione esses julgamentos com as consequências deles para a sua vida. Primeiro, descreva a situação vivida; anote que emoção que surge; descreva quais os julgamentos e críticas que acompanham essa emoção; e as consequências destes julgamentos e críticas. Após o preenchimento de cada linha, reflita sobre: “como esses julgamentos afetam a sua vida e a vida de outras pessoas?”

Situação	Emoção sentida	Julgamentos sobre a emoção	Consequências dos Julgamentos

Exercício criado para uso pessoal, sendo proibido o uso comercial

