

GUIA PRÁTICO

Como trabalhar Inteligência Emocional
com adolescentes e jovens de Santa
Luzia do Itanhy/SE



IPTI

AUTORIA Psicóloga Rayanne Chagas CRP
13/6643

**PARTICIPACÃO NA CONSTRUÇÃO,
COORDENADORES** Everton Portela (CLOC), Genisson
Cardoso (Arte Naturalista), Raí Gomes
(Oficina de Negócios), Tabatha Bastos
(SIRi), Thatiana Carvalho (JIRO)

**PARTICIPACÃO NA CONSTRUÇÃO,
REPLICADORES** Alef Ryan, Evan Clayton, Juci Ilma,
Laiza Patrícia, Lázaro Nascimento e
Raiana Silva

REALIZAÇÃO



IPTI

Sumário

1. INTRODUÇÃO	3
2. SOBRE A TEORIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	4
3. COMO INSERIR A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO DESENVOLVIMENTO DE SUAS ATIVIDADES	8
PLANEJAMENTO DAS SUAS ATIVIDADES?	8
4. CONTEXTO SOCIAL.....	31
5. ALGUNS ABRAÇOS.....	33
6. SUGESTÕES DE LIVROS E MATERIAIS	34
7. REFERÊNCIAS UTILIZADAS	35

GUIA PRÁTICO - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*Material de apoio para o trabalho com
jovens de Santa Luzia do Itanhy / SE*

1. INTRODUÇÃO

Todos os dias as histórias que nos identificam nos chamam a originalidade, esta inovação só é possível com a autenticidade. Este é o desafio da Inteligência Emocional (IE), sermos capazes de desenvolver domínios que nos trazem maior leitura do mundo e dos outros e nos conduza a decisões mais assertivas e de sentido.

Fruto do acompanhamento junto a preparação de reaplicadores no Projeto Oficina de Negócios e no ciclo presencial realizado no Crasto (01 a 03 de dezembro de 2021), neste guia vocês encontrarão alguns olhares acerca da Teoria da Inteligência Emocional, da saúde mental e aplicações advindas do processo de observação do contexto territorial experienciado, mas que têm a proposta de ser aplicado em novos contextos e histórias. Em algumas atividades foi utilizada uma ferramenta construída para acolhimento de expectativas em relação ao material, que se encontra disponível em anexo caso precise ser reaplicada para melhor adaptação.

Como formas de produzir este material também foram possíveis, no mesmo período, encontros com empreendedores, participantes do Oficina de Negócios (ON), atividades, vivências junto à comunidade e escutas com coordenadores e participantes aos demais projetos vinculados à educação empreendedora. Peço licença para os agradecimentos ao tempo de escuta e disponibilidade de encontro dos coordenadores Everton (CLOC), Genisson (Arte Naturalista), Raí (Oficina de Negócios), Tabatha (SIRi), Thatiana (JIRO), além da equipe do IPTI, representada por Saulo.

O objetivo aqui é realizar o encontro teórico de desenvolvimento das emoções com o que tem sido vivenciado, especialmente, nos projetos envolvidos no JIRO, sendo material de auxílio aos coordenadores de atividades sempre que o sentimento de impossibilidade surgir para esse e outros projetos.

2. SOBRE A TEORIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O conceito de Inteligência Emocional foi definido academicamente pela primeira vez em 1990, pelos psicólogos e pesquisadores estadunidenses Peter Salovey e John D. Mayer, a partir do artigo “Emotional Intelligence”, publicado na revista “Imagination, Cognition and Personality”. Contudo, foi o psicólogo Daniel Goleman, considerado o pai da Inteligência Emocional, que popularizou este conceito com o livro *Inteligência Emocional*, publicado em 1995.

A Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional define essa competência como um somatório de habilidades que tornam as pessoas capazes de administrar os obstáculos que a vida impõe, de modo a aceitar e perceber as emoções e direcioná-las para obter melhores resultados em diferentes esferas da vida. É nesta perspectiva Goleman conduz em seu livro (1995), no subconjunto da inteligência social que envolve a capacidade de monitorar as próprias emoções e a dos outros, e usar essa informação para guiar o pensamento e ações.

Este espaço trata-se em como olhar esse lugar de liderança que a atividade de coordenador propõe competências que influenciam no desempenho das entregas técnicas propostas. Em seus estudos, Goleman explorou as capacidades organizacionais em três categorias: habilidades puramente técnicas (como a contabilidade, planejamento), habilidades cognitivas (como o raciocínio analítico) e a Inteligência Emocional (IE) na capacidade de lidar com as mudanças. Em suas análises, a IE mostrou-se duas vezes mais importante do que as outras habilidades para cargos de todos os níveis.

A teoria da Inteligência Emocional (IE) propõe cinco domínios a serem desenvolvidos para uma boa capacidade de atuação no mundo. Na cartilha produzida para o Oficina de Negócios foi apresentado aos reaplicadores um quadro explicativo sobre como interpretar cada um desses domínios. Te convido a neste momento traduzi-las também sob o olhar estratégico de condutor (vale a leitura do conteúdo da Cartilha que foi disposto em mesma estratégia para melhor compreensão da relação do conteúdo trabalhado por lá).

1 CONHECER AS PRÓPRIAS EMOÇÕES

A autoconsciência / autoconhecimento. “Conhece-te, aceita-te, supera-te”, nesta célebre frase, Santo Agostinho, teólogo e filósofo, propõe o olhar deste componente. Segundo Goleman (2015) a autoconsciência significa uma compreensão profunda das próprias emoções; forças, fraquezas, necessidades e impulsos. Trata-se da

honestidade de saber onde se está indo e por quê. As pessoas que se desenvolvem nela falam com precisão, conseguem se autoavaliar e conseguem se enxergar em suas entregas e falar sem receios de suas limitações. Ou seja, realizam e recebem feedbacks sem se sentirem ameaçados e avançam encontrando oportunidades. Este componente muitas vezes encontra barreiras nas inseguranças e capacidades de lidar com fracassos, além de estar intimamente ligado às marcas sociais e a compreensão de si em relação a sua história, o meio em que vive e suas crenças. Com seu auxílio, os reaplicadores podem ampliar o olhar sobre si mesmos, desenvolver sua autoconfiança e considerar os desafios como motivadores. Fato importante, este olhar exige o respeito ao tempo do outro e seu processo; mesmo que explore diretamente a extração da zona de conforto.

2

CONHECER AS EMOÇÕES

Também tratada como “autogestão”, este segundo componente mostra o quanto nossos impulsos são capazes de dirigir nossas emoções. Segundo Goleman “o autocontrole é o componente da inteligência emocional que nos liberta de sermos prisioneiros de nossos sentimentos”. Todas as nossas emoções são significativas e nos trazem verdades, nos pedem ações - não se trata de inibi-las, mas sim compreendê-las e tomar atitudes positivas perante elas. Desta forma somos capazes de sermos criativos em nossos ambientes e promovermos a confiança, a adaptação a circunstâncias, além transformação de nossos fracassos em melhorias e avanços - ou seja, está diretamente ligado a nossa capacidade de decisão. O psiquiatra vienense Viktor Frankl nos lembra que “Tudo pode ser tirado de uma pessoa, exceto uma coisa: a liberdade de escolher sua atitude em qualquer circunstância da vida”, e nas dificuldades cotidianas isto pode estar nublado.

3

AUTOMOTIVAÇÃO

Diz respeito a canalizar de forma produtiva as nossas emoções, utilizar elas a nosso favor. A motivação se trata de reconhecer os motivos pessoais e estarmos atentos às oportunidades que os envol-

vem. Para Goleman, esta é colocada como a aptidão mestra e nela trata da autoconfiança e da esperança - que no sentido técnico é mais do que uma visão otimista de que tudo vai dar certo, Snyder (apud Goleman, 1995) a define com mais especificidade como sendo a capacidade de “acreditar que se tem a vontade e os meios de atingir as próprias metas, quaisquer que sejam”. E desta forma, mesmo limitados exteriormente, conseguem internamente encontrar os recursos necessários para as ações de sua etapa de desenvolvimento. O otimismo nos protege da apatia, desesperança e depressão diante das dificuldades. Com tom de poesia podemos lembrar de Ariano Suassuna ao dizer: “O otimista é um tolo. O pessimista, um chato. Bom mesmo é ser um realista esperançoso.” Que sejamos condutores de esperança, encontrando nos fracassos as mudanças, as culpas nas atitudes, as tristezas nos encontros de felicidades, nas angústias o que não nos cabe mais e os medos no reconhecimento do que importa.

4

EMPATIA

A empatia não se trata de atribuir para si as atitudes dos outros, mas sim levar em conta ponderadamente os sentimentos percebidos no processo de decisões inteligentes. Este é um componente decisivo para o desenvolvimento de talentos. Goleman (2015) mostra que os líderes com empatia fazem mais do que simpatizar com as pessoas à sua volta: eles usam seus conhecimentos para aperfeiçoamentos de formas sutis, mas importantes. Na neurologia da empatia percebemos o quanto somos capazes de identificar e propor significados em nossas expressões faciais, desde as emoções básicas até as mais complexas existe em nós uma rota-padrão de informações emocionalmente importantes. Sentir com o outro propõe envolvimento e a responsabilidade com ele, nos exige ética e altruísmo - pois sempre existe o cuidado para não sermos violentos ao tocar. Exige também o diferenciar dos limites pessoais para que as decisões do outro permaneçam dele sendo e é fator determinante na saúde mental do líder, que se vê contribuindo com os propósitos mas deixando que sejam individuais.

5

SABER SE RELACIONAR INTERPESSOALMENTE

Sendo mais um dos componentes da habilidade social esta não se trata de uma mera cordialidade, mas que ela exista com um propósito. Trata-se de conduzir um grupo a um denominador comum. Segundo Goleman esta é a culminância de todos os outros componentes da inteligência emocional “As pessoas tendem a ser bem mais eficazes em gerir relacionamentos quando conseguem entender e controlar suas próprias emoções e conseguem ser empáticos com os sentimentos dos outros”. E traz o grande recurso da boa comunicação como coluna para sua realização efetiva. “Gerir a vida interior não é fácil e perceber o quão elas afetam o relacionamento com os outros também não”, mas a clareza dessa importância propõe o olhar acerca da saúde mental em nossos relacionamentos e demandas em relações.

3. COMO INSERIR A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO PLANEJAMENTO DAS SUAS ATIVIDADES?

O ato de comunicar-se exige de nós a compreensão de si primeiramente. Você já parou para perceber como agimos quando algo nos incomoda? O porquê às vezes temos a necessidade de sermos violentos? Marshall Rosenberg, psicólogo americano, trabalhou essas questões em seu livro “Vivendo a comunicação não violenta” (2019) que é fruto de sua teoria que objetiva o olhar para a busca de conexões sinceras e a resolução de conflitos.

Para Marshall (2019), nossas práticas de comunicação precisam: expressar nossas necessidades; enxergar as necessidades dos outros, independente de como elas expressam isso; verificar se as necessidades apresentadas foram realmente compreendidas; ofertar a empatia e traduzir as soluções e estratégias para uma linguagem de ação positiva.

Observando o grande trunfo da comunicação neste processo e tendo como base nas descrições das competências dispostas sobre a IE, torna-se necessário exercitar nossa escuta e percepção. No âmbito da IE a forma de receber e interpretar as emoções se torna um trunfo, que é ainda maior quando você consegue perceber e agir sobre os seus.

Quais competências precisam ser desenvolvidas nas pessoas que você acompanha? Essa pergunta, assim, se torna essencial para a forma como você irá conduzir suas atividades. Afinal, mais importante que as estratégias escolhidas é o objetivo interpretativo presente nelas.

Por exemplo, como despertar a vontade de assumir a atividade para alguém que tem medo de falar em público ou do julgamento? Ao notar esta expressão você pode trabalhar junto a ele a oratória e a segurança e desenvolvê-lo para ação de forma acompanhada e dotada de ferramentas didáticas. Contudo, você só irá perceber isso se avaliar a sua frustração por ele não está assumindo a atividade como deveria diante de suas expectativas e encontrar as ações necessárias para as necessidades do momento.

Abaixo irei dispor algumas possibilidades de atividades para mover o conteúdo da inteligência emocional no dia a dia de suas atividades e te auxiliar a perceber melhor, contudo esteja aberto a criatividade e a escuta. O mais importante nesse momento é ampliar o seu olhar não para as dificuldades e sim para o que outro ainda pode ser!

Atividade - Contos



Duração: 40 minutos



Recursos: Um conto a escolha do condutor.



Objetivo de aprendizagem: Associação para percepção de atitudes e tomada de decisões.

Como aplicar?

1. Escolha um conto de sua preferência e traga-o para a leitura;
2. Reflita sobre as situações e as percepções de tomadas de decisão dos personagens.

VARIAÇÃO: Você também pode escolher um tempo para que os participantes determinem um final para a história de acordo com sua decisão.

Atividade - Círculo da diferenciação



Duração: 30 minutos



Recursos: Folha da atividade e lápis/caneta.



Objetivo de aprendizagem: Diferenciar os papéis e a consciência das emoções envolvidas em um conflito.

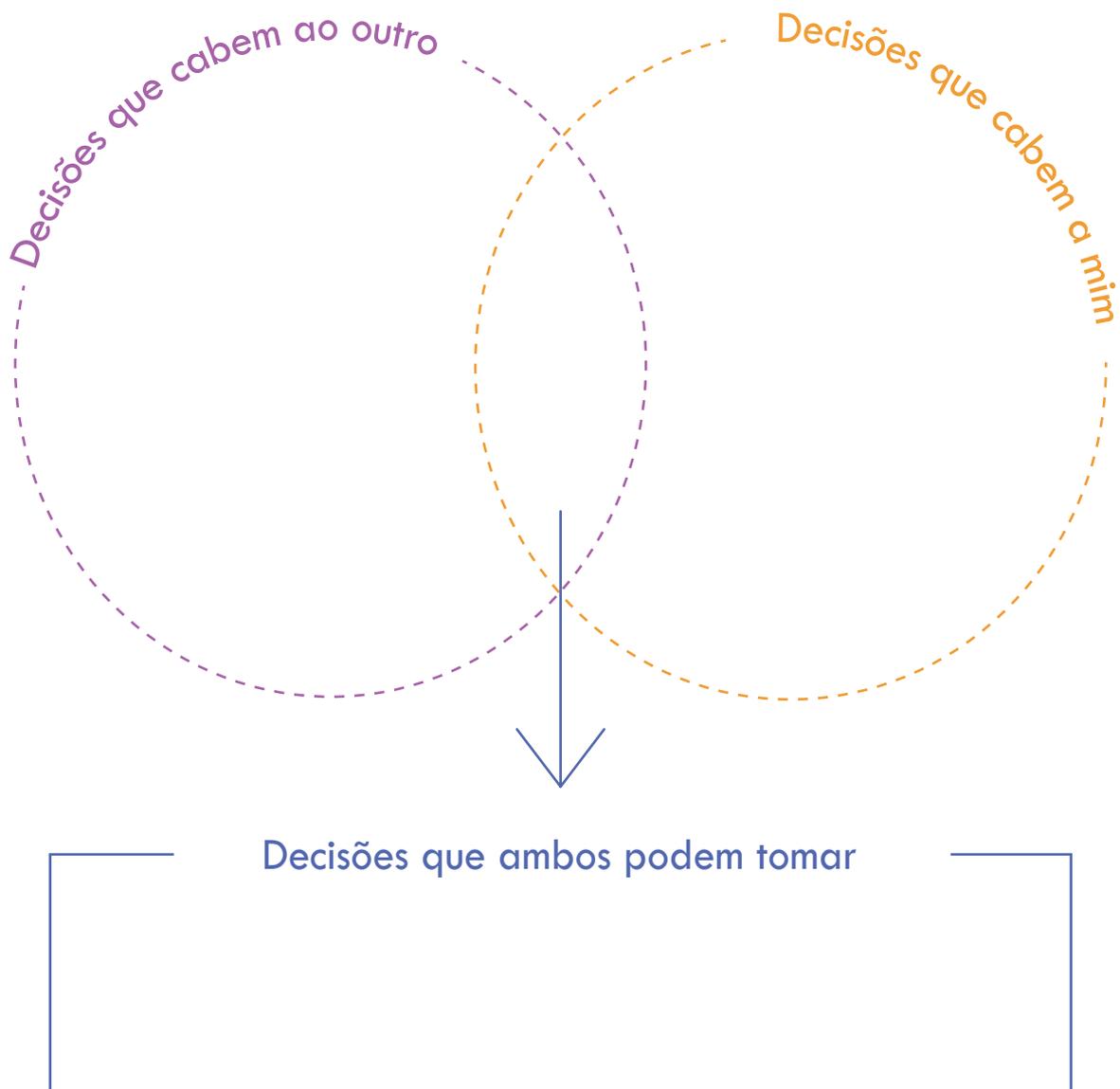
* Esta atividade também está disponível na cartilha para reaplicadores.

Como aplicar?

1. Para iniciar essa atividade, o/a reaplicador/a apresenta a folha com o círculo da diferenciação e explica o processo de preenchimento;
2. Primeiramente é pedido que se faça a escolha de uma situação ou pessoa a qual quer direcionar o exercício;
3. No primeiro círculo preencha as decisões que caiba a você (ou a quem está realizando a atividade);
4. No segundo círculo as decisões que cabem ao outro;
5. E na intercessão entre eles (no retângulo abaixo) as decisões que cabem aos dois envolvidos;
6. Após o preenchimento, conduzir a reflexão sobre como olhamos para as situações e como é necessário enxergarmos o papel de cada um para a escolha das soluções.

ATIVIDADE “CÍRCULO DA DIFERENCIAÇÃO”

(exemplo de como fazer a atividade)



1. Por que não realiza as decisões que cabem a você?
2. O que você sente quando o outro não realiza as decisões que cabem a ele?
3. O que você poderia fazer quando o outro não realiza as decisões que cabem a ele?
4. Você pode assumir as decisões que ambos podem tomar? Por que?

Atividade - SWOT pessoal



Duração: 30 minutos



Recursos: Folha da atividade e lápis/caneta.



Objetivo de aprendizagem: Adaptada da estratégia Swot da administração, a atividade trabalha a consciência. Também aplicado ao reaplicador quando quiser avaliar sua atividade em relação a sua atuação.

* Esta atividade também está disponível na cartilha para reaplicadores.

Como aplicar?

1. Distribua a folha de da atividade composta por quatro quadros (forças, fraquezas, oportunidades e ameaças) e peça para que os participantes escolham um objetivo pessoal e em cada quadro coloque:
2. Forças: o que internamente se têm de positivo que precisa ser ampliado;
3. Fraquezas: o que internamente se têm de dificuldades que precisa ser minimizado ou superado;
4. Oportunidades: o que externamente pode colaborar ou ampliar o objetivo;
5. Ameaças: o que externamente pode influenciar nos objetivos e precisa de cuidado;
6. Por fim reflita sobre as estratégias para tomada de decisões.

ATIVIDADE “SWOT PESSOAL”

(exemplo de como fazer a atividade)

A atividade propõe uma matriz swot clássica interpretada através da esfera pessoal conforme tabela abaixo:

Objetivo: *(escolha um objetivo inicial e pare para olhar para você e em como vai conseguir alcançá-lo)*

Forças: *(Em você, quais as qualidades e características que podem te ajudar no alcance do seu objetivo?)*

Fraquezas: *(Em você, quais as qualidades e características que podem te atrapalhar no alcance do seu objetivo?)*

Oportunidades: *(Além de você, externamente, o que pode te ajudar no alcance do seu objetivo?)*

Ameaças: *(Além de você, externamente, o que pode te atrapalhar no alcance do seu objetivo?)*

Atividade - Avaliação das características pessoais



Duração: 50 minutos



Recursos: Folha da atividade e lápis/caneta.



Objetivo de aprendizagem: Refletir sobre as características pessoais que podem ser usadas contra ou a favor.

* Esta atividade também está disponível na cartilha para reaplicadores.

Como aplicar?

1. Distribua a folha da atividade composta por duas tabelas de duas colunas;
2. Na primeira tabela, preenchida inicialmente, peça para que listem qualidades e defeitos;
3. Em seguida na tabela abaixo, pondere e relacione: quando um defeito se torna qualidade e quando a qualidade se torna defeito;
4. Por fim, reflitam juntos sobre o autoconhecimento. Nós possuímos características que quando bem conhecidas podem ser utilizadas a nosso favor e auxiliar em nossas decisões.

ATIVIDADE “AVALIAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS PESSOAIS”

(exemplo de como fazer a atividade)

Qualidades	Defeitos
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Em que situação...	
...a qualidade se torna defeito	...o defeito se torna qualidade
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Atividade - Cine emoções



Duração: 02 horas



Recursos: Filme *Divertida Mente*.



Objetivo de aprendizagem: *Trabalhar a percepção das emoções.*

* Esta atividade também está disponível na cartilha para reaplicadores.

Como aplicar?

1. Encontre uma forma para reprodução em grupo do filme *Divertida Mente* (2015) - 1h35min. Disney;
2. Após a exibição do filme, conduza a reflexão sobre a importância das decisões e de nossas emoções. Uma tristeza é tão importante quanto uma alegria, um medo é tão importante quanto a raiva. E como podemos fazer para interpretar melhor nossas emoções.

Sinopse do filme:

Riley é uma garota divertida de 11 anos de idade, que deve enfrentar mudanças importantes em sua vida quando seus pais decidem deixar a sua cidade natal, no estado de Minnesota, para viver em San Francisco. Dentro do cérebro de Riley, convivem várias emoções diferentes, como a Alegria, o Medo, a Raiva, o Nojinho e a Tristeza. A líder deles é Alegria, que se esforça bastante para fazer com que a vida de Riley seja sempre feliz. Entretanto, uma confusão na sala de controle faz com que ela e Tristeza sejam expelidas para fora do local. Agora, elas precisam percorrer as várias ilhas existentes nos pensamentos de Riley para que possam retornar à sala de controle - e, enquanto isto não acontece, a vida da garota muda radicalmente.

Atividade - Descobrimdo as emoções



Duração: 15 minutos



Recursos: Papéis para sorteio das emoções ou livre.



Objetivo de aprendizagem: Refletir acerca das expressões universais das emoções e o processo de interpretação culturalmente. E da nossa assertividade nas interpretações e reações.

* Esta atividade também está disponível na cartilha para reaplicadores.

Como aplicar?

1. Distribua sentimentos aos participantes (raiva, medo, nojo, alegria...);
2. Peça que os participantes representem as emoções por meio de mímicas, ou seja, que não emitam sons nem que utilizem objetos;
3. Após a descoberta, levem os participantes refletirem sobre os sentimentos que essas interpretações geram e como normalmente reagimos a elas;
4. Será que muitas vezes estamos apenas reagindo? Será que estamos interpretando bem?

ATIVIDADE “DESCOBRINDO AS EMOÇÕES”

(exemplo de como fazer a atividade)

exemplos de cartelas:

5x5cm

Admiração	Ansiedade	Tédio
Calma	Confusão	Desejo
Nojo	Medo	Alegria
Nostalgia	Tristeza	Satisfação

Atividade - Avaliando as minhas emoções



Duração: 30 minutos



Recursos: Cartelas com as emoções e folha de respostas.



Objetivo de aprendizagem: Trabalhar a percepção individual das emoções e estimular a ação perante elas.

Como aplicar?

1. Exponha aos participantes as cartelas com as emoções e peça que escolham aquelas que eles percebem em si no momento;
2. Estimule a eles que na folha de respostas insiram a emoção e avaliem o que pode ser feito através das perguntas: Por que me sinto assim? O que preciso fazer agora?
3. Se estiver em grupo, estimule uma partilha breve. Se estiver em atendimento individual explore as possibilidades de ações. E as relações entre os sentimentos.

ATIVIDADE “AVALIANDO AS MINHAS EMOÇÕES”

(exemplo de como fazer a atividade)

exemplos de cartelas:

5x5cm

Admiração	Ansiedade	Tédio
Calma	Confusão	Desejo
Nojo	Medo	Alegria
Nostalgia	Tristeza	Satisfação

ATIVIDADE “AVALIANDO AS MINHAS EMOÇÕES”
(exemplo de como fazer a atividade)

Nome do sentimento

.....
.....
.....

Por que me sinto assim?

.....
.....
.....

O que preciso fazer agora

.....
.....
.....
.....

Atividade - Sentimentos/ Necessidades/Sensações/ Falsos sentimentos



Duração: 15 a 30 minutos



Recursos: Tabela de identificação e folha de respostas.



Objetivo de aprendizagem: Trabalhar a percepção individual das emoções reais e das sensações.

Como aplicar?

1. Exponha a tabela;
2. Distribua uma folha de respostas em branco para que os participantes preencham da mesma forma com os sentimentos que percebem em si no momento;
3. Reflita junto a eles sobre o que foi percebido e o quão estes influenciam nas decisões em relação às atividades que desempenham.

ATIVIDADE “SENTIMENTOS/NECESSIDADES/SENSAÇÕES/ FALSOS SENTIMENTOS”

(exemplo de como fazer a atividade)

SENTIMENTOS			
Calmo	Amedrontado	Agitado	Aborrecido
Em êxtase	Alarmado	Irritado	Deprimido
Animado	Ansioso	Chocado	Desanimado
Inspirado	Assustado	Enojado	Consternado
Vertiginoso	Chocado	Furioso	Desesperado
Feliz	Apavorado	Indignado	Esgotado
Esperançoso	Aprensivo	Chateado	Desamparado
Alegre	Desnortado	Ressentido	Sem esperança
Amoroso	Cauteloso	Exasperado	Melancólico
Satisfeito	Preocupado	Frustrado	Triste
Surpreso	Confuso	Impaciente	Cansado
Tranquilo	Perturbado	Indignado	Perturbado
Afetuosos	Envergonhado	Chateado	Em paz
Surpreso	Nervoso	Orgulhoso	Perplexo
Grato	Em pânico	Aliviado	Relutante
Instigado		Confiante	
NECESSIDADES			
SUSTENTO	PROTEÇÃO	REPOUSO	ENTENDIMENTO
Abrigo	Segurança física	Paz mental	Aceitação
Saúde	Segurança emocional	Integração	Inclusão
Água	Estabilidade	Harmonia	Empatia
Nutrição	Ordem	Espaço	Presença
		Fluidez	Apoio
			Clareza
INTERDEPENDÊNCIA	COMPAIXÃO	DIVERSÃO	AUTONOMIA
Comunidade	Consideração	Inspiração	Autenticidade
Pertença	Calor	Criatividade	Liberdade
Reciprocidade	Respeito	Aprendizagem	Integridade
Diversidade	Amor	Iniciativa	Escolha
Confiança		Humor	
SENSAÇÕES FÍSICAS			
Nervoso/Tenso/ Com falta de ar Tonturas	Pesado/Leve Difuso	Trêmulo Calmo/ Relaxado	Comichão Nó na garganta
Bloqueado/ Preso fluidez Com borboletas no estômago	Forte/Fraco Palpitações	Transpirado/Seco Com calor/Frio	Com energia/Paralisado Arrepiado

FALSOS SENTIMENTOS

Abandonado
Intimidado
Desiludido
Rejeitado

Abusado
Enganado
Manipulado
Pressionado

Atacado
Ignorado
Mal entendido
Usado

Traído
Invisível
Negligenciado
Humilhado

SENTIMENTOS

NECESSIDADES

SENSAÇÕES FÍSICAS

FALSOS SENTIMENTOS

Atividade - Somando forças



Duração: 30 minutos



Recursos: Cartelas de bingo das forças e fraquezas e lápis/caneta.



Objetivo de aprendizagem: Reconhecer suas forças e pontos de melhoria.

Como aplicar?

1. Introduzir a atividade explicando aos participantes que todos nós temos pontos fortes, pontos de melhorias e que é importante conhecê-los para o desenvolvimento pessoal;
2. Pedir para uma pessoa observar as forças e pontos de melhorias disponíveis em sua cartela, escolher uma força e um ponto de melhoria que possui, marcar na cartela e compartilhar com os demais exemplificando por meio de uma situação em que essas características apareceram ao longo da sua vida. Os demais deverão observar em suas cartelas se possuem essa força e/ou ponto de melhorias e marcá-la(s), caso se identifique com a mesma;
3. Solicitar que outra pessoa fale uma força e um ponto de melhoria que possui sem repetir palavras que já foram citadas. Os demais devem marcar as palavras citadas. E assim, sucessivamente;
4. Abrir espaço para que cada participante compartilhe a sua experiência ao final da atividade.

Ação do Facilitador/Reaplicador: Motivar e encorajar os participantes a compartilhar suas percepções sobre as situações, promovendo o respeito e ressaltando a identificação entre os participantes.

Dica: Organizar os materiais com antecedência e ter atenção ao tempo para utilizá-los da melhor forma, garantindo a participação de todos.

B

capacidade de agir com autonomia

I

impaciência

N

escuta ativa

G

teimosia

O

lealdade

boa comunicação

dificuldade em tomar decisão

comprometimento

dificuldade em ouvir o outro

dificuldade em falar em público

B

boa comunicação

I

ansiedade

N

otimismo

G

facilidade em aprender

O

dificuldade em falar em público

dificuldade sobre meus sentimentos

capacidade de liderança

espírito de equipe

nervosismo

insegurança



B

raciocínio lógico

I

dificuldade em falar sobre meus sentimentos

N

escuta ativa

G

nervosismo

O

controle das emoções

boa comunicação

impaciência

capacidade de liderança

dificuldade em ouvir o outro

pessimismo

B

controle das emoções

I

ansiedade

N

otimismo

G

paciência

O

impaciência

dificuldade sobre meus sentimentos

capacidade de agir com autonomia

comprometimento

dificuldade em falar em público

timidez



B I N G O

timidez	persistência	egocentrismo	adaptabilidade	comprometimento
organização	inflexibilidade	impaciência	raciocínio lógico	pessimismo

B I N G O

teimosia	capacidade de agir com autonomia	egocentrismo	praticidade	comprometimento
organização	insegurança	impaciência	facilidade em aprender	impulsividade

B I N G O

controle das emoções	praticidade	egocentrismo	antissocial	paciência
timidez	difficuldade em liderar	espírito de equipe	impulsividade	organização

B I N G O

raciocínio lógico	praticidade	egocentrismo	teimosia	lealdade
timidez	difficuldade em tomar decisão	espírito de equipe	difficuldade em ouvir o outro	organização

Atividade - Autorretrato



Duração: 30 minutos



Recursos: Folhas A4, lápis grafite, lápis para colorir, caneta, pincel atômico e espelho.



Objetivo de aprendizagem: Compreender a importância do autoconhecimento e da autoestima e reconhecer sua própria identidade, por meio do autorretrato.

Como aplicar?

1. Perguntar aos participantes o que eles entendem por autorretrato e elaborar resposta a partir dos comentários deles;
2. Pedir para que façam seu autorretrato, buscando destacar suas características mais marcantes, mas sem esquecer dos detalhes;
3. Solicitar que a partir do desenho, escrevam 3 características próprias que gostam muito (positivas);
4. Perguntar o que os participantes acharam da experiência e explicar que essa atividade é importante para aproximação, aceitação e reconhecimento das próprias características.

Ação do Facilitador/Reaplicador: Criar um clima de confiança e acolhimento, distribuir os materiais, orientar a realização da atividade e cronometrar o tempo.

Dica: Utilizar músicas durante o momento da criação dos desenhos, criando um ambiente de acolhimento, integração e harmonia.

Atividade - Tribunal do rei



Duração: 15 a 30 minutos



Recursos: Folha de respostas.



Objetivo de aprendizagem: Trabalhar a percepção e atitudes nas mudanças pessoais.

Como aplicar?

1. Estimule aos participantes a se verem como “Reis” de suas vidas, como detentores do poder de decisão diante do que os incomoda;
2. Distribua a folha de respostas com as perguntas diante das questões percebidas: “quero mudar”, “não quero mudar”, “acordo entre as partes”;
3. Uma opção de aplicação é a percepção em relação a alguma relação ou conflito que envolva outras partes - estimulando o processo de comunicação após a reflexão.

ATIVIDADE “TRIBUNAL DO REI”

(exemplo de como fazer a atividade)

ME: quero mudar

MYSELF: não quero mudar

I'AM THE KING: acordo entre as partes

4. CONTEXTO SOCIAL

“Quando a circunstância é boa, devemos desfrutá-la; quando não é favorável devemos transformá-la e quando não pode ser transformada, devemos transformar a nós mesmos.” (Viktor Frankl)

Enxergar Santa Luzia do Itanhy em seu baixo IDH (PNUD/2010) e sua percepção de carência, exige um olhar aproximado para os sentimentos gerados diante de sua realidade e o desafio emocional vivenciado no cotidiano para superação de olhares e formas de seus processos socioassistenciais. Isto compõe a nossa responsabilidade em perceber o impacto que nossas ações externas são capazes de propor nos caminhos de desesperança, do desacreditar e que apontam a novas possibilidades com nossas intervenções.

Em minha breve estada no Crasto (dezembro, 2021) já foi possível enxergar o impacto emocional e estimulante que as ações do IPTI propõem na região, mas não estranhem e nem subestime as crenças limitantes do processo cultural para um encorajamento assertivo. Nos espaços de roda de conversa com mulheres e empreendedores é possível notar o quão a região já se sente provocada pela inovação e pelo desenvolvimento de si que por vezes se esbarra na dificuldade de estímulo social e autoconfiança - estes fatores não podem ser desconsiderados.

“A coisa mais importante na vida, quando não temos nenhuma outra coisa é a esperança, mas tem que ser a esperança do verbo esperar, que significa ir atrás, buscar e não desistir, e não a esperança do verbo esperar, essa não é esperança, e sim espera.” (Mário Sérgio Cortella)

O nível de esperança de uma pessoa pode nos dizer como anda o seu otimismo, autocontrole, criatividade, competência social, habilidade de solucionar questões, sua competitividade, resiliência, autoestima, afetividade, ânsias, sucessos e fracassos; além de perceber o quanto de investimento há nas mudanças necessárias para o melhor aproveitamento das oportunidades.

Em um contexto de inseguranças socioassistenciais, o indivíduo sente-se incapaz ao campo de possibilidades e constrói no espaço social um conjunto de crenças limitantes que precisam ser consideradas no âmbito tênue entre a zona de conforto

e seu sofrimento real diante do contexto ao qual está inserido.

Contudo, lembrá-los da capacidade de decisão diante de suas circunstâncias e direcioná-los a uma atitude proativa e positiva precisa ser uma constante. Sendo assim, nunca esqueça de olhar os reaplicadores através do seu local e os conduza a outros olhares. Sendo eles, filhos de Santa Luzia do Itanhy e estimulados por vocês, conseguirão tocar de forma precisa e sentida nas dificuldades e despertar soluções para além de muros.

POLÍTICAS PÚBLICAS MUNICIPAIS PARA A SAÚDE MENTAL

Estar atuando em um município de pequeno porte I (caracterização para distribuição de equipamentos públicos equitativos) insere Santa Luzia do Itanhy poucos recursos públicos para atendimentos expressivos no âmbito da saúde mental, mas que podem ser postos como recurso sempre que necessário. Sendo assim, quando identificar alguma demanda psicológica no município você pode propor dois caminhos de atendimento a nível municipal.

No âmbito da saúde (sintomas de ansiedade, depressão, comprometimentos de rotina ou outras questões relacionadas à saúde mental) o encaminhamento deve ser realizado através das unidades básicas de saúde (UBS). Santa Luzia conta com um psicólogo que atende a toda extensão e estratégia de saúde da família. Segundo informações da equipe municipal o atendimento é limitado, mas acontece. Estimule a busca de informações junto ao Agente Comunitário de Saúde que atende a região ao qual ele está inserido ou sua UBS. Seja você também um canal de acesso a profissionais da saúde mental através de informações corretas. No âmbito social (nas questões de vulnerabilidade social, violências ou necessidade de acompanhamentos familiares) existe também um profissional de psicologia no Centro de Referência em Assistência Social (CRAS) - situado em Santa Luzia do Itanhy na Rua Barão do Rio Branco nº14, que pode ser procurado quando surgirem estas necessidades. Bem como as inseguranças socioassistenciais como a alimentar e a de renda. Neste espaço o foco é o acompanhamento familiar.

Busquem junto ao município e ao Conselho Municipal de Direitos da Criança e do Adolescente (CMDCA) opções para o contexto de direito à saúde onde a saúde mental se coloca, através de parcerias junto aos equipamentos e profissionais da Rede de Proteção municipal.

Além disso, vocês não estão sozinhos, não esqueçam uns dos outros!

5. ALGUNS ABRAÇOS...

5.1 NINGUÉM ESTÁ TÃO PRONTO QUE AINDA NÃO POSSA APRENDER

Não se exija tanto, se coloque como aprendiz e junto com sua equipe busque. Estar envolvidos no mesmo propósito é mais importante do que falsas certezas. Encontre seus motivos, eles farão a diferença quando necessário. Fiquemos com as palavras de Paulo Freire: “Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

5.2 RECONHEÇA SEUS LIMITES

“O Homem não deve perguntar qual o sentido da sua vida, mas ele deve perceber que é a vida é que o pergunta.” (Viktor Frankl)

A forma como você vive e aproveita sua atividade também é importante, esteja atento a sua saúde e a realização de seus objetivos. Nossas atividades são fonte e fruto de nosso sentido criativo e promovem significados em nossas vidas. Ela não será autêntica se não houver você. O autocuidado é essencial, você está atento ao que você sente?

Quando se trata do outro também existem situações as quais irão fugir de seu domínio e nessas situações não deixe de buscar auxílio profissional para compreensão do real contexto. Os desafios relacionados ao processo de saúde mental em alguns momentos podem proporcionar o sentimento de culpa em quem lidera, mas precisa apenas apontar para a busca de recursos especializados.

Comportamentos repetitivos, sintomas físicos (como a taquicardia, insônia e sudorese), dificuldades relacionais (como as de comunicação e de convivência) e de aprendizagem (como compreensão das informações, dificuldades no processamento de informações) podem ser comuns no cotidiano das atividades em grupo, contudo muitas vezes eles de fato podem estar sinalizando comprometimentos reais de saúde mental e o encaminhamento correto neste momento pode ser definidor de um salto de qualidade de vida e aumento do desempenho.

No âmbito das síndromes, transtornos e demais desafios psicológicos, psiquiátricos e neurológicos a assertividade é mais importante que a intensidade. Você já está contribuindo!

“O que é, então, um ser humano?
É o ser que sempre decide o que ele é.
É o ser que inventou as câmaras de gás;
mas é também aquele ser que entrou nas câmaras
de gás, ereto, com uma oração nos lábios.”
(Viktor Emil Frankl)

6. SUGESTÕES DE LIVROS E MATERIAIS

- LIVRO: Permissão para sentir: Como compreender nossas emoções e usá-las com sabedoria para viver com equilíbrio e bem-estar, do autor Diretor-fundador do Centro de Inteligência Emocional de Yale, Marc Brackett, 2021.

- LIVRO: Não acredite em tudo que você sente: identifique seus esquemas emocionais e liberte-se da ansiedade e da depressão, do autor Robert L. Leavy. Com atividades e estratégias de percepção e esquemas emocionais.

- LIVRO: Inteligência Emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente, de Daniel Goleman, 1995.

- LIVRO: Liderança: A inteligência Emocional na formação do líder de sucesso, de Daniel Goleman, 2015.

- LIVRO: O cérebro e a inteligência emocional: novas perspectivas, de Daniel Goleman, 2012.

- BARALHO: Exercícios de inteligência emocional, da editora Matrix, 2018. Composta por 100 perguntas de reconhecimento e avaliação de sentimentos e emoções.

- BARALHO: Quem é você? Da editora Matrix, 2018. Composta por 100 perguntas para aprimorar o autoconhecimento e planejar o futuro.

- FILME: Divertida Mente, animação da Disney, 2015.

- CANAL YOUTUBE: Minutos Psíquicos, com algumas animações referentes à inteligência emocional. Disponível no link <<https://www.youtube.com/c/minutospsiquicos>>.

7. REFERÊNCIAS UTILIZADAS

GOLEMAN, Daniel, Ph.D. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente.** 2ª Edição - Rio de Janeiro. Objetiva, 2012. 384p.

GOLEMAN, Daniel, Ph.D. **O cérebro e a inteligência emocional: novas perspectivas.** Tradução Carlos Leite da Silva. 1ª Edição - Rio de Janeiro. Objetiva, 2012. 120p.

GOLEMAN, Daniel, Ph.D. **Liderança. A inteligência emocional na formação de um líder de sucesso.** Tradução Ivo Korytowski. 1ª Edição. Rio de Janeiro. Objetiva, 2015. 144p.

LEAHY, Robert L. **Não acredite em tudo que você sente: Identifique seus esquemas emocionais e liberte-se da ansiedade e da depressão.** Tradução de Sandra Maria Mallmann da Rosa - Porto Alegre. Artmed, 2021. 204p.

ROSENBERG, Marshal. **Vivendo a comunicação não violenta.** Tradução de Beatriz Medina. Rio de Janeiro. Sextante, 2019. 192p.

CONQUER. **Curso de Inteligência Emocional,** 2021.