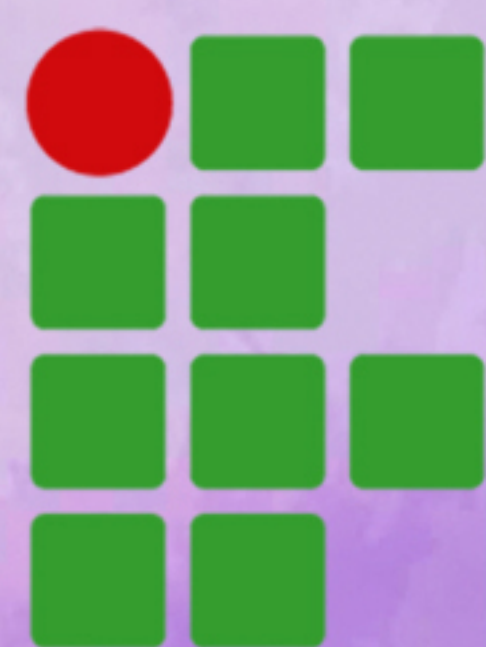




EDUCANDO PARA (E COM) AS EMOÇÕES

CRISTIANA GALENO DA COSTA PEREIRA
EMANOELA MOREIRA MACIEL

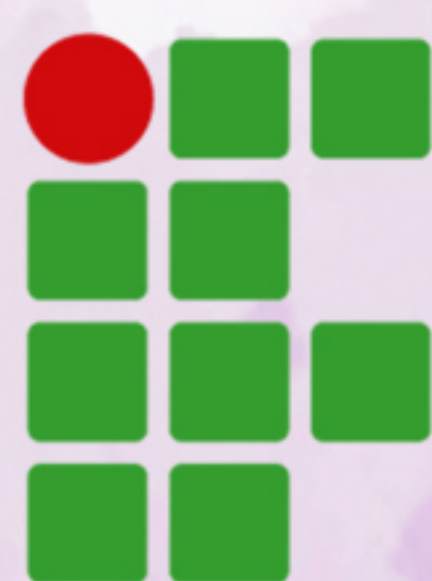


**INSTITUTO
FEDERAL**
Piauí

DIRETRIZES DO CURSO EDUCANDO PARA (E COM) AS EMOÇÕES

CRISTIANA GALENO DA COSTA PEREIRA
EMANOELA MOREIRA MACIEL

EDUCANDO PARA (E COM) AS EMOÇÕES:
DIRETRIZES DO CURSO EDUCANDO
PARA (E COM) AS EMOÇÕES



**INSTITUTO
FEDERAL**

Piauí

IFPI
TERESINA- 2023

Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí

Reitor Paulo Borges da Cunha
Pró-Reitora de Administração Larissa Santiago de Amorim
Pró-Reitor de Ensino Odiomogenes Soares Lopes
Pró-Reitor de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação José Luís de Oliveira e Silva
Pró-Reitora de Extensão Divamélia de Oliveira Bezerra Gomes
Pró-Reitor de Desenvolvimento Institucional Paulo Henrique Gomes de Lima

Conselho Editorial

Prof. Dr. Ricardo Martins Ramos – Presidente
Prof. Me. Alan Elias Silva – Secretário-Geral
Prof. Dr. Alex Dias de Jesus – Membro
Prof. Dr. Denilson Pereira da Silva – Membro
Pedagogo Me. Dirno Vilanova da Costa – Membro
Profa. Ma. Inara Erice de Souza Alves Raulino Lopes – Membro
Prof. Dr. Israel Alves Correa Noletto – Membro
Prof. Dr. José Carlos Raulino Lopes – Membro
Profa. Ma. Oscarina de Castro Silva Fontenele – Membro
Bibliotecária Me. Sindya Santos Melo – Membro
Bibliotecária Me. Sônia Oliveira Matos Moutinho – Membro

Diagramação: Bruno Nazon Lima Neres
Capa: Bruno Nazon Lima Neres
Revisão de Texto: Cristiana Galeno da Costa Pereira

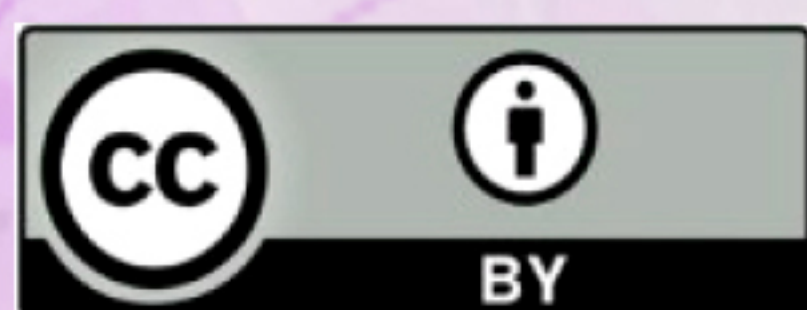
Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P436e
Pereira , Cristiana Galeno da Costa.
Educando para (e com) as emoções: diretrizes do curso Educando para (e com) as emoções/ Cristiana Galeno da Costa Pereira, Emanoela Moreira Maciel. – Teresina: IFPI, 2023.
24 p.: il.; color.
ISBN: 978-65-86592-71-9
DOI: 10.51361/978-65-86592-71-9
1. Educação positiva. 2. Educação Profissional e Tecnológica. 3. Ensino Médio Integrado . 4. Formação Integral . I.Título.

CCD - 378.013

José Edimar Lopes de Sousa Júnior - Bibliotecário CRB3/1512

Esta obra é uma publicação do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí. Os textos assinados são de responsabilidade exclusiva dos autores e não expressam a opinião do Conselho Editorial.



Esta obra está licenciada sob uma Licença Creative Commons. Os usuários têm permissão para copiar e redistribuir os trabalhos por qualquer meio ou formato, e para, tendo como base o seu conteúdo, reutilizar, transformar ou criar, com propósitos legais, até comerciais, desde que citada a fonte.

SUMÁRIO

4 APRESENTAÇÃO

5 DADOS DO CURSO

5 ESTRUTURA E FUNCIONAMENTO

6 PERFIL DO EGRESSO E ÁREA DE CONCENTRAÇÃO

6 PRÉ-REQUISITOS PARA PARTICIPAÇÃO

6 ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

19 ESTRUTURA DO PROJETO

20 AGRADECIMENTOS

21 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

23 ANEXO I

24 SOBRE AS AUTORAS



1 - APRESENTAÇÃO

Caros leitores,

Vocês estão recebendo o manual com as diretrizes do curso Educando para (e com) as emoções, curso de educação positiva que tem como proposta oferecer uma perspectiva teórica vivencial para trabalhar emoções positivas no ambiente escolar com adolescentes do Ensino Médio Integrado da Educação Profissional e Tecnológica.

Este é o produto educacional fruto da dissertação de mestrado intitulada Educação positiva com estudantes do Ensino Médio Integrado: contribuições para o bem-estar na escola. Ambos foram desenvolvidos no Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT) oferecido no IFPI – campus Parnaíba.

A proposta aqui apresentada foi planejada em cinco encontros grupais, sendo aplicada em um grupo de estudantes do primeiro ano do Ensino Médio Integrado de uma instituição federal de Educação Profissional e Tecnológica. As temáticas para os encontros partiram das principais demandas apontadas pelos próprios estudantes, sujeitos dessa pesquisa, na fase inicial de coleta dos dados.

Na descrição destes encontros são sugeridas dinâmicas e atividades que favoreçam a vivência de emoções positivas no ambiente escolar. Destina-se a ser aplicada em grupos pequenos, pois pretende-se que haja interação e compartilhamento das experiências dos participantes durante a realização das dinâmicas e discussões em grupo dos temas abordados.

Agradecemos carinhosamente ao grupo de alunos que aceitou participar da pesquisa e das aplicação e avaliação do produto educacional e se disponibilizou para conhecer sobre as emoções positivas e experienciar momentos que fomentassem suas vivências dentro do ambiente escolar.

Desta forma, esperamos que esse manual de orientações, voltado para o trabalho com as emoções em ambiente escolar, possa contribuir no que se refere à saúde mental, como com a aprendizagem e com a Formação Humana Integral desses estudantes, favorecendo também o seu bem-estar no ambiente escolar.

Que este material seja uma ferramenta de fomento ao trabalho com emoções positivas na escola e auxiliem aos estudantes no desenvolvimento de uma melhor relação com suas emoções, dentro e fora de escola.

As autoras
Cristiana Galeno da Costa Pereira
Emanoela Moreira Maciel



2 - DADOS DO CURSO

NÍVEL	Curso de curta duração
MODALIDADE DE OFERTA	Presencial
NÚMERO DE PARTICIPANTES	O ideal é entre 10 e 20 participantes
DURAÇÃO	Total de 5 encontros - sendo 1 encontro semanal
CARGA HORÁRIA TOTAL	15h
ESCOLARIDADE MÍNIMA	Ensino fundamental completo
LOCAL DAS AULAS	Sala de aula ampla e arejada
PÚBLICO ALVO	Estudantes do Ensino Médio Integrado



3 - ESTRUTURA E FUNCIONAMENTO

3.1 - JUSTIFICATIVA

A mudança trazida com o contexto promovido pela pandemia da COVID-19 também se refletiu no ambiente escolar. As aulas precisaram ser adaptadas do ambiente presencial para o virtual e a sala de aula passou a ser o ambiente de casa. Esse novo contexto, constituído abruptamente, precipitou mudanças que incluíram desde adaptações de aspectos pedagógicos como causou também reflexos no aspecto emocional, o que ficou bastante perceptível no retorno às atividades educativas presenciais depois de dois anos de afastamento do ambiente físico da escola.

Levando-se em conta este cenário promovido pela pandemia e sua implicação no ambiente escolar, se faz importante valorizar as emoções positivas nesta retomada, visto que a vivência das situações não se constitui, exclusivamente, contendo apenas partes negativas e ampliar o olhar para os aspectos positivos que podem ser delineados e vivenciados na escola, traz no seu bojo, a possibilidade de construir um ambiente favorecedor de saúde mental e bem estar aos estudantes.

Afinal, a educação, ao cumprir seu papel na formação de cidadãos, deve contemplar um processo educativo que valorize as várias dimensões constitutivas desse sujeito, a citar, os aspectos físico, mental, cultural, político, intelectual, incluindo a que diz respeito à educação voltada para as emoções, promovendo assim, a omnilateralidade. Formação omnilateral aqui entendida como [...] “voltada para o desenvolvimento do sujeito “em todas as direções”[...]. (RAMOS,2017, p.29). Isto é, uma formação voltada para que esse aluno tenha acesso ao conjunto de conhecimentos que lhe permita compreender a totalidade da vida social e produtiva e conhecer e desenvolver suas habilidades em diversos âmbitos.

3.2 - OBJETIVOS

3.2.1 - Objetivo geral

- Promover o conhecimento e vivência das emoções, em especial as emoções positivas, além de estratégias de regulação emocional no ambiente escolar.

3.2.2 - Objetivos específicos

- Conhecer sobre as emoções
- Fomentar o conhecimento da emoções positivas tendo por base a Psicologia Positiva
- Promover a capacidade de observação e compreensão das emoções positivas em si mesmo e no outro
- Promover a capacidade de regulação emocional.



4 - PERFIL DO EGRESSO E ÁREA DE CONCENTRAÇÃO

Espera-se que ao final do curso, os participantes desenvolvam melhores estratégias para lidar com as emoções no seu dia-a-dia e com isso potencializem a vivência das emoções positivas no seu cotidiano promovendo bem-estar.



5 - PRÉ-REQUISITOS PARA PARTICIPAÇÃO

Ser estudante do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal.



6 - ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

O curso Educando para (e com) as emoções está organizado em 5 encontros, com duração de 3 horas cada encontro, a ser realizado, preferencialmente, um encontro por semana, ou em espaçamento menor, dependendo da disponibilidade dos participantes.

Os temas trabalhados nos encontros foram selecionados com base nas respostas das entrevistas realizadas com os participantes da pesquisa, assim como as dinâmicas realizadas em cada encontro tem por base desenvolver habilidades referentes à percepção de vivência emocional de si e de outrem e levar à reflexão sobre a aplicação do tema abordado na sua vivência cotidiana na escola e estendida pra sua vida em geral.

Por se tratar de um curso teórico vivencial, as atividades foram pensadas para ser realizadas em grupo, numa sala arejada, com as cadeiras colocadas em círculo pra que os participantes possam observar e serem observados pelos pares e assim desenvolver as atividades propostas que envolvem a realização de dinâmicas, a apresentação da temática em slides e sua discussão em grupo e uma atividade de finalização para que continuem o trabalho iniciado com a discussão em sala e possam refletir sobre sua aplicação na vivência diária.

A cada encontro, os participantes recebem lembranças simbólicas (ex, chocolates, pirulitos), com uma mensagem de reflexão final referente à temática trabalhada. Cada encontro será finalizado com um momento musical, intitulado MOMENTO SONORAMENTE, onde será apresentada uma música relacionada à temática trabalhada, para que sirva também de reflexão do encontro.

No encontro inicial, após a chegada dos participantes haverá uma breve acolhida aos mesmos de boas-vindas e antes da proposição das atividades do curso será firmado um contrato verbal, aspecto necessário no trabalho em grupo, que versa sobre as regras dos encontros, que consistem em manter ambiente respeitoso, sigiloso e acolhedor a todas as manifestações ali apresentadas, visto se tratar de um compromisso com o trabalho em grupo ali construído. Faz-se uma rápida apresentação dos pontos a serem trabalhados durante os encontros e dar-se-á início às atividades com uma dinâmica de apresentação, para interação dos participantes.

No início de cada encontro é proposta uma reflexão inicial intitulada: EMOÇÕES QUE EU TROUXE PARA ESSE MOMENTO cujo objetivo é sensibilizar para as discussões a serem realizadas naquele encontro. Consiste em os participantes receberem um card, construído no canvas, com alguns questionamentos sobre suas emoções e fazer o registro daquelas que reconhecem no seu momento presente, sendo compartilhado com o grupo as percepções iniciais de cada um. Ao final de cada encontro os participantes recebem uma ficha para realizar feedback da experiência vivenciada no encontro, colocar o que foi positivo, o que foi negativo, se aprendeu algo novo, sugestões. Tratam-se de atividades comuns a todos os encontros.

A sala onde serão realizados os encontros deve estar decorada com cartazes, imagens que remetam ao conteúdo da educação emocional e das diversas emoções, sendo realizado o registro de imagens dos encontros.

Cada encontro tem uma temática referente ao contexto das emoções, a citar: Encontro 1 – Você se permite sentir?; Encontro 2 – Emoções positivas; Encontro 3 – Ansiedade na medida certa; Encontro 4 – Olhando para o bem-estar: conhecendo sobre engajamento e forças pessoais; Encontro 5 – Regulação emocional – aprendendo a lidar melhor com as emoções no dia a dia.

O encontro 1 objetiva fazer uma apresentação, de forma geral, sobre as emoções básicas, enfocando desde o reconhecimento, nomeação e estratégias para lidar com algumas emoções, como o medo, tristeza e a raiva, além de permitir um contato inicial com o contexto das emoções.

O encontro 2 expõe acerca das emoções positivas, tão bem estudadas por Barbara Fredrickson (2009). Nesse encontro são apresentadas as 10 emoções positivas: Alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho, diversão, inspiração, admiração e amor, seus benefícios e como fomentar sua vivência no dia a dia.

O encontro 3 trabalha aspectos psicoeducativos da ansiedade e a promoção de estratégias de sua regulação emocional, através do treino de respiração e uso de técnica de relaxamento.

O encontro 4 contempla sobre os elementos do bem estar, enfocando sobre o engajamento e as forças pessoais e como isso se relaciona à vivência dentro do ambiente escolar, potencializando a presença desses elementos e promovendo o bem-estar na escola.

O encontro 5 apresenta sobre o processo de regulação emocional, sua definição, estratégias utilizadas, fomentando seu uso em promover bem-estar.

No quadro a seguir, a descrição pormenorizada das atividades de cada encontro:

Quadro: ORGANIZAÇÃO DIDÁTICO-PEDAGÓGICA DO CURSO

ENCONTRO 01

Recepção dos participantes e acordo das regras do trabalho em grupo, apresentação do curso (15 minutos)

1º Momento: Dinâmica de Apresentação

Duração: Aproximadamente 30 minutos

“Quem sou eu?”

Objetivo: facilitar o autoconhecimento, promover a integração do grupo e levantar as expectativas.

Materiais: caneta hidrográfica, papel e fita adesiva.

Descrição:

1. Distribuir o papel ao grupo e pedir que escrevam o nome, criem um símbolo que os represente e uma palavra que indique as suas expectativas.
2. Quando todos estiverem prontos, deverão fixar o papel ao peito e andar pela sala, observando os nomes, expectativas e símbolos uns dos outros.
3. Em círculo, cada pessoa apresenta seu símbolo para o grupo, falando em tom alto e forte: o nome, a expectativa e a explicação do símbolo desenhado.
4. O grupo conversa, confrontando as impressões a partir da visualização dos símbolos e dos comentários dos participantes. Cada um recebe um Card com o título:

EMOÇÕES QUE EU TROUXE PARA ESSE MOMENTO

A palavra Emoção significa mover de dentro para fora, entrar em contato. É um modo de comunicar os nossos mais importantes estados e necessidades internos. Pare um pouco e responda: Que estímulos você recebeu no dia de hoje? O que mexeu com você desde hoje cedo e que você traz para esse momento? Quais as suas emoções?

(SILVA, 2023)

2º Momento: slides *Você se permite sentir?*

Objetivos: Trabalhar desde o conceito de emoção, como nomear, tipos de emoção, como lidar com elas, como identificar pensamentos e emoções

Tópicos abordados:

Emoção: o que é isso mesmo?

Mecanismo das emoções: afinal de contas, porque sentimos emoções?

ENCONTRO 01

Emoção: para quê?

Emoções básicas: alegria, amor, raiva, medo, nojo e tristeza

Emoções secundárias

E na escola, como isso acontece?

Mas pra lidar com emoções, é preciso...

Como eu lido com minhas emoções: Manejos da raiva, medo, tristeza

Qual a melhor forma de reagir?

Vamos refletir?

Vamos praticar: reconhecendo nossas emoções

Duração: Aproximadamente 1 hora / 1 hora e meia

Desenvolvimento: Explicação dialogada de slides e vídeos sobre a temática

Discussão da temática proposta.

3º Momento: Dinâmica Final

Duração: 30 minutos

O QUE EU TE DESEJO

Materiais necessários: cartolinas ou folhas coloridas, pilots.

Atividade: A coordenação solicita que cada um faça um cartão de boas-vindas para o grupo (O QUE DESEJA PARA O COLEGA NESSE CURSO? DEIXE UMA MENSAGEM PARA ELE). Ao final cada estudante entrega o cartão ao colega do lado de modo que ao final cada um saia com um cartão. Perguntar quem deseja ler o seu cartão.

4º Momento: Avaliação do encontro e encerramento da atividade.

Objetivo: Realizar expressão de feedback da experiência vivenciada no encontro.

Desenvolvimento: cada participante recebe um card (Refletir para praticar) para escrever sobre as suas vivências no encontro; colocar o que foi positivo, o que foi negativo, se aprendeu algo novo, sugestões.

Duração: 10 minutos

Momento Sonora mente: Emoções – Roberto Carlos / Bilhetes – Tiago Iorc (*Link disponível nas referências*)

ENCONTRO 02

1º Momento: Dinâmica inicial

Duração: Aproximadamente 30 minutos

“Percebendo e vivenciando a alegria”

Objetivo: promover a expressão de emoção positiva

Materiais: caneta hidrográfica, papel.

Descrição:

1. Distribuir o papel ao grupo e pedir que escrevam que ação eles gostariam de fazer e que represente para eles emoções positivas, como alegria.

2. Quando todos escreverem, cada um entregará seu papel ao colega que deverá representar pro grupo a ação descrita. Importante salientar o respeito e empatia com as ações apresentadas, não permitindo situações de constrangimento.

3. Após todos representarem as ações, convidamos aos participantes a nos contar como se sentiram ao perceber uma outra pessoa fazendo algo proposto por ela; que emoções positivas foram eliciadas com essa vivência; como eles podem cultivar emoções positivas no dia a dia deles.

(LEAL; RODRIGUES, 2022)



USO DO QUADRO:
**EMOÇÕES QUE EU TROUXE
PARA ESSE MOMENTO**

2º Momento: slides *Você conhece as Emoções positivas?*

Objetivos: Apresentar sobre as emoções positivas

Tópicos abordados: O que são emoções positivas?

Quais são as emoções positivas? Alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho, diversão, inspiração, admiração e amor.

E na escola, como isso acontece?

E quais os benefícios das emoções positivas?

Vamos praticar?

Duração: Aproximadamente 1 hora / 1 hora e meia

Desenvolvimento: Explanação dialogada de slides e vídeos sobre a temática

Discussão da temática proposta.

ENCONTRO 02

3º Momento: Dinâmica Final

Duração: 30 minutos

Exercício das três coisas boas:

Escreva três coisas que deram certo hoje e por que deram certo. É importante ter um registro físico do que você escreveu. Essas três coisas não precisam ser nada de espetacular em termos de importância (p.ex. ao voltar para casa hoje passei na sorveteria e comprei meu sorvete preferido para sobremesa), mas podem ser importantes.

Ao lado de cada evento positivo, responda à pergunta: “porque isso aconteceu?”.

Porque você considerou essas três coisas entre tantas outras que poderia considerar?

Discussão: observar o valor das coisas boas que acontecem diariamente em nossas vidas e que passam despercebidos.

O que você pode fazer para experimentar mais momentos positivos que negativos no seu dia a dia?

(SELIGMAN,2012)

4º Momento: Avaliação do encontro e Encerramento da atividade.

Objetivo: Realizar expressão de feedback da experiência vivenciada no encontro.

Desenvolvimento: cada participante recebe um card (Refletir para praticar) para escrever sobre as suas vivências no encontro; colocar o que foi positivo, o que foi negativo, se aprendeu algo novo, sugestões.

Duração: 10 minutos

Momento Sonora mente: O melhor da vida (Marcelo Jeneci)

(*Link disponível nas referências*)

ENCONTRO 03

1º Momento: Dinâmica inicial

Duração: Aproximadamente 30 minutos

Material: papel, canetas

Dar a palavra geradora (ansiedade) e pedir que eles escrevam o que é ansiedade para eles e como eles percebem a ansiedade no dia a dia deles. Promover a discussão sobre isso.

Questões pra reflexão: Se eles não tivessem ansiedade o que eles fariam mais? O que eles fariam menos?



USO DO QUADRO: EMOÇÕES QUE EU TROUXE PARA ESSE MOMENTO

2º Momento: slides *Ansiedade na medida certa*

Objetivos: Apresentar sobre ansiedade enfocando aspectos psicoeducativos sobre o tema.

Tópicos abordados: Para começo de conversa...

Como a gente percebe...

Como a ansiedade ataca...

E vamos ao exercício... Aprendendo a respirar

Repensando os pensamentos

Preocupações sobre as preocupações

Construindo enfrentamento

Mudando comportamentos

Revisando as habilidades – pontos principais

Duração: Aproximadamente 1 hora / 1 hora e meia

Desenvolvimento: Explicação dialogada de slides e vídeos sobre a temática

3º Momento: Prática de relaxamento

Duração: 20 a 30 minutos

Materiais: caixa de som e música instrumental

Desenvolvimento: Alunos sentados nas cadeiras e vai-se seguindo o roteiro abaixo.

ENCONTRO 03

Meditação do Espaço de Respiração

Passo 1: tornar-se consciente

Adote uma postura ereta e ativa, seja sentado ou de pé. Se possível, feche os olhos. Depois traga a consciência para sua experiência interior e reconheça-a, perguntando: qual é minha experiência agora?

- Que pensamentos estão passando por sua mente? Faça o possível para reconhecê-los como eventos mentais.
- Que sentimentos estão presentes? Volte-se para qualquer sensação de desconforto ou emoção desagradável, reconhecendo-os sem tentar mudá-los.
- Que sensações corporais estão presentes? Explore o corpo para detectar qualquer tensão ou vigor, reconhecendo as sensações, mas novamente sem tentar manipulá-las.

Passo 2: reunir e concentrar a atenção

Agora, redirecionando a atenção para um ponto limitado, concentre-se nas sensações físicas da respiração no abdômen, expandindo-se quando o ar entra e recuando quando ele sai. Siga cada inspiração e cada expiração. Use a respiração como uma oportunidade de se ancorar no presente. Se a mente divagar, suavemente conduza a atenção de volta à respiração.

Passo 3: expandir a atenção

Agora, expanda o campo de consciência da respiração para incluir o corpo inteiro, como se todo ele estivesse respirando. Caso perceba qualquer desconforto ou tensão, sinta-se livre para trazer seu foco de atenção direto para essa sensação, imaginando que a respiração possa entrar e envolvê-la. Dessa forma você está explorando suas sensações, tornando-se amigo delas, em vez de tentar mudá-las de alguma forma. Quando elas se aquietarem, volte à meditação, consciente de todo o corpo, momento após momento.

(WILLIAN; PENMAN, 2015)

4º Momento: Avaliação do encontro e Encerramento da atividade.

Objetivo: Realizar expressão de feedback da experiência vivenciada no encontro.

Desenvolvimento: cada participante recebe um card (Refletir para praticar) para escrever sobre as suas vivências no encontro; colocar o que foi positivo, o que foi negativo, se aprendeu algo novo, sugestões.

Duração: 10 minutos

Momento Sonora mente: Paciência (Lenine)

(*Link disponível nas referências*)

ENCONTRO 03

ENCONTRO 04

1º Momento: Dinâmica INICIAL

Duração: Aproximadamente 30 minutos

Como eu percebo o meu bem-estar?

Material: papel, canetas

Objetivo: levar os alunos a perceberem /citarem suas características como eles influenciam no seu bem estar e promover uma reflexão sobre elas.

Descrição: Pedir que eles façam o desenho das mãos direita e esquerda no papel sulfite.

Em cada dedo da mão direita eles devem citar seus pontos positivos e nos dedos da mão esquerda cinco pontos negativos que eles consideram influenciar no seu bem estar (na vida e como estudante, no seu engajamento nas atividades escolares).

Ponto importante: Ressaltar que tanto as características positivas quanto as que consideram negativas devem ser reconhecidas por eles mesmos e não pelos outros.

Promover a reflexão do que eles percebem sobre o seu bem-estar.



USO DO QUADRO: EMOÇÕES QUE EU TROUXE PARA ESSE MOMENTO

2º Momento: slides *Olhando para o bem-estar: conhecendo sobre engajamento e forças pessoais.*

Objetivos: Apresentar sobre as forças pessoais e como elas podem colaborar no engajamento dentro da escola.

Tópicos abordados: Elementos que compõem o bem - estar (PERMA)

Emoções Positivas e o bem-estar

Forças e virtudes e o bem-estar

Virtudes

Mas o que são as forças pessoais?

Forças pessoais

E na escola, como isso acontece?

Forças pessoais e felicidade

Vamos praticar? - Filmes que abordam determinadas forças pessoais

Quais são as suas forças pessoais?

ENCONTRO 04

Duração: Aproximadamente 1 hora / 1 hora e meia

Desenvolvimento: Explicação dialogada de slides e vídeos sobre a temática.

3º Momento: dinâmica “minhas forças, meu caráter”

Duração: 20 a 30 minutos

Material: lista com as forças pessoais, papel, canetas

Objetivo: levar os alunos a perceberem /citarem suas forças pessoais elencando as mais e menos desenvolvidas na sua vivência e promover uma reflexão sobre como potencializá-las no seu cotidiano e assim favorecer seu bem-estar.

Descrição: Recorrendo à lista das forças pessoais (ANEXO I), pedir aos alunos que organizem suas forças de forma decrescente em uma folha.

Pontos a discutir: Como suas forças mais desenvolvidas podem ser usadas por você no dia a dia? Como as forças menos desenvolvidas podem ser potencializadas?

Promover a reflexão de como eles percebem essas forças influenciando no seu bem-estar e na sua vivência enquanto estudante.

(CAMPOS, et.all, 2021)

4º Momento: Avaliação do encontro e Encerramento da atividade.

Objetivo: Realizar expressão de feedback da experiência vivenciada no encontro.

Desenvolvimento: cada participante recebe um card (Refletir para praticar) para escrever sobre as suas vivências no encontro; colocar o que foi positivo, o que foi negativo, se aprendeu algo novo, sugestões.

Duração: 10 minutos

Momento Sonora mente: Laços – Tiago Iorc

(*Link disponível nas referências*)

ENCONTRO 05

1º Momento: Dinâmica INICIAL

Que emoção eu quero ter?

Duração: Aproximadamente 30 minutos

Material: papel, canetas.

Objetivo: Promover a percepção acerca de novas possibilidades de reagir ao se vivenciar emoções e promover estratégia de regulação emocional

Diretrizes: Às vezes, ficamos presos em uma emoção, como tristeza, raiva, ansiedade ou medo, e simplesmente não sabemos como nos livrar dela. Que tal pensar numa outra possibilidade de responder? A ideia aqui é identificar uma emoção diferente que gostaria de experimentar e desenvolver uma história ou plano de como pode experimentá-la.

Pontos a descrever: Emoção que eu quero sentir

Descreva pensamentos, comportamentos e experiências que podem ajudá-lo a experimentar mais dessa emoção

Como você pode planejar ter essas outras emoções?

Promover a reflexão do grupo das estratégias apresentadas e sua aplicação na vida diária.

(LEAHY,2013)



USO DO QUADRO: EMOÇÕES QUE EU TROUXE PARA ESSE MOMENTO

2º Momento: slides - Regulação emocional – Aprendendo a lidar melhor com as emoções no dia a dia

Objetivos: Apresentar sobre Regulação emocional e estratégias para lidar melhor com as emoções no dia a dia.

Tópicos abordados: O que é regulação emocional?

Porque regular as emoções

Que estratégias são mais eficazes para regular emoções?

Alguns exemplos de estratégias de regulação

Consequências de não regular as emoções

Uso do mindfulness na regulação adaptativa

O que é contágio emocional e como ele ajuda nas interações

Estratégias associadas ao bem-estar e ao mal-estar

E pra sempre lembrar...

Preparados para uma prática de mindfulness?

Duração: Aproximadamente 1 hora / 1 hora e meia

Desenvolvimento: Explanação dialogada de slides e vídeos sobre a temática

ENCONTRO 05

3º Momento: Dinâmica final

Duração: 20 a 30 minutos

O QUE EU AGRADEÇO

Materiais necessários: cartolinas ou folhas coloridas, pilots.

Atividade: A coordenação solicita que cada um faça um cartão de despedida para o grupo, agradecendo ao colega pelas experiências vivenciadas.

(Estamos terminando os nossos encontros e convido a cada uma de vocês a escrever uma mensagem aos colegas, do que vocês querem deixar a eles depois da participação nos nossos encontros). Ao final, cada um lê sua mensagem ao grupo, para que sejam compartilhadas.

Sugestão 2: Colocar em uma ou 2 palavras o que significou para eles a experiência de participar desses encontros aprendendo sobre as emoções. Compartilhar com o grupo.

4º Momento: Avaliação do encontro e confraternização de encerramento

Objetivo: Realizar expressão de feedback da experiência vivenciada no encontro.

Desenvolvimento: cada participante recebe um card (Refletir para praticar) para escrever sobre as suas vivências no encontro; colocar o que foi positivo, o que foi negativo, se aprendeu algo novo, sugestões.

Ler mensagem final de agradecimento pela participação no curso e entrega de uma lembrança simbólica de encerramento (ex- chocolates; bombons). Promover um lanche de encerramento.

Duração: 30 minutos

Momento Sonora mente: Tente outra vez – Raul Seixas / Nada será como antes – Milton Nascimento/ Mais uma vez – Renato Russo (*Links disponíveis nas referências*)

Fonte: As autoras (2023)

6.1 AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

A avaliação é processual e acontece ao final de cada encontro, onde cada participante recebe uma ficha 'Refletir para praticar' para registrar as suas vivências no encontro; aspectos positivos e negativos, se aprendeu algo novo e se aponta sugestões.

No encontro final é feito um momento de discussão das impressões dos participantes sobre as atividades desenvolvidas e como relatado na dinâmica final, eles representam que significados eles construíram sobre as vivências do projeto.



7- ESTRUTURA DO PROJETO

7.1- OFERTAS E VAGAS

São disponibilizadas 20 vagas destinadas a estudantes do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal. Por se tratar de uma proposta teórica-vivencial é importante que sejam disponibilizados um formulário de inscrição para os participantes, onde sejam coletados dados como: nome, turma, curso, motivo do interesse pelo projeto, expectativas para o projeto. Deve ser realizado divulgação nos grupos das salas de aulas. Informar sobre a disponibilidade de vagas e cronograma dos encontros.

7.2 - EQUIPE

Sugere-se que a equipe da Assistência estudantil do campus (psicólogo, assistente social, pedagogo, técnico em assuntos educacionais, professor) possam executar o projeto, seguindo as diretrizes das atividades descritas em cada encontro.





8-AGRADECIMENTOS

Caro leitor,

Esperamos que a proposta aqui apresentada seja motivadora de encontros e trocas genuínas e significativas e que contribua para o trabalho com as emoções no ambiente da Educação Profissional e Tecnológica.

Que seja instrumento para fomentar processos de aprendizagem exitosos e que promova a esse estudante oportunidade de aprender sobre as emoções e poder melhor utilizá-las no ambiente escolar e fora dele, favorecendo as vivências de bem-estar.

Grata pela atenção de todos!

Sucesso na caminhada rumo a mais autoconhecimento e autocuidado!

As autoras.





9-REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARITA, Lizandra. **Conheça a lista com as principais emoções positivas e negativas e como lidar com elas.** Publicado em: 30/11/2020. Disponível em : <https://www.arita.com.br/portal/conheca-a-lista-com-as-principais-emocoes-positivas-e-negativas-e-como-lidar-com-elas/>

BRAGA, Roberto Carlos. Roberto Carlos - Emoções (Áudio Oficial). Youtube, 14 de maio de 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=CtkroI3zyuU>

CAMINHA, Renato; Gusmão, Marina. **Emocionário:** Dicionário das Emoções. 2ª ed. Sinopsy, 2022.

CAMPOS, Roberta R. F.; NORONHA, Ana Paula P.; BATISTA, Helder Henrique V.; SANTOS, Acácia Aparecida A. **Forças de caráter, afetos e emoções:** proposta de intervenção em psicologia positiva. IN: REPPOLD, Caroline T.; HUTZ, Claudio Simon.(orgs) **Intervenções em psicologia positiva no contexto escolar e educacional.** 1.ed. São Paulo: Vetor editora, 2021. p.251-268.

CARDINELLI, Leonardo. Renato Russo - Mais uma vez. “Quem acredita sempre alcança...”. Youtube, 14 de julho de 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=7LSg0wQMM-8>

FARINA, Vinícius. Milton Nascimento - “Nada será como antes” - 1976. Youtube, 27 de janeiro de 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=BC5iQIDbCfg>

FREDRICKSON, Barbara. **Positividade:** descubra a força das emoções positivas, supere a negatividade e viva plenamente. Rio de Janeiro. Rocco, 2009.

GONDIM, Sonia Maria Guedes (org). **Manual de orientação e autodesenvolvimento emocional:** Reconhecendo, compreendendo e lidando com as emoções no dia a dia. 1.ed. São Paulo: Vetor Editora, 2020.

HOFMANN, Stefan G. **Lidando com a ansiedade:** estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação. Porto Alegre, Artmed, 2022.

IORC, Tiago. Tiago Iorc - Bilhetes. Youtube, 5 de maio de 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SNlS2sfl11g>

IORC, Tiago. Tiago Iorc - Laços. Youtube, 5 de maio de 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TiGRpGQ14qM>

JENECCI, Marcelo. O melhor da vida - Marcelo Jeneci. Youtube, 13 de maio de 2014. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qaFYwQS8gQQ>

LEAHY, Robert L. **Livre de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

LEAHY, Robert. **Regulação emocional em Psicoterapia**: um guia para o terapeuta cognitivo comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LEAL, Bárbara; RODRIGUES, Luciana Santos.(orgs). **Oficina das emoções**: teoria e prática: um guia para psicólogos, pais e educadores. Volume II. Rio de Janeiro, Editora Conquista, 2022.

MINOZZO, Viviane. **10 Emoções Positivas Na Prática**. Disponível em: <https://happyacademy.com.br/10-emocoes-positivas-na-pratica/>

NIEMIEC, Ryan M. **Intervenções com forças de caráter**- um guia de campo para praticantes. 3.ed. São Paulo: Hogrefe, 2019.

PENMAN, Danny. **A arte de respirar**: o segredo para viver com atenção plena. Rio de Janeiro, Sextante, 2018

PIMENTEL, Lenine M. Lenine - Paciência (Lenine In Cité). Youtube, 25 de junho de 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SWm1uvCRfvA>

RODRIGUES, Miriam. **Educação emocional positiva**: saber lidar com as emoções é uma importante lição. Ed. Ver. amp. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.

RODRIGUES, Paula. **Benefícios das emoções positivas segundo a Psicologia**. Disponível em: <https://www.psicoterapiaefins.com.br/2022/06/08/beneficios-das-emocoes-positivas-segundo-a-psicologia/>

SEIXAS, Raul. Raul Seixas – Tente outra vez (Videoclipe Oficial). Youtube, 23 de julho de 2021. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=hu_XSw4e9GU

SELIGMAN, Martin E.P. **Felicidade autêntica**: use a psicologia positiva para alcançar todo o seu potencial. 2.ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SELIGMAN, Martin E.P. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Trad. Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. recurso digital.

SILVA, Joselma Ferreira Lima. **Ateliê das Emoções**: formação continuada de professores (as) para o pós-pandemia. Teresina: IFPI, 2023.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção Plena - Mindfulness**: Como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro, Sextante, 2015.



ANEXO I

Descrição das 24 forças de caráter	
FORÇA DE CARÁTER	DESCRIÇÃO DAS FORÇAS
Pensamento crítico	Pensar sobre as coisas e examiná-las de todos os lados; ser capaz de mudar a sua mente à luz de provas.
Criatividade	Pensar de forma inovadora e produtiva para realizar tarefas; inclui o desempenho artístico, mas não se limita a ele.
Curiosidade	Se interessar por toda experiência em curso; explorar e descobrir todos os assuntos e temas fascinantes.
Amor pelo aprendizado	Dominar novas habilidades, tópicos e corpos de conhecimento, em modo próprio ou formal.
Sensatez	Ser capaz de fornecer conselhos sábios aos outros; olhar para o mundo com coerência pra si e pra os outros.
Autenticidade	Falar a verdade, mas de forma ampla e se apresentar de forma genuína; assumir a responsabilidade por seus sentimentos e ações.
Bravura	Não temer ameaça, desafio, dificuldade ou dor; direcionar-se para o que é certo, mesmo se houver oposição; mostrar coragem física, mas não se limitar a ela.
Perseverança	Terminar o que se propôs a começar; insistir em um curso de ação, apesar dos obstáculos; ter prazer em completar tarefas.
Vitalidade	Encarar a vida com entusiasmo e energia; não fazer as coisas pela metade; viver a vida como uma aventura; sentir-se vivo e ativo.
Amor	Valorizar as relações estreitas com os outros, especialmente com aqueles que partilham caminhos recíprocos; estar perto das pessoas.
Bondade	Realizar favores e boas ações aos outros; ajudar e cuidar das pessoas.
Inteligência social	Conhecer os motivos e sentimentos próprios e de outras pessoas; saber o que fazer para se encaixar em diferentes situações sociais.
Imparcialidade	Tratar todas as pessoas da mesma forma, de acordo com noções de equidade e justiça.
Liderança	Organizar e incentivar as atividades de um grupo ou equipe do qual é membro, e ter boas relações com essas pessoas.
Autorregulação	Ser disciplinado no que sente e faz; ter controle sobre suas ações e emoções.
Modéstia	Deixar suas realizações falarem por si; não buscar ser o centro das atenções; ser humilde em relação a si mesmo.
Perdão	Perdoar, absolver aqueles que fizeram algo errado; dar às pessoas uma segunda chance; não ser vingativo.
Prudência	Cuidar das suas escolhas; não assumir riscos indevidos; não dizer ou fazer coisas das quais possa se arrepender depois.
Apreciação da beleza	Perceber e apreciar o belo, a excelência e/ou o desempenho de habilidades em todos os domínios da vida, da natureza às artes, da ciência à experiência cotidiana.
Gratidão	Estar ciente e grato pelas coisas boas que acontecem em sua vida; ter tempo para agradecer.
Humor	Gostar de rir e provocar risos nas outras pessoas; brincar com as situações.
Esperança	Esperar o melhor do futuro e trabalhar para alcançá-lo; acreditar que um bom futuro é algo que pode ser provocado.
Espiritualidade	Ter crenças coerentes sobre o maior propósito e significado do universo; ter crenças sobre o sistema mais amplo do significado da vida, proporcionando conforto.
Cidadania	Identifica-se e comprometer-se com o bem comum, para além do interesse pessoal, de modo a considerar a coletividade.

Fonte: CAMPOS et al (2021)



10- SOBRE AS AUTORAS



Cristiana Galeno da Costa Pereira é Bacharel em Psicologia (UNIFSA). É especialista em Psicologia Clínica (UNIFSA) e especialista em Docência do Ensino Superior (IFPI-Campus Piripiri). É psicóloga escolar do Campus Piripiri do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí e Discente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - PROFEPT.



Emanoela Moreira Maciel é Licenciada em Pedagogia (UESPI) e Bacharel em Psicologia (UNIFACID). É especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional (UNIFSA), além de Mestre e Doutora em Educação (UFPI). É professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí e Docente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - PROFEPT.

