



FABIO SCORSOLINI-COMIN
ARILEIA ROCHA DOS SANTOS PATAXÓ
CAROLINA PATRICIA AIRES

DESENVOLVENDO HABILIDADES
SOCIOEMOCIONAIS COM
COMUNIDADES INDÍGENAS



GUIA PARA O
COMPONENTE
PROJETO DE
VIDA





Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

D451 Desenvolvendo habilidades socioemocionais com comunidades indígenas: guia para o componente projeto de vida / Fabio Scorsolini-Comin ... [et al.]. – Ribeirão Preto, SP: Centro de Apoio Editorial da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, 2023.

188 p.

ISBN: 978-65-88556-12-2

doi: 10.51796/978-65-88556-12-2

1. Educação. 2. Projeto de Vida. 3. Comunidades Indígenas. 4. Saúde Mental. 5. Psicologia. 6. Adolescentes. I. Título. II. Scorsolini-Comin, Fabio.

Fabio Scorsolini-Comin
Arileia Rocha dos Santos Pataxó
Carolina Patricia Aires

Desenvolvendo habilidades socioemocionais com comunidades indígenas: guia para o componente **Projeto de Vida**

Centro de Apoio Editorial da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da USP
Ribeirão Preto – SP
2023

Esta é uma obra desenvolvida junto ao Centro de Psicologia da Saúde e ao *ORÍ* - Laboratório de Pesquisa em Psicologia, Saúde e Sociedade, ambos sediados na Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo e coordenados pelo Prof. Dr. Fabio Scorsolini-Comin. Este livro foi produzido a partir do Projeto de Cultura e Extensão Universitária intitulado “Projeto Pataxó HÃHÃHÃE: a construção do projeto de vida com estudantes do ensino médio da comunidade indígena Caramuru Catarina Paraguaçu (Pau Brasil-BA)”, desenvolvido em parceria com o Colégio Estadual da Aldeia Indígena Caramuru, localizado no município de Pau Brasil, sul do Estado da Bahia. Este é um e-book de distribuição gratuita que pode ser compartilhado, impresso e utilizado em diversos espaços formativos, desde que citada a fonte.

O layout do livro e a imagem da capa foram produzidos a partir da versão gratuita do Canva® (<https://www.canva.com/>), sendo de livre circulação.

Centro de Psicologia da Saúde da EERP-USP

Coordenador: Prof. Dr. Fabio Scorsolini-Comin

Facebook: cpseerpusp

Instagram: cps_eerp_usp

Twitter: cps_usp

YouTube: cps_usp-centrodepsicologia2609

Spotify: <https://open.spotify.com/show/0oQdOZotnhXt0ISEQJwymn>

Revisão de Língua Portuguesa: Fabio Scorsolini-Comin

Editoração: Fabio Scorsolini-Comin

Revisão de normas: Livia Porto Zocco (Biblioteca Central de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo)

Produção das videoaulas: Paulo César Bocalon

Conselho Editorial Externo:

Profa. Dra. Alice Costa Macedo – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Profa. Dra. Lana Claudia de Souza Fonseca – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Manoel Antônio dos Santos – Universidade de São Paulo

Profa. Dra. Marta Regina Gonçalves Correia-Zanini – Universidade Paulista

Conselho Editorial do Centro de Apoio Editorial da EERP-USP (CAEd):

Prof. Dr. Pedro Fredemir Palha (Presidente)

Profa. Dra. Elucir Gir (Vice-Presidente)

Profa. Dra. Fabiana Faleiros Castro

Prof. Dr. Fabio Scorsolini-Comin

Profa. Dra. Fernanda Raphael E. Gimenes de Souza

Profa. Dra. Juliana Cristina Monteiro

Profa. Dra. Kelly Graziani Giacchero Vedana

Profa. Dra. Luciana Mara Monti Fonseca

Profa. Dra. Margarita Antonia Villar Luis

Profa. Dra. Maria Helena Palucci Marziale

Profa. Dra. Maria José Clapis

Profa. Dra. Maria Lúcia Zanetti

Profa. Dra. Marlene Fagundes Carvalho Gonçalves

Profa. Dra. Regina Aparecida Garcia de Lima

Sumário

Apresentação – O nosso encontro	06
Capítulo 1 – O que é um projeto de vida?	18
Capítulo 2 – Autoconhecimento	35
Capítulo 3 – A escrita da nossa história de vida	50
Capítulo 4 – Adolescência e saúde mental	70
Capítulo 5 – Redes de apoio social	90
Capítulo 6 – Empatia	105
Capítulo 7 – Emoções	119
Capítulo 8 – Diversidade e respeito ao próximo	135
Capítulo 9 – Religiosidade, espiritualidade e ancestralidade	148
Capítulo 10 – Habilidades para a vida	163
Índice remissivo	184
Videoaulas sobre Projeto de Vida	185
Autores	186

Apresentação



O nosso encontro

A gente nunca se atrasa para o que é nosso.
(Autoria desconhecida).

Podemos contar as histórias de como as muitas coisas dessa vida nascem de diversas formas. Uma mesma história, narrada, organizada e difundida de tantas formas pode, até mesmo, parecer outra história. Pode ser uma história e tantas outras. É a linguagem que nos permite caminhar desse modo, contando, reconstruindo, reordenando, possibilitando a continuidade, ainda que aberta à transformação. Assim também são as nossas histórias.

Dentre os muitos encontros que nos trouxeram até aqui, um deles pareceu inusitado: o convite para trabalharmos, junto a uma professora de uma comunidade indígena, sobre componentes do ensino médio, especificamente a iniciação científica e o projeto de vida, eixos presentes na Base Nacional Comum Curricular (BNCC)¹.

¹ BRASIL. Ministério da Educação. **Base nacional comum curricular**: educação é a base. Brasília: Ministério da Educação, 2018. 600 p. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 28 fev. 2023.

A BNCC tem como objetivo a construção de uma base para toda a Educação Básica brasileira, permitindo, no caso do ensino médio, uma maior articulação com o mundo do estudante e suas diversas possibilidades. Essa ideia se sustenta também nas Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica (DCN)² e no conceito de “formação humana integral”, o que inclui uma organização curricular que considere como dimensões o trabalho, a ciência, a tecnologia e a cultura, por exemplo.

Foi assim que a professora Arileia Rocha dos Santos Pataxó, da Colégio Estadual da Aldeia Indígena Caramuru, localizado no município de Pau Brasil, sul do Estado da Bahia, chegou à professora Carolina Aires, da Faculdade de Ciências Farmacêuticas de Ribeirão Preto da USP, apresentando-lhe um mundo novo: como poderíamos falar de iniciação científica com esses estudantes? Nesse processo foram identificadas demandas até então desconhecidas, um público que se materializava apenas remotamente, as muitas ideias e, principalmente, as infinitas perguntas.

E, desse encontro, um outro se fez, agora com o professor Fabio Scorsolini-Comin, da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da USP, quando o convite ultrapassou o componente da iniciação científica: como poderíamos, com esses mesmos jovens, trabalhar o componente do projeto de vida? De repente, não era apenas a professora Arileia que apresentava perguntas: todos nós, nesse

² BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, Diversidade e Inclusão. Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica. Conselho Nacional da Educação. Câmara Nacional de Educação Básica. **Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica**. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013. 562 p.

encontro, buscávamos construir uma inteligibilidade. E foi perguntando que nos encontramos.

Mas como seria possível abordar a iniciação científica (ou o que podemos conceber como tal, em suas diversas abordagens) e o projeto de vida (em suas quase infinitas significações) sem o conhecimento de um contexto até então bastante distante para nós? Esse distanciamento não era apenas físico, mas também epistemológico. Apesar de todos os movimentos em torno de uma universidade pública para além de seus muros, ainda estávamos enclausurados em nossas referências e em nosso contexto de produção elitizado e, por vezes, distante de uma realidade que tanto anunciamos querer conhecer e intervir.

Com quem conversaríamos nesse projeto? A professora Arileia foi paciente ao mostrar o mundo em que vivia, as pessoas que faziam parte desse mundo, sua ancestralidade, seus anseios como docente e, principalmente, a riqueza daquele território material e imaterial composto por tradições, pessoas, plantas, músicas, espiritualidades e muitos saberes que não caberiam neste ou em outro livro. E foi aí que se deu um importante encontro: não era a universidade que precisava chegar até outra comunidade e levar o conhecimento produzido: era preciso produzir juntos, escrever juntos, partilhar a autoria. Esse livro, portanto, nasce de uma autoria que foi construída ao longo desse processo, uma história que contaremos aqui nessa obra, mas que poderia ser reescrita de muitas outras maneiras. Aqui vamos optar pelo caminho do encontro.

Desse encontro nasceu, então, um grande projeto, denominado “Projeto Pataxó HÃHÃHÃE”, que falaria de ciência, de conhecimento, mas também de pessoas, de relações, da escola, da comunidade e

de todo o universo que pode caber no que se tem chamado de projeto de vida no ensino médio. Caberia, então, nesse projeto, a vida.

A proposta da BNCC é romper com a fragmentação entre as diferentes disciplinas, buscando refletir sobre a aplicação desses conhecimentos no cotidiano, motivo pelo qual é mister construir sentidos sobre aquilo que se aprende, o que não deve ocorrer dissociado do protagonismo do estudante na escrita do seu projeto de vida. Assim, o projeto de vida não compõe uma disciplina, como tradicionalmente poderia se supor, mas faz parte de uma das competências fundamentais da Educação Básica.

Como fica evidente no documento da BNCC, a proposta não é valorizar um determinado projeto de vida, mas permitir a emergência de diferentes possibilidades de construção desse caminho, respeitando as diversidades, os contextos históricos e culturais, além das individualidades e também aquilo que é coletivo, partilhado, construído *por* e *em* grupo:

Considerar que há muitas juventudes implica organizar uma escola que acolha as diversidades, promovendo, de modo intencional e permanente, o respeito à pessoa humana e aos seus direitos. E mais, que garanta aos estudantes ser protagonistas de seu próprio processo de escolarização, reconhecendo-os como interlocutores legítimos sobre currículo, ensino e aprendizagem. Significa, nesse sentido, 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. (Brasil, 2018, p. 463).

A reflexão sobre o componente projeto de vida deve, portanto, alinhar-se ao reconhecimento do sujeito, sua coletividade e suas

diversas possibilidades, recursos e particularidades. Assim como não propomos um percurso típico para a construção desse projeto, o que poderia favorecer determinados posicionamentos incapazes de sustentar a diversidade e a alteridade, também não compactuamos com os sentidos estabilizados sobre o que vêm a ser as habilidades socioemocionais, expressão cada vez mais presente em nosso cotidiano e na escola.

É sempre importante compreender que os sentidos não são neutros, fixos ou transparentes, o que nos autoriza a refletir que, por vezes, no bojo da implementação da BNCC, determinados sentidos sobre o que vêm a ser as habilidades socioemocionais podem ser mais legitimados ou autorizados. Esses sentidos, tidos como oficiais, nem sempre são capazes de abarcar a diversidade e a alteridade, motivo pelo qual parecem ser habilidades complexas de serem alcançadas ou até mesmo de difícil representação em determinados contextos de referência. Os sentidos circulantes, autorizados, podem estar comprometidos com a padronização do que se espera do sujeito na sociedade contemporânea e dentro do modelo neoliberal, focado exclusivamente na produtividade e na inserção desse jovem, futuro adulto, no mercado de trabalho.

Este livro não se alinha a esse sentido de estabilidade e de padronização. As habilidades socioemocionais não devem ser consideradas como recursos dados *a priori* e que o sujeito deve desenvolver, em uma padronização do que vem a ser esperado desse indivíduo que, frequentemente, é conduzida a partir de critérios estranhos a ele, externos e que pouco consideram suas interseccionalidades.

As habilidades socioemocionais devem ser construídas e pensadas dentro de determinados contextos, pensando a respeito de marcadores históricos, sociais e culturais. Embora aqui compartilhem algumas dessas habilidades, à guisa de reflexão, é fundamental asseverar que essas não representam a totalidade das habilidades existentes, nem mesmo sustentam todas as possibilidades com que podem ser pensadas, descritas e nomeadas. Do mesmo modo como nos posicionamos em defesa das diversas possibilidades de construção (e vivência) do projeto de vida, também compactuamos com a necessidade de que as habilidades socioemocionais não se apresentem à revelia do sujeito e de seu contexto.

Precisamos, permanentemente, refletir sobre nossos posicionamentos, sobre nossos pertencimentos, em um compromisso com a desconstrução do olhar colonizador que tem sido, há séculos, promotor de afastamentos, de violência e de violação de direitos. Ao trabalharmos com comunidades indígenas, sendo externos às mesmas, por exemplo, não podemos simplesmente buscar a implementação de um programa de habilidades socioemocionais sem conhecermos essas pessoas, seus valores, seu cotidiano, suas tradições e demandas.

Sendo externos a essas comunidades, não podemos partilhar um modelo de habilidades socioemocionais que desconsidere as especificidades desse contexto, sob o risco de solaparmos a alteridade e produzirmos estereótipos, preconceitos e desrespeito, ampliando o distanciamento. Assim, as habilidades socioemocionais devem ser pensadas dentro das necessidades desses sujeitos, de

suas características, compondo um conhecimento que possa fazer sentido e que, principalmente, respeite direitos e tradições.

Essa postura é condizente com as orientações educacionais contemporâneas, como as alterações instituídas na Lei 9394/1996³, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), a partir das leis 10.639/2003⁴ e 11.645/2008⁵ e dos documentos que as regulamentam, como o Parecer CNE/CB 03/2004⁶ e o Plano Nacional de Implementação das Diretrizes Curriculares Nacionais para Educação das Relações Étnico-raciais e para o Ensino de História e Cultura Afro-brasileira e Africana⁷. Em conjunto, essas leis tornaram obrigatório, na educação básica, nas escolas públicas e privadas, o ensino de história afro-brasileira e africana e indígena⁸.

Ao pensarmos o ensino desses conteúdos e, no presente caso, de uma intervenção sustentada nessa legislação, é mister que a recuperação e a valorização da cultura indígena, por exemplo, não

³ BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Lei n. 9.394/96. 6. ed. Brasília: Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2011. Disponível em: <https://bd.camara.leg.br/bd/handle/bdcamara/19339>. Acesso em: 12 set. 2023.

⁴ Determina a obrigatoriedade, nos estabelecimentos de ensino básico, públicos e privados, do ensino da história e cultura afro-brasileiro e africana.

⁵ Acrescentou a obrigatoriedade do ensino da história e cultura dos povos indígenas nos estabelecimentos de ensino básico, públicos e privados.

⁶ BRASIL/CNE. **Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação das Relações Étnico-Raciais e para o Ensino de História e Cultura Afro-Brasileira e Africana**. Brasília: MEC, 2004. 37 p. Disponível em: https://download.inep.gov.br/publicacoes/diversas/temas_interdisciplinares/diretrizes_curriculares_nacionais_para_a_educacao_das_relacoes_etnico_raciais_e_para_o_ensino_de_historia_e_cultura_afro_brasileira_e_africana.pdf. Acesso em: 12 set. 2023.

⁷ BRASIL. **Plano Nacional das Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação das Relações Étnico-Raciais e para o Ensino de História e Cultura Afro-Brasileira e Africana**. Brasília, DF: SECAD; SEPIR, jun. 2009. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=10098-diretrizes-curriculares&Itemid=30192. Acesso em: 12 set. 2023.

⁸ MARÇAL, J. A.; LIMA, S. M. A. **Educação escolar das relações étnico-raciais: história e cultura afro-brasileira e indígena no Brasil**. Curitiba: Editora Intersaberes, 2015.

seja fetichizada nem submetida a uma nova colonização, motivo pelo qual essa obra se compromete com a construção de conhecimentos que tomam por base não apenas as contribuições dos povos originários e de suas etnoteorias⁹, mas o compromisso com uma educação decolonial, orientação esta que deve ser fortalecida na universidade¹⁰.

Este livro é um dos produtos do “Projeto Pataxó HÃHÃHÃE: a construção do projeto de vida com estudantes do ensino médio da comunidade indígena Caramuru Catarina Paraguaçu (Pau Brasil-BA)”. Este projeto de Cultura e Extensão Universitária foi desenvolvido pelo Centro de Psicologia da Saúde da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (CPS-EERP-USP), coordenado pelo Prof. Dr. Fabio Scorsolini-Comin, em parceria com o Colégio Estadual da Aldeia Indígena Caramuru, localizado no município de Pau Brasil, sul do Estado da Bahia. O projeto contou com a mediação pedagógica da Profa. Arileia Rocha dos Santos Pataxó, que implementou essas ações nesse espaço escolar.

O objetivo da atividade foi desenvolver os conteúdos do componente projeto de vida junto a estudantes do ensino médio dessa comunidade, em atenção às orientações da BNCC. Tomando por base essas recomendações, partimos da necessidade de conhecer, dentro das diversas juventudes, quais os desejos desses jovens estudantes, quais habilidades poderiam ser desenvolvidas e

⁹ Teorias produzidas pelo saber do outro em seu contexto cultural de referência. Os saberes produzidos e difundidos em uma determinada comunidade, por exemplo, são exemplos de etnoteorias. Essas etnoteorias precisam ser reconhecidas e valorizadas em uma intervenção etnopsicológica, sem quaisquer juízos de valor ou de realidade.

¹⁰ SCORSOLINI-COMIN, F.; BAIRRÃO, J. F. M. H. (Orgs.). **Etnopsicologia e saúde**. São Carlos: Pedro & João Editores, 2023. DOI: <https://doi.org/10.51795/9786526504376>

que pudessem fazer sentido dentro de suas experiências de vida. Assim, foi fundamental entrar em contato com as etnoteorias produzidas nessa comunidade e pelos sujeitos que corporificam essa cultura no território de referência.

A professora Arileia, atenta a essa necessidade, também desenvolveu uma série de atividades que permitiram a esses jovens se expressarem, se reconhecerem e se engajarem na proposta do projeto de vida. O conhecimento, desse modo, circulou nos dois sentidos: da escola para a universidade e da universidade para a escola.

A atividade foi realizada com os alunos dos dois primeiros anos do ensino médio regular e do primeiro ano do técnico em agroecologia dessa escola a partir do desenvolvimento de atividades por membros do CPS-EERP-USP em parceria com a professora-mediadora. Foram desenvolvidas videoaulas, material didático para os estudantes e supervisões de orientação com a professora-mediadora de maneira remota.

Os temas abordados no projeto versaram sobre a construção do projeto de vida, o que incluiu discussões sobre identidades, adolescência, autoconhecimento, estratégias de enfrentamento, habilidades socioemocionais, manejo das emoções, diversidade, redes de apoio, saúde mental, entre outros tópicos. Esses eixos norteadores foram delimitados pela equipe coordenadora, em diálogo próximo com a comunidade na qual o projeto foi implementado.

Não temos por objetivo balizar qualquer modelo interventivo ou de ensino acerca do componente projeto de vida a partir desse livro. Nosso objetivo, pelo contrário, é compartilhar a proposição de um guia co-construído, preñado de sentido dentro do contexto em que foi

corporificado. Obviamente que outras realidades demandarão outras discussões, novos modelos, temas e abordagens.

No entanto, a partilha desse movimento pode ser potente no sentido de incentivar docentes para novas incursões, também compondo um repertório de leitura e de reflexão com jovens estudantes. Assim, este livro é recomendado para docentes atuantes no ensino médio, especificamente aqueles responsáveis pelo componente do projeto de vida em escolas e comunidades indígenas, bem como para estudantes e jovens engajados na permanente construção de seus próprios projetos de vida.

Em termos da organização da obra, apresentamos dez capítulos que abarcam elementos que podem compor a discussão sobre a construção do projeto de vida. Nesses capítulos também exploramos algumas habilidades socioemocionais que podem contribuir para que esses jovens se reconheçam, identifiquem suas habilidades, seus desejos, criando condições para a corporificação desse eixo na formação de ensino médio.

Ao final de cada capítulo, apresentamos uma lista de referências para leitura e aprofundamento, além de algumas videoaulas para a sintetização da temática trabalhada. Há, ainda, espaços para que os/as leitores/as anotem dúvidas, percepções, enfim, que registrem suas reflexões sobre esses temas. Este é um e-book de distribuição gratuita que pode ser compartilhado e impresso para utilização na escola e outros espaços formativos, desde que citada a fonte.

Agradecemos ao Prof. Erlande Santos de Souza, Diretor do Colégio Estadual da Aldeia Indígena Caramuru, pela autorização para que este projeto tomasse corpo, bem como a todos estudantes

que puderam se engajar na proposta: suas vozes foram ouvidas a cada nova proposição, na preparação de cada capítulo e na redação de cada linha deste livro. A escrita foi tecida buscando os ecos dessa escuta e imaginando os muitos caminhos que podem ser percorridos – construídos, inventados ou sonhados – em nosso desenvolvimento como estudantes e como cidadãos.

Agradecemos, ainda, ao essencial apoio dos estudantes de Pós-graduação do Programa de Enfermagem Psiquiátrica da USP e do Programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem da USP, que gentilmente compartilharam seus conhecimentos e experiências em vídeos que puderam chegar a esses estudantes – e que fazem parte também dessa obra.

Esperamos que esse livro alcance professores e estudantes de outras escolas, outras comunidades, permitindo a construção de diversos – e potentes – projetos de vida. Por fim, e sempre fundamental, que nos lembremos que nem toda vida há de caber em um único projeto, mas que todo projeto é a escrita de uma história de vida: a sua, a nossa, a de quem caminhou para que estivéssemos aqui, aos muitos e muitas que ainda virão.

A quem este livro encontrar, desejamos uma boa e proveitosa leitura!

Fabio Scorsolini-Comin

Arileia Rocha dos Santos Pataxó

Carolina Patricia Aires

Capítulo 1



O que é um projeto de vida?

O fato de podermos compartilhar esse espaço, de estarmos juntos viajando não significa que somos iguais; significa exatamente que somos capazes de atrair uns aos outros pelas nossas diferenças, que deveriam guiar o nosso roteiro de vida. (Krenak, 2019).

Você sabe dizer em que consiste um projeto de vida? Por que será que temos que falar sobre isso na escola?

Antes de explicarmos o projeto de vida precisamos falar sobre o que vem a ser um projeto. Um projeto tem a ver com algo que deve ser planejado com vistas ao futuro. Quando fazemos uma pesquisa, por exemplo, precisamos planejá-la. Nesse planejamento temos que construir nossas hipóteses, selecionar os materiais que vamos utilizar, quais procedimentos iremos realizar e a que ponto queremos chegar. Quando você consegue reunir esses elementos e se projetar em relação ao futuro está fazendo um projeto.

Mas não é só nessa situação que fazemos um projeto. Se você pretende fazer uma viagem você vai precisar se organizar, não é mesmo? Precisa escolher com quem irá (ou se pode ir sozinho), para

onde, por quanto tempo, quanto de dinheiro pretende investir, quais roupas irá levar, onde irá se hospedar, quais lugares quer conhecer, qual o dia da sua partida e o dia do seu retorno, entre outras coisas importantes.

Isso acontece também quando você ou seus pais fazem uma roça, uma horta ou até mesmo quando confeccionam os seus adereços: é preciso planejar, avaliar quais sementes ou mudas vão plantar, quais matérias-primas vão ser utilizadas, qual a fase da lua apropriada para cada ação, se precisam comprar algum material de fora da comunidade, se vão vender ou trocar os produtos finais, entre diversas decisões. Quando estão se preparando para uma dessas ações e pensando nessas tantas coisas para organizar estão realizando uma espécie de projeto, algo que ainda não aconteceu, mas que querem que aconteça. Será que você tem outro exemplo de atividade que precisa ser planejada? Não deixe de anotar as suas impressões ao final deste capítulo.

Você concluiu o ensino fundamental e agora está cursando o ensino médio. Você já parou para pensar como será depois do ensino médio? O que pretende fazer? Pretende trabalhar, continuar estudando ou os dois? Quais atividades você tem vontade de fazer? Quais são os seus gostos? Quais são os seus planos para o futuro, pessoais e profissionais? Todas essas perguntas fazem parte de um processo de reflexão sobre o futuro, nos fazem pensar em algo que não está conosco no presente, mas que deverá ou poderá estar depois de certo tempo, no caso, ao final do ensino médio. Assim, já estamos falando em projeto de vida!

Quando estamos fazendo um projeto de pesquisa precisamos registrar por escrito todo esse **planejamento**. Tudo tem que estar

anotado. Mas em nossa vida cotidiana nem sempre nos preocupamos em escrever sobre o que pretendemos fazer ou de que modo isso pretende ser realizado. A partir disso podemos considerar que há muitas formas de pensarmos um projeto: primeiramente em nossa mente, mas também no papel, conversando com as pessoas, organizando os processos necessários para atingirmos um objetivo, compartilhando nossos sonhos com quem nos sentimos seguros, enfim, de diversas maneiras.

Pegamos de empréstimo um texto interessante de Madalena Freire (1997) a respeito do planejamento. O nosso planejamento não precisa ser um plano detalhado, por escrito, tal como um roteiro a ser seguido. É importante considerar, desde o início desse livro, que esse planejamento parte de um sonho. Para essa autora, esse sonho vem de uma falta que nos impulsiona, que nos leva adiante. Assim, as nossas faltas alimentam os nossos sonhos. E sonhar não é uma atividade exata, mas aberta a improvisos, a instabilidades e incertezas, o que nos coloca diante de um processo que se dará sempre e em todas as fases da vida.

Nesse componente vamos fazer muitas reflexões sobre o que queremos para o nosso futuro. Para isso vamos partir dos nossos desejos, vamos conversar, compartilhar, escrever, desenhar, enfim, expressar aquilo que somos e como queremos nos projetar em direção ao futuro. E é nesse ponto que chegamos à definição de projeto de vida.

Um **projeto de vida** é uma espécie de planejamento sobre a nossa própria vida, sobre o que queremos fazer nessa vida, como queremos viver! É muito difícil pensar em várias coisas que ainda estão distantes de nós, sobretudo quando ainda somos muito novos,

quando ainda estamos na adolescência, como é o seu caso. Mas esse componente irá ajudá-lo(a) nesse sentido.

Ao longo dos últimos anos a escola passou a se preocupar cada vez mais com os projetos de vida de seus alunos. Isso porque a escola também tem que se preocupar com a formação para além dos aspectos mais tradicionais ligados a disciplinas e aos conhecimentos formais, por exemplo. A escola não é apenas um lugar em que iremos aprender Matemática, História, Linguagens ou outros componentes que nos ajudam cotidianamente. A escola é um lugar de socialização, de interação, de aprendizado, de convivência e de formação para o mundo! De uma aprendizagem que se dá a partir do outro e com o outro.

É pensando nisso que a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) incluiu a discussão do projeto de vida ao longo de toda a educação básica, o que envolve os estudantes do ensino médio. É como se fosse uma disciplina, mas que não deve ser “ensinada” como temos tradicionalmente com outros conteúdos. O projeto de vida é um componente bastante flexível e que exigirá de cada um processo reflexivo sobre si mesmo, sobre o outro e sobre o mundo. É por isso que **o elemento mais importante do projeto de vida é você!** Sobre esse processo a BNCC afirma que:

Na BNCC, o protagonismo e a autoria estimulados no Ensino Fundamental traduzem-se, no Ensino Médio, como suporte para a construção e viabilização do projeto de vida dos estudantes, eixo central em torno do qual a escola pode organizar suas práticas. Ao se orientar para a construção do projeto de vida, a escola que acolhe as juventudes assume o compromisso com a formação integral dos estudantes, uma vez que promove seu desenvolvimento pessoal e social, por meio da consolidação e construção de conhecimentos,

representações e valores que incidirão sobre seus processos de tomada de decisão ao longo da vida. Dessa maneira, o projeto de vida é o que os estudantes almejam, projetam e redefinem para si ao longo de sua trajetória, uma construção que acompanha o desenvolvimento da(s) identidade(s), em contextos atravessados por uma cultura e por demandas sociais que se articulam, ora para promover, ora para constranger seus desejos. Logo, é papel da escola auxiliar os estudantes a aprender a se reconhecer como sujeitos, considerando suas potencialidades e a relevância dos modos de participação e intervenção social na concretização de seu projeto de vida. É, também, no ambiente escolar que os jovens podem experimentar, de forma mediada e intencional, as interações com o outro, com o mundo, e vislumbrar, na valorização da diversidade, oportunidades de crescimento para seu presente e futuro. (Brasil, 2018, p. 472-473).

A partir desse trecho da BNCC, podemos perceber que a escola é um ambiente muito importante para que possamos construir o nosso projeto de vida. Além disso, cada vez mais a escola tem colocado o estudante como centro do processo: é o que chamamos de **protagonismo**. Assim, é importante que você possa participar desse processo e se co-responsabilizar, ou seja, participar ativamente, assumindo o seu papel nessa construção, sendo também responsável pelo caminho que deseja trilhar.

Isso significa, no caso do projeto de vida, que ele não deve ser definido ou imposto por outras pessoas, mas desenvolvido a partir daquilo que você deseja, anseia ou gosta. Do que imagina ou sonha para o seu futuro – que não precisa estar tão longe, mas ao final do ensino médio, por exemplo. Ser co-responsável é trabalhar junto, é planejar junto e, no caso, também sonhar junto. No caso do projeto de vida, portanto, isso inclui também a participação da escola e de toda a sua comunidade.

Um dos objetivos da escola é trabalhar com o desenvolvimento pessoal e social do estudante. Isso significa que precisamos nos voltar tanto ao conhecimento de aspectos individuais e que dizem respeito à nossa construção como pessoas, mas também com elementos que dizem respeito ao outro, com os nossos parceiros de interação e com a sociedade de modo mais amplo, com a nossa comunidade. Para isso, o projeto de vida passa a ser um convite para que possamos nos conhecer melhor para que, então, ajudemos o outro em seu processo de desenvolvimento também.

A partir dessa perspectiva, ainda que cada pessoa possua um projeto de vida, todos nós podemos participar do projeto de vida do outro, pois vivemos em sociedade e estamos sempre em interação com o outro, aprendendo, trocando, nos divertindo, compartilhando, construindo. É isso que fazemos na escola. É isso que fazemos em nossa comunidade. É isso que faremos nesse espaço.

Mas o que podemos discutir para a construção do nosso projeto de vida? O que podemos incluir em nosso projeto de vida? Vejamos alguns elementos que podem estar presentes nesse processo, lembrando que essa lista pode sempre ser ampliada ou alterada em função das suas concepções, do seu contexto e de como esses aspectos fazem parte da sua comunidade e da sua escola.

Aqui traremos algumas perguntas que podemos nos fazer na construção de nosso projeto de vida individual (que, como temos trabalhado aqui, sempre estará, de algum modo, relacionado à nossa comunidade, aos outros que estão em interação conosco, em uma perspectiva também partilhada):

- ✓ **Autoconhecimento:** reconhecimento de quem nós somos (no Capítulo 2 deste livro vamos explorar mais detidamente essa questão):
 - Quais nossos pontos fortes, nossas fortalezas?
 - Quais são os pontos que mais precisamos desenvolver ainda?
 - Quais as minhas habilidades?
 - Quais as minhas preferências?
 - O que me deixa motivado?
 - Quais são as minhas maiores qualidades?
 - Como eu acho que eu sou reconhecido pelas pessoas?

- ✓ Os **desejos** que temos quanto ao futuro
 - Daqui a alguns anos, como eu gostaria que estivesse a minha vida?
 - O que eu gostaria de ver realizado no futuro próximo?

- ✓ Nossos **desejos pessoais**
 - Quais os meus desejos pessoais?
 - Como os meus desejos pessoais se relacionam com os desejos das outras pessoas?
 - Os meus desejos pessoais têm relação com a minha comunidade e com o meu território?
 - Como eu quero me relacionar com as pessoas?
 - Quais relações eu gostaria de desenvolver?
 - Eu gostaria de ter um/a parceiro/a?
 - Gostaria de ser pai/mãe?

- Com quem eu pretendo viver no futuro: sozinho, com um/a companheiro/a, com uma família?

- ✓ Nossos **desejos profissionais**
 - Qual carreira eu pretendo seguir?
 - Em que área eu pretendo trabalhar?
 - Em que lugar eu pretendo trabalhar?
 - Como eu imagino que seja um trabalho satisfatório?
 - Vou seguir os passos dos meus antepassados?
 - Como a minha escolha profissional se relaciona com o meu território e com a comunidade em que vivo?

- ✓ Nossos **desejos de aprendizado**
 - O que eu tenho vontade de aprender?
 - Tenho vontade de continuar estudando depois do ensino médio?
 - Eu pretendo realizar algum curso, aprender algum ofício?
 - Eu pretendo realizar um curso técnico-profissionalizante?
 - Eu pretendo cursar uma faculdade?
 - Eu tenho vontade de fazer uma pós-graduação?
 - Eu pretendo aprender junto com outras pessoas ou com a minha comunidade?
 - Como eu pretendo continuar aprendendo depois do ensino médio?
 - Quem pode me ajudar a continuar estudando e aprendendo?
 - De que modo os meus aprendizados serão úteis para a minha vida e da minha comunidade?

- ✓ O que eu gostaria de **ensinar**
 - O que eu pretendo ensinar para as outras pessoas?
 - O que eu pretendo ensinar para os meus colegas ou para as pessoas com quem eu convivo de modo mais próximo?
 - O que eu pretendo ensinar para a minha família?
 - O que eu pretendo ensinar para a minha comunidade?
 - O que eu pretendo ensinar para as pessoas que não fazem parte da minha comunidade, por exemplo, a partir das redes sociais?

- ✓ Como posso **contribuir**?
 - O que eu quero deixar de contribuição para a minha comunidade?
 - Como posso contribuir para o desenvolvimento da minha comunidade?
 - Como posso contribuir com as pessoas que fazem parte da minha comunidade?
 - Como posso contribuir com as pessoas para além da minha comunidade?

- ✓ O que eu quero deixar como contribuição **para esse mundo** e as pessoas que nele vivem?
 - Como eu quero ser lembrado no futuro?
 - Como eu gostaria que a minha comunidade se referisse a mim no futuro?
 - Como eu gostaria de ser lembrado pelas pessoas que virão após a minha geração?

Como podemos observar nesse conjunto de perguntas, um projeto de vida envolve muitas dimensões, tanto individuais como coletivas, de ordem pessoal e profissional, em relação às pessoas que estão ao nosso redor, à nossa família, mas também em relação à nossa comunidade mais ampla e ao nosso território. Essas perguntas não precisam ser respondidas nesse momento, mas é importante que você possa sempre revisitá-las, relendo-as, a fim de que possa amadurecer possíveis respostas.

Essas respostas vão ajudá-lo/a em seu processo de construção do projeto de vida. E, como vimos, trata-se de um processo dinâmico, ou seja, que não tem uma resposta apenas e cujas respostas não são definitivas! Essas respostas poderão ser modificadas com o tempo a partir de novas experiências e de novas vivências!

Esse exercício de responder a essas perguntas também não precisa ser exclusivamente solitário: você pode partilhar essas questões com os seus colegas de turma, com as pessoas da sua comunidade e da sua família. Você, possivelmente, possui sonhos e planos que envolvem outras pessoas. Que tal conversar com essas pessoas? Assim, esse exercício pode ser retomado quantas vezes você quiser, de diferentes formas e chamando para a conversa quem você considerar importante ou com quem se sentir confortável para falar dessas questões.

O **projeto de vida**, embora possa estar voltado para o planejamento de algo que ocorrerá no futuro, **está diretamente relacionado com o nosso passado e com o nosso presente**. Isso significa que, para que possamos pensar no que queremos e desejamos para o futuro, precisamos saber como chegamos até aqui, nossas raízes, além do que está acontecendo nesse momento,

nossas características atuais, o que estamos sentindo. Isso envolve não apenas o conhecimento acerca de nós mesmos (como vamos explorar mais detidamente no Capítulo 2), mas de nossa ancestralidade e da comunidade em que estamos inseridos.

É por isso que vamos, ao longo de todas essas reflexões do projeto de vida, falar bastante de nós, de nossos desejos, de nossas dificuldades e de nossas fortalezas. É importante que estejamos dispostos para nos abrir a essa experiência. Isso quer dizer, na prática, que precisamos nos envolver nessa possibilidade de autoconhecimento. Não precisamos ter medo, receio ou quaisquer outros impedimentos nesse processo, pois todos serão convidados a esse exercício. Com o tempo, esse mergulho dentro de nós fará cada vez mais sentido e será realizado mais facilmente.

Mas o autoconhecimento, como temos salientado até aqui e veremos no próximo capítulo, não se refere apenas àquilo que é só nosso, do nosso mundo particular. Nós também podemos participar ativamente do processo de autoconhecimento do outro. Mas isso já é a nossa próxima conversa.

Antes de avançarmos, vamos fazer um sumário dos principais aspectos abordados nesse capítulo:

- ✓ O projeto de vida é um eixo norteador no ensino médio.
- ✓ Na escola, podemos discutir sobre a construção de nosso projeto de vida individual e como isso se relaciona com a nossa comunidade e com o nosso desenvolvimento social.
- ✓ A construção do projeto de vida depende dos seus interesses e, portanto, envolve um amplo exercício de autoconhecimento.

- ✓ Nossos projetos de vida também se relacionam com a vida das pessoas que estão ao nosso redor.
- ✓ Um projeto de vida deve se basear no reconhecimento de aspectos de nossa história (nosso passado), o modo como estamos vivendo na atualidade (nosso presente) e o que aspiramos para o que ainda virá (nosso futuro).
- ✓ As nossas reflexões sobre o futuro não envolvem apenas o futuro mais distante (daqui a vários anos), mas também uma programação para o futuro imediato (semanas, meses) e para um espaço de tempo mais curto (alguns anos).
- ✓ O projeto de vida não é estático, o que significa que sempre podemos traçar novos planos e incluir novos desejos em nosso planejamento para o futuro. Assim como a vida e nós mesmos mudamos, nossos projetos de vida sempre devem estar abertos à revisão. Por isso as reflexões que faremos aqui devem nos acompanhar para além da escola!

No próximo capítulo, vamos falar um pouco sobre o autoconhecimento. Autoconhecer-se é um processo muito importante e vamos pensar mais detidamente sobre isso a seguir.

Finalizamos este capítulo com algumas referências empregadas aqui para a construção desse material. Você também pode acessar esses materiais se quiser se aprofundar em algum aspecto ou se quiser ampliar as suas leituras sobre o assunto. Compartilhamos, ainda, o link de um vídeo, disponível no canal do Centro de Psicologia da Saúde no YouTube, no qual o Prof. Dr. Fabio Scorsolini-Comin apresenta o tema do capítulo, sintetizando seus principais elementos. (AULA 1..., 2022).

Depois das referências vamos deixar um espaço para que você possa registrar as suas impressões sobre esse capítulo. Pode anotar os seus pensamentos e sensações ao longo da leitura, bem como coisas das quais você quer se lembrar depois. É importante que esse material conte com a sua colaboração, como um livro escrito a várias mãos e em permanente leitura!

Referências e indicações de leitura:

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**: educação é a base. Brasília: Ministério da Educação, 2018. 600 p. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 8 jul. 2022.

CATÃO, M. F. O que as pessoas pensam da vida e o que desejam nela realizar? *In*: KRUTTZEN, E.; VIEIRA, S. (org.). **Psicologia social, clínica e saúde mental**. João Pessoa: Universitária, 2007. p. 75-94.

FREIRE, M. Planejamento. *In*: FREIRE, M. et al. **Avaliação e planejamento**: a prática educativa em questão. Instrumentos Pedagógicos II. São Paulo: Espaço Pedagógico, 1997. p. 54-58.

KRENAK, A. **Ideias para adiar o fim do mundo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

MARCELINO, M. Q. S.; CATÃO, M. F. F.; MARTINS E LIMA, C. M. P. Representações sociais do projeto de vida entre adolescentes no ensino médio. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 29, n. 3, p. 544-557, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932009000300009>. Acesso em: 8 jul. 2022.

Capítulo 2



Autoconhecimento

Lembro que eles sempre nos diziam que um dia teríamos que nos reencontrar com a tradição porque não importaria o caminho que a gente fizesse, era sempre importante voltarmos nossa mente e nosso coração para nosso povo. (Munduruku, 2006).

No primeiro capítulo, nós falamos um pouco sobre o que é o projeto de vida e vimos que ele não se trata apenas dos planos que temos para o futuro. O projeto de vida envolve o reconhecimento de como chegamos até aqui, a nossa ancestralidade, e também o que temos feito no presente.

Para que possamos compreender todo esse processo é fundamental que desenvolvamos o autoconhecimento. Mas você pode nos perguntar: como me conhecer? É claro que eu me conheço! Eu me conheço desde que nasci! Eu sei como eu sou, o que eu gosto, quem eu sou.

Vamos ver neste capítulo que o processo de autoconhecimento é muito mais profundo do que apenas dizer que nos conhecemos. É claro que sabemos falar de algumas características nossas,

sobretudo físicas: a cor dos nossos cabelos, da nossa pele, dos nossos olhos, se somos mais altos ou mais baixos, se somos mais parecidos com alguém da nossa família, se gostamos de cortar o cabelo de determinada forma, se preferimos usar determinado adereço, enfim, nós conhecemos como somos e nossos gostos.

Mas quando falamos desses aspectos físicos e de nossa aparência estamos tratando de algo que qualquer pessoa pode observar em nós (nos vendo, nos ouvindo, nos tocando). Aqui é importante fazermos um pequeno recuo: cada um que nos olha pode observar determinados aspectos que, às vezes, não são tão valorizados por nós. Isso é apenas para que possamos compreender que nem sempre o modo como nos vemos corresponde exatamente ao modo como todas as outras pessoas nos veem.

Cada um possui um jeito específico de olhar, se concentra em determinados aspectos, valoriza mais uns elementos que outros, assim como nós. Quando estamos insatisfeitos com alguma coisa em nós, por exemplo, tendemos a olhar demais para isso. Mas, para alguém de fora, às vezes isso nem chama a atenção. Então, cada um olha de determinado lugar, com determinada intenção, com atenção a determinados aspectos, a partir de determinada experiência. O nosso modo de ver pode ser muito individual e particular.

Mas, voltemos ao autoconhecimento! O autoconhecimento não se refere a esses aspectos que todos podem ver e observar. O **autoconhecimento se refere a um processo interno** – mais ou menos como nos conhecer pelo lado de dentro. O prefixo “auto” indica que estamos falando de nós mesmos, de um processo nosso, particular, interior. Assim, o autoconhecimento nada mais é do que

um conhecimento que temos a respeito de nós mesmos, como se fosse uma impressão que construímos sobre nós ao longo do tempo e um julgamento que nós mesmos fazemos sobre... nós!

Também é importante referir que o autoconhecimento pode ter muitos outros nomes. Assim, dentro de cada cultura, por exemplo, esse processo pode receber uma outra denominação. Fato é que, em todas as culturas, o processo de reconhecer a si mesmo e o outro é fundamental. Em dadas sociedades, pode haver uma maior valorização daquilo que é individual; já em outras, valoriza-se mais o que é coletivo. Isso quer dizer que o autoconhecimento nem sempre abarca somente o que é nosso, mas o que é também do outro, da nossa coletividade, da nossa comunidade. Autoconhecer-se é não somente conhecer a si mesmo como essas referências que também nos ajudam a ser quem somos.

O processo de autoconhecimento é fundamental para várias coisas em nossas vidas. Quanto mais nos conhecemos, mais podemos saber como iremos nos comportar nas mais variadas situações. Quando eu me conheço bem, consigo fazer escolhas mais assertivas, ou seja, mais correspondentes ao que queremos de verdade¹¹. Quando eu me conheço bem, consigo entender os meus comportamentos, os meus sentimentos diante dos eventos que acontecem. Quando eu me conheço bem, consigo saber quais são os meus pontos fortes, as minhas fortalezas e também os meus pontos de maior fragilidade. Quando eu me conheço bem, consigo dizer para as pessoas como eu sou, consigo me posicionar melhor,

¹¹ Em outras palavras, ser assertivo é ser firme, direto, sem rodeios, sem sentir ou causar constrangimentos. É uma capacidade de se afirmar de maneira objetiva, comunicando o que, de fato, você deseja comunicar ao outro.

reconhecendo o que faz parte do meu mundo e de quem eu sou e aquilo que não faz parte disso.

Às vezes, no senso comum, falamos em pontos positivos e negativos. Mas não necessariamente podemos tratar desses aspectos dessa forma: nossas características sempre podem nos ajudar ou não nos favorecer muito, a depender da situação. Então, é importante reconhecermos os nossos pontos de fortaleza (aspectos que nos ajudam, que nos apoiam, que nos permitem a adaptação a diversas situações) e pontos de fragilidade, que nos afetam e que merecem a nossa atenção, que podem ser melhorados. Todos nós possuímos pontos de fortaleza e também fragilidades! O mais importante é conseguirmos identificar esses aspectos em nós, reconhecendo-os. E é aí que entra o processo de autoconhecimento.

Quanto melhor você se conhecer, melhor será a sua vida: você conseguirá tomar decisões mais alinhadas aos seus desejos, você conseguirá se posicionar diante das diversas questões do cotidiano, conseguirá comunicar o que deseja, você poderá saber quais os seus pontos fortes que podem te ajudar em diversas situações e também a quais aspectos você deve se atentar mais para que possa se desenvolver.

E você deve estar se perguntando: **como eu posso chegar ao autoconhecimento?** Primeiramente, é importante saber que o autoconhecimento não é um ponto ao qual temos que chegar. O autoconhecimento é um processo dinâmico, não é um ponto de chegada ou um lugar superior. Isso significa que **estamos sempre nos autoconhecendo**.

Isso ocorre porque também estamos sempre mudando. A cada novo aprendizado nós vamos mudar. A cada nova experiência nós

vamos mudar. Se estamos sempre mudando, buscar o autoconhecimento é uma tarefa constante.

O autoconhecimento sempre foi uma questão importante para o ser humano. Nossos ancestrais também passaram por esse processo. Para nos autoconhecer podemos fazer uso de diferentes estratégias. A religião pode nos ajudar nesse processo, assim como o pertencimento a um grupo específico ao qual nos alinhamos a partir de nossos gostos e predileções. Podemos também desenvolver o autoconhecimento a partir de leituras, entrando em contato com a arte (a música, a pintura, o artesanato), conversando com as pessoas mais velhas, fazendo um processo de reflexão pessoal e até mesmo registrando essas reflexões, escrevendo sobre isso. Podemos nos autoconhecer ao entrarmos em contato com a nossa comunidade, com os nossos ancestrais, com as pessoas que mais intimamente também nos conhecem.

Mas esse processo também pode ser individual, demandando certo recolhimento. A reflexão pessoal é quando nos voltamos para nós mesmos. Nesse processo, não estamos tentando conversar com as outras pessoas para que elas nos digam quem somos e como somos, mas estamos tentando buscar as respostas em nós mesmos. Esse processo é muito importante. Você já tentou se autoconhecer fazendo essa reflexão pessoal?

Frequentemente, essa reflexão pessoal é realizada quando estamos em silêncio e sozinhos. É um processo que ocorre de dentro para fora. É quando refletimos tentando encontrar resposta para alguma situação que nos aflige, quando tentamos tomar alguma decisão importante. Você se lembra de alguma situação na qual teve

que parar, se concentrar e refletir? Que precisou ficar em silêncio, mais voltado para si mesmo? Tente anotar esse momento!

Ninguém nos ensina a fazer essa reflexão pessoal, pois ela pode ser feita de muitas maneiras diferentes, depende do seu estilo, do modo como você se recolhe e pensa nessas questões. Ficar sozinho e em silêncio para fazer essa reflexão pode ser muito importante – é uma forma de nos conhecermos melhor, de entrarmos em contato com a nossa essência, com quem somos de verdade. Mas, como já dissemos, cada um pode fazer esse exercício de diferentes modos.

Esse processo é fundamental quando temos que fazer uma escolha importante em nossas vidas. Como escolher o que faremos após o final do ensino médio ou do ensino técnico, por exemplo. Para podermos decidir é preciso que nos conheçamos bem, que saibamos as nossas preferências, o que nos deixa feliz, o que faz sentido em nossas vidas, o que pretendemos ser, alcançar, desenvolver.

Para decidirmos, por exemplo, se vamos continuar estudando (buscando o ingresso na universidade ou realizando um curso técnico ou complementar), se vamos trabalhar com a nossa família, se vamos trabalhar dentro da própria comunidade ou se queremos buscar outras oportunidades, temos que nos conhecer bem. Temos que saber as nossas preferências, qual a importância de ficarmos perto da nossa família, o que temos vontade de realizar, se o trabalho que pretendemos desenvolver é o que realmente nos faz felizes e pode nos deixar realizados, o que pretendemos estudar mais, conhecer mais, entre diversas outras questões.

Temos a possibilidade de refletir sobre todos esses aspectos no nosso processo de autoconhecimento. O que não significa que

precisamos fazer esse percurso de modo solitário ou isolados. Aqui mesmo na turma (se estiver lendo esse livro com seus colegas), você verá que essas questões podem ser respondidas de modos muito diferentes a partir das experiências e dos desejos de cada um.

Conversar com as outras pessoas sobre isso pode ser muito importante, tanto com nossos pares (colegas e amigos que estão passando pela mesma fase de vida) ou com pessoas da comunidade, pessoas da nossa família, pessoas mais velhas e que já passaram por mais situações complexas que nós, enfim, não precisamos percorrer todo esse caminho sozinhos.

Sempre que se sentir sozinho nesse processo, lembre-se de que tantas outras pessoas como você estão, nesse exato momento, fazendo perguntas semelhantes ou enfrentando situações parecidas com as suas. Já parou para pensar nisso? Quantas pessoas neste momento estão pensando sobre o que querem fazer em suas vidas, construindo seus projetos sobre e para o viver? Se reparar bem, verá que essas reflexões também não estão sendo feitas apenas por adolescentes e jovens adultos, como você, mas por quaisquer pessoas que se direcionem para o futuro.

Isso significa que não estamos sozinhos diante das questões que nos afligem ao longo da vida. Algumas questões guardam relação com a fase da vida que estamos atravessando. Pessoas mais velhas, por exemplo, podem ter conflitos em relação ao processo de aposentadoria, à manutenção da subsistência, aos cuidados com a saúde, assim como adultos podem enfrentar dificuldades na busca pela independência financeira e para a construção da família. Na adolescência, muitos conflitos ocorrem com todos os jovens: a escolha da carreira, o início de uma atividade laboral, a busca por

relacionamentos amorosos, entre outras tantas questões... Mas lembrem-se de que algumas questões, inclusive, podem atravessar as várias etapas da vida!

E a partir disso vamos identificando questões que são mais de ordem pessoal (“como eu sou”) e outras que têm a ver com a nossa comunidade, com o meio em que vivemos, que têm a ver com a identidade do local em que crescemos e vivemos, com a nossa fase do desenvolvimento, com a nossa ancestralidade, com o nosso território. **Há questões que não são importantes apenas para nós, mas para toda a nossa comunidade.** Por isso é que dissemos que o autoconhecimento é um percurso individual e que diz a respeito de nós, mas que não está apartado de nosso meio, de nossa ancestralidade, da comunidade da qual fazemos parte.

Agora vamos compartilhar com vocês algumas perguntas que podem ajudá-lo(a) no seu autoconhecimento. Você pode responder a essas perguntas mentalmente enquanto as lê ou então aproveitar o espaço final do capítulo para registrar suas respostas ou impressões sobre essas perguntas.

Tudo bem se não souber responder a todas elas, esse é apenas um exercício – um exercício que só tem a ver com você! Ao longo das perguntas, você também vai notar que algumas parecem ser mais difíceis de serem respondidas que outras... Vá em frente! Pare um momento para ler e responder a essas perguntas com calma. Esse é um tempo para você!

- ✓ Pensando em todas as **qualidades** que você possui, qual você pensa ser a sua maior força?

- ✓ Você pode dizer uma situação na qual essa sua força foi empregada?
- ✓ Você considera que as pessoas que estão ao seu redor sabem que essa é a sua maior força?
- ✓ De que maneira essa sua força pode ser empregada para ajudar a sua comunidade?
- ✓ Pensando em suas **fragilidades**, qual você pensa ser a sua maior dificuldade?
- ✓ Será que a sua maior força poderia ser útil para atenuar os efeitos da sua fragilidade?
- ✓ Como você acredita que as pessoas que estão à sua volta podem lhe ajudar a atenuar os efeitos dessa fragilidade?
- ✓ Quando você se lembra das coisas que aprendeu com a sua família ou em sua comunidade, qual ensinamento considera mais importante?
- ✓ Qual a pessoa que você considera mais importante em sua vida? Por quê?
- ✓ Qual o sentimento você considera mais importante no mundo?
- ✓ Você costuma exercitar esse sentimento no seu cotidiano?
- ✓ Quando você passa por uma situação difícil em sua vida, como você costuma reagir?
- ✓ Quando você precisa tomar alguma decisão importante, como você faz? Conversa com quem? Como toma essa decisão? O que ou quem mais o(a) ajuda nesse processo?
- ✓ Quando você está sofrendo por algum motivo, como faz para aliviar esse sofrimento?
- ✓ Como você acha que as pessoas o(a) veem?

- ✓ Como você gostaria de ser lembrado pelas outras pessoas?
- ✓ Se você pudesse se definir para uma pessoa que não o(a) conhece, o que diria a respeito de si mesmo? Como você se apresentaria, tentando ser o mais condizente possível com quem você é, de fato?

Você observou que algumas perguntas parecem ser mais difíceis de responder que outras? Isso porque nem sempre temos respostas prontas a todas essas perguntas. Sobretudo quando as perguntas tratam de aspectos tão íntimos e particulares, ou até mesmos sobre temas que nunca pensamos antes de modo mais detido. Na nossa vida cotidiana, estamos acostumados a responder sobre nossas preferências (se gostamos mais de uma cor ou de outra, por exemplo), mas nem sempre sobre aspectos que dizem respeito ao nosso mundo interno.

Para que possamos responder a essas perguntas mais complexas precisamos, antes, de uma reflexão – a reflexão pessoal que abordamos anteriormente neste capítulo! E é a isso que estamos te convidando neste capítulo: para que você sempre possa investir nessas reflexões pessoais, em um processo de autoconhecimento cada vez mais profundo.

No próximo capítulo, vamos falar um pouco sobre uma das estratégias que podem ser empregadas para o autoconhecimento: a escrita da história de vida. Algumas das reflexões que fizemos aqui poderão ser registradas e fazer parte dessa escrita. Mas vamos explicar em detalhes como podemos fazer isso e como esse processo contribuirá, de fato, para o autoconhecimento.

Finalizamos este capítulo com algumas referências empregadas aqui para a construção desse material. Você também pode acessar esses materiais se quiser se aprofundar em algum aspecto ou se quiser ampliar as suas leituras sobre o assunto. Compartilhamos, ainda, o link de um vídeo, disponível no canal do Centro de Psicologia da Saúde no YouTube, no qual o Prof. Dr. Fabio Scorsolini-Comin apresenta o tema do capítulo, sintetizando seus principais elementos. (AULA 2..., 2022).

Depois das referências vamos deixar um espaço para que você possa registrar as suas impressões sobre esse capítulo. Pode anotar os seus pensamentos e sensações ao longo da leitura, bem como coisas das quais você quer se lembrar depois. Pode também registrar as respostas às perguntas anteriormente apresentadas. É importante que esse material conte com a sua colaboração!

Referências e indicações de leitura:

CARAPETO, M. J. Autoconhecimento: uma breve revisão narrativa. **INFAD Revista de Psicología**, Badajoz, v. 2, n. 2, p. 237-244, 2021.

SBEGHEN HOFF, R. Identidades indígenas urbanas: autonarrativas contemporâneas midiáticas no Instagram. **Revista Mídia e Cotidiano**, Niterói, v. 16, n. 2, p. 259-280, 2022.

MUNDURUKU, D. **Um estranho sonho de futuro**. São Paulo: FTD, 2006.

Capítulo 3



A escrita da nossa história de vida

Na montanha próxima a minha casa tem uma árvore que está lá desde sempre. Minha mãe me disse que é um Jequitibá. Ele é alto, majestoso e parece sussurrar que está lá desde a época dos meus antepassados. Destaca-se no alto e é visto de toda aldeia.
(Rosiane Moura dos Santos, *Minha árvore de infância*¹²).

No capítulo anterior, nós falamos sobre o autoconhecimento e que muitas estratégias podem nos ajudar nesse processo. Entre as estratégias mencionadas falamos da escrita.

Quando escrevemos, fazemos um processo bastante complexo: precisamos usar a criatividade, o nosso pensamento, a nossa memória, o nosso repertório construído ao longo da vida e das experiências acumuladas, além de transformar esses elementos em uma linguagem gráfica e que possa ser compartilhada e compreendida pelas outras pessoas. Há, portanto, tanto um processo de pensar sobre o que se quer escrever quanto de concretizar esse planejamento, escrevendo, de fato. Como escrevemos, *a priori*,

¹² Texto não publicado.

desde crianças, nem sempre paramos para pensar como esse processo ocorre, ou seja, a escrita pode ter se tornado algo habitual e não nos atentamos tanto a isso.

Mas todas as vezes que precisamos escrever uma redação, por exemplo, temos que fazer algumas reflexões. Nem sempre a folha em branco à nossa frente é facilmente vencida. Primeiramente, precisamos saber qual o tema sobre o qual vamos escrever. Precisamos saber se temos todos os conhecimentos para escrever sobre aquele assunto ou se precisamos nos informar melhor a partir de leituras, vídeos e conversas com nossos pares, com o(a) professor(a) ou com os mais velhos da nossa comunidade. Precisamos saber se possuímos todo o repertório de escrita exigido para aquele texto ou registro que pretendemos realizar. E, ainda, se precisamos aprender determinados recursos ou treinar um pouco mais a nossa escrita.

Precisamos, depois, saber qual tipo de texto vamos escrever: se uma narração, se uma dissertação, se uma carta, um e-mail, até mesmo um bilhete... Muito provavelmente, esses gêneros textuais já foram apresentados a você nas aulas de linguagens ou mesmo em sua vida cotidiana, por exemplo, ao elaborar uma lista de compras ou anotar algum recado. Todas essas diferentes estruturas “escritas” são gêneros textuais. Também precisamos pensar em quem será o nosso leitor e a quem o texto será dirigido. E, diante do papel em branco (ou da tela do computador), podemos ter a sensação, de início, que não sabemos o que escrever ou como escrever.

Isso é bastante natural. Escrever é uma tarefa complexa, com várias decisões que precisam ser tomadas. Quando vamos escrever sobre algo que não conhecemos muito, precisamos nos informar,

pesquisar, a fim de que não escrevamos de uma maneira inapropriada. Mas e quando escrevemos sobre nós mesmos?

Este capítulo vai tratar da história de vida. **A escrita da nossa história de vida é um processo muito importante para chegarmos ao autoconhecimento.**

Quando escrevemos sobre nós mesmos, podemos entrar em contato com aspectos com os quais nem sempre nos atentamos no cotidiano. Isso porque, a exemplo do que fazemos antes de produzirmos uma redação, também quando escrevemos sobre a nossa história de vida precisamos nos planejar e tomar diversas decisões. Mas o que temos que pensar antes de escrevermos a nossa história de vida?

Primeiramente, é fundamental reconhecer que estamos falando de uma escrita que partirá de nós mesmos. Isso significa que a nossa história não será contada por outras pessoas, mas por nós mesmos.

Muitas vezes, quando estudamos a disciplina de História ao longo de nossa escolarização, entramos em contato com uma escrita feita por pessoas que nem sempre conhecem a nossa história. Isso ocorre com frequência quando entramos em contato com a história dos povos indígenas: uma história contada, sobretudo, por povos estrangeiros, por colonizadores, exploradores e também por historiadores comprometidos apenas com o registro de uma versão: a de quem está de fora, a de quem quer dominar, destruir, apagar a história daquele povo.

Por isso, neste capítulo, vamos propor uma escrita “de dentro”, a partir de quem viveu essa história. Isso é importante para que o olhar de cada um seja reconhecido, legitimado, assim como para que as nossas vozes sejam ouvidas!

Cada um que hoje pode escrever a sua história e tê-la lida e reconhecida também guarda um grande compromisso com as diversas gerações que não puderam passar pelo mesmo processo, mas que resistiram e deram a vida para que hoje pudéssemos ter esse direito reconhecido: **o de existir e o de escrever nossa própria história**. Por isso essa atividade é muito intensa!

Embora estejamos falando de um tipo de registro, a partir da escrita, é importante considerarmos que a história pode ser contada e transmitida por outros meios, a exemplo da **oralidade**. Você, por exemplo, já deve ter ouvido muitas dessas histórias sobre os seus antepassados e sobre o seu povo, ouviu lendas, músicas e muitos outros registros orais e que não foram escritos no papel. Isso porque a transmissão desses saberes não precisa ser feita em papel, como tradicionalmente aprendemos na escola. Assim, é importante valorizarmos essas tradições orais para que elas não se percam.

A escrita também pode contribuir nesse sentido. Não estamos, aqui no livro, priorizando a escrita em detrimento da oralidade: queremos que ambas, tradição oral e tradição escrita, possam fazer parte do seu repertório. A escrita da história de vida, nesse sentido, pode e deve dialogar com a oralidade, não nos esqueçamos disso.

A nossa história de vida é uma espécie de registro de quem somos e de como chegamos até aqui. Todos nós possuímos uma história. E essa história começa bem antes de nascermos, começa com a nossa gestação, com a nossa ancestralidade que nos trouxe até aqui, com a história de tantas outras pessoas que permitiram que a nossa história acontecesse.

Então, antes de escrevermos a nossa história, precisamos conhecer a história (ou as histórias) que nos permitiram chegar até

aqui. Você já conversou com as pessoas da sua família sobre a história de seus ancestrais? Na sua comunidade, já conversou sobre como ela nasceu, como se originou? Temos todas as informações importantes para escrevermos a nossa história de vida?

Mas, antes de começarmos esse processo, precisamos entender que trabalhar com a nossa história de vida nem sempre é um processo fácil. Em alguns momentos podemos nos lembrar de aspectos que são dolorosos, que podem nos deixar mais mobilizados emocionalmente, que podem até nos entristecer.

Se isso acontecer com você, lembre-se que conhecer a nossa história – e contá-la – é um processo muito potente não apenas para podermos aprender a lidar com experiências difíceis como para podermos superar medos e dificuldades que possamos ter. Entrar em contato com a nossa história não irá apagá-la, pelo contrário, a tornará mais viva ainda, mas de um modo muito potente! E que pode contribuir para a escrita das histórias de tantas outras pessoas que virão e para a história da própria comunidade em que vive.

A seguir, vamos compartilhar com vocês algumas questões que podem ser úteis para a construção desse percurso. Como afirmamos nos capítulos anteriores, você pode responder mentalmente a essas perguntas ou então registrar suas respostas e impressões no espaço final que trazemos a cada capítulo. Algumas perguntas podem ser respondidas em grupo, haja vista que se referem à comunidade, outras podem ser respondidas junto com seus familiares.

Esse exercício pode ser realizado de muitos modos e é importante que você se sinta confortável para essa tarefa. E lembre-se: é a sua história, é a história do seu povo, da sua comunidade,

então não há respostas certas ou erradas. Fique à vontade para fazer esse registro.

- ✓ Você conhece a **história do seu povo**?
 - Você sabe a origem do nome do seu povo?
 - Sabe como esse povo teve início?
 - Conhece alguma lenda ou tradição que contam sobre o seu povo?
 - Quem foram as pessoas que contaram essa história ou essas histórias para você?
 - Você já contou essa história para alguém? Como foi?

- ✓ Você conhece a **história da sua comunidade**?
 - Como a sua comunidade teve origem?
 - Quais são as características principais dessa comunidade e que a distinguem de outras comunidades?
 - Quem faz parte da sua comunidade?
 - Você conhece as histórias de vida das pessoas que fazem parte da sua comunidade?

- ✓ Você conhece a **história da sua família**, dos seus pais, dos seus familiares próximos?

- ✓ Como você acha que essa história maior (dos seus antepassados) permite a existência da sua história de vida pessoal?

- ✓ Você percebe em sua história de vida pessoal alguma influência da comunidade ou da sua ancestralidade? E da história do seu povo? Pense em alguns exemplos.

A partir do reconhecimento da história da sua ancestralidade, poderá entrar em contato com a sua história de vida pessoal. Se você não souber de algum aspecto, tente conversar com pessoas da sua família e da sua comunidade. Por exemplo, pergunte como foi o contexto do seu nascimento, como foi o dia do seu nascimento, como você foi recebido pela sua família e pela comunidade, o que essas pessoas se lembram desse processo, qual o contexto em que a sua chegada a esse mundo aconteceu, quais mudanças ocorrerem depois que você nasceu ou chegou à comunidade.

Depois disso, você pode começar a listar os principais eventos ocorridos em sua vida. Vamos te apresentar, a seguir, um roteiro que pode ser útil nesse processo. Você não precisa abordar todos esses elementos, mas eles podem ser úteis para você começar a reunir pistas para contar a sua história de vida:

- ✓ Como foi a sua **infância**? Com quem gostava de conversar, do que gostava de brincar, quais as suas atividades preferidas quando era criança? Quais os espaços que frequentava quando era criança?
- ✓ Você se recorda de um dia especial da sua infância? O que aconteceu neste dia para ele ser especial?

- ✓ Você já saiu da sua comunidade por algum motivo? Quais lugares conhece? Quais são os lugares da sua comunidade que você mais gosta?
- ✓ Como é composta a sua família? Você possui irmãos? Com quem você reside? Qual a atividade laboral predominante na sua família? Qual a fonte de subsistência de vocês?
- ✓ **Quando você pensa nas características do seu povo, da sua comunidade e da sua família, o que você acha que mais tem que o(a) aproxima deles**, que o(a) identificam como sendo alguém desse povo, dessa comunidade e dessa família?
- ✓ Você possui alguma característica pessoal que se difere do que observa nas pessoas ao seu redor? Que característica é essa?
- ✓ Como tem sido a sua **adolescência**? O que gosta de fazer? Em quais espaços você gosta de estar? Quem são as pessoas que estão mais presentes em seu cotidiano? Quem são os seus amigos? Você tem ou já teve algum relacionamento amoroso?
- ✓ Há algum dia da sua adolescência que o(a) marcou mais até o momento? O que aconteceu nesse dia para ele ser especial ou importante?

- ✓ Você saberia dizer quais foram os momentos mais marcantes pelos quais passou até hoje?

- ✓ Como você acha que a sua história construída até o momento o(a) ajuda a pensar na história que quer construir/escrever daqui em diante?

- ✓ Como você gostaria que a sua história de vida fosse contada pelas pessoas que vierem depois de você, como seus filhos e as próximas gerações da sua comunidade?

Depois de responder a essas perguntas, você pode começar a estruturar o modo como irá contar a sua história de vida, o modo como irá escrever a sua história de vida. Para isso, vamos ajudá-lo(a) a planejar a sua escrita:

- ✓ **O que você quer contar em sua história de vida?** O que considera mais importante para estar contido nesse texto?

- ✓ Você quer contar a sua história em uma sequência cronológica, ou seja, desde o início até os dias atuais? Ou quer escrever selecionando os aspectos mais significativos, independentemente de quando aconteceram?

- ✓ Qual tipo de texto quer desenvolver? Você pode escrever em tom memorial, lembrando as suas principais vivências até hoje. Você pode escrever uma narração, em uma sequência de acontecimentos cronológicos. Você pode escrever uma carta na qual deixe a sua história de vida registrada para

quem vier depois de você. Você pode escrever como se estivesse se comunicando com um amigo que ainda não conhece pessoalmente. Você pode escrever como se estivesse fazendo uma entrevista consigo mesmo. Você pode escrever em prosa, em poesia, compondo uma música... enfim! Há muitas possibilidades. Use a sua imaginação, a sua criatividade!

- ✓ Para conhecê-lo(a) melhor, o que é fundamental escrever? Lembre-se de que você precisa se reconhecer nessa escrita, de modo que ela o(a) represente. É importante que pense nisso: se alguém que não me conhece ler essa história de vida, será que vai conseguir entender quem eu sou ou me representar do modo como eu sou? Isso equivale a pensar no seu leitor, em quem vai ser a sua história de vida.
- ✓ Você não precisa apenas trazer elementos do seu passado. **Pode explorar questões presentes e atuais, bem como fazer um exercício sobre o que deseja para o seu futuro.**
- ✓ Também não precisa abordar exclusivamente aspectos individuais – você chegou até aqui a partir de muitas histórias, de toda uma coletividade. Pode falar a respeito desses aspectos também, da história do seu lugar de origem, do seu povo.

Depois de refletir sobre esses vários aspectos (e tantos outros que podem vir à sua cabeça quando estiver lendo este capítulo ou quando já estiver escrevendo), é hora de passar à escrita. Você pode

fazer um rascunho, pode fazer um esquema para organizar o que pretende escrever, pode registrar as palavras-chaves que o(a) lembrem do que precisa escrever, entre muitas outras possibilidades. Fique à vontade nesse processo, pois ele é bem pessoal.

Se tiver dificuldades, não se preocupe muito com as regras de escrita – o mais importante nesta atividade é conhecer e contar a sua história de vida. Aspectos mais formais da escrita poderão ser aperfeiçoados posteriormente, também contando com o apoio de seus professores e de suas professoras. Nesse momento, também pode utilizar desenhos e ilustrações que o(a) ajudarão posteriormente a escrever. Pode utilizar histórias em quadrinhos, balões com diálogos, enfim, os recursos que julgar necessários para apoiar a sua escrita.

A história de vida que você produzirá aqui irá acompanhá-lo(a) em todo o componente do projeto de vida. Isso porque você poderá rever e atualizar essa história de vida sempre que quiser. A partir do que formos discutindo nos próximos capítulos, você pode querer rever algum aspecto, acrescentar algum elemento, fazer melhorias, correções, edições. É esperado que essa escrita possa acompanhá-lo(a) em toda essa caminhada.

Assim, não precisa ter pressa para escrever a sua história nem se preocupar com a versão final dela, pois você ainda terá tempo para fazer novas leituras e edições do seu texto. O nosso convite é para que esse processo possa ser iniciado a partir da leitura deste capítulo.

Mas, lembre-se: **a nossa história de vida não é algo estático, fixo, é algo dinâmico e que pode ser sempre revisitado.** A cada vez que nos colocamos diante de nossa história podemos buscar

novas formas de escrita, podemos querer enfatizar alguns aspectos, omitir outros, compartilhar novos eventos. A nossa história pode ser sempre reescrita e isso tem a ver com o que escrevemos sobre o autoconhecimento e também sobre o projeto de vida nos capítulos anteriores.

Você deve estar imaginando o que pode contar em sua história de vida e de que modo... Para ajudá-lo(a) nesta tarefa, vamos compartilhar um belo texto escrito pela professora Rosiane Moura dos Santos, intitulado “Minha árvore de infância”. Em formato de conto, Rosiane escreve um pouco sobre a sua história e a importância desse registro para a construção da sua identidade.

Note que o texto possui diversos marcadores do lugar de origem, empregados em uma linguagem simbólica e poética, que revela os efeitos da passagem do tempo e as mudanças sobre ela, sobre o seu território e sobre a comunidade. Vamos à história de vida da professora Rosiane?

Minha árvore de infância

Na montanha próxima à minha casa tem uma árvore que está lá desde sempre. Minha mãe me disse que é um Jequitibá. Ele é alto, majestoso e parece sussurrar que está lá desde a época dos meus antepassados. Se destaca no alto e é visto de toda aldeia. Um dia ela me levou lá para que parasse de imaginar coisas. Vi, admirada, que o tronco é áspero, quase toca o céu, os cipós que despencavam do alto lhe dão um ar de mistério. Nessa mesma ocasião tomei conhecimento sobre risadas das barbas¹ e escadas dos macacos² e

seus usos medicinais. As escadas de macaco dizem que curam as dores que surgem no frio de agosto. A ideia de minha mãe para me fazer para de imaginar não funcionou. Em dias frios, as folhas ficam escondidas dentro de uma neblina densa que cobre o pico como um véu, fico imaginado as preguiças se enroscando em seus galhos e os saguins pulando de um lado para outro ou dançando ao sabor do vento. Minha mãe diz que tenho muita imaginação e acrescenta:

– Pés no chão, menina!

A minha família já passou anos viajando e, quando voltamos, lá estava ele. Imponente. Na primavera, as orquídeas que cobrem todo seu tronco florescem e é belíssimo. Algumas pessoas retiram as orquídeas dos galhos baixos e vendem na cidade. Vale muito pouco, é o que dizem, mas ajuda a alimentar a família. Quando isso acontece, os adultos passam o dia esbravejando com os animais montanha acima. Carregam flores belíssimas com as caras fechadas, joelhos vermelhos e braços arranhados. Reclamam porque vovô não permite que derrubem o grande Jequitibá e eles precisam escalar seu tronco áspero ano após ano. E o meu velho fica olhando da porta da minha casa, sentado na cadeira comigo ao lado, e, geralmente, resmunga:

– Povo mau agradecido.

Meu avô é silencioso e sério. Mas é doce e inteligente. Ele esteve na cadeia, no mar, preso na mata, sequestrado durante a ditadura e quando voltou lá estava o Jequitibá, resistente. Se mudaram para outras aldeias, passaram anos por lá. E quando voltou lá estava ele, persistente. Foram expulsos, tiveram suas casas e roças queimadas, mas quando conseguiram voltar foi ele quem lhes deu boas-vindas. Braços abertos sobre seus filhos. Ele disse que,

enquanto estiver vivo, o Jequitibá não será derrubado. Ele o vê como um marco para nossa família. E eu vejo nele um aliado. Em algumas ocasiões ele me põe no colo e conta histórias de onças, raposas, coelho, tartarugas, jabutis e tatus. Percebo que em todas as suas histórias os animais vencem, implacavelmente. E seu olhar brilha. Nessas histórias os humanos são brutos e tolos. Infinitamente inferiores aos bichos. Acho que meu avô tem uma quedinha pelos animais. E seus personagens povoam minha imaginação.

E assim se passaram anos. Seus filhos e netos reclamavam e ele fingindo demência. E, em troca, nos contavam histórias em noite de lua cheia, em volta da fogueira. E a espertezas dos bichos ganhavam a ampla distância dos homens. Mas parece que não entenderam a mensagem que ele tentou passar.

Em um verão rigoroso o rio secou, incendiaram a mata, e o fogo invadiu a aldeia, mas, quando o fogo baixou, nosso Jequitibá continuava de pé. Despido das flores, assustador, parecia um gigante zangado com os braços levantados, pronto para atacar, mas estava no alto da montanha. E quando o inverno veio, ele se acalmou, se vestiu e voltou a dançar no vento das tardes de sol.

Mas, quando a primavera chegou, depois de um inverno rigoroso, meu avô se foi. E o homem que xingava e esbravejava por ter que escalar o jequitibá era seu filho mais velho e se tornou cacique. E, então, ele o derrubou quando as primeiras flores se abriram. Foi a primeira vez que vi minha mãe chorar em minha presença. O som de tronco imenso caindo sobre a mata, dos galhos se partindo no impacto ecoou como se a montanha estivesse se partindo. Em seu lugar ficou uma clareira, as flores amassaram na queda, os galhos espedaçados sob os pés de cacau e laranja, a

nascente que surgia sob sua sombra rasgada pelas raízes arrancadas das entranhas da terra. E, então, eles simplesmente o abandonaram lá, todo desmembrado. E assim eu perdi ambos.

Agora, em um carro cheio de móveis, plantas, panelas e tantas outras coisas, olho para trás e já não o vejo, parado no meio do campo, com as mãos na cintura como sempre fazia quando saíamos, nem o outro no alto da montanha. O carro passa dentro do que fora o rio, que nascia aos pés do Jequitibá, que agora é usado como estrada dos burros que arrastam a madeira retirada da mata. Muita coisa mudou desde que eles se foram.

Notas sobre o texto:

¹ *Barba de macaco: planta da família Bromeliaceae, amplamente difundida em todo o território brasileiro. Dependendo da região pode ser conhecida como barba de velho, crina vegetal, samambaia do norte e outros. É encontrada em regiões altas, por conta das suas características de sucção da umidade do ar.*

² *Escada de macaco: cipó escada ou escada de macaco, planta da família leguminosae, utilizada para uso medicinais e ornamentais.*

Esperamos que este conto tenha trazido a vocês muitas inspirações! Já que falamos bastante sobre a história de vida neste capítulo, no próximo vamos abordar um pouco sobre a fase do desenvolvimento em que vocês estão: a adolescência! Além disso, vamos explorar com vocês algumas questões de saúde mental que são típicas desse período.

Finalizamos este capítulo com algumas referências empregadas aqui para a construção desse material. Você também pode acessar esses materiais se quiser se aprofundar em algum aspecto ou se quiser ampliar as suas leituras sobre o assunto.

Compartilhamos, ainda, o link de um vídeo, disponível no canal do Centro de Psicologia da Saúde no YouTube, no qual o Prof. Dr. Fabio Scorsolini-Comin apresenta o tema do capítulo, sintetizando seus principais elementos (AULA 3..., 2022).

Depois das referências, vamos deixar um espaço para que você possa registrar as suas impressões sobre esse capítulo. Pode anotar os seus pensamentos e sensações ao longo da leitura, bem como coisas das quais você quer se lembrar depois. Pode usar esse espaço, ainda, para planejar a escrita da sua história de vida e até mesmo para fazer um primeiro rascunho desse texto. É importante que esse material conte com a sua colaboração!

E não se esqueça: vamos começar a escrever a história de vida!

Referências e indicações de leitura:

BERGAMASCHI, M. A.; MEDEIROS, J. S. História, memória e tradição na educação escolar indígena: o caso de uma escola Kaingang. **Revista Brasileira de História**, São Paulo, v. 30, n. 60, p. 55-75, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-01882010000200004>. Acesso em: 12 jul. 2022.

CARVALHO, M. R. *et al.* (Org.). **Mapeando parentes**: identidade, memória, território e parentesco na Terra Indígena Caramuru-Paraguassu. Salvador: Universidade Federal da Bahia, 2012.

MEIHY, J. C. S. B. **Augusto & Lea**: um caso de (des)amor em tempos modernos. São Paulo: Contexto, 2006.

MEIHY, J. C. S. B.; HOLANDA, F. **História oral**: como fazer, como pensar. São Paulo: Contexto, 2010.

SUFIATTI, T.; BERNARDI, L. S.; DUARTE, C. G. Cestaria e a história de vida dos artesãos indígenas da Terra Indígena Xapecó. **Revista Latinoamericana de Etnomatemática Perspectivas**

Capítulo 4



Adolescência e saúde mental

O som do meu maraká tem poder e tem riqueza, com ele busco meus ancestrais e a energia da natureza, quando eu ouço o seu som vai embora a minha tristeza.
(Edmar Batista de Souza, *Maraká*¹³)

No capítulo anterior, nós falamos sobre a construção da história de vida. Para escrever a nossa história de vida precisamos refletir sobre o nosso passado, o nosso presente e também pensar sobre o que queremos ou desejamos para o futuro. A nossa história de vida representa não apenas as nossas experiências pessoais, mas também todo um processo vivido pela coletividade e que nos trouxe até aqui. Neste capítulo, vamos explorar mais detidamente o presente e as nossas experiências atuais.

Para estudar o modo como as pessoas se desenvolvem ao longo de todo o ciclo vital, que vai do nascimento à morte, os pesquisadores utilizam uma divisão chamada de fases do desenvolvimento. Tradicionalmente, são quatro as fases do

¹³ Texto não publicado.

desenvolvimento que podemos percorrer: a infância, a adolescência, a vida adulta e a velhice. E, dentro dessas etapas, podemos ter subdivisões que têm por objetivo abarcar as diferenças, no caso da infância, por exemplo, do desenvolvimento de um recém-nascido e de uma criança de 11 anos. Obviamente, mesmo que em um curto período de tempo, do nascimento até os 12 anos, aproximadamente, crescemos, mudamos e nos desenvolvemos de modo expressivo, por isso as subdivisões. Mas, e no caso da adolescência?

Quando ingressamos no ensino médio regular estamos na fase da adolescência. A adolescência pode ser compreendida por esses mesmos pesquisadores como uma etapa que vai dos 12 anos de idade até os 18 anos. No entanto, esse período pode variar. Algumas classificações, por exemplo, dizem que a adolescência vai até os 19 anos de idade. Alguns documentos legais também padronizam a duração de cada período do desenvolvimento. Para o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente), por exemplo, a adolescência vai dos 12 aos 18 anos. Antes disso, somos considerados crianças e, depois dos 18, adultos.

Se considerarmos, então, a adolescência como esse período compreendido entre 12 e 18 anos, podemos dizer que essa é a menor etapa do desenvolvimento (em relação à infância, à vida adulta e à velhice). Mesmo durante relativamente pouco tempo, esse é um período com muitas mudanças, sendo muito importante no estudo do desenvolvimento humano.

A adolescência é, muitas vezes, compreendida como um período de transição. Quando falamos em transição, pensamos na ideia de uma passagem de algum lugar para outro, um caminho. Definir a adolescência desse modo possui como efeito, por exemplo,

um olhar mais voltado para o lugar do qual se vem (no caso, a infância) ou, como frequentemente encontramos, para o lugar de destino (a vida adulta). Assim, falar em transição pode nos conduzir a uma concepção de uma fase que não é vista em suas especificidades, mas como sendo fruto da infância ou uma preparação para algo que ainda virá. Assim, essa noção de transitoriedade tem sido questionada (Dayrell, 2003).

Como afirmado nas Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica (DCN), quando compreendemos que a juventude é apenas uma transição para a vida adulta

nega-se a importância das ações de seu presente, produzindo-se um entendimento de que sua educação deva ser pensada com base nesse “vir a ser”. Reduzem-se, assim, as possibilidades de se fazer da escola um espaço de formação para a vida hoje vivida, o que pode acabar relegando-a a uma obrigação enfadonha. (Brasil, 2013, p. 155).

É importante notar que estamos utilizando mais um termo neste capítulo, além de adolescência. Este termo é **juventude**. Mas como podemos definir a juventude ou, então, as juventudes, no plural? A juventude é

parte de um processo mais amplo de constituição de sujeitos, mas que tem especificidades que marcam a vida de cada um. A juventude constitui um momento determinado, mas não se reduz a uma passagem; ela assume uma importância em si mesma. Todo esse processo é influenciado pelo meio social concreto no qual se desenvolve e pela qualidade das trocas que este proporciona. Assim, os jovens pesquisados constroem determinados modos de ser jovem que apresentam especificidades, o que não significa, porém, que haja um único modo de ser jovem nas camadas populares. É nesse

sentido que enfatizamos a noção de juventudes, no plural, para enfatizar a diversidade de modos de ser jovem existentes. (Dayrell, 2003, p. 42).

Se vocês já pararam para notar as muitas diferenças existentes entre uma criança e um adulto poderão também ter refletido que a adolescência é uma fase bem complexa. Assim, trata-se de uma etapa da vida que traz diversos desafios para os jovens. E esses desafios não são os mesmos para todos os jovens.

É por essa razão que partilhamos da noção de que existe uma “diversidade de modos de ser jovem”, como afirmado anteriormente. Partir dessa diversidade é importante tanto para que possamos compreender as realidades locais e os desafios de diferentes grupos de adolescentes/jovens como para reafirmarmos a importância dessa etapa da vida.

Vamos, então, explorar mais detidamente a adolescência. Muito provavelmente você já deve ter tido alguma dificuldade em sua adolescência. Vamos falar de algumas delas? **A adolescência é um período marcado por muitas transformações, internas e externas.**

Se observarmos os nossos corpos, por exemplo, veremos que muitas mudanças se tornam expressivas para nós e para os outros. Essas mudanças podem ser mais expressivas a partir dos 12 anos de idade, aproximadamente, mas em alguns casos podemos observar transformações mais cedo ou mais tarde, a depender de aspectos como o histórico familiar, condições genéticas e também ambientais. Assim, mesmo sendo criança, alguém já pode começar a manifestar indicadores semelhantes aos da adolescência.

Apesar das variações individuais, é na adolescência que crescemos de tamanho, muitas vezes de modo mais rápido que o comum. É nesse período que aparecem mais pelos em nosso corpo, inclusive os pelos pubianos, maior oleosidade da pele, odor nas axilas, e isso apenas para citar alguns exemplos.

Essas mudanças são diferentes para meninos e meninas: nas meninas, por exemplo, observamos o aumento dos seios e nos meninos do volume testicular, além de alterações na voz. O nosso corpo vai deixando de ser um corpo infantil, de criança, e passa a ser cada vez mais próximo do corpo do adulto. Algumas dessas informações vocês provavelmente já estudaram nos componentes de Ciências, tanto do ensino fundamental quanto do médio.

Internamente, a adolescência é marcada por muitas mudanças também. Há um aumento na produção de hormônios: a testosterona, no caso dos meninos, e o estrogênio nas meninas. Esses hormônios vão promovendo muitas mudanças, inclusive preparando o nosso corpo para a vida adulta e para o início da atividade sexual e também da reprodução. Mas eles também interferem em aspectos como o nosso humor. Por isso é tão frequente haver a oscilação de humor durante a adolescência.

Mas não é apenas de mudanças físicas que a adolescência é feita. Talvez você já tenha ouvido por aí o termo “aborrescência”. Já ouviu? Essa é uma expressão pejorativa e jocosa que visa a associar a adolescência a comportamentos inadequados e pouco valorizados pelas outras pessoas e o nosso meio social. É como se a adolescência fosse uma fase de reclamações, de contestações e de sofrimento sem sentido, o que sabemos que não corresponde à experiência de ser jovem.

É por isso que muitas pessoas consideram os adolescentes cansativos, chatos e permanentemente em crise. Mas vamos pensar melhor: com tantas mudanças acontecendo em um período curto de tempo (dos 12 aos 18 são apenas seis anos!), é praticamente improvável que essa transição para a vida adulta ocorra sem crises.

Assim, algumas crises são esperadas para essa fase de vida. O que significa que isso não ocorre apenas com você, mas com quase todos os adolescentes. **A adolescência é uma fase de muitas dúvidas, de muitos medos e de experimentação do mundo.**

Aqui é preciso fazer um pequeno recuo: embora estejamos abordando a adolescência como uma fase universal do desenvolvimento, ou seja, que ocorre com todas as pessoas, é importante saber que essa fase está bastante associada com a noção de cultura. Assim, podemos ter diferentes possibilidades de adolescência a depender do nosso contexto, do país em que vivemos, do território que habitamos, do povo ao qual pertencemos, das condições socioeconômicas que possuímos, entre diversos outros marcadores. Isso nos obriga a falar em “adolescências”, no plural, permitindo que diferentes formas de ser adolescente sejam consideradas.

Apesar de ser uma fase de muita instabilidade, é nela que a sociedade espera que façamos escolhas muito importantes, como a decisão sobre a carreira. Se você terminar o ensino médio e for fazer uma faculdade, terá que escolher um curso ainda na adolescência. Se você for assumir a responsabilidade de liderar sua comunidade, precisa o quanto antes aprender com os mais velhos os

melhores caminhos a percorrer nessa jornada – sim, nesta etapa em que tudo parece mudar a cada dia.

Essas exigências variam de acordo com o contexto em que vivemos. Muitos adolescentes podem estar em contato com questões do mundo adulto, como a escolha de uma profissão/ocupação e mesmo uma maior autonomia e maior responsabilidade, ao passo que outros adolescentes podem estar mais distantes desses elementos por viverem em um contexto que não espera deles esse tipo de decisão e envolvimento.

É importante que saibamos o que é esperado culturalmente de cada fase do desenvolvimento. Em seu território, por exemplo, em sua comunidade, **o que é esperado de um adolescente?** É esperado que ele estude? É esperado que ele ajude a família? É esperado que ele se responsabilize pelo seu cuidado e pelas suas decisões? É esperado que ele se torne um líder? É esperado que ele planeje construir a própria família no futuro? Observando a sua comunidade, o que se espera de um adolescente, de uma pessoa com a sua faixa etária?

Mesmo com as questões culturais ocupando um espaço importante nessa discussão, temos que considerar as mudanças físicas e cognitivas que incidem sobre os adolescentes. Por isso a importância de tentarmos promover um diálogo entre as mudanças que são de ordem física e aquelas que são de ordem cultural.

Diante desse cenário de transformações, é importante tratarmos da saúde dos adolescentes, o que envolve um cuidado tanto do ponto de vista físico como também emocional. Isso porque esse período de incertezas e instabilidades pode promover nos adolescentes muitas reflexões e mesmo um sofrimento que

impactará a sua vida. Mas, antes de prosseguirmos, vamos falar um pouco sobre o que é saúde.

Você sabe o que é saúde? Se tivesse que definir saúde, o que você diria? Você pode usar o espaço ao final deste capítulo para anotar algumas palavras que vêm à sua mente quando pensa em saúde. **Há muitas formas de definir saúde e isso depende do nosso ponto de vista, do nosso posicionamento e do nosso contexto de referência, da nossa cultura.**

A Organização Mundial de Saúde (OMS), por exemplo, é uma instituição que visa não apenas tratar as doenças ao redor do mundo, mas pensar em critérios para a promoção da saúde e do bem-estar nas diversas populações. Talvez durante a pandemia da COVID-19 você tenha ouvido falar mais da OMS. Um dos objetivos centrais da OMS é promover a saúde de todos os povos, em todas as regiões do mundo.

A OMS possui uma definição própria do que vem a ser a saúde: **é o estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, não sendo apenas a ausência de uma doença ou enfermidade.** Por essa definição, vemos que a saúde envolve não apenas os aspectos físicos, mas que se relacionam com a nossa convivência com as pessoas em sociedade, com a nossa cultura, em uma noção de bem-estar global. A partir disso podemos falar, por exemplo, na saúde mental.

Antes de avançarmos na definição de saúde mental, podemos também pensar em outras possíveis definições de saúde. Será que a sua comunidade possui uma definição de saúde? Um exercício interessante de ser feito é conversar com as pessoas mais velhas da sua comunidade: o que será que elas acham que é a saúde? Como

os seus antepassados definiam a saúde? Como buscavam essa saúde? Para uma pessoa ser considerada saudável em sua comunidade, como ela deve estar se sentindo, o que deve ocorrer com ela?

Na atualidade, um termo associado ao de saúde e que vem sendo bastante evocado nos estudos e nas práticas junto aos povos indígenas é o de **bem viver**. O **bem viver indígena** ultrapassa as questões de saúde e de doença, envolvendo

todos aspectos da vida ligados à alimentação, ancestralidade, coletividade, culturalidade, educação de costumes e tradições, espiritualidade, humanidade, lazer e territorialidade, entre outras dimensões (...) (Baniwa; Calegare, 2023, p. 200-201).

Podemos considerar, portanto que a noção de bem viver é a que mais se “aproxima do que os não indígenas entendem por saúde integral” (Baniwa; Calegare, 2023, p. 201). Em que pesem as diferenças entre a saúde integral veiculada no mundo ocidental e a de bem viver difundida entre os povos indígenas, tem-se sugerido o diálogo entre esses termos.

Com isso, vemos que há muitos critérios para se ter saúde. Ter saúde pode significar não estar doente, pode significar ter boas relações com as pessoas ao seu entorno, pode significar estar completamente consciente da sua vida e das suas escolhas, pode significar ter autonomia para escolher e decidir sobre a sua própria vida, pode significar, ainda, estar em estado de integração, de equilíbrio, pertencer a uma comunidade e ter redes de apoio social. Por isso é que não vamos falar em apenas uma definição de saúde.

O ideal é acessar o modo como isso é visto e discutido em seu território, a fim de que você possa se alinhar a essa noção.

O mesmo ocorre quando falamos em **saúde mental**. Este é um termo que, com certeza, você já deve ter ouvido. Cada vez mais, as pessoas, os profissionais de saúde e toda a sociedade têm se preocupado com a saúde mental.

A saúde mental envolve um cuidado em relação a nós mesmos, incluindo o nosso lado emocional, que muitos podem se referir como “mental” e também como “psicológico” ou “psíquico”. Aqui, neste texto, esses termos (mental, emocional, psicológico, psíquico) serão tomados como sinônimos, envolvendo a busca pelo bem-viver.

Quando falamos da saúde mental, alguns grupos de pessoas podem despertar mais a nossa atenção. Os estudantes e os professores, por exemplo, são dois grupos bastante estudados quando falamos em saúde mental. Algumas populações também, como os povos indígenas. Vejamos o que os documentos oficiais sobre a chamada **saúde indígena** em nosso país falam sobre esse tema:

O conceito de saúde mental tem sido questionado por vários setores que discutem a atenção psicossocial, e merece ser abordado diante da complexidade que existe na perspectiva transcultural (que envolve outras culturas). Sendo assim, é difícil chegar a uma definição única do que é saúde mental, pois cada sociedade compreende este conceito de maneira diferente e para muitas delas não faz sentido o seu uso, uma vez que o termo “mente” é um construto da sociedade ocidental moderna. Nesse sentido, no âmbito da saúde indígena no Brasil, o termo saúde mental tem sido bastante debatido, e têm sido propostos outros termos que traduzam melhor este conceito, como por exemplo: atenção psicossocial em contexto indígena, bem viver indígena, etc. Nesses casos, da mesma forma, não há ainda um consenso sobre os termos a serem utilizados. De maneira geral, compreende-se que a saúde

mental ou psicossocial ou bem viver se referem a algo mais do que simplesmente a ausência de sofrimento ou doença, mas sim ao bem-estar ou bem viver individual, familiar e social/comunitário. (Brasil, 2019, p. 10).

A exemplo do que afirmamos em relação ao conceito de saúde, processo semelhante ocorre quando tratamos da saúde mental. A saúde mental pode ter muitos sentidos a depender da nossa posição, do nosso pertencimento, da nossa formação, do nosso contexto de referência.

E para a consideração da **saúde mental** ou do **bem viver indígena** precisamos pensar não apenas na dimensão individual, mas também familiar, social e comunitária. Vemos, assim, que **o cuidado em saúde mental deve ser uma preocupação de toda a comunidade** e não apenas de alguns membros. Na escola, portanto, podemos – e devemos – falar de saúde mental.

Quando falamos em saúde mental de um ponto de vista mais biomédico, podemos nos remeter a uma série de doenças que podem nos acometer, como a esquizofrenia, os transtornos de ansiedade, os transtornos alimentares (a exemplo da anorexia nervosa e da bulimia), a depressão, o estresse, entre tantos outros quadros. Você já ouviu falar sobre essas doenças? Provavelmente, sim! Todas essas doenças possuem critérios específicos de diagnóstico e protocolos de tratamento que devem ser conduzidos por especialistas, como médicos psiquiatras e psicólogos, por exemplo.

Em nossa comunidade, no entanto, os critérios para termos saúde mental ou estarmos saudáveis do ponto de vista emocional podem ser diferentes. A saúde mental pode envolver não apenas o

indivíduo, mas a sua relação com as pessoas e com a sociedade, com a religião, com as tradições de um dado contexto, com uma maneira específica de viver e se relacionar esperada para as pessoas daquele contexto. Por isso é que nem sempre podemos falar de saúde mental de modo generalista, como se essa expressão fosse compreendida de modo universal. Então, é importante que respeitemos essas diferentes visões e entremos em contato com elas!

Mas também podemos falar não apenas em adoecimento mental, e, sim, em promoção de saúde mental, o bem viver, ou seja, o que podemos fazer para promover a nossa saúde mental, para diminuir a possibilidade de adoecermos. Essa promoção de saúde pode se dar de diferentes formas. Aqui no projeto de vida, por exemplo, estamos trabalhando com esses elementos de identidade e de pertencimento, o que nos ajuda a manter a nossa integração, o nosso equilíbrio e, portanto, a nossa saúde mental.

As questões de saúde mental são importantes em todo o ciclo vital, mas na adolescência podem ser intensificadas. Isso, novamente, devido às especificidades dessa etapa.

Quando você observa a sua vida poderá notar essa instabilidade emocional: algumas reações que temos podem ser intensas demais e até desproporcionais em relação aos fenômenos que estamos vivendo. Isso pode ser natural na adolescência, momento de muitas mudanças ocorrendo ao mesmo tempo e sem que consigamos responder adequadamente a todos esses desafios. **Por isso é sempre importante observar como você está se sentindo e pedir ajuda se precisar.**

Se essa instabilidade é característica desse período, é natural que, ao longo da adolescência, passemos por muitos momentos de empolgação, de entusiasmo, de descoberta, mas também de desânimo, de tristeza, de ansiedade quanto ao futuro. Mas se essas experiências forem muito intensas – por exemplo, se você estiver se sentindo triste por um tempo muito longo e sem conseguir reagir a isso – deve procurar ajuda profissional.

Na sua comunidade, é importante que conheça os equipamentos de saúde existentes e a rede de atenção psicossocial, onde poderá entrar em contato com profissionais especializados e capazes de oferecer esse apoio ou, então, que possam fazer encaminhamentos e dar orientações de cuidado. Caso esse equipamento não exista em sua comunidade, informe-se sobre os postos de referência mais próximos. Você também pode conversar com seus professores e pedir referências em relação a esse cuidado. O mais importante é não deixar de pedir ajuda se estiver precisando. E lembre-se: todos nós precisamos cuidar da nossa saúde mental e todos nós, em alguma medida, vamos precisar da ajuda do outro.

Para finalizar este capítulo, vamos sumarizar os principais pontos discutidos:

- ✓ As definições de saúde e de saúde mental têm que considerar o nosso **contexto de referência**: o que é ser saudável em nossa comunidade, em nosso território, segundo a nossa tradição?
- ✓ A adolescência é uma fase de muitas transformações – físicas, sociais, culturais, em nossos relacionamentos, em

nossa vida interna... o que demandará constante atenção a esse período.

- ✓ Como muitas transformações ocorrem na adolescência, é esperado que esse seja um período de **maior instabilidade emocional** e de crises relacionadas ao nosso crescimento e ao nosso desenvolvimento, pois estamos na transição para a vida adulta.
- ✓ **É sempre importante que você observe seus próprios comportamentos e possa pedir ajuda se estiver se sentindo triste por muito tempo e sem conseguir reagir a isso**, por exemplo. Observe os seus hábitos, fique atento(a) a mudanças de humor, a sentimentos persistentes de tristeza, ansiedade e cansaço mental, entre outros.
- ✓ Há muitas formas de lidar com essas dificuldades, o que passa pelo estabelecimento de relações sociais seguras e apoiadoras, de possibilidade de busca de tratamentos específicos em equipamentos de saúde na sua região e de estabelecimento de um autocuidado constante, como veremos na sequência dos nossos estudos, buscando sempre o seu fortalecimento.

Todos nós precisamos de ajuda ao longo da vida. Essa ajuda pode se dar de muitas formas, mas inclui a necessidade de acolhimento, de troca de afetos, de ser ouvido e compreendido, de ser respeitado em suas dificuldades e também em suas especificidades culturais.

No próximo capítulo, nós vamos falar um pouco das chamadas redes de apoio, formada por pessoas que nos oferecem diferentes tipos de ajuda para podermos enfrentar os desafios cotidianos. Todos nós precisamos dessas redes de apoio ao longo da vida.

Finalizamos este capítulo com algumas referências empregadas aqui para a construção desse material. Você também pode acessar esses materiais se quiser se aprofundar em algum aspecto ou se quiser ampliar as suas leituras sobre o assunto. Compartilhamos, ainda, o link de um vídeo, disponível no canal do Centro de Psicologia da Saúde no YouTube, no qual a Profa. Dra. Grasielle Cristina Lucietto apresenta o tema do capítulo, sintetizando seus principais elementos. (AULA 4..., 2022).

Depois das referências vamos deixar um espaço para que você possa registrar as suas impressões sobre esse capítulo. Pode anotar os seus pensamentos e sensações ao longo da leitura, bem como coisas das quais você quer se lembrar depois. É importante que esse material conte com a sua colaboração!

Referências e indicações de leitura:

BANIWA, G.; CALEGARE, M. Saúde integral e vem viver sob a ótica indígena. *In*: SCORSOLINI-COMIN, F.; BAIRRÃO, J. F. M. H. (Orgs.). **Etnopsicologia e saúde**. São Carlos: Pedro & João Editores, 2023. p. 199-224. DOI: <https://doi.org/10.51795/9786526504376>. Disponível em: https://pedroejoaoeditores.com.br/?s=etnopsicologia&ct_post_type=post%3Apage%3Aproduct. Acesso em: 12 set. 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, Diversidade e Inclusão. Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica. Conselho Nacional da Educação. Câmara Nacional de Educação

Básica. **Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica**. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013. 562 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Especial de Saúde Indígena. Departamento de Atenção à Saúde Indígena. **Atenção psicossocial aos povos indígenas**: tecendo redes para promoção do bem viver. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRESSAN, R. A.; KIELING, C.; ESTANISLAU, G. M.; MARI, J. J. Promoção da saúde mental e prevenção de transtornos mentais no contexto escolar. In: ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. (Orgs.). **Saúde mental na escola**: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 37-48.

DAYRELL, J. O jovem como sujeito social. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, n. 24, p. 40-52, 2003.

MILIAUSKAS, C. R.; FAUS, D. P. Saúde mental de adolescentes em tempos de Covid-19: desafios e possibilidades de enfrentamento. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 4, e300402, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300402>. Acesso em: 13 jul. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde para os adolescentes do mundo**: uma segunda chance na segunda década. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2014.

ROSSI, L. M. et al. Crise e saúde mental na adolescência: a história sob a ótica de quem vive. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 35, n. 3, p. e00125018, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00125018>. Acesso em: 13 jul. 2022.

Videoaula:

AULA 4 - Adolescência e saúde mental. Videoaula por Grasielle Cristina Lucietto. Ribeirão Preto, 2022. 1 vídeo (11:06 min). Canal do

Capítulo 5



Redes de apoio social

Então houve uma troca de saberes. Principalmente minha mãe, né, que é detentora de um grande saber dentro da comunidade.
(Glicéria Tupinambá¹⁴)

No capítulo anterior, nós falamos sobre o que é a saúde mental, sobretudo considerando as especificidades e os desafios da adolescência, fase da vida em que vocês se encontram. Na transição pela qual vocês vão passar daqui um tempo – da adolescência para a vida adulta – muitas questões de saúde mental se tornarão importantes.

É esperado que essa transição seja marcada por muitas dúvidas, questionamentos e sofrimento por nem sempre ser possível responder a tudo o que queremos ou precisamos. Essa transição é marcada por instabilidades, pois vamos precisar abandonar as questões típicas da adolescência e passaremos a lidar com

¹⁴ Trecho de entrevista concedida por Glicéria Tupinambá. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=9eB-2MBYOjY>. Acesso em: 28 mar. 2023.

elementos do mundo adulto, um mundo marcado pelo trabalho, mas também pela continuidade dos estudos, pela especialização de nossas competências, pela possibilidade de construirmos nossas famílias, estabelecermos novas vinculações, sermos pais e mães se assim desejarmos, assumirmos novas posições em nossa comunidade e nos grupos dos quais fazemos parte, entre diversas outras possibilidades.

Durante o nosso crescimento e o nosso desenvolvimento não estamos sozinhos. Embora alguns dos problemas que enfrentamos nesse processo possam parecer que são apenas nossos, eles podem ser partilhados. Quando conversamos com outras pessoas, sobretudo as da nossa idade ou com quem convivemos mais, podemos observar que algumas fontes de sofrimento parecem se repetir com nossos colegas de vida e de interação. Embora cada um possa ter questões específicas e particulares a resolver, muitas delas podem ser comuns a várias outras pessoas.

Quando podemos compartilhar isso com os outros acabamos com a sensação de que estamos sozinhos. Não estamos sozinhos ao passarmos por esses desafios pois, como vimos, essas dificuldades fazem parte do nosso momento de vida. E quando reconhecemos isso é mais fácil lidar com os desafios atuais e os que estão pela frente.

Quando analisamos o **sentido de comunidade em nosso território**, podemos observar o grande apreço que nossos povos possuem pela noção de coletividade. Isso nos fala da importância do nosso grupo, das pessoas que convivem conosco, da nossa admiração e respeito pelos nossos antepassados e da preocupação com as novas gerações, com as pessoas que vão continuar o legado

de nossa comunidade e de nosso povo. Ao observamos esses aspectos, podemos considerar que o grupo social possui um papel muito importante para sermos o que somos.

É claro que muitas vezes podemos nos sentir sozinhos mesmo quando estamos perto de muitas pessoas. Nesse momento mesmo, de leitura, normalmente feito de modo individual, podemos nos sentir sozinhos a partir de algum problema pelo qual estamos passando. Embora essa sensação seja ruim e possa parecer que estamos isolados em nossos problemas, temos que sempre nos questionar: com quem podemos contar?

Ao longo de nossa vida e de nossas experiências, podemos contar com diferentes pessoas que nos ajudam de diferentes modos. A isso nós vamos chamar, neste capítulo, de **rede de apoio social**.

É comum, na tradição indígena, considerarmos a nossa ancestralidade. Isso significa que não chegamos até aqui sozinhos, que não estamos sozinhos e que não devemos seguir sozinhos. **Então temos um primeiro exemplo de uma rede de apoio social: a nossa comunidade!** A nossa comunidade pode e deve nos apoiar, deve nos conhecer e estar disponível para quando precisarmos de conselhos, de orientação, de apoio e de acolhimento.

E é comum que em meio a tantas pessoas nós nos aproximemos mais de algumas. Isso pode se dar por afinidade, pela nossa idade, pelas experiências pelas quais vamos passando, pelas responsabilidades que assumimos, pelo trabalho que executamos, por fazermos parte de um mesmo grupo, estudarmos juntos, enfim.

Um outro exemplo de rede de apoio social é a nossa família. Quem você considera que faz parte da sua família? A sua família é formada por quantas pessoas? Quais as principais características

dessa sua família? Como você se sente ao fazer parte dela? Aqui podemos fazer uma pausa e tentar responder a essas perguntas. Você conhece a família de todos os seus colegas de turma?

Dentro de uma família podemos ter mais proximidade com determinados membros, seja por questão de afinidade ou por serem pessoas com as quais convivemos mais, com as quais conversamos mais ou que temos mais elementos em comum e que nos permitem estabelecer maior confiança. Isso quer dizer que, dentro de uma mesma família, algumas pessoas podem representar uma fonte de apoio maior que outras, ou seja, podemos nos sentir mais apoiados por uns que por outros. Do mesmo modo, podemos oferecer nosso apoio mais para algumas pessoas do que para outras.

Um dos sentidos da família é que ela seja apoiadora. Isso não significa que a família vai concordar conosco sempre, mas que poderemos nos sentir protegidos nesse espaço. É bem verdade que nem sempre a família é protetora para todos e nem todos possuem boas relações com seus familiares. Mas, em grande parte, podemos contar com essa estrutura em nossas vidas. Você sente que pode contar com a sua família? Você se lembra de uma situação pela qual passou e que teve que contar com o apoio da sua família? Pode ir anotando essas passagens...

Quando estamos decidindo o que vamos fazer em nosso projeto de vida, a família pode nos apoiar ou não nesse processo. Mas quanto mais recebermos apoio, melhor será a nossa experiência. Se fizermos escolhas que sejam esperadas pela nossa família, como dar continuidade a um ofício realizado pelos nossos pais e avós, por exemplo, talvez seja maior a probabilidade de os membros da família apoiarem essa decisão. Mas, se decidirmos

trabalhar em outra área, pode ser que esse apoio não seja oferecido em um primeiro momento.

A rede de apoio social também pode ser representada por pessoas com as quais não possuímos vínculos sanguíneos, de parentesco ou de família. É o caso dos nossos amigos, por exemplo. Podemos ter amigos com os quais contar em diferentes oportunidades. Quanto mais fortes os vínculos estabelecidos, mais vamos considerar esses amigos como fazendo parte da nossa rede de apoio. É muito bom quando podemos ter amigos com os quais contar nas mais diferentes necessidades pelas quais passamos!

A rede de apoio social pode ser composta por pessoas que fazem parte de instituições. É o caso da escola e de centros de saúde, por exemplo. As pessoas que fazem parte da escola geralmente ficam perto de nós, são pessoas do nosso convívio direto. Aqui podemos incluir professores, diretores, coordenadores e funcionários da escola.

Também podemos ter proximidade com centros de saúde que nos ofereçam apoio nas situações em que temos dificuldades ou algum tipo de adoecimento. Essas pessoas podem ser profissionais de saúde, como médicos, enfermeiros, psicólogos e dentistas, ou mesmo assistentes sociais, por exemplo, que nos prestam importantes serviços.

Se você tiver algum tipo de adoecimento que o(a) faça frequentar mais ativamente esses equipamentos de saúde pode ser que essas pessoas ocupem um papel ainda mais importante em sua vida. Quando temos algum adoecimento crônico, por exemplo, contamos com mais frequência com essas pessoas (no caso de

possuirmos doenças como diabetes, hipertensão, câncer, entre outras condições que possuem tratamento, mas não cura).

Outras redes de apoio social podem ser representadas pelos grupos dos quais fazemos parte. Se você tiver uma religião e frequentar uma igreja, um templo ou um espaço religioso, por exemplo, essas pessoas podem oferecer diferentes ajudas a você ao longo do tempo. Isso porque vocês convivem em um determinado espaço (igreja) e partilham de crenças em comum, de uma determinada visão de mundo, o que pode aumentar os vínculos entre vocês. Outros grupos que podem ser citados são os de pessoas que trabalham juntas, que praticam determinadas atividades juntas, como esportes, por exemplo.

Pelo que vimos até aqui, a rede de apoio social pode ser formada por diferentes pessoas, pela família, por pessoas com as quais se possui algum vínculo social, vizinhos, colegas de trabalho ou de escola, amigos, entre outros. Essas pessoas podem oferecer diferentes tipos de ajuda e podem participar mais da sua vida em determinados momentos, a depender das suas experiências e das suas necessidades, que podem ir mudando com o passar do tempo.

A **reciprocidade** também é uma característica desse apoio prestado pela rede de apoio social, uma vez que o recurso oferecido implica necessariamente troca, em que são beneficiados tanto quem oferece como quem o recebe. Até agora estamos pensando em quem é a sua rede de apoio, mas você já pensou se faz parte da rede de apoio de alguém? Provavelmente, sim!

Como temos visto neste capítulo, **todos nós precisamos de pessoas que nos apoiem ao longo da vida**. Esse apoio pode se dar de diferentes formas a depender das nossas necessidades, das

nossas experiências e do momento que estamos passando. Na adolescência, por exemplo, podemos precisar de pessoas com quem conversar, com quem possamos tirar dúvidas, de pessoas que possam nos orientar em relação ao futuro, de pessoas que nos ajudem a estudar, que nos ajudem a encontrar um emprego assim que terminarmos o ensino médio ou técnico, que nos ajudem a identificar os nossos gostos e preferências, que apoiem as nossas escolhas, entre tantas outras necessidades.

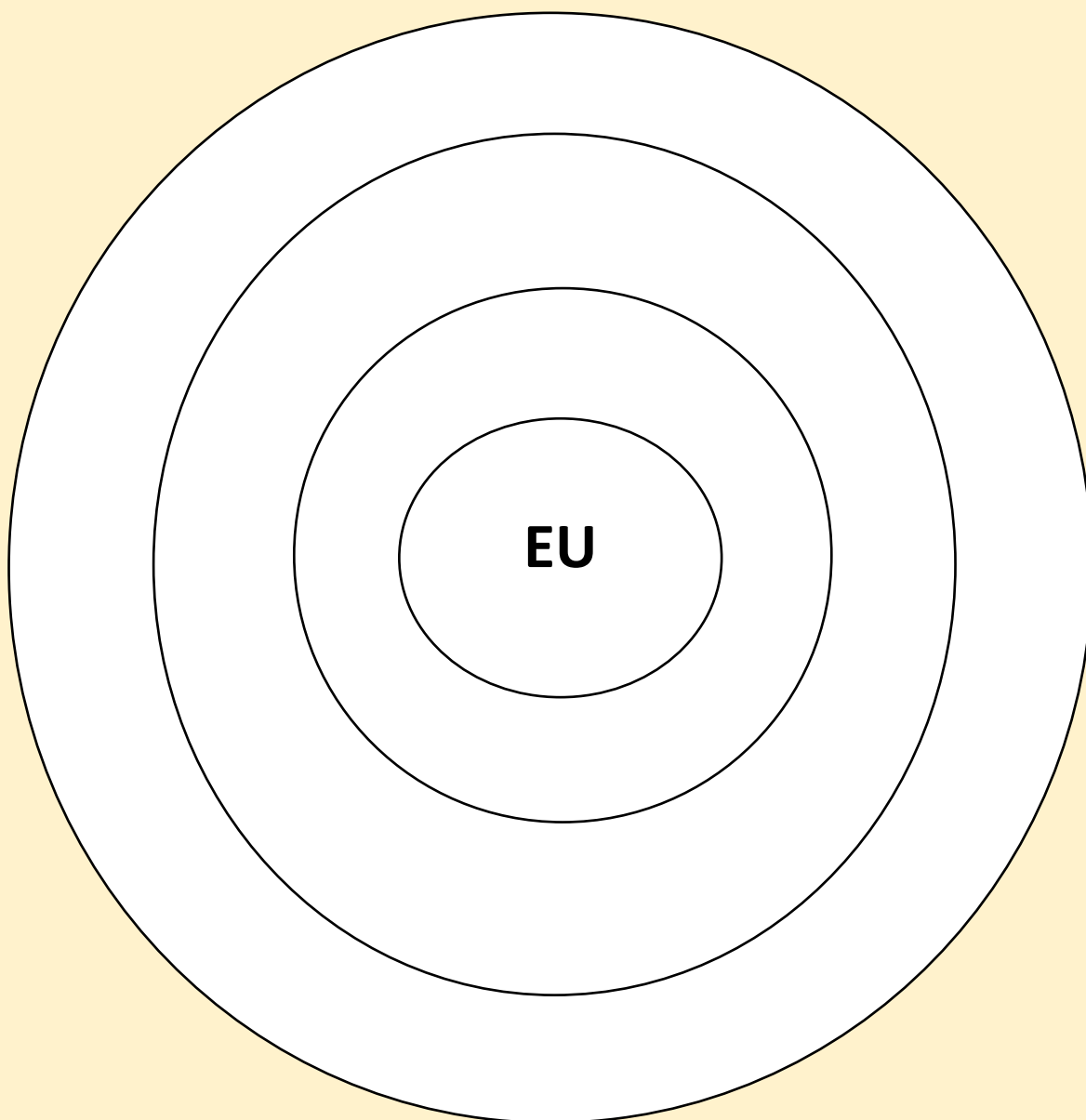
Agora é hora de pensarmos nessas pessoas! Como a nossa rede de apoio social é formada? Para isso, vamos apresentar a vocês o **Diagrama de Escolta de Apoio Social**, um instrumento elaborado por Kanh e Antonucci (1980 *apud* Paula-Couto *et al.*, 2008) para podermos representar a rede de apoio de uma pessoa. Este diagrama é formado por círculos, sendo que no centro está representado o “eu”, ou seja, você é quem está no centro dessa representação. Ele está representado na próxima página do livro e você pode fazer as anotações e marcações ao imprimi-lo.

A partir da sua proximidade, vá escrevendo ou desenhando nos círculos seguintes quem está mais próximo a você e que pode ser considerada uma pessoa que o(a) apoie em algum aspecto da sua vida. Quanto mais próxima do círculo central (“eu”), mais essa pessoa é próxima a você e mais importante ela é em termos do apoio recebido. Você pode colocar quantas pessoas quiser nessa representação. Faça esse exercício com calma, refletindo sobre quem são as pessoas que mais o(a) apoiam atualmente.

Quando terminar a atividade você terá uma representação de quem é a sua rede de apoio social atual. Em outras palavras, terá a representação das pessoas com quem pode contar. É importante que

você visualize essa representação também para compreender que não está sozinho(a). Esse é um dos efeitos desse exercício.

Diagrama de Escolta de Apoio Social



A partir de agora, podemos fazer várias leituras desse diagrama, por exemplo:

- ✓ Quantas e quem são as pessoas que você representou mais próximas a você?
- ✓ Por que você considera que essas pessoas o(a) apoiam mais?
- ✓ Quantas pessoas você representou em cada um dos círculos?
- ✓ As pessoas que representou em seu diagrama fazem parte de quais grupos sociais – família, amigos, escola, comunidade?
- ✓ As pessoas que você representou no diagrama o(a) apoiaram em quais situações?
- ✓ Você sente que poderá contar com essas pessoas daqui em diante também?
- ✓ Como você espera que essas pessoas poderão ajudá-lo(a) daqui em diante?
- ✓ Como você se sente possuindo uma rede de apoio social?

Você também pode conhecer as redes de apoio social construídas pelos seus colegas de turma. Vocês podem trocar esses diagramas e conversar sobre isso. As redes de apoio social dos seus colegas são diferentes da sua? Você incluiu algum colega seu de turma no seu diagrama? Você foi incluído no diagrama de alguém?

Lembre-se: este é um exercício importante, mas você não deve incluir pessoas apenas para satisfazê-las ou mesmo pedir que um colega o(a) inclua em seu diagrama, por exemplo. É importante que

você preencha esse instrumento com atenção e também com honestidade, de modo independente, caso esteja fazendo esse exercício em grupo, com seus colegas de turma.

Como todos os exercícios propostos nesse livro, não há respostas certas ou erradas, mas, sim, a tentativa de tornar evidente para você as pessoas que compõem a sua rede de apoio e com as quais pode contar quando precisar. Como afirmamos ao longo desse capítulo, quando temos uma rede de apoio fortalecida e atuante podemos lidar melhor com as dificuldades que encontrarmos em nosso percurso. Saber que não estamos sozinhos(as) também nos ajuda a ter mais esperança, segurança e nos sentirmos acolhidos.

Finalizamos este capítulo com algumas referências empregadas aqui para a construção desse material. Você também pode acessar esses materiais se quiser se aprofundar em algum aspecto ou se quiser ampliar as suas leituras sobre o assunto. Também pode revisitar o seu diagrama construído em outros momentos, imprimi-lo novamente, enfim, expor-se a esse exercício em outros tempos e espaços.

Compartilhamos, ainda, o link de um vídeo, disponível no canal do Centro de Psicologia da Saúde da EERP-USP no YouTube, no qual a Profa. Dra. Grasiela Cristina Lucietto apresenta o tema do capítulo, sintetizando seus principais elementos. (AULA 5..., 2022). É sempre um exercício importante também acompanhar as videoaulas produzidas exclusivamente para esse livro.

Depois das referências, vamos deixar um espaço para que você possa registrar as suas impressões sobre esse capítulo. Pode anotar os seus pensamentos e sensações ao longo da leitura, bem

como coisas das quais você quer se lembrar depois. É importante que esse material conte com a sua colaboração!

Para se aprofundar:

Você conhece o trabalho de Glicéria Tupinambá? Neste vídeo a seguir, Glicéria fala da exposição “Kwá yapé turusú yuriri assojaba tupinambá – Essa é a grande volta do manto tupinambá”. A exposição ficou em cartaz na Galeria Fayga Ostrower – Funarte (Fundação Nacional de Artes), em Brasília.

O manto que se tornou o eixo central da mostra foi confeccionado por Glicéria Tupinambá, artista e liderança indígena. No vídeo, Glicéria fala sobre a trajetória dela com o manto tupinambá. Nesse depoimento ela conta um pouco sobre a sua história, a história do seu nome e a importância da sua rede de apoio para a produção do manto Tupinambá.

Como você pode observar, esse relato está relacionado também com temas que trabalhamos anteriormente, como a história de vida, além de temas que ainda trabalharemos, como a ancestralidade. Vamos conhecer a história de Glicéria e do povo Tupinambá?

Assista: <https://www.youtube.com/watch?v=9eB-2MBYOjY>

Referências e indicações de leitura:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Especial de Saúde Indígena. Departamento de Atenção à Saúde Indígena. **Atenção psicossocial aos povos indígenas**: tecendo redes para promoção do bem viver. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

Capítulo 6



Empatia

Todos nós somos estrelas
Cada um com um dom de brilhar
São brilhos de diferentes formas
Como a água, o sol e o luar.
(Edmar Batista de Souza, *O brilho de uma estrela*¹⁵)

Provavelmente você já ouviu essa palavra: empatia! Se você tiver alguma rede social, provavelmente já entrou em contato com essa palavra em uma postagem, em uma frase sobre saúde mental. Mas você sabe, ao certo, o que significa a empatia?

De modo bastante simples, **a empatia é uma capacidade que podemos ter e desenvolver de nos colocarmos no lugar do outro**. E o que é esse “lugar do outro”?

Cada um de nós possui experiências a partir do modo como vive, do lugar em que nasceu, das coisas que estudou, das relações que estabeleceu, das características que possui, do ponto de vista que geralmente olha e observa o mundo e as suas coisas. Podemos

¹⁵ Texto não publicado.

falar que isso é uma perspectiva: ao olharmos de uma determinada perspectiva vamos ver de um determinado modo; se olharmos a partir de outra perspectiva, poderemos ver outros elementos.

O mesmo nascer do sol, visto de diferentes perspectivas, pode permitir diferentes visões desse fenômeno. Outro exemplo: quando vamos desenhar a partir da observação de um objeto, cada pessoa vai ter uma determinada visão daquele objeto, produzindo, possivelmente, um desenho diferente – embora seja o mesmo objeto, colocado no centro de uma sala de aula, por exemplo, será um objeto visto de diferentes ângulos, o que pode evidenciar determinados aspectos, possibilitar mais ou menos luz, mais ou menos detalhes, entre outros.

É assim com a vida em geral: sempre olhamos as coisas a partir da nossa perspectiva, da perspectiva na qual nos encontramos e que nos possibilita um determinado campo de visão ou de experiência. Assim também olhamos para as pessoas! Assim também percebemos as pessoas: a partir dos sentidos que temos disponíveis.

Podemos dizer, então, que a visão de nossos(as) leitores(as) pode ser diferente daquela com que nós, autores, estamos escrevendo esse livro e abordando esse tema. Mesmo que pertençamos a um mesmo contexto, a uma mesma comunidade, podemos ver, observar e nos posicionar de modos distintos.

Não é difícil entendermos que possuímos diferentes perspectivas a partir do ponto em que nos encontramos e do qual olhamos ou percebemos um dado fenômeno. É por essa razão que podemos ter diferentes perspectivas sobre uma mesma coisa!

Isso é muito importante, pois as diferentes visões sobre um mesmo fato podem ser úteis para que compreendamos esse

fenômeno de um modo melhor. Isso porque nem sempre estamos no melhor ângulo para observar, de modo que nem sempre a nossa perspectiva é a que nos permite a melhor forma de olhar ou, ainda, é a perspectiva mais próxima da realidade, por exemplo.

Mas, voltemos ao “lugar do outro”. É possível, de fato, ocuparmos o lugar do outro e sabermos qual a sua perspectiva de visão/percepção sobre um determinado fenômeno ou evento? O que podemos, na verdade, é nos aproximar desse “lugar do outro”. Isso porque **não podemos vestir a pele do outro e saber exatamente o que é “ser” o outro.**

Quando discutimos a questão do racismo, por exemplo. É possível que uma pessoa branca saiba, ao certo, o que é estar na pele de uma pessoa negra? É possível a uma pessoa branca compreender exatamente como é ser negro(a) em uma sociedade fortemente racista como a brasileira? Isso, de fato, é muito complexo.

Mas é possível a uma pessoa branca tentar fazer esse exercício do por meio da empatia. Para isso ela precisa reconhecer, primeiramente, que ela não é, nem nunca será, negra, e que se trata de um exercício que precisa ser feito com muito respeito. E, em segundo, que ela precisa estar aberta a ouvir as experiências das pessoas negras. Assim, não se trata de fazer um exercício a partir do que um branco imagina que seja o racismo, mas do que é o racismo para as pessoas que sofrem na pele essa violência.

Vamos ao exemplo dos povos indígenas. **É possível a um não-indígena saber, ao certo, o que é ser um indígena, experienciar o que é ser um indígena?** Talvez não seja possível saber isso, mas é possível nos aproximar dessa realidade por meio de diferentes estratégias: conhecendo os indígenas, conversando com eles,

conhecendo seus costumes e tradições e, principalmente, não os julgando a partir dos nossos critérios e costumes. Estudar sobre a história dos povos indígenas, como passou a ser obrigatório a partir da Lei 11.645/2008, referida na Apresentação deste livro, é um caminho importante também.

Novamente: não se trata de fazer o exercício da empatia a partir do que um não-indígena acha que é ser indígena, mas a partir do que os indígenas dizem e expressam, ouvindo suas questões, seus desafios, suas explicações, conhecendo seu mundo. Estudar a história e as tradições indígenas nos ajuda a construir uma cultura de respeito, de valorização e, sobretudo, de ampliação das vozes desses povos. Ajuda-nos, desse modo, no exercício da empatia.

A empatia nos pede, a todo o momento, que estejamos abertos a conhecer a outro, a estarmos perto do outro. E isso nem sempre é algo simples.

Toda comunidade e todo povo possuem crenças, costumes e tradições que podem fazer sentido apenas para quem participa daquele grupo. Essas tradições não precisam fazer sentido para quem não faz parte desse grupo. E isso sempre ocorrerá quando entrarmos em contato com povos diferentes dos nossos: vamos conhecer e aprender sobre costumes e tradições que não necessariamente fazem sentido para nós.

É importante, aqui, aprendermos a respeitar as diferentes tradições e não julgarmos as pessoas pertencentes a outras comunidades a partir dos padrões da nossa própria comunidade, de nossa própria cultura. Devemos combater o que podemos chamar de **etnocentrismo**, que é quando julgamos que a nossa cultura é superior, melhor que as demais, que a nossa cultura ocupa o centro

e que as demais não são importantes. Não podemos ser etnocêntricos. Na História do Brasil, por exemplo, podemos notar os efeitos que esse etnocentrismo promoveu e tem promovido, relegando povos originários, por exemplo, à exploração, à violência e à dizimação pelo fato dos colonizadores se considerarem superiores.

Ao contrário, precisamos valorizar a **alteridade**. A alteridade é uma palavra que se refere ao outro. Quando eu valorizo a alteridade eu reconheço que existe um outro que é diferente de mim. **Eu valorizo a diferença e aceito essa diferença!** E isso tem tudo a ver com a nossa discussão neste capítulo.

Nossos padrões culturais só fazem sentido na nossa comunidade, mas não para outras coletividades. É por isso que a diferença e a diversidade fazem parte dessa discussão sobre empatia. Para que possamos tentar ver na perspectiva do outro, do “lugar do outro”, precisamos fazer o exercício de não olhar com o nosso referencial, mas com o olhar do outro (ou o mais próximo disso).

Para ser empático, portanto, precisamos saber que não é nosso modo de olhar que está certo, mas que cada um possui uma própria perspectiva e isso deve ser respeitado. É o que acontece, por exemplo, em relação ao que se espera de um jovem. O modo como ser jovem é compreendido na sua comunidade pode ser diferente do modo como ser jovem é compreendido por uma pessoa que vive no meio urbano, em uma grande cidade, ou por uma pessoa muito rica, ou por uma pessoa em extrema pobreza, entre outras possibilidades.

É por isso que ser jovem ou ser adolescente não necessariamente significa a mesma coisa em todas as realidades.

Vimos um pouco sobre isso no Capítulo 4! A própria BNCC, citada na Apresentação desse livro e no Capítulo 1, buscando trazer essa noção de pluralidade, tem optado pelo termo “juventudes”.

O que a sua comunidade espera de você ao terminar o ensino médio ou o ensino técnico pode ser diferente do que se espera de um jovem da mesma idade que você em outro contexto. Mas você não pode julgar essa outra pessoa pensando apenas no que é esperado dentro da sua comunidade, nem ele pode fazer isso em relação a você. Precisamos aceitar que existem diferentes formas de ser e de relacionar, o que promove diferentes perspectivas que nos permitem não apenas ver de modos distintos, como também sermos de modos diferentes.

O exercício da empatia é aquele que permite que você tente ver a realidade a partir da perspectiva do outro, entendendo que aquele outro é diferente de você. E, mesmo este outro sendo diferente de você, que possa ser respeitado em suas características, em sua diversidade, em suas diferenças em relação ao que somos ou acreditamos.

Até aqui estamos falando de empatia em relação a costumes e tradições culturais. Toda tradição possui uma explicação, mas isso é acessível, geralmente, apenas às pessoas daquela comunidade. É o caso dos diversos rituais indígenas, que nem sempre podem ser explicados para quem não faz parte daquela comunidade.

Agora vamos falar de empatia nas nossas relações pessoais. **Como podemos nos colocar no “lugar do outro” para compreendê-lo melhor?** O exercício de nos colocar no “lugar do outro” envolve a tentativa de pensar como o outro, mas conservando a nossa característica que é não ser o outro. Em outras palavras: **por**

mais que fazamos o exercício de nos colocar no lugar do outro, jamais poderemos estar, de fato, nesse lugar, pois somos pessoas diferentes.

Obviamente, algumas situações podem favorecer a empatia, sobretudo quando se tratam de pessoas que vivem questões próximas a nós. É mais fácil fazermos o exercício de estar no lugar do outro quando esse lugar está próximo de nós de algum modo. Mas, em contrapartida, algumas situações podem ser muito distantes de nós, dificultando esse exercício.

A empatia pode nos ajudar de muitos modos. Quando fazemos o exercício da empatia podemos compreender melhor as pessoas, as suas motivações, as suas dificuldades e as suas escolhas. Podemos compreender o que elas passam sem que façamos o exercício do julgamento. Isso significa que ser empático é algo que nos ajuda muito em nossa vida, em nossas relações com as outras pessoas.

Mas por que estamos falando tanto de empatia nos dias de hoje? Talvez porque se reconheça que a empatia é uma chave importante para a convivência, para a tolerância, para o respeito para com o próximo, para o respeito em relação às diferenças que nos constituem, para o exercício de uma convivência mais pacífica e harmônica entre as pessoas.

A empatia, desse modo, pode contribuir com o fortalecimento das redes de apoio social e com as questões de saúde mental: se eu consigo me colocar no lugar do outro, posso prover cuidados que tomem como referência o que esse outro, de fato, precisa. Se eu for empático com o outro, posso construir uma

relação com maior proximidade e com mais acolhimento, o que é fundamental para a promoção de saúde mental.

Embora a empatia seja uma resposta para uma convivência melhor entre as pessoas, nem sempre somos convidados a esse exercício em nossas relações cotidianas. Quando vemos uma notícia sobre algo, fazemos o exercício de nos colocar no lugar daquelas pessoas que estão passando por aquela situação? Somos capazes de tentar pensar como aquelas pessoas? De entender suas motivações? De entender quais as suas dificuldades e condições?

O mesmo pode ser dito em relação a nós mesmos: será que as pessoas conseguem ser empáticas conosco? Será que elas conseguem compreender nossos motivos, nosso referencial de mundo, nossas características e nossos desafios?

Em tempo: será que essa dificuldade de uma pessoa se colocar no lugar da outra tem a ver com a cor da pele desse “outro”? Com o seu gênero? Com as suas condições de vida? Com quem nós estamos mais dispostos a nos “empatizar”? A empatia pode ser estabelecida universalmente?

Apesar da pertinência desses questionamentos, vivemos em uma sociedade que cada vez mais tende a valorizar as diferenças. Isso é algo muito positivo. E a empatia pode ser muito importante nesse processo. Nós nunca saberemos, de fato, o que é estar na pele do outro, mas poderemos nos aproximar, conversar, tentar entender a perspectiva desse outro, buscando conexões que nos permitam compreendê-lo melhor, aceitá-lo mais, estarmos com quem é diferente de nós.

Se você teve a oportunidade de entrar em contato com pessoas de outras comunidades, já percebeu que existem

costumes diferentes, tradições diferentes. Não nos cabe, aqui, questionar essas tradições, mas fazermos o exercício de nos aproximar dessas pessoas. Quando conseguimos fazer isso, passamos a aceitar a existência dessas tradições ao invés de tentarmos julgar essas pessoas e mesmo essas tradições.

Depois de tudo o que conversamos neste capítulo, será que já sabemos definir a empatia? Vamos recapitular os principais aspectos sobre a empatia para que possamos avançar em nossas discussões? Vejamos este quadro a seguir:

Quadro 1. O que é a empatia e como desenvolvê-la?

O que é a empatia?	Como desenvolver a empatia?
Envolve a capacidade de estar junto com o outro, compartilhando as experiências e as sensações advindas dessas vivências, mas conservando a capacidade de ser outra pessoa. É mergulhar no universo do outro sem ser o outro.	Trata-se não apenas de compreender que uma outra pessoa vive uma dada situação e que deve ser compreendido, aceito e respeitado. A empatia envolve a necessidade de “estar com” o outro, compartilhar sentimentos e experiências, indo além de uma compreensão intelectual acerca do problema. É fazer um exercício de pensar e agir como se fosse o outro, mas conservando o adequado distanciamento entre essas experiências, ou seja, sabendo que você não é o outro. Caso seja difícil se aproximar da experiência desse outro, você pode pensar em pessoas próximas e em condições semelhantes com as quais já tenha lidado, buscando pontos de encontro, de diálogo e de

	experiência compartilhada para favorecer o olhar empático.
--	--

Fonte: adaptado de Scorsolini-Comin (2022).

Finalizamos este capítulo com algumas referências empregadas para a construção desse material. Você também pode acessar esses materiais se quiser se aprofundar em algum aspecto ou se quiser ampliar as suas leituras sobre o assunto. Compartilhamos, ainda, o link de um vídeo, disponível no canal do Centro de Psicologia da Saúde da EERP-USP no YouTube, no qual a psicóloga Amanda Fernandes Rodrigues Alves apresenta o tema do capítulo, sintetizando seus principais elementos. (AULA 6..., 2022).

Depois das referências, vamos deixar um espaço para que você possa registrar as suas impressões sobre esse capítulo. Pode anotar os seus pensamentos e sensações ao longo da leitura, bem como coisas das quais você quer se lembrar depois. É importante que esse material conte com a sua colaboração!

Referências e indicações de leitura:

FONTGALLAND, R. C.; MOREIRA, V. Da empatia à compreensão empática: evolução do conceito no pensamento de Carl Rogers. **Memorandum: Memória e História em Psicologia**, Belo Horizonte, v. 23, p. 32-56, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/6554>. Acesso em: 25 jul. 2022.

RANIERI, L. P.; BARREIRA, C. R. A. A empatia como vivência. **Memorandum: Memória e História em Psicologia**, Belo Horizonte, v. 23, p. 12-31, 2012. Disponível em:

Capítulo 7



Emoções

Sonho e a noite se faz pytuna¹⁶
na epifania das constelações
sobre o tempo da caça e da pesca
do plantio e da colheita
e uma voz de longe nos anima:
“olha pro céu meu amor,
olha como ele está lindo”...
mesclas de sonho e realidade ...
(Graça Graúna, *Quando a noite é mais pytuna...*¹⁷)

Começamos este capítulo com o trecho de um lindo poema de Graça Graúna, intitulado *Quando a noite é mais pytuna*. Você gosta de poesia? Se não estiver muito acostumado(a) a ler e a ouvir poesia, recomendo conhecer a obra dessa importante escritora indígena. No site do Instituto Moreira Salles (<https://ims.com.br/convida/graca-grauna/>), por exemplo, encontramos alguns de seus poemas, bem como áudios com a leitura dos mesmos.

¹⁶ Pytuna significa noite, na língua Tupi.

¹⁷ Poema disponível em: <<https://ims.com.br/convida/graca-grauna/>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

A poesia, assim como toda manifestação artística, tem como um de seus objetivos nos tocar, despertar diferentes sensações, nos emocionar... Você pode pensar, por exemplo, em uma música, em um filme, em algo que o(a) mobilizou. Depois de ler e ouvir esses poemas de Graça Graúna, quais emoções foram despertadas em você? É sobre isso que vamos falar neste capítulo.

As emoções fazem parte da história da espécie humana. Ao longo do nosso desenvolvimento, fomos nos diferenciando pela nossa capacidade de não apenas experienciar uma emoção, como identificá-la adequadamente e de compartilhá-la com outras pessoas. Mas o que é uma emoção? Quais são os tipos de emoções mais frequentes?

Desde que acordamos estamos sujeitos a experienciar diferentes emoções. Essas emoções podem ocorrer por diferentes motivos, a partir do experiências que vamos tendo ao longo do dia e do modo como esses fenômenos impactam em nossas vidas.

Podemos acordar com a sensação de desânimo, por exemplo, por ainda estar cedo, por ser uma segunda-feira e estarmos com saudade do fim de semana sem muitos horários, podemos acordar um pouco tristes por lembrarmos de alguma coisa que não é positiva. E, logo depois, podemos mudar de emoções.

Podemos nos animar diante de alguma coisa que vai acontecer, de um passeio, de uma pessoa com quem vamos encontrar, porque hoje pode ser o início das férias, porque hoje pode ser o meu aniversário, enfim, por muitos motivos. Podemos nos sentir esperançosos pelas coisas que ainda vão acontecer ao longo do dia ou então ficarmos mais cabisbaixos por não estarmos fazendo aquilo que gostaríamos.

Temos muitas e muitas emoções e podemos vivenciar todas elas. Às vezes em um período muito curto de tempo, em um dia. As emoções são elementos que nos invadem e que nem sempre conseguimos controlar com nosso esforço racional, sobretudo em situações que estamos muito mobilizados, por exemplo, quando estamos nervosos ou muito bravos com algo. Nessas situações, nem sempre conseguimos nos controlar, não é mesmo?

Mas, quando temos consciência de como somos e do que podemos sentir em uma determinada situação, podemos nos controlar um pouco mais. Por exemplo: se você sabe que em uma discussão você geralmente fica muito bravo e se excede, gritando e demonstrando a sua irritação, você pode começar a fazer o exercício de refletir um pouco mais antes de falar, escolhendo melhor como irá se comportar, buscando antever alguns problemas e se preparar para responder adequadamente. Se isso for muito difícil para você, poderá ter como estratégia o afastamento da situação, não expressando a sua opinião naquele momento da discussão, mas falando posteriormente, com mais calma.

Também pode desenvolver técnicas para aprender a se comunicar sem que essas emoções o(a) atrapalhem a expressar exatamente o que você deseja. Com o tempo, podemos desenvolver, nós mesmos, diferentes formas de manejar melhor as nossas emoções, sobretudo aquelas com as quais temos mais dificuldade de lidar e que nos atrapalham em nossa vida cotidiana.

Para aprendermos ou desenvolvermos essas técnicas precisamos, primeiramente, reconhecer essas emoções. Precisamos identificar o que estamos sentindo e em que contexto isso se dá. Muitas vezes, acabamos confundindo as emoções que estamos

sentindo, como a raiva e a tristeza, a alegria e a empolgação. Quanto melhor apreendemos essas emoções, maiores as nossas chances de lidarmos mais adequadamente com elas.

Obviamente que as emoções são importantes em nossas vidas e na história da nossa espécie. A partir delas, conseguimos nos comunicar com as pessoas, informando se estamos felizes ou não com determinadas situações, se alguma coisa nos deixou tristes, se estamos empolgados ou não com algo, se algo nos deixa mais ansiosos ou mais quietos, enfim, há uma infinidade de emoções que podemos sentir.

Essas emoções nos ajudam em nossa comunicação, em nossas relações interpessoais e também em nossa sobrevivência, pois podemos reconhecer determinadas emoções nas pessoas mesmo quando não há a verbalização do que se está sentindo. Isso pode ser útil na busca por ajuda, para fugir de uma situação perigosa, enfim, por diversas razões que vão se apresentando em nossa história ao longo das gerações.

Assim, ao identificarmos determinadas emoções nas outras pessoas também podemos ajudá-las. Ao vermos uma pessoa chorando na rua, por exemplo, podemos nos aproximar e verificar se ela precisa de alguma ajuda, se quer conversar e contar o que está acontecendo. Ao vermos suas lágrimas, podemos interpretar que ela está passando por alguma situação, mas nem sempre podemos saber, com certeza, o que ela está sentindo: ela pode estar triste, pode estar chorando por algo que ocorreu em sua vida, porque perdeu uma pessoa querida, porque perdeu o emprego, porque recebeu uma notícia difícil, pode estar chorando por estar depressiva, por estar enfrentando dificuldades, entre outras tantas possibilidades.

Mas o mesmo sinal, o choro, nem sempre pode ser associado à tristeza e a dor, exclusivamente: nós também choramos de alegria, por uma conquista, por estarmos muito felizes com algo. Também podemos chorar de saudade de alguém especial. Isso quer dizer que um mesmo sinal pode ser interpretado como representante de diferentes emoções.

Essas diferentes interpretações também podem ocorrer quando comparamos diferentes culturas. Em algumas culturas, o choro pode ter significados específicos, determinadas pessoas podem não ser autorizadas a chorar publicamente na frente das outras, por exemplo.

Na cultura ocidental, por exemplo, por muito tempo foi considerada uma fraqueza um homem chorar publicamente. Pela questão da masculinidade e do machismo, homens não poderiam demonstrar suas emoções, sobretudo quando se tratavam de emoções que os colocavam em uma situação de maior vulnerabilidade.

No entanto, as mulheres podem ser mais autorizadas a chorar, identificando que determinadas emoções são mais esperadas quando se é mulher ou quando se é homem, por exemplo. Mulheres tenderiam a ser mais emotivas, a expressarem mais as suas fragilidades. Mas, atualmente, sabemos que isso tem mudado muito em nossa sociedade. Muitas dessas questões têm sido revistas, pois carregam estereótipos de gênero que têm sido desconstruídos. Mas até mesmo essa “desconstrução” é um elemento que está intimamente ligado à cultura da qual fazemos parte.

E como isso se dá em outras culturas que não a ocidental? E como isso se dá em comunidades tradicionais? Assim, temos que

considerar que as emoções podem ser expressas de diferentes modos a partir de nossa cultura, de nossos costumes, de também como aprendemos ou não a expressar e manejar essas emoções...

Algumas expressões, por exemplo, podem e devem se dar apenas em determinados espaços. O choro, apenas para tomar o mesmo fenômeno, pode ser público ou só pode se dar dentro do ambiente doméstico? Isso vai depender não apenas de questões individuais (de como cada pessoa se sente), mas de elementos culturais que regulam também a expressão social dessas emoções.

Vamos a outro exemplo. Quando estamos em um ritual, como no caso do falecimento de uma pessoa, como a tristeza e o luto podem ser expressos? As pessoas choram publicamente? As pessoas se mostram entristecidas? As pessoas ficam em silêncio? As pessoas fazem celebrações em homenagem a quem se foi? As pessoas cantam? Quem pode expressar suas emoções? Quem pode participar desses rituais? Como ocorre em sua comunidade quando uma pessoa morre? Quais emoções podem ser expressas nesse ritual?

Quando nos deparamos com outras culturas, como a mexicana, por exemplo, vemos rituais fúnebres dedicados a celebrar a memória de quem se foi. Por isso são feitas cerimônias com música e muita comida, em festas que não se destinam apenas às pessoas da família, mas a toda a comunidade. Quando observamos o Brasil, pelo contrário, já temos todo um ritual marcado pela tristeza por quem se foi, o que envolve o silêncio, uma postura de maior contenção e de reflexão sobre esse momento. Pelos menos essas são as expressões esperadas socialmente nesse contexto.

E quando analisamos as diferentes culturas dentro de um mesmo território? Em sua comunidade, por exemplo, como a morte é compreendida? São realizados quais tipos de ritos? Como as emoções são ou não demonstradas nessas ocasiões? E em outras comunidades? Há, aqui, um espaço para uma grande diversidade de expressões.

Assim, não podemos dizer que essas expressões são universais, sendo que precisamos entender como cada cultura se organiza e como ela permite determinadas emoções ou não. Nem todas as culturas expressam alegria da mesma forma. Nem todas as culturas expressam a tristeza da mesma forma. **Embora haja componentes físicos relacionados às emoções, eles podem ser regulados socialmente a partir da cultura em que estamos inseridos.**

Às vezes, essas emoções parecem até mesmo se confundir, pois ocorrem quase que ao mesmo tempo, mesmo sendo emoções diferentes. Por exemplo: podemos estar muito tristes e, de repente, aos nos lembramos de algo muito positivo, nos animar, ficarmos felizes e entusiasmados. Isso significa que as emoções não são tão duradouras. Não é possível estarmos alegres o tempo todo, nem tristes o tempo todo.

Pensando nas questões de saúde mental que discutimos no Capítulo 4, as emoções ganham um destaque especial. Isso porque estão relacionadas aos nossos estados de ânimo e às nossas condições de saúde mental.

Quando estamos vivenciando um quadro de depressão, por exemplo, é esperado que expressemos emoções como melancolia, apatia, desânimo e desesperança com mais intensidade que

emoções de alegria e entusiasmo. Todos nós, independentemente de estarmos adoecidos ou não, estamos sujeitos a expressar essas emoções em nosso cotidiano. Mas é a intensidade com que as expressamos que pode nos dar algumas pistas sobre algum processo mais complexo, de adoecimento mental, por exemplo.

Isso significa que sentir tristeza e melancolia em nosso cotidiano pode ser considerado normal. Mas, se isso se tornar muito frequente e o(a) impedir de fazer as coisas que fazia todos os dias, deve procurar ajuda de um profissional de saúde para maiores esclarecimentos. Em sua comunidade, por exemplo, pode buscar orientações na rede pública de saúde, em um posto de saúde ou uma unidade básica de saúde.

Agora, vamos a um exercício muito importante, que é o do reconhecimento das emoções. Como temos discutido, saber reconhecer as suas próprias emoções pode ajudá-lo(a) no seu desenvolvimento pessoal e nas relações com as outras pessoas.

Na primeira coluna do quadro a seguir, apresentamos as seguintes emoções: alegria, tristeza, ódio, raiva e medo. Primeiramente, vamos conversar sobre elas. O que é a alegria? O que é a tristeza, o ódio, a raiva, o medo? Será que temos diferentes percepções sobre essas emoções? Você já deve ter sentido todas elas, muito provavelmente. Mas nem todos experienciam essas emoções nas mesmas situações e da mesma forma.

Depois de refletirmos um pouco sobre essas emoções, vamos ao preenchimento do quadro, que tem por objetivo ajudá-lo(a) na aprendizagem acerca desses elementos discutidos no capítulo. Será que podemos construir definições sobre essas emoções? Vamos tentar defini-las na segunda coluna?

Na terceira coluna, solicitamos que vocês exemplifiquem quando sentiram essa emoção. Vocês podem descrever com as suas palavras algum episódio ou situação na qual reconhecem que experienciaram essa emoção. Vocês também podem desenhar, se preferirem. Também podem escrever o que fazem quando sentem essa determinada emoção. Isso vai ser muito útil no processo de identificação das emoções.

Quadro 2. Aprendendo a reconhecer as emoções a partir das suas experiências.

Emoção	Como posso definir essa emoção?	Quando eu sinto ou senti essa emoção?
Alegria		
Tristeza		
Ódio		

Raiva		
Medo		

Fonte: elaborados pelos autores.

Esse exercício, portanto, não possui um “certo” ou um “errado”, mas é importante que você se dedique a tentar reconhecer as emoções que vêm sentindo, com que frequência e em quais situações. Também é comum que você perceba a existência de situações nas quais algumas dessas emoções se confundam ou se manifestem quase que ao mesmo tempo, gerando a sensação de dúvida ou de dificuldade em, de fato, identificá-las.

Caso você perceba que algumas emoções o(a) deixam preocupado(a) por estarem se repetindo com muita frequência, deixando-o(a) mal ou promovendo algum tipo de sofrimento, pode e deve entrar em contato com alguma pessoa que possa ajudá-lo(a). Pode ser uma pessoa da sua rede de apoio social, como discutimos no Capítulo 5, ou então algum professor, algum profissional de

saúde, alguém com quem você se sinta confortável em conversar e contar o que está sentindo.

É muito importante sempre procurar ajuda quando precisar! E lembre-se de que todos nós precisamos de ajuda a todo o momento – e em algumas circunstâncias vamos precisar ainda mais, sobretudo quando estivermos passando por uma situação difícil.

Depois desse exercício, você pode conversar com os seus colegas para ver como eles responderam a esse pedido. Será que eles passaram por situações semelhantes? Será que eles experienciaram emoções parecidas? Será que eles possuem a mesma percepção sobre essas emoções? Como será que podemos ajudar uma pessoa quando ela experiencia uma emoção como a de medo, por exemplo? Quando você passou por uma emoção de tristeza, o que você gostaria que as outras pessoas fizessem? Vamos conversar sobre essas questões?

Lembre-se sempre de que nessa conversa devemos respeitar as posições de nossos colegas e valorizarmos as suas experiências. Retomemos, por exemplo, o que conversamos no Capítulo 6 sobre a empatia. Ouvir o outro nos ajuda a conhecê-lo(a) melhor e a não julgá-lo(a). Nossos debates podem e devem sempre ser orientados por essas premissas.

Finalizamos este capítulo com algumas referências empregadas aqui para a construção desse material. Você também pode acessar esses materiais se quiser se aprofundar em algum aspecto ou se quiser ampliar as suas leituras sobre o assunto.

Neste capítulo, vamos fazer a recomendação de um filme que trata diretamente do tema das emoções: *Divertida Mente*®, lançado no Brasil em 2015. Trata-se de uma animação que vai explorar de modo muito lúdico emoções como a raiva, o medo e a tristeza. É um filme muito interessante e que pode disparar diferentes debates posteriormente com a sua turma. Que tal assistir esse filme com os seus colegas de turma e depois conversar a respeito dele? Você também pode compartilhar esse filme com outras pessoas.

Depois das referências, vamos deixar um espaço para que você possa registrar as suas impressões sobre esse capítulo. Pode anotar os seus pensamentos e sensações ao longo da leitura, bem como coisas das quais você quer se lembrar depois. É importante que esse material conte com a sua colaboração!

Referências e indicações de leitura:

BROERING, C. V.; BENETON, D. **O que fazer para lidar com pensamentos e sentimentos?** Novo Hamburgo: Sinopsys, 2021.

DAMÁSIO, A. **O mistério da consciência:** do corpo e das emoções do conhecimento de si. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

GOMES, A. D *et al.* Emoções manifestas por adolescentes escolares na pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 3, p. e47110313179, 2021.

LÉO NETO, N. A.; SOUZA, S. R. M. Flores e dores: emoções e a ética da vida para um ensino de ciências e biologia intercultural e

Capítulo 8



Diversidade e respeito ao próximo

Estamos aqui,
apesar dos tempos sombrios.
Aqui estamos
pelo direito de ser
diferente e viver
porque somos iguais
nas diferenças
(Graça Graúna, *Ao redor da fogueira*¹⁸)

Neste capítulo, vamos tratar da diversidade e do respeito ao próximo. Por que esses temas são importantes na construção do projeto de vida?

Nós conversamos nos capítulos anteriores sobre empatia, sobre saúde mental, sobre a importância do reconhecimento das nossas emoções e também das emoções das outras pessoas. O projeto de vida envolve não apenas o nosso planejamento individual para o que pretendemos no futuro, mas a ampliação do nosso repertório para a boa convivência com as demais pessoas, para a construção de uma sociedade mais justa, para a construção de uma

¹⁸ Poema disponível em: <<https://ims.com.br/convida/graca-grauna/>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

cultura de diálogo e de aceitação. Nosso projeto individual só poderá ser alicerçado sobre uma cultura de respeito, de empatia e de responsabilidade por nós e pelos outros, por nós e pela nossa comunidade. É por isso que falar da diversidade é tão importante.

Quando observamos as pessoas que estão ao nosso redor, notamos que mesmo que tenhamos traços semelhantes há muitas diferenças entre nós. Em uma família composta por laços consanguíneos, por exemplo, podemos notar semelhanças entre seus membros, mas, ainda assim, permanecem traços particulares que nos distinguem.

Quando fazemos esse exercício com pessoas que pertencem a outros povos, que moram em outros países, essas diferenças tendem a aumentar. Embora pertençamos a uma mesma espécie – a espécie humana – possuímos uma infinidade de caracteres responsáveis pelas diferenças individuais. E isso olhando apenas para os aspectos físicos, a nossa genética e as manifestações fenotípicas dessas diferenças, perceptíveis a partir da observação. Mas não é apenas dessa diversidade que vamos tratar neste capítulo.

Esse processo de reconhecer essas diferenças é muito importante para a construção do que somos, de quem somos. Podemos ser descritos não apenas em termos de nossas características pessoais, mas pelas diferenças em relação às demais pessoas. Antes de avançarmos, vamos recapitular alguns aspectos já trabalhados em outros capítulos e que são fundamentais para a abordagem da diversidade.

No capítulo sobre a empatia, nós tratamos um pouco da **alteridade** e do **etnocentrismo**, vocês se lembram? O

etnocentrismo ocorre quando julgamos que a nossa cultura é superior à cultura do outro. Nessa perspectiva, a nossa cultura ocupa o centro, sendo considerada superior. A postura etnocêntrica esteve e está presente em todo movimento colonizador, em que determinados povos – por exemplo, os europeus na época das grandes navegações – julgavam-se superiores aos povos tradicionais. Buscavam, baseados nessa perspectiva, não apenas um controle do território, mas também um apagamento dos povos originários e de sua cultura, buscando substituí-la pela do colonizador. Podemos concluir que o etnocentrismo é algo não apenas ruim, como perigoso e devastador, associado à violência e à dizimação de povos originários com a premissa de que exista, pretensamente, uma cultura superior que pudesse se apossar da outra.

A perspectiva etnocêntrica não está presente apenas nos colonizadores, mas nós também podemos ser, em alguma medida, etnocêntricos. Isso ocorre ao considerarmos, por vezes, que nossa cultura é superior a do outro ou, ainda, que a nossa cultura faz mais sentido que a outra. Uma forma de evidenciar isso é também quando consideramos apenas os nossos critérios, com dificuldades para tentar entender como cada cultura constrói, de fato, as suas tradições e os seus costumes.

Costumamos estranhar alguns costumes de culturas diferentes das nossas, por exemplo. Mas esse estranhamento não nos permite criticar outras culturas – esse estranhamento é importante para que consigamos lidar com a diversidade, em uma postura de aceitação, de acolhimento, de respeito e de valorização do que é diferente, do que é diverso – do que é diferente de nós, sobretudo.

Em contraposição à atitude etnocêntrica, temos a alteridade. A alteridade envolve o interesse e o respeito pela cultura do outro, pelo outro. Quando consideramos a alteridade, compreendemos que somos diferentes, que podemos ser diferentes, mas que precisamos respeitar a cultura do outro, precisamos valorizar esse outro. Quando falamos em diversidade, estamos tratando diretamente da alteridade.

A diversidade inclui o **reconhecimento de que somos diferentes, de que não precisamos nem devemos buscar a semelhança, de que podemos aprender com a diferença**, de que podemos construir um mundo mais tolerante quando respeitamos as diferentes naturezas, as diferentes tradições, as diferentes formas de “ser”.

Na base do conceito de diversidade, precisamos incluir a complexa combinação de fatores inerentes à formação de uma pessoa, como a origem familiar, geográfica e histórica, características como gênero, cor da pele, pertencimento cultural, além de fatores externos, especialmente a relação com o outro, com demais culturas e territórios. No contexto cultural, a diversidade pode ser compreendida como:

(...) um sinônimo de diálogo e de valores compartilhados. Nessa perspectiva, acredita-se que a expressão diversidade cultural, hoje, compreende a superação tanto da negação das diferenças, efetuada pela homogeneidade, como do relativismo praticado pela absolutização das diferenças. A superação dessas visões dicotômicas deve-se fazer por meio de políticas que valorizem a interação e comunicação entre os diferentes sujeitos e grupos culturais, sem homogeneizar e excluir culturas (Candau; Koff, 2006).

A diversidade pode nos ensinar muitas coisas, não apenas em relação às diversas possibilidades de “ser”: ela pode nos ensinar a valorizar o que não é semelhante a nós, ela nos ensina a construir conexões com o que não está tão próximo de nós, ela nos ensina o exercício da tolerância e do respeito.

Muitos conflitos existem justamente porque determinadas pessoas e culturas não respeitam as diferentes formas de ser do outro. A isso chamamos intolerância. A intolerância ocorre quando eu busco formas de atacar e violentar aquilo que é diferente de mim, diferente do que eu valorizo e aceito. Se formos olhar para os conteúdos que já aprendemos em História, por exemplo, veremos vários exemplos disso e dos efeitos nefastos desse modo de pensar o mundo e as pessoas.

Ao falarmos de religião, por exemplo, se eu for evangélico e não aceitar uma pessoa que é umbandista eu estarei sendo intolerante. A chamada intolerância religiosa, por exemplo, geralmente é marcada pela violência: é por essa razão que muitas igrejas e templos de determinadas religiões são atacados de modo violento, que muitos adeptos de determinadas religiões são impedidos de professar seus credos e manter suas tradições, entre outros. Embora o senso comum afirme que o Brasil é um país em que diferentes religiões convivem em harmonia, temos visto nos últimos anos o aumento da violência em relação a algumas religiões, sobretudo as de matrizes africanas como a umbanda e o candomblé.

Mas você pode estar se perguntando: por que uma pessoa se torna violenta em relação a uma pessoa que professa uma religião diferente da sua? Quando pensamos na dimensão política, o mesmo raciocínio pode ser aplicado: por que algumas pessoas não toleram

que outras pensem diferente em relação ao posicionamento político, em relação às suas escolhas em uma eleição, por exemplo? Por que algumas pessoas podem se tornar intolerantes em relação às outras, manifestando essa intolerância, por exemplo, por meio de comportamentos violentos?

Por que algumas pessoas podem se tornar intolerantes em relação aos povos indígenas? Por que algumas pessoas podem querer se apropriar de seus territórios e silenciar sua cultura? Na base da intolerância, temos o desrespeito pelo outro. Temos o não reconhecimento do outro. E isso está diretamente relacionado com a alteridade. Quando eu não reconheço o outro, torno legítimo o seu extermínio, o seu apagamento, a sua aniquilação. É por essa razão que muitas guerras e conflitos aconteceram e ainda acontecem em diversas partes do mundo, inclusive dentro do nosso território.

Mas também não podemos nos esquecer que essa intolerância não produz guerras, exclusivamente: produz conflitos entre comunidades, entre povos, produz desrespeito, violência contra as tradições, o silenciamento e o apagamento de determinadas culturas que não são valorizadas, o descaso com o meio ambiente, a devastação das florestas, a exploração dos recursos naturais para o enriquecimento ilícito, a extinção de línguas, rituais, experiências e comunidades inteiras. Produz sofrimento, produz adoecimento mental, espiritual e físico.

Precisamos discutir formas de valorização da diversidade. Uma dessas estratégias é justamente **reconhecer as diferenças que nos constituem**. E de como essas diferenças são importantes! As diferenças entre um povo e outro, entre uma comunidade e outra, entre uma família e outra, entre uma cultura e outra. Essas diferenças

atravessam aspectos como nossas características pessoais, nossos traços particulares, nossos costumes, nosso idioma/dialeto, nossa forma de comunicação, o modo como nos vestimos, como expressamos nossos afetos, como estabelecemos nossas relações interpessoais, como cuidamos do outro, como trabalhamos, estudamos, como construímos nossas casas, nossas roças e também como pensamos sobre o passado, o presente e o futuro.

Podemos dizer que **essas diferenças nos permitem diferentes possibilidades de existir e de nos relacionar**, de modo que precisam ser reconhecidas e valorizadas. Valorizar essa diversidade nos permite o exercício da alteridade, o que se contrapõe à atitude etnocêntrica que temos combatido fortemente em todos os nossos capítulos.

Assim, **quando buscamos valorizar a diversidade, estamos construindo uma cultura de tolerância, de paz, de aceitação, de recusa à violência como uma resposta à diferença**. Estamos cultivando a alteridade e toda a potência envolvida no reconhecimento e no acolhimento do outro.

Reconhecer e valorizar o outro são atitudes que também falam do respeito. E o que é o respeito para com o outro? É a aceitação do outro como ele é, sem que estabeleçamos comparações com quem somos, com nossos gostos e preferências. Respeitar o outro não é questionar por que ele é diferente, mas, simplesmente, promover uma atitude de aceitação, independentemente de como nos posicionemos em relação ao mesmo assunto. Respeitar a religião de uma outra pessoa, por exemplo, não deve incluir uma reflexão sobre como a minha religião é e enxerga a religião do outro: simplesmente

devemos acolher essa religião, independentemente do modo como a nossa se posicione.

Isso quer dizer que **o respeito para com o outro é uma atitude que independe de quem eu sou**. Eu sempre preciso respeitar o outro em sua expressão, em sua singularidade, em seus costumes, independentemente de como a minha cultura concebe aquele mesmo assunto. Aceitar a religião do outro é uma condição para eu estabelecer com essa pessoa uma cultura de paz e de tolerância, sem que eu precise usar a minha religião como justificativa, por exemplo.

Aceitar e respeitar as diferentes expressões afetivas não deve ser considerado a partir do que eu concebo como afetividade, mas tomando por base o acolhimento das diferentes formas de amar e de se relacionar amorosamente com o outro. Não cabe a mim fazer qualquer tipo de julgamento, simplesmente aceitar. A aceitação é uma atitude que permite o diálogo, a troca, a convivência, o contato com a alteridade, enfim, permite a construção de uma cultura de tolerância.

E como podemos conhecer esse outro, respeitá-lo e valorizá-lo? Um dos primeiros passos é justamente ter como premissa a construção de uma cultura de respeito e de acolhimento pela diferença. A partir disso, podemos conhecer esse outro, seus costumes, suas tradições, seus rituais, as pessoas que compõem esse povo, as proximidades e os distanciamentos em relação à nossa cultura, os pontos de conexão, os pontos de discordância, enfim.

Você provavelmente já ouviu falar no termo riqueza cultural. Embora esse termo tenha sido usado, frequentemente, para

evidenciar as diferenças de uma cultura em relação à outra, aqui nos apropriamos dessa noção para destacarmos que toda cultura possui a sua riqueza. Toda cultura possui suas tradições, suas formas de compreender determinados fenômenos, seus costumes que são transmitidos de diferentes formas, suas representações. Assim, toda cultura é rica e deve ser conhecida, reconhecida e valorizada.

Uma atitude de respeito para com o outro também pode e deve ser fomentada a partir do **nosso interesse genuíno por esse outro que é diferente**. Manter esse interesse a partir de uma postura de respeito é uma atitude que pode e deve atravessar a construção de competências para um projeto de vida sustentado na tolerância e na valorização da diversidade.

Finalizamos este capítulo com algumas referências empregadas para a construção desse material. Você também pode acessar esses materiais se quiser se aprofundar em algum aspecto ou se quiser ampliar as suas leituras sobre o assunto. Compartilhamos, ainda, o link de um vídeo, disponível no canal do Centro de Psicologia da Saúde da EERP-USP no YouTube, no qual a psicóloga Amanda Fernandes Rodrigues Alves apresenta o tema do capítulo, sintetizando seus principais elementos. (AULA 7..., 2022).

Depois das referências, vamos deixar um espaço para que você possa registrar as suas impressões sobre esse capítulo. Pode anotar os seus pensamentos e sensações ao longo da leitura, bem como coisas das quais você quer se lembrar depois. É importante que esse material conte com a sua colaboração!

Referências e indicações de leitura:

CANDAU, V. M.; KOFF, A. M. N. S. Didática e perspectiva multi/intercultural dialogando com protagonistas do campo. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 27, n. 95, p. 471-493, 2006.

CASALI, A. Direitos humanos e diversidade cultural: implicações curriculares. **Revista de Educação Pública**, Cuiabá, v. 27, n. 65/2, p. 549-572, 2018. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/educacaopublica/article/view/6883>. Acesso em: 25 jul. 2022.

GONÇALVES, J. P.; OLIVEIRA, E. L. Diversidade cultural e relações de gênero em uma escola indígena sul-mato-grossense. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 44, p. e185144, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634201844185144>. Acesso em: 25 jul. 2022.

Videoaula:

AULA 7 – Diversidade. Videoaula por Amanda Fernandes Rodrigues Alves. Ribeirão Preto, 2022. 1 vídeo (10:16 min). Publicado pelo canal do Centro de Psicologia da Saúde da EERP-USP no YouTube. Disponível em: <https://youtu.be/VKB4vsMZEFU>. Acesso em: 28 fev. 2023.

Minhas impressões sobre este capítulo:

Capítulo 9



Religiosidade, espiritualidade e ancestralidade

Nesta invocação do tempo ancestral, vejo um grupo de sete ou oito meninos remando numa canoa: Os meninos remavam de maneira compassada, todos tocavam o remo na superfície da água com muita calma e harmonia: estavam exercitando a infância deles no sentido do que o seu povo, os Yudjá, chamam de se aproximar da antiguidade. Um deles, mais velho, que estava verbalizando a experiência, falou: “Nossos pais dizem que nós já estamos chegando perto de como era antigamente”. Eu achei tão bonito que aqueles meninos ansiassem por alguma coisa que os seus antepassados haviam ensinado, e tão belo quanto que a valorizassem no instante presente. (Krenak, 2022).

Neste capítulo, vamos tratar de um tema muito importante na construção não apenas da nossa identidade como pessoas, mas da nossa identidade coletiva, como povo. O projeto de vida, como temos trabalhado, envolve um longo e profundo mergulho em um processo de autoconhecimento, de reconhecimento de quem somos.

Esse autoconhecimento não diz respeito apenas às nossas características pessoais, mas a elementos que estão conosco

independentemente de nossa vontade ou de nossas escolhas: a nossa ancestralidade está sempre em nós, em nossos costumes, em nosso modo de ser e de ver o mundo. Muitas vezes, nem temos tanta consciência disso em nosso cotidiano, pois a ancestralidade se apresenta cravada em nossa experiência. A ancestralidade é uma dimensão maior e mais profunda do que a nossa identidade pessoal. E é por essa razão que ela será trabalhada com mais detalhes neste capítulo.

A religião, a religiosidade, a espiritualidade e a ancestralidade, embora sejam termos específicos e com significados particulares, com os quais iremos entrar em contato a seguir, podem aqui ser compreendidos a partir de nossa origem. Isso porque esses termos, de certo modo, nos acompanham desde nossos primeiros ancestrais.

Desde a origem dos tempos, o ser humano passou a observar a sua relação com a natureza, com os astros e passou a atribuir sentidos às experiências marcadas pelo mundo visível e observável, mas também pelo mundo invisível, por aquilo que não podemos ver, mas sentir. Em cada momento histórico e a partir de cada povo foram sendo criadas formas de estabelecer conexões com esse mundo invisível.

Para isso, os diferentes povos desenvolveram rituais. A maioria dos rituais possui uma função muito importante dentro de uma comunidade e para uma dada sociedade. É por meio desses rituais que as pessoas se aproximam, aumentam as suas vinculações e perpetuam conhecimentos, tradições e crenças importantes para a manutenção desse grupo. A existência dos rituais permite que cada povo ou cultura sobreviva.

Além dos rituais, os diferentes povos desenvolveram formas de rezar, orar e de entrar em contato com o divino, com o sagrado. Essas formas podem ser mais individuais ou então coletivas. Em rituais ligados à natureza, como ocorre em diversos povos indígenas, há um papel muito importante atribuído às plantas, por exemplo. Nesses rituais, são transmitidos importantes ensinamentos sobre essas plantas e como elas podem ser utilizadas tanto em cerimônias de base religiosa como para processos de cura e de purificação, por exemplo. Assim, as plantas não fazem parte apenas do que, nas ciências e também no senso comum podemos denominar de natureza: as plantas fazem parte do sagrado!

Você já deve ter participado de algum ritual em sua comunidade ligado à sua ancestralidade. Que ritual foi esse? Como ele é organizado? Quem participa desse ritual? Como esse ritual passa de uma geração para outra? Se você tivesse que explicar esse ritual para uma pessoa que não faz parte da sua comunidade, o que diria?

Esse mundo divino também passou a ter diferentes nomes, formas e funções. Cada cultura foi construindo esses elementos, transmitindo-os de geração em geração. É por essa razão que podemos, ainda hoje, executar rituais que foram criados pelos nossos ancestrais e foram se perpetuando ao longo do tempo.

Todas as sociedades criam formas de entrar em contato com esse mundo e com entidades que nele habitam. Alguns povos acreditam no poder dos astros e suas influências na vida humana, no poder da natureza e de seus elementos, outros acreditam em seres

chamados de deuses, orixás, santos e entidades capazes de também influenciar em nossa vida terrena. Sejam quais forem essas representações, essas habitam o que passamos a chamar de mundo divino ou espiritual. Em sua comunidade, quais são as crenças transmitidas coletivamente? Há seres considerados sagrados? Quais são esses seres?

Esse universo sagrado também está presente em representações que chamamos de **religiões**. As religiões são estruturas que buscam organizar crenças e comportamentos relacionados a determinadas crenças. As religiões reúnem determinados códigos que são partilhados pelas pessoas que professam esses mesmos elementos. É por essa razão que as pessoas que seguem uma mesma religião concordam com vários aspectos e, geralmente, expressam comportamentos compatíveis com essas crenças.

No Brasil, temos várias religiões. As mais professadas em nosso território são as de origem cristã, abrangendo os católicos e as diversas denominações evangélicas. Também encontramos religiões tradicionais de base indígena e que possuem diversos rituais específicos. Outras religiões bastante referidas em nosso país são o espiritismo kardecista, além das religiões de matrizes africanas, como a umbanda e o candomblé.

Muitas dessas religiões acabam mantendo uma relação de proximidade entre si. Nos ritos da umbanda, por exemplo, são referidas entidades que se relacionam aos povos indígenas. São os chamados caboclos. Nessa crença, considera-se que os caboclos são espíritos de povos indígenas dizimados que passaram a habitar o mundo espiritual e que agora visam a ajudar as pessoas. São

espíritos descritos como guerreiros e possuidores de grande retidão moral (Rotta; Bairrão, 2012).

Mas também encontramos pessoas que não seguem uma religião, ou que ainda não decidiram se vão seguir uma determinada religião. Muitas vezes, podemos seguir a religião em que fomos socializados, em nossa família, por exemplo. Ou, então, podemos seguir uma outra religião e mesmo optarmos por não nos filiar a quaisquer delas. Você possui alguma religião? Você se considera mais próximo de uma religião?

Como dissemos até aqui, nem sempre nos filiamos a uma dada religião. Isso não significa que uma pessoa que não segue uma religião não possui uma conexão com um mundo divino ou espiritual. É por essa razão que usamos outras expressões para além das religiões oficiais: falamos em religiosidade e também em espiritualidade. Podemos ter uma religiosidade ou uma espiritualidade sem que tenhamos uma religião, necessariamente.

A **religiosidade** pode se manifestar de diferentes maneiras. As pessoas que possuem uma religiosidade podem se envolver mais ou menos intensamente em ritos institucionais, ou seja, em vivências mais institucionalizadas e próprias de uma dada religião. Assim, a religiosidade pode ser vivenciada de modo bastante particular e individualizado.

Já no conceito de **espiritualidade**, por exemplo, podemos incluir diferentes formas de contato com o sagrado ou com o transcendente. O contato com a natureza, por exemplo, pode ser considerado uma conexão com o transcendente, com uma dimensão que nem sempre podemos ver e observar, mas que pode promover em nós diferentes sensações, como bem-estar, paz, tranquilidade,

segurança e acolhimento. É por isso que também consideramos que a espiritualidade pode ser uma dimensão associada à saúde e ao bem-estar.

Para além desses termos – religião, religiosidade e espiritualidade -, uma outra noção parece ser mais útil quando consideramos a questão do projeto de vida e do autoconhecimento, sobretudo com povos originários. Trata-se da **ancestralidade**. Nós já falamos um pouco delas nos capítulos iniciais, quando tratamos do autoconhecimento e da história de vida.

Como afirmamos anteriormente, a história de vida não se trata apenas de um aspecto individual e que diz respeito exclusivamente ao seu percurso de vida desde que nasceu, mas envolve relações, tradições e elementos que vêm sendo transmitidos de geração em geração. É o que chamamos da ancestralidade, o que envolve o respeito aos nossos antepassados e o acesso às suas formas de pensar e trabalhar, aos rituais realizados, à forma de conceber a nossa existência no mundo e a nossa relação com o transcendente, com o mundo invisível que transcende a nossa realidade observável.

A ancestralidade é um termo muito importante quando vamos falar da história dos povos indígenas. **A ancestralidade nos permite acessar a história que nos trouxe até aqui**. Para isso, podemos ter acesso a rituais, costumes, tradições, mitos e formas de narrar a nossa origem e a origem de tudo o que existe.

A ancestralidade nos permite acessar uma representação de pertencimento. Isso nos diz algo muito importante: **nós não nos originamos do nada, nós possuímos uma história, uma ascendência, pessoas que vieram antes de nós e que**

produziram conhecimentos e experiências que hoje permitem que a nossa vida se dê dessa forma.

O conhecimento acumulado ao longo do tempo e que nos foi sabiamente transmitido pelos nossos antepassados será repassado às próximas gerações, em um ciclo que se renova a cada nova geração. Isso está intimamente ligado à noção de projeto de vida, reconhecendo quem veio antes de nós, quem somos e o que transmitiremos como legado às próximas gerações, nossos filhos, netos e tantos outros que ainda virão.

A ancestralidade possui uma dimensão social, coletiva, mas também individual. Isso porque cada um de nós carrega a sua ancestralidade e pode desenvolver visões específicas a respeito dela.

A ancestralidade é muito importante para a valorização do nosso povo e para a sua perpetuação. Por isso os colonizadores, quando invadiram o Brasil e também outros países ao redor do mundo, buscaram retirar todas as raízes desses povos, apagando e silenciando as suas ancestralidades. Para silenciar essa dimensão, impuseram suas crenças, por exemplo, de modo a barrar a transmissão de conhecimentos e tradições. Com a perda da ancestralidade, um povo se torna mais suscetível, se torna mais vulnerável, sendo violentado por quem o coloniza.

Muitos povos foram dizimados em nosso território, carregando com eles as suas ancestralidades. Os povos originários, os indígenas, possuem um papel muito importante na luta pela perpetuação (sobrevivência) de suas crenças e tradições, o que está diretamente associado ao que neste capítulo temos reconhecido como ancestralidade.

Por isso a importância de você refletir sobre esses elementos no seu percurso de construção do projeto de vida. A religião, a religiosidade, a espiritualidade e a ancestralidade fazem parte de nossa vida, ainda que possamos não frequentar diretamente um local para expressar a nossa, ainda que não nos engajemos diretamente em festas, rituais e celebrações de cunho religioso, espiritual ou sagrado.

É importante, ainda, que saibamos reconhecer a pluralidade de expressões religiosas e espirituais, sobretudo no contexto brasileiro, muito diverso nesse campo. Assim, todas essas religiões e suas expressões precisam ser respeitadas e valorizadas, pois fazem parte da nossa cultura. Toda tentativa de restringir ou impedir que possamos expressar livremente nossas crenças deve ser combatida e denunciada para as autoridades competentes. Precisamos nos posicionar fortemente contra a intolerância religiosa.

Todo desrespeito e violência contra as diferentes religiões afeta diretamente as pessoas que professam essas crenças. Quando uma religião é desrespeitada, também quem a segue é desrespeitada e atacada. Em todos os espaços, como na escola, por exemplo, precisamos estar comprometidos com a construção de uma cultura de tolerância, de respeito e de valorização dessas diferentes expressões, combatendo permanentemente o preconceito. Por isso é que precisamos falar desses assuntos nos mais diversos espaços, valorizando a diversidade e o respeito.

Estamos nos aproximando do final deste capítulo. Vamos recapitular alguns termos apresentados e que poderão ser úteis na reflexão sobre o seu projeto e vida?

- ✓ **Religião:** trata-se de um sistema organizado que envolve crenças, práticas e rituais relacionados ao sagrado. Uma religião pode ser praticada individualmente ou coletivamente, mas as pessoas que se filiam a uma dada religião buscam manter uma coesão entre suas práticas, crenças e comportamentos. Em cada religião, há definições que orientam os comportamentos de seus seguidores. No Brasil, nós temos muitas religiões manifestadas pelas pessoas, mas há o predomínio das religiões católica e evangélica (em duas mais diversas denominações).

- ✓ **Religiosidade:** é um modo pessoal de lidar ou vivenciar um sistema de crenças e práticas religiosas, que pode estar ou não ligado a uma instituição. Uma pessoa que afirma possuir uma religiosidade nem sempre se filia a uma determinada religião.

- ✓ **Espiritualidade:** refere-se à busca de sentido para a vida. Essa busca pode se dar ou não a partir de uma crença religiosa ou por meio de signos religiosos. A espiritualidade está relacionada ao que transcende o mundo material, sendo essa conexão mediada por elementos religiosos ou mesmo por aspectos como a natureza, o contato com o belo e uma atitude de introspecção e de recolhimento. A espiritualidade é um conceito mais amplo que o de religião e o de religiosidade.

- ✓ **Ancestralidade:** é um termo que tem sido bastante recuperado na contemporaneidade, sobretudo quando consideramos os povos originários. Essa noção acaba sendo muito importante para determinadas tradições para que possamos recontar histórias que foram silenciadas ao longo do tempo pelos processos de violência e de colonização. A partir desse conceito, podemos compreender que a existência individual é também uma existência coletiva que envolve elementos históricos que atravessam diferentes gerações. Toda existência individual remonta a tradições que são transmitidas ao longo do tempo, sendo fundamental reconhecer quais elementos são capazes de nos identificar como povo e permitir as narrativas de nossas vidas individuais e também de nossas vidas como um povo, um grupo, uma cultura.

Finalizamos este capítulo com algumas referências empregadas para a construção desse material. Você também pode acessar esses materiais se quiser se aprofundar em algum aspecto ou se quiser ampliar as suas leituras sobre o assunto. Compartilhamos, ainda, o link de um vídeo, disponível no canal do Centro de Psicologia da Saúde da EERP-USP no YouTube, no qual a psicóloga Vivian Fukumasu da Cunha apresenta o tema do capítulo, sintetizando seus principais elementos. (AULA 8..., 2022).

Depois das referências, vamos deixar um espaço para que você possa registrar as suas impressões sobre esse capítulo. Pode anotar os seus pensamentos e sensações ao longo da leitura, bem

como coisas das quais você quer se lembrar depois. É importante que esse material conte com a sua colaboração!

Referências e indicações de leitura:

CAVALCANTI, J. O. F. S.; ARAÚJO, W. C. Relevância do mito e do rito para espiritualidade indígena do povo Tabajara. **Revista Campo do Saber**, Cabedelo, v. 3, n. 2, p. 104-113, 2017. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/83>. Acesso em: 26 jul. 2022.

CUNHA, V. F.; ROSSATO, L.; SCORSOLINI-COMIN, F. Religião, religiosidade, espiritualidade, ancestralidade: tensões e potencialidades no campo da saúde. **Relegens Thréskeia**, Curitiba, v. 10, n. 1, p. 143-170, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/rt.v10i1.79730>. Acesso em: 26 jul. 2022.

FALCÃO, E. S. F.; COSTA, S. S. I.; BARCELLOS, L. S. A lua cheia potiguara: resgate da ancestralidade tradicional indígena em um ritual juremeiro. **Rever**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 165-178, 2022. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/rever/article/view/48068>. Acesso em: 26 jul. 2022.

KRENAK, A. **Futuro ancestral**. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.

ROTTA, R. R.; BAIRRÃO, J. F. M. H. Sentido e alcance psicológicos de caboclos nas vivências umbandistas. **Memorandum: Memória e História em Psicologia**, Belo Horizonte, v. 23, p. 120-132, 2012.

Videoaula:

AULA 8 – Religiosidade, espiritualidade e ancestralidade. Videoaula por Vivian Fukumasu Cunha. Ribeirão Preto, 2022. 1 vídeo (11:14 min). Publicado pelo canal do Centro de Psicologia da Saúde da EERP-USP no YouTube. Disponível em: https://youtu.be/MNPFK_Mq2ys. Acesso em: 28 fev. 2023.

Capítulo 10



Habilidades para a vida

Bonito é florir no meio dos ensinamentos impostos pelo poder. Bonito é florir no meio do ódio, da inveja, da mentira ou do lixo da sociedade. Bonito é sorrir ou amar quando uma cachoeira de lágrimas nos cobre a alma! Bonito é poder dizer sim e avançar. Bonito é construir e abrir portas a partir do nada. Bonito é renascer todos os dias. Um futuro digno espera os povos indígenas de todo o mundo. (Potiguara, 2004).

Neste capítulo, vamos tratar de um assunto que vai ajudá-lo(a) muito na construção do seu projeto de vida. Trata-se de um tema que não deve ser lido apenas uma vez, mas ser revisitado sempre que for necessário. Isso porque vamos compartilhar com vocês algumas ferramentas significativas que podem ser úteis não apenas para o projeto de vida, mas para o próprio viver. São estratégias que vão melhorar as relações que você estabelece com as pessoas e o modo como tem se colocado nessas relações e diante dos desafios que

enfrentamos em nosso cotidiano. Vamos falar das **habilidades de vida ou habilidades para a vida!**

Antes de apresentarmos a vocês essas habilidades, propomos uma reflexão sobre o sentido dessa expressão: habilidades para a vida. Isso pode ser interpretado de diferentes modos, mas aqui vamos sugerir um sentido que será trabalhado ao longo desse capítulo.

Quando afirmamos a existência das habilidades de vida ou para a vida estamos considerando que o viver é um processo que não se dá de modo desarticulado, de modo fortuito. **Viver é um exercício diário, constante, que pode ser melhorado quando desenvolvemos determinadas habilidades, habilidades essas que nos ajudam a viver.** É disso que vamos basicamente tratar neste capítulo, de habilidades que podem ser desenvolvidas para o bem viver!

Essas habilidades foram originalmente apresentadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como sendo fundamentais na promoção de saúde mental de crianças e adolescentes e para o seu pleno desenvolvimento. E o que são as habilidades para a vida? Basicamente, são as **habilidades que nos permitem ter uma vida melhor, com mais sentido, com mais saúde**, contribuindo não apenas para o nosso bem-estar, mas para a qualidade de vida das pessoas com quem convivemos, quer as mais próximas (na nossa família, por exemplo) como as que fazem parte de nossa comunidade maior. Algumas dessas habilidades já foram trabalhadas nos capítulos anteriores e serão aqui retomadas. Vamos a elas!

As 10 habilidades para a vida apresentadas pela OMS são: autoconhecimento, relacionamento interpessoal, empatia, lidar com

os sentimentos, lidar com o estresse, comunicação eficaz, pensamento crítico, pensamento criativo, tomada de decisão e resolução de problemas (World Health Organization, 1997). Aqui nós já falamos do autoconhecimento no início da disciplina, também trabalhamos com questões de adoecimento mental (em que se situa o estresse), além do manejo das emoções e da empatia.

A seguir, vamos desenvolver um pouco melhor em que consistem essas habilidades, retomando o que também já fomos construindo ao longo do tempo. Retomar esses conhecimentos e essas experiências é fundamental!

- ✓ **1) Autoconhecimento:** nós começamos o nosso percurso pelo projeto de vida mostrando a importância de conhecermos a nós mesmos. O chamado autoconhecimento é um processo pelo qual passamos na tentativa de reconhecermos quem somos, do que gostamos, quais as nossas dificuldades, quais as nossas potencialidades e o que nos faz bem e promove o nosso bem-estar, bem como o que não nos faz bem. Falamos que isso é um processo, não um ponto de chegada que devemos alcançar. Além disso, estamos sempre mudando e incorporando outros elementos a partir das nossas experiências, tornando uma tarefa de todos os dias esse autoconhecimento. **Quanto mais eu me conheço, melhor eu saberei lidar com as situações da vida, quer com as dificuldades, quer com as suas possibilidades!** E o que você se lembra em relação ao

que discutimos sobre o autoconhecimento? Que tal retomar o capítulo sobre o tema?

- ✓ **2) Relacionamento interpessoal:** todas as relações que estabelecemos com as outras pessoas podem ser consideradas interpessoais, ou seja, entre pessoas. Estabelecemos relações interpessoais o tempo todo: com os nossos amigos, com os nossos colegas, com a nossa família, com os membros da nossa comunidade, com as pessoas com quem convivemos e mantemos algum tipo de vínculo. Os relacionamentos interpessoais são essenciais para a nossa vida porque é por meio deles que nos conhecemos, nos reconhecemos, que podemos aprender, trocar, partilhar, receber ajuda, enfim, construir formas de estarmos com o outro. **Quando estabelecemos relações interpessoais seguras e baseadas no compartilhamento, na confiança, no respeito e na aceitação do outro estamos desenvolvendo uma importante habilidade para o bem viver.** Vivemos em comunidade, em sociedade, de modo que as relações interpessoais sempre farão parte da nossa vida.

- ✓ **3) Empatia:** você se lembra do que falamos sobre empatia? A empatia é a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro, mas conservando o pensamento de que não somos nem nunca poderemos ser o outro, de fato. Quando desenvolvemos a empatia, experienciamos

a possibilidade de imaginar ou de sentir um pouco como é estar na pele do outro (lembrando que nunca poderemos, de fato, estar nessa pele). Quando fazemos isso, passamos a julgar menos, passamos a entender as motivações dos outros para determinadas decisões e a fazer um importante exercício de respeito e de tolerância. Por isso, é muito importante tentarmos sempre fazer esse exercício ao invés de julgarmos as pessoas a partir do nosso ponto de vista, pois o nosso ponto de vista pode não representar ou corresponder ao modo como aquela pessoa está observando ou vivenciando uma dada situação. Aprendemos a ser empáticos quando convivemos com as pessoas e quando nos abrimos à possibilidade de uma convivência mais respeitosa com o outro.

- ✓ **4) Lidar com os sentimentos:** nós já falamos a respeito desse assunto no capítulo referente às emoções, você se lembra? Para aprendermos a lidar com as nossas emoções e com os nossos sentimentos precisamos, primeiramente, identificá-los corretamente. Quando estamos nervosos, por exemplo, não temos condições de fazermos um julgamento exato em relação ao que estamos sentindo. É por essa razão que podemos dizer que estamos sentindo uma coisa quando, na verdade, estamos sentindo outra. Nós experienciamos muitas emoções ao longo da vida: podemos nos sentir alegres, contentes, motivados, entusiasmados ou, então,

depressivos, desmotivados, tristes, amedrontados, ansiosos, entre diversas outras possibilidades. Todos(as) estamos sujeitos(as) a essas emoções. Embora não possamos desviar dessas emoções, podemos aprender a identificá-las e a trabalhar com elas de modo saudável. Se eu estiver sentindo raiva, por exemplo, talvez não seja bom eu ter uma conversa importante com alguma pessoa, pois eu posso dizer coisas que serão influenciadas exclusivamente pela raiva que eu estou sentindo. Se eu estiver muito triste, talvez eu não consiga expressar o modo como eu torço por um amigo e desejo o seu bem. Se eu estiver depressivo, talvez eu passe a ver todas as coisas ao meu redor de um modo negativo, distorcendo a minha avaliação, inclusive, das coisas que eu gosto e que costumam me deixar bem. **Então, é muito importante reconhecermos o que estamos sentindo a cada momento.** E para aprender a lidar com essas emoções, muitas vezes, eu vou precisar de ajuda. Pode ser a ajuda de alguma pessoa da minha confiança e que possua mais experiência em relação a isso, pode ser a ajuda de um profissional de saúde, pode ser a ajuda de uma pessoa da minha rede de apoio, de um professor ou professora. De qualquer forma, é importante que aprendamos diariamente a lidar com o que sentimos. E esse é um aprendizado constante!

- ✓ **5) Lidar com o estresse:** nós falamos um pouco a respeito disso no capítulo sobre as questões de saúde

mental na adolescência. Aqui não vamos falar apenas do estresse, mas de outros sintomas que podemos expressar em nossa vida cotidiana, como a ansiedade, a depressão e também o burnout, que é uma espécie de esgotamento mental quando estamos muito sobrecarregados. Também podemos nos sentir muito sozinhos, expressando o sentimento de solidão – podemos nos sentir solitários mesmo quando estamos rodeados pelas pessoas. Todas essas sensações e esses sintomas fazem parte de nossa vida contemporânea e refletem um pouco sobre como nos organizamos enquanto sociedade. Sendo assim, tratam-se de sintomas que podemos sentir em nossa vida cotidiana e por diferentes motivos. Quando estamos prestes a fazer uma avaliação ou passarmos por um evento importante, podemos nos sentir mais ansiosos, por exemplo. Chamamos isso de uma ansiedade normal, esperada, pois estamos diante de algo novo. Mas quando passamos a sofrer demais com essa ansiedade ou quando ela passa a se prolongar para além desses momentos naturais, podemos estar diante de um quadro que exigirá maior atenção nossa. Nessas situações, podemos procurar ajuda de um profissional que nos ajude a lidar com esses sintomas. Mas, em sua maioria, podemos aprender a manejar muitos desses comportamentos a partir de medidas simples de cuidado. Como temos trabalhado em todo esse material, muitos são os recursos que podemos desenvolver, como o

contato com o outro, o estabelecimento de relações interpessoais seguras e apoiadoras, a construção de uma rede de apoio, o autoconhecimento, enfim, todos esses elementos podem ser muito úteis para que aprendamos a lidar com as nossas emoções e com as dificuldades em nosso cotidiano. Fortaleça sempre essas relações que os(as) ajudam nesse percurso do bem-estar!

- ✓ **6) Comunicação eficaz:** a comunicação é um dos elementos fundamentais para a nossa vida. Ao falarmos das relações interpessoais, por exemplo, estamos nos referindo também ao modo como a comunicação entre essas pessoas se processa. Chamamos de comunicação eficaz um processo comunicativo que atinge o seu objetivo. Em outras palavras, uma comunicação é eficaz quando eu consigo dizer ao outro o que eu quero e essa mensagem é compreendida por essa pessoa do modo como eu planejei. Quando a comunicação não é eficaz, as pessoas podem não compreender a mensagem, o que pode gerar problemas. A todo tempo, estamos nos comunicando e precisamos ter certeza que estamos sendo bem compreendidos e que estamos também compreendendo o outro¹⁹. Em uma aula, por exemplo, o

¹⁹ Isso não quer dizer que a linguagem seja transparente. Pelo contrário. Segundo a linguística, especificamente em uma área chamada de análise do discurso de matriz francesa, discute-se que a linguagem, justamente, não é transparente, ou seja, ela não evidencia o nosso pensamento com exatidão, não representa a realidade. Em outras palavras, defendemos, aqui, que precisamos cuidar da nossa comunicação, verificando como o outro está ou não nos compreendendo ou como estamos ou não compreendendo o outro. Mas isso não significa, de modo algum, que exista uma linguagem transparente, que reflita o nosso desejo sem distorções. Se quiser se aprofundar nisso, vamos deixar uma dica de leitura a respeito ao final deste capítulo. Embora seja fascinante, esse tema será melhor compreendido juntamente com outras leituras,

professor ou a professora deve verificar se os alunos compreenderam a mensagem que foi passada. Quando você tem uma dúvida, por exemplo, é importante que o professor ou a professora compreendam do que se trata essa dúvida. Enfim, é preciso que haja uma comunicação eficaz. Muitas vezes, não nos preocupamos com a comunicação e consideramos que estamos sendo sempre assertivos no modo como falamos e nos expressamos. Mas isso pode não estar ocorrendo. Isso porque as pessoas podem não entender alguma palavra, alguma expressão, o nosso idioma/dialeto, algum comportamento não-verbal (nossos gestos, por exemplo, que também compõem a nossa comunicação), entre outros. Por isso, sempre devemos nos certificar de que houve a compreensão por parte do outro. Mas eu também posso trabalhar melhor a minha comunicação aprendendo a ser mais objetivo, mais assertivo. Você sabe o que é ser assertivo? **Ser assertivo é ter a capacidade de comunicar o que é preciso ser comunicado de modo preciso, direto, sem rodeios,** facilitando a compreensão da mensagem pelo outro. Quando somos assertivos, aumentamos as chances de as pessoas nos compreenderem. A comunicação é uma habilidade que colocamos em prática em todos os momentos, então precisamos desenvolvê-la e aprimorá-la cotidianamente.

motivo pelo qual esse campo da linguística tem sido investigado e desenvolvido no ensino superior.

- ✓ **7) Pensamento crítico:** você já parou para pensar no que é ser crítico? Uma pessoa crítica não é apenas aquela que, no senso comum, fica conhecida por criticar e julgar o outro e seus comportamentos, geralmente de uma forma depreciativa e negativa. Um crítico de arte, por exemplo, é um profissional capaz de avaliar uma obra de arte, julgando a sua relevância, o seu impacto, a sua qualidade, as suas características. Para isso, essa pessoa estudou bastante e se dedicou a conhecer a arte em profundidade. Assim, pode oferecer opiniões que não se referem apenas ao seu gosto pessoal, por exemplo, mas referente aos seus conhecimentos sobre o universo da arte. Então, aqui, temos as primeiras pistas para o desenvolvimento do pensamento crítico: estudo e aprofundamento. O pensamento crítico nos ajuda a compreender uma situação para além da superfície que se apresenta, ou seja, para além dos aspectos que são facilmente vistos e observados pelas pessoas: ele nos permite fazer um exercício de aprofundamento para que possamos julgar além das aparências, buscando a essência das coisas. O pensamento crítico em nada se associa com a emissão de uma opinião pessoal. **Todos nós temos a nossa opinião pessoal sobre uma série de coisas, mas o pensamento crítico exige de nós um estudo, um aprofundamento**, um processo de maior informação e de investigação para que possamos ultrapassar a superfície das coisas. O pensamento crítico nos ajuda muito em nossas vidas, pois nos permite fazer

juízos com maior segurança e munidos de maiores informações e conhecimentos. E o que nos ajuda a desenvolver esse pensamento crítico? Uma das respostas é a informação de qualidade, o conhecimento, o estudo. Quanto mais nós lemos sobre um assunto e nos informamos sobre ele, mais temos condições de estabelecer um diálogo, mais podemos nos posicionar de modo seguro sobre o tema, mais podemos debater com as outras pessoas e apresentar nossos argumentos. Vivemos em um mundo marcado pelas chamadas *fake news*, que são as informações falsas que são compartilhadas de modo quase incontrolável nas redes sociais e em aplicativos de mensagens. **Essas informações falsas não nos permitem exercer o pensamento crítico**, pelo contrário. Por isso devemos permanentemente desenvolver o nosso espírito crítico buscando informações seguras em livros especializados, em matérias escritas por pessoas que entendem do assunto, em veículos reconhecidamente informativos e comprometidos com o bom jornalismo e com a ciência, entre outras ações.

- ✓ **8) Pensamento criativo:** você se considera uma pessoa criativa? A criatividade é uma habilidade muito importante, pois ela nos permite, por exemplo, resolver problemas a partir de elementos que não haviam sido considerados até então. Uma solução criativa é aquela que geralmente nos surpreende, que consegue trazer um

novo elemento, que consegue construir uma nova forma de ver e de pensar sobre alguma situação. Em nossa vida, nem sempre somos incentivados a construir um pensamento criativo, mas a seguir regras e formas de proceder que, muitas vezes, nos levam aos caminhos que já conhecemos. A criatividade é um elemento novo que se apresenta e pode nos ajudar a resolver muitos problemas. Você se considera uma pessoa criativa ou não? Saiba que todos nós podemos desenvolver a nossa criatividade. **A nossa criatividade pode ser estimulada de diferentes formas e uma das principais é a arte.** Podemos ser mais criativos quando entramos em contato com livros, filmes, séries, novelas, músicas, quando desenhamos, quando pintamos, quando realizamos alguma atividade manual, quando fazemos artesanato, quando podemos criar algo novo. Estamos sendo criativos quando criamos adornos para o nosso corpo, quando nos pintamos, quando aprendemos uma dança a ser realizada em um ritual, quando podemos criar algum elemento novo para esse ritual. Sendo assim, sempre tente reservar uma parte do seu tempo para fazer coisas que gosta, coisas que te deem prazer e te permitam experienciar a sua criatividade. Como dissemos no capítulo sobre as emoções, a arte e a criatividade podem nos ajudar a expressar o que estamos sentindo e isso pode promover acolhimento, bem-estar e também reconhecimento. A escrita também pode nos ajudar

nesse processo, como discutimos no capítulo sobre as histórias de vida.

- ✓ **9) Tomada de decisão:** essa é uma habilidade de extrema importância em nossa vida pois, a todo tempo, precisamos tomar decisões, precisamos fazer escolhas. Algumas escolhas podem ser mais simples e corriqueiras, como decidir o que fazer em um período livre, que roupa vestir ou o que comer quando se está com fome. Outras vezes, são escolhas mais complexas, como quando vamos decidir a nossa profissão, o que vamos estudar, qual caminho queremos trilhar, e até mesmo se podemos ou não fazer escolhas a partir da realidade que nos cerca. Para que possamos tomar uma decisão, precisamos tentar ter acesso a todos os elementos importantes que nos ajudam, de fato, a escolher algo. Na escolha de uma profissão, por exemplo, eu posso tentar fazer um exercício de autoconhecimento, buscando identificar quais as minhas habilidades, meus gostos e preferências. Posso também me informar sobre as profissões existentes e que requerem essas habilidades que eu possuo. Posso me informar se essa profissão demanda que eu estude em uma universidade ou que faça um curso profissionalizante ou, ainda, se é uma profissão que eu vou aprender na prática, com a ajuda de pessoas mais experientes. Posso me informar sobre a remuneração, avaliando se ela vai atender às minhas necessidades pessoais e familiares, entre outros

aspectos. Quanto mais eu me informar e quanto mais eu reunir elementos que me ajudem a escolher, maiores as chances de fazer uma boa escolha, de tomar uma decisão adequada e que atenda às minhas necessidades. Conversar com as pessoas mais experientes é também uma forma de orientar a nossa decisão: é fundamental aprendermos a partir das experiências daqueles que nos precederam!

- ✓ **10) Resolução de problemas:** todos nós lidamos com problemas diariamente. Os problemas podem ser de diferentes ordens e demandar estratégias distintas de resolução. Podemos ter problemas que demandam a ajuda de outras pessoas, por exemplo, quando estamos adoecidos e precisamos de um tratamento médico especializado. Podemos ter problemas que serão resolvidos sozinhos, por exemplo, quando precisamos apressar o passo para não nos atrasarmos para um compromisso. Podemos também ajudar as outras pessoas a resolverem os seus problemas quando oferecemos algum tipo de suporte. Em quaisquer dessas situações, é preciso ter bastante clareza sobre o processo de resolução de problemas. Muitos problemas podem parecer insolúveis, ou seja, que não possuem uma solução. Muitas vezes, podemos fazer essa avaliação quando estamos muito mobilizados emocionalmente e não conseguimos pensar sobre esse problema com calma. Por isso, essa habilidade está

diretamente relacionada com o manejo das emoções. Para que eu possa resolver um problema, preciso estar bem consciente sobre a natureza do mesmo e quais são os passos para que eu possa solucioná-lo. Quanto mais clareza eu tiver nesse processo, maiores serão as chances de eu conseguir resolvê-lo. Mas lembre-se sempre de que **você pode e deve pedir ajuda se não estiver conseguindo resolver um problema ou se esse problema for muito complexo**. Lembre-se de acionar a sua rede de apoio e as pessoas que você confia. O olhar de outra pessoa pode trazer pistas importantes que nos ajudarão a resolver o problema que nos aflige. Partir das experiências daqueles que nos precederam é também uma recomendação importante.

Como você deve ter percebido, essas habilidades para a vida estão intimamente relacionadas entre si e não devem caminhar sozinhas. Muitas delas se complementam, inclusive. Vemos, com isso, que formam um repertório importante que nos ajuda em nossa vida, em nosso desenvolvimento, em nosso processo diário de autoconhecimento.

Essas habilidades foram propostas pela OMS, como vimos no início do capítulo, e têm sido empregadas em diversas intervenções com crianças e jovens ao redor do mundo, em espaços como comunidades e escolas. Por isso é muito oportuno falarmos delas em um componente que se propõe a pensar o projeto de vida. Como temos defendido neste livro, essas recomendações também devem ser lidas a partir dos elementos culturais presentes em cada

comunidade, em suas condições materiais e imateriais. Assim, não são recomendações que vão se concretizar do mesmo modo nas diferentes comunidades e territórios. Ter um olhar de abertura nesse sentido é fundamental.

Mas nós não precisamos nos concentrar apenas nessas habilidades. Você acha que existem outras habilidades importantes e que ficaram de fora dessa lista? Você gostaria de acrescentar alguma habilidade importante para o bem viver a essa lista? Qual ou quais seriam as habilidades que você incluiria? Vamos conversar um pouco a respeito disso? Você também pode usar o espaço final de cada capítulo para fazer suas anotações e registros ao longo da leitura do material.

Finalizamos este capítulo com algumas referências empregadas para a construção desse material. Você também pode acessar esses materiais se quiser se aprofundar em algum aspecto ou se quiser ampliar as suas leituras sobre o assunto.

Depois das referências, vamos deixar um espaço para que você possa registrar as suas impressões sobre esse capítulo. Pode anotar os seus pensamentos e sensações ao longo da leitura, bem como coisas das quais você quer se lembrar depois. É importante que esse material conte com a sua colaboração!

Recado final

Finalizamos, com este capítulo, as nossas reflexões e recomendações para a abordagem do projeto de vida com estudantes de ensino médio de comunidades indígenas. Como exploramos ao longo de todo o livro, essas sugestões não devem ser consideradas imposições ou tratadas como um roteiro a ser implementado e seguido de modo rígido. Podem, antes, ser consideradas como disparadoras de muitos diálogos. De diálogos que não devem se encerrar aqui, obviamente.

Esperamos que esse livro possa ser lido, relido, trabalhado, questionado e refletido constantemente. Ele é produto de muitas vozes e, com certeza, será ampliado e melhorado ao encontrar as tantas vozes de seus leitores e de suas leitoras. O projeto de vida deve ser construído de modo dialogado, atento às especificidades de cada contexto, respeitando essas particularidades e considerando todas as interseccionalidades existentes.

Como material que pode ser impresso, marcado e compartilhado, este livro se propõe a ser um material vivo, habitando os diferentes espaços pelos quais puder circular. Assim, seus leitores e suas leitoras são permanentemente convidados a participar dessa escrita, dessa organização, dessa autoria.

Em sua natureza de guia, esse livro deve ser tomado como um convite para que o projeto de vida seja um caminho para o estudante em sua formação para a vida e não uma imposição pedagógica ou de preparação para o mercado e para o neoliberalismo. Deve ser um convite para a reflexão, para o questionamento, para a experiência da crítica que, como se sabe, não deve conduzir a apenas um lugar e a apenas uma resposta.

Referências e indicações de leitura:

CIDADANIA, ESTUDO, PESQUISA, INFORMAÇÃO E AÇÃO. **Manual habilidades para a vida**: competências psicossociais para adolescentes e jovens protagonistas. Rio de Janeiro: CEPIA, 2020. Disponível em: <https://cepia.org.br/publicacao/manual-habilidades-para-a-vida-competencias-psicossociais-para-adolescentes-e-jovens-protagonistas/>. Acesso em: 29 jul. 2022.

MINTO, E. C. *et al.* Ensino de habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 11, n. 3, p. 561-568, 2006. Disponível em: [https://www.scielo.br/j/pe/a/dH4fPTgkptDYyCTmrvRYYRg/?lang=pt&format=pdf#:~:text=As%20habilidades%20de%20vida%20sugeridas,problemas%20\(WHO%2C%201997](https://www.scielo.br/j/pe/a/dH4fPTgkptDYyCTmrvRYYRg/?lang=pt&format=pdf#:~:text=As%20habilidades%20de%20vida%20sugeridas,problemas%20(WHO%2C%201997). Acesso em: 29 jul. 2022.

ORLANDI, E. P. **Discurso em Análise**: sujeito, sentido e ideologia. 3. ed. Campinas: Pontes Editores, 2016.

PAIVA, F. S.; RODRIGUES, M. C. Habilidades de vida: uma estratégia preventiva ao consumo de substâncias psicoativas no contexto educativo. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812008000300009. Acesso em: 29 jul. 2022.

PÊCHEUX, M. **Semântica e discurso**: uma crítica à afirmação do óbvio. 4. ed. Trad. Eni P. Orlandi. Campinas: Editora da UNICAMP, 2009. 287 p.

POTIGUARA, E. **Metade cara, metade máscara**. São Paulo: Global, 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Life skills education in schools**. Geneva: WHO, 1997.

Índice Remissivo

- adolescência**.....15, 21, 42,
58, 65, 71, 72, 73, 74, 75, 76,
82, 83, 84, 86, 91, 97, 170
- ancestralidade**.....9, 29, 36,
43, 54, 57, 79, 93, 101, 149,
150, 151, 154, 155, 156, 158,
159
- apoio social**.....79, 91, 93,
95, 96, 97, 98, 99, 102, 112,
129
- autoconhecimento**.....15, 25,
29, 30, 36, 37, 38, 39, 40, 41,
43, 45, 46, 47, 51, 53, 62,
149, 154, 165, 166, 167, 171,
176, 178
- diversidade**.....10, 11, 15, 23,
74, 85, 110, 111, 126, 136,
137, 138, 139, 140, 141, 142,
144, 145, 156
- emoções**.....15, 120, 121,
122, 123, 124, 125, 126, 127,
128, 129, 130, 131, 136, 166,
168, 169, 171, 175, 178
- empatia**.....106, 108, 109, 110,
111, 112, 113, 114, 115, 116,
130, 136, 137, 165, 166, 167
- espiritualidade**.....9, 79, 149,
150, 153, 154, 156, 157, 159
- história de vida**.....17, 45, 51,
53, 54, 55, 56, 57, 59, 60, 61,
62, 65, 66, 67, 71, 101, 154
- projeto de vida**..... 7, 8, 9, 10,
12, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22,
23, 24, 28, 29, 30, 31, 32, 36,
61, 62, 82, 94, 136, 144, 149,
154, 155, 156, 164, 166, 178,
180
- religiosidade**..... 149, 150,
153, 154, 156, 157, 159
- saúde**..... 14, 30, 32, 42, 46,
47, 66, 67, 77, 78, 79, 80, 81,
82, 83, 84, 85, 86, 87, 95,
100, 101, 102, 115, 116, 127,
130, 144, 145, 154, 158, 159,
165, 169
- saúde mental**.....15, 31,
65, 71, 78, 80, 81, 82, 83, 86,
91, 102, 106, 112, 113, 126,
136, 165, 170
- videoaula**.....15, 16, 32, 47,
67, 86, 100, 102, 116, 145,
159, 185

Videoaulas sobre Projeto de Vida



Compartilhamos, a seguir, uma lista de videoaulas que foram produzidas no contexto do “Projeto Pataxó HãHãHãE: a construção do projeto de vida com estudantes do ensino médio da comunidade indígena Caramuru Catarina Paraguaçu (Pau Brasil-BA)”. Essas videoaulas foram produzidas por membros do Centro de Psicologia da Saúde da EERP-USP: Amanda Fernandes Rodrigues Alves, Deise Coelho de Souza, Fabio Scorsolini-Comin, Grasielle Cristina Lucietto, Paulo César Bocalon e Vivian Fukumasu da Cunha, estando disponíveis no canal deste grupo de cultura e extensão no YouTube. Essas videoaulas estão listadas ao final de alguns capítulos deste livro, mas podem também ser acessadas a partir desse guia.

Tema	Link
Projeto de Vida	https://youtu.be/wM6FWgCsglY
Autoconhecimento	https://youtu.be/ZcXQnD75Ocw
História de vida	https://youtu.be/Px53RtxczSM
Adolescência e a Saúde Mental	https://youtu.be/VGAsZN9Eu70
Rede de apoio social	https://youtu.be/mmBxdEk1pOk
Empatia	https://youtu.be/qan2tyCmUU4
Diversidade	https://youtu.be/VKB4vsMZEFU
Religiosidade, espiritualidade e ancestralidade	https://youtu.be/MNPFK_Mq2ys

Link da playlist do Projeto Pataxó HãHãHãE:

<https://www.youtube.com/watch?v=wM6FWgCsglY&list=PLCtx6mlaqyWZT0DhEXdHa3FHVWQLwmeyQ&pp=gAQBiAQB>

Autores



Fabio Scorsolini-Comin

Psicólogo, pedagogo e linguista. Possui mestrado, doutorado e Livre-Docência em Psicologia pela Universidade de São Paulo (USP), tendo realizado pós-doutorado em Tratamento e Prevenção Psicológica também pela USP. Realizou estágio doutoral na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, em Portugal. Especialista em Administração Escolar e em Supervisão Educacional. Professor Associado do Departamento de Enfermagem Psiquiátrica e Ciências Humanas da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da USP. Docente e orientador no Programa de Pós-graduação em Enfermagem Psiquiátrica e no Programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem da USP. Coordenador do Centro de Psicologia da Saúde da EERP-USP e do *ORÍ* – Laboratório de Pesquisa em Psicologia, Saúde e Sociedade. Bolsista de Produtividade em Pesquisa do CNPq. Membro do GT de Etnopsicologia da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Psicologia (ANPEPP). Coordenador do “Projeto Pataxó HÃHÃHÃE: a construção do projeto de vida com estudantes do ensino médio da comunidade indígena Caramuru Catarina Paraguaçu (Pau Brasil-BA)”.



Arileia Rocha dos Santos Pataxó

Possui Licenciatura Intercultural Indígena pelo Instituto Federal da Bahia (IFBA). Professora do Colégio Estadual da Aldeia Indígena Caramuru, localizado no município de Pau Brasil, sul do Estado da Bahia. Coordenadora do “Projeto Pataxó HÃHÃHÃE: a construção do projeto de vida com estudantes do ensino médio da comunidade indígena Caramuru Catarina Paraguaçu (Pau Brasil-BA)”.



Carolina Patricia Aires

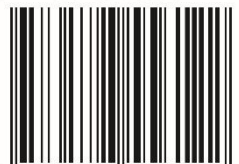
Possui graduação, mestrado e doutorado em Odontologia pela Faculdade de Odontologia de Piracicaba da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e Livre-Docência pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FCFRP-USP). Professora Associada do Departamento de Ciências Biomoleculares da FCFRP-USP. Orientadora do Programa de Pós-graduação em Ciências Farmacêuticas da FCFRP-USP e do Programa de Pós-graduação de Odontopediatria da Faculdade de Odontologia de Ribeirão Preto da USP. Coordenadora do “Projeto Pataxó HÃHÃHÃE: a construção do projeto de vida com estudantes do ensino médio da comunidade indígena Caramuru Catarina Paraguaçu (Pau Brasil-BA)”.

USP



ISBN: 978-65-88556-12-2

CBL



9 786588 556122