

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE ENFERMAGEM

ADRIANE DA CONCEIÇÃO CAMPOS PADILHA

**INTERVENÇÃO EDUCATIVA EM SAÚDE MENTAL COM
TRABALHADORES DA INDÚSTRIA**

JABOTICATUBAS

2015

Adriane da Conceição Campos Padilha

INTERVENÇÃO EDUCATIVA EM SAÚDE MENTAL COM TRABALHADORES DA INDÚSTRIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde – CEFPEPS –, da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Geralda Fortina dos Santos.

JABOTICATUBAS

2015

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFMG

PADILHA, ADRIANE DA CONCEIÇÃO CAMPOS

INTERVENÇÃO EDUCATIVA EM SAÚDE MENTAL COM TRABALHADORES DA INDÚSTRIA [manuscrito] / ADRIANE DA CONCEIÇÃO CAMPOS PADILHA. - 2015.

85 p. : il.

Orientador: Geralda Fortina dos Santos.

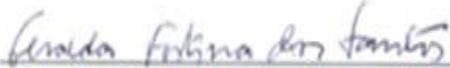
Monografia apresentada ao curso de Especialização em Formação de Educadores em Saúde - Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, para obtenção do título de Especialista em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde

1.Saúde mental. 2.Trabalho. 3.Oficinas de grupo. 4.Promoção da saúde. I.Santos, Geralda Fortina dos. II.Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Enfermagem. III.Título.

**INTERVENÇÃO EDUCATIVA EM SAÚDE MENTAL COM HOMENS,
TRABALHADORES DA INDÚSTRIA, COMO PROPOSTA ESTRATÉGICA DE
ENFRENTAMENTO DO SOFRIMENTO MENTAL NO AMBIENTE DE
TRABALHO**

Trabalho apresentado ao Curso de Especialização de Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do Certificado de Especialista.

BANCA EXAMINADORA:


Profa. Dra. GERALDA FORTINA DOS SANTOS (Orientadora)



Profa. Dra. Isabel Yovana Quispe Mendoza

Data de aprovação: 09/12/2015

Dedico este trabalho à rede de suporte psicossocial de pessoas que se tornaram próximas e afetuosas, no momento em que amanhecia como mãe.

AGRADECIMENTOS

À compreensão cuidadosa e estimuladora da professora Geralda Fortina durante o curso.

À natureza, que proporcionou frescor ao trajeto desenhado por montanhas e cheiro de mato no percurso BH-Jaboticatubas.

À companhia das colegas Heidy Oliveira, Joédina Soares e Maria Fernandes, ao longo dos encontros presenciais.

Ao apoio do Alexandre Fernandes em cuidar da casa, preparar jantares e receber-me com carinho ao fim de cada jornada.

À amiga Juliana Chaves, aluna do curso no polo de Lagoa Santa, que o divulgou, encorajou o ingresso, ajudou nas leituras, promovendo a experiência de encontros e aprendizagens diferenciadas.

RESUMO

A correlação adoecimento psíquico e trabalho apresenta-se como relevante discussão no âmbito da saúde, integrando debates que sinalizam para tal dialética. Contudo, não podemos afirmar que rege a supremacia de um elemento sobre o outro, ou seja, seria o trabalho instrumento adoecedor das funções psíquicas? Ou, contrariamente, estaria a esfera do trabalho funcionando como recurso à estabilização de um sofrimento mental? Estudos apontam para a sensível interação de ambos os conceitos. Diante dessa problemática, o presente trabalho é uma proposta de intervenção educativa a ser desenvolvida em ambientes corporativos junto aos sujeitos trabalhadores, por meio de quatro oficinas temáticas, com as seguintes abordagens centrais: autoestima, gerenciamento do estresse, motivação e relacionamento interpessoal. Propõe a promoção de um momento de sensibilização sobre a importância da saúde mental no desempenho de atividades diárias e ao modo de viver e relacionar. Portanto, propõe-se contribuir, através de fundamentos da psicologia, para a implantação de oficinas em grupo, enquanto ação educativa neste cenário tão complexo e desafiador.

Descritores: Saúde mental. Trabalho. Oficinas de grupo. Promoção da saúde.

ABSTRACT

This present work is a proposal of educational intervention to be developed in corporate environments with the workers, through four thematic workshops with the following approaches: self-esteem, stress management, motivation and interpersonal relationship. It proposes a moment of sensibilization about the importance of mental health in the execution of the daily activities and the way of living and relate to others. The correlation mental illness and work appears as relevant discussion in health, integrating discussions that signal for such dialectic. However, we cannot say governing the supremacy of a on the other element, or it would work, which causes diseases of the instrument mental functions? Or, in contrast, would be the work the sphere functioning as a resource to stabilize a mental suffering? Studies point to the sensitive interaction of both concepts. Therefore, it is proposed to contribute, through the psychological foundations, the implementation of workshops group, while educational activities in this scenario as complex and challenging.

Descriptors: Mental health. Work. Workshops in groups. Health promotion.

LISTA DE SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
FIEMG	Federação das Indústrias do Estado de Minas Gerais
OMS	Organização Mundial da Saúde
SESI	Serviço Social da Indústria
SIPAT	Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho
SUS	Sistema Único de Saúde

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Programação das atividades de oficina em grupo.....	33
--	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 JUSTIFICATIVA	15
3 OBJETIVO	17
3.1 Objetivo geral	17
3.2 Objetivos específicos	17
4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	18
4.1 O contexto de estudo	18
4.2 Sofrimento mental e trabalho: uma realidade invisível?	20
4.2.1 Definição e classificação da Saúde mental	21
4.2.2 Consequências do adoecimento mental no trabalho.....	24
5 METODOLOGIA	26
5.1 Orientação metodológica	27
5.2 Elaboração da proposta	29
6 AS OFICINAS DE GRUPO EM SAÚDE MENTAL	29
6.1 Fundamentos da proposta	29
6.2 Implantação das oficinas	31
6.3 Avaliação e acompanhamento da proposta	33
6.4 Orçamento e responsáveis	33
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
REFERÊNCIAS	38
APÊNDICE	40
APÊNDICE A – Oficinas de Grupo	40

APÊNDICE B – Formulário de avaliação da atividade.....	83
---	-----------

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho surgiu a partir do interesse da autora em pesquisar a respeito da compreensão dos trabalhadores da indústria sobre a saúde mental. Empenho emergido pela atuação profissional neste contexto, com atendimentos clínicos, além do desenvolvimento de palestras, grupos operativos, acompanhamento psicológico, entre outras ações educativas voltadas à área da promoção da saúde.

Em um cenário de grandes transformações tecnológicas e sociais, são estabelecidas novas necessidades nas relações de trabalho, como, também, surgem grandes e complexos problemas de toda a natureza, afetando os trabalhadores (TABELEÃO *et al.*, 2011).

Quadros de ansiedade e estresse em relação ao cotidiano podem ser gerados nas diversas áreas da vida, podendo afetar vários aspectos em seu curso. Neste contexto, destaca-se o vínculo entre esses quadros e a relação homem/trabalho.

A tensão aos aspectos relativos à organização do trabalho, à convivência com situações de perigo ou à contaminação por produtos químicos, bem como o risco de acidentes de outras ordens, não só persistem como representam importantes problemas de saúde pública, que têm se agravado sensivelmente do ponto de vista da atenção em saúde (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008).

De modo intrigante, pode-se afirmar que muitos dos trabalhadores, sobretudo o público masculino, parecem sentir-se mais autorizados a buscar assistência em saúde apenas quando se ressentem de problemas de ordem física. Observa-se, a partir da prática profissional, que as questões de ordem emocional são preteridas. De modo geral, sintomas como insônia, isolamento social, irritabilidade, angústia, fadiga e oscilação do humor parecem desconsiderados pelos trabalhadores. (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008).

A gestão das organizações normalmente relega a um segundo plano a necessidade de um ambiente saudável, classificando o mal-estar como um problema exclusivo do colaborador. Por outro lado, outras empresas o corrigem, pois compreendem que o desempenho do funcionário afeta diretamente nos resultados

corporativos e a competência dos colaboradores passa a ser reconhecida como o ativo principal da organização do trabalho.

Um estudo sobre eventos desenvolvidos em pequenas empresas enumera atividades de promoção da saúde como palestras, orientações e mensurações corporais, indicando a temática sobre estresse e qualidade de vida como temas sugeridos para a Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho (SIPAT). Podemos concluir que não há apenas preocupação com questões relativas à segurança. (COELHO; BARREIROS, 2006)

Tendo em vista a experiência profissional e observação neste campo de atuação das indústrias, comumente veiculam-se conteúdos (através de palestras, cartilhas, folders, painéis), como os citados adiante, para auxiliar na preservação de uma boa saúde mental.

Utilizando-se de caráter imperativo, dicas são lançadas como normas estabelecidas, prometendo a garantia de uma vida mais saudável. Contudo, ao analisar, lamenta-se o teor padronizado de alguns itens do repertório sugestivo. A seguir alguns exemplos:

- *Ter momentos de lazer ajuda a gerenciar o estresse;*
- *Conservar a saúde com hábitos de vida mais saudáveis, diminui o risco de doenças e de tensão;*
- *Conversar ajuda a refletir melhor sobre os desafios e descobrir saídas;*
- *O acompanhamento psicológico é importante e ajuda muito. Você pode surpreender positivamente!*
- *Algumas pessoas podem precisar de medicação, assim como para o tratamento de outros problemas de saúde. Apenas o médico poderá prescrever.*
- *Descobrir atividades que lhe proporcione prazer pode melhorar o humor e os relacionamentos.*
- *Fique atento a alguns sinais em você ou nas pessoas ao seu redor como: mudanças bruscas de comportamento, dificuldade para dormir ou de concentrar em uma atividade, irritabilidade, perda de apetite sem causas físicas, indisposição até para se cuidar ou mesmo o isolamento social.*

As mensagens transcritas aqui compõem o universo da rede de suporte psicossocial nas empresas, voltada ao acolhimento, esclarecimento e

encaminhamento de pessoas com sofrimento mental ou na prevenção de transtornos psicopatológicos.

Contudo, façamos uma crítica a tais formatos, visto a sazonalidade que são veiculados. Muitas vezes, nas empresas, a discussão está restrita a realização do evento com uma única edição anual. Acredita-se na importância dos temas em saúde serem adotados como políticas inseridas em programas organizacionais durante o planejamento estratégico das organizações, como ação educativa e transversal, compondo o cronograma de atividades enquanto evento permanente

2 JUSTIFICATIVA

Dentre os fatores que colocam em risco a saúde mental dos trabalhadores da indústria está o ritmo acelerado de trabalho, a pressão por produção, os constrangimentos cotidianos e a ameaça de desemprego. Compete às organizações, sobretudo a área de gestão de pessoas (também denominada recursos humanos), proporcionar condições de trabalho favoráveis ao colaborador e, através da identificação da ameaça de sofrimento mental no ambiente de trabalho, desenvolver ações que possam minimizar o risco desses agravos (SATO; BERNARDO, 2005).

Nesse sentido, a saúde mental de uma pessoa relaciona-se com a forma como ela reage às circunstâncias e exigências da vida. Portanto, torna-se importante manter certo grau de harmonia para conseguir desempenhar os diversos papéis e atribuições que nos são demandados diariamente.

Enfrentar os desafios e as mudanças ocorridas durante o ciclo da vida requer equilíbrio. Eventualmente, temos dificuldade para lidar com conflitos, traumas, perdas, decepções, problemas surgidos inesperadamente e que afetam vários aspectos do modo de viver e dos papéis que exercemos cotidianamente.

O trabalho é uma atividade de caráter social, formador de identidade e de desenvolvimento pessoal, portanto, gerador ou não de saúde e qualidade de vida. Entende-se que saúde e qualidade de vida estabelecem entre si complexas relações, dependentes de um contexto sociocultural e econômico, e também de questões físicas e emocionais individuais (BENKE; CARVALHO, 2003).

Os problemas de saúde mental apresentados pelos trabalhadores do setor industrial, tais como estresse, transtornos de ansiedade, depressão e insônia podem afetar o desempenho do trabalho em termos de aumento das taxas de erro, má decisão, perda de motivação e comprometimento; e tensões e conflitos entre colegas.

Embora o estilo de vida moderno não estimule as pessoas a avaliar seus momentos de felicidade ou de completa realização pessoal, elas são corriqueiramente instigadas a planejar o seu dia a dia para vencer os desafios da vida moderna. Podemos exemplificar tal autoavaliação diante de decisões, como

conseguir e manter um emprego, proteger suas vidas da violência urbana, equilibrar as finanças, esquivar-se de hábitos ou estilos de vida que comprometam a sua saúde e, ao mesmo tempo, praticar ações que promovam a sua integridade física, emocional e social.

Ressalta-se que, do ponto de vista da saúde mental, raramente os trabalhadores, sobretudo do sexo masculino, procuram ajuda diante de queixas relacionadas à esfera psíquica.

Objetiva-se, portanto, contribuir na implementação de ações preventivas e que promovam saúde e qualidade de vida aos trabalhadores. Acredita-se que uma das intervenções possíveis seja a sensibilização da população para importância dos cuidados e prevenção dos agravos que podem ser gerados pelo sofrimento mental, sobretudo na esfera do trabalho.

Ciente da relevância das ações educativas em saúde, bem como dos benefícios psicossociais e econômicos que podem proporcionar, é que se propõe elaborar tal projeto de intervenção.

3 OBJETIVO

3.1 Objetivo geral

Implantar, por meio de prática educativa, um programa de saúde mental no ambiente de trabalho.

3.2 Objetivos específicos

- a) realizar revisão de literatura para embasamento técnico científico, visando a definição da proposta pedagógica e cronograma de atividades;
- b) propor e conduzir atividades de promoção da saúde, em formato lúdico e interativo, que envolvam e facilitem a compreensão dos participantes; e
- c) avaliar eficácia do processo educativo em saúde mental após cada intervenção.

4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 O contexto de estudo

A região metropolitana de Belo Horizonte abriga vários polos industriais e muito são os desafios para progressão dos meios de produção, desde o investimento com maquinário, mão de obra qualificada, políticas de produtividade, etc. Diante dos desafios, encontrou-se o estresse como uma das principais manifestações psíquicas decorrentes das inúmeras atribuições e atividades que compõe o repertório de tarefas diárias dos trabalhadores.

O estresse, em relação ao cotidiano, é gerado nas diversas áreas da vida. Especificamente na relação homem/trabalho, pode afetar vários aspectos: do desempenho das atividades profissionais às demais habilidades e vivências no âmbito pessoal.

O estresse sempre existiu, desde a antiguidade; a diferença é que hoje, têm-se a consciência de seus efeitos positivos e negativos, nas pessoas, nos locais de trabalho, na saúde, nos relacionamentos, na sociedade de modo geral (BENKE; CARVALHO, 2003).

A terminologia estresse será utilizada neste trabalho não em caráter específico e conceitual, mas com o objetivo de ilustrar processos psíquicos vivenciados como crise, no sentido de rompimento da homeostase.

Segundo Silveira *et al.* (2014, p. 28),

[...] toda organização, ou *sistema organizacional* – entre elas, empresas, universidades, organizações do terceiro setor, redes organizacionais e institutos de pesquisa –, independentemente de sua natureza, porte ou segmento de atuação, interage continuamente com o seu ambiente externo, de onde importa os recursos para as suas atividades e para onde exporta o resultado dessas atividades, normalmente na forma de produtos, sejam esses bens tangíveis ou não.

O constante dinamismo desta realidade inerente às organizações abrange, também, a sua mão de obra: o trabalhador que emprega (de várias formas) e extrai energia deste cenário. A discussão em torno do saldo existente desta relação já atravessa gerações e conta com a contribuição de grandes estudiosos, filósofos e

teóricos que compõem uma verdadeira batalha ideológica em face da força motriz do trabalho.

Nessa perspectiva, apontam Silveira *et al.* (2014, p. 27) que:

[...] o conflito capital-trabalho se arrasta por mais de três séculos, e a questão continua concentrada em como “dividir” o lucro. Passamos ao largo das reflexões e proposições consistentes de alternativas melhores aos modelos vigentes. Os modelos adotados em sua maioria não consideram adequadamente os aspectos subjetivos do trabalho e os fatores psicossociais relacionados, presentes em todo sistema organizacional. Trata-se de uma importante falha, que vem cobrando um alto preço a todos os envolvidos.

A reflexão a respeito dos fatores psicossociais, na problemática apontada, auxilia na ótica da configuração simultânea da competitividade (razão de ser das organizações) e a dimensão da qualidade de vida no trabalho, o que pode representar um verdadeiro engodo.

O trabalho nunca é neutro em relação à saúde.

Ele ocupa um lugar privilegiado na luta contra a doença, suas origens, sintomas e natureza. Promover saúde nos locais de trabalho é critério fundamental para a promoção da saúde. Trata-se de compreender as situações nas quais os sujeitos trabalhadores afirmam sua capacidade de intervenção no processo de tomada de decisões no âmbito das organizações (BRASIL. Ministério da Saúde, 2004, p. 8).

Ademais, trata-se de considerar o ambiente do trabalho muito além do espaço de cumprimento das tarefas. Referiu-se, neste ponto, ao teor robotizado, historicamente característico de algumas funções ilustradas por atividades automatizadas que cumprem um padrão (tempo, produtividade, qualidade). Cenário este próprio ao âmbito da indústria, no qual os trabalhadores, em seus respectivos postos de trabalho, também chamadas linhas de produção, foram conhecidamente ilustrados pelo personagem de Charles Chaplin no filme *Tempos Modernos*. (TEMPOS..., 1936).

Produzir, produzir, produzir, este era o lema. No entanto, estudos como os da ergonomia, discussões em prol da sustentabilidade nas organizações e debates internacionais com líderes estadistas ao longo dos tempos, contribuíram para uma

reconstrução da prática, permeada por ideias de direitos e princípios fundamentais no trabalho que zelem pela integridade do trabalhador.

Condição assertivamente encontrada em Sznelwar (2011)¹, citado por Silveira *et al.* (2014, p. 179), quando afirma que “o trabalhador deve ser compreendido como protagonista da ação, e o trabalho como protagonista da produção”. Ainda que, aparentemente, seja tênue a divisão entre a ação exercida pelo trabalhador, da reação gerada pelo trabalho e vice-versa, denota-se a importância do homem como autor da transformação.

Em suma, para o desempenho de uma tarefa pelo sujeito existem elementos como intenção, motivação, raciocínio estratégico, intensão, objetividade, subjetividade e livre arbítrio. Portanto, elementos meramente humanos. Para além de treinos, condicionamento e adestramento.

4.2 Sofrimento mental e trabalho: uma realidade invisível?

4.2.1 Definição e classificação da Saúde mental

Os cenários da promoção de saúde são todos os ambientes nos quais transcorrem a vida cotidiana e as pessoas trabalham, estudam, circulam, amam, divertem-se e enfrentam desafios. Assim, o caminho proposto é que a empresa seja este espaço potencial, de modo a investir na qualidade de vida do trabalhador (BRASIL. Ministério da Saúde, 2004).

A melhoria dos níveis de saúde do trabalhador reflete na redução de custos e aumento da produtividade para as empresas, além da redução dos níveis de absenteísmo, acidentes de trabalho e licenças por motivo de doenças.

De acordo com a ampla definição apontada pelos cadernos de saúde do Sistema Único de Saúde (SUS), a

[...] saúde é um conceito em construção, em movimento, dependendo de valores sociais, culturais, subjetivos e históricos. Podemos dizer que é a busca de uma relação harmoniosa que nos permita viver com qualidade, que depende de um melhor conhecimento e aceitação de nós mesmos, de

¹ SZNELWAR, Laerte Idal (organizador). *Saúde dos bancários*. São Paulo: Editora Gráfica Atitude Ltda., 2011.

relações mais solidárias, tolerantes com os outros, relações cidadãos com o Estado e relação de extremo respeito a natureza, em uma atitude de responsabilidade ecológica com a vida sobre a terra e com o futuro (BRASIL. Ministério da Saúde, 2002, p. 12).

A abrangência deste conceito em franca construção, conforme citado, auxilia-nos na compreensão de nossa integralidade com a sociedade, natureza e os diversos aspectos que constituem o modo complexo de viver e se perceber, objetiva e subjetivamente.

Conceitua-se ainda saúde mental, a partir da leitura de Silveira *et al.* (2014, p. 185 ao citar WHO, 2011²), “definida como um estado de bem-estar em que cada indivíduo percebe o seu próprio potencial, podendo lidar com o estresse normal da vida, trabalhar de forma produtiva e criativa, sendo capaz de contribuir para sua comunidade”.

Estresse, depressão, ansiedade e insônia são alguns dos problemas sofridos pelas pessoas. Eles podem ser prevenidos e tratados. Todas as pessoas podem apresentar sinais de sofrimento mental em alguma fase da vida.

Segundo a Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL. Ministério da Saúde, 2002, p. 8), “evidências mostram que a saúde está muito mais relacionada ao modo de viver das pessoas do que à ideia hegemônica da sua determinação genética e biológica”.

Conforme mencionado, experimentamos diariamente uma série de sentimentos perante as situações que vivenciamos: alegria, raiva, tristeza, angústia, amor, frustração, medo e compaixão são alguns deles. Na ocorrência de prejuízos relacionados às alterações de humor e dificuldades para realizar atividades de vida diária, eles podem ser prevenidos, tratados e estão integrados às práticas de autocuidado e promoção da saúde.

Na realidade, pode-se pensar em saúde mental e normalidade (estado padrão) a partir de vários pontos de vista, tais como a capacidade de adaptação de uma pessoa às regras de uma sociedade, a ausência de sinais e sintomas que indiquem disfunções mentais ou até mesmo a frequência, presença e/ou intensidade relativas ao sofrimento vivido por alguém.

² WHO (World Health Organization). *Mental Health: New understanding, new hope*. 2011.

Através da prática clínica e intervenções educativas desenvolvidas, observa-se, ainda, que em nossa sociedade o termo saúde mental detém de uma representação social veiculada, pejorativamente, à loucura, insanidade ou desvios de conduta. Logo, seu portador é intitulado como uma pessoa frágil, fraca, com autoestima negativa, insano e detendo de poucas habilidades.

Os autores Morais *et al.* (2012, p. 2), em referência às questões psíquicas, sinalizam que:

em 2001, a Organização Mundial de Saúde (OMS) indicou que cerca de 450 milhões de pessoas sofrem de transtornos mentais, mas apenas uma minoria delas recebe o tratamento básico. Por este fato, a pesquisa na área da saúde mental tem sido considerada prioritária em muitos países.

Conclui-se, de modo particular, que a tímida discussão deste tema, também em contextos organizacionais, seria uma negação aversiva a tal simbologia apresentada. Todavia, parafraseando o poeta, lembramos que “de perto ninguém é normal!”

Segundo aponta Azevedo (2012, p. 225),

[...] de acordo com o modelo biomédico vigente, é mais aceitável que as pessoas se queixem de doenças orgânicas e outras afecções fisiológicas, que são "objetivas" e "concretas". Nesse caso, é possível procurar o profissional de saúde para que este reabilite o corpo doente e frágil. O corpo acaba sendo foco da manipulação médica, e, se ele apresenta sinais e sintomas, faz-se necessário observá-lo, examiná-lo, medicá-lo, bem como prescrever normas comportamentais. Isso não pode ser feito com os problemas decorrentes da opressão, dos valores em dissonância com o meio, das contradições inerentes à vida humana.

As doenças mentais, também chamadas de “problemas de cabeça”, “do sistema nervoso” ou mesmo como “doença dos nervos”, afetam importantes funções do organismo, atingindo vários aspectos da vida.

Atenção, concentração, sentimentos, sono, humor, pensamentos, afetividade, memória e tantas outras, são estruturas apresentadas por todas as pessoas. Elas ajudam a indicar a presença ou não de sofrimentos mentais e de sua intensidade.

As alterações relacionadas à saúde mental (emoções) também precisam de nossa atenção. Essa desordem pode comprometer todo jeito de ser e funcionar de uma pessoa (perdas no trabalho, prejuízos nos relacionamentos, com a família, no desempenho das diversas tarefas, etc.).

Tendo em vista a possibilidade da educação, enquanto viés transformador, propõe-se que os diversos espaços da esfera do trabalho possam configurar salas de aula, promovendo discussões e reflexões em torno das contingências e mudanças comportamentais, como promoção de saúde, prevenção de doenças, incluindo o sofrimento mental.

4.2.2 Consequências do adoecimento mental no trabalho

Enquanto algumas pessoas não se adaptam facilmente às adversidades da vida e acabam sofrendo com estresse, outras já lidam melhor com a situação e têm a capacidade de superação. Esta capacidade é chamada de resiliência. A palavra resiliência tem origem latina e significa voltar a um estado anterior. Nas ciências humanas representa exatamente a capacidade de uma pessoa, mesmo em um ambiente desfavorável, construir positivamente frente às adversidades. Cabe ressaltar que não se trata de um traço da personalidade ou um dom, mas uma capacidade que a pessoa desenvolve tendo em vista fatores biológicos, psíquicos sociais e culturais.

Atualmente, acredita-se que o estresse, a depressão, bem como os quadros de ansiedade maiores, possuem origens multifatoriais (aspectos intrínsecos e extrínsecos). Em alguns casos, os fatores biológicos podem ter maior influência e, em outros, o próprio ambiente.

Dentre os fatores físicos estão a hereditariedade, déficits em alguns neurotransmissores cerebrais e/ou doenças endócrinas. Cada vez mais as pessoas estão propensas ao desenvolvimento do estresse, seja pela exposição a eventos estressores, pelas exigências da vida moderna, pelo acúmulo de tarefas, pelo estilo de vida desfavorável, além de jornadas de trabalho extensas (LIMA, 2004).

Dos fatores de risco relacionados ao ambiente, ou seja, à história de vida, os eventos emocionais e sociais, destacam-se pelas perdas significativas,

mudanças repentinas, traumas que começaram na infância e persistem na vida adulta, padrões de pensamento, doenças crônicas – devido ao tratamento prolongado, entre outros aspectos.

Situações de grande demanda no trabalho, cansaço físico e desgaste, além de fatores relacionados ao estilo de vida, têm sido considerados responsáveis pelo aumento dos casos (SILVEIRA *et al.*, 2014).

Para Azevedo (2012, p. 224):

[...] a violência, a falta de recursos, o desemprego, o alcoolismo dos cônjuges, a falta de perspectivas e as preocupações domésticas são temas recorrentes no discurso das pessoas com queixas. Todos esses problemas acabam encontrando uma via de escape mais socialmente aceitável, através da somatização e/ou da corporificação do sofrimento, que tende a ser denominado de ‘doença dos nervos’.

Portanto, parece mais viável a procura por profissionais de saúde que reabilitem o corpo doente e frágil. Apenas o corpo como foco do adoecimento, sem, no entanto, cuidar da causa.

Enfrentar os desafios e as mudanças ocorridas durante a vida requer equilíbrio. Por vezes, as pessoas enfrentam dificuldades ao lidar com conflitos, traumas, perdas, decepções, problemas surgidos inesperadamente e que afetam vários aspectos da vida.

Baseado em pesquisas nos cadernos de atenção básica do Ministério da Saúde, observou-se a amplitude deste universo voltado à área do sofrimento psíquico, que afirmam:

As intervenções em saúde mental devem promover novas possibilidades de modificar e qualificar as condições e modos de vida, orientando-se pela produção de vida e de saúde e não se restringindo à cura de doenças. Isso significa acreditar que a vida pode ter várias formas de ser percebida, experimentada e vivida. Para tanto, é necessário olhar o sujeito em suas múltiplas dimensões, com seus desejos, anseios, valores e escolhas (BRASIL. Ministério da Saúde, 2013, p. 23).

A Saúde Mental de uma pessoa relaciona-se à forma como ela reage às circunstâncias e exigências (que é convocada) ao longo da vida. Portanto, torna-se importante manter certo grau de harmonia.

Neste sentido, acredita-se que ações educativas em grupo, desenvolvidas com os trabalhadores, possam gerar a prevenção e conhecimento acerca do adoecimento psíquico, favorecendo a compreensão da importância da saúde mental no desempenho de suas atividades diárias. Conseqüentemente, a sensibilização e a reflexão a respeito de condutas para enfrentamento dos diversos desafios encontrados no universo do trabalho.

5 METODOLOGIA

5.1 Orientação metodológica

Projeto de intervenção elaborado a partir do surgimento de demandas para desenvolvimento de ações educativas em saúde junto aos trabalhadores da indústria pela Federação das Indústrias do Estado de Minas Gerais (FIEMG) no formato de oficinas. Tal proposta será integrada por várias fases de execução, iniciada pelo levantamento de pesquisa bibliográfica, seleção por demanda de empresas para desenvolvimento da intervenção junto à parceria profissional, sistema FIEMG e a organização propriamente dita.

A definição das temáticas para a implantação das ações educativas, bem como da elaboração da avaliação do trabalho pelos envolvidos e a conclusão com a entrega e apresentação do projeto de intervenção, como trabalho de conclusão de curso, seguiram as orientações a partir do estudo do módulo VII - “Investigando Questões de Educação na Área da saúde”.

Para pesquisa bibliográfica, utilizou-se do acesso ao portal de pesquisa da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), encontrando várias fontes científicas, sobretudo instrumentos adotados em treinamentos às equipes da rede de saúde pública. Esta fase foi realizada entre os meses de fevereiro a maio de 2015.

Os temas contemplados para abordagem durante as oficinas foram baseados na experiência da autora, tendo em vista as demandas de atendimento para condução de treinamentos, palestras e acompanhamento psicológico de trabalhadores. Neste sentido, ressalta-se a estratégia de setores vinculados à gestão de pessoas, em direcionar abordagens relacionadas a autoestima e motivação de modo recorrente. Tais temáticas permearam o cronograma de atividades de promoção da saúde em inúmeras organizações do trabalho, sobretudo pela representação como construtos psíquicos, que se apresentam como atributos necessários ao gerenciamento do estresse e à preservação de um relacionamento interpessoal harmonioso, no qual ambos resultassem em um ambiente laboral favorável à produção e à qualidade de vida, ligados ao bem-estar no trabalho.

Tendo em vista a execução do projeto de intervenção com oficinas, pretendeu-se criar situações agradáveis de interação entre os trabalhadores,

sensibilizando-os a participar dos momentos de conversa e exposição de situações que possam impactá-los no dia a dia do trabalho, sem, no entanto, identificar a presença de aspectos que possam comprometer o desempenho de suas tarefas, os relacionamentos interpessoais, o risco de acidentes, etc.

As atividades deverão ser realizadas na sala de treinamento da empresa, proporcionando privacidade e clima acolhedor aos participantes.

A frequência das atividades deverá ser quinzenal, com duração máxima de 120 minutos. O cronograma será ajustado com o restante da equipe, conforme disponibilidade do espaço e do setor de trabalho, com autorização de afastamento do trabalhador de seu posto de trabalho, momentaneamente.

Os recursos financeiros necessários para desenvolvimento das atividades serão arcados pela FIEMG, através de parceria firmada por meio de convênio junto à empresa. Da organização, será necessária a disponibilização dos próprios recursos de infraestrutura que a unidade possua, tais como espaço físico, energia elétrica para utilização de recursos audiovisuais e mobiliários para acomodação do grupo de trabalho. A solicitação dos equipamentos e disponibilização do local deverão ser comunicados ao setor responsável pelos suprimentos com, no máximo, 48 horas de antecedência para reserva.

Serão abordados quatro temas relacionados à saúde mental: autoestima, gerenciamento do estresse, motivação e relacionamento interpessoal. De modo transversal, os subtemas: autoconfiança, ansiedade, depressão, trabalho em equipe, pressão no trabalho, prevenção de sofrimentos mentais, resiliência, projeto de vida, estilo de vida mais saudável, gerenciamento de problemas, mediação de conflitos, dentre outros que forem surgindo ao longo do projeto.

Ao início da atividade, os trabalhadores serão esclarecidos sobre a natureza desse trabalho e ajudarão na formatação do contrato de convivência estabelecido para essa intervenção. Aqueles que desejarem não mais participar dos encontros terão plena liberdade de assim fazê-lo, comunicando sua desistência à equipe responsável na empresa ou aos prestadores de serviço.

Ao final de cada intervenção, deverá ser aplicada uma avaliação da atividade, no formato de pesquisa de satisfação e, ainda, de caráter cognitivo, a fim de acompanhar-se a compreensão do grupo diante dos temas desenvolvidos.

5.2 Elaboração da proposta

O projeto de intervenção, no formato de oficinas em dinâmica de grupo, foi elaborado pela autora deste trabalho, psicóloga e prestadora de serviço na área de saúde do Sistema FIEMG.

Oficina tem sido um termo aplicado às situações mais diversas. Trata-se de um trabalho estruturado com grupos, independentemente do número de encontros, sendo focalizado em torno de uma questão central que o grupo se propõe a elaborar e em um contexto social. Envolvem os sujeitos de maneira integral, formas de pensar, sentir e agir (AFONSO *et al.*, 2002).

Trata-se de uma abordagem com formato vivencial, privilegiando a experiência dos participantes a partir de técnicas como dinâmica de grupo, relaxamento, sugestão de atividades desenvolvidas pelo público, significados afetivos, bem como a introdução de demais elementos, como música, textos, produções artísticas, etc. A realização é restrita a grupos pequenos (composto, no máximo, por 15 participantes).

Atividade direcionada à sensibilização dos participantes e compreensão a respeito do adoecimento psíquico e aos impactos gerados à vida como um todo.

Tem como proposta a reflexão dos cuidados à saúde, sem desconsiderar os desafios da contemporaneidade, favorável ao desenvolvimento de doenças como depressão, quadros de ansiedade e de estresse e demais fenômenos considerados transtornos mentais.

Para tanto, a condução propõe convidar o participante a repensar seus comportamentos, atitudes e escolhas, ampliando sua percepção sobre seus hábitos de vida diários, bem como identificar condições existentes para se fazer mudanças, caso avalie necessárias.

Por fim, a discussão privilegia a reflexão sobre a possibilidade de se pensar na adoção de estratégias pessoais para enfrentamento, identificação e/ou promoção da saúde mental.

6 AS OFICINAS DE GRUPO EM SAÚDE MENTAL

6.1 Fundamentos da proposta

O trabalho com oficinas em grupo é uma alternativa de intervenção que, à luz de instrumentos lúdicos, privilegia a reflexão a respeito do enfrentamento de problemas que afetam a saúde mental.

Trata-se de ações educativas em saúde, nas quais o profissional, a partir de uma atitude educativa, atua como mediador do processo entre os conteúdos propostos e a realidade dos educandos, com os quais serão desenvolvidas essas práticas.

Ressalta-se que habitualmente, constatou-se que “na prática, a educação tem sido considerada apenas como divulgação, transmissão de conhecimentos e informações, de forma fragmentada e, muitas vezes, distante da realidade de vida da população ou indivíduo” (SÃO PAULO. Secretaria de Estado da Saúde, 2001, p. 18).

Em divergência ao formato citado, a proposta de atuação deste projeto de intervenção fundamenta-se nos pilares da educação em saúde e direciona o desenvolvimento das ações, considerando o saber de cada indivíduo, a experiência vivida e percepção do educando (particularmente, neste trabalho, na figura do trabalhador), objetivando a transformação, como condição inerente à educação.

Nesta perspectiva, salienta-se os apontamentos indicados nos materiais de qualificação profissional do Serviço Social da Indústria (SESI, 2008, p. 17), ao citar Meyer *et al.* (2006, p. 1335)³:

Incorporamos à nossa cultura a suposição de que comportamentos que não são orientados pelos padrões científicos são insuficientes, insalubres e inadequados, constituindo os chamados comportamentos de risco. Segundo essa forma de entender a questão, o risco está na ‘ignorância, fraqueza, falta de interesse no cuidado de si’.

³ MEYER, DEE; MELLO, DF; VALADÃO, M; AYRES, JRCM. “Você aprende. A gente ensina”? Interrogando relações entre educação e saúde desde a perspectiva da vulnerabilidade. Cadernos de Saúde Pública, jun. 2006, vol 22, nº 6, p. 1335-1342.

A supervalorização do saber científico, conforme citado, pode desencadear atitudes de intolerância e desdém frente ao conhecimento advindo da experiência e do senso comum. Tal posicionamento tende a distanciar educador e educando, gerando a equivocada condição unilateral da aprendizagem como transmissão do saber: “de quem educa para aquele que está sendo educado” (receptor).

Em suma, conforme afirmam os materiais de formação para educadores do Sistema SESI de Ensino (SESI, 2008, p. 17),

a aprendizagem das formas “certas” de viver dependeria, portanto, da transmissão de um conhecimento especializado para uma “população leiga”, que precisa “desaprender” grande parte do aprendido no cotidiano da vida (MEYER *et al.*, 2006)⁴. Essa visão gera abordagens educativas que se propõem a “substituir” o saber acumulado na vida por outro, considerado superior pelo fato de ser construído no âmbito do saber científico, como por exemplo, das ciências da saúde.

Na contramão desta abordagem, a área de promoção da saúde é definida, de acordo com Machado *et al.* (2007, p. 336), como:

o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle desse processo. Neste sentido, incorpora na sua *práxis* valores como solidariedade, equidade, democracia, cidadania, desenvolvimento, participação e parceria que se constitui numa combinação de estratégias, envolvendo vários atores: Estado, comunidade, família e indivíduo.

Tais preceitos integram nossa proposta de trabalho com oficinas em dinâmica de grupo, compreendendo que a finalidade da ação educativa é “desenvolver no indivíduo e no grupo a capacidade de analisar criticamente a sua realidade; de decidir ações conjuntas para resolver problemas e modificar situações; de organizar e realizar a ação, e de avaliá-la com espírito crítico” (SÃO PAULO. Secretaria de Estado da Saúde, 2001, p. 14).

Ressalta-se, por fim, que os trabalhos pesquisados enumeram reflexões que apontam condições básicas e substanciais para uma aprendizagem bem sucedida,

⁴ MEYER, DEE; MELLO, DF; VALADÃO, M; AYRES, JR. “Você aprende. A gente ensina”? Interrogando relações entre educação e saúde desde a perspectiva da vulnerabilidade. Cadernos de Saúde Pública, jun. 2006, vol 22, nº 6, p. 1335-1342.

embora não a garanta, visto envolver indivíduos, subjetividades, contextos distintos, aspectos culturais, socioeconômicos, políticos, etc.

É sempre bom lembrar que a atividade educativa não é um processo de condicionamento para que as pessoas aceitem, sem perguntar, as orientações que lhes são passadas. A simples informação, divulgação ou transmissão de conhecimento; de como ter saúde ou evitar uma doença, por si só, não vai contribuir para que uma população seja mais sadia e nem mesmo é fator que possa contribuir para mudanças desejáveis para melhoria da qualidade da população (SÃO PAULO. Secretaria de Estado da Saúde, 2001, p. 19).

De acordo com a Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL. Ministério da Saúde, 2002), esta área de promoção “trabalha com o princípio da autonomia dos indivíduos e das comunidades, reforça o planejamento e poder local”. Portanto, a informação ou outro conteúdo transmitido precisa estabelecer algum sentido ao interlocutor que o da experiência.

Os encontros com oficinas temáticas objetivam a ampliação do campo de percepção através do pensamento reflexivo e concretizado em atitudes, escolhas mais conscientes, tornando-se, por que não, um hábito de vida aprendido. Referimos, neste sentido, aos comportamentos e condutas pessoais que podem conter caráter mais saudável ou vulnerável perante a conservação da própria saúde e que podem ser adquiridos a partir de um novo modo de apreender a relação com o estilo de vida.

O processo que ousamos sintetizar acima e, de modo cognitivo, faz referência ao “raio X” da abordagem que pretendemos implantar por meio das oficinas de grupo. Discussões que possam gerar uma reflexão particular sobre o modo de viver e constituir relações com as coisas, lugares, outras pessoas e consigo, promovendo o autoconhecimento.

6.2 Implantação das oficinas

O cenário da atividade será na sala de treinamento de empresas conveniadas com o Sistema FIEMG, contando com os equipamentos e instrumentos descritos na relação de cada temática.

No Quadro 1, apresenta-se o cronograma para desenvolvimento das oficinas. No **Apêndice A**, evidencia-se o escopo de cada oficina proposta: seu respectivo tema, tarefa a ser desenvolvida, bem como os objetivos e esclarecimentos ao facilitador diante de demais demandas que possam surgir, afinal, a ideia é trabalhar no âmbito vivencial, envolvendo sentimentos, experiências e subjetividades.

É importante ressaltar, por fim, que a execução das atividades está planejada para 120 minutos, restando os últimos 10 minutos programados para execução dos momentos avaliativos, de encerramento e reflexão a respeito dos conteúdos abordados durante a oficina, bem como dos esclarecimentos e acolhimento, sobretudo da existência de questões particulares e subjetivas que possam emergir.

Quadro 1 - Programação das atividades de oficina em grupo

Oficina	Tema abordado	Objetivo	Data	Carga horária
1º	Autoestima	Levar o participante a uma maior compreensão a respeito da autoestima e sua influência em diversos aspectos da vida das pessoas.	18/03/2016	120min
2º	Motivação	O participante deverá identificar os fatores que determinam sua motivação cotidiana no desempenho dos vários papéis.	25/03/2016	120min
3º	Gerenciamento do Estresse	Assessorar o participante a identificar os fatores geradores de estresse, bem como de suas respectivas manifestações diante do quadro; que possam comprometer as atividades e relacionamentos do dia a dia, refletindo sobre mudanças comportamentais.	01/04/2016	120min
4º	Relacionamento Interpessoal	Levar o participante a refletir sobre a influência dos relacionamentos interpessoais e seu impacto no ambiente de trabalho e no desempenho das atividades laborais.	08/04/2016	120min

Fonte: Dados da pesquisa.

6.3 Avaliação e acompanhamento da proposta

Após o desenvolvimento das atividades, é reconhecida a importância de se avaliar seu desempenho, bem como analisar a compreensão do grupo a respeito da temática abordada e do alcance dos objetivos previstos, visando ao aprimoramento da atuação.

Para tanto, desenvolveu-se um formulário para pesquisa de satisfação da oficina (**Apêndice B**). Tal instrumento apresenta como função a inserção de um canal direto de comunicação com os participantes, pelo qual poderão expressar suas opiniões, avaliar o trabalho e indicar a compreensão individual de conceitos centrais abordados.

6.4 Orçamento e responsáveis

Os custos previstos para esta proposta contemplam as *contribuições per capita* sindicais já previstas no planejamento estratégico anual das empresas. Trata-se da parceria indústria junto a FIEMG, mediado pelo sindicato dos colaboradores do setor.

Os valores para execução do projeto de intervenções educativas com oficinas de grupo podem variar de acordo com o tamanho da empresa, número de trabalhadores envolvidos, bem como dos turnos de trabalho.

O desenvolvimento das atividades será realizado pela autora do projeto, podendo haver mediação por profissional com formação em psicologia ou em serviço social, com experiência em abordagens psicossociais e trabalhos em grupo.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta de intervenção educativa é uma alternativa interessante e promissora no contexto organizacional, visto seu caráter versátil para aplicabilidade e condição de se adequar à realidade institucional; em atendimento às demandas espaciais, temporais, acolhendo às especificidades do sistema e público envolvido.

Ampliar a concepção de saúde, muito além da esfera biológica e da percepção equivocada para ausência de doenças, é um dos principais objetivos que motivaram este projeto, que apresenta, como finalidade, o rompimento da sensação de invisibilidade que parece vestir as práticas de promoção da saúde, sobretudo sobre o objeto de estudo, que é a saúde mental.

Ressalta-se a compreensão moralista que o adoecimento mental ocupa em nosso meio. Uma representação social permeada de simbolismos cercados por juízo de valores e até mesmo julgamento moral, geralmente parciais e pejorativos, voltados àqueles em sofrimento mental.

Tendo em vista este cenário, lançou-se mão de oficinas em grupo, como estratégia de intervenções educativas, para adotar ações de educação em saúde dentro de empresas do ramo industrial, provocando a discussão de fatores que possam ocasionar afastamento do trabalho e impactos à saúde do trabalhador.

Ao avançarmos na aprovação das propostas nos setores de Recursos Humanos ou Gestão de Pessoas das empresas, observa-se uma maior viabilidade em sua execução e, ainda, a presença de receptividade pelos colaboradores à tônica desta discussão.

Lidar com pessoas, situações conflituosas, de alcance de metas, pressão na resolução de problemáticas e ainda conseguir gerenciar a vida particular é uma tarefa complexa e exige-nos uma percepção global da situação, certo grau de imparcialidade e conhecimento da situação. Exige sabedoria e sensibilidade!

Portanto, as atividades propostas convidam os participantes à oportunidade de expressarem sobre suas frustrações, divergências, incidentes ocorridos, entre outros desconfortos vivenciados no ambiente de trabalho ou fora. Dessa forma, é papel fundamental do facilitador o cuidado na interação em questão, podendo ser ainda mais delicada ao se tratar de circunstâncias vivenciadas pelos presentes, o

que pode gerar o risco de exposição de suas particularidades. Neste aspecto, deve-se conduzir a atividade, privilegiando a ética e deixando claro o objetivo de buscar estratégias para minimizar os conflitos, como autopreservação, alternativas de suporte/apoio, bem como reforçar sobre o objeto de trabalho proposto, preservando a participação e privacidade dos participantes.

REFERÊNCIAS

AFONSO, Lúcia *et al.* **Oficinas em dinâmica de grupo**: um método de intervenção psicossocial. Belo Horizonte: Edições do Campo Social Labgrupo UFMG, 2002. 151 p.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE QUALIDADE DE VIDA (ABQV). Disponível em: <<http://www.abqv.com.br>>. Acesso em: dez 2014.

AZEVEDO, L. F. M. Um estudo sobre a "Doença dos Nervos" para além de um sofrimento incorporado. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 5, n. 2, p. 223-235, jul./dez. 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1983-82202012000200004&script=sci_arttext>. Acesso em: 12 nov. 2015.

BENKE, Mara Regina Pagnussat; CARVALHO, Élcio. **Estresse x qualidade de vida nas organizações**: um estudo teórico. 2003. Disponível em: <<http://www.faculdadeobjetivo.com.br/arquivos/Estresse.pdf>>. Acesso em: 10 set 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. **Humaniza SUS**: gestão e formação nos processos de trabalho. – Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Cadernos de Atenção Básica 34**: saúde mental. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <<http://saude.gov.br/bvs>>. Acesso em: 5 out. 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_prom_saude.pdf>. Acesso em: 7 nov. 2015.

COBRA, Nuno. **A Semente da Vitória**. SENAC. São Paulo. 2002. 223p.

COELHO, Tom; BARREIROS, Dorival. **SIPAT em pequenas empresas do estado de São Paulo**: um estudo exploratório de sua realização e utilização como instrumento de gestão. Revista de Gestão Integrada em Saúde do Trabalho e Meio Ambiente. São Paulo. 2006. Disponível em: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/InterfacEHS/wp-content/uploads/2013/08/3_ARTIGO_vol5n2.pdf>. Acesso em: 2 nov. 2015.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed. 2008. 438p.

FERREIRA, Leila. **A arte de ser leve**. Principium. São Paulo. 2010. 280p.

LIMA, F. B. **Stress, qualidade de vida, prazer e sofrimento no trabalho de call center**. 2004. 114f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - PUC-CAMPINAS, Centro de Ciências da Vida, Campinas, SP, 2004. Disponível em: http://www.bibliotecadigital.puccampinas.edu.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=233>. Acesso em: 11 nov. 2015.

MACHADO, M. F. A. S. *et al.* Integralidade, formação de saúde, educação em saúde e as propostas do SUS - uma revisão conceitual. **Ciência & Saúde Coletiva**, Fortaleza, v. 12, n. 2, p. 335-342, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csc/v12n2/a09v12n2.pdf> >. Acesso em: 8 set. 2015.

MADEIRA, Anézia M. F. *et al.* Sistema Universidade Aberta do Brasil/Secretaria de Educação a Distância (UAB/SEED). **Curso de Especialização em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde (CEFPEPS): Módulo VII - Investigando Questões de Educação na Área da Saúde**. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais; 2014.

MORAIS, Camila Aquino *et al.* Concepções de saúde e doença mental na perspectiva de jovens brasileiros. **Rev. Estudos Psicologia**, Natal, v. 17, n. 3, 2012. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2012000300004>> . Acesso em: 10 out. 2015.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS. Pró-Reitoria de Graduação. Sistema de Bibliotecas. **Padrão PUC Minas de normalização**: normas da ABNT para apresentação de trabalhos científicos, teses, dissertações e monografias. Belo Horizonte, 2010. Disponível em: <<http://www.pucminas.br/biblioteca>>. Acesso em: mai. 2015.

SÃO PAULO. Secretaria de Estado da Saúde. Núcleo de Ação em Saúde. Programa Estadual de Controle de Hanseníase. Centro de Vigilância Epidemiológica. **Educação em saúde**: planejando as ações educativas (teoria e prática). 2001. Disponível em: <ftp://ftp.cve.saude.sp.gov.br/doc_tec/educacao.pdf>. Acesso em: 07 nov. 2015.

SATO, Leny; BERNARDO Márcia H. Saúde mental e trabalho: os problemas que persistem. **Rev. Ciência Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 4, out./dez. 2005. Disponível em: <<http://www5.ensp.fiocruz.br/biblioteca/home/exibedetalhesBiblioteca.cfm?ID=13047&tipo=B>>. Acesso em: 12 set. 2014.

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA (SESI). Departamento Nacional. **O limite de cada um**. Brasília: Programa Sesi Indústria Saudável, 2010. 4 vídeo-disco, v. 2 (12min): NTSC: son., color. Série De bem com a Vida.

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA (SESI). **Guia para profissionais que atuam com promoção da saúde**. Saúde na Sala de Aula: educação e qualidade de vida para o trabalhador. Brasília: Departamento Nacional, 2008. 184p.

SILVEIRA, Marco Antônio *et al.* **Aspectos psicossociais e sustentabilidade em organizações**: saúde, segurança e qualidade de vida no trabalho. Campinas: Centro de Tecnologia da Informação “Renato Archer”, 2014. 211p.

SIQUEIRA, Mirlene Maria M.; PADOVAM, Valquíria Aparecida R. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Rev. Psicologia: Teoria e Pesquisa**, São Bernardo do Campo, v. 24, n. 2, p. 201-209, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v24n2/09.pdf>>. Acesso em: 2 set. 2014.

TABELEÃO, V. *et al.* Qualidade de vida e esgotamento profissional entre docentes da rede pública de Ensino Médio e Fundamental no Sul do Brasil. **Rev Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 27, n.12, dez. 2011. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2011001200011>>. Acesso em: 8 set. 2014.

TEMPOS Modernos. EUA: Continental, 1936. 1 DVD. (87 min.), p&b. Tradução de: Modern Times.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Apresentação das quatro oficinas temáticas, elaboradas como projeto de intervenção educativa.

1) Oficina Temática: AUTOESTIMA

Orientações específicas:

Iniciaremos a oficina pelo conceito de autoestima, como sendo *a avaliação que se faz de si*, podendo ser, esta autopercepção, positiva ou negativa. Está relacionada a vários aspectos, como: a história de vida do sujeito, sua relação com o mundo, elaboração de vicissitudes e perdas sofridas, bem como dos aprendizados, da superação e ressignificação do sentido das coisas.

O modo como nos percebemos pode mudar ao longo de nossa história, sobretudo diante de eventos ocorridos, que possam deixar marcas, traumas, lembranças, geradoras de estresse, sofrimento, ou mesmo, contribuir para o fortalecimento da autoconfiança de uma pessoa, desenvolvendo nela habilidades para lidar com situações diversas.

Durante o ciclo da vida, não aprendemos apenas com as catástrofes, mas somos convocados a vivenciar experiências prazerosas que também nos encorajam, proporcionam segurança na tomada de decisões e podem ajudar no relacionamento com as pessoas.

Como podemos ver, não há receita para o sucesso. A garantia de uma vida bem sucedida a partir de habilidades relacionadas à inteligência emocional é ilusória e só pode ser desenvolvida inserindo-nos no mundo, nas relações, fazendo escolhas e aprendendo com as próprias experiências, vivências alheiras. Lembramos que tal processo não ocorre de maneira isolada, mas sofre influências e é influenciado pelos aspectos culturais, sociais, físicos, econômicos, religiosos, políticos, de onde estamos e por onde percorremos.

Dessa forma, é impossível determinar a partir do julgamento das experiências sofridas ou perante outros fatores se alguém obterá êxito na construção de uma

autoestima positiva, equivalente ao amor próprio, a autoconfiança e autoimagem. Todavia, há, de modo geral, fatores que possam contribuir para fortalecimento da autoestima positiva e/ou negativa, podendo ser aplicados nos contextos sociais que frequentamos durante a vida: grupo familiar, escola, ambiente de trabalho.

Objetivo da oficina:

Desenvolver, por meio de prática educativa, uma maior compreensão a respeito da autoestima e sua influência em diversos aspectos da vida das pessoas.

Termos relacionados ao tema para pesquisa e estudo:

Rótulos, estereótipos, família e autoestima, assédio moral, identidade social, autoconfiança, validação, aceitação social, amor próprio.

Cuidando das pessoas: *A abordagem sobre autoestima pode sensibilizar os participantes, gerando emoção. Cuide para que a pessoa não se sinta exposta frente aos demais e acolha-a de modo solidário, seja aproximando dela, oferecendo um lenço de papel, conduzindo-a a sair do espaço, se desejar, ou mesmo, dê abertura a sua fala, caso seja do interesse, com atenção para se evitar a monopolização do tempo, respeitando os demais e a proposta da atividade.*

Cronograma

Horário	Descrição	Duração	Condução	Material necessário
08h10	Acolhimento	10 min	Apresentação do facilitador e da temática a ser trabalhada no formato de atividade vivencial e demais "contratos". Verificar se haverá falas na abertura por demais membros da	Item 1*, Lista de presença, crachá, uniforme padrão SESI.

			instituição	
08h20	Tempestade de ideias: “O que é autoestima para você?”	10 min	Anotar palavras-chave que os participantes associaram ao termo “autoestima”.	Quadro branco, flip chart, quadro negro, papel kraft. Pincel, caneta ou giz...
08h35	Dinâmica de grupo - autoestima	15 min	Condução do texto no formato circular ou elegendo um leitor. Abordagem a respeito da importância da validação no fortalecimento da autoestima positiva.	Folha de papel para cada participante.
08h50	Leitura de texto – “O poder da validação”	15 min	Condução do texto no formato circular ou elegendo um leitor. Abordagem a respeito da importância da validação no fortalecimento da autoestima positiva.	Folha de papel com o texto impresso. (anexo)
09h10	Música – “É isso aí”	20 min	Criação de um ambiente favorável à projeção e escuta da música. Condução da mensagem final.	Arquivo com a música (letra ou clip)
9h25	Encerramento	15 min	Breve síntese da atividade com abertura a fala coletiva ou individualizada pelos participantes. Entrega da pesquisa de satisfação/reação	Formulário pesquisa satisfação/reação

*Item 1 - instrumentos básicos: **cadeiras distribuídas em círculo e anteparo (quadro, cartaz) para o registro da condução.**

Descrição da oficina:

Atividade 1 – ABERTURA

- **Título:** Acolhimento

Quando possível, receber os participantes de modo individualizado, valorizando a presença e conduzindo-os até o local indicado para assentar. Neste momento, ofereça balas, como gesto de acolhimento, gentileza e validação à pessoa ali presente.

Após as boas-vindas, informe ao grupo o objetivo da atividade, especificando seu formato lúdico, interativo e convidando a participação e envolvimento de todos.

Atividade 2 – Tempestade de Ideias

- **Título:** O que é autoestima para você?

Questione o grupo: “o que vem à mente quando nos referimos ao tema autoestima”?

Estimule a participação das pessoas, lembrando que não é importante aqui a definição deste termo, mas aproximar as pessoas da temática abordada, bem como de identificar como os participantes compreender a partir de suas vivências tal terminologia.

O facilitador anota as respostas, sequencialmente, em quadro, cartaz ou outro anteparo para acompanhamento pelo grupo e registro das percepções, formando uma tempestade de ideias sobre o tema, criada pelos próprios participantes.

Aproveite o momento para também interagir com o grupo, incentivando a participação e reforçando os aspectos relacionados pelos participantes, o que agregará o trabalho durante todo o tempo, podendo remeter às afirmações, quando desejar.

Atividade 3 – Autoestima

- **Título:** Viver: perdas e ganhos!

O facilitador distribui uma folha de papel ofício (ou preferencialmente, uma folha de papel maior gramatura) para cada participante e diz frases que estão associadas à autoestima. Em primeiro lugar, as frases que lembram os impactos

negativos, como “perder o emprego”, “seu pai brigou com você”, “riram de você na escola”, et. A cada frase dita os participantes rasgam um pedaço do papel, de tamanho correspondente à importância que a frase expressa para a sua autoestima. As frases se sucedem até que a folha esteja toda rasgada. Então, o facilitador começa a falar frases que estariam associadas ao fortalecimento da autoestima, como “você conseguiu passar de ano na escola”. A cada frase dita os participantes procuram nos pedaços de suas folhas aquele que corresponde em tamanho à importância que o fato tem para eles. As frases se sucedem até que “reconstruam” sua folha. Discussão sobre a atividade.

Análise: Podemos referir à diversidade e valor que as coisas têm para as pessoas de modo muito distinto e, às vezes, parecido. Daí a importância de respeitarmos as individualidade e compreendermos o “peso”, que pode ser diferente, para as pessoas dos acontecimentos sucedidos em sua vida. Fato é que as experiências deixam marcas em nossa história, independente do mérito associado a elas. A forma como cada um irá lidar com essas marcas, lembranças, aprendizados, vivências, é subjetiva.

Alguns farão do limão uma limonada. Outros viverão azedos diante de uma experiência de tamanha acidez, ou ainda, a mesma pessoa, em momentos distintos da vida, reagirá de modo diferente e tudo isso preenche nossa livro da vida e nos ajuda a fazer escolhas, interpretar, criar, ter preferências, etc.

Sugestão: Frases que poderão compor a atividade: *“terem descoberto que fiz xixi na cama”, “quando tomei bomba na escola”, “a morte de uma pessoa que gosto tanto”, “o nascimento do meu filho”, “a compra da minha casa”, “a promoção na firma”, “o pedido de perdão de uma pessoa querida”, “a liquidação de uma dívida”, “a traição ou decepção por uma pessoa”, “a viagem dos meus sonhos”, “a reconciliação com um familiar”.*

Orientação ao participante: Talvez a experiência que trouxe algum sentido à sua vida não seja exatamente como citada durante a dinâmica, mas caso a remeta a alguma lembrança, poderá ser contemplada.

Atividade 4 – Leitura

- **Título:** Texto “O Poder da Validação” (Stephen Kanitz)

Após desenvolvimento de uma atividade lúdica, o grupo se volta para um momento de leitura. Sugerimos ler o texto (inserido a seguir) de forma circular, dividindo os trechos entre os membros ou mesmo, a partir da eleição de um(a) leitor(a) oficial.

Realizada a leitura, estimule a participação do grupo a partir dos pontos que identificaram como de destaque ou ainda, a exemplificação de alguma situação relacionada à validação, a importância do desenvolvimento da autoestima positiva ou as dificuldades encontradas devido à percepção negativa e insegura de si.

Por fim referencie fatores, como o ambiente de trabalho, as relações interpessoais, que possam contribuir para o desenvolvimento de ambos os aspectos.

O Poder da Validação

Stephen Kanitz

Todo mundo é inseguro, sem exceção. Os super-confiantes simplesmente disfarçam melhor. Não escapam pais, professores, chefes, nem colegas de trabalho.

Afinal, ninguém é de ferro. Paulo Autran treme as bases nos primeiros minutos de cada apresentação, mesmo que a peça já tenha sido encenada 500 vezes. Só depois da primeira risada, da primeira reação do público, é que o ator se relaxa e parte tranquilo para o resto do espetáculo. Eu, para ser absolutamente sincero, fico inseguro a cada novo artigo que escrevo, e corro desesperado para ver os primeiros E-mails que chegam.

Insegurança é o problema humano número 1. O mundo seria muito menos neurótico, louco e agitado se fôssemos todos um pouco menos inseguros. Trabalharíamos menos, curtiríamos mais a vida, a levaríamos mais na esportiva. Mas como reduzir esta insegurança?

Alguns acreditam que estudando mais, ganhando mais, trabalhando mais resolveriam o problema. Ledo engano, por uma simples razão: *Segurança não depende só da gente, depende dos outros também*. Está fora do nosso controle. Por isso segurança nunca é conquistada definitivamente, ela é sempre temporária, efêmera.

Segurança depende de um processo que chamo de “validação”, embora para os estatísticos o significado seja outro. Validação estatística significa certificar-se de que um dado ou informação é verdadeiro, mas eu uso esse termo para seres humanos. Validar alguém seria confirmar que essa pessoa existe, que ela é real, verdadeira, que ela tem valor.

Todos nós precisamos ser validados pelos outros, constantemente. Alguém tem de dizer que você é bonito ou bonita, por mais bonito ou bonita que você seja. O autoconhecimento, tão decantado por filósofos, não resolve o problema. Ninguém pode auto validar-se, por definição.

Você sempre será um ninguém, a não ser que outros o validem como alguém. Validar o outro significa confirma-lo, como dizer: “Você tem significado para mim”. Validar é o que um namorado ou namorada faz quando lhe diz: “Gosto de você pelo o que você é”. Quem cunhou a frase “por trás de um grande homem existe uma

grande mulher” (e vice-versa) provavelmente estava pensando nesse poder de validação que só uma companheira amorosa e presente no dia-a-dia poderá dar.

Um simples olhar, um sorriso, um singelo elogio são suficientes para você validar todo mundo. Estamos tão preocupados com a nossa insegurança, que não temos tempo para sair validando os outros. Estamos tão preocupados em mostrar que somos o “Máximo”, que esquecemos de dizer aos nossos amigos, filhos e cônjuges que o “máximo”, são eles. Puxamos o saco de quem não gostamos, esquecemos de validar aqueles que admiramos.

Por falta de validação, criamos um mundo consumista, onde se valoriza o TER e não o SER. Por falta de validação, criamos um mundo onde todos querem mostrar-se, ou dominar os outros em busca de poder.

Validação permite que pessoas sejam aceitas pelo que realmente são, e não pelo que gostaríamos que fossem. Mas, justamente graças à validação, elas começarão a acreditar em si mesmas e crescerão para o que querem.

Se quisermos tornar o mundo menos inseguro e melhor, precisaremos treinar e exercitar uma nova competência: validar alguém todo dia. Um elogio certo, um sorriso, os parabéns na hora certa, uma salva de palmas, um beijo, um dedão para cima, um “valeu, cara, valeu”.

Você já validou alguém hoje? Então comece já, por mais inseguro que você esteja.

(Revista Veja, ed. 1705, ano 34, nº 20, jun. 2001, p.22).

Sugestão: O texto em questão pode desenvolver outra dinâmica: *Entregar ao final da leitura algo que faça menção a “validação”. Propor a experiência da validação através da troca de presente, de uma mensagem ou elogios entre os participantes. Para tanto, é importante que o grupo já tenha vínculos.*

Atividade 5 – Música: É isso aí.

- **Título:** Vendedor de flores *(ou de sonhos, doces, sorrisos... iniciativa).*

A atividade sinaliza o término da oficina, permitindo caráter de encerramento da proposta como mensagem final.

Introduza o clip da música (disponibilizado a este material de apoio), se possível, com luz baixa para melhor visualização e áudio de qualidade. Próximo ao término da exibição, ou escuta (vide observação), interrompa utilizando trechos da música para entregar aos participantes dois brindes iguais.

Trata-se da oportunidade de vivenciar o recebimento de algo, portanto, vinculada a ideia de validação e valorização, bem como a condição de presentear uma outra pessoa, visto a existência de dois exemplares.

A letra da música veicula a perspectiva da superação, denominada “milagre”, mas também poderia ser chamada de recomeço, renovação, reestruturação, superação. E nos convida a ser “vendedor de flores”.

Portanto, como mensagem final, que possamos renovar como vendedores de flores, doces, sonhos, sorrisos, abraços, mudanças...

Observação: caso não seja viável o uso de equipamentos, tais como: computador, leitor de DVD, programa para vídeo, projetor de imagens, pode-se usar aparelho de som e apenas acompanhar a letra da música disponível.

É Isso Aí

(Ana Carolina)

É isso aí
Como a gente achou que ia ser
A vida tão simples é boa
Quase sempre

É isso aí
Os passos vão pelas ruas
Ninguém reparou na lua
A vida sempre continua

Eu não sei parar de te olhar
Eu não sei parar de te olhar
Não vou parar de te olhar
Eu não me canso de olhar
Eu não sei parar
De te olhar

É isso aí
Há quem acredite em milagres
Há quem cometa maldades
Há quem não saiba dizer a verdade

É isso aí
Um vendedor de flores
Ensinar seus filhos a escolher seus
amores

Eu não sei parar de te olhar
Não sei parar de te olhar
Não vou parar de te olhar
Eu não me canso de olhar
Eu não vou parar... de te olhar
Eu não sei parar...de te olhar

Atividade 6 – Encerramento

- **Título:** Um até logo!

Término da atividade propriamente dita, solicitando aos participantes, que desejarem manifestarem com uma frase a síntese sobre sua participação durante o encontro (*percepções gerais*).

Entrega da folha com pesquisa de satisfação/reação, onde o facilitador apresenta o conteúdo para preenchimento e se disponibiliza a auxiliar e esclarecer dúvidas, enfatizando que se trata de uma avaliação individual, apontando o parecer e compreensão dos participantes, não havendo, portanto, respostas certas ou erradas.

Após o preenchimento de todos os participantes, o facilitador agradece a participação, despedindo-se do grupo.

Conversando sobre a oficina: *Durante toda atividade, sugerimos ao facilitador que extrapole a temática de modo vivencial, introduzindo elementos a todo o momento relacionados ao fortalecimento da autoestima positiva e, portanto, da valorização da pessoa presente: seja elogiando algo ou alguém do grupo, sem parecer irônico, ajudando o grupo a eleger leitores, legitimando a habilidade, agradecendo a participação após uma exposição. A proposta é criar um ambiente agradável que as pessoas sintam-se acolhidas e pouco preocupadas com críticas ou julgamentos dos demais.*

2) Oficina Temática: MOTIVAÇÃO

Desenvolvimento:

Atividades	Duração prevista
1- Acolhimento: apresentação do profissional e da temática a ser trabalhada no formato de atividade vivencial;	2 min
2- Tempestade de ideias: escrever em papéis e entregar de forma anônima “o que me motiva”? (explorando qual a razão de “acordar cedo e vir trabalhar? O que quero? O que desejo? – Apontar a etimologia da palavra”).	10 min

3- Música: “Comida” (<i>importante trabalhar com música nessa abordagem</i>)	10 min
4- Dinâmica sobre esforço: duas caixas contendo papéis trazendo qualidades (“como ele pinta bem”, “Carlos produz muito”, “o dia que a Joana está na cozinha, a comida é divina!”) na outra caixa lançar palavra-chave – talento, dom, vocação, sorte.	20 min
5- Encerramento – música Felicidade	2 min

Orientações específicas:

Iniciemos pelo conceito de *motivação*, impulso que faz com que a pessoa aja para atingir seu objetivo.

É comum escutarmos que ninguém tem o poder de ser motivado por outra pessoa, ou seja, a motivação é própria e advém do sujeito. Todavia, acreditamos que fatores externos também podem proporcionar a ação como força propulsora, bem como aspectos intrínsecos, portanto, do próprio indivíduo farão tal movimento.

O termo também está relacionado “ao melhor de si”. Dessa forma, a oficina proposta, pretende sensibilizar os participantes na compreensão do que hoje cada um considera como elemento condutor de motivação. Razão de ser, sentido para uma atitude e/ou escolha. Motivo para a ação!

Objetivo da oficina:

Auxiliar, por meio de prática educativa, a identificação pelos participantes dos fatores determinantes à sua motivação cotidiana no desempenho dos vários papéis.

Termos relacionadas ao tema para pesquisa e estudo:

Sentido da vida, autoestima, crenças coletivas, rituais de passagem, identidade social, validação, lidar com erros, aceitação social.

Cuidando das pessoas: *A abordagem sobre motivação pode sensibilizar os participantes, gerando emoção (choro, irritabilidade, exaltação do humor ou inibição).*

Cuide para que a pessoa não se sinta exposta frente aos demais e acolha-a de modo solidário, seja aproximando dela, oferecendo um lenço de papel, conduzindo-a a sair do espaço, se desejar, ou mesmo, dê abertura a sua fala, caso seja do interesse, com atenção para se evitar a monopolização do tempo, respeitando os demais e a proposta da atividade.

Cronograma

Horário	Descrição	Duração	Condução	Material necessário
08h10	Acolhimento	10 min	Apresentação do facilitador e da temática a ser trabalhada no formato de atividade vivencial e demais “contratos”. Verificar se haverá falas na abertura por demais membros da instituição	Item 1*, Lista de presença, crachá, uniforme padrão SESI.
08h20	Tempestade de ideias: “O que me motiva?”	10 min	Ler as respostas e comentar, estimulando a interação do grupo.	Pedaços de papel (10cm) e caneta a cada participante.
08h30	Música – “É isso aí”	10 min	Criação de um ambiente favorável à projeção e escuta da música. Condução da mensagem final.	Arquivo com a música (áudio ou clip). Som ou computador com data show. Letra da música impressa
08h50	Dinâmica de grupo – “pessoa de destaque”	20 min	Entrega de caixas contendo papéis com afirmações.	Duas caixas e papéis com frases impressas, separadas conforme especificado no material de apoio.
09h05	Leitura de texto – “Como lidar com os erros”	15 min	Condução do texto no formato circular ou elegendo um leitor. Abordagem a respeito da importância dos erros como ponto de motivação e reconstrução de projetos.	Folha de papel com o texto impresso. (anexo)
09h15	Música – “Felicidade”	10 min	Criação de um ambiente favorável à projeção e escuta da música. Condução da mensagem final.	Arquivo com a música (áudio ou clip). Som ou computador com data show. Letra da música impressa
9h30	Encerramento	15 min	Breve síntese da atividade com abertura a fala coletiva ou individualizada pelos participantes. Entrega da pesquisa de	Formulário pesquisa satisfação/reação e folha com a questão para reflexão.

			satisfação/reação	
--	--	--	-------------------	--

*Item 1 - instrumentos básicos: **cadeiras distribuídas em círculo e anteparo (quadro, cartaz ou flip shart, etc.) para o registro da condução.**

Descrição da oficina:

Atividade 1 – ABERTURA

- **Título:** Acolhimento

Quando possível, receber os participantes de modo individualizado, valorizando a presença e conduzindo-os até o local indicado para assentar. Neste momento, ofereça balas, como gesto de acolhimento, gentileza e validação à pessoa ali presente.

Após as boas-vindas, informe ao grupo o objetivo da atividade, especificando seu formato lúdico, interativo e convidando a participação e envolvimento de todos. *(Em momento oportuno, indique que a oferta de uma simples bala, pode proporcionar motivação às pessoas).*

Atividade 2 – TEMPESTADE DE IDEIAS

- **Título:** O que me motiva?

O facilitador distribui pedaços de papel para que cada participante registre de forma anônima aquilo que considera fator de motivação em sua vida. Incentive o registro de ideias com questionamentos, exemplo: *“qual a razão de “acordar cedo e vir trabalhar”?”, “o que quero?”, “onde quero chegar?”, “o que mais desejo neste momento?”*.

Ao ler as respostas, explore o valor referido pelo grupo e esteja atento as reações, de aprovação, reprovação, ironia. A participação comporá o andamento das atividades, utilizando-as como exemplos, ilustrações, podendo remeter às afirmações e comentários, quando desejar.

Conclua a atividade definindo de modo expositivo e a partir das percepções do grupo sobre motivação (a etimologia da palavra, seus diversos sentidos, controversas, etc.), gerando fechamento da atividade.

Atividade 3 – MÚSICA: COMIDA

- **Título:** Você tem fome de quê?

Com o objetivo de também aquecer o grupo com um momento musical, através de uma música descontraída e informal, desejamos ampliar o conceito de motivação, apontando a necessidade que possuímos de desejar muita além do que é definido como básico. “A gente não quer só comida”.

Introduza o clip da música (disponibilizado a este material de apoio), se possível, com luz baixa para melhor visualização e áudio de qualidade. Você também poderá optar pela entrega da letra da música para facilitar a participação do grupo, seja cantando ou acompanhando a mensagem.

A letra da música veicula a perspectiva do desejo, do prazer, das necessidades e ainda, podemos pensar que nossos projetos ou ausência de sua completude nos movem a buscar, planejar, esforçar, dedicar-se na busca por algo que foi eleito por nós como importante, necessário, fundamental, meta, etc.

Comida

(Titãs)

Bebida é água!
Comida é pasto!
Você tem sede de quê?
Você tem fome de quê?

A gente não quer só
comida
A gente quer comida
Diversão e arte
A gente não quer só
comida

A gente quer saída
Para qualquer parte

A gente não quer só
comida

A gente quer bebida
Diversão, balé

A gente não quer só
comida

A gente quer a vida
Como a vida quer

Bebida é água!
Comida é pasto!
Você tem sede de quê?
Você tem fome de quê?

A gente não quer só
comer

A gente quer comer
E quer fazer amor

A gente não quer só
comer

A gente quer prazer Pra aliviar a dor	comida A gente quer saída Para qualquer parte	A gente não quer Só dinheiro A gente quer dinheiro E felicidade
A gente não quer só dinheiro A gente quer dinheiro e felicidade A gente não quer só dinheiro A gente quer inteiro E não pela metade	A gente não quer só comida A gente quer bebida Diversão, balé A gente não quer só comida A gente quer a vida Como a vida quer	A gente não quer Só dinheiro A gente quer inteiro E não pela metade Diversão e arte Para qualquer parte Diversão, balé Como a vida quer Desejo, necessidade, vontade Necessidade, desejo, eh! Necessidade, vontade, eh! Necessidade
Bebida é água! Comida é pasto! Você tem sede de quê? Você tem fome de quê?	A gente não quer só comer A gente quer comer E quer fazer amor A gente não quer só comer A gente quer prazer Pra aliviar a dor	
A gente não quer só comida A gente quer comida Diversão e arte A gente não quer só		

Atividade 4 – Pessoa de Destaque

- **Título:** As cachaças que eu tomo, os tombos que eu levo e as reerguidas que eu dou

O facilitador distribui o grupo em dois subgrupos (metade da direita e os demais da esquerda) e entrega a cada lado uma caixa, onde o participante retirará uma pequena questão que será respondida por um membro do outro grupo que, por sua vez, lerá a afirmação, contida na outra caixa.

Questões caixa I:

- João é o maior soldador da região. Está enriquecendo e já recebe demanda de trabalho até fora do estado. Por que será?

- Maria Rita é esteticista e sua agenda permanece lotada todos os dias, está difícil até para conseguir sair de férias. O que tem a Rita, que demais esteticistas não tem?

- Não conte com o Zé, até 2017, sua agenda está totalmente preenchida por trabalho.

- Quando o Roberto abre a boca para comentar sobre algo, todo mundo silencia. Ele conquistou o respeito de todos e como articula bem as palavras e consegue expressar bem! Fico pensando, como ele consegue?

- Beatriz? Que corpão! Tem uma saúde de dar inveja! Queria saber o seu segredo de beleza?

- Carlos produz muito! Será que ele fica querendo aparecer pro chefe?

- O dia em que a Joana está na cozinha a comida é divina! Ela tem uma mão pra cozinhar!

Afirmativas da caixa II:

- Pura sorte! Ah, eu com uma dessas. Mas Deus não dá asa a cobra!

- Isso é dom! A pessoa nasce virada pra lua!

- Admiro quem tem o talento e usa a seu favor. Conquista um monte de coisas!

- Tem gente que tem vocação para o negócio! Ai, nada dá pra trás!

- Meu amigo, quando o destino quer, não tem jeito! Tá escrito!

- Fazer as coisas com gosto é essencial e pode ajudar a chegar num ótimo resultado!

- Dom? Talento? Vocação? Sorte? Destino? Puxa-saquismo? ESFORÇO é fundamental!

Conclua a atividade apropriando e reproduzindo comentários aleatórios que o grupo pode ter manifestado durante a dinâmica e conduza questionando-os como analisam as afirmações em ambas às caixas.

Acreditam em sorte, dom, vocação, talento, destino? Será que tais aspectos são suficientes e determinam a vida, o trabalho, o sucesso ou fracasso de alguém?

Análise: O que estamos fazendo ou como estamos agindo para conquistarmos o que verdadeiramente desejamos? Há ocasiões que devemos persistir, em outras, recuar e sempre reavaliar o investimento (*pessoal, afetivo, financeiro, temporal*) direcionado. Repensar no caminho percorrido, nas escolhas feitas, em nossas, estratégias e abdições.

Lembramos que toda escolha detém, em sua essência, de perdas e ganhos. Necessitamos aferir na “balança”, para qual lado ela tende, e continuar escolhendo de forma cada vez mais consciente e responsável.

Atividade 5 – Leitura

- **Título:** Texto “Como lidar com os erros” (Roberto Shinyashiki)

Após desenvolvimento de uma atividade lúdica, o grupo se volta para um momento de leitura. Sugerimos ler o texto (inserido a seguir) de forma circular, dividindo os trechos entre os membros ou mesmo, a partir da eleição de um(a) leitor(a) oficial.

Realizada a leitura, estimule a participação do grupo a partir dos pontos que identificaram como de destaque ou ainda, a exemplificação de alguma situação relacionada à motivação a partir de um desafio, desapontamento, dificuldade, como exemplo de superação.

Por fim referencie fatores, como o ambiente de trabalho, as relações interpessoais, que possam contribuir para o desenvolvimento ou a dificuldade de se motivar. Ressalte que errar faz parte da vida e que deveríamos valorizar mais os erros, como oportunidades de lidar melhor com os fatos, ao invés de tentar esquecê-los.

Como lidar com os erros

Roberto Shinyashiki

Errar faz parte da vida. Por mais que sejamos competentes e queiramos acertar sempre, errar é uma característica de quem está no jogo.

Muita gente tem a ilusão de querer sempre acertar. Mas isso é impossível. Veja os discos dos Beatles e dos Rolling Stones. Sou fã deles, mas tenho de reconhecer que algumas músicas são sofríveis. Nem eles têm uma obra perfeita. Os escultores que admiro, todos eles eram insuportáveis na intimidade. Os médicos que me ensinaram, tiveram seus dias de fraqueza. Paciência! Errar faz parte de quem toca, compõe, opera, constrói, advoga, enfim, de quem está cumprindo a sua missão.

Entenda que você é uma pessoa sensacional, mas é um ser humano. Quando temos a humildade de perceber que somos aprendizes lutando para fazer o melhor, podemos unir uma garra insuperável com uma boa dose de compreensão de nossas fraquezas.

Sempre devemos ter em mente que amanhã vamos estar melhores porque estamos aprendendo. E, apesar de estar sempre procurando a perfeição, nunca seremos perfeitos. Apesar de lutar como um leão para alcançar a minha meta, quando as coisas não dão certo como eu gostaria, procuro sempre ter a tranquilidade de dizer: "Paciência, Roberto, você fez o máximo, mas o seu máximo desta vez foi pouco. Tenho certeza de que na próxima vez vai ser melhor. Agora tome um sorvete, descanse bastante e se prepare que amanhã tem mais".

Você é uma pessoa honesta e digna. Quando tiver feito uma bobagem, em vez de se culpar tome um chá, telefone para um amigo alto astral, desabafe, olhe o sol e deixe a tensão ir embora. Aconteça o que acontecer, tenha em mente que você procurou fazer o melhor e que na próxima vez vai acertar. Quando você se tortura,

somente piora a sua capacidade de analisar o que está acontecendo e joga fora a energia tão necessária para consertar a situação. Aconteça o que acontecer, você tem de ser o seu amigo mais importante.

Ingrediente curinga: *O texto sugerido pode ser substituído pelo “O Poder da Validação”, sobretudo ao identificar no perfil da organização a necessidade da validação como fator motivacional para o desenvolvimento do trabalho e estímulo aos colaboradores e equipes.*

Atividade 6 – Música: Felicidade

- **Título:** O que é felicidade pra mim?

A atividade sinaliza o término da oficina, permitindo caráter de encerramento da proposta como mensagem final.

Introduza o clip da música (disponibilizado a este material de apoio. Consideramos a melhor opção para encerramento, em detrimento ao uso somente de áudio), se possível, com luz baixa para melhor visualização e som de qualidade. Próximo ao término da exibição, ou escuta (vide observação), interrompa utilizando trechos da música, abrindo um guarda-chuva e convidado o grupo a dançar na chuva. Neste momento, relacione as motivações citadas pelos participantes: “filho(a)”, “família”, “trabalho”, “carro novo”, “casa própria”, “conclusão dos estudos”, etc. Caso considere oportuno, registre ainda sobre a importância do esforço, “às vezes, é preciso tomar chuva, e ainda, o que parecia uma tempestade, pode se transformar em um banho refrescante e motivador”.

A letra da música veicula a perspectiva da felicidade, vinculada aos aspectos trabalhados durante a oficina como: “ingredientes para o sucesso”, “o que é fator motivacional para cada um”, “onde e o que precisamos mudar para conquistar algo”, “até quando persistir”. Acreditamos que a soma de todos esses pontos pode se resumir em Felicidade!

Observação: caso não seja viável o uso de equipamentos, tais como: computador, leitor de DVD, programa para vídeo, projetor de imagens, pode-se usar aparelho de som e apenas acompanhar a letra da música disponível.

FELICIDADE

(Marcelo Jeneci)

Haverá um dia em que você não
 haverá de ser feliz
 Sentirá o ar sem se mexer
 Sem desejar como antes sempre quis
 Você vai rir, sem perceber
 Felicidade é só questão de ser
 Quando chover, deixar molhar
 Pra receber o sol quando voltar

Lembrará os dias
 que você deixou passar sem ver a luz
 Se chorar, chorar é vão
 porque os dias vão pra nunca mais

Melhor viver, meu bem
 Pois há um lugar em que o sol brilha
 pra você
 Chorar, sorrir também e depois dançar
 Na chuva quando a chuva vem

Melhor viver, meu bem
 Pois há um lugar em que o sol brilha
 pra você
 Chorar, sorrir também e dançar
 Dançar na chuva quando a chuva vem

Tem vez que as coisas pesam mais
 Do que a gente acha que pode
 aguentar
 Nessa hora fique firme
 Pois tudo isso logo vai passar

Você vai rir, sem perceber
 Felicidade é só questão de ser
 Quando chover, deixar molhar
 Pra receber o sol quando voltar

Melhor viver, meu bem
 Pois há um lugar em que o sol brilha
 pra você
 Chorar, sorrir também e depois dançar
 Na chuva quando a chuva vem

Melhor viver, meu bem
 Pois há um lugar em que o sol brilha
 pra você
 Chorar, sorrir também e dançar
 Dançar na chuva quando a chuva vem

Dançar na chuva quando a chuva vem
 Dançar na chuva quando a chuva
 Dançar na chuva quando a chuva vem.

Atividade 6 – Encerramento

- **Título:** Novas motivações virão!

Término da atividade propriamente dita, solicitando aos participantes, que desejarem, manifestarem com uma frase a síntese sobre sua participação durante o encontro (*percepções gerais*).

Entrega da folha com pesquisa de satisfação/reação, onde o facilitador apresenta o conteúdo para preenchimento e se disponibiliza a auxiliar e esclarecer dúvidas, enfatizando que se trata de uma avaliação individual, apontando o parecer e compreensão dos participantes, não havendo, portanto, respostas certas ou erradas.

Após preenchimento de todos, o facilitador agradece a participação, despedindo-se do grupo e entregando a cada um uma folha contendo: “O que farei a partir de agora para obter mais felicidade?” e a data do evento.

Conversando sobre a oficina: *Durante toda atividade, sugerimos ao facilitador que extrapole a temática de modo vivencial, introduzindo elementos a todo o momento relacionados ao fortalecimento da autoestima positiva e, como elemento motivacional. Portanto, dedique-se a valorização da pessoa presente: seja elogiando algo ou alguém do grupo, sem parecer irônico, ajudando o grupo a eleger leitores, legitimando a habilidade, agradecendo a participação após uma exposição. A proposta é criar um ambiente agradável que as pessoas sintam-se acolhidas e pouco preocupadas com críticas ou julgamentos dos demais.*

3) Oficina Temática: GERENCIAMENTO DO ESTRESSE

Desenvolvimento:

	Duração prevista
1 Acolhimento: apresentação do profissional e da temática a ser trabalhada no formato de atividade vivencial	2 min

2	Dinâmica de grupo “Papel Amassado”	6 min
-		
3	Tempestade de ideias sobre estresse	5 min
-		
4	Dinâmica dos balões	15 min
-		
5	Dinâmica da Estrela – “Assunto importante”	15 min
-		
6	Encerramento	5 min
-		

Orientações específicas:

O estresse em relação ao cotidiano é gerado nas diversas áreas da vida. Especificamente, na relação homem/trabalho, pode afetar vários aspectos: do desempenho das atividades profissionais às demais habilidades e vivências no âmbito pessoal. O estresse sempre existiu, desde a antiguidade; a diferença é que hoje, têm-se a consciência de seus efeitos positivos e negativos, nas pessoas, nos locais de trabalho, na saúde, nos relacionamentos, na sociedade de modo geral. (BENKE e CARVALHO, 2003).

A gestão das organizações normalmente relega a um segundo plano a necessidade de um ambiente saudável, classificando o mal-estar como um problema exclusivo do colaborador. Por outro lado, outras empresas o corrigem, pois sabem que a performance do funcionário afeta diretamente os resultados corporativos e a competência dos colaboradores passa a ser reconhecida como o ativo principal da organização do trabalho.

Objetivo da oficina:

Auxiliar, por meio de prática educativa, a identificação pelos participantes dos fatores geradores de estresse, bem como de suas respectivas manifestações diante do quadro, que possam comprometer as atividades e relacionamentos do dia a dia, refletindo sobre mudanças comportamentais.

Termos relacionados ao tema para pesquisa e estudo:

Irritabilidade, isolamento social, estresse pós traumático, autoexigência, pressão social, impactos do estresse nos relacionamentos interpessoais, esgotamento psíquico, estafa, fadiga.

Cuidando das pessoas: *A abordagem sobre estresse pode proporcionar um momento de discussão e “desabafo” aos participantes, visto que a “falta de tempo”, “a correria do dia a dia” são apontadas como queixas rotineiras que justificam grandes insatisfações da vida na atualidade. Outro aspecto a ser observado, trata-se de uma possível tendência manifestada pelos indivíduos da descrença frente ao estresse, afirmando que não há solução: “as pessoas são estressadas”, “não tem mais jeito” ou “é assim mesmo, não vai mudar”. Invista na discussão voltada à desmistificação de posicionamentos inflexíveis.*

Cronograma

Horário	Descrição	Duração	Condução	Material necessário
08h10	Acolhimento	10 min	Apresentação do facilitador e da temática a ser trabalhada no formato de atividade vivencial e demais “contratos”. Verificar se haverá falas na abertura por demais membros da instituição.	Item 1*, Lista de presença, crachá, uniforme padrão SESI.
08h20	Dinâmica de Grupo “Papel Amassado”	10 min	Fazer som com o papel e depois amassá-lo.	Folha de papel a cada participante.
08h30	Tempestade de ideias sobre estresse	10 min	Anotar palavras chaves a partir do relato dos participantes.	Anteparo ou quadro e caneta para anotação
08h40	Leitura de texto – “Como lidar com os erros”	15 min	Condução do texto no formato circular ou elegendo um leitor. Abordagem a respeito da importância dos erros como ponto de motivação e reconstrução de projetos.	Folha de papel com o texto impresso. (anexo)
09h00	Dinâmica dos Balões	10 min	Criação de um ambiente favorável à projeção e escuta da música. Condução da mensagem final.	Arquivo com a música (áudio ou clip). Som ou computador com data show. Letra da música impressa
09h15	Dinâmica da “Estrela” – os problemas tem pontas	20 min	Conduzir como a importância de planejar os “assuntos importantes” para não virarem problemas.	Duas caixas e papéis com frases impressas, separadas conforme

				especificado no material de apoio.
09h40	Encerramento	10 min	Breve síntese da atividade com abertura a fala coletiva ou individualizada pelos participantes. Entrega da pesquisa de satisfação/reação	Formulário pesquisa satisfação/reação e folha com a questão para reflexão.

Descrição da oficina

Atividade 1 – TÉCNICA DE DINÂMICA DE GRUPO

- **Título:** Papel amassado.



Material: 1 folha de papel A4 por pessoa

Abertura:

Distribuir uma folha de papel ofício (ou preferencialmente uma folha de papel maior gramatura) para os participantes e conduza a atividade relatando situações do dia a dia que possam identificar potenciais estressores.

Sugerimos descrever problemas dos mais variados durante a condução, (*dívidas, problemas com o(a) esposo(a), filhos, pressão do chefe, meta para bater, barulho no trabalho, cobrança...*) ou ainda, utilizar os pontos lançados no “ciclo vicioso” (abordagem trabalhada no formato de palestra do tema “Gerenciamento do Estresse”, inserida abaixo).



Indicar a evidência de se existir um verdadeiro “ciclo vicioso de manutenção do estresse” se considerar interessante, pode-se apropriar de uma história:

“Era uma vez Francisco, homem competente, pai de família, trabalhador honesto e cumpridor de suas tarefas”. Estava cansado, nervoso com o elevado volume de trabalho e “metas a bater”... Para se distrair e sentir-se mais atento, tomava cafezinhos (ficando mais agitado), no final do dia ia embora e enfrentava um trânsito caótico, quando não era a condução “uma verdadeira lata de sardinha”. Em casa, os filhos brigam, há tarefas domésticas a fazer, quando não leva trabalho para casa. Liga a TV e não passa nada interessante e assiste a uma série de notícias ruins, catástrofes e desastres naturais.

Desanimado e cansado para cozinhar, alimenta-se de produtos congelados ou liga nos “deliverys” e mesmo sendo mal atendido, a comida é recebida em casa, já fria... Não há ânimo para pedalar, caminhar ou gastar energia com esportes...

Em outro dia, prefere ir beber para esquecer, para “desestressar”, na empolgação a conta do bar vai as alturas e agora, além das despesas, enfrentará a esposa ao chegar em casa e depois de brigarem, sobra impaciência para os filhos, o que afeta seu sono e o deixa mais nervoso para claro, começar o dia seguinte “com os nervos à flor da pele...”

Condução:

1) Quando temos um problema, nós fazemos muito barulho, falamos muito sobre ele, reclamamos e não resolvemos. Às vezes, fazemos barulho assim: “agite a folha de papel segurando-a com as pontas dos dedos” e peça aos participantes que façam o mesmo.

2) Agora amasse o papel, bem amassadinho, fazendo uma bola.

3) Agora abra o papel, desamasse o papel.

Continue a condução: “Então, quando temos um problema é melhor tomar posse dele e começar a resolver”. Não deixar para depois, não protelar... Quando

adiamos um problema, fica mais difícil de resolver. Arrumamos mais problemas. Então não adiar, pode ajudar, inclusive na diminuição da tensão, da auto-cobrança e da sensação de que há algo pendente.

4) Peça para amassarem o papel novamente.

Quando você resolve colocar o problema em sua mão, assumindo-o e avaliando quais são as possibilidades resolvê-lo, pode ajudar na resolução. A gente tem que fazer com que ele fique na mão e você tem o controle sobre ele, mesmo que ainda não seja possível obter uma solução para toda a questão. Respeitar os limites e sua real condição de interferência no processo é fundamental. Então, abra o papel novamente.

5) Amasse mais uma vez, bem amassadinho.

Agora abra bem devagar, deixe bem aberto.

6) Uma vez que você buscou solução, você buscou parceiros, você buscou pessoas, acolheu o problema, tomou posse, falou sobre ele, planejou, pensou em alternativas para resolvê-lo. Então segure o papel, do mesmo jeito que antes, nas pontas dos dedos e movimente a folha.

7) Neste instante, direcione-se para o grupo e peçam para observarem como o barulho diminuiu, ou seja, a medida que os problemas vão se resolvendo, ficamos mais calmos, diferente do quadro inicial de inquietude, barulho e elevado grau de ansiedade, situações que podem ocorrer diante de um evento estressor.

Encerramento:

Finalmente, recolha os papéis ou, se preferir, deixe-os com os participantes para que também possam resgatar a metáfora lembrando os barulhos que um problema pode trazer e, portanto incomodar a si e ao seu redor.

Análise:

A dinâmica proposta visa introduzir o tema estresse, oportunizando uma leitura diferente e vivencial dos problemas que todos vivenciam diariamente. Situações de conflito são comuns e, geralmente proporcionam desconfortos e claro, barulho. Ruídos externos ou internos, fato é que incomodam.

Muitas vezes, nos enganamos, fingimos (auto boicote) que o problema não existe, como forma de nos defender e evitar pensar na questão. Contudo, percebe-se que tal comportamento pode aumentar o barulho, portanto, pensemos em alternativas que possam minimizar os ruídos, desconfortos e finalmente resolver o causador daquele estresse.

Podemos arriscar que quando acolhemos, aceitamos a situação e a enfrentamos, concluímos muitas vezes que, de perto, pode não ser tão assustador como foi fantasiado e aterrorizado por nosso imaginário.

Por que escolher essa dinâmica?

A reflexão é rápida, não exige muitos materiais, contempla a participação de todos os presentes e permite-nos uma análise diversificada, (contexto do trabalho, vida pessoal, situações cotidianas) incentivando também a fala do público.

ATIVIDADE 2 – Tempestade de Ideias

Após a vivência do estresse como experiência barulhenta, apontada pela técnica de dinâmica de grupo inicial, seguimos solicitando ao grupo que indique algo, em sua opinião, “que atualmente mais gere estresse para você”. Exemplo: a desconfiança nas pessoas, o medo da violência, o trânsito, barulho dos vizinhos, ligações telefônicas de telemarketing, dívidas, a convivência com alguém... (podendo repetir).

O educador anota as respostas, sequencialmente, em quadro, flip shart, cartaz ou outro anteparo para acompanhamento pelo grupo e registro das percepções, formando uma tempestade de ideias sobre o tema, criado pelos próprios participantes.

Aproveite o momento para também interagir com o grupo, incentivando a participação e reforçando os aspectos relacionados pelos participantes: “nossa, isso pode ser mesmo muito irritante” ou “parece mesmo complicado”.

ATIVIDADE 3 – Técnica de Dinâmica de Grupo

- **Título:** Dinâmica dos Balões.

Objetivo: Apresentar a importância do trabalho em equipe aos participantes.

Material para Aplicação: Balões de ar cheios de acordo com o número de participantes.

Condução:

Encha os balões, dê um nó para não esvaziar. Coloque os integrantes em círculo e entregue um balão a cada um. Peça para eles utilizarem apenas uma das mãos e fiquem batendo no balão de modo que não a deixe cair no chão. A cada 2 minutos o facilitador retira aleatoriamente um dos participantes, dizendo aos demais que tomem conta de seu balão e do balão do colega que foi retirado, (E assim sucessivamente) ... até que os participantes percebam que existem muitos balões para poucas pessoas tomar conta.

Análise:

Nesta atividade, é importante mostrar que o trabalho em equipe é primordial, e que em uma empresa existem vários setores e/ou departamentos, onde a responsabilidade é distribuída, mas quando deixamos algo por fazer, os colegas de trabalho e a empresa são muito prejudicados.

ATIVIDADE 4 – Técnica de Dinâmica de Grupo

- **Título:** Assunto Importante.



Material: Folha de papel com impressão da atividade e canetas.

Abertura:

Entregue as folhas e canetas individualmente e conduza a atividade utilizando os exemplos indicados pelos participantes de situações consideradas estressantes, introduzindo a seguinte reflexão: “a melhor pessoa para resolver os meus problemas sou eu”, escrevendo no ponteiro do relógio o seu nome. Lembramos que existem possibilidades de administrar o tempo, detendo em algum momento o poder de conduzir o próprio relógio, visto que quem planeja e realiza compromissos, desenvolve atividades é você mesmo.

Veja que há na parte superior da folha um espaço tracejado, eleja algo que deseja resolver e escreva no campo “assunto importante”. Alguns podem chamar de problemas, outros de conflito, tarefa, projeto, pendência, o primordial é você eleger algo que necessita de sua condução para concretizar ou resolver.

Tendo em vista que muitos problemas não podem ser solucionados de uma única vez (por falta de tempo, condições, habilidades ou mesmo não depender unicamente de você), propomos sua distribuição em 5 dias (fazendo menção aos dias úteis da semana). As estrelas também possuem 5 pontas, dessa forma, lance em cada uma “o que você fará nesse dia para começar a resolver tal questão”.

Exemplo:



Encerramento:

“Já que somos as pessoas mais importantes na resolução do problema em questão, ou pelo menos, o responsável em algum ponto do processo, pode-se utilizar este formato para outras circunstâncias.”

O método indicado aqui pode ser empregado a vários outros desafios da vida, relacionando os problemas e organizando as etapas para sua resolução. Tal processo pode ajudar a minimizar “os barulhos contidos nos problemas” e na sensação de insatisfação, frente a tantos papéis e funções que desempenhamos no dia-a-dia.

Análise:

A dinâmica proposta convida o participante a refletir sobre a existência de situações que possam gerar alerta, estresse, preocupação ou certo planejamento para sua solução ou concretização, lembrando que os projetos e atividades geradoras de prazer, também podem necessitar de um tempo para dedicação de sua projeção.

Em alguns momentos, até mesmo programas agradáveis também podem desencadear o estresse.

Não somos perfeitos e podemos sofrer frequentemente as ações das contingências que, muitas vezes, surgem inesperadamente, cabendo-nos desenvolver estratégias para minimizar seus impactos e danos à vida de modo geral.

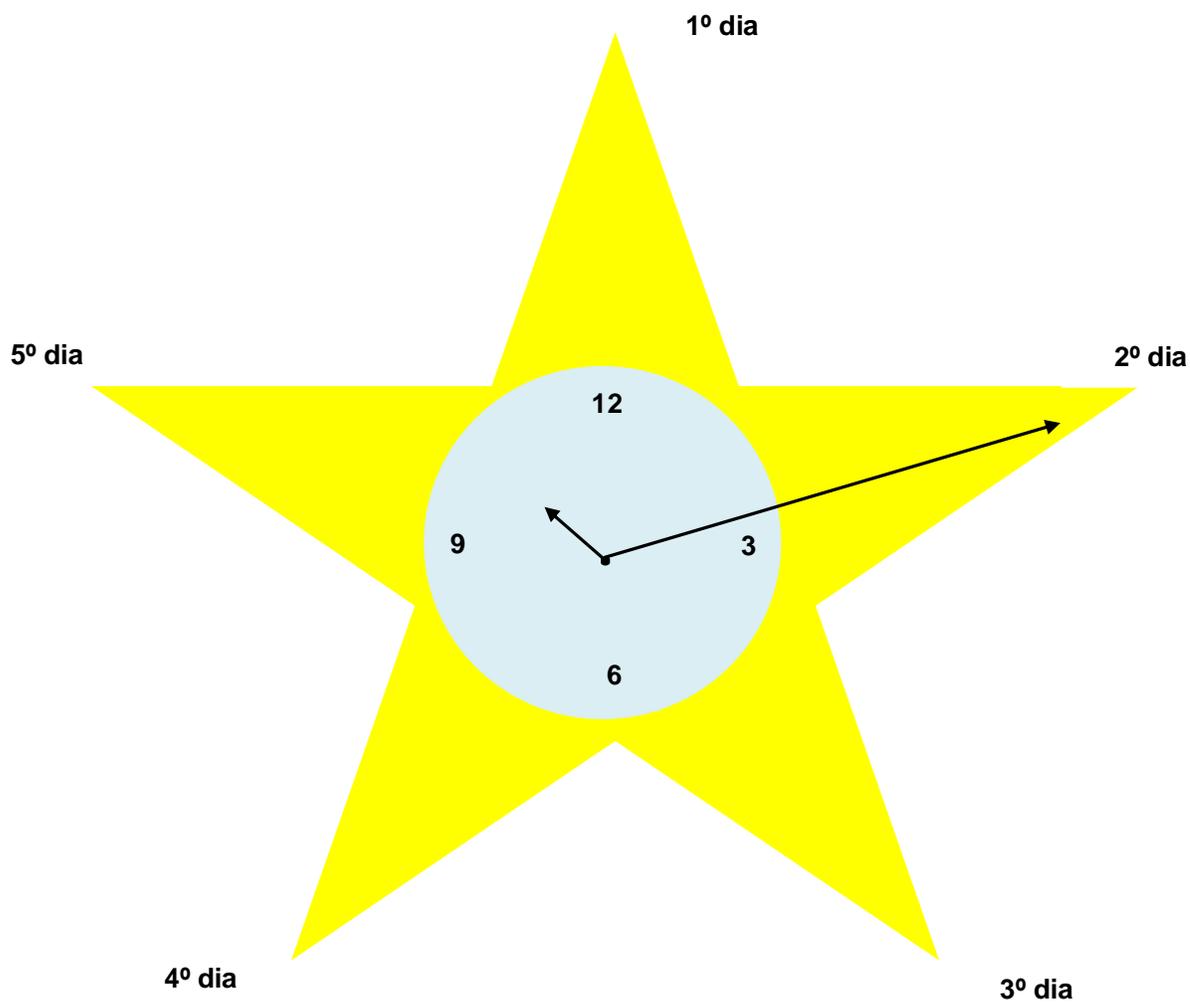
Incentive por fim, os participantes a recorrerem na atividade durante os próximos dias, afim de que seu objetivo seja alcançado, auxiliando-os na organização de suas prioridades e rotina para que, finalmente, consiga consolidar seu projeto lançado aqui.

Por que escolher essa dinâmica?

A proposta consegue fazer conexões com as temáticas anteriores, atuando como gancho reflexivo e possibilitando ao grupo uma participação mais ativa, sem, no entanto, expor suas questões individuais, evitando o constrangimento e a invasão de privacidade. Neste aspecto, é importante que o educador preserve a intimidade do público, visto ser possível haver pessoas com desejo de partilhar seus problemas, enigmas e a saída encontrada para enfrentá-los, como do contrário, devem ser respeitados a discrição de outros que preferirão isentar dessa partilha (independente do motivo).

Ressalta-se ainda, a praticidade de sua aplicabilidade, os materiais disponibilizados de fácil acesso, sua breve duração e condição de auxiliar cada um a pensar sobre alternativas para resolução de dificuldades que possam vivenciar. Fatores que facilitam sua escolha.

Assunto importante: _____



**Não se esqueça de nos dias de
folga ficar com quem você
gosta!**

Encerramento:

O facilitador poderá fazer uma breve síntese da atividade com abertura a fala coletiva ou individualizada pelos participantes. Entrega da pesquisa de satisfação/reação e conclusão da atividade.

Aproveite o momento para ressaltar a oportunidade que podemos ter em nosso dia-a-dia para ajudar a identificar, cuidar e orientar pessoas com estresse e ainda, desenvolver o autoconhecimento através de atividades que proporcionem prazer e que possam ser desfrutadas com aqueles que amamos.

Caso haja demanda para conversas particulares, esteja aberto e acolha, mas com objetividade.

3) Oficina Temática: RELACIONAMENTO INTERPESSOAL**Desenvolvimento:**

Atividades	Duração prevista
1- Acolhimento: apresentação do profissional e da temática a ser trabalhada no formato de atividade vivencial.	2 min
2- Dinâmica “Não é meu!” - Demonstra que ninguém vive sozinho.	15 min
3- Abordagem dos personagens e papéis que desempenhamos, ajudando o outro a compreender.	20 min
4- Momento de reflexão: “Fazer a diferença”: “Mudando as pessoas, melhorando o mundo”.	10 min
5- Pilares da relação interpessoal: AESSA: Autoconhecimento, Empatia, Simpatia, Solidariedade e Autonomia.	8 min
6- Vídeo sobre relacionamentos (pesquisar situações com reações distintas – qualidade nas relações, não perfeição).	8 min
7- Encerramento (entrega do acróstico AESSA para relacionamento interpessoal).	2 min

Orientações específicas:

Já dizia o poeta: “nenhum homem é uma ilha”. Nossa condição humana depende do convívio social; não conseguimos viver isoladamente.

Na perspectiva do trabalho não poderia ser diferente. Ainda que desempenhemos funções profissionais individualizadas, ou seja, tímido nosso contado com a coletividade, nossa atuação gera impactos, desdobramentos, bem como depende ou até influencia a ação de outra área, setor, demais colaboradores ou campo de atuação.

Esta temática propõe a interlocução a respeito de nossas ações e suas ressonâncias, assim como as reações geradas a partir do estado de humor, do relacionamento estabelecido, no desempenho de tarefas, nas escolhas e produção apresentadas por outro.

Trabalhar em equipe é elencado como pré-requisito no rol de habilidades que integram o perfil profissiográfico das organizações.

Tal competência, embora, aparentemente universal e de fácil reprodução, sofre impactos perante a diversidade das instituições e das pessoas que a representam. *Falar é fácil, complexo é manter bons relacionamentos e difundi-los como valiosos ingredientes à receita do sucesso.*

Objetivo da oficina:

Promover, por meio de prática educativa, reflexão junto aos participantes sobre relacionamento interpessoal e seu impacto no ambiente de trabalho e no desempenho das atividades laborais.

Termos relacionados ao tema para pesquisa e estudo:

Relacionamento interpessoal, convivendo com as diferenças, trabalho em equipe, poder, sistema de meritocracia nas organizações, equipe fragmentada, hierarquia, motivação, liderança e frentes de trabalho.

Cuidando das pessoas: *Salientamos que a abordagem sobre relacionamento interpessoal pode promover espaço para acusações e exposição dos participantes, bem como da verbalização de situações sofridas. Cuide e esteja atento(a) para que o momento não torne aversivo e hostil, lembrando, contudo, que*

os conflitos também são formas de ajustar problemas e solucionar situações antes veladas. Caso ocorram, sugerimos que a condição exposta seja findada e de modo imparcial (Lembre-se: sempre há, no mínimo, dois lados...).

Cronograma

Horário	Descrição	Duração	Condução	Material necessário
08h10	Acolhimento	10 min	Apresentação do facilitador e da temática a ser trabalhada no formato de atividade vivencial e demais “contratos”. Verificar se haverá falas na abertura por demais membros da instituição	Item 1*, Lista de presença, crachá, uniforme padrão SESI.
08h25	Dinâmica “Não é meu!”	15 min	Participante repassará ao colega a bolinha, dizendo “isso não é meu”. Demonstra que ninguém vive sozinho.	Bolinhas coloridas (ping-pong ou de borracha, papel).
08h45	Dinâmica “Gente é como a gente”	15 min	Entrega de papéis em uma caixa contendo características pessoas a serem endereçadas pelos participantes.	Anteparo com as figuras dos personagens, papéis com as afirmativas e caixa.
08h50	Dinâmica de grupo – “mudando as pessoas melhorando o mundo”.	5 min	Condução de movimentos com os braços.	-
09h05	Pilares da relação interpessoal AESSA	15 min	Trabalhar os pilares: AESSA: Autoconhecimento, Empatia, Simpatia, Solidariedade e Autonomia.	Folha de papel com o texto impresso. (anexo).
9h30	Encerramento	15 min	Entrega de acróstico e reprodução de vídeo: “um sorriso pode mudar tudo”. Breve síntese da atividade com abertura a fala coletiva ou individualizada pelos participantes. Entrega da pesquisa de satisfação/reação	Vídeo Formulário pesquisa satisfação/reação e folha com a questão para reflexão.

*Item 1 - instrumentos básicos: **cadeiras distribuídas em círculo e anteparo (quadro, cartaz ou flip shart, etc.) para o registro da condução.**

Descrição da oficina:**Atividade 1 – Dinâmica de aquecimento**

- **Título:** Não é meu!

A dinâmica de grupo sugerida visa integrar o grupo, estimulando o espírito de colaboração e responsabilidade. Termos inerentes ao processo de trabalho em equipe.

Material:

Bolinhas coloridas (do tipo ping-pong) que podem até ser feitas com papel colorido amassado em formato de bola ou mesmo de borracha (modelo frescobol ou similar). Devem ser em número maior do que a quantidade de participantes.

Condução:

O facilitador joga uma bolinha para um participante e pede para que ele a repasse para outra pessoa falando “**Isso não é meu!**”. Toda vez que um participante receber uma bolinha, deve passá-la para outra pessoa falando a mesma coisa. Aos poucos, o facilitador também vai inserindo as demais bolinhas até que estejam todos jogando um para o outro e falando “**Isso não é meu!**”

Durante o jogo, muitas bolinhas ficarão no chão ou estarão nas mãos das pessoas e, algumas pessoas estarão se afastando pra não pegar nenhuma bolinha.

O facilitador para a brincadeira e faz algumas perguntas ao grupo, com relação ao comprometimento da equipe e a divisão das tarefas e também a importância da cooperação de todos na resolução dos problemas.

Análise:

Através de uma abordagem bem humorada é possível retratar situações rotineiras, onde a ausência de iniciativa, dedicação e envolvimento perante uma,

tarefa, demanda ou atividade, transforma-a em um problema sem dono, sendo passado “de mão em mão”.

Podem-se ilustrar ocasiões do dia a dia, onde há aqueles que sobrecarregam de atribuições retendo-as (dificuldade de dizer não), ou os que delegam o tempo todo, afastando dos deveres, há ainda, culpabilização dos demais (o inferno é os outros). Enfim, posturas que atrasam o trabalho, podem gerar desgaste na equipe, conflitos, estresse, gerando perda de metas, improdutividade, adoecimento, desmotivação e acúmulo de atividades de um setor, profissional, descrédito da própria organização.

Sugestão: A atividade pode se torna mais interessante, caso o facilitador tenha acesso a alguma atividade/atribuição específica do setor ou organização para exemplificar, enquanto entrega as bolinhas aos participantes. Avalie.

Atividade 2 – Personagens

- **Título:** “Gente é como a gente.”

Trabalhamos, divertimos, comemos, nadamos, estudamos, conversamos, dançamos, namoramos. Enfim, convivemos! Realizamos todas essas atividades sempre com pessoas ao nosso redor, direta ou indiretamente. Portanto, dos diversos papéis desempenhados diariamente somos “obrigados” a dividir espaços, depender e utilizar da atenção de pessoas (atendente da lanchonete, chefia, ascensorista do elevador, pedestre, filho, porteiro, etc.). Os relacionamentos triviais ou mais profundos contribuem para a manifestação de emoções, desde a indignação pelo mau atendimento ao encantamento por uma gentileza despendida. Conviver com gente é assim... e nos deparamos com muitos personagens em nosso dia-a-dia, bem como, damos vida a muitos deles.

Material:

Papéis dobrados em uma caixa, onde serão anotadas características de personalidade para que o grupo as aponte equivalente às imagens apresentadas.

Condução:

Apresente os personagens através de suas figuras expostas em cartaz, banner, impresso em pequenos cartões ou folhas plastificadas.

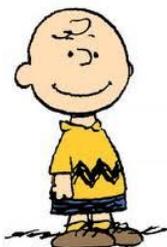
Passa uma caixa/saquinho de tecido com papéis escritos as características para que a pessoa pegue o papel e após ler, indique de quem se trata.



Nº	Características
1	Tímido, observador, detalhista. Às vezes, nem percebemos a sua presença. Atento a qualidade. “Está antenado(a) com tudo: vê, escuta e fala na hora certa. Na hora “h” até nos surpreende com análises ricas e detalhistas de situações e na resolução de questões.
2	Amigo de todos é sempre solicitado a resolver um problema ou assumir uma atividade. Às vezes, até se prejudica para ajudar os outros, já que dizer não é tão difícil. Utiliza também do bom relacionamento para desenvolver pessoas, equipe e conquistar metas, coletivamente.
3	Verdadeiras “mãezonas”, protegendo pessoas, “carregando nas costas, 5, 6, 7 pessoas. Verdadeiros marmanjões”.
4	Passa por cima de tudo, somos impulsivos. Estão ansiosos, irritados ou mesmo é de pouca conversa, precisam mesmo, ir ao foco e resolver a questão.
5	É comum apresentar postura infantil! Ideias imaturas, julgamentos equivocados, mas também fantasiosos e criativos na elaboração de

atividades, produtos, linha de produção.

- 6 Representa nosso lado vaidoso. Da imagem à valorização de si. O que também pode ser importante para autoestima, autoconfiança no desempenho de funções, liderança, bem como do perigo perante os riscos de posturas egocêntricas, ausência de partilhas ou mesmo da delegação de tarefas, por não confiar no outro ou desejar assumir tudo.
- 7 Posiciona-se, frequentemente, reclamando e assim, às vezes, paralisa suas atitudes e não observa as oportunidades e soluções. Por outro lado, sua postura prudente e meticulosa pode prevenir agravos e conseguir ajudar na solução de conflitos, crises.



Análise:

Como podemos ver: algumas vezes nos posicionamos como vítimas, em outros momentos desempenhamos outros personagens. Fato é que convivemos com todos e atuamos diariamente em inúmeros papéis! E também trabalhamos com pessoas assim, além de também agirmos de formas excêntricas.

Ao introduzirmos essa discussão exploramos a reflexão sobre a diversidade das relações. Indivíduos diferentes, com formações, valores, princípios e crenças

distintas, classes sociais heterogêneas, disparidades entre as faixas etárias, estado civil, etc.

Contudo, encontra-se em algum momento trabalhando em um mesmo local, área, sala, dividindo o mesmo espaço e, às vezes, a mesma mesa, ferramenta ou transporte.

Importante momento para desmistificação de estereótipos.

Através de uma abordagem bem humorada é possível retratar situações rotineiras, onde necessitamos de uma convivência no mínimo respeitosa, ainda que não seja possível estabelecer uma relação agradável, afetuosa, mas a existência do grupo em prol de um objetivo.

Por fim, lembre-se No ambiente de trabalho, em casa, na faculdade, no grupo de amigos... Desempenhamos vários papéis e não somos, nem melhores, nem piores!

Sugestão: Ao longo da atividade estimule a participação do grupo e descreva situações de um jeito humorado, refletindo em relacionamentos. Exemplo: “como seria o trabalho em uma repartição, onde na equipe há um “Rabugento” e uma “Penélope Chamosa””? É importante ressaltar que todos desempenhamos vários papéis e podemos, em algum momento, incorporar tais características. Dessa forma, evitamos a rotulagem das pessoas e também inserimos nossos comportamentos. Ou ainda: “Será que pessoas com características tão marcantes direcionadas à personagem “Branca de Neve”, em alguns momentos, podem se tornar o verdadeiro “diabo da Tasmânia””?

Fique atento: ao longo da abordagem pode haver divergência no endereçamento das características, sendo o personagem substituído pelo nome de algum colega de trabalho. Neste momento, ressalte sobre a importância do respeito e desmistifique, dizendo que todos podemos ter essas características e a usamos diariamente, alguns com maior, outros com menor intensidade.

Atividade 3 – Mudando pessoas, transformando o mundo.

- **Título:** Fazer a diferença

Momento de reflexão: nossas atitudes geram ressonâncias. No ambiente de trabalho, em casa, na faculdade, no grupo de amigos... Desempenhamos vários papéis e muitas vezes acreditamos ou desejamos alcançar o melhor e também melhorar as coisas a nossa volta. Algumas vezes, podemos até nos perguntar: “é possível mudar o mundo?”. Para tanto, façamos um pequeno exercício:

Condução:

O facilitador pede ao grupo que levante os braços para o alto, depois para os lados, para trás e para frente, podendo em seguida descansarem. (O movimento pode ser feito de pé ou sentados, conforme a receptividade e abertura sentida observado no grupo).

Análise:

Nossas atitudes geram ressonâncias. Talvez não possamos mudar o mundo, mas o MUNDO A NOSSA VOLTA, ou seja, aqueles que aproximarem de mim, deste meu universo (aponte para o círculo que se formou – invisivelmente – ao seu redor) podem sentir a diferença ou eu posso apresentar-lhe algo diferente. No momento em que observamos a ausência de princípios, como a gentileza, a educação, a discrição, a dedicação, seriedade e ética, eu posso ser instrumento e apresentar isso aos outros. “Aqui eu poderei fazer a diferença!”

Atividade 4 – Construir a relação interpessoal

- **Título:** Os pilares da AESSA

Trabalhar os pilares do relacionamento interpessoal: AESSA: Autoconhecimento, Empatia, Simpatia, Solidariedade e Autonomia:

Condução:

O facilitador relaciona algumas características físicas, da personalidade e de prováveis atitudes que os membros do grupo possa manifestar diante de situações

inusitadas. Indique predileções como cores, alimentos, gostos diversos, sentimentos perante algumas circunstâncias e, gradativamente, as pessoas irão a cada questão levantar o braço, indicando sua identificação com o item mencionado.

Tente apontar questões bem humoradas, genéricas e cotidianas, afim de gerar risadas e a empatia dos participantes.

Após o momento de interação e também conhecimento interpessoal a partir da vivência, pergunte ao grupo se tinham uma percepção diferente de algumas pessoas e das respostas que elegeram.

Análise:

Ressalte sobre a diversidade do grupo, mas também apontando os pontos de semelhança, motivos comuns que geram o vínculo afetivo; ora pela diferença e, em outros momentos, a similaridade como componente de relacionamentos saudáveis e ricos. Sistemáticamente, aponte os principais pilares da relação interpessoal e aproveite, a partir da contribuição do grupo, para agregar outros aspectos que auxiliam na constituição do modo de viver e relacionar com os seus pares: Empatia, Simpatia, Solidariedade e Autonomia.

Atividade 5 – Encerramento

- **Título:** AESSA

Entrega de acróstico com os pilares do relacionamento interpessoal:

Autoconhecimento

Empatia

Simpatia

Solidariedade

Autonomia

Podemos refletir com o acróstico que: se conhecer, colocar-se no lugar do outro, tendo abertura e facilitando o encontro, são maneiras de constituir relações

baseadas no bem comum, exercitando a capacidade individual de promover sua própria vida com responsabilidade perante suas escolhas.



Relacionamento Interpessoal
acróstico

Autoconhecimento
Empatia
Simpatia
Solidariedade
Autonomia

Vamos começar a relacionar melhor com as pessoas a partir do AESSA!

Encerramento:

Finalização com Vídeo: Reprodução do clipe – “Um sorriso pode mudar tudo”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=D64Oj5JB_7w> “O Sorriso que parou São Paulo”.

APÊNDICE B – Formulário de avaliação da atividade aplicado aos participantes das oficinas temáticas em grupo.

Pesquisa de Satisfação da Oficina

Sua avaliação nos auxilia a aprimorar a qualidade dos nossos trabalhos. Assim, gentileza responder as seguintes questões, atribuindo um valor de 1 a 5, sendo 1 menor valor e 5 maior valor.

Atividade:	Data: ____/____/____				
Facilitador(a):					
Avaliação da atividade	1	2	3	4	5
Em sua opinião, a atividade relaciona-se com situações reais?					
Para você a atividade em grupo foi bem planejada?					
O facilitador manteve boa relação com os participantes, acolhendo-os e atendendo suas demandas?					
A atividade educativa abordou aspectos importantes relacionados à saúde mental?					
Os recursos utilizados na atividade (<i>interação, dinâmicas, exemplos</i>) proporcionaram envolvimento dos participantes?					
Sua opinião é muito importante. Coloque suas sugestões, elogios, dúvidas e/ou críticas sobre a atividade:					

Questões sobre o tema					
Toda pessoa pode sofrer de estresse?	Sim () Não ()				
Depressão é doença. É possível prevenir e trata-la?	Sim () Não ()				
Você acredita que a ansiedade pode prejudicar vários aspectos da vida de quem sofre e também afetar outras pessoas próximas?	Sim () Não ()				

Agradecemos a sua participação!