



Forças de Caráter e Virtudes: construção da dimensão pessoal do Projeto de Vida dos adolescentes

Leocádio Bibiano Barreto

**São Paulo
2023**

LEOCÁDIO BIBIANO BARRETO

**Forças de Caráter e Virtudes: construção da
dimensão pessoal do Projeto de Vida dos
adolescentes**

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências e Matemática do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo, como requisito para obtenção do título de Mestre em Ensino de Ciências e Matemática.

Orientadora: Profa. Dra. Diva Valério Novaes

São Paulo
2023

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na fonte
Biblioteca Francisco Montojos – IFSP Campus São Paulo
Dados fornecidos pelo(a) autor(a)

b273f Barreto, Leocádio Bibiano

Forças de Caráter e Virtudes: construção da dimensão pessoal do Projeto de Vida dos adolescentes / Leocádio Bibiano Barreto. São Paulo: [s.n.], 2023. 134 f. il.

Orientadora: Diva Valério Novaes

Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino de Ciências e Matemática) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo, IFP, 2023.

1. Ensino. 2. Projeto de Vida. 3. Transdisciplinaridade. 4. Formação de Professores. 5. Educação Estatística. I. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo II. Título.

LEOCÁDIO BIBIANO BARRETO

FORÇAS DE CARÁTER E VIRTUDES: construção da dimensão pessoal do Projeto de Vida
dos adolescentes

Dissertação apresentada e aprovada em 27
de novembro de 2023 como requisito
parcial para obtenção do título de Mestre
em Ensino de Ciências e Matemática.

A banca examinadora foi composta pelos seguintes membros:

Profa. Dra. Diva Valério Novaes
IFSP – *campus* São Paulo
Orientador e Presidente da Banca

Profa. Dra. Valéria Trigueiro Santos Adinolfi
IFSP – *campus* São Paulo
Membro da Banca

Prof. Dr. Cássio Cristiano Giordano
Universidade Federal do Rio Grande – FURG
Membro da Banca

DEDICATÓRIA

Este trabalho é todo dedicado aos meus esforços e a todos aqueles a quem esta pesquisa possa ajudar de alguma forma.

AGRADECIMENTOS

A todos os que, de alguma maneira, contribuíram para a realização dessa pesquisa. Em particular:

À professora doutora Diva Valério Novaes, orientadora, responsável por alinhar minha trajetória com paciência, prudência, equilíbrio, incentivo e dedicação.

Ao Instituto Federal de São Paulo, por proporcionar minha admissão, pois sem ela este trabalho não seria possível.

A minha mulher Alessandra (Baby) pela compreensão nos momentos de ausência e por tornar a vida cotidiana muito mais fácil de se viver.

A minha filha Sabrina (Sassa) por me ensinar a ver a vida a partir de outra perspectiva, alegre e divertida.

A virtude é, pois, uma disposição de caráter relacionada com a escolha e consistente numa mediania, isto é, a mediania relativa a nós, a qual é determinada por um princípio racional próprio do homem dotado de sabedoria prática. E é um meio-termo entre dois vícios, um por excesso e outro por falta; pois que, enquanto os vícios ou vão muito longe, ou ficam aquém do que é conveniente no tocante às ações e paixões, a virtude encontra e escolhe o meio-termo. Assim, no que toca à sua substância e à definição que lhe estabelece a essência, a virtude é uma mediania; com referência ao sumo bem e ao mais justo, é, porém, um extremo.

Aristóteles, *Ética a Nicômaco*

RESUMO

BARRETO, Leocádio Bibiano. **Forças de Caráter e Virtudes: construção da dimensão pessoal do Projeto de Vida dos adolescentes**. 2023. 223f. Dissertação (Mestrado em Ensino de Ciências e Matemática) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo. São Paulo, 2023.

A presente pesquisa teve como objetivo verificar se o conhecimento das Forças de Caráter e Virtudes contribuem para a dimensão pessoal do Projeto de Vida de estudantes do Ensino Médio, com questões relacionadas ao autoconhecimento, à Identidade e à autoestima. A pesquisa teve uma abordagem qualitativa de natureza aplicada, com objetivo descritivo e explicativo. O objeto de investigação utilizado foi o questionário Forças de Caráter e Virtudes, uma adaptação do questionário Values in Action (VIA) Classification of Strength. Esse instrumento foi elaborado pelo grupo de pesquisa GPSEI — Grupo de Pesquisa Ser, Estar e Integrar competências na Educação Básica da instituição em que atuamos. O processo metodológico é composto por quatro etapas. São elas: 1) Apresentação e orientações; 2) Ação individual; 3) Roda de conversa e 4) Ação protagonista. Os resultados apresentaram uma contribuição significativa das forças em relação ao despertar nos participantes os sentimentos de confiança, esperança, motivação e persistência na identificação e superação de suas fragilidades, dificuldades e desafios. As conclusões mostraram que nosso projeto trouxe expectativas positivas sobre um futuro desejado e encorajou os alunos a pensarem em suas forças e no que é necessário fazer para chegar até ele com as forças que tem. Percebeu-se, também, que se trata de um processo contínuo que se faz no cotidiano de suas vivências e no contexto familiar enquanto elemento de amparo legítimo e agregador. O Produto Educacional é composto por um Material Didático sobre as Forças de Caráter e Virtudes. O instrumento visa motivar o estudante com a prática de boas atitudes, sendo o caminho para viver em harmonia e bem-estar pessoal e social. Com isso, o estudante pode conhecer, lidar e vivenciar suas forças de maior intensidade, forças médias e menores.

Palavras-chave: Ensino. Projeto de Vida. Transdisciplinaridade. Formação de Professores. Educação Estatística.

ABSTRACT

BARRETO, Leocádio Bibiano. **Strengths of Character and Virtues: construction to the personal dimension of the Life Project.** 2023. Master's thesis (master's in science and Mathematics Teaching) – Federal Institute of Education, Science and Technology of São Paulo. São Paulo, 2023.

The present research aimed to verify whether knowledge of Character Strengths and Virtues contributes to the personal dimension of the Life Project of high school students, with issues related to self-knowledge, identity, and self-esteem. The research had a qualitative approach of an applied nature, with descriptive and explanatory objectives. The object of investigation used was the Strengths of Character and Virtues questionnaire, an adaptation of the Values in Action (VIA) Classification of Strength questionnaire. This instrument was developed by the GPSEI research group — Being, Being and Integrating competencies research group in Basic Education at the institution in which we operate. The methodological process consists of four stages. They are: 1) Presentation and guidelines; 2) Individual action; 3) Conversation circle and 4) Protagonist action. The results showed a significant contribution of strengths in relation to awakening in participants feelings of confidence, hope, motivation and persistence in identifying and overcoming their weaknesses, difficulties, and challenges. The conclusions showed that our project brought positive expectations about a desired future and encouraged students to think about their strengths and what they need to do to reach it with the strengths they have. It was also noticed that this is a continuous process that takes place in their daily lives and in the family context as an element of legitimate and aggregating support. The Educational Product consists of Teaching Material on Character Strengths and Virtues. This instrument aims to motivate the student with the practice of good attitudes, being the path to living in harmony and personal and social well-being. With this, the student can know, deal with and experience their greatest strengths, medium and minor strengths.

Keywords: Teaching. Life Project. Transdisciplinarity. Teacher training. Statistical Education.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Classificação VIA de Forças de Caráter e Virtudes	33
Quadro 2: Público-alvo	53
Quadro 3: Forças de Caráter e Virtudes	55
Quadro 4: Etapas da pesquisa	57
Quadro 5: Virtude Sabedoria e Conhecimento	62
Quadro 6: Virtude Coragem	63
Quadro 7: Virtude Humanidade	64
Quadro 8: Virtude Justiça	66
Quadro 9: Virtude Temperança	67
Quadro 10: Virtude Transcendência	69

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: As Seis Virtudes	71
Figura 2: As Virtudes e suas Forças	72
Figura 3: Participante ZA	88
Figura 4: Participante GH	90
Figura 5: Participante WX	92
Figura 6: Participante WX	93
Figura 7: Participante WX	94
Figura 8: Participante RS	95
Figura 9: Participante RS	96

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	14
1.1. HIPÓTESE DE PESQUISA.....	17
1.2. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS.....	17
1.3. JUSTIFICATIVA.....	18
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	20
2.1. LEGISLAÇÃO EDUCACIONAL.....	20
2.2. O PROJETO DE VIDA NA LEGISLAÇÃO EDUCACIONAL.....	22
2.2.1. O NOVO ENSINO MÉDIO	23
2.2.2. A BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR	24
2.2.3. O CURRÍCULO PAULISTA	25
2.2.4. AS DIRETRIZES CURRICULARES PROJETO DE VIDA	26
2.3. A DIMENSÃO PESSOAL DO PROJETO DE VIDA.....	28
2.3.1. TRAJETÓRIA DE AUTOCONHECIMENTO	28
2.3.2. CONSTRUÇÃO DE SUA IDENTIDADE	29
2.3.3. FORTALECIMENTO DA AUTOESTIMA.....	30
2.4. FORÇAS DE CARÁTER E VIRTUDES	31
2.4.1. FORÇAS DE MAIOR INTENSIDADE	35
2.4.2. FORÇAS MEDIAS.....	38
2.4.3. FORÇAS MENORES.....	40
2.5. A MATEMÁTICA COMO APOIO EM PROJETOS TRANSDISCIPLINARES	43
2.5.1. O ENSINO DA MATEMÁTICA E A EDUCAÇÃO PARA A PAZ	44
2.5.2. O ENSINO DA MATEMÁTICA E A EDUCAÇÃO FINANCEIRA.....	47
2.5.3. O ENSINO DA MATEMÁTICA E EDUCAÇÃO PARA A SUSTENTABILIDADE	49
3. METODOLOGIA	53
3.1. CARACTERÍSTICA DA TURMA.....	53
3.2. DESENVOLVIMENTO	54
3.3. PROPOSTA DE PESQUISA.....	57
3.3.1. PRIMEIRA ETAPA: APRESENTAÇÃO E ORIENTAÇÕES	57
3.3.2. SEGUNDA ETAPA: AÇÃO INDIVIDUAL.....	58
3.3.3. TERCEIRA ETAPA: RODA DE CONVERSA	58
3.3.4. QUARTA ETAPA: AÇÃO PROTAGONISTA.....	59
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	61
4.1. PRIMEIRA ETAPA	61
4.2. SEGUNDA ETAPA.....	61

4.2.1.	SABEDORIA E CONHECIMENTO.....	62
4.2.2.	VIRTUDE CORAGEM	63
4.2.3.	VIRTUDE HUMANIDADE	64
4.2.4.	VIRTUDE JUSTIÇA	65
4.2.5.	VIRTUDE TEMPERANÇA.....	67
4.2.6.	VIRTUDE TRANSCENDÊNCIA	69
4.2.7.	AS VIRTUDES E SUAS FORÇAS	71
4.3.	TERCEIRA ETAPA.....	73
4.4.	QUARTA ETAPA	81
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	100
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	106
	APÊNDICE A – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)	110
	APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	112
	APÊNDICE C – CARTA DE AUTORIZAÇÃO DE PESQUISA.....	114
	APÊNDICE D – PARECER DO CONSELHO DE ÉTICA E PESQUISA (CEP)	115
	ANEXO A – QUESTIONÁRIO FORÇAS DE CARÁTER E VIRTUDES	117
	ANEXO B – RELATOS DA AÇÃO PROTAGONISTA SOBRE O PROJETO DE VIDA	127



1. INTRODUÇÃO

Tenho vivenciado, há quase três décadas dedicadas a educação, razões suficientes para entender que meu trabalho, enquanto professor, tem sua terminalidade em cada ano específico, mas, enquanto educador, é inacabado. Ser professor e, ao mesmo tempo, educador é proporcionar o desenvolvimento de um trabalho de humanização, uma tarefa que perpassa o sentido da razão, trazida pela formação em Ciências e Matemática.

Esse trabalho permite relacionar adolescentes e jovens com suas características individuais de ser, de estar e de intervir no mundo, bem como seus dramas, dificuldades, sentimentos, comportamentos e sensibilidades, assim como se relacionar com o que é mais precioso, a vida como ela é. Por isso, é um privilégio participar de seus sonhos, concepções, riquezas particulares e suas trajetórias de vida, por mais simples que seja.

Dessa forma, entendo que cresço, pessoal e profissionalmente, contribuindo para as suas grandes satisfações, realizações e alegrias conquistadas e, ao mesmo tempo, criando vínculos para entendê-los da melhor forma possível. Com isso, reconhecer que o caminho é muito mais que resultados satisfatórios, mas, uma vida a ser tecida.

Diante do exposto, muitas são as interferências nesse complexo sistema de interações comportamentais que acontece no ambiente escolar, o que me faz considerar, de extrema importância, às relações estabelecidas em sala de aula, principalmente na relação professor, educador e aluno. Por isso, sinto-me no dever de intervir para proporcionar melhores condições de vida, em sociedade, para essa turma escolhida. A turma, aqui citada, foi caracterizada no decorrer dos anos anteriores, pelos profissionais que ali estavam, como uma classe com problemas de aprendizagem, baixo rendimento escolar, dificuldades de concentração e assiduidade, comportamentos agressivos associados a um quadro de indisciplina com aspectos de violência. Sendo assim, a necessidade de identificar as características individuais positivas desses estudantes e associá-las ao seu Projeto de Vida, torna-se uma tarefa essencial e fundamental para minimizar esse campo de incertezas e interromper esse ciclo de condições desfavoráveis.

Nessa perspectiva, o Projeto de Vida tem o sentido de motivar uma pessoa a caminhar em busca de melhores condições de vida e na esperança de melhorar o seu



futuro. Entende-se que essa trajetória, no Ensino Médio, deve ter como base a ideia de que se busca para a vida, aquilo que está diretamente relacionado ao que se quer para si e para a sociedade na qual vive, convive e sobrevive.

Para entender esse processo é importante construir uma trajetória de vida que tenha uma dimensão pessoal que compreenda as questões relacionadas ao autoconhecimento, a identidade e a autoestima por meio do reconhecimento de suas forças e virtudes.

Segundo Seligman (2019), reconhecer e manifestar virtudes e forças é produzir sentido, significado e bem-estar para aqueles que as conhecem e praticam. Nesse sentido, auxiliar os estudantes do Ensino Médio no reconhecimento de suas forças e potencialidades, e como elas se relacionam com a sociedade, contribui para minimizar o campo de incertezas pessoais e desigualdades sociais que compõem a sua trajetória, rumo ao exercício de uma vida adulta saudável. Pode-se, ainda, colaborar para o enfraquecimento de discriminações, preconceitos e intolerâncias com a percepção da diversidade com que as forças se manifestam entre todos e, ao mesmo tempo, fortalecer os vínculos produtivos para uma sociedade mais justa e coesa em seus relacionamentos pessoal e interpessoal.

Niemiec (2019) aponta que as forças de caráter produzem resultados positivos para si e para os outros, refletindo em sua identidade pessoal e contribuindo para o bem coletivo. Dessa forma, conhecer suas forças e compreender a diversidade delas, os estudantes do Ensino Médio reforçam a construção de sua identidade, assim como o fortalecimento da percepção de si, reduzindo os pensamentos individualistas e ampliando a capacidade de dar sentido e significado para sua vida. Desse modo, conhecer suas forças está fortemente ligado ao processo de compreender o sentido e o significado de sua existência em sociedade, que traz a necessidade de ser atuante em sua trajetória e responsável em suas atitudes. Sendo assim, propomos a seguinte questão:

“Como as Forças de Caráter e Virtudes, quando trabalhadas na dimensão pessoal do Projeto de Vida, contribuem com os estudantes em sua trajetória de autoconhecimento, na construção de sua identidade e no fortalecimento da autoestima?”



Percebe-se, pela prática, que ao término do Ensino Médio, etapa final da Educação Básica, muitos estudantes não se sentem preparados para identificar as razões pelas quais devem seguir sua trajetória na vida adulta, sejam por razões pessoais, sociais ou profissionais. Deixa-se de perceber que o conhecimento de suas forças pessoais pode alavancar o pensamento em direção as respostas que desejam alcançar na vida. Nesse sentido, justifica-se a necessidade de os estudantes entenderem a importância de projetar a vida para além dos limites da escola e, que a dimensão pessoal, além de ser o abandono da ingenuidade, coaduna na intenção de aproximar identidade, diversidade e multiculturalidade.

Nessa perspectiva de pesquisa, as Diretrizes Curriculares Projeto de Vida (SÃO PAULO, 2020) apontam que a potencialidade de suas forças está, entre outras coisas, na dimensão pessoal. Essa dimensão é regida pelo autoconhecimento, identidade e autoestima. Sendo assim, no que tange o autoconhecimento, a identidade, a autoestima e o reconhecimento das forças, as concepções serão orientadas pelos pensamentos de Park, Peterson e Seligman (2004); Seligman (2019); Niemiec (2019) e Niemiec e McGrath (2021).

Trata-se de uma pesquisa qualitativa que é uma abordagem em que se estuda aspectos subjetivos de fenômenos sociais e do comportamento humano que ocorrem em um determinado tempo, local e cultura (GIL, 2007). A verificação acontece por meio do questionário “Forças de Caráter e Virtudes: qual é o seu propósito de vida?”, um instrumento adaptado pelo grupo de pesquisa da instituição em que atuamos. O questionário é composto por forças e virtudes que expressam características individuais positivas (TOLEDO; NORONHA; DIAS-VIANA, 2021) relacionadas ao autoconhecimento, a identidade e a autoestima.

O processo metodológico qualitativo de abordagem exploratória e explicativa é composto por quatro etapas, são elas: Apresentação e orientações; Ação individual; Roda de conversa e Ação protagonista.

Então, o objetivo de nossa pesquisa foi verificar como as Forças de Caráter e Virtudes, quando trabalhadas na dimensão pessoal do Projeto de Vida, contribuem com os estudantes em sua trajetória de autoconhecimento, na construção de sua identidade e no fortalecimento da autoestima.



1.1. Hipótese de Pesquisa

Ao término do Ensino Médio, etapa final da Educação Básica, geralmente os alunos são convidados a pensar sobre qual seria o seu próximo passo na vida. O que deseja para o seu presente e para o seu futuro? Se há uma perspectiva de futuro, o que tem feito para atingir seus objetivos? São questões que envolvem expectativas positivas de uma vida em sociedade.

Com base em reflexões, vivências individuais e coletivas e no próprio conhecimento, é possível desenvolver as três dimensões na vida e definir um projeto para cada uma delas. As três dimensões a serem desenvolvidas no Projeto de Vida são: pessoal (autoconhecimento), social (vida em sociedade) e profissional (mundo do trabalho).

Entende-se que na dimensão pessoal, os estudantes se reconhecem como sujeitos e refletem sobre os aspectos que impactam a sua identidade, como seus valores, o modo como lidam com os sentimentos e emoções, a sua origem e a atitude de abertura ao novo e à diversidade. Pensando assim, o público-alvo são alunos da 3ª série do Ensino Médio, período noturno, de uma escola pública localizada na região da Grande São Paulo. Esses alunos cursaram a 1ª e 2ª séries do Ensino Médio na forma de Ensino Remoto Emergencial, uma modalidade estipulada pela urgência devido ao período pandêmico. Nessas condições, supomos que tenham fragilizado como se percebem e o contato com a sociedade na qual estão inseridos, em relação as três dimensões e, principalmente, a sua dimensão pessoal.

Dessa forma, como a vida está sujeita a mudanças e influências no contexto pessoal, social e profissional, entende-se que o Projeto de Vida possa ser um caminho, dentre outros, para equacionar tais aspectos. Nesse sentido, as Forças de Caráter e Virtudes, quando trabalhadas na dimensão pessoal do Projeto de Vida, podem auxiliar os estudantes em sua trajetória de autoconhecimento, na construção de sua identidade e no fortalecimento de sua autoestima.

1.2. Objetivos gerais e específicos

Diante do panorama descrito, o estudo planeja verificar como as Forças de Caráter e Virtudes podem contribuir para a dimensão pessoal do Projeto de Vida de estudantes do Ensino Médio, período noturno.



Os objetivos específicos descrevem os pilares da dimensão pessoal do Projeto de Vida (SÃO PAULO, 2020), são eles: o autoconhecimento, a identidade e a autoestima. Dessa forma, verificar como as Forças de Caráter e Virtudes, quando trabalhadas na dimensão pessoal do Projeto de Vida, podem contribuir com os estudantes em sua trajetória de autoconhecimento, na construção de sua identidade e no fortalecimento da autoestima.

Vale lembrar que o objeto de pesquisa dessa dissertação foi desenvolvido sob a ótica da análise qualitativa. A argumentação dos resultados do estudo será verificada por meio de análises e percepções, compreendidas pela trajetória que levou ao problema do trabalho, ou seja, uma análise das Forças de Caráter e Virtudes traduzidas em forças de maior intensidade, forças médias e menores.

1.3. Justificativa

Nota-se que ao término do Ensino Médio, os alunos não se sentem preparados para identificar as razões pelas quais devem seguir sua trajetória de vida adulta, sejam por razões pessoais (autoconhecimento), sociais (vida em sociedade) e profissionais (mundo do trabalho). Conseqüentemente, deixam de perceber que o conhecimento de suas potencialidades por meio do reconhecimento de suas Forças de Caráter e Virtudes faz a diferença.

Nessa perspectiva, a pesquisa considera como público-alvo, os alunos da 3ª série do Ensino Médio, período noturno, de uma escola pública localizada na região da Grande São Paulo. Esses alunos cursaram a 1ª e 2ª séries do Ensino Médio na forma de Ensino Remoto Emergencial, há época, uma urgência devido à pandemia. Nesse sentido, supomos que essas condições tenham fragilizado como se percebem e o contato com a sociedade do qual estão inseridos, em relação: 1) ao julgamento acerca do quanto estão satisfeitos com suas vidas; 2) as reações emocionais ao entusiasmo e motivação, assim como a insatisfação; 3) ao juízo de valor que fazem de si, ou seja, a avaliação de sua própria capacidade de gerenciar emoções e comportamentos.

De acordo com Niemiec (2019), o estudo das Forças de Caráter e Virtudes pode alavancar o pensamento em direção as respostas que deseja sobre sua trajetória de autoconhecimento, a construção de sua identidade e o fortalecimento da

autoestima. São características individuais positivas que se relacionam com a convivência pessoal, social e profissional.

Segundo Niemiec e McGrath (2021), estas forças são capacidades naturais que motivam a fazer o bem e agir em benefício do bem-estar de outra pessoa, legitimamente, sem a necessidade de receber uma recompensa de qualquer natureza.

Para Seligman (2019), são ações positivas essenciais para o fortalecimento de suas virtudes, uma vez que alimentam o sentimento de reciprocidade. Com isso, ao reafirmar as forças pessoais, os sentimentos positivos tornam-se ainda mais gratificantes e significativos, pelas forças serem características positivas, refletidas em pensamentos, sentimentos, comportamentos e atitudes.

Park, Peterson e Seligman (2004) apontam que essas forças existem em diferentes níveis, tendo sido utilizadas como trajetórias para se chegar às virtudes. Nessa perspectiva, as Forças de Caráter do qual se dispõe são forças centrais, ou seja, são forças mais utilizadas cotidianamente. E, estas, em maior ou menor escala, caracterizam o perfil pessoal de cada um.

Dessa forma, a pesquisa verificou como as Forças de Caráter e Virtudes, quando trabalhadas na dimensão pessoal do Projeto de Vida, podem contribuir com o estudante em sua trajetória de autoconhecimento, na construção de sua identidade e no fortalecimento da autoestima.



2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Para tecer a pesquisa e buscar um resultado que se encaixe no campo das expectativas do objeto de pesquisa, foi estabelecido uma base teórica para o seu desenvolvimento, esclarecendo a trajetória do pensamento e as razões pelas quais se encaminham os objetivos da pesquisa. Dessa forma, apresentamos os conceitos e conteúdos desenvolvidos por outros autores como resultado, ou seja, um diálogo que se estabelece entre as fontes e o que resultou como pesquisa.

2.1. Legislação Educacional

Em sua amplitude, a Legislação Educacional refere-se ao conjunto de leis, normas e reformas sobre Educação. Ela descreve a ação das entidades federativas, estabelecendo diretrizes para as políticas públicas e proclamando princípios, direitos e deveres essencialmente fundamentais por meio da Constituição Federal (BRASIL, 1988) e da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996). Dessa forma, institui o que é fundamental para regular o sistema de educação no país, estabelecendo direitos e padrões de funcionamento como realizações primárias, visando garantir que a população receba um serviço de qualidade tanto em instituições públicas quanto privadas.

No entanto, Sacristán e Gómez (1998) afirmam que professores e professoras não são meros executores de práticas decididas apenas pela legislação educacional. Se algumas ideias, valores e projetos se tornam realidade na educação, é porque docentes os fazem seus e de alguma maneira, em primeiro lugar, eles os interpretam para depois adaptá-los. Para os autores, o educador torna-se mediador inevitável entre ideias e práticas; projeções e realidades. É neste contexto, que se discute a legislação que dá embasamento para o trabalho que desenvolvemos nesta pesquisa.

Dentre as garantias estabelecidas no art. 206 da Constituição Federal (BRASIL, 1988), no art. 53 do Estatuto da Criança e do Adolescente (BRASIL, 1990) e no art. 3º da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996), algumas tornaram-se expoentes para a nossa pesquisa. Entre elas, está o Novo Ensino Médio (BRASIL, 2017), em seu artigo 3º. O documento diz que “os currículos do ensino médio deverão considerar a formação integral do aluno, de maneira a adotar um trabalho voltado para a construção de seu Projeto de Vida e para sua formação nos aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais”.

De caráter paritário, a Resolução n.º 3, de 21 de novembro de 2018, que atualiza as Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio (DCNEM), propõe em seu art. 5º, que o Ensino Médio em todas as suas modalidades de ensino e formas de organização e oferta, além dos princípios gerais estabelecidos para a educação no art. 206 da Constituição Federal (BRASIL, 1988) e no art. 3º da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996), será orientado pelos seguintes princípios específicos:

- I - Formação integral do estudante, expressa por valores, aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais;
- II - Projeto de vida como estratégia de reflexão sobre trajetória escolar na construção das dimensões pessoal, cidadã e profissional do estudante;
- III - Pesquisa como prática pedagógica para inovação, criação e construção de novos conhecimentos;
- IV - Respeito aos direitos humanos como direito universal;
- V - Compreensão da diversidade e realidade dos sujeitos, das formas de produção e de trabalho e das culturas;
- VI - Sustentabilidade ambiental;
- VII - Diversificação da oferta para possibilitar múltiplas trajetórias por parte dos estudantes e a articulação dos saberes com o contexto histórico, econômico, social, científico, ambiental, cultural local e do mundo do trabalho;
- VIII - Indissociabilidade entre educação e prática social, considerando-se a historicidade dos conhecimentos e dos protagonistas do processo educativo;
- IX - Indissociabilidade entre teoria e prática no processo de ensino-aprendizagem. (BRASIL, 2018b)

Diante disso, a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018a) propõe na 6ª Competência Geral da Educação Básica a necessidade de:

Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade. (p. 9)

Nessa perspectiva, o Currículo Paulista (SÃO PAULO, 2019) alinha-se à Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018a) e estabelece, por meio das Diretrizes Curriculares Projeto de Vida (SÃO PAULO, 2020, p.3), como:

“[...] um conjunto amplo de competências cognitivas e socioemocionais, amparadas nas Competências Gerais da Educação Básica, as quais permitem aos adolescentes seguirem aprendendo continuamente nas várias dimensões da sua vida, realizando a visão que projeta de si próprio para o futuro”.

Esse conjunto é considerado uma expressão da visão que ele constrói de si em relação ao seu futuro, definindo seus próprios caminhos, os quais podem ser percorridos a curto, médio e longo prazo.

Sendo assim, a Constituição Federal (BRASIL, 1988), o Estatuto da Criança e do Adolescente (BRASIL, 1990), a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996), o Novo Ensino Médio (BRASIL, 2017), a Resolução n.º 3, de 21 de novembro de 2018, que atualiza as Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio (DCNEM), a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018a), o Currículo Paulista (SÃO PAULO, 2019) e as Diretrizes Curriculares Projeto de Vida (SÃO PAULO, 2020) apontam que o Ensino Médio, em todas as suas modalidades de ensino e formas de organização e oferta, deve ser um instrumento que permita desenvolver competências ligadas às dimensões pessoal, social e profissional, reforçando a importância de uma formação integral, que combine o desenvolvimento cognitivo e emocional em seu Projeto de Vida.

2.2. O Projeto de Vida na Legislação Educacional

Segundo as pesquisas de Silva e Danza (2022), o tema Projeto de Vida chegou às escolas brasileiras em meados de 2011 por meio do programa de Educação em Tempo Integral (BRASIL, 2012). O programa, instituído pela Medida Provisória n.º 746, de 22 de setembro de 2016, e em seu Artigo 36, § 5º, recomenda que os “currículos do ensino médio deverão considerar a formação integral do aluno, de maneira a adotar um trabalho voltado para a construção de seu projeto de vida e para a sua formação nos aspectos cognitivos e socioemocionais”.

Nesse contexto, a legislação respalda a Educação Básica como fator importante para a concretização do Projeto de Vida dos estudantes e contribui com a formulação e promulgação da lei n.º 13.415/2017, que institui o NEM (BRASIL, 2017) e a BNCC (BRASIL, 2018a). Ambas as leis preconizam o Projeto de Vida como um dos eixos formativos da educação básica. Como eixo formativo, as dimensões pessoal, social e profissional são constituintes da BNCC (BRASIL, 2018a), que reconhece o Projeto de Vida para o NEM (BRASIL, 2017) como um dos alicerces pelo qual as escolas devem organizar suas práticas. Essas práticas, no qual os estudantes estão inseridos, devem ser pautadas pelo conhecer e reconhecer em si; identificar

seus potenciais, interesses e paixões, ao mesmo tempo, estabelecer estratégias e metas para alcançar seus objetivos e atingir suas realizações em todas as dimensões.

Nesse sentido, a formação cidadã para o século XXI não pode mais abandonar questões sociais e emocionais no contexto de sua construção. Pelo contrário, há uma urgência no fortalecimento de suas emoções para o relacionamento consigo mesmo e com os outros, que permeiam pelo campo do autoconhecimento, da autoconfiança, da autoestima, da resiliência, da identidade e do planejamento de vida. Dessa forma, a prática de idealizar e elaborar um Projeto de Vida é, sobretudo, um processo de orientação e reconhecimento de si, para encontrar sentido e propósito para a vida e, a partir deles, construir caminhos possíveis para materializá-los. Em outras palavras, tornar concreto o que é abstrato e fazer com que se transforme em realidade o alcance de um objetivo.

2.2.1. O Novo Ensino Médio

O Novo Ensino Médio (BRASIL, 2017), por meio da lei n.º 13.415/2017, alterou a LDB (BRASIL, 1996), estabelecendo uma reforma na estrutura do ensino e constituindo normas para a nova legislação. Com isso, o NEM (BRASIL, 2017) traz, em seu art. 3º, § 7º, da lei 13.417/2017, o destaque para a necessidade de as escolas adotarem o Projeto de Vida para a “[...] formação nos aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais.” Dessa forma, a lei prevê o desenvolvimento de características relacionadas ao desenvolvimento pessoal por meio de atitudes ligadas ao caráter e aos valores pessoais, como a empatia, a comunicação e o respeito, bem como a tolerância e o pensamento crítico.

Desse modo, o Projeto de Vida está inserido na proposta do NEM (BRASIL, 2017) não somente como um objeto de efeito legislativo, mas como um instrumento identitário do sujeito. Principalmente, em relação às suas tarefas de promover uma formação integral e incentivar o protagonismo diante do aprendizado e da vida em sociedade. Nesse sentido, alinha-se às exigências da sociedade moderna com o mundo atual, especialmente no que diz respeito ao Projeto de Vida, quando visa adaptar o ensino às necessidades que as novas gerações enfrentam para alcançar seus sonhos e conquistar seus objetivos. Nesse ponto, o estudante pode avistar no Projeto de Vida algo fundamental para reconhecer suas aptidões, planejar seus objetivos, implementar suas ações e colocá-las em prática.



2.2.2. A Base Nacional Comum Curricular

A Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018a), de caráter formativo e balizador da qualidade da educação, propõe as Competências Gerais da Educação Básica. Dentre elas, destacamos as competências gerais 6, 8 e 9, que tratam de:

6. Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade (BRASIL, 2018a, p. 9).

8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e com a capacidade para lidar com elas (BRASIL, 2018a, p. 10).

9. Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza. (BRASIL, 2018a, p. 10).

A competência geral 6 indica que se faz necessário ter amplitude em sua visão e consciência crítica sobre dilemas, relações e desafios e, ao mesmo tempo, entender as tendências e oportunidades do mundo moderno. Desse modo, deve-se identificar e reconhecer o valor de suas ações como fonte de realização pessoal e de transformação da sociedade. Para isso, a competência propõe “valorizar os papéis sociais desempenhados pelos jovens, para além de sua condição de estudante, e qualificar os processos de construção de sua(s) identidade(s) e de seu projeto de vida” (BRASIL, 2018a, p. 9).

A competência geral 8 versa sobre o autoconhecimento como um dos pilares da dimensão pessoal dos estudantes e o autocuidado como composição indissociável dele. Nessa perspectiva, a competência refere-se ao autoconhecimento e o autocuidado no sentido de “conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas” (BRASIL, 2018a, p. 10).

A competência geral 9 discute sobre o exercício da empatia, ou seja, a capacidade de sentir o que sentiria outro, caso estivesse na mesma situação



vivenciada por ele, oferecendo-lhe uma voz coerente com o que ele precisa e estando apto a assimilar o seu retorno. Em outras palavras, podemos dizer que a empatia é a habilidade de se imaginar no lugar do outro, compreendendo seus sentimentos, suas emoções, seus desejos, ideais, cultura e valores. Nesse contexto, a competência aponta que um dos sentidos da vida passa pelo “[...] acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de seus grupos sociais, saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.” (BRASIL, 2018a, p. 10).

Dessa forma, a BNCC (BRASIL, 2018a) assegura que a formação dos estudantes, em sintonia com seus percursos e histórias, permita definir seu Projeto de Vida como um mundo que lhe é apresentado com um cenário de possibilidades. Por meio dele, o ato de dar significado à vida se concretiza, como um espaço aberto para investigação e intervenção quanto aos seus aspectos políticos, sociais e culturais. De modo que se sintam estimulados a equacionar e resolver questões legadas pelas gerações anteriores — e que se refletem nos contextos atuais —, abrindo-se criativamente para o novo. Com esse sentido, as DCNEM (BRASIL, 2018) apresentam o Projeto de Vida como premissa básica para o desenvolvimento dos estudantes enquanto o articula à preparação para a vida pessoal, atuação cidadã e mundo do trabalho.

Nessa perspectiva, concordamos com Moran (2017), ao explicar que o Projeto de Vida precisa estar num contexto de valorização pessoal, integração social, compreensão das diferenças, promoção da autonomia e respeito à igualdade. Com isso, a partir de uma visão científica e filosófica aberta e atualizada, o contexto contribui para embasar o seu propósito e dar sentido ao seu futuro. Partindo dessa hipótese, embora saibamos que as três dimensões – pessoal, social, profissional – convergem pelo mesmo propósito de construção. Entende-se que, segundo DCPV (SÃO PAULO, 2020), a dimensão pessoal e o reconhecimento de suas forças sejam os alicerces do Projeto de Vida como contribuição para estimular os estudantes a refletirem sobre si e sua relação com o mundo.

2.2.3. O Currículo Paulista

Definir metas para o Projeto de Vida é alçar as possibilidades de conquista de uma nova sociedade, organizando-se para alcançar os objetivos e os anseios de uma

nova jornada, mobilizando, assim, competências cognitivas e socioemocionais no sentido de desenvolvimento integral. Dessa forma:

[...] o Projeto de Vida funciona como articulador do projeto pedagógico da escola, ao mesmo tempo, em que é um componente curricular que passa a ser trabalhado em todas as escolas da Rede Pública Estadual de São Paulo nos Anos Finais do Ensino Fundamental e Ensino Médio, a partir de 2020. (SÃO PAULO, 2019, p.2)

Tais competências, que são gerais, tratam de esvaziar discursos que propunham um sujeito unitário e dissociável, no sentido de ser incapaz de promover as suas próprias narrativas de vida e compor suas autorrealizações, uma vez que seu desenvolvimento está relacionado ao ato de aprender a ser (SÃO PAULO, 2019). O ato de aprender a ser tem como pilar a estrutura que compõe este estudante e deve ser estabelecido por meio de escolhas conscientes e assertivas. Assim, para a escola responder a essa tarefa é imprescindível que seu currículo seja aberto e abrangente, e que suas práticas e processos educativos assegurem:

A constituição e a consolidação de uma forte base de conhecimentos e valores advindos tanto dos processos formais de ensino e de aprendizagem quanto da convivência e experiências adquiridas no contexto social; A capacidade de não ser indiferente em relação a si, ao outro, bem como aos problemas reais que estão no seu entorno, apresentando-se como parte da solução de maneira criativa, generosa, colaborativa; Um conjunto amplo de competências cognitivas e socioemocionais, amparadas nas Competências Gerais da Educação Básica, as quais permitam aos estudantes seguirem aprendendo nas várias dimensões da sua vida, realizando a visão que projeta de si próprio para o futuro (SÃO PAULO, 2019, p. 2-3).

Desse modo, entende-se que se impõe, argumentativamente, a discussão sobre a necessidade de os alunos serem orientados, por meio do local de cultura, sobre aprender como cuidar da sua saúde física, emocional e mental em busca de um equilíbrio. Nessa perspectiva, considera-se que os alunos aprendam mais sobre si, desde o alicerce de sua trajetória até os limites de seus objetivos, para terem maior domínio sobre si próprio, suas emoções e os mecanismos que utilizam para lidar com elas em seu Projeto de Vida.

2.2.4. As Diretrizes Curriculares Projeto de Vida

As Diretrizes Curriculares Projeto de Vida (SÃO PAULO, 2020), parte integrante do Currículo Paulista (SÃO PAULO, 2019), apontam que as dimensões devem

proporcionar vivências e reflexões, motivações e conhecimentos, todas alinhadas à vida do adolescente e que compreenda, em suas dimensões, os aspectos pessoal, social e profissional.

Segundo as DCPV (SÃO PAULO, 2020), a dimensão pessoal tem como principais pontos de partida o autoconhecimento, a identidade e a autoestima. Dessa forma, o intuito é fazer com que os adolescentes se reconheçam como sujeitos, fazendo com que nessa dimensão:

[...] o estudante investigue os fatores que o mobilizam no âmbito individual e na interação com os demais. Além disso, ele se coloca em ação para descobrir e potencializar suas forças, bem como para identificar os desafios de seu processo de amadurecimento e possíveis estratégias a adotar para superá-los. (SÃO PAULO, 2020, p. 11)

Trata-se do autoconhecimento, da identidade e da autoestima, que faz com que um indivíduo se reconheça enquanto sujeito em sociedade. A dimensão social, também entendida como dimensão cidadã, diz que:

[...] a busca é por uma compreensão do comum, das questões envolvidas na convivência e na atuação coletiva. Perceber-se um cidadão que integra a construção da vida familiar, escolar, comunitária e social, é um movimento essencial nessa dimensão. (SÃO PAULO, 2020, p. 11)

Ou seja, as DCPV (SÃO PAULO, 2020) apontam a necessidade de incentivar o senso de empatia e ética do adolescente, que ele reflita sobre como as relações com seu entorno e com o mundo impactam diretamente suas ações, entendendo que essas relações possuem causa e efeito em sua vida. Já a dimensão profissional tem se tornado primária ao se falar de Projeto de Vida na escola, por se tratar de uma comunhão direta com o mundo do trabalho, porque:

[...] traz uma provocação para que os estudantes dirijam o olhar à sua inserção produtiva. O trabalho, elemento que promove o cruzamento entre a vida pessoal e a vida em sociedade, é objeto de profunda reflexão e compreensão, com vistas a um posicionamento do estudante. O que está em foco é perceber interesses nesse campo, identificar habilidades e conhecimentos que podem “jogar a favor” das aspirações profissionais, abrindo caminho ao planejamento de metas e estratégias nesse campo. (SÃO PAULO, 2020, p. 11)

Nessa etapa, trabalha-se a inserção e permanência do adolescente no mundo profissional e a sua atuação produtiva no futuro. Desse modo, torna-se importante o

autoconhecimento para a identificação, reconhecimento e desenvolvimento de habilidades, competências e capacidades individuais positivas para os conhecimentos formais.

Nessa perspectiva, o Projeto de Vida é entendido como sendo uma estrutura que expressa as direções centrais do sujeito que determinam sua posição e pertencimento a uma sociedade concreta (TARDELLI, 2011). Com isso, a personalidade se fortalece à medida que o sujeito tenta responder por si e estabelecer seus gostos e interesses (ERIKSON, 1987). Com essa finalidade, as DCPV (SÃO PAULO, 2020) indicam que a potencialidade de suas forças está na dimensão pessoal, regida pelo autoconhecimento, identidade e autoestima, no intuito de identificar os desafios de seu processo de amadurecimento e possíveis estratégias a adotar para superá-los.

2.3. A Dimensão Pessoal do Projeto de Vida

Os elementos da dimensão pessoal fomentam o protagonismo e a autonomia dos estudantes em suas escolhas, estimulando a refletirem, com profundidade, sobre a autodescoberta, suas identidades e seus papéis na sociedade. Dessa forma, a dimensão pessoal é promotora de sua trajetória de autoconhecimento, da construção de sua identidade e do fortalecimento de sua autoestima

2.3.1. Trajetória de autoconhecimento

O autoconhecimento é o exercício contínuo da reflexão sobre si em busca do alcance de sua melhor versão. No entanto, as infinitas possibilidades de ser, sentir e agir, na ausência do autoconhecimento, pode tornar o sujeito egoísta (GROCHKA, 2021).

Segundo Gardner (2012), o que os torna humanos é o potencial para ir além do interesse pessoal e pensar a respeito daquilo que faz sentido em termos de bem-estar geral e do bem comum. Assim, ter o autoconhecimento como domínio e consciência de si é uma condição questuosa, pois o torna capaz de prever, controlar e expressar um conhecimento sobre o próprio comportamento (SKINNER, 2003) e, ao mesmo tempo, atuar de forma altruísta.

Nesse sentido, Seligman (2019) afirma que o autoconhecimento visa conquistar os sentimentos pelo exercício de forças e virtudes pessoais. Para o autor, o

sentimento positivo que vem do exercício das forças e virtudes é autêntico, e não pode ser comparado com soluções rápidas provenientes de uma precipitação na leitura pessoal. Com isso, o exercício das forças pessoais é o verdadeiro autoconhecimento.

Niemiec (2019) e Niemiec e McGrath (2021) explicam que o autoconhecimento requer o conhecimento, o reconhecimento e a afirmação das forças em si. Para os autores, a maneira de construir o autoconhecimento é aprender a nomear as forças de caráter quando ocorrerem no momento. Explicam ainda que isso requer prática, mas pode ser conduzido com uma variedade de exercícios de identificação de pontos fortes, tais como: autoavaliação, autonegação, automonitoramento, poder na narrativa, afirmação das forças e na consideração que têm sobre pessoas importantes em sua vida.

Ao exercitar, conseqüentemente, todas as forças, quando desenvolvidas, são projetos iniciais de autoconhecimento, pelo fato de cada sujeito ter um perfil único de forças de caráter (NIEMIEC, 2019). Nesse sentido, a vivência parece ser a promotora de uma profunda reflexão sobre si, tornando-se um fator subjetivo e multidimensional e, ao mesmo tempo, identitário (NIEMIEC; MCGRATH, 2021). Sendo assim, o autoconhecimento torna-se uma reflexão contínua e aprofundada dos próprios comportamentos, sentimentos, pensamentos e atitudes na construção de uma identidade baseada em forças.

2.3.2. Construção de sua identidade

A identidade é o principal ponto de referência que organiza e avalia os relacionamentos com o presente, passado e futuro. Sua construção acontece a partir da percepção de si, no reconhecimento de suas forças (NIEMIEC, 2019; NIEMIEC; MCGRATH, 2021) e no contexto das interações com a sociedade (SELIGMAN, 2019). Por isso, a sua construção é fundamental, porque implica em definir quem a pessoa é, quais são seus valores e quais as direções que deseja seguir pela vida. (ERIKSON, 1987).

Nessa perspectiva, Castells (2008) determina que a identidade é construída de dentro para fora, utilizando-se de características individuais e coletivas, ou seja, pelo fato de se reconhecer na igualdade e em si.

A identidade, por sua vez, é uma configuração mais elaborada de si, que se caracteriza pelo compromisso da pessoa, construída mediante um processo ativo de



exploração, com determinados papéis sociais, valores morais e ideologias funcionais, como cita Castells (2008). São tidos como centrais na sua representação de si e que lhe confere um sentido de unidade na relação entre o convívio social e a compreensão de seu lugar na sociedade (ERIKSON, 1987).

Para Dayrell (2007) a construção da identidade é uma prática de desenvolvimento pessoal que envolve maturidade na capacidade de reunir, unir e mediar o tempo. Para o autor, sob a perspectiva de desenvolvimento, a maturidade é vista como uma habilidade utilizada no momento de tomar decisões conscientemente e, ao mesmo tempo, pensar nas consequências dessas ações. Dessa forma, a identidade é a existência mais subjetiva do sujeito no reconhecimento de suas forças. Para isso, as forças de caráter são também ingredientes que permitem ao sujeito agir de forma que contribua tanto para o bem-estar individual como para o bem-estar dos outros (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004).

Nesse sentido, a identidade tem referência com o que se reconhece como fundamental para ser quem é ou deseja ser. Com isso, um dos elementos constitutivos na construção da identidade é a autoestima, por ser uma componente que interfere na forma como o sujeito se relaciona com o mundo.

2.3.3. Fortalecimento da autoestima

A autoestima é a perspectiva criteriosa que o sujeito faz de si, que corresponde à somatória de seus sentimentos, comportamentos, ideias, opiniões e atitudes. É uma qualidade que possibilita o sujeito sair de situações aparentemente sem solução, encorajando ou desencorajando os pensamentos e sentimentos (RUIZ et al., 2016). Com esse olhar, Hutz e Zanon (2011) apontam que a autoestima está relacionada ao quanto o sujeito está satisfeito ou insatisfeito em relação às situações vividas, ou melhor, como se sente confiante, competente e capaz de identificar seu valor pessoal quando há uma manifestação positiva e quando se sente fortalecido.

Niemiec e McGrath (2021) apontam que a afirmação dos valores pessoais por meio das forças de caráter expande a melhor visão de si, facilitando a perspectiva sobre o que é mais importante e pode ser um fator de proteção contra uma variedade de sentimentos que colaboram com a baixa autoestima.

Nessa perspectiva, Niemiec (2019) diz que as forças de caráter, além de ser impactantes em nossa personalidade, fornecem uma linguagem comum para



descrever o que há de melhor no sujeito. Para o autor, as forças de caráter são características positivas que são pessoalmente enriquecedoras, não diminuem os outros, são universais e valorizadas em todas as culturas. Além disso, são alinhadas com diversos resultados positivos para si e para os outros.

Para isso, Seligman (2019) e Niemiec (2019) explicam que as emoções positivas trazidas pela autoestima expandem o repertório de potencialidades de suas atitudes diárias e constrói algo novo e valioso para o sujeito no futuro. Para os autores, a expansão de possibilidades promove uma densidade nos estados emocionais e é construtora do processo de bem-estar. Sendo assim, seu fortalecimento pode ser enriquecido com a identificação de suas Forças de Caráter e Virtudes.

Conforme Erikson (1987), o fortalecimento da autoestima está diretamente ligado à formação da identidade do estudante, uma vez que envolve um processo reflexivo e de observação no qual ele se julga pela maneira como percebe que os outros o julgam, enquanto ele próprio julga a maneira com a qual é julgado. Neste contexto, considerar a potencialidade de suas forças é gerar caminhos para alcançar as virtudes humanas mais sublimes, como sabedoria, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência.

Então, o processo de autoconhecimento, identidade e autoestima alinhados ao reconhecimento de suas forças são ferramentas emocionais importantes para trabalhar conceitos e aspectos como a compreensão dos seus desejos, interesses, talentos e medos, sua história e o seu contexto. Trata-se do reconhecimento da própria bibliografia e da forma de lidar com emoções, comportamentos, pensamentos, sentimentos e atitudes.

2.4. Forças de Caráter e Virtudes

Por volta do ano 2000, um grupo de psicólogos, dirigidos por Martin Seligman, presidente da Associação de Psicologia Americana (APA), observaram que a psicologia havia feito muitos progressos na identificação e tratamento de doenças mentais. Notaram também, que as pessoas querem mais que ser curadas, elas querem vidas com significado. Desta forma, este grupo decidiu realizar um estudo científico para compreender o que há de melhor nos seres humanos e o que poderia ser encontrado de aprendizados para todos, ao invés de apenas se dedicar ao estudo do que o ser humano pode apresentar em seu pior estado.

Visando evidenciar as características positivas do sujeito, os psicólogos e pesquisadores investigaram na literatura os aspectos individuais valorizados historicamente em tradições religiosas, filosóficas e culturais. Segundo Park, Peterson e Seligman (2004), essa busca reuniu potencialidades subjetivas importantes, descritas, teoricamente, em 24 forças de caráter e 6 virtudes, sendo consideradas patrimônio da humanidade, por serem valorizadas em todas as culturas investigadas, há muitos séculos. Dessa forma, os autores definiram as forças de caráter como sendo características positivas refletidas em pensamentos, sentimentos, comportamentos e atitudes, existentes em diferentes níveis, podendo ser mensuradas e usadas como percursos que encaminham uma trajetória para se chegar às virtudes.

Segundo Niemiec (2019), essas Forças de Caráter possibilita o sujeito acessar suas características predominantes de forma mais estruturada e pontual. De caráter humanizador, as forças estabelecem um vocabulário próprio para nomear e entender a essência do outro, porque:

[...] se constituem numa linguagem que permite compreender características que todas as pessoas têm. Uma vez alfabetizados nessa linguagem, ganhamos a capacidade de fazer uma leitura humanizada de nós e das pessoas com as quais nos relacionamos. (NIEMIEC; MCGRATH, 2021, p. 9)

Para Niemiec e McGrath (2021), o caráter é a parte da personalidade que outras pessoas tendem a admirar, respeitar e prezar. É a soma dos aspectos de quem se é e, que leva os outros a vê-lo como uma pessoa íntegra, que contribui com o meio onde vive e em quem se pode confiar. São traços positivos centrais do ser (identidade) e realizar (comportamento) de cada pessoa, manifestando-se, conseqüentemente, por meio de sentimentos, pensamentos e comportamentos (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004; NIEMIEC, 2019).

De acordo com Seligman (2019), a virtude é a disposição de uma pessoa em praticar o bem. Essa prática não é apenas uma característica, trata-se de uma verdadeira inclinação natural para o que é mais certo a fazer em cada situação, composta por todos os hábitos constantes que o levam para o caminho do bem-estar.

A classificação descrita anteriormente, segundo Park, Peterson e Seligman (2004), oportuniza uma linguagem comum para o entendimento, pesquisa e discussão sobre aquilo que as pessoas têm de melhor (NIEMIEC, 2019) e que adiciona uma dimensão totalmente nova ao sujeito (NIEMIEC; MCGRATH, 2021), permitindo

identificar e desenvolver as suas forças pessoais (SELIGMAN, 2019), como mostra o quadro (1):

Quadro 1: Classificação VIA de Forças de Caráter e Virtudes

Virtudes	Forças de Caráter	Descrição
Sabedoria	Criatividade Curiosidade Critério/ Pensamento crítico Amor ao Aprendizado Perspectiva	Forças cognitivas que contribuem para reunir e usar o conhecimento.
Coragem	Coragem Perseverança Integridade Vitalidade	Forças emocionais que amparam no exercício da vontade e no enfrentamento da adversidade.
Humanidade	Amor Generosidade Inteligência Social	Forças interpessoais que colaboram nos relacionamentos e particularidades.
Justiça	Trabalho em Equipe Justiça Liderança	Forças cívicas que ajudam em situações de grupo ou comunidade.
Moderação	Perdão Humildade Prudência Autorregulação	Forças protetoras que ocorrem na administração de hábitos e proteção contra excessos.
Transcendência	Apreciação da Beleza e Excelência Gratidão Esperança Humor Espiritualidade	Forças conectivas que amparam a conexão com o universo e o seu sentido.

Fonte: Niemiec e McGrath (2021)

Niemiec (2019) explica que intervir com as forças de caráter é passar pelo caminho das virtudes para se chegar ao bem-estar, porque elas constroem as categorias mais amplas de virtudes. Os estudos de Niemiec (2019) e Niemiec e McGrath (2021) apontam que apenas conhecer suas forças já é, por si só, uma experiência positiva. Para outros (PETERSON; SELIGMAN, 2004; PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2006; PARK; PETERSON, 2009; SELIGMAN, 2019), o

simples fato de responder uma variedade de perguntas positivas é uma nova experiência que ajuda a lembrar de suas qualidades. Essas qualidades trazem emoções positivas que lançam luz sobre coisas que estão correndo particularmente bem para si ou que têm o potencial de correr bem, isto é, situações que se coadunam visando cada pessoa (URURAHY; ALBERT, 2015).

Nesse sentido, torna-se importante conhecer suas forças para se descobrir, agir e se expressar segundo suas características individuais positivas (TOLEDO; NORONHA; DIAS-VIANA, 2021). Desta forma, existem mais chances de se autoconhecer, se identificar, se fortalecer e se realizar, encontrando a satisfação e o bem-estar pessoal, social e profissional.

Park, Peterson e Seligman (2004) atentam para o fato de se ter todas as forças, porém com diferenças na intensidade do uso. Essa intensidade é descoberta quando se realiza os testes (questionários) e verifica que o resultado se configura diferente para cada pessoa. Nesse sentido, Niemiec e McGrath (2021) alegam que a satisfação e bem-estar são conquistados com o exercício das forças de assinatura (forças de maior intensidade), consideradas as 5 primeiras forças com as quais se tem mais facilidade de se conectar, porque são forças que se comunicam quase que sem esforço (NIEMIEC, 2019). Essas forças permitem entender a realidade, sem a mediação da lógica ou de uma profunda análise, trazendo a sensação de que agir de acordo com elas diminui a distância entre o concreto¹ e o abstrato².

Sendo assim, todas as forças são importantes, passíveis de desenvolvimento por meio da observação atenta às situações em que são empregadas (SELIGMAN, 2019), assim como pela busca por novas alternativas de uso (NIEMIEC, 2019) em diferentes espaços da sociedade (NIEMIEC; MCGRATH, 2021).

Segundo Niemiec (2019), é o exercício das forças de maior intensidade que dão o colorido, o sentido e o significado para a vida, evitando o desengajamento social identificado em todas as sociedades. Logo, há a necessidade de conhecer suas forças de maior intensidade (forças de assinatura) e refletir se as utiliza corretamente. Se houver uma profissão onde possa exercê-las, tanto melhor. Caso não exista, se faz necessário refletir para saber como utilizá-las na vida pessoal ou social. Mesmo

¹ Entende-se por concreto as situações nas quais essas forças se apresentam no cotidiano (MERCALI; COSTA, 2021).

² Entende-se por abstrato onde se encontram as virtudes morais por si mesmas (MERCALI; COSTA, 2021).

porque, “[...]. A força envolve escolhas acerca de quando será utilizada, como será aperfeiçoada e, também, se vai ser adquirida ou não.” (SELIGMAN, 2019, p.155)

2.4.1. Forças de maior intensidade

As forças de maior intensidade são aquelas que por meio delas se reconhece aquilo que é mais autêntico, a essência, algo único e espontâneo. São qualidades marcantes da personalidade, que traz engajamento e capacidade, fazendo com que se tenha um desempenho acima da média em determinadas atividades nas quais se destaca.

No campo da Psicologia Positiva, assim como na Educação, seria difícil encontrar uma intervenção com estudos mais específicos e bem-sucedidos do que em auxiliar as pessoas a estabelecer seus pontos fortes e encontrar suas forças de maior intensidade. Desse modo, para decidir se os pontos fortes são forças que o faz encontrar as forças de maior intensidade, façamos a seguinte pergunta:

“Quais pontos fortes são mais essenciais para quem você é e definem você como pessoa?”

Essa pergunta foi utilizada como referência para o questionário “Forças de Caráter e Virtudes: qual é o seu propósito de vida?”, uma adaptação do questionário *Values in Action (VIA) Classification of Strength*. O questionário (VIA) foi proposto por Park, Peterson e Seligman (2004) para se identificar as características individuais. Nessa perspectiva, foi utilizado por Niemiec (2019) como fundamento da prática baseada em forças e apresentado por Niemiec e McGrath (2021) para valorizar e impulsionar o que se tem de melhor.

O questionário proposto é composto por 24 questões sobre as forças de caráter e dividido em 6 virtudes. Foi elaborado pelo GPSEI — Grupo de Pesquisa Ser, Estar e Integrar competências na educação básica, grupo de pesquisa no qual atuamos. A pergunta visa identificar as características individuais positivas que o estudante possui em sua personalidade e em suas atitudes, celebrando e exercitando, frequentemente, com naturalidade. Nesse sentido, o critério mais importante para determinar se as forças de caráter são forças de maior intensidade ou não, é a definição de sua singularidade.



As forças de maior intensidade estão associadas à identidade da pessoa e ao conceito de quem são, por estarem ligadas à essência de cada um. Partindo desse princípio, os pontos fortes são aqueles que apontam forças que para ele é fácil, natural e confortável de expressar (NIEMIEC, 2019) e, ao fazer, se sente energizado em todas as áreas de sua vida (NIEMIEC; MCGRATH, 2021).

As forças de maior intensidade expressam a motivação interna para fazer e executar com maestria. Por isso, a recompensa de uma ação com as forças de maior intensidade é a atividade em si, porque se diverte e realiza pelo prazer que aquela atividade dá, sendo ou não remunerada. Em outras palavras, se tem um sentimento de empolgação quando usa as forças, pode ser interpretada como uma real vocação, sobretudo, chegar ao cerne da questão é o mesmo que perguntar sobre sua identidade.

Para os estudantes, falar sobre como funcionam suas forças os fazem descrever quem ele é (identidade) e como ele aborda a vida (ação). Ao se colocar em prática as forças de maior intensidade, os estudantes expressam suas genuínas identidades, se sentindo mais energizados e conseguindo obter melhor desempenho do que quando não estão alinhados com elas.

Essa afirmação vem ao encontro com a proposta de Seligman (2019), quando diz que ao colocar as forças em ação as pessoas acreditam que tiveram uma atitude resultante de um bom caráter e do exercício assertivo de suas escolhas.

Por exemplo:

“Uma pessoa com o humor como força de maior intensidade, está sempre animada, falante e divertindo outras pessoas, até onde não deve. Ela pode usar essa força para transformar em uma profissão, mas se não for possível, ela precisa descobrir formas de manifestar essa força em outras áreas de sua vida.”

Dessa forma, uma das principais razões para encontrar as forças de maior intensidade é utilizar os processos internos que mais estimulam e capacitam a realização de determinadas tarefas pessoais, sociais e profissionais. Colocar em prática proporciona o alcance de metas que almeja, porque são forças que acionam e direcionam o comportamento para melhorar a compreensão, identificação e desenvolvimento de suas forças de maior intensidade, proporcionando a legítima

identificação de suas características individuais positivas (TOLEDO; NORONHA; DIAS-VIANA, 2021).

Por exemplo:

“Ao identificar e aproveitar as forças de caráter, os estudantes podem ter sucesso em suas relações interpessoais e intrapessoal por meio da força, Inteligência social e Sensibilidade, assim como desenvolver tolerância e valorizar a diversidade.”

Desse modo, conhecer suas forças fornece uma lente por meio da qual estudantes, educadores, pais e responsáveis podem ver não apenas o que os torna únicos, mas também compreender quem são e como ajudá-los a desenvolver suas forças de maior intensidade. Com isso, melhorar situações vivenciadas no cotidiano, que podem acarretar impactos positivos e negativos no futuro.

Park, Peterson e Seligman (2004) apontam que ao investigar quais forças são mais pessoais e relevantes, conduzimo-nos ao caminho para a promoção e elevação do bem-estar individual e coletivo. Para Peterson (2009) as Forças de Assinatura funcionam como o interesse pela experiência contínua por si, onde as forças mais praticadas se mostram também como as mais relevantes.

Para Niemiec (2019), as Forças de Assinatura, por nós denominada forças de maior intensidade, referem-se às forças de caráter que são mais essenciais para quem somos. Seligman (2019) define as Forças de Assinatura como pontos fortes de caráter que uma pessoa possui, celebra e exercita com frequência, por se tratar de habilidades e qualidades pessoais que vêm naturalmente e que nos dão uma sensação de realização e propósito quando as usamos.

Segundo Niemiec e McGrath (2021), as Forças de Assinatura valorizam e impulsionam o seu melhor, ganhando a capacidade de fazer uma análise humanizadora de si e dos outros. Nesse sentido, se faz presente a necessidade de investigar sobre quais forças se caracterizam como as mais fortemente praticadas e tidas como Assinatura, bem como se essas forças mais praticadas se mostram também como as mais relevantes para o autoconhecimento.

Nessa perspectiva, o sujeito, ao determinar e usar as forças de caráter, terá o potencial de melhorar a qualidade de vida e promover o bem-estar. Sendo uma maneira mais positiva de ver e melhorar a si, do que se concentrar em problemas e falhas, ou seja, fatores que delineiam sua forma de ser.

Sendo assim, ao focar no que é bom, como virtudes e forças, e trabalhar para usá-las na vida cotidiana, possivelmente seu uso resultará em mudanças positivas e significativas. Em cada um, existe um conjunto central de forças de caráter que compõem sua essência, que pode ter sido inato ou ser algo que se cultiva conscientemente ou mesmo inconscientemente ao longo de suas vidas.

Por exemplo:

“Em cada um existe as forças Perdão e Tolerância, Humildade e Naturalidade, assim como Amor e Afeto e Generosidade e Bondade. Juntas, podem lhe auxiliar na valorização das questões que envolvem afinidade num relacionamento, mostrando o seu melhor quando está perto para perceber a clareza e dedicação em suas atitudes.”

Dessa forma, as forças de maior intensidade se referem a uma fortaleza pessoal de autoconhecimento e identidade, que permite uma vantagem adaptativa na convivência consigo mesmo e com o outro em sua dimensão pessoal e, extensivamente, em suas dimensões social e profissional. Em outras palavras, refere-se as forças de caráter que são mais essenciais para quem é, por se tratar de habilidades e qualidades pessoais que vêm naturalmente e que trazem o interesse pela experiência contínua por si. Conseqüentemente, as forças de maior intensidade dizem algo sobre a identidade positiva, a construção dinâmica da consciência de si e a maneira de agir neste mundo.

2.4.2. Forças médias

As forças médias não funcionam por si só como as forças de maior intensidade, mas também é fácil de se manifestar, por serem importantes e estão ao alcance de todos. Elas dão suporte para as forças de maior intensidade, por torná-lo consciente de suas fraquezas, mesmo que seja apenas para aprender a ter uma melhor compreensão de onde pode ser desafiado a chegar. Essas forças acabam por atingir seus objetivos de forma mais fácil e efetiva (SIEGEL; ALLISON, 2009).

Por exemplo:

“Se a pessoa tem a força Criatividade e Imaginação como força de maior intensidade, provavelmente tem as forças Curiosidade e Interesse pelo mundo e Amor ao aprendizado e Vivência numa posição mediana, dando suporte para a primeira.”

As forças médias podem equilibrar as forças de maior intensidade. Esse equilíbrio parte da descoberta e cultivo dessas forças, que se tornam uma parte fundamental para a felicidade e o bem-estar, porque se baseia em aspectos positivos da personalidade para encontrar o equilíbrio que se deseja. Com isso, deve-se perguntar:

“Trabalhando com as forças médias pode-se melhorar as forças de maior intensidade?”

As forças médias apoiam as forças maiores, centrais para poder melhorar o entendimento e a percepção delas, captando a essência e a singularidade. Niemiec (2019) esclarece que as forças médias apoiam e melhoram a utilização das forças de maior intensidade. Elas servem de apoio por estarem entre as forças maiores e menores, servindo de comunicação e itinerário para reforçar o pensamento sobre como alcançar o objetivo ou, até mesmo, ter iniciativa de fazer algo ou mesmo pelo simples fato de pensar em alguma coisa que quer fazer ou realizar. As forças médias são ligações e conectividades de um caminho meio andado.

Por exemplo:

“Se as forças Vitalidade e Entusiasmo e Espiritualidade e Mente aberta são as forças médias de uma pessoa, é bem provável que entre as suas forças de maior intensidade esteja Gratidão e Reconhecimento e Esperança e Otimismo.”

Park, Peterson e Seligman (2004) afirmam que as forças médias são compreendidas como forças capazes de identificar a realidade, isto é, que estimulam a conexão com as demais forças e provem um sentido maior para as Forças de Assinatura na vida. Niemiec (2019) considera que as forças médias podem despertar um novo conjunto de forças por meio de sua ação conectiva e compensatória.

Por exemplo:

“A pessoa pode gostar de explorar, descobrir e fazer perguntas na intenção de querer aprender mais sobre qualquer coisa e sobre todas as coisas. (Curiosidade e Interesse pelo mundo) e, conseqüentemente, aparecer com maneiras novas de pensar e fazer as coisas diferentes, tentando ter sucesso e bons resultados (Criatividade e Imaginação).”

Dessa forma, a força Curiosidade e Interesse pelo Mundo serviu de suporte para a força Criatividade e Imaginação. Nesse processo, as forças médias podem ser percebidas numa atuação quando o pensamento crítico se expressa pela via da racionalidade, pela capacidade de examinar fatos e dados por diferentes perspectivas, mas mantendo certa flexibilidade para mudar de ideia mediante a novas evidências. Assim como no Amor ao aprendizado e Vivência quando está associado à Curiosidade e Interesse pelo Mundo, mas se diferencia pela sistematização e aprofundamento na busca do conhecimento (NIEMIEC, 2019).

Por exemplo:

“Se a pessoa tem a força Liderança e Autoridade como força de maior intensidade, talvez a força Autocontrole e Moderação apareça como uma força média para que o líder não se torne centralizador, tenha dificuldade para trabalhar em equipe, queira fazer tudo por conta própria ou pegar muitos projetos com datas muito próximas e ficar sobrecarregado.”

Quanto ao aparecimento da força Autocontrole e Moderação como uma força média, os pesquisadores Park, Peterson e Seligman (2004) se referem como autocontrole dos pensamentos, sentimentos e comportamentos em função de um objetivo maior e/ou normas sociais, ideais e metas de desempenho. Nesse sentido, Gardner (1995) aponta como um recurso intrínseco de controle, processamento, comportamento e relacionamento em oposição as forças ou expectativas externas. Assim, a força Autocontrole e Moderação, quando é força média, ajuda a balancear o exagero nas forças de maior intensidade.

Desta forma, as forças médias emitem efeitos de compensação e contribuição. Isto é, se uma força de caráter é considerada de média relevância em um domínio, ela é exibida como fator de ponderação para equilibrar a atuação da força de maior intensidade em outro domínio. Como consequência da ação, a força tem a capacidade de auxiliar e dar suporte, ajudando a reforçar a conquista de novas forças.

2.4.3. Forças menores

As forças menores não são fraquezas e não podem ser vistas como fragilidades, mas como forças pouco desenvolvidas e não reconhecidas, que podem não ser valorizadas como outras forças ou, até mesmo, serem menos utilizadas se



comparadas a outras forças que o define como pessoa. Elas não são fáceis para a pessoa identificar por não serem naturais como as de maior intensidade, mas são suas forças.

As forças menores, assim como as forças médias, não são limitações. Esse viés negativo comum em muitas pessoas é posto pelo fato de ainda não reconhecerem ou não sabem identificar corretamente suas forças, principalmente naqueles que olham apenas para os problemas. Muitas vezes a solução está fora do problema, isto é, você pode não perceber que o desenvolvimento daquela força pode trazer as respostas para aquele problema aparentemente não solucionável.

Por isso, avaliar, com frequência, a intensidade de suas forças é importante para verificar as atitudes do cotidiano e saber se descrevem a melhor versão de si. Em outras palavras, as forças menores são identificações complementares e comprobatórias que asseguram e certificam aquilo que não se consegue ver como solução.

Por exemplo:

“Na Matemática, mais especificamente em exercícios de análise combinatória ou probabilidade, é comum encontrar dificuldades para resolver um problema e a solução ser facilmente encontrada quando buscamos em um diagrama ou em um conjunto complementar.”

Dessa forma, o significado da ação é encontrar respostas para as perguntas ou, até mesmo, reforçar os resultados existentes para atenuar o déficit de conhecimento sobre aquilo, com vista à resolução de uma situação que lhe foi colocado a prova. Pensando assim, a força menor envolve escolhas sobre quando ser utilizada, como ser aperfeiçoada e se vai ser adquirida ou não, sabendo que pode ser almejada por qualquer pessoa (MERCALI; COSTA, 2021).

Por exemplo:

“No caso de se cadastrar em um site, uma pessoa precisa escolher uma senha composta por quatro caracteres, sendo dois algarismos e duas letras maiúsculas ou minúsculas. As letras e os algarismos podem estar em qualquer posição. Essa pessoa sabe que o alfabeto é composto por vinte e seis letras e que uma letra maiúscula difere da minúscula em uma senha, mas não reconhece que a utilização de ambas em



carácter minúsculo e maiúsculo pode gerar uma senha forte com um fator de segurança alto.”

O efeito disso é uma análise consciente que a pessoa pode fazer de si sobre o reconhecimento de suas forças. Assim, o estudo de suas forças fornece uma leitura detalhada de si e se aproxima do seu autoconhecimento.

Por exemplo:

“Se a força Bom humor e Animação for uma das últimas forças, é possível não fazer piadas, mas não ser mal-humorado e gostar de se divertir, porque entende que o momento é de descontração. Não é o mais engraçado e não quer ser o mais piadista de todos. Por isso, não se sentirá menos atraente porque os piadistas chamam mais atenção.”

Desse modo, são as escolhas que exercem o poder de saber quando as forças serão utilizadas, por isso não são consideradas fáceis para a pessoa. Por isso, o uso das forças menores pode requerer esforço e energia para se manifestarem. Enquanto as forças de maior intensidade dão energia quando se usa, as forças menores podem ser um pouco exaustivas e o deixar cansado de fato. Nesse sentido, uma questão se apresenta como fundamental no exercício das forças:

“Deve-se trabalhar as forças de maior intensidade ou as forças menores?”

Niemiec e McGrath (2021) explicam que se pode trabalhar qualquer uma delas se sentir que precisa e se há uma necessidade latente sobre ela. Assim como é necessário refletir se é essencial ou não, trabalhar qualquer uma delas (NIEMIEC, 2019).

Por exemplo:

“No caso da força Bom humor e Animação citada anteriormente. Você pode acreditar que está tudo bem para a pessoa que não tem Bom humor e Animação. No entanto, se a força Autocontrole e Moderação for uma de suas forças menores, você pode causar impactos negativos em sua vida e no outro, isso pode se apresentar como um ponto para se refletir, cuidadosamente, antes tomar decisões referentes a outros problemas.”



Niemiec (2019, p. 111) diz que o “viés da negatividade e inclinação em direção ao que está errado ou ruim é dominante em nós, a ênfase de entrar nas interações com as forças de caráter prepara nossa mente para o que é bom [...]”. Dito isto, trabalhar as forças de maior intensidade é mais natural, mais prazeroso, pois trabalhará com o que você gosta de fazer e é melhor fazendo, daí a satisfação no que faz gerando bem-estar e qualidade de vida. A primeira coisa que se faz ao identificar as forças de maior intensidade é refletir se existe como utilizá-las no mundo do trabalho. Depois nas questões sociais e, por último, nas questões pessoais.

Embora a ordem ainda não seja vista como um obstáculo, o interessante é poder identificar e usufruir pessoalmente, antes de alçar outros campos de atuação. Segundo Seligman (2019), é com a prática, persistência, ensinamento e dedicação que se pode enraizar e florescer por meio delas.

Portanto, aqueles que identificam suas forças de maior intensidade demonstram uma notável habilidade em reconhecer e expressar uma prática e acentuar um conhecimento sobre um fato. Enquanto isso, as forças médias servem de rotas de orientação e comunicação para dar fundamento, significado e estrutura sistemática para saber o que buscar e impulsionar as forças de maior intensidade. E as forças menores representam ampliação e influência com as demais forças, embora seu reconhecimento exija do atuante um pouco mais de dedicação e esforço.

Por isso, o nosso interesse pela dimensão pessoal no Projeto de Vida, por abranger as características individuais positivas dos estudantes.

2.5. A Matemática como apoio em Projetos Transdisciplinares

O Projeto de Vida, além de suas dimensões pessoal, social e profissional, é um tema a ser discutido em todos os componentes curriculares. Sua importância se deve, entre outras coisas, ao fato de possibilitar o seu trabalho interdisciplinarmente, [...] “porque o que verdadeiramente importa é o deslocamento das atenções das disciplinas para as pessoas. [...]” (MACHADO, 2000, p. 136).

Quando o Projeto de Vida é pensado, torna-se usual imaginar os estudantes empreendendo planos e objetivos, principalmente no âmbito profissional. Mas, ao planejar e projetar o seu alcance não é nada que acontece muito rapidamente. Muitas vezes, o fato de planejar demanda tempo e requer organização e seleção das ações que serão ou não, concretizadas. Assim, o planejamento que se faz para atingir

interesses, desejos e sonhos vão se constituindo gradativamente e de forma contínua, na medida que usufrui da “liberdade de fazer escolhas diante das situações da vida, para assumirem seus compromissos e responder pelos seus atos” (SÃO PAULO, 2020, p.5).

Mesmo que as dimensões pessoal, social e profissional sejam gradativamente estabelecidas, há fatores importantes que acabam por passar despercebidos pelos estudantes, como: cuidados com a saúde, a importância do bem-estar, a prática de lazer, o uso de espaços públicos, questões políticas e sociais e a relação financeira, tudo entrelaçado em sua vida, de modo que se um destes aspectos não for exitoso ou parcialmente realizado, afetar os demais.

Considerar que o Projeto de Vida consegue relacionar, não apenas trabalho e estudo, mas também a qualidade de vida, o ensino da Matemática torna-se um componente curricular indispensável e indissociável em qualquer planejamento para o futuro. Ele estimula a descoberta, favorece a autonomia, facilita a vida cotidiana e desenvolve o raciocínio lógico e crítico. Dessa forma, o ensino deve permitir ao sujeito dar conta de gerir sua vida pessoal, social e profissional, tomar decisões, ter condições de enfrentar múltiplos e complexos desafios da vida contemporânea (GASPERI; PACHECO, 2011).

Isso pode ser visto mediante algumas reflexões extraídas do cotidiano, tais como: Educação para a Paz; Educação Financeira; Educação para a Sustentabilidade. Com elas, o exercício das Forças de Caráter torna-se um conectivo que relaciona a noção de quem é, ou pelo menos os fatores que delineiam a forma de ser. (NIEMIEC; MCGRATH, 2021).

2.5.1. O ensino da Matemática e a Educação para a Paz

Quando há reflexões a respeito de uma visão de mundo que deva privilegiar o diálogo e a mediação para resolver conflitos, a Educação para a Paz é um elemento balizador na discussão. Muito disso, pelo fato de promover o abandono de atitudes e ações violentas e, conseqüentemente, favorecer o respeito à diversidade nos modos de pensar e agir. Até porque, “[...] numa análise mais interativa da violência, pode-se dizer que por trás dos conflitos rege uma vontade de sobreviver. [...]” (PELIZZOLI et al., 2010, p.12).

Para isso, a relação existente entre Educação para a Paz e Projeto de Vida envolve a discussão sobre o respeito a vida, ao diálogo e a cooperação, valores e atitudes, a cultura da não violência, dentre outros. Isso requer entendimento sobre a leitura crítica de dados, levantamentos e indicadores para uma análise adequada da realidade. Uma prática que exige, além do que foi dito, uma ampliação da visão do conhecimento, principalmente do campo matemático, para distinguir entre informação e conhecimento e, enfrentar a realidade. No enfrentamento da realidade, forças como “coragem, originalidade, justiça e bondade podem ser desenvolvidas, ainda que sobre bases frágeis [...]” (SELIGMAN, 2019, p. 154)

Essa ampliação recai, principalmente, sobre a leitura de indicadores (pessoais, sociais, profissionais, políticos, ambientais, financeiros, etc.), mesmo porque “[...] saber se colocar nas mais diversas situações sociais e, sobretudo, saber se relacionar com elas são fatores fundamentais para a vida bem vivida.” (NIEMIEC; MCGRATH, 2021, p.11). Nesse sentido, o conhecimento matemático, segundo Portanova (2006, p. 442), se amplia “[...] ao ser vinculado aos diversos processos de analisar e responder problemas (interdisciplinares e transdisciplinares) de diversas naturezas. [...]”. Para a autora, educar para a paz também é educar para resolver conflitos, ser criativo, ser persistente em seus objetivos, respeitar a opinião dos outros e, conseqüentemente, para o processo de aprendizagem (matemático) que desenvolve cada uma dessas competências.

Com isso, as Forças de Caráter são fundamentais no ensino da Matemática. Além dos registros de situações subjetivas absolutamente críticas, com elas, “[...] ganhamos a capacidade de realizar uma leitura mais humanizada de nós mesmos e das pessoas com as quais nos relacionamos.” (NIEMIEC; MCGRATH, 2021, p.9), principalmente com a utilização das forças “Amor e Afeto”, “Justiça e Igualdade”, “Generosidade e Bondade” e “Criatividade e Imaginação”, porque são forças que contribuem muito na construção de uma boa convivência (NIEMIEC, 2019), sendo um fator preponderante na Educação para a Paz e no Projeto de Vida.

Por outro lado, a utilização da força “Critério e Propósito” envolve fazer escolhas racionais, lógicas e avaliar analiticamente ideias, opiniões e fatos. Ou seja,

[...] trata-se do pensamento crítico, de pensar a evidência com equidade, pensar bem sobre as coisas e examinar a evidência por todos os lados, em lugar de tirar conclusões precipitadas. O critério também envolve ter a mente aberta e conseguir mudar de ideia à luz das evidências, permanecendo

aberto para outros argumentos e perspectivas. [...] (NIEMIEC; MCGRATH, 2021, p.79)

Nesse sentido, as Forças de Caráter possuem uma linguagem para nomear e entender a essência do outro e o teor daquilo que foi analisado e discutido, o que pode estar levando-o a agir de maneira conciliadora (NIEMIEC; MCGRATH, 2021), o que mostra ser uma das principais evidências da Educação para a Paz.

Com isso, Portanova (2006) revela que trabalhar Matemática e Educação para a Paz pode contribuir significativamente para a elevação da autoestima dos estudantes, uma vez que a autoestima tem sido um dos mecanismos que vincula as Forças de Caráter com o bem-estar e satisfação na vida (NIEMIEC, 2019).

Nessa perspectiva, Portanova (2006) aponta que o conhecimento da Matemática se caracteriza como uma ferramenta capaz de identificar e mostrar a realidade por trás das informações processadas sobre os fatos. Enquanto isso, a Educação para a Paz configura-se como um instrumento de luta, que faz com que o conhecimento tenha referência com informações úteis, obtidas por meio da aprendizagem e da experiência. Nesse sentido, a autora diz que:

As experiências em sala de aula nos mostram que [...], um adolescente, com sua autoestima elevada, é menos agressivo, convive melhor com [...] os colegas e com a família. Vive em paz consigo e com os que o cercam. A paz social começa com a paz que cada um tem dentro de si. [...] (p. 443)

Nesse contexto, ambas — Matemática e Educação para a Paz — estabelecem escolhas específicas para determinar carências e necessidades daquilo que foi analisado. Dessa forma, o Projeto de Vida que acolhe o ensino da Matemática e a Educação para a Paz deve, antes de tudo, envolver a valorização na diversidade de saberes e vivências culturais, com o intuito de:

[...] apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho, e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade (BRASIL, 2018a, p. 9).

Melhor dizendo, uma trajetória de vida que saiba construir opiniões, ler informações e saber interpretá-las como conhecimento. São habilidades fundamentais para compreender o mundo de forma crítica, a fim de conseguir tirar

conclusões próprias e, até mesmo, realizar previsões sobre determinados assuntos e informações.

Sob essa ótica, as Forças de Caráter são essenciais para o desenvolvimento do ensino da Matemática aliado a Educação para a Paz no Projeto de Vida, por se tratar de características individuais positivas (TOLEDO; NORONHA; DIAS-VIANA, 2021). Essas características despertam o que a de melhor no processo consciente da informação (URURAHY; ALBERT, 2015). Portanto, “[...] o caráter não é apenas sobre cognição e emoção, também diz respeito a expressar o que está em nossa mente por meio de nossos comportamentos no mundo. [...]” (NIEMIEC; MCGRATH, 2021, p. 74).

Niemiec (2019) aponta que trabalhar as Forças de Caráter é fundamental para o bem-estar físico e mental dos estudantes, por se tratar de um processo de comunicação e aceitação de si, que se reflete em cada aspecto da vida, sendo assim, um fator importante na construção de sua dimensão pessoal.

Nesse sentido, a relação entre Forças de Caráter no desenvolvimento do ensino da Matemática, aliado a Educação para a Paz, pode envolver os estudantes para que se sintam valorizados e fortalecidos. Para, cada vez mais, participarem, ativamente, do fomento de sua emancipação, assim como, estimular a busca do conhecimento e das habilidades necessárias para construir seu próprio caminho, na construção do seu Projeto de Vida.

2.5.2. O ensino da Matemática e a Educação Financeira

A Educação Financeira configura-se como um tema “chave” na proposta de qualquer Projeto de Vida. Com ela, é possível desenvolver nos estudantes a percepção do valor monetário de seus sonhos e de suas conquistas, assim como a importância de se usar os recursos financeiros de modo consciente e responsável. Dessa forma, “a Educação Financeira não consiste somente em aprender a economizar, cortar gastos, poupar e acumular dinheiro, é muito mais que isso.” (TEIXEIRA, 2015, p. 13).

Para Giordano, Assis e Coutinho (2019), a Educação Financeira constitui-se de um imenso campo de investigação que estimula e impulsiona saberes, concepções, habilidades, competências e crenças em diferentes áreas do conhecimento humano. Para os autores, trata-se de considerar suas conexões com a Sociologia, Filosofia, Antropologia, Economia, Ética e Psicologia. Dessa forma, indicar possíveis caminhos



para um Projeto de Vida que defenda o valor da vida. Além disso, a responsabilidade financeira associa-se, fortemente, ao ensino da Matemática e, principalmente, na tomada de decisões importantes.

Nesse contexto, a virtude Temperança torna-se um dos alicerces dessa construção, por se tratar de uma virtude que têm como foco o controle das impulsividades e excessos (SELIGMAN, 2019). Pensando assim, a Educação Financeira requer o exercício das forças “Prudência e Equilíbrio” e “Autocontrole e Moderação”. São forças que envolve planejar o futuro com ponderação e sensatez para atingir seus objetivos (financeiros ou não).

Niemiec e McGrath (2021) explicam que a autogestão está associada com atingir objetivos e ter sucesso em muitas atividades, incluindo desempenho acadêmico. Para os autores, a relação do sujeito com a força implica na moderação com os impulsos e autogestão nas decisões, incluindo a atividade financeira. Além disso, Niemiec (2019) aponta que a força “Prudência e Equilíbrio” auxilia a fazer escolhas cuidadosas que tragam harmonia, estabilidade e solidez ao seu ambiente. Essas escolhas envolvem, também, a relação com as finanças.

Por outro lado, ter a força “Autocontrole e Moderação” é imprescindível para o controle de si, por tornar importante ter a habilidade de gerir suas emoções e comportamentos (SELIGMAN, 2019), assim como, pensar antes de agir, o que mostra cautela, precaução, prudência e equilíbrio nas ações (NIEMIEC, 2019). Com isso, ambas as forças se aproximam, não somente de uma Educação Financeira, mas, também, de uma Educação para a Paz.

Outro ponto importante na Educação Financeira no Projeto de Vida é o exercício da força “Critério e Propósito”, segundo Niemiec e McGrath (2021), a força é responsável por escolhas lógicas e racionais. Para os autores, ao desenvolvê-la, o sujeito tem condições de avaliar, criteriosamente, ideias, opiniões e fatos, proporcionando transversalidade em suas ações.

Dessa forma, a Educação financeira, para o Ensino Médio, visa simular a realidade vivenciada no cotidiano. Essa realidade envolve questões financeiras, como: trabalho, contas, salário, renda, ganho auxiliar e boa convivência (GIORDANI, 2021). Além disso, ter uma proposta para uma vida economicamente equilibrada e, também, emocionalmente estável e saudável.

Para isso, Luz (2021) explica que é fundamental aprender a consumir de maneira a identificar as consequências do uso adequado e inadequado do valor



financeiro das coisas. Com isso, reforçar a ética e a responsabilidade social que envolve o ganho e o uso do dinheiro. Nesse sentido, o ensino da Matemática com a Educação Financeira aliada as Forças de Caráter solidificam o planejamento de vida, mesmo porque:

O autocontrole está associado com atingir objetivos e ter sucesso em muitas atividades, incluindo desempenho acadêmico e profissional. A força está ligada a um melhor ajuste pessoal, como menos problemas físicos e psicológicos, e um maior sentido de autoaceitação e autoestima [...] (NIEMIEC; MCGRATH, 2021, p. 225)

Nessa perspectiva, a Educação Financeira representa todo processo no qual os estudantes compreendem melhor sua relação com a vida e com o valor monetário daquilo que possui, constrói uma relação de autonomia e ainda pode gerar renda. Para isso, as Forças de Caráter adicionam uma dimensão totalmente nova, porque assumem a função de equilibrar para entender e ativar os traços de personalidade positivos (NIEMIEC; MCGRATH, 2021), focando no autocuidado, autoconhecimento, responsabilidade afetiva e social, criatividade e autonomia (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004). Dessa forma, o estudante, conhecendo a si, pode entender seus avanços e suas limitações e reconhecer suas habilidades.

2.5.3. O ensino da Matemática e Educação para a Sustentabilidade

A educação é considerada uma ferramenta essencial e autêntica para se discutir e alcançar a sustentabilidade. Nessa discussão, segundo O'Brien (2012), o termo Educação para a Sustentabilidade envolve desenvolvimento sustentável, educação ambiental e educação para a Sustentabilidade em geral.

O Projeto de Vida e a Educação para a Sustentabilidade mantêm entre si um conjunto de interrelações favoráveis e têm em comum vários desafios. Dentre eles, estão: 1) demonstram benefícios para alunos, educadores e sociedade; 2) constituir um potencial capaz de acelerar amplamente o desenvolvimento e o bem-estar pessoal, social e universal; 3) fazer parte da educação financeira, ainda muito sustentada pelas abordagens e objetivos consumistas (O'BRIEN, 2012).

Nesse sentido, a Educação para a Sustentabilidade se sustenta em três pilares. São eles: 1) Sociedade: compreensão das instituições sociais e do papel que elas desempenham; 2) Meio ambiente: consciência dos recursos e da fragilidade do ambiente face aos efeitos das atividades e decisões humanas, pressupondo o



compromisso de incluir considerações sobre o ambiente na formulação das políticas sociais e econômicas; 3) Economia: consciência dos limites entre o crescimento econômico e os seus impactos na sociedade e no ambiente, pressupondo o compromisso de redução do consumo individual e coletivo (UNESCO, 2005). Enquanto isso, o Projeto de Vida é alçado pelo desenvolvimento intencional, orientado e, cuidadosamente, formulado e estruturado para atender a três dimensões, que se interligam: as dimensões pessoal, social e profissional, segundo as DCPV (SÃO PAULO, 2020).

Dessa forma, o ensino da Matemática é visto como instrumento de construção social, produzido pela sociedade para acompanhar a trajetória do desenvolvimento civilizatório e orientar, de forma mais competente, as ações transformadoras da sociedade, ou seja, utilizar o ensino da Matemática para ter consciência das finalidades de seu trabalho.

Se de um lado, o ensino da Matemática relaciona-se com o estudo do meio ambiente de forma racional, lógica e analítica, por meio de números mensurados que indicam prejuízos e projetam soluções. Do outro, o ensino da Matemática para o Projeto de Vida acontece, não somente, com a liberdade, autonomia, responsabilidade e consciência crítica das ações financeiras, mas com o planejamento de atitudes para construir seu futuro e possibilitar o desenvolvimento pessoal para avaliar ideias, opiniões e fatos.

Além disso, o Projeto de Vida e a Educação para a Sustentabilidade, com o ensino da Matemática, se apropriam ativamente do conteúdo da experiência humana, tornando a ação e atuação construtivas. Isto é, proporcionam a constituição de um comportamento cotidiano baseado numa ação educativa para formar um estilo de vida e uma consciência ecológica em indicadores reais. Projetar a vida os ajuda a compreender os diferentes níveis em que estão envolvidos e influenciar o modo como reagem diante de situações diversas e adversas da relação humana.

As relações humanas implicam em trocas constantes. Muitas delas, com o intuito de compreender sentimentos e aprimorar, diariamente, a arte de vivenciar a comunicação. Em outras palavras, é no contato das relações humanas que se desenvolve e fortalece a inteligência emocional.

Nessa perspectiva, Gardner (1995) considera que a mente é um instrumento multifacetado, com muitos componentes que não podem, de maneira legítima, ser capturados num simples instrumento, estilo lápis e papel. Para isso, Goleman (2012)



explica que é necessário estimular o pensamento crítico, a criatividade e o desenvolvimento da capacidade de argumentar e legitimar sua atuação, sendo necessária uma atuação individual ou, em grupo. Para o autor, a convivência e a ação devem se constituir com o uso, pelo sujeito, da inteligência emocional. Ou seja, com a capacidade de identificar e lidar com as emoções e sentimentos pessoais (GOLEMAN, 2012; SELIGMAN, 2019) e reconhecer atitudes interpessoais facilitadoras e dificultadoras (NIEMIEC, 2019).

Nessa perspectiva, a atuação das forças pessoais na Educação para a Sustentabilidade proporciona bem-estar (O`BRIEN, 2012), que permite ir além do visível, enxergando e percebendo o que está por trás do comportamento previsível e aparente das ações (NIEMIEC; MCGRATH, 2021). Dessa forma, o ensino da Matemática, o Projeto de Vida e a Sustentabilidade são temas que se relacionam entre si. Essa relação acontece, não somente pelo rico campo de atuação onde se constituem como elementos decisivos na estrutura do bem-estar. Nem mesmo por serem considerados urgentes e essenciais para a transformação social, mas porque a relação humana é constituída de características individuais positivas (TOLEDO; NORONHA; DIAS-VIANA, 2021), refletidas em pensamentos, sentimentos, comportamentos e atitudes (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004) capazes de promover essa transformação e, nessa perspectiva, torna-se fundamental.

Assim sendo, o trabalho com as Forças de Caráter e suas Virtudes, nos termos de Seligman (2019), Niemiec (2019) e Niemiec e McGrath (2021), oferecem um rico caminho para o desenvolvimento de um Projeto de Vida constituído de elementos decisivos na estrutura do bem-estar e essenciais para a transformação pessoal, social e profissional. Dessa forma, o simples conhecimento da existência das 24 forças, apontando para cada estudante suas forças de maior intensidade, forças médias e menores, oferecem boas reflexões, grandes desafios e importantes decisões.

Com isso, o trabalho voltado ao reconhecimento de suas forças, ampliará, em demasia, a construção dinâmica da consciência de si e o conhecimento, reconhecimento e autoconhecimento de cada um deles. Dessa forma, o trabalho com as Forças de Caráter se faz necessário numa pesquisa para a identificação das forças de cada participante e sua relação com o conteúdo da experiência humana. Assim sendo, utilizamos os recursos da Estatística neste processo.

De maneira transdisciplinar, nos termos de Zabala (2002), para quem o trabalho transdisciplinar é o grau máximo de relações entre as disciplinas, que facilita uma

unidade interpretativa, visando construir uma ciência sem fragmentações, podemos trabalhar a formação pessoal dos estudantes e conceitos de Estatística simultaneamente. Pode-se envolver os estudantes na análise dos dados coletados, individualmente e em grupo e, para tanto, faz-se necessário o uso dos conceitos de porcentagens, gráficos, tabelas e Análise Exploratória de Dados, nos termos de Batanero (2001). Para esta autora os dados estatísticos são constituídos de tendências, desvios e variabilidades e grande parte da análise pode ser realizada com as ferramentas simples sem necessidade de cálculos mais elaborados, como um teste de hipóteses e outras ferramentas da Estatística Inferencial.

Em nosso estudo, conforme discutimos na análise, os participantes puderam analisar as perspectivas envolvidas nas Forças de Caráter deles e dos colegas, com forte apoio no cálculo de porcentagens e representações gráficas. Para trabalhar os aspectos estatísticos e socioemocionais envolvidos é possível estabelecer Rodas de Conversa, como metodologia de ensino. Desta forma, a Roda de Conversa pode ser, também, um dos instrumentos de avaliação do rendimento acadêmico dos estudantes.

Então, o desenvolvimento das Forças de Caráter e Virtudes no processo de autoconhecimento, identidade e autoestima tornam-se ferramentas emocionais importantes, por se tratar do reconhecimento de quem você é e a forma de lidar com comportamentos, sentimentos, pensamentos e atitudes no mundo atual. Esse desenvolvimento é fundamental para auxiliar os estudantes a traçarem seu Projeto de Vida.

3. METODOLOGIA

A pesquisa teve uma abordagem qualitativa exploratória de natureza aplicada, com objetivo descritivo e explicativo. Segundo Gil (2007, p. 43), “uma pesquisa explicativa pode ser a continuação de uma pesquisa descritiva, posto que a identificação de fatores que determinam um fenômeno exige que esteja suficientemente descrito e detalhado”, o que será desenvolvido por meio do procedimento de pesquisa-ação, uma associação entre teoria e ação.

3.1. Característica da turma

A turma participante foi composta por 32 estudantes da 3ª série do Ensino Médio noturno de uma escola pública, que cursaram a 1ª e a 2ª séries do Ensino Médio no sistema de Ensino Remoto Emergencial. A participação não foi obrigatória. Se os estudantes se recusassem a participar da pesquisa, não seriam considerados no estudo. Quanto a faixa etária, os estudantes apresentam idades entre 17 e 19 anos, sendo a maioria do sexo feminino, grupo esse composto por 17 participantes (53,12%). Com relação ao público total, temos:

Quadro 2: Público-alvo

Idade	17		18		19	
Masculino	8	25,00%	6	18,75%	1	3,13%
Feminino	6	18,75%	9	28,12%	2	6,25%
Total	14	43,75%	15	46,87%	3	9,38%
Média	Desvio médio		Variância		Desvio Padrão	
$X_P = 17,65$	$D_M = 0,57$		$V_{AR} = 0,41$		$D_P = 0,64$	
Total = 32 (100%)						

Fonte: o autor.

A turma foi caracterizada no decorrer dos anos anteriores (2019/ 2020) como uma classe com problemas de aprendizagem, baixo rendimento escolar, dificuldades de concentração e assiduidade, associados a um quadro de indisciplina com aspectos de violência.

Tenho acompanhado essa turma na 1ª e 2ª séries do Ensino Médio (2020; 2021), sob o regime de Ensino Remoto Emergencial, uma urgência devido a pandemia. Somente no segundo semestre — agosto de 2021 — o comparecimento torna-se opcional, porém com um número reduzido de alunos (25%) da turma com escala de revezamento semanal. As atividades presenciais tornaram-se possíveis apenas na 3ª série (2022).

Outro ponto que justifica a ação de pesquisa foi a condição de ser a última turma do Ensino Médio regular. Essa turma não possui a disciplina Projeto de Vida no currículo. Conforme o NEM (BRASIL, 2017), a proposta passou a ser exercida como disciplina regular a partir da 1ª série do novo ensino em 2021.

A proposta de pensar e construir um Projeto de Vida como sendo o caminho que ele traça entre “quem ele é” e “quem ele quer ser” foi constituída gradativamente pelas orientações trazidas por mim e pelos colegas de profissão. Esse processo aconteceu a distância e em sala de aula, durante os períodos de Ensino Remoto Emergencial (2020; 2021) e Ensino Presencial (2022).

Em relação à dimensão pessoal, embora o amadurecimento seja um desenvolvimento proveniente da idade e das experiências, a turma apresenta, atualmente, comportamentos inadequados (inassiduidade) e não apropriados (infantilização; ofensividade na fala) relacionados ao que vivem atualmente e o que desejam para o futuro, aliados a um processo de baixa autoestima (desmotivação). Esses relatos foram colhidos com os profissionais que trabalharam e trabalham com a turma atualmente.

Principalmente por esses fatores que decidimos escolher essa turma como grupo único, pensando na importância de transformar esse quadro estigmatizado pelo tempo, causas e efeitos e pelas consequências que supomos terem fragilizado as características positivas, refletidas em pensamentos, sentimentos, comportamentos e atitudes, como descrevem (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004; NIEMIEC, 2019).

3.2. Desenvolvimento

O instrumento utilizado foi o questionário intitulado “Forças de Caráter e Virtudes: qual é o seu propósito de vida?”, elaborado pelo GPSEI – Grupo de Pesquisa Ser, Estar e Integrar competências na Educação Básica, tendo como referenciais o sentir, pensar e se comparar na “Vivência, Convivência e Sobrevivência” em

sociedade. Trata-se de uma adaptação do questionário *Values in Action (VIA) Classification of Strength*, proposto por Park, Peterson e Seligman (2004) para a identificação de suas características positivas; utilizado por Niemiec (2019) como fundamento da prática baseada em forças e apontado por Niemiec e McGrath (2021) como sendo uma forma de valorizar e impulsionar o que se tem de melhor.

O questionário é composto por 24 forças de caráter associadas a 6 virtudes, como mostra o quadro (3):

Quadro 3: Forças de Caráter e Virtudes

Virtudes	Forças de Caráter
Sabedoria e Conhecimento	Criatividade e Imaginação Curiosidade e Interesse pelo Mundo Critério e Propósito Amor ao aprendizado e Vivência Perspectiva e Interpretação
Coragem	Coragem e Bravura Perseverança e Dedicção Integridade e Imparcialidade Vitalidade e Entusiasmo
Humanidade	Amor e Afeto Generosidade e Bondade Inteligência Social e Sensibilidade
Justiça	Trabalho em equipe e Agrupamentos produtivos Justiça e Igualdade Liderança e Autoridade
Temperança	Perdão e Tolerância Humildade e Naturalidade Prudência e Equilíbrio Autocontrole e Moderação
Transcendência	Apreciação da Beleza e da Excelência Gratidão e Reconhecimento Esperança e Otimismo Bom humor e Animação Espiritualidade e Mente aberta.

Fonte: Elaborado pelos autores.



No questionário, as 6 virtudes e as 24 forças foram descritas de maneira simples, objetiva e não nomeadas, apenas para que se reconheça em cada uma delas. O objetivo foi fornecer apenas o suficiente para que se tivesse clareza sobre a descrição e descobrir o seu perfil único de pontos fortes de caráter, além de descobrir a ordem numérica das forças que possui e aprender a conhecê-las e utilizá-las no dia a dia. Por isso, o questionário é composto apenas por descrições positivas do sujeito, com o intuito de contribuir com as características individuais positivas (TOLEDO; NORONHA; DIAS-VIANA, 2021), refletidas em pensamentos, sentimentos, comportamentos e atitudes (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004; NIEMIEC, 2019; NIEMIEC; MCGRATH, 2021).

No final da descrição de cada força não nomeada, há uma escala de identificação a ser preenchida com uma e única resposta, tal que: 1. Não tem nada a ver comigo; 2. Não tem muito a ver comigo; 3. Neutro; 4. Tem a ver comigo; 5. Tem tudo a ver comigo. O participante escolhe a opção que melhor lhe representa na leitura de suas forças e anota, pela escala de identificação, o sentimento que melhor lhe descreve ultimamente.

A confecção do questionário tem como base as obras “Felicidade Autêntica: use a psicologia positiva para alcançar todo o seu potencial” (SELIGMAN, 2019); “Intervenções com forças de caráter: um guia de campo para praticantes” (NIEMIEC, 2019) e “O Poder das 24 Forças de Caráter: valorize e impulsione o seu melhor” (NIEMIEC; MCGRATH, 2021). Colaborativamente, incluímos a obra “Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente” (GOLEMAN, 2012)

O processo de pesquisa se realizou após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), de registro CAAE: 62923022.3.0000.5473. A Direção Escolar autorizou a realização da pesquisa por meio da Carta n.º 0212/CONEP/CNS. Os participantes da pesquisa firmaram sua participação ao assinar o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Todas as etapas e seus aspectos éticos foram respeitados.

3.3. Proposta de pesquisa

A pesquisa foi composta por quatro etapas e desenvolvida em dez aulas. As aulas foram de 45 minutos, distribuídas durante a semana no período noturno e aconteceu no mês de novembro de 2022, na seguinte conformidade:

Quadro 4: Etapas da pesquisa

		Apresentação e Orientações
Primeira Etapa	Aula (1)	Apresentação sobre as Forças de Caráter e Virtudes e sua importância na Psicologia Positiva como vertente de mudança das perspectivas de pensamento e comportamento.
	Aula (2)	Orientações sobre o questionário e sua fundamentação, destacando a forma pela qual foram construídos suas perguntas e o sorteio do código de identificação do questionário.
		Ação individual
Segunda Etapa	Aula (3)	Responder o questionário Forças de Caráter e Virtudes após a retirada do código de identificação na caixa.
	Aula (4)	Anotar no caderno ou em um bloco de notas as suas forças maiores, forças médias e menores.
		Roda de conversa
Terceira Etapa	Aula (5)	Com o objetivo de compreender a forma como a vivência, convivência e sobrevivência exerce influência sobre suas necessidades de convívio social.
	Aula (6)	
	Aula (7)	Identificar as forças maiores, forças médias e menores que são características que podem auxiliar a compreensão do comportamento diante das situações desejadas e indesejadas que a vida lhe traz.
Aula (8)		
		Ação protagonista
Quarta Etapa	Aula (9)	Os adolescentes foram convidados a perguntar a si mesmos, quais são os aspectos pessoais identificados pelo questionário que melhor definem a sua dimensão pessoal atual?
	Aula (10)	Elaboração de um esboço sobre o seu Projeto de Vida, com base no reconhecimento de suas forças de maior intensidade e como elas podem ser utilizadas.

Fonte: Elaborado pelos autores.

3.3.1. Primeira etapa: Apresentação e Orientações

Os estudantes foram convidados a participar da apresentação sobre o tema “Forças de Caráter e Virtudes: qual o seu propósito de vida?”. Nela, apresentamos a Psicologia Positiva como fator preponderante do discurso sobre felicidade, gratidão, resiliência, florescimento, autorregulação e bem-estar, inclusos na inteligência



emocional. No contexto, apresentamos o que seria “Caráter”, “Forças” e “Virtudes”, todas com uma definição sucinta e esclarecida.

Quanto às orientações sobre o questionário, os estudantes foram perguntados sobre sua identificação. Eles escolheram realizar uma votação e decidimos que não haveria identificação nominal e seria retirado ao acaso 32 códigos diferentes contendo duas letras distintas em cada. Cada participante teria acesso ao questionário somente com a digitação do seu código. Todos concordaram com o processo e retiraram o código no momento de responder o questionário. Em seguida, orientamos sobre o questionário e sua fundamentação teórica, mostrando que o instrumento de pesquisa tem como base as quatro obras citadas, anteriormente, no item **3.2.**, mostrando que a consciência das emoções é fator essencial para o desenvolvimento da inteligência pessoal. Todos os 32 participantes da pesquisa estiveram presentes nesse dia.

3.3.2. Segunda etapa: Ação individual

Os estudantes responderam ao questionário intitulado Forças de Caráter e Virtudes por meio da utilização do aplicativo de gerenciamento de pesquisa — Google Forms. O instrumento composto por 24 forças de caráter e 6 virtudes foi respondido, segundo tais orientações: 1) Digitar o código de identificação retirado ao acaso; 2) Ler com atenção a virtude e a força como questão de identificação; 3) Escolher, pela escala de identificação, a opção que melhor lhe representa na leitura da força; 4) Identificar a(s) força(s) de maior intensidade (forças de assinatura) ao final de cada virtude. Nesse caso, foi possível anotar mais de uma força. Lembrando que a(s) força(s) de maior intensidade são aquelas que recebem o maior valor na escala de identificação. Isso significa serem as forças que melhor descrevem quem você é atualmente; 5) Analisar o conjunto de forças de maior intensidade e identificar o que melhor lhe descreve no sentimento da virtude; 6) Anotar o código de identificado e todas as respostas no caderno/bloco de anotações para serem discutidas na Roda de Conversa. Todos os 32 participantes responderam ao questionário.

3.3.3. Terceira etapa: Roda de Conversa

Os participantes foram convidados a participar da Roda de Conversa em um clima de acolhimento, escuta sensível e compartilhamento de opiniões. Dos 32

participantes da pesquisa, que responderam ao questionário, 23 participaram da Roda de Conversa. Aos presentes foi perguntado sobre:

“Quais contribuições o questionário trouxe em relação às forças e virtudes para a sua vida?” (MEDIADOR, 2022).

Sobre a pergunta, nos preocupamos em favorecer a livre expressão dos sentimentos e acolher as ideias, falas e relatos, sem corrigir nem retificar suas explicações. Nesse sentido, nos apropriamos do entendimento de Perez Escoda e Filella Guiu (2019), quando diz que o acolhimento no campo da educação é visto como um vínculo, um laço que une escola, estudante e família, contribuindo, também, para o desenvolvimento no processo de ensino aprendizagem. Com isso, entende-se que ter a equidade, enquanto princípio no acolhimento e sensibilidade de escuta, é estar atento ao outro, considerando as características específicas de cada participante, respeitando suas necessidades e limitações.

3.3.4. Quarta etapa: Ação protagonista

Os participantes foram convidados a elaborar um esboço sobre o seu Projeto de Vida, com base no reconhecimento de suas forças de maior intensidade e como elas podem ser utilizadas. Foram convidados a comentar sobre dois momentos da pesquisa, são eles: Ação individual e a Roda de Conversa, segundo a pergunta:

“Falem como se sentiram durante a realização do questionário e da Roda de Conversa e qual a principal contribuição que eles trouxeram a cada um?” (MEDIADOR, 2022).

Nesse sentido, também nos pautamos em favorecer a livre expressão das ideias, pensamentos e sentimentos, bem como acolher falas e relatos escritos, sem corrigir ou retificar seus esboços. Mesmo porque, segundo Dayrell (2007), o compartilhamento de opiniões, experiências e expectativas favorecem a participação e a interação no grupo. Além de estimular o relacionamento interpessoal (GOLEMAN, 2012), também trabalham a criatividade, o autoconhecimento (SELIGMAN, 2019) e a flexibilidade cognitiva (PORTANOVA, 2006).

Para Dayrell (2007) favorecer simulações de situações da realidade, a fim de criar possibilidades para que se possa desenvolver-se em vários aspectos, são

necessários para a sua formação integral, porque mostra que estão caminhando na organização de seus Projetos de Vida.

Nessa perspectiva, a Ação protagonista visa proporcionar aos estudantes as condições necessárias para o planejamento e desenvolvimento do seu Projeto de Vida, tornando-os protagonistas de sua construção pessoal, social e profissional. Essa construção corresponde à base que norteia o processo no qual são, simultaneamente, sujeitos e objeto das ações entre o concreto e o abstrato no desenvolvimento de suas potencialidades.



4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesse capítulo, concentra-se as informações relevantes obtidas após a fundamentação teórica e a metodologia de pesquisa. Dessa forma, apresentamos as informações coletadas de maneira objetiva (resultados) e depois, uma análise desses dados (discussão). Assim, ao analisar os resultados e as discussões, destacamos as contribuições do estudo na área do conhecimento.

4.1. Primeira etapa

Foi realizada a apresentação sobre o tema “Forças de Caráter e Virtudes: qual é o seu propósito?” utilizando uma linguagem simples e esclarecida, com o intuito de proporcionar um espaço de descontração para estimular a participação e contribuir com a formação dos estudantes.

Os resultados foram positivos pelo fato de trazer informações sobre determinados assuntos como família, amigos, comunidade e trabalho. Como proposto, as informações os colocaram em ação para descobrir e potencializar suas forças, bem como para identificar os desafios de seu processo de amadurecimento e possíveis estratégias a adotar para superá-los.

Quanto às orientações sobre o questionário, os participantes compreenderam que o instrumento fornece uma autoavaliação com informações para ajudá-los (as) a compreender suas melhores qualidades, conhecidas como Forças de Caráter. Entenderam, com as considerações fornecidas de acordo com Niemiec (2019), que há 24 forças de caráter em diferentes graus, agrupadas em 6 virtudes, lhes dá um perfil único como se fosse uma impressão digital. Esse fato contribuiu para a compreensão do significado de identidade de cada um.

4.2. Segunda etapa

O objetivo era responder ao questionário, lembrando que ele tem o intuito de contribuir com a identificação das características individuais positivas de cada um, segundo a escala de identificação, traduzida da seguinte forma: 1. Não tem nada a ver comigo; 2. Não tem muito a ver comigo; 3. Neutro; 4. Tem a ver comigo; 5. Tem tudo a ver comigo. Como mostra os quadros (5), (6), (7), (8), (9) e (10).

Dessa forma, o que segue é uma análise geral sobre as forças de maior intensidade, forças médias e menores identificadas no grupo, visando fornecer mais contato com o significado das forças e assim proporcionar mais reflexões subjetivas, pois, cada um havia anotado o resultado do questionário para suas forças.

Os resultados destacados representam as maiores porcentagens de escolha das forças pela escala de identificação. Sendo um critério relevante para identificar sua aderência a virtude e a composição de suas forças maiores e menores.

4.2.1. Sabedoria e Conhecimento

Quanto a virtude “Sabedoria e Conhecimento”, os participantes foram perguntados sobre gostar de aprender, descobrir coisas novas e aprimorar tudo aquilo que se pode fazer melhor. Além disso, foram perguntados sobre ver e experimentar as situações por meio de diferentes olhares. Nessa perspectiva, temos:

Quadro 5: Virtude Sabedoria e Conhecimento

Sabedoria e Conhecimento	Escala de identificação (%)				
	1	2	3	4	5
Forças de Caráter					
Criatividade e Imaginação Você aparece com maneiras novas de pensar e fazer as coisas diferentes, tentando ter sucesso e bons resultados.	3,1	8,3	18,8	40,6	28,1
Curiosidade e Interesse pelo mundo Você gosta de explorar, descobrir e fazer perguntas na intenção de querer aprender mais sobre qualquer coisa e sobre todas as coisas.	5,8	9,4	18,3	37,5	28,1
Critério e Propósito Você gosta de considerar novas ideias e tentar coisas novas, examinando todos os pontos e sem tirar conclusões precipitadas.	3,1	2,6	21,9	41,6	25,0
Amor ao aprendizado e Vivência Você domina novas habilidades por conta própria e considera todo lugar um espaço para aprender e conviver.	6,3	6,3	25,0	34,4	28,1
Perspectiva e Interpretação Você projeta o futuro para transformá-lo em realidade, tendo a habilidade de entender o mundo de vários pontos de vista.	3,1	6,3	21,9	31,3	43,8

Fonte: Elaborado pelos autores.

Observa-se que 43,8% das forças identificadas no grupo se encontra na força “Perspectiva e Interpretação”. Consideramos importante para os participantes a

manifestação desta força, pois, uma das indagações no questionário que a identifica se refere a gostar de considerar novas ideias e tentar coisas novas, examinando todos os pontos e sem tirar conclusões precipitadas.

Niemiec (2019) explica que o pensamento crítico se expressa pela via da racionalidade, pela capacidade de examinar fatos e dados por diferentes perspectivas, mas mantendo certa flexibilidade para mudar de ideia mediante novas evidências (NIEMIEC; MCGRATH, 2021), o que vem ao encontro do resultado da virtude. Sendo assim, a virtude “Sabedoria e Conhecimento” apresentou identificação positiva e demonstra que suas forças são essenciais para quem deseja construir uma dimensão pessoal sólida e planejar uma vida saudável, social e emocionalmente.

4.2.2. Virtude Coragem

Na virtude “Coragem”, os participantes foram perguntados sobre ser honesto com os outros e consigo mesmo. Ademais, ser persistente com relação aos seus desejos e objetivos. Também foram perguntados sobre trabalhar arduamente para conquistar seus objetivos, saborear os pequenos momentos e acreditar no seu potencial de construir na vida. Nesse contexto, temos:

Quadro 6: Virtude Coragem

Coragem	Escala de identificação (%)				
	1	2	3	4	5
Forças de Caráter					
Coragem e Bravura Você age com força mental e luta pelos seus direitos diante dos desafios, mesmo quando sabe que as coisas são difíceis e confusas.	4,2	6,2	18,8	46,9	18,8
Perseverança e Dedicção Você termina o que começa apesar das dificuldades e dos obstáculos e desafios, nunca desiste, porque nada fica para trás antes de ser resolvido.	6,3	6,3	18,8	34,4	34,4
Integridade e Imparcialidade Você é honesto(a) e fala a verdade, se apresentando de maneira sincera e verdadeira, conduzindo as ações por meio da transparência e originalidade.	3,1	9,4	12,5	25,0	51,5
Vitalidade e Entusiasmo Você pensa a vida com motivação e energia, fortalecendo as pessoas ao seu redor e fazendo daquele ambiente um local de prosperidade.	5,8	7,4	25,0	43,8	15,6

Fonte: Elaborado pelos autores.

Percebe-se que o valor maior de identificação (51,5%) está na força “Integridade e Imparcialidade”. Isso demonstra que ao ser perguntado sobre ser honesto(a) e falar a verdade, se apresentando de maneira autêntica e genuína, assim como gerir as ações por meio da sinceridade e naturalidade, é uma atitude reconhecida por eles como fundamental para se viver atualmente.

Niemiec e McGrath (2021) relatam que falar a verdade e apresentar-se de maneira genuína e com sinceridade, sem ser vaidoso e pretensioso é uma forma de assumir responsabilidade pelos próprios pensamentos, comportamentos, sentimentos e atitudes (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004). Seligman (2019) alerta que o desejo de ser bem mais do que realmente é faz com que o sujeito seja pretensioso e não consiga entender momentos de recusa, reprovação e rejeição.

Observa-se que as escolhas concentraram-se nas forças “Integridade e Imparcialidade” (51,5%) e “Coragem e Bravura” (46,9%) na escala de identificação. Isso mostra que ser honesto(a) e falar a verdade, se apresentando de maneira sincera e verdadeira para conduzir as ações por meio da transparência e originalidade são ações necessárias que demonstram confiança e credibilidade. Assim como, agir com força mental e lutar pelos seus direitos diante dos desafios, mesmo quando se sabe que as coisas são difíceis e confusas.

4.2.3. Virtude Humanidade

Com a virtude “Humanidade”, os participantes foram perguntados sobre valorizar aqueles que estão a sua volta e estabelecer relações de confiança. Assim como, ter empatia e colocar-se no lugar do outro para perceber como ele se sente. Conseqüentemente, exercitar a inteligência emocional, sendo prestativo, amável e consciente dos seus próprios sentimentos e motivações. Com esse olhar, temos:

Quadro 7: Virtude Humanidade

Humanidade	Escala de identificação (%)				
	1	2	3	4	5
Forças de Caráter					
Amor e Afeto Você valoriza as questões que envolvem afinidade num relacionamento, mostrando o seu melhor quando está perto para que perceba a clareza e dedicação em suas atitudes.	3,1	9,4	21,9	37,5	28,1
Generosidade e Bondade	3,1	6,3	15,6	40,6	34,4

Você é generoso(a) com as pessoas e nunca está ocupado na hora de ajudar, agindo sempre pelo gosto de fazer coisas boas para outras pessoas.					
Inteligência social e Sensibilidade	6,3	12,5	18,5	31,3	28,1
Você conhece os próprios sentimentos e consegue agir com equilíbrio emocional em diferentes situações da vida real.					

Fonte: Elaborado pelos autores.

Os maiores valores de identificação encontram-se na força “Generosidade e Bondade”, com 40,6% e 34,4% em duas identificações distintas. Isso é positivo, pois tal força apresenta um número considerável de participantes identificados na mesma força, tornando a identificação “Tem a ver comigo” e “Tem tudo a ver comigo” como as opções que receberam os maiores valores de identificação. Tais identificações apontam que valorizar e estabelecer relações de confiança com aqueles que estão a sua volta é uma prática respeitada e confiável. Contrariamente, a força “Inteligência social e Sensibilidade”, com 6,3%, 12,5% e 21,9%, receberam os maiores percentuais de menor identificação. Sendo um ponto negativo, demonstrando fragilidade no reconhecimento dos próprios sentimentos e na forma de agir com equilíbrio emocional em diferentes situações do cotidiano.

Segundo Seligman (2019), essa força está presente na interação social positiva com amigos, conhecidos, familiares e, até mesmo, estranhos. Para o autor, a prática das boas ações também pode favorecer um desconhecido, mostrando que os interesses de outro ser humano são tão importantes quanto os seus.

Niemiec (2019) entende que esse relacionamento está voltado para os melhores interesses do outro, às vezes, superando os próprios desejos e necessidades imediatas. Nesse contexto, assume a responsabilidade de sentir e se colocar no lugar do outro, como se estivesse vivendo a mesma situação, ou seja, com a valorização dessa virtude e suas forças é possível beneficiar grupos sociais na questão de resolução de tarefas, convivência, comportamentos e atitudes (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004).

4.2.4. Virtude Justiça

Em relação à virtude “Justiça”, os participantes foram perguntados sobre ter atitudes de respeito com o outro e com o ambiente. Como também, lembrar que direitos e deveres se aplicam a todos. Portanto, colaborar para uma vida saudável em

sociedade. Outro ponto questionado foi ter iniciativa e fazer sua parte, mesmo que nem todos colaborem. Nessa ótica, temos:

Quadro 8: Virtude Justiça

Justiça	Escala de identificação (%)				
	1	2	3	4	5
Forças de Caráter					
Trabalho em equipe e Agrupamentos produtivos Você realiza bem as tarefas em grupo, sendo confiável e dedicado em alcançar os objetivos, demonstrando valor em unir conhecimentos.	9,4	6,3	15,6	42,3	18,8
Justiça e Igualdade Você acredita que todas as pessoas merecem uma oportunidade justa e aborda as situações com uma mentalidade imparcial, tratando todos com igualdade e respeito.	3,4	6,3	12,5	40,6	47,5
Liderança e Autoridade Você valoriza todas as pessoas do seu convívio e as inspira fazer o seu melhor, promovendo a prática do bem-estar e do reconhecendo de sua importância.	3,1	12,5	28,1	34,4	21,9

Fonte: Elaborado pelos autores.

O maior valor de identificação na força encontra-se em “Justiça e Igualdade” com 47,5%. Cabe ressaltar que os exemplos da virtude “Justiça” são aqueles de natureza cívica, liderança, cidadania e trabalho em equipe (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004). Quanto a força “Trabalho em Equipe e Agrupamentos produtivos” com 42,3%, é possível identificar confiança e dedicação em alcançar seus objetivos e na valorização de seus conhecimentos. Segundo Seligman (2019) o trabalho em equipe envolve uma dinâmica de cooperação e colaboração. Para o autor, cada membro contribui com suas habilidades únicas e com suas perspectivas para alcançar resultados que não seriam possíveis, particularmente.

Mesmo com valores de identificação altos nas três forças analisadas, é possível identificar uma significativa porcentagem (12,5%) em “Liderança e Autoridade”, em que admitem que a força “Não tem muito a ver comigo”. Esse resultado considera que a capacidade de liderar e ter autoridade numa determinada situação ainda é insegura, o que supomos ser fruto da falta de autoconhecimento e baixa autoestima.

Niemiec e McGrath (2021) apontam que a Liderança e o Trabalho em equipe têm a ver com ser bom cidadão, socialmente responsável, leal e contribuinte com os esforços em grupo. No mesmo sentido, Seligman (2019) relata que a valorização das pessoas em seu convívio é fundamental, por inspirar realizar as tarefas da melhor

forma possível, sendo um indicador de promoção da prática do bem-estar e do reconhecendo de sua importância para o grupo.

Para finalizar a virtude, retomamos na identificação da força “Trabalho em equipe e Agrupamentos produtivos”, quando obteve 9,4% na identificação “Não tem nada a ver comigo”, um número considerado elevado para uma opção, que se ausenta do sentido de pertencimento. Esse dado nos mostra preocupação, já que sua rejeição implica desconsiderar a ação conjunta de saberes distintos, o que pressupõe que esses estudantes (9,4%) não costumam tratar o conhecimento que possui como algo que possa ser compartilhado, discutido, confrontado e modificado.

4.2.5. Virtude Temperança

Para a virtude “Temperança”, os participantes foram perguntados sobre aprender a perdoar e lembrar que o outro tem dificuldades que nem sempre consegue superar e fazer o que se espera dele. Foram perguntados sobre ser modesto e lembrar que tem defeitos e qualidades, bem como controlar os impulsos para não prejudicar o ambiente. Depois, ser otimista e agir com calma e paciência. Sob esse olhar, temos:

Quadro 9: Virtude Temperança

Temperança	Escala de identificação (%)				
	1	2	3	4	5
Forças de Caráter					
Perdão e Tolerância Você perdoa e aceita quando as pessoas cometem erros, respeitando opiniões e comportamentos diferentes daqueles estabelecidos e compreende seus motivos.	6,3	9,4	18,8	46,9	18,8
Humildade e Naturalidade Você não gosta de ser o centro das atenções, deixando suas ações falarem por si mesmas, de modo simples e espontâneo.	6,3	6,3	25,0	53,1	9,4
Prudência e Equilíbrio Você planeja o futuro com ponderação e sensatez para atingir seus objetivos, fazendo escolhas cuidadosas que tragam harmonia, estabilidade e solidez ao seu ambiente.	3,1	8,3	12,5	31,3	43,8
Autocontrole e Moderação Você tem a habilidade de controlar suas emoções e comportamentos, pensando antes de agir, mostrando cautela e agindo com precaução e prudência.	9,4	6,3	15,6	31,3	21,9

Fonte: Elaborado pelos autores.

Para essa virtude, o maior valor de identificação na força (53,1%) está em “Humildade e Naturalidade”. Nesse contexto, temos duas percepções que podem gerenciar a observação.

Na primeira percepção está, o fato, de que mais de 50% entendem que a força “Humildade e Naturalidade” tem a ver com o que ele pensa e com isso temos duas observações, sendo elas:

- a) Entender que a força “Humildade e Naturalidade” representa o comportamento de pessoas que não gostam de ser o centro das atenções, deixando suas ações falarem por si mesmas, de modo simples e espontâneo (NIEMIEC, 2019);
- b) Entender que se trata de uma visão modesta, simples, que expressa e reflete em seus comportamentos (NIEMIEC; MCGRATH, 2021) no sentimento de deferência, sendo uma pessoa sem muitas ambições e despretensiosa.

Na segunda percepção, essa com o viés ideológico, está no contexto social, cultural e familiar do qual estão inseridos e submetidos diariamente ao controle. Essas circunstâncias se caracterizam pela ausência de uma fala influente de si, ou seja, um silêncio, geralmente preenchido pela fala do outro com as intenções dele.

Niemiec e McGrath (2021, p. 207) explicam que “[...] pessoas verdadeiramente humildes pensam bem em si mesmas, com uma boa percepção de quem são, mas também têm noção de seus erros, lacunas de conhecimento e imperfeições. [...]”. De fato, é preciso ter a força “Humildade e Naturalidade” em sua autonomia para saber aprender e entender os momentos em que se precisa de ajuda, porque a humildade o protege de adotar modos arrogantes centrados em si, ou das necessidades do ego (NIEMIEC; MCGRATH, 2021). A humildade é a força que os torna abertos a aprender e mudar. Sendo assim, pode-se afirmar que:

A humildade é consistentemente uma das forças menos endossadas em todo o mundo, envolve uma autoavaliação precisa, um reconhecimento das limitações e o esquecimento do eu. A humildade fortalece os laços sociais. As pessoas humildes são mais prestativas que as menos humildades. (NIEMIEC; MCGRATH, 2021, p. 241)

Embora tenhamos citado a força “Humildade e Naturalidade” como sendo a força de maior identificação, não podemos esquecer que a força “Prudência e Equilíbrio” obteve significativos 43,8%, mostrando que ser cuidadoso com as próprias escolhas e não correr riscos desnecessários também é uma escolha sensata.

A prudência envolve ser respeitoso e cuidadoso com as escolhas, consciencioso com as metas que desejam atingir (NIEMIEC, 2019). Além disso,

Seligman (2019) relata que o equilíbrio exerce autocontrole sobre ações conscienciosas, a fim de obter reações mais centradas, racionais e harmoniosas, mesmo diante de situações extremas e adversas. Em outras palavras, conhecer-se é entender que é parte de um todo, podendo realizar mudanças significativas e qualitativas em si. Essas mudanças refletem nos ambientes dos quais participa com sábia cautela, mostrando paciência, ponderação e calma.

Niemiec e McGrath (2021, p. 242) descrevem a prudência como sendo “[...] uma das forças mais associadas ao comportamento positivo em sala de aula. Associada a saúde física, desempenho nas tarefas e produtividade [...]”. Para os autores, a força “Prudência e Equilíbrio” está “[...] substancialmente relacionada a ter menos comportamentos externalizados, como a agressão[...]” (p. 242) e, estar conectado com mais comportamentos saudáveis, ou seja, é a humildade que cria este entendimento e a prudência que o mantém em equilíbrio.

4.2.6. Virtude Transcendência

No que diz respeito à virtude “Transcendência”, os participantes foram perguntados sobre apreciar a beleza da vida, ser grato e demonstrar tal sentimento. Além disso, ter esperança e fé nas ações e melhorar a si sempre. Com isso, ter boas reflexões e compartilhar os pensamentos positivos. Nesse sentido, temos:

Quadro 10: Virtude Transcendência

Transcendência	Escala de identificação (%)				
	1	2	3	4	5
Forças de Caráter					
Apreciação da beleza e da Excelência Você percebe e valoriza a vida em todos os aspectos, sendo uma questão de mudança de atitude e criação de bons hábitos nas relações interpessoais e na qualidade de vida.	9,4	18,8	18,8	40,6	12,5
Gratidão e Reconhecimento Você está ciente e grato(a) pelas coisas boas que acontecem na vida, mostrando emoção por saber que uma pessoa fez uma boa ação em favor de outra ou de outras pessoas.	3,1	12,5	15,6	31,3	37,5
Esperança e Otimismo Você espera o melhor do futuro e planeja para alcançá-lo, com disposição para ver as coisas pelo lado bom e esperar sempre uma solução favorável, mesmo nas situações mais difíceis.	3,1	9,4	12,7	43,8	28,1

Bom humor e Animação					
Você gosta de rir e trazer sorrisos para outras pessoas, deixando o ambiente agradável e prazeroso, trazendo vitalidade a algo sem vida e sem movimento.	12,5	6,3	12,7	40,6	18,8
Espiritualidade e Mente aberta					
Você tem intenções positivas sobre o significado da vida e o propósito dela, procurando fazer parte de algo maior do que você mesmo, sempre com a capacidade para distinguir o certo do errado.	9,4	6,3	15,6	37,5	31,3

Fonte: Elaborado pelos autores.

Nessa virtude, o maior valor de identificação está na força “Esperança e Otimismo”, com 43,8%. Esse percentual mostra que esperar o melhor do futuro e planejar para alcançá-lo exige disposição para ver as coisas pelo lado bom, assim como, manter a esperança em soluções favoráveis, mesmo nas situações mais difíceis. Nesse sentido, é possível perceber que a força impacta entre estudantes a impulsividade, que faz com que eles ajam para atingir seus objetivos, trazendo segurança e motivação. É uma força orientada à ação, que envolve empenho, dedicação e confiança de que objetivos podem ser atingidos (NIEMIEC, 2019).

Essas observações transcrevem também, positivamente, as forças “Apreciação da beleza e da Excelência” e “Bom humor e Animação” identificadas por 40,6% dos participantes. Um número significativo se compararmos com a força “Esperança e Otimismo”, com 43,8%. Isso significa que gostar de rir e trazer sorrisos para outras pessoas, deixando o ambiente agradável, prazeroso e com vitalidade é uma das opções considerada positiva na virtude pelos participantes. Dentro dessa perspectiva, a força humor, em particular, é pensada sobre os indivíduos mais extrovertidos, aqueles que apreciam contribuir para o sorriso de outras pessoas (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004).

Quanto a força “Gratidão e Reconhecimento”, com 37,5%, entende-se cujo princípio é ser consciente e grato pelas coisas boas que acontecem e ter atitudes de reconhecimento que expressam gratidão (NIEMIEC, 2019). Do mesmo modo, Park, Peterson e Seligman (2006) apontam a gratidão como a capacidade de ser grato pelas coisas boas que acontecem consigo e agindo no reconhecimento desse sentimento.

A força gratidão está vinculada com a sensação de agradecimento e alegria, pode ser sentida quando está ligada à sensação de contribuição social pela atuação com os outros (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004). Com isso, a força representa um estímulo para que todos respeitem as individualidades, ao mesmo tempo que tomam conhecimento de seus talentos e potencialidades que podem ser seguidos por

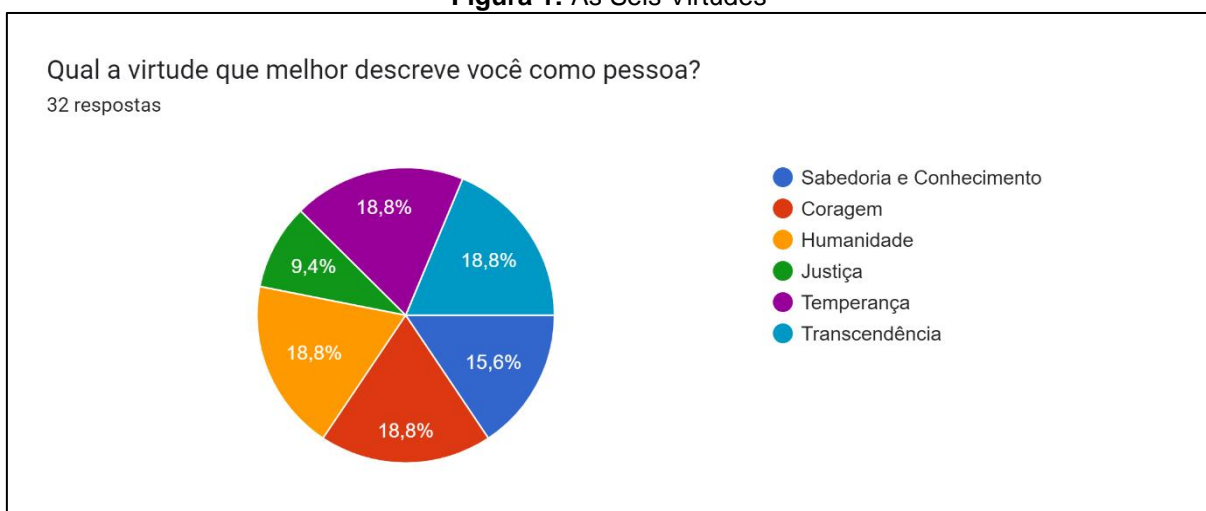
todos. Mesmo porque, a gratidão está relacionada com a elevação do bem-estar e da felicidade (PARK; PETERSON, 2009). Quem é grato experimenta várias emoções positivas, e essas emoções inspiram a ter atitudes mais virtuosas (NIEMIEC; MCGRATH, 2021). Segundo Seligman (2019, p. 176), com a gratidão “[...] você tem consciência das coisas boas que lhe acontecem e sempre as valoriza. Você sempre faz questão de expressar agradecimento. [...]”. Para o autor, a gratidão é uma expressão digna, sendo a apreciação da excelência do caráter moral de alguém.

Em especial, essa virtude traz uma concentração de valores maiores nas identificações “Tem a ver comigo” e “Tem tudo a ver comigo”. Essas identificações apontam que ambas as forças, independentemente do seu campo de atuação, são vistas como sentimentos indissociáveis do ser humano, seja pela gratidão e esperança, seja pelo bom humor e espiritualidade, todas elas elevam o conceito de viver bem e têm um caráter de aceitação positiva.

4.2.7. As Virtudes e suas Forças

Em relação as Seis Virtudes apontadas, os participantes foram perguntados sobre a(s) virtude(s) que melhor lhe representa na leitura de suas forças e que a escreve como pessoa. Nessa perspectiva, percebe-se uma grande diversidade no apontamento da identificação de suas virtudes, como mostra a figura (1).

Figura 1: As Seis Virtudes



Fonte: Elaborado pelos autores.

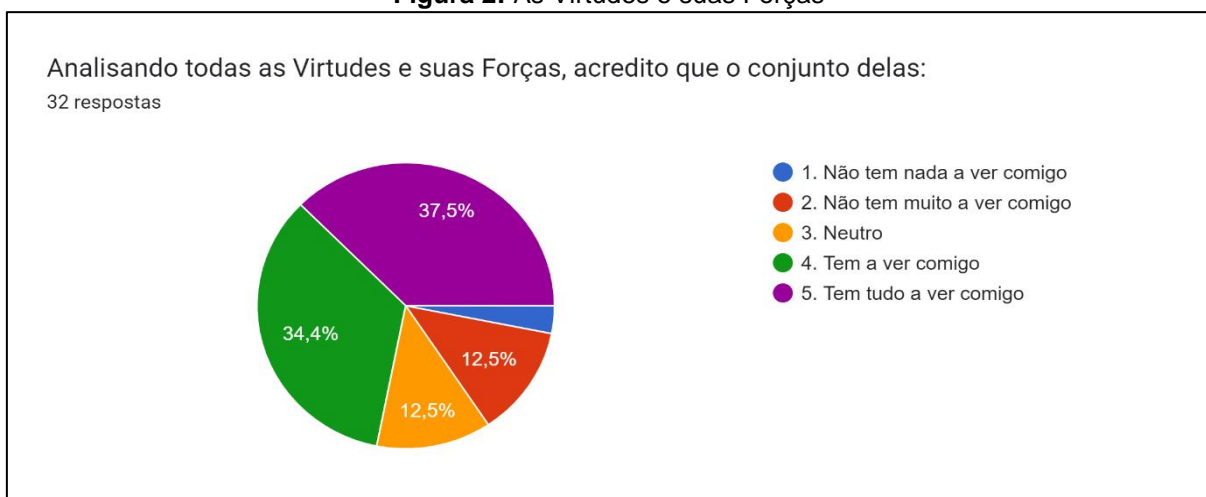
Considera-se que essa diversidade no resultado esteja relacionada com o amadurecimento e com a construção de sua personalidade, que envolve pensamento,

sentimento, comportamento e atitude (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004). Além disso, assume-se a importância de considerar, equilibradamente, as características da pessoa com o contexto em que ela se desenvolve. Hoje, o contexto de casa, da escola, a relação com os pares e a comunidade, em sua totalidade, influenciam na expressão de determinadas forças (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004). Mesmo porque, os “benefícios específicos das forças de caráter foram ligados aos principais elementos de bem-estar.” (NIEMIEC; MCGRATH, 2021, p. 39).

Segundo Niemiec (2019), essa diversidade nas virtudes é representada pelo agrupamento de forças que o sujeito se identifica. São forças orientadas pelo coração (sentimento, corpo, emoção, intuição), forças orientadas pela cabeça (pensamento, lógica, análise, razão) e forças orientadas de maneira interpessoal e intrapessoal (expressas em outros e, em si). Dessa forma, o autor aponta que “ser uma pessoa virtuosa é demonstrar por vontade própria todas ou pelo menos a maioria das seis virtudes ubíquas: saber, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência.” (SELIGMAN, 2019, p. 157). Nesse sentido, as virtudes descrevem bem o significado de uma existência humana que escuta o coração e, ao mesmo tempo, assume a razão na eminência de ser melhor para si e para os outros.

Quanto à avaliação das forças e virtudes, cada participante, ao responder o questionário, indicou as forças de maior intensidade em cada virtude. Depois, apontou as cinco maiores forças que descreve o seu momento atual. Por último, os participantes avaliaram o quanto acreditam no conjunto de forças e virtudes pela escala de identificação, como mostra a figura (2).

Figura 2: As Virtudes e suas Forças



Fonte: Elaborado pelos autores.

A identificação “Não tem nada a ver comigo”, na cor azul, corresponde a 3,1%.

Sendo assim, associar forças e virtudes, para estes estudantes, foi o começo das escolhas assertivas, por estabelecer importantes ações em si, que as configuram em bem-estar. Essas ações têm como base uma crescente em seu autoconhecimento e a diminuição da influência social. Nesse sentido, os estudantes compreenderam que escolhas assertivas incluem identificar e exercer suas maiores forças, aquelas de maior intensidade, pelo fato de conduzir acertadamente para o seu bem e daqueles alcançados por suas ações (NIEMIEC; MCGRATH, 2021) e são compartilhadas nos mesmos espaços em vivência, convivência e sobrevivência em sociedade.

Nessa perspectiva, Seligman (2019) aponta que construir forças e virtudes e usá-las na vida diária é muito mais uma questão de escolha. Para o autor, na construção de forças e virtudes não existe aprendizado, treinamento nem condicionamento, o que existe é a descoberta, criação e o protagonismo.

4.3. Terceira etapa

Dos 32 participantes, 23 estiveram presentes. Dentre os presentes, percebemos que a Roda de Conversa estava apoiada no sentido da pergunta que apresentamos, relacionada ao Projeto de Vida. Por isso, nos atentamos ao acolhimento dos relatos enquanto ferramenta de escuta sensível e construção compartilhada de pontos de vista.

Dos 23 participantes, 21 deles (91,3%) afirmaram que as virtudes contribuem para pensar em seu Projeto de Vida, no intuito de buscar reconstruir as diferentes versões vivenciadas de si. Essa ação ocorre ao tentar estabelecer um consenso e fazer perguntas até localizar suas causas e perceber os seus efeitos e, espontaneamente, começar a pensar em soluções que incidem sobre estas forças.

Essas palavras professor [...] virtudes, forças, caráter [...] todas elas, faz a gente pensar em algo bom e se identificar com algumas delas. Fiquei me perguntando sobre o que li [...] parece real que a gente sente aquilo que lê. A gente se reconhece com as palavras e o sentido delas. Tem coisas que eu fazia, mas não sabia o nome, hoje eu sei [...] foi bom, foi muito bom [...]
(Participante DE, 2022)

Cerca de 78,2% (18 participantes) apontam que ao identificar as forças de maior intensidade, forças médias e menores sentiram-se capazes de pensar em como prever situações conflituosas e problemas nas relações interpessoais e intrapessoal.

Essas forças, professor [...] me fez lembrar de coisas que eu vivo [...] muitas vezes senti que tinha facilidade de fazer algumas coisas, mas não sabia que eram forças mais reais (forças de maior intensidade) [...] eu percebia que fazia sem me esforçar. Cuido da minha avó e da minha tia [...] consigo ter paciência, conversar e cuidar delas. Ninguém precisou pedir [...] eu faço porque gosto [...] sou responsável com os remédios, com os banhos [...] eu sinto que cuido delas e dou amor. Levo as duas para passear com minha irmã. Minha tia é cadeirante e minha vó tem tremedeiras e precisa tomar seis a sete remédios por dia. (Participante NO, 2022)

Em 56,5% (13 participantes) dos casos, os participantes afirmam que perceber que possuem meios (forças) para enfrentar obstáculos e dificuldades, por si só, é algo positivo. Ou, uma vez despertada, a força o faz ter condições de enfrentar conflitos de maneira adequada e positiva.

No meu caso, professor, sou boa em dá conselhos [...] acredito que consigo dar bons conselhos. Aqui na sala, por exemplo, o povo me pergunta as coisas, porque acredita em mim [...] diferente do que a gente vê por aí [...]. O senhor sabe, não está fácil [...] hoje me dia, falar coisas boas parte influenciar é muito difícil [...]. Olha esses meninos [...] a maioria só sabe maltratar as meninas e usar essas coisas (drogas) [...] pior ainda, elas gostam disso também [...] (Participante JC, 2022)

Olha [...] como eu posso dizer professor, [...] assim, eu penso bastante na situação para saber se valer a pena, porque eu mudo de ideia muito fácil [...] não sou uma pessoa fácil de se lidar [...] quero fazer uma tattoo (tatuagem) [...] meu namorado tem e acho lindo, mas, se eu me arrepender? Ele me influencia muito. Minha mãe não gosta dele [...] ela fala que ele me domina. Os dois já brigaram de se xingar, por isso ele não vai mais em casa [...] aí tenho que namorar ele e aguentar ela me xingando [...] falando que eu também não presto por estar com ele [...] é muito difícil professor [...] vou levar o questionário para ela responder [...] (risos), quem sabe ela se acalma (risos). (Participante UV, 2022)

Para 82,6% (19 participantes), as forças são fundamentais quando correspondem aos seus objetivos, ou seja, oportuno e apropriado, sendo o Projeto de Vida um planejamento que engloba características objetivas e subjetivas da realidade e de sua existência.

Professor, acho fundamental ser uma pessoa responsável [...] eu sou responsável, o senhor sabe disso [...]. Entrego minhas atividades no prazo, faço minha lição [...] converso? Tudo bem! [...], mas entrego as coisas [...] quando a gente é “responsável”, pode falar o que for, a gente não cai na ideia de fazer algo que sabe que é errado [...] a gente pensa primeiro. Me identifiquei com algumas forças [...] não sei bem dizer agora, mas saber o que eu quero é uma delas [...]. No bairro que a gente mora, ou você estuda para sair daqui ou fica enfiado nesse buraco a vida toda, fazendo o de sempre ou sei o que [...] não quero essa vida para mim [...] não estou desmerecendo, mas mereço algo melhor [...] não quero acabar igual meu irmão [...] morto pela droga. (Participante TU, 2022)

Em 95,6% (22 participantes) dos casos, os participantes afirmam que conhecer suas forças pode contribuir para a construção e reconstrução de uma nova história que pode integrar todos e, ao mesmo tempo, sentir-se bem.

Professor, eu reconheço que tenho minhas limitações [...] faço os trabalhos em grupo porque tenho dificuldades em escrever e contar [...] em nunca disse isso com tanta gente me olhando [...] (risos), mas a maioria sabe [...] meu pai e minha mãe são surdos e mudos [...] eu me comunico com eles pela linguagem de sinais [...] a gente vende churrasquinho na frente da estação [...] não é uma opção, eu gosto [...] minha mãe tempera [...] meu pai cuida da churrasqueira e eu falo com quem pede [...] não é fácil [...] tenho um irmão menor que também é surdo e um irmão maior que é “normal”, mas ele foi embora assim que ficou de maior [...] não posso deixar meus pais sozinhos [...] no ano passado eu tinha caído pela manhã [...] tive que vir aqui trocar de horário [...] porque aí não tinha como acompanhar eles todos os dias pela manhã [...] (Participante ST, 2022)

Em alguns casos, 47,8% (11 participantes), os participantes afirmam que perceber suas forças é incentivar a imaginação com maneiras de intervir sobre as ações do cotidiano, que impactam, diretamente, sua qualidade de vida e que precisam ser suprimidas.

Professor, ontem o senhor tinha falado de objetivos [...] aí lembrei quando olhei hoje no meu caderno [...] e o senhor tinha razão [...] “somos feitos de esperança” [...] a gente precisa confiar na luta pelos nossos objetivos. Se eu luto é porque eu acredito que as coisas serão melhores para mim [...] o senhor tem razão. O senhor sabe que minha vida não é fácil. Eu faço todos os cálculos da sua aula (Matemática) escrevendo na folha do caderno porque não tenho uma calculadora. Eu não tenho celular, vê se pode? O lugar que eu moro é chamado de invasão, lá a gente não paga água e nem luz [...] eu fico com vergonha de falar isso? Claro que fico, mas é verdade. No período de pandemia mesmo, eu pegava os trabalhos na secretária porque não tenho computador. É professor, uma vida com poucos motivos para se sentir bem e feliz. Vou estudar para tentar mudar essa realidade [...] sei que não é fácil [...] sei que posso não conseguir, mas vou tentar [...] (Participante YC, 2022)

Quanto a manifestação de suas forças, Niemiec e McGrath (2021) relatam que as forças que se expressam são utilizadas para reconstruir as diferentes versões vivenciadas de si. Dessa forma, tentar estabelecer um consenso e fazer perguntas até localizar suas causas e perceber os seus efeitos e, espontaneamente, começar a pensar em soluções que incidem sobre elas. Nesse sentido, segue o relato abaixo:

Professor, o meu Projeto de Vida inclui ir a Portugal [...], meu tio mora e trabalha lá já tem um tempo. Sou maior de idade e lá pretendo trabalhar com ele no aluguel de passeios e pretendo fazer apresentações como transformista. Professor, adoro me vestir em personagens e vejo que tenho talento para isso. Quando respondi ao questionário percebi que eu gosto de aprender e descobrir coisas novas [...] foi assim que descobri e quando vi já estava vestido(a) em um personagem (Participante LT, 2022)

O questionário apontou que o(a) participante LT tem como suas 5 maiores forças: “Criatividade e Imaginação”; “Amor e Afeto”; “Amor ao aprendizado e Vivência”; “Justiça e Igualdade” e “Otimismo e Esperança”.

Percebe-se que a força “Criatividade e Imaginação” é a sua maior força, o que lhe trouxe autoconfiança e maior autoconhecimento que pode ajudá-lo a se sentir confortável em várias situações e se adaptar aos desafios (NIEMIEC; MCGRATH, 2021). Nota-se que ao relatar “*gosto de aprender e descobrir coisas novas [...]*”, a força “Amor ao aprendizado e Vivência” é sua terceira força mais intensa, ou seja, está entre suas forças de assinatura (cinco primeiras forças).

Niemiec (2019) explica que algumas forças têm associações diretas e outras não, pelo fato de possibilitarem oportunidades de realização e alcance de metas. Neste caso, percebe-se que o participante LT associa a força “Criatividade e Imaginação” como base estrutural de suas “[...] *apresentações como transformistas.*”, pois a criatividade alimenta seu interesse em atividades e pode ajudá-lo a gerar ideias que inspirarão o interesse de outros.

Outro ponto a ser destacado é a força “Amor e Afeto” como sua segunda melhor força. Segundo Niemiec (2019), a força Amor tende a facilitar tolerância, empatia e perdão. Nesse sentido, Niemiec e McGrath (2021) apontam que a força “Amor e Afeto” é associada a padrões saudáveis de comunicação, com a capacidade de promover o engajamento, efetivamente, em situações conflituosas, bem como no uso de ideias e detalhes de modo que possam ser implantadas para uma finalidade social positiva.

Segundo Niemiec (2019), as forças de assinatura são uma parte central de nossa identidade, ou seja, um passo a mais em um processo de descoberta, de autoconhecimento e planejamento de vida que se deseja realizar. Com isso, atentamos ao relato abaixo:

Vou continuar trabalhando no Ferro-velho com meus pais [...] todo mundo em casa faz isso, a gente conhece bem do que faz e gosta [...] primeiro, não quero fazer faculdade ou um curso técnico [...], de verdade, a gente está pensando em montar uma borracharia junto com o Ferro-velho, ampliar o negócio (Participante CD, 2022)

As cinco maiores forças da participante CD são: “Gratidão e Reconhecimento”; “Otimismo e Esperança”; “Propósito e Critério”; “Prudência e Equilíbrio” e “Perseverança e Dedicção”.

Observa-se que a força “Gratidão e Reconhecimento” é sua força de maior intensidade. A gratidão está associada com alta emoção positiva, otimismo, satisfação na vida e vitalidade (NIEMIEC, 2019). Na perspectiva de Seligman (2019), a gratidão é uma das emoções mais sublimes e importantes na vida de uma pessoa, pois seus benefícios conduzem a um estado emocional positivo, com menor concentração nas preocupações do cotidiano. Para o autor, é fundamental ter a consciência de que:

“[...] Enquanto emoção, a gratidão é admiração, agradecimento e apreciação pela própria vida. Somos gratos quando alguém nos faz o bem, mas também podemos sentir uma gratidão generalizada, por boas ações e boa gente (“Que maravilha você existir!”) [...]” (p. 176-177)

O questionário apontou a força “Otimismo e Esperança” como sua segunda maior força, o que faz todo sentido, pois esse (a) participante sente-se grato (a) pelo ofício de família, otimista em relação à prosperidade dos negócios (borracharia), sente satisfação e prazer naquilo que faz e vitalidade para continuar trabalhando. No entanto, as forças “Prudência e Equilíbrio” e “Perseverança e Dedicção” são suas forças de menor intensidade. Embora sejam suas menores forças, a força “Perseverança e Dedicção” descreve algumas de suas atitudes, porque segundo Niemiec e McGrath (2021), a “Perseverança e Dedicção” refere-se a trabalhar arduamente e acabar o que começou, apesar das barreiras e dos obstáculos.

Da mesma forma, podemos analisar sobre a força “Prudência e Equilíbrio”, que significa ser cuidadoso(a) com suas escolhas, parando para pensar antes de agir (NIEMIEC, 2019). Neste caso, é possível que essa força seja usada pelo(a) participante CD em outros momentos da vida, além do trabalho.

Niemiec (2019) relata que expressar a força “Apreciação da beleza e da Excelência” é expressar o valor de pessoa e de suas ações. Nesse sentido, Seligman (2019, p.156) afirma que “nós nos sentimos inspirados e elevados quando o exercício da determinação produz uma ação virtuosa”. Nota-se que os relatos abaixo correspondem com a afirmação:

Eu vou ser professor(a) de Português [...] adoro como a professora (fulana) explica e fala, eu acho lindo e dá uma sensação boa [...] a gente se sente segura e entende o que ela diz [...] é admirável [...] de onde a gente vem, ser professor é uma honra [...] (Participante IJ, 2022)

Vou fazer Serviço Social ou Psicologia. Minha mãe e minha tia me apoiam [...] o senhor sabe, minha tia é Assistente Social e ela me salvou quando eu

já não tinha esperança de me curar, a minha depressão é muito forte. Também quero ajudar [...] do jeito que ela me ajudou (Participante YZ, 2022)

Bom, eu trabalho com meu pai [...] ele trabalha com gesso [...] a gente faz essas divisórias e tetos de loja, escritório, essas coisas [...] meu pai insiste em dizer que tenho que estudar para não ficar dependo de obra para fazer [...] ele quer que eu faça outra coisa [...] só que ele não percebe a admiração que tenho por ele e pelo trabalho que faz [...] Ele diz que não fez outra coisa porque não estudou e não quer isso para mim! (Participante BC, 2022)

Professor, o meu Projeto de Vida tem que ter minha família [...] por exemplo, me faz um bem danado quando estou do lado de pessoas que me amam [...] meus pais, meus irmãos, minha vó [...] até meu tio parece um “cara legal” [...] e olha que ele é chato [...] (risos) [...] desculpa, nem deveria falar isso dele, tadinho [...] Por isso professor, meu Projeto de Vida tem que ter minha família por perto. (Participante ZA, 2022)

O questionário apontou que os participantes IJ, YZ, BC e ZA têm, entre as suas 5 maiores forças: “Gratidão e Reconhecimento”; “Amor e Afeto”; “Otimismo e Esperança” e “Propósito e Critério”.

De acordo com Niemiec (2019), a força “Gratidão e Reconhecimento” tem correlações altas com as forças “Amor e Afeto” e “Otimismo e Esperança”. No entanto, a força “Critério e Propósito” não possui correlações com as outras forças. Mesmo assim, Niemiec e McGrath (2021) relatam que a força “Critério e Propósito” faz com que as pessoas observem as coisas em mais de uma perspectiva, sendo hábeis em lidar com tempos de mudança e transição.

Desse modo, concordamos com Niemiec (2019) ao dizer que tanto forças da mente quanto as do coração são importantes para sermos pessoas bem resolvidas, embora as segundas, em geral, estejam mais ligadas aos sentimentos de bem-estar e satisfação.

Para estes autores, Niemiec (2019) e Niemiec e McGrath (2021), o fato de desencadear emoções positivas e verdadeiras por meio das pessoas que admiramos pode inspirar aqueles com quem convivemos, influenciando em suas ações e na descoberta de suas forças.

Park, Peterson e Seligman (2006) apontam que o caráter não pode ser capturado em um único conceito tal como honestidade ou integridade. Ao contrário, as pessoas expressam forças de caráter variadas e quase sempre múltiplas. Sendo assim, é possível perceber, entre alguns participantes, que ao identificar as forças de maior intensidade sentiram-se confiantes e capazes de prever situações conflituosas e problemas interpessoais, como mostram os relatos:

Acho que é importante eu fazer a minha parte para cuidar do local onde moro. Essa quantidade de lixo que a gente vê na rua me incomoda [...] sujeira demais [...] meu primo mora no Rio (Estado) [...] lá a preocupação é cuidar da comunidade [...] a gente sabe como são as comunidades lá, o bicho pega. Mesmo assim o povo tenta fazer a sua parte (Participante FG, 2022)

Bom, professor [...] no meu caso, vou falar o que aconteceu esses dias [...] fui roubada(o) aqui no ponto de ônibus [...] nem eu acreditei, fiquei calma e deixei levar. Eu não sabia que conseguia controlar o meu medo numa situação de risco (Participante KP, 2022)

Não gosto de mentiras [...] eu não deixaria de falar a verdade [...] minha mãe fala que mentira atrai mentira [...] depois [...] você não sabe mais onde está a verdade. Na mentira a gente nunca ganha [...] outra coisa professor, mentindo você deixa de ser você mesmo(a), parece que não é mais a mesma pessoa. (Participante LM, 2022)

No meu caso professor, sou boa em dar conselhos, conversar e tentar entender as pessoas [...] eu acredito que sou capaz de dar bons conselhos [...] aqui na sala, por exemplo, o povo me pergunta [...] porque acredita em mim [...] eles confiam em mim [...] diferente do que a gente vê por aí [...] o senhor sabe [...] não está fácil (Participante SQ, 2022)

Goleman (2012) diz que a clareza com que sentem suas emoções pode reforçar outros traços de suas personalidades. São atitudes que despertam algo maior e que se convergem em ações que contribuem com o ato de projetar seu futuro, pois o processo de construção de identidade é característico dos adolescentes, devido ao maior desenvolvimento cognitivo, melhor compreensão das normas sociais e autonomia na realização de escolhas (GROPPO, 2015).

Nessa perspectiva, a Roda de Conversa, enquanto ferramenta de escuta sensível e construção compartilhada de pontos de vista, resultou em uma experiência enriquecedora para todos, ao permitir que os estudantes revisitassem situações vividas, tomando maior consciência de seus posicionamentos e alinhando-os aos diferentes personagens da história.

No sentido de conhecer melhor a si próprio, Novaes (2019) aponta que a Roda de Conversa é uma metodologia que pode ser desenvolvida em todas as salas de aula com o Projeto de Vida. Para a autora, a prática descreve, com riqueza, o contexto em que se propõe a capacidade de olhar e ouvir o outro e de trocar pontos de vista sobre o tema.

Dessa forma, coube a nós incentivarmos-los a intervir sobre as ações de seu cotidiano (concreto), tomando como ferramenta, portanto, as Forças de Caráter e desenvolvendo, conseqüentemente, as suas virtudes (abstrato). Mesmo porque:

“[...] quando aplicadas, as forças de caráter têm forte potencial de aumentar o bem-estar, promover a resiliência, melhorar os relacionamentos e criar “culturas” fortes e apoiadoras nas famílias, sala de aula, comunidades e organizações sociais.” (NIEMIEC, 2019, p.28)

Com isso, os participantes perceberam a importância de se ter esperança e, que possuem características individuais positivas (TOLEDO; NORONHA; DIAS-VIANA, 2021) para alcançar seus objetivos, assim como ter a sensação de prazer em função do alcance de um histórico de sucesso. Para isso, Seligman (2019) aponta ser necessário interpretar obstáculos como desafios, lidar bem com eles e ter sempre caminhos alternativos para alcançá-los. Pois, para o autor, “[...] o otimismo e a esperança aumentam a resistência à depressão que segue a acontecimentos ruins, [...] especialmente em tarefas difíceis da vida, melhorando a saúde física e mental. [...]” (p. 101)

Nesse sentido, os relatos evidenciam que o alcance dos objetivos, para os participantes, torna-se possível quando a esperança e o otimismo estão em alta e entendem que as Forças de Caráter são aliadas nesse processo, porque geram o desejo de alcançar novos desafios. Esses desafios impactam não só a sua vida, mas também a vida de quem está à sua volta. Segundo Seligman (2019), as emoções positivas em relação ao futuro, trazidas pelo momento, não só incluem esperança e otimismo, como também, confiança e fé.

Portanto, apoiando-se na pergunta e considerando suas manifestações em ideias, falas e relatos, os participantes afirmaram que houve uma contribuição em seu conhecimento em relação às forças e uma crescente em seu pensamento sobre usar suas habilidades aliadas às suas Forças de Caráter. Aumentando, também, sua motivação para as utilizar em sua vida. Em sua totalidade, os participantes consideram a experiência de conhecer suas forças e identificá-las uma contribuição positiva, gratificante e emocionante.

Para isso, os participantes tiveram um espaço seguro para se manifestar e poder falar de suas alegrias, tristezas, dificuldades e particularidades, isto é, falar sobre sua vivência, convivência e sobrevivência pode funcionar como um processo metacognitivo.

Segundo Macedo e Bressan (2016), ter consciência de seus atos e pensamentos, assim como, ouvir e refletir sobre o que estava apenas no seu pensamento significa dividir as dificuldades que sente com os demais, o que aparenta leveza e facilidade na visualização de um caminho de solução.

Dessa forma, considera-se que as Forças de Caráter são partes positivas da personalidade, traduzidas em sentimentos e atitudes. Essas características positivas afetam como se pensa, sente e se comporta, propondo mudanças nas perspectivas de pensamento e comportamento, por meio da descoberta das emoções e das relações positivas, tornando a vida mais leve e equilibrada.

4.4. Quarta etapa

Os estudantes foram convidados a elaborar um esboço sobre o seu Projeto de Vida, com base no reconhecimento de suas forças de maior intensidade, forças médias e menores, e como elas podiam ser utilizadas.

Nossa análise tem o entendimento de Freire (2002, p. 13), quando aponta que “a visão de liberdade [...] é a matriz que atribui sentido a uma prática educativa que só pode alcançar efetividade e eficácia na medida da participação livre e crítica dos educandos”. Nesse sentido, os relatos evidenciam narrativas de experiências pessoais, refletidas em pensamentos, sentimentos, comportamentos e atitudes (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004).

São relatos que demonstram admissão e apropriação dos seus erros, bem como o compartilhamento de seus medos, anseios e inseguranças. Em outros relatos percebe-se o compartilhamento da própria jornada de evolução ou de declínio, um modo singular e subjetivo de demonstrar experiência e segurança ou, de pedir e receber ajuda (NIEMIEC, 2019).

Dentre os relatos, separamos, inicialmente, dois deles que se contrapõem em momentos de vida que se encontram, para mostrar a diversidade no contraste de suas atuações. Isso é visto nos relatos dos participantes PQ e KL:

Eu gostei daquela parte que fala de trabalhar em grupo. Numa mecânica a gente nunca está sozinho [...] um tem que pegar a ferramenta, o outro tem que levar o carro para o “elevador” [...] enquanto um vai limpando as peças, o outro vai montando [...] se os dois, ou até mais, não se entenderem o “trabalho não sai”. Precisa ter conhecimento e sintonia, saber quem faz o quê, precisa gostar do que faz e eu gosto. Sem dúvidas que o meu Projeto de Vida é ter uma oficina [...] (Participante PQ, 2022)

O(A) participante PQ declara como suas 5 maiores forças: “Criatividade e Imaginação”; “Liderança e Autoridade”; “Justiça e Igualdade”; “Humildade e Naturalidade” e “Inteligência social e Sensibilidade”.

Embora o participante PQ não tenha a força “Trabalho em equipe e Agrupamentos produtivos” como uma de suas 5 forças de maior intensidade, a força “Liderança e Autoridade” está como segunda maior força. Nesse sentido, entende-se que o participante PQ observa a “Liderança e Autoridade” como uma força que assume um papel de confiar tarefas com assertividade, além de orientar e motivar os demais.

Outro ponto a ser destacado é o entendimento das dificuldades além do que é preciso fazer para melhorar o desempenho, isso pode ser visto quando relata sobre “[...] *ter conhecimento e sintonia para saber fazer e gostar do que faz [...]*” e, conseqüentemente, conquistar em conjunto os objetivos.

Niemiec (2019) descreve que a força “Liderança e Autoridade” faz com que o sujeito compartilhe visões e ideias para outros seguirem e apoiarem. Do mesmo modo, Niemiec e McGrath (2021) vão além, quando dizem que essa força faz com que se apresente ao grupo a forma de como agir para atingir uma meta.

Eu não tenho nada em mente [...] sei que aquelas coisas do questionário são boas e que pode fazer bem, mas professor, pensa comigo [...] minha mãe é doente, ela tem câncer [...]. Todos os dias eu e minha irmã cuidamos dela [...] eu não tenho pai e quem ajuda a gente é a família do meu pai [...] a gente mora no quintal deles. Tenho certeza de que quando minha mãe morrer a gente tem que sair de lá [...] eu vou fazer 19 anos e minha irmã tem 17, a gente tem que se virar. Quando minha vó era viva tínhamos esperança, agora que ela morreu [...] a casa é de herança e vão ter que vender e dividir com meus tios [...] parece carniça [...], mas é a pura verdade. Aí pensa professor, difícil ter um Projeto de Vida assim, né? Mas, mesmo assim, vou te dizer que meu projeto de vida é cuidar de mim e da minha irmã quando minha mãe morrer. Cuidar para mim é a coisa mais importante (Participante KL, 2022)

O(A) participante KL declara como suas 5 maiores forças: “Generosidade e Bondade”; “Justiça e Igualdade”; “Perdão e Tolerância”; “Humildade e Naturalidade” e “Gratidão e Reconhecimento”.

Observa-se que a força “Generosidade e Bondade” é a sua primeira força mais intensa, mostrando claramente o seu propósito em ajudar e amparar sua mãe e sua irmã nos momentos mais difíceis e soturnos, o que vem ao encontro com as falas de Niemiec e McGrath (2021). Os autores dizem que a força “Generosidade e Bondade” faz com que o sujeito se desvie de seu propósito para apoiar alguém próximo,

presente numa situação difícil. Neste caso, o participante KL relata que o seu Projeto de Vida é cuidar de sua irmã quando sua mãe falecer, porque para ele, cuidar é a coisa mais importante.

Outra força pontuada com intensidade é a “Justiça e Igualdade”. Embora não acredite ser justo se ausentar da residência com a possível morte de sua mãe, o participante KL acredita que o mais justo e possível é viver em outro lugar e cuidar um do outro. Nesse ponto, Niemiec e McGrath (2021) apontam que a força “Justiça e Igualdade” o faz resolver um conflito de forma que ambas as partes se sintam respeitadas.

Percebe-se que as forças mais intensas do participante KL estão entre as virtudes “Humanidade”, “Justiça”, “Temperança” e “Transcendência”. Um conjunto de conhecimentos e práticas, que pode ser visto, como um bem comum que possui para contribuir com os outros (SELIGMAN, 2019) e que a maturidade seja a maneira de construir o autoconhecimento para identificar seus pontos fortes (NIEMIEC, 2019; NIEMIEC; MCGRATH, 2021).

Desse modo congruente, os participantes PQ e KL afirmam que pensar a prática do convívio diário, que envolve vivência, convivência e sobrevivência, os faz amadurecer e aumentar os seus recursos para agir no crescimento de suas forças (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004).

Nesse sentido, Niemiec e McGrath (2021) apontam que o compartilhamento de ideias e pontos de vista tornam-se ingredientes fundamentais para construir confiança e gerar otimismo e esperança, ao permitir que as pessoas se aproximem umas das outras, construindo relações profundas. Mesmo porque, a virtude de falar, ouvir e se colocar no lugar do outro, tendo “a capacidade de pôr de lado o foco e impulsos autocêntricos, tem vantagens sociais: abre o caminho para a empatia, para ouvir de fato, para adotar a perspectiva de outra pessoa. [...]” (GOLEMAN, 2012, p. 300)

Nessa perspectiva, o autor cita que ao relatar experiências e sonhos estamos traduzindo nossa empatia, ou seja, adiando a capacidade de satisfação ao controlar e canalizar os impulsos para agir com o outro, que leva ao envolvimento, ao altruísmo e à piedade. Até porque:

[...] ver as coisas da perspectiva dos outros quebra estereótipos tendenciosos e, assim, gera a tolerância e a aceitação das diferenças. Essas aptidões são cada vez mais exigidas numa sociedade cada vez mais pluralística, permitindo que as pessoas convivam em respeito mútuo e criando a possibilidade do discurso público produtivo. [...] (GOLEMAN, 2012, p. 300)

Sob essa ótica, o discurso dos estudantes na Roda de Conversa e trazida para a Ação protagonista, mostrou a credibilidade que se dá ao contexto familiar, como um ambiente de amparo legítimo e agregador. Dos 23 participantes, 21 citaram a família como o principal alicerce para edificar qualquer pensamento, seja simples ou audacioso, equivalendo a 91,3% dos participantes.

Identificamos, também, que as questões envolvendo as forças “Perspectiva e Interpretação”, “Perseverança e Dedicção”, “Amor e Afeto” e “Generosidade e Bondade” são mais latentes. Ao menos, 16 participantes comentaram sobre as forças ou atitudes que as contemplavam, mostrando que 69,5% dos participantes entendem que as forças citadas nas virtudes “Sabedoria e Conhecimento”, “Coragem” e “Humanidade” são essenciais para construir uma vida voltada para o bem (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004; SELIGMAN, 2019; NIEMIEC, 2019; NIEMIEC; MCGRATH, 2021).

Outros participantes relatam situações que se manifestam no sentido da força “Justiça e Igualdade”. Embora não seja evidente, as contribuições também tiveram conotações que envolvem as forças “Perdão e Tolerância”, “Humildade e Naturalidade” e “Gratidão e Reconhecimento”. Segundo nossas anotações, 19 participantes citaram situações que envolviam essas forças, deixando transparecer que as virtudes “Justiça”, “Temperança” e “Transcendência” buscam em si um equilíbrio necessário para viver em sociedade (NIEMIEC, 2019; NIEMIEC; MCGRATH, 2021). Isso resulta em, aproximadamente, 82,6% dos participantes.

As forças “Trabalho em equipe e Agrupamentos produtivos”, “Liderança e Autoridade” e “Autocontrole e Moderação” tiveram baixa identificação, mesmo quando associadas a outras tarefas do cotidiano que envolvem mais de um participante. Apenas 7 participantes comentaram situações que, supostamente, estariam próximas de tais forças. Esse número corresponde a 30,4% dos participantes.

Embora as forças residam internamente e sejam expressas enquanto se está só (NIEMIEC, 2019), uma característica crítica das forças é sua natureza social (PETERSON; SELIGMAN, 2006; SELIGMAN, 2019). Nesse sentido, o amadurecimento das interações torna-se possível quando há uma maior identificação com as forças no cotidiano. Sabe-se que os adolescentes são impulsivos e, têm dificuldade com autocontrole e moderação, portanto dificuldades para exercer a virtude “Temperança”, a qual é uma virtude que protege contra os excessos (NIEMIEC; MCGRATH, 2021). Assim, resultado de baixa identificação na força

“Autocontrole e Moderação” é compreensível por se tratar de um grupo de estudantes que, ao evidenciar essa característica, favoreceu o autoconhecimento.

Macedo e Bressan (2016) explicam que o processo de maturação do cérebro humano ocorre gradualmente e só se completa no final da adolescência após os vinte anos. Dessa forma, as regiões corticais³ em adolescentes são ligadas a busca pelo prazer e pela conquista de novidades, ou seja, estão desenvolvidas e ativas para esses propósitos, mas as relacionadas ao controle destes impulsos, autocontrole e moderação ainda não. Exatamente por esse motivo, os adolescentes são mais vulneráveis ao uso de álcool, drogas e situações de risco.

Estes autores afirmam que os jovens precisam de ajuda para completar esse amadurecimento. Afirmam, ainda, ser importante implantar métodos educacionais que vão além do cognitivo e envolva o desenvolvimento de atividades socioemocionais. Por isso, as Forças de Caráter podem ser desenvolvidas em dimensões que envolvem saúde física, como alimentação saudável e condicionamento físico (PARK; PETERSON, 2009), higiene pessoal e prevenção do uso de substância (NIEMIEC, 2019), agregados a um estilo de vida ativo (NIEMIEC; MCGRATH, 2021). Em função de diálogos como os que seguem:

Não consigo dormir, em casa as coisas não são boas, minha mãe fica preocupada com o meu irmão que fica na rua, ele é “nóia”, se a gente dorme ou se a gente descuida [...] ele vem e leva alguma coisa para vender e comprar “pedra” para fumar [...] (Participante JC, 2022)

A gente vê por aí, está em todo lugar [...] até aqui na escola [...], mas, “cê loko” fala alguma coisa disso, nem pensar. Olha professor, a gente sabe quem fuma, cheira e trafica, [...] todo mundo sabe [...] a gente não fala e nem pode falar, mas sabe quem são. (Participante MR, 2022)

Tinha que ver professor, cheguei rindo e alegre no lugar, de repente, comecei a me isolar e chorar, sentia uma tristeza [...] meu Deus [...] queria morrer e não aguentava a angústia que sentia sem saber de onde vinha [...] é ruim demais, não desejo a ninguém. (Participante YZ, 2022)

Olha professor, eu e minha namorada, a gente sofre preconceito sim, somos lésbicas, sei que não perguntou, mas quero falar. Isso mexe muito comigo e com a cabeça da gente [...] eu sou mais equilibrada, mas ela chora e deprime, porque as pessoas são preconceituosa e não respeitam (Participante YC, 2022)

³ Região cortical: região responsável pela compreensão, imaginação, pensamento, juízo e decisão (URURAHY; ALBERT, 2015).

Entende-se que a atividade de pesquisa aqui desenvolvida melhorou a autocompreensão e autoavaliação, contribuindo com a maturação das funções executivas⁴ superiores nos adolescentes. Nesse sentido, as Forças de Caráter não apenas acentuam o que há de melhor, mas o que é utilizado para enfrentar, gerir e superar problemas (NIEMIEC, 2019), podendo ser visto nos relatos seguintes:

Bom, primeiro vou falar das minhas qualidades [...] vou começar dessa forma “eu sinto que sou capaz de me colocar no lugar do outro, quando faço isso eu consigo entender os sentimentos dele, descobri que isso é uma força que eu tenho e não sabia. Vou aprender a conhecer os meus sentimentos [...] todo mundo sabe o que eu passei (tristeza, depressão, tentativa de suicídio), por isso quero mudar [...]” (Participante XY, 2022)

Quando respondi ao questionário, percebi que eu gosto de aprender e descobrir coisas novas [...] me descobri. O meu Projeto de Vida inclui ir a Portugal, como eu falei antes, porque meu tio mora e trabalha lá, já tem um tempo. Sou maior de idade, lá pretendo trabalhar com meu tio no aluguel de passeios e pretendo também fazer apresentações como transformista [...] adoro me vestir em personagens [...] eu vejo que eu tenho talento para isso. Quando me percebi já estava vestido(a) em um personagem e muito feliz (Participante LT, 2022)

Outras forças identificadas pelos estudantes que tiveram comentários significativos, tais como: “Bom humor e Animação”, “Espiritualidade e Mente aberta”, “Inteligência social e Sensibilidade”, “Perdão e Tolerância” e “Prudência e Equilíbrio”.

Essas identificações ocorreram somente em situações pontuais que envolviam ações diretas, como a religiosidade; as brincadeiras para deixar o ambiente mais confortável; acolhimento entre os colegas; conter uma irritação e anular qualquer tipo de indiferença. Dentre elas, apontamos a religiosidade:

Sou cristã(o). Na igreja que congrego eu sinto a presença de uma força divina em minha vida, acredito que há uma força maior cuidando de mim e sei que minha fé guia meus passos. Lá eu canto e toco instrumentos — violão e saxofone — consigo falar em público e conversar com os irmãos. Meu pai é pastor e acredito que, pelo caminho de Deus, também serei. Como o senhor mesmo disse tem que ser algo que lhe toque de verdade, entendi que as forças Espiritualidade e Mente aberta e Inteligência social e Sensibilidade são minhas maiores forças dentro daquilo que já faço. É bom se conhecer melhor (Participante DE, 2022)

Dentre os casos aqui citados, ao menos 12 participantes fizeram comentários sobre as próprias forças, mas também abriram a percepção e fizeram relatos com

⁴ Funções executivas: são capacidades intelectuais necessárias para controlar pensamentos, ações e emoções (MACEDO; BRESSAN, 2016).

base em outras pessoas que conhecem. Esses participantes totalizaram 52,1%. Mas, nenhuma força identificada nesse grupo de estudantes, foi tão poderosa quanto a força “Esperança e Otimismo”.

Podemos afirmar que 22 dos 23 participantes, cerca de 95,6%, demonstraram em relatos e opiniões que pensar sobre um resultado positivo para o futuro (GOLEMAN, 2012) é o melhor caminho e, que a esperança ainda é a melhor força para alcançar um propósito na vida (SELIGMAN, 2019; NIEMIEC, 2019; NIEMIEC; MCGRATH, 2021).

No contexto da força “Esperança e Otimismo”, foi possível identificar a manifestação de outras forças, como “Perseverança e Dedicção”, “Perdão e Tolerância”, “Humildade e Naturalidade” e “Prudência e Equilíbrio”. Mesmo porque, a esperança é uma força que envolve a atitude de olhar para o futuro e esperar que resultados desejados aconteçam, bem como se esforçar para alcançá-los (NIEMIEC, 2019; NIEMIEC; MCGRATH, 2021) e o otimismo é um dos indicadores para a felicidade e apresenta robusta correlação com a satisfação com a vida (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004). Logo, isso pode ser visto pelos relatos abaixo:

Professor, ontem o senhor tinha falado de objetivos [...] aí lembrei quando olhei hoje no meu caderno as anotações que fiz do questionário, e o senhor tinha razão [...] “somos feitos de esperança” [...], temos que confiar na luta pelos nossos objetivos. Se eu luto é porque eu acredito que as coisas serão melhores para mim [...] o senhor tinha razão. (Participante OP, 2022)

Eita professor, mexendo com a cabeça da gente [...] o senhor me fez entender que é preciso insistir naquilo que faço, pelo menos terminar o que começo [...], a vida não é fácil, mas com humildade e esperança, fazendo as escolhas certas a gente consegue [...] (Participante EF, 2022)

Professor, tenho certeza de que quando eu enfrentar os desafios da vida eu vou conseguir vencer e vai dar certo, tenho fé e esperança. A gente não foi “feito” para sofrer, a gente foi “feito” para viver [...] eu gosto de enfrentar os desafios, por isso eu vou ser advogada (Participante WX, 2022)

Percebe-se, pelos relatos, o sentimento e a emoção de quem observa como provável a realização daquilo que almeja, assim como a confiança em acreditar que alguma coisa muito desejada vai acontecer. Até porque, “[...] o ser humano existe em relação com os outros, o amor, o trabalho e a sociedade.” (URURAHY; ALBERT, 2015, p. 27).

Observa-se, também, que são percepções de como o conhecimento dessas forças contribui para a dimensão pessoal, principalmente porque o papel da

autenticidade é entendido como a congruência entre o que o sujeito é e aquilo que apresenta às pessoas (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004). Com isso, as contribuições presenciadas representam narrativas de experiências que incluem vivência, convivência e sobrevivência, identificadas e incorporadas a vida como algo importante que pode impactar, inclusive, o seu sucesso ou o seu fracasso. Como expressam os relatos dos Participantes ZA, GH, WX e RS:

Figura 3: Participante ZA

Meu Projeto de vida

Tenho 17 anos, e nunca tinha pensado em um projeto de vida, mas quando terminamos a escola tenho que pensar em o que fazer depois, primeira coisa tinha pensado em abrir uma academia mas tem várias aqui perto. Então decidi, aí pensei em participar de voluntariado para me dar uma ideia de trabalhar, aí pensei galáxia fixo, beneficior e fixo perto de casa. Mas aí me deu conta que isso só me faz viver sem um objetivo ou um sonho. Aí comecei a pensar no que eu gosto e no que me fazia feliz como cuidar de bichos. Tenho 3 cachorros e eu que cuida deles e ter o meu Pet shop me fazia feliz então vou começar a pesquisar e perguntar como se abre um.

Então quando fiz o questionário e participei da sala de conversa percebi que me identifiquei com algumas forças de caráter, como o Amor e a Generosidade, porque sinto um amor enorme pelos animais e sempre que posso trago bichos de rua para casa para cuidar deles. E isso me faz muito feliz.

Fonte: Ação protagonista



O participante ZA reconhece a importância de acolher os animais como uma ação generosa que corresponde a um ato de amor e, ao mesmo tempo, tende a valorizar todos os esforços nesse sentido. Para ele, o acolhimento é um processo pelo qual um estímulo externo (os animais) e o interno (as forças) provocam uma reação específica. Essa reação produz uma percepção positiva do fato e, também, uma sensação prazerosa, que traz um sentimento de felicidade e bem-estar (NIEMIEC, 2019).

Segundo Park, Peterson e Seligman (2004), esses sentimentos trazem um estado de consciência plenamente satisfeita. Dessa forma, é possível que, intencionalmente, a ação generosa fortaleça outras forças que não são usadas com tanta frequência (NIEMIEC, 2019). Mesmo porque, o feito representa uma ação sublime, em que se pode expressar pensamentos, sentimentos, comportamentos e atitudes (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004) pelo uso das forças, atuando para estimular mudanças reais e concretas com a ação.

Niemiec e McGrath (2021) reforçam a necessidade de pensar, que a mudança de atitude ocorre por meio das forças de assinatura (forças de maior intensidade). Para os autores, são forças mais centrais no sujeito, que melhor captam sua singularidade e a essência de si e do momento.

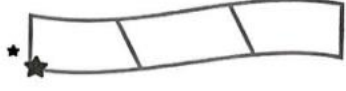
Neste caso, o participante ZA tem como suas primeiras forças “Generosidade e Bondade”, “Amor e Afeto”, “Gratidão e Reconhecimento”, “Humildade e Naturalidade” e “Esperança e Otimismo”. Suas forças de maior intensidade são forças interpessoais que envolvem aproximar-se dos outros e ajudá-los, deixando que suas próprias realizações falem por si (NIEMIEC; MCGRATH, 2021).

Segundo Niemiec (2019), as forças “Amor e Afeto” e “Generosidade e Bondade” não apenas o faz reconhecer a bondade, como vivenciá-la intensamente. Para o autor, as forças representam a renúncia de algo pessoal pelo bem de outro ser, sendo um ato de generosidade, isto é, doou-se a liberdade momentaneamente, para que outro ser, pudesse se manter bem.

Para Seligman (2019), existe uma conexão forte entre as forças “Amor e Afeto” e “Generosidade e Bondade” e a força “Gratidão e Reconhecimento”, capaz de mobilizar outros sentimentos. O autor relata que “também é possível que nossa gratidão tenha causas não humanas e impessoais — Deus, a natureza, os animais —, mas não que se volte para a própria pessoa” (p. 177). Segundo o autor, gostar de

praticar boas ações, mesmo que o favorecido seja um desconhecido — neste caso, os animais — é um ato de amor e generosidade.

Figura 4: Participante GH

Meu projeto de vida 

No momento eu não tenho um projeto de vida eu só vivo. Nunca tive vontade* de fazer nada porque já sei que não vou sair daqui mesmo.

A única pessoa que me dava ânimo para tentar viver era minha irmã mais ela morreu atropelada em quanto brincava na rua e por isso estou assim.

No momento me sinto sozinho, meu pai foi embora quando eu era pequeno e minha mãe tem problemas com álcool. Eu acho* que não tenho ambições na vida, não ainda.

Não quero ter que trabalhara e nem ter uma família, na verdade eu nem sei como é ter uma então porque gostaria de fazer uma.

Então não passo no momento falar que vou ter uma bela carreira porque não penso em ter. Responder o formulário fez com que eu pensasse mais não me fez reagir, mas talvez no futuro eu me incomode e pare para pensar sobre.

Fonte: Ação protagonista

Observa-se, pelo relato, que o participante GH ainda não se reconhece na identificação de suas forças. Dentre os fatores que o afastam do reconhecimento, estão o luto, os problemas familiares e a falta de estrutura social que proporcione uma vida melhor. Para ele, a perda de um familiar (irmã) foi uma experiência devastadora, causadora de uma profunda tristeza e receio sobre o futuro.

Com isso, o participante GH demonstra, pelo relato, que as experiências e emoções negativas ofuscaram a sua perspectiva de futuro (URURAHY; ALBERT, 2015). Dessa forma, esperar por eventos positivos e sentir que ocorrerão como resultado de seu próprio esforço ainda não é uma prioridade.

Entre as suas maiores forças, estão: “Critério e Propósito”, “Gratidão e Reconhecimento”, “Humildade e Naturalidade”, “Esperança e Otimismo” e “Perseverança e Dedicção”, ou seja, suas forças de maior intensidade se misturam entre forças cognitivas, forças protetoras e conectivas (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004), que amparam a conexão com a vida e o seu sentido, e contribuem para reunir e usar o conhecimento.

Durante o processo, perguntamos ao participante GH sobre suas forças e o que ele teria a dizer sobre elas, para que ele pudesse perceber que tudo que o incomoda vem de situações externas, mas que dentro dele existe forças para modificar o que não está bom fora. Em suas palavras:

Eu não era assim [...] sempre fui alegre, brincalhão, contente e tinha muitos planos [...]. Quando respondi ao questionário me senti bem, são coisas boas que a gente descobre que têm e não percebe [...], mas, por enquanto, a dor é muito grande, não sei se consigo nesse momento, prometo que vou tentar, mas como disse, nesse momento [...] não posso dizer que vou ter uma bela carreira, continuar a estudar [...], desculpa professor. (Participante GH, 2022)

Embora o participante GH apresente uma diversidade no contexto de suas forças de maior intensidade, contendo, até mesmo, forças que envolvem a manifestação no cuidado; nas relações com os outros e consigo mesmo. O que se percebe, pelo relato, é um viés negativo e uma tendência ao pessimismo e a negatividade (NIEMIEC, 2019).

Seligman (2019) aponta que os efeitos complexos da negatividade podem ser explicados pela tendência de emoções negativas afetarem o sujeito com mais força do que as positivas. Isto é, muito pelo fato de olhar o que não está bom, o que precisa melhorar em si, no outro e no mundo (GOLEMAN, 2012). Para os autores, este viés de pensamento é responsável pelo lado crítico e cético.

Para Niemiec (2019) a ausência de esperança, otimismo e responsabilidade com o futuro torna o sujeito pessimista e desacreditado de si. Nessa perspectiva, Niemiec e McGrath (2021) explicam que essas forças (otimismo e esperança) podem estar adormecidas, esperando que se foque a atenção nelas ou, pode ser que nunca tenha recebido qualquer atenção deliberada ao longo dos anos.

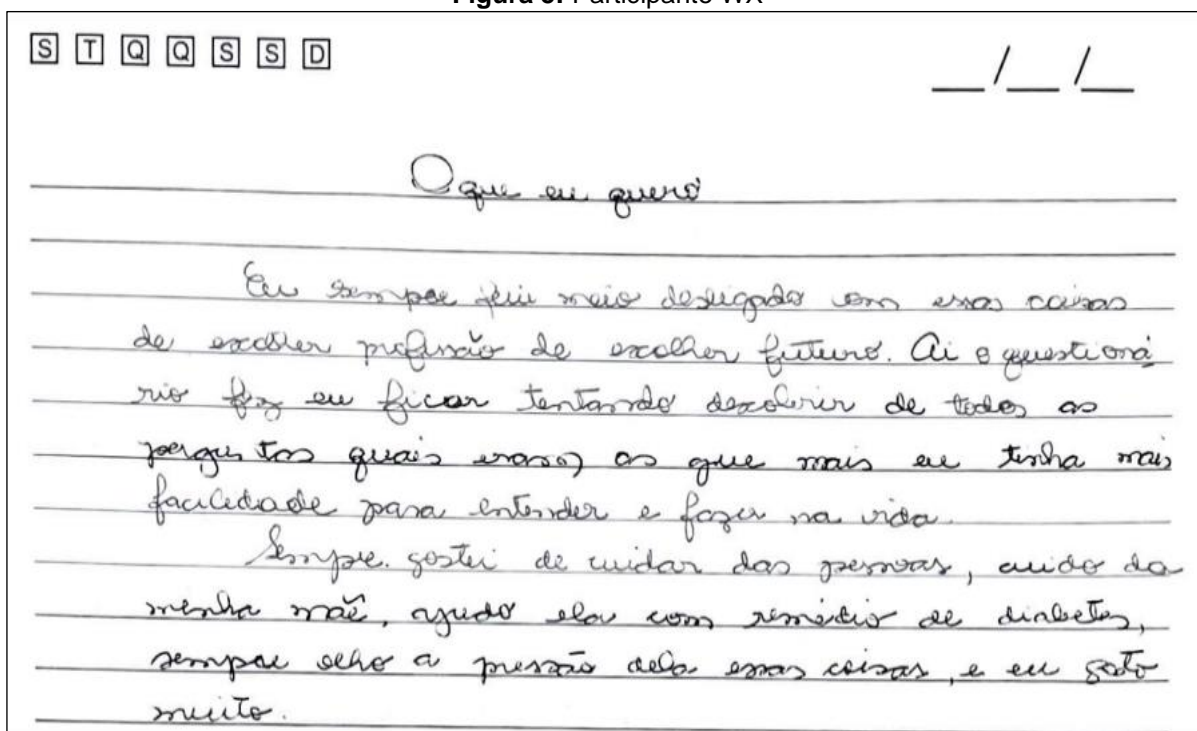
Segundo Seligman (2019) as forças esperança, otimismo e responsabilidade com o futuro, são uma família de forças que representam uma postura positiva em relação ao que está por vir e que seu florescimento o faz esperar o melhor do futuro.

Nesse sentido, diz-se que:

Quando as coisas positivas não dão certo, quando as suas expectativas esperançosas são frustradas demasiadas vezes — isso pode levar não apenas à frustração, mas ao ressentimento por ter esperança. Para algumas pessoas, refrear a sensação de esperança pode ser uma forma de se proteger da frustração, mas isso pode levar ao pessimismo contínuo ou à negatividade quanto ao futuro e suas possibilidades. (NIEMIEC; MCGRATH, 2021, p. 256)

Para os autores, ao se recusar olhar para aquilo que é positivo, acaba por negligenciar o que é bom ou vivenciar os problemas do passado. Com isso, os conflitos do presente tornam-se mais latentes. Dessa forma, Niemiec (2019) explica que a esperança pode, e talvez deva, ser associada ao reconhecimento das dificuldades e dos obstáculos, uma vez que a esperança não é apenas uma crença ou um desejo, tem a ver com ação.

Figura 5: Participante WX



Fonte: Ação protagonista

Para o participante WX, a trajetória de vida envolve o cuidado e a responsabilidade com a saúde de outras pessoas, uma contribuição que se conecta

com algo maior dentro dele e que lembra do seu papel no contexto da vida (NIEMIEC, 2019; NIEMIEC; MCGRATH, 2021).

As suas forças de maior intensidade são: “Inteligência Social e Sensibilidade”, “Perseverança e Dedicção”, “Amor ao aprendizado e Vivência”, “Amor e Afeto” e “Generosidade e Bondade”. Essas forças produzem emoções positivas e autênticas nas pessoas que as exercem (URURAHY; ALBERT, 2015) e podem inspirar aqueles com quem elas convivem (SELIGMAN, 2019). Para os autores, o uso dessas forças aumenta o bem-estar e a felicidade e reduz a depressão.

Segundo Goleman (2012, p. 71), essa consciência das emoções “é a aptidão emocional fundamental sobre a qual se fundam outras forças, como o autocontrole emocional.” Dessa forma, torna-se possível verificar em outro trecho do seu esboço sobre o Projeto de Vida, em que parece estar desenhado, com caminhos delineados por contornos evidentemente definidos.

Figura 6: Participante WX

— / — / —

S T Q Q S S D

Quero ser enfermeiro! Vou terminar a escola esse ano, tentar avançar um emprego com carteira e aí o próximo ano começar o curso de enfermagem. Hoje não dá porque eu gosto pouco. Aí comecei a procurar um jeito de conseguir... pedi ajuda para fazer um currículo de emprego que pode dar certo, agora é fazer um currículo e começar.

Quero me casar, ter filhos, conseguir uma casa. Com o salário de enfermeiro dá pra viver bem e colocar todos esses sonhos aí no funcionamento.

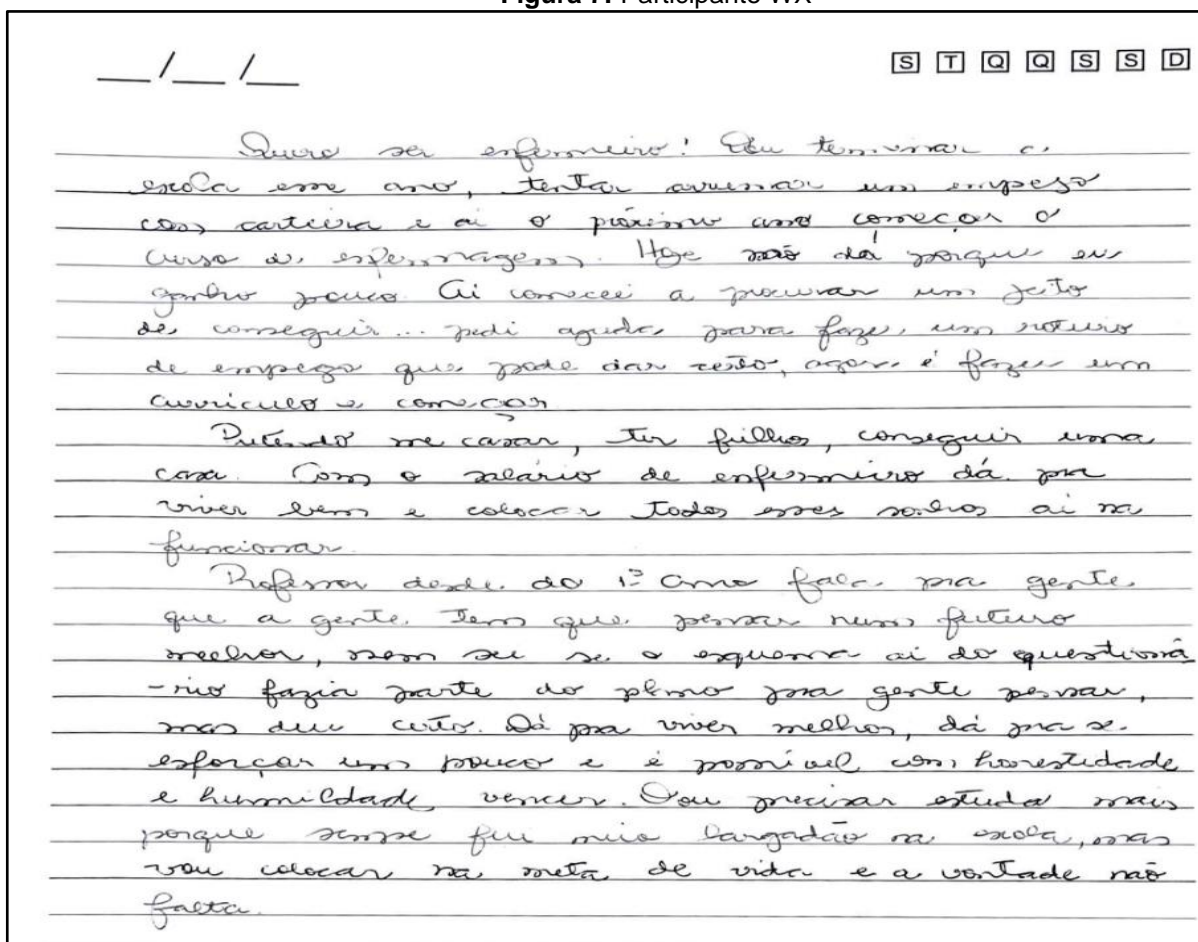
Preferir desde do 1º ano falar pra gente que a gente tem que pensar num futuro melhor, nem se se esqueça aí do questionário fazia parte do plano pra gente pensar, mas deu certo. Dá pra viver melhor, dá pra se esforçar um pouco e é possível, com honestidade e humildade, vencer. Sou preguiçoso estudar mais porque sempre fui mais largado na escola, mas vou colocar na meta de vida e a vontade não falta.

Fonte: Ação protagonista

As suas forças de maior intensidade são: “Inteligência Social e Sensibilidade”, “Perseverança e Dedicção”, “Amor ao aprendizado e Vivência”, “Amor e Afeto” e “Generosidade e Bondade”. Essas forças produzem emoções positivas e autênticas nas pessoas que as exercem (URURAHY; ALBERT, 2015) e podem inspirar aqueles com quem elas convivem (SELIGMAN, 2019). Para os autores, o uso dessas forças aumenta o bem-estar e a felicidade e reduz a depressão.

Segundo Goleman (2012, p. 71), essa consciência das emoções “é a aptidão emocional fundamental sobre a qual se fundam outras forças, como o autocontrole emocional.” Dessa forma, torna-se possível verificar em outro trecho do seu esboço sobre o Projeto de Vida, em que parece estar desenhado, com caminhos delineados por contornos evidentemente definidos.

Figura 7: Participante WX



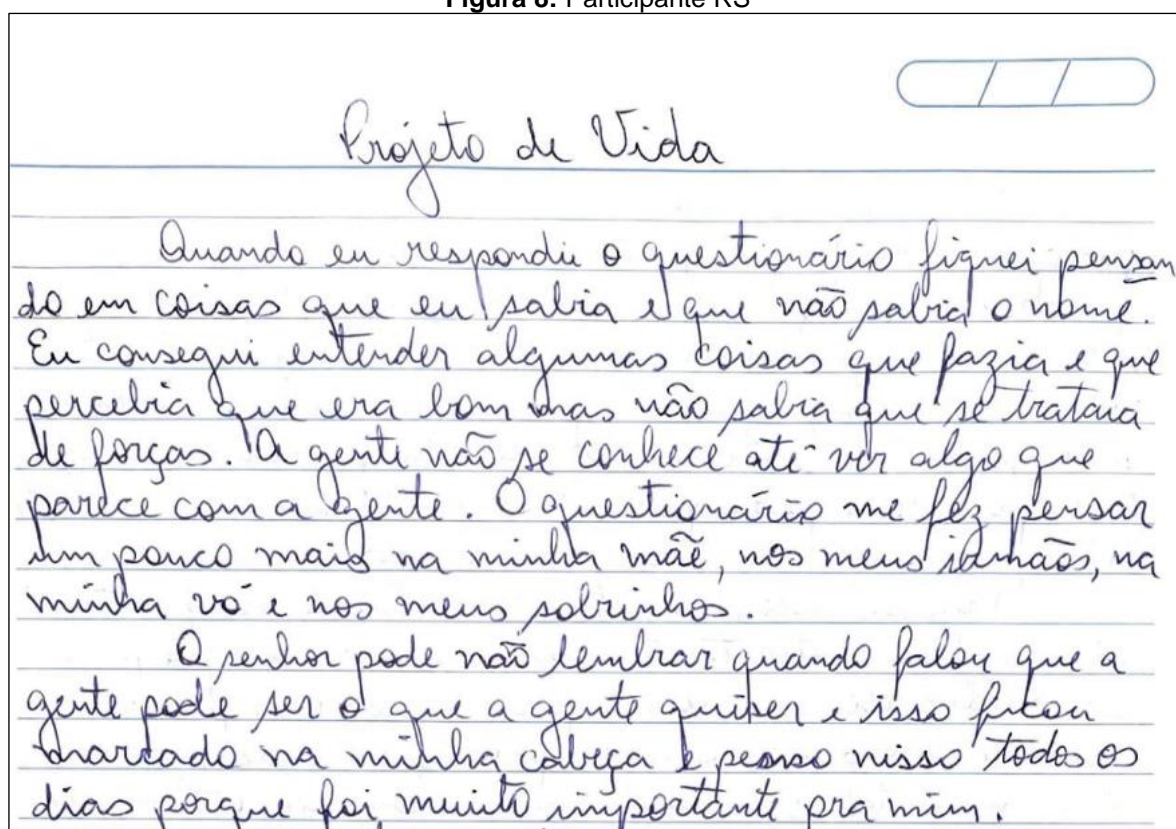
Fonte: Ação protagonista

Para Niemiec e McGrath (2021), a preocupação com a descoberta dos interesses profissionais está fortemente associado a virtude “Sabedoria e Conhecimento”, pois a virtude pode ser atingida por meio de forças como “Criatividade

e Imaginação”, “Curiosidade e Interesse pelo Mundo”, “Amor ao aprendizado e Vivência” e “Perspectiva e Interpretação”. São forças fundamentais para se ter uma visão ampla sobre a vida.

Segundo Niemiec (2019), no processo de escolha é importante que se compreenda suas características individuais positivas (TOLEDO; NORONHA; DIAS-VIANA, 2021) e seus interesses pessoais e profissionais. Dessa forma, conseguir otimizar seu planejamento profissional, visando a uma escolha positiva, confiante e mais adequada ao seu perfil (ALVES; AMBIEL, 2018). Sendo assim, compreender as relações entre os aspectos positivos do funcionamento humano e os interesses profissionais, pode servir para identificar futuras intervenções com as Forças de Caráter.

Figura 8: Participante RS



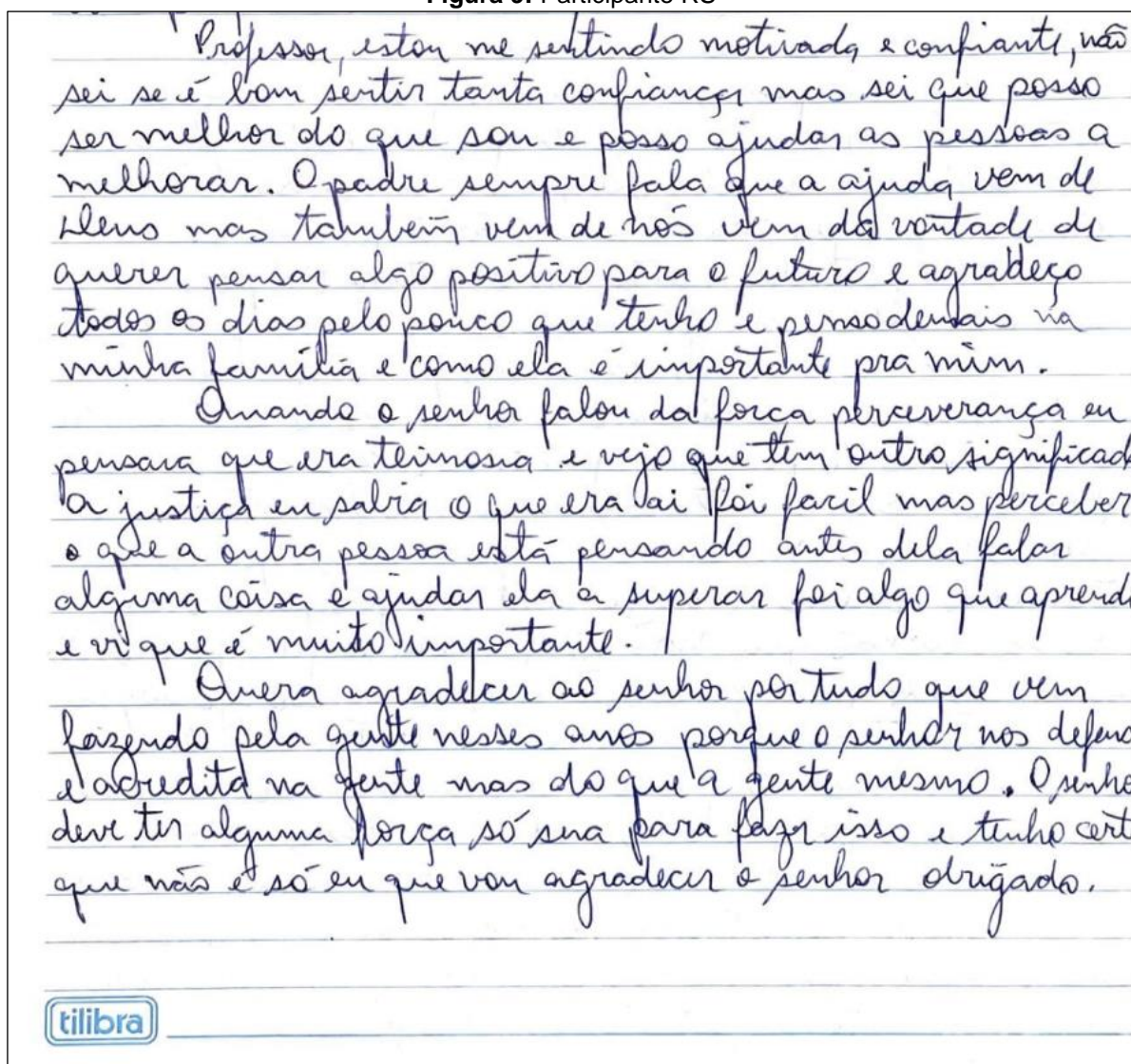
Fonte: Ação protagonista

Para o participante RS, o fato de conhecer as próprias forças, aprender a identificar as qualidades em si e focar nelas é um exercício de compreensão (SELIGMAN, 2019). Segundo Goleman (2012, p. 63) o exercício de compreensão é visto como “[...] uma capacidade de formar um modelo preciso, verídico, de si e poder usá-lo para agir eficazmente na vida.”

Dessa forma, o participante RS entende que ter a percepção de suas forças é escolher, deliberadamente, a força que deverá exercitar num dado momento. Além disso, ter a certeza daquilo que planeja fazer, haja visto sua preocupação, indiscutivelmente, com a família. Para ele, o questionário trouxe uma perspectiva sobre uma situação em específico — desenvolvimento familiar — que contribui para evidenciar os parâmetros das relações interpessoais (GOLEMAN, 2012; SELIGMAN, 2019).

Embora cada pessoa tenha, potencialmente, todas as forças de caráter, a forma de como são configuradas, para cada um, é o que dá uma personalidade única aos seres humanos (NIEMIEC, 2019). Nesse sentido, o participante RS relata sobre a mudança de comportamento para o futuro, com base em expectativas positivas.

Figura 9: Participante RS



Fonte: Ação protagonista

Dentre suas forças, às de maior intensidade, segundo o questionário, são: “Gratidão e Reconhecimento”, “Perseverança e Dedicção”, “Inteligência Social e Sensibilidade”, “Amor e Afeto” e “Perspectiva e Interpretação”.

Para o participante RS, estar ciente e grato(a) pelas coisas boas que acontecem na vida e mostrar emoção por saber que fez uma boa ação em favor de outra ou de outras pessoas (NIEMIEC; MCGRATH, 2021) é projetar para transformar em realidade e, ao mesmo tempo, entender o mundo de vários pontos de vista (NIEMIEC, 2019).

Dessa forma, quando o participante RS relata sobre “[...] perceber o que a outra pessoa está pensando antes dela falar alguma coisa e ajudar a superar [...]” é conhecer os próprios sentimentos e conseguir agir com equilíbrio emocional em diferentes situações da realidade vivenciada.

Para isso, Seligman (2019) relata que as inteligências social e pessoal constituem-se no conhecimento de si e dos outros. Com isso, o sujeito pode tomar consciência dos motivos e sentimentos alheios e responder bem a eles.

Nesse sentido, o autor explica que:

A Inteligência social é a capacidade de reparar nas diferenças, em especial com respeito ao estado de espírito, temperamento, motivações e intenções, agindo com base nessas distinções. [...]. Enquanto a Inteligência pessoal consiste em sintonizar precisamente o acesso aos próprios sentimentos e na capacidade de utilizar essa sintonia para compreender e orientar o comportamento adotado. [...]. (SELIGMAN, 2019, p. 164)

Dessa forma, começar uma trajetória de vida, apesar de todas as dificuldades e dos obstáculos e desafios, é nunca desistir, porque nada deve ficar para trás antes de ser resolvido (NIEMIEC, 2019; NIEMIEC; MCGRATH, 2021).

Nessa perspectiva, para o participante RS, quando um objetivo é traçado nasce um caminho a ser percorrido, mas diferente do que se imagina num primeiro momento. Essa trajetória é constituída de gratidão e reconhecimento, de perseverança e dedicação. Assim sendo, não pode nem deve ser um caminho estático (GOLEMAN, 2012), mas, uma rota dinâmica que se adapta frente as dificuldades que surgem no decorrer do processo de construção.

Em todos os relatos aqui apresentados, há um afinamento em sua terminalidade na direção da esperança. Embora a esperança seja uma experiência pessoal e difícil de definir, o impacto positivo que ela tem é difícil de ignorar. Tem-se a sensação de que fortalece a determinação e, além disso, acompanha e guia, mesmo

nos momentos mais difíceis, incertos e dolorosos. Outro ponto a ser destacado, nesses relatos, é a ausência de forças relacionadas a virtude “Temperança”, como “Perdão e Tolerância”, “Humildade e Naturalidade”, “Prudência e Equilíbrio” e “Autocontrole e Moderação”.

Quanto à força “Perdão e Tolerância”, os participantes entendem que aprender a perdoar e lembrar que o outro tem dificuldades que nem sempre consegue superar pode ser uma atividade do cotidiano, por isso, não entendida como uma força, mas como um hábito de sua realidade.

Em relação à força “Humildade e Naturalidade”, é possível que os participantes compreendam que ser modesto e lembrar que tem defeitos e qualidades seja uma tarefa do cotidiano, o que também é visto como uma ação natural e, não reconhecida como força. Assim como a força “Prudência e Equilíbrio”, que requer planejar o futuro com ponderação e sensatez para atingir seus objetivos, fazendo escolhas cuidadosas que tragam harmonia, estabilidade e solidez ao seu ambiente. Isso pode ser percebido, intrinsecamente, nos relatos e, principalmente, nos participantes ZA e GH.

Quanto à força “Autocontrole e Moderação”, percebe-se que a habilidade de controlar as emoções; conter comportamentos; pensar antes de agir; mostrar cautela e agir com precaução são fatores reconhecidos e vivenciados em outras forças, tais como: “Prudência e Equilíbrio”, “Esperança e Otimismo” e “Amor ao aprendizado e Vivência”. Dessa forma, entendidos como um estímulo que provoca uma reação imediata, já que todos os relatos (ZA, GH, WX e RS) demonstram que deixar suas emoções, pelo momento, falarem por si é agir sendo movido por um excesso ou por uma ausência.

Outras forças pessoais, alinhadas a virtude “Temperança”, também podem ser destacadas, como honestidade, responsabilidade e confiança. Essas forças podem fazê-los ter mais sucesso na vida. Além disso, tais forças são essenciais para uma vida mais feliz quando estão alinhados a um propósito. Contudo, saber como utilizá-los ainda é uma grande tarefa a ser realizada.

Nota-se, para este grupo, que a esperança traz motivação para o bem-estar e, uma maior satisfação com a vida. A família é o ponto de partida para qualquer realização ao longo da vida. Que a virtude “Temperança” tem suas forças representadas em outras virtudes que servem de estímulos para reações imediatas, muitas vezes movida pelas emoções.



Outros pontos identificados, nesse grupo, se referem a ambições, propósito e Projeto de Vida.

As ambições são modestas, comedidas e despretensiosas, mas repleta de vivacidade. São expectativas singelas, expressas por características que se manifestam e deixam transparecer pensamentos, sentimentos e emoções.

O propósito é visto, por eles, como uma motivação a ser conquistada naquilo que os inspiram, principalmente a família. E, que é preciso, também, fazer uma análise do presente para definir formas de chegar ao futuro desejado.

O Projeto de Vida é entendido como sendo escolhas que se faz ao longo da vida e que podem diferir para cada um. Essas escolhas incluem estudar, trabalhar, se familiarizar e valorizar a vida e os desejos pessoais.

Por fim, os participantes, assim como nós, percebemos que as contribuições desta atividade foram importantes e significativas, por favorecer aos estudantes a tradução da razão e da emoção em pensamentos, sentimentos, comportamentos e atitudes, no que concerne ao caminho que estão percorrendo em suas vidas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para elucidar as considerações finais, a presente pesquisa teve como objetivo verificar como as Forças de Caráter e Virtudes, quando trabalhadas na dimensão pessoal do Projeto de Vida, contribuem com os estudantes em sua trajetória de autoconhecimento, constroem sua identidade e fortaleçam a autoestima.

Estudos recentes (FONSECA et al., 2020; TOLEDO; NORONHA; DIAS-VIANA, 2021; MERCALI; COSTA, 2021; NASCIMENTO; HARTMANN JUNIRO, 2021; TARTUCE; SOUZA; ALMEIDA, 2023) mostram que o estudo e a otimização das Forças de Caráter e Virtudes aliadas ao Projeto de Vida para os estudantes do Ensino Médio, tem recebido grande atenção por parte de pesquisadores. Sendo o Projeto de Vida uma referência obrigatória para elaboração dos currículos escolares e propostas pedagógicas para o Ensino Médio, em documentos normativos para as redes de ensino e suas instituições públicas e privadas. Quanto as Forças de Caráter e Virtudes, sua ausência em documentos normativos requer reflexão e ampla discussão, já que a construção e promoção de questões relacionadas ao autoconhecimento, a identidade e a autoestima, entre os estudantes, estão entre os principais objetivos das famílias, escolas e sociedades.

Entendemos que favorecer aos estudantes o conhecimento de suas forças e virtudes, para impulsionar o início de uma reflexão sobre o seu Projeto de Vida, é uma maneira de trabalhar os quatro pilares para a educação do futuro. Esses pilares, propostos por Delors (1998), são: “aprender a conhecer”, “aprender a ser”, “aprender a fazer” e “aprender a conviver”, ou seja, base de toda a legislação educacional brasileira, desde então.

No estudo que realizamos, as Forças de Caráter e Virtudes aliadas ao Projeto de Vida teve como eixo norteador um processo metodológico composto por quatro etapas, são elas: 1) Apresentação e orientações; 2) Ação individual; 3) Roda de conversa e 4) Ação protagonista.

Na primeira etapa, realizamos a apresentação do tema Forças de Caráter e Virtudes: qual é o seu propósito de vida? Sendo o caráter visto como parte positiva da personalidade que outras pessoas tendem a admirar, respeitar e apreciar, ou seja, a soma de todos os aspectos de sua dimensão pessoal. Em seguida, As forças de caráter foram apresentadas como partes positivas da personalidade que identifica

como se pensa, sente e se comporta na vida. Já as virtudes, como hábitos saudáveis e constantes que levam a pessoa para o caminho do bem.

O objetivo foi fornecer apenas o suficiente para que se tenha clareza do que significava força, caráter e virtudes e descobrir o perfil único de pontos fortes que pode auxiliar em sua trajetória de autoconhecimento, na construção de sua identidade e no fortalecimento de sua autoestima. Como descrito no referencial teórico, o caráter não é monolítico e possui para cada pessoa, um perfil único de 24 forças, desde as cinco maiores (forças de maior intensidade), até aquelas que são menos utilizadas (forças médias e forças menores). Neste trabalho priorizamos as forças de maior intensidade, pois, segundo os autores Seligman (2019), Niemiec (2019), Niemiec e McGrath (2021), elas são de fácil execução e pode ajudar a melhorar a utilização das forças médias e menores. São essas forças que fornecem o sentido e significado para a vida. De alguma maneira, todos necessitam identificar suas maiores forças e encontrar formas de manifestá-las. O melhor dos mundos é quando se pode manifestá-las no trabalho. Não sendo possível, faz necessário manifestá-las na família ou no meio social, para dar suporte à boa execução de uma vida em sociedade.

As evidências mostraram que além de descobrir o significado, os estudantes demonstraram entusiasmo e otimismo no sentido de influir esperança para o futuro e significado para a vida.

Em relação às orientações sobre o questionário, o instrumento foi composto por características individuais positivas, que reforçam o conhecimento de suas qualidades. Lembrando que qualidades são características marcantes da personalidade, ou seja, o que é bom, agradável e único sobre si. Os estudantes mostraram-se animados e empolgados com os atributos positivos constantes no questionário, mesmo porque, se valorizar não é nada simples e está implícito na construção da identidade.

Para a segunda etapa, a tarefa era responder ao questionário “Forças de Caráter e Virtudes: qual é o seu propósito de vida?”, composto por seis virtudes e vinte e quatro forças, sem estar indicado quais eram essas virtudes e essas forças, apenas as características de cada uma delas. Constatamos que o instrumento apresentou uma aderência significativa, trazendo emoções positivas ligadas as forças e virtudes, que incluem satisfação, contentamento, orgulho, realização e serenidade, isto é, os estudantes puderam perceber e reconhecer que forças e virtudes são partes positivas de sua personalidade, refletidas em pensamentos, sentimentos, comportamentos e

atitudes. Com isso, os estudantes entenderam que possuir e aprender a conhecê-las (forças e virtudes) e utilizá-las no cotidiano é uma tarefa que envolve confiança e atitude em si.

Na terceira etapa, os estudantes foram convidados a participar de uma Roda de Conversa, em um clima de acolhimento, escuta sensível e compartilhamento de ideias e pontos de vista. Constatou-se, entre os estudantes, a capacidade de tomar consciência de suas forças, principalmente as de maior intensidade, e de seu próprio estado emocional, proporcionando autoconhecimento. Que o conhecimento de suas forças pessoais e a atuação sobre elas, auxilia e contribui para identificar quem ele é e o que representa, isto é, seus valores, paixões, habilidades e experiências. Esses elementos são a base da identidade dos estudantes e devem ser refletidos em tudo o que se faz.

Ressalta-se que a Roda de Conversa, como metodologia de ensino e de pesquisa, foi fundamental para fazer emergir as reflexões entre os estudantes. Ouvir os colegas em um ambiente que eles consideraram seguro, foi importante para notarem semelhanças e divergências, bem como para flexibilizar situações que os estudantes têm dificuldade por meio da troca de ideias.

Na quarta etapa, os estudantes foram convidados a escrever um esboço sobre o seu Projeto de Vida e apresentá-lo em outra Roda de Conversa. As evidências mostraram que o conhecimento das forças e virtudes pode auxiliar no reconhecimento de si e fortalecer a autoestima. Com isso, ser possível desenvolver novas formas de pensar e de agir diante do que lhe desperta fragilidade, insegurança e medo, ou seja, aprender a descobrir caminhos sem se desesperar ou sofrer em demasia. Principalmente, em situações que acionam emoções desgastantes, como a raiva, o desespero e a tristeza. Do mesmo modo, constatamos, entre os esboços apresentados, que é possível redefinir o modo como se sente em relação ao passado, como pensa o futuro e como vive o presente, direcionando suas forças e virtudes de maneira assertiva.

Nessa etapa, nota-se uma assertividade entre as forças identificadas no questionário e as manifestações dos estudantes. Esse alinhamento representa boa contribuição em sua trajetória de autoconhecimento e na construção de sua identidade, bem como no fortalecimento de sua autoestima e no reconhecimento e desenvolvimento do seu Projeto de Vida.

Esses fatos contribuem e auxiliam para expressar e explicar diferentes situações nas quais os estudantes tenham experimentado ao longo da vida, vindo ao encontro de nossa primeira hipótese de pesquisa “O que se deseja para o seu presente e para o seu futuro?”

Dessa forma, ao participarem da Apresentação do tema e Orientações do questionário, responder o Questionário, participar da Roda de Conversa e esboçar um Projeto de Vida, os estudantes tomaram consciência de suas manifestações de pensamentos, sentimentos, comportamentos e atitudes. Com isso, aprendendo a comunicá-las (autoconhecimento) e construindo a sua identidade, ao mesmo tempo, em que fortaleceram sua autoestima. Vindo ao encontro de nossa segunda hipótese de pesquisa “Se há uma perspectiva de futuro, o que se tem feito para atingir seus objetivos?”

São questões que envolvem expectativas positivas de uma vida em sociedade. Vale ressaltar que o objetivo da pesquisa foi verificar como as Forças de Caráter e Virtudes, quando trabalhadas na dimensão pessoal do Projeto de Vida, contribuem com os estudantes em sua trajetória de autoconhecimento, na construção de sua identidade e no fortalecimento da autoestima. Constatou-se que, além de contribuir, as Forças de Caráter e Virtudes auxiliam na constituição de uma base sólida em seu desenvolvimento pessoal ao longo da vida. Dessa forma, praticar e cultivar cada uma das Forças de Caráter e Virtudes é valorizar e dar sentido à vida.

Assim sendo, reforçar as Forças de Caráter e Virtudes em cada estudante, não só previne acontecimentos indesejáveis, como constitui em um indicador de desenvolvimento de uma vida longa, prazerosa e saudável. Como mostra os relatos abaixo:

Quando respondi ao questionário, percebi que eu gosto de aprender e descobrir coisas novas [...] me descobri. O meu Projeto de Vida inclui ir a Portugal, como eu falei antes, porque meu tio mora e trabalha lá, já tem um tempo. Sou maior de idade, lá pretendo trabalhar com meu tio no aluguel de passeios e pretendo também fazer apresentações como transformista [...] adoro me vestir em personagens [...] eu vejo que eu tenho talento para isso. Quando me percebi já estava vestido(a) em um personagem e muito feliz (Participante LT, 2022)

Professor, tenho certeza de que quando eu enfrentar os desafios da vida eu vou conseguir vencer e vai dar certo, tenho fé e esperança. A gente não foi “feito” para sofrer, a gente foi “feito” para viver [...] eu gosto de enfrentar os desafios, por isso eu vou ser advogada (Participante WX, 2022)

Sou cristã(o). Na igreja que congrego eu sinto a presença de uma força divina em minha vida, acredito que há uma força maior cuidando de mim e sei que minha fé guia meus passos. Lá eu canto e toco instrumentos — violão e saxofone — consigo falar em público e conversar com os irmãos. Meu pai é pastor e acredito que, pelo caminho de Deus, também serei. Como o senhor mesmo disse tem que ser algo que lhe toque de verdade, entendi que as forças Espiritualidade e Mente aberta e Inteligência social e Sensibilidade são minhas maiores forças dentro daquilo que já faço. É bom se conhecer melhor (Participante DE, 2022)

Hoje em dia, em resposta à necessidade de cultivar nos estudantes as forças “Prudência e Equilíbrio”, “Amor e Afeto”, “Gratidão e Reconhecimento”, “Esperança e Otimismo”, “Generosidade e Bondade”, “Espiritualidade e Mente aberta”, entre outras forças, que constituem o suporte de uma vida plena, encontramos em nossos resultados (Durante a apresentação e Orientações, Ação individual, Roda de Conversa e Ação protagonista) uma emergente metodologia que pode ser aplicada no contexto escolar, tendo como base a Psicologia Positiva e as visões construtivas e dinâmicas que as Forças de Caráter e Virtudes trazem para o desenvolvimento humano e das estruturas apoiadas por elas.

Nesse sentido, os resultados apresentaram uma contribuição significativa das Forças de Caráter e Virtudes em relação ao despertar nos estudantes os sentimentos de confiança, esperança, motivação e persistência na identificação e superação de suas fragilidades, dificuldades e desafios. Puderam perceber, também, que o Projeto de Vida é algo contínuo e pode mudar durante a vida. Embora alguns estudantes tenham identificado uma profissão, nosso objetivo era mais amplo: conhecer suas forças, atuar com elas em todos os âmbitos de suas vidas e com esse conhecimento poder reforçar sua identidade.

As conclusões mostraram que o projeto trouxe luz sobre um futuro desejado e encorajou os estudantes a pensarem no que é necessário fazer para chegar até ele. Percebe-se, também, que se trata de um processo contínuo que se faz no cotidiano de suas vivências e no contexto familiar enquanto elemento de amparo legítimo e agregador. Além disso, esta pesquisa visa, intencionalmente, promover as Forças de Caráter e Virtudes como alicerce de trabalho na dimensão pessoal do Projeto de Vida, contribuindo com a trajetória de autoconhecimento, a construção de sua identidade e o fortalecimento de sua autoestima.

Portanto, consideramos que a Apresentação e Orientações (apresentação sobre o tema “Forças de Caráter e Virtudes: qual é o seu propósito?”); Ação individual (questionário sobre Forças de Caráter e Virtudes); Roda de Conversa (acolhimento,

escuta sensível e compartilhamento de opiniões) e Ação protagonista (esboço do Projeto de Vida) são etapas de um roteiro que pode contribuir com a construção da dimensão pessoal. Além disso, ser uma forma de inovar o trabalho didático e aumentar a chance de os estudantes encontrarem caminhos com propósito e significado em suas vidas.

A busca do sentido de continuidade, através destas novas formas de intervir no contexto escolar e de práticas transformadoras e renovadas, num tempo de múltiplos desafios e intensas mudanças é, em nossa perspectiva, a grande urgência Educação.

Por outro lado, a introdução nesta pesquisa, da Educação para a Paz, Educação Financeira e Educação para a Sustentabilidade de maneira transdisciplinar com a Matemática, como dimensões potenciadoras da prática com as Forças de Caráter e Virtudes, trouxe questionamentos relacionados as dimensões pessoal, social e profissional.

Olha professor, eu e minha namorada, a gente sofre preconceito, somos lésbicas, sei que não perguntou, mas quero falar. Isso mexe muito com a gente [...] sou mais equilibrada, mas ela chora e deprime, porque as pessoas são preconceituosa e não respeitam (Participante YC, 2022)

Vou continuar trabalhando no Ferro-velho com meus pais [...] todo mundo em casa faz isso, a gente conhece bem do que faz e gosta [...] primeiro, não quero fazer faculdade ou um curso técnico [...], de verdade, a gente está pensando em montar uma borracharia junto com o Ferro-velho, ampliar o negócio (Participante CD, 2022)

Acho que é importante eu fazer a minha parte para cuidar do local onde moro. Essa quantidade de lixo que a gente vê na rua me incomoda [...] sujeira demais [...] meu primo mora no Rio (Estado) [...] lá a preocupação é cuidar da comunidade [...] a gente sabe como são as comunidades lá, o bicho pega. Mesmo assim o povo tenta fazer a sua parte (Participante FG, 2022)

Dessa forma, ao equacionar a reversibilidade desta interação, pelo fato de não ter sido estudado em sua totalidade, por razões metodológicas, deixou em aberto um campo de investigação ainda não explorado. Este campo poderá evidenciar como a prática das Forças de Caráter e Virtudes aumentará a qualidade e quantidade de suas interações transdisciplinares com a Matemática, a Educação para a Paz, a Educação Financeira e Educação para a Sustentabilidade. Deixamos como perspectivas para trabalho futuro, a realização desta pesquisa para um número maior de estudantes, para obter uma amostra representativa da população e estender seus resultados para ela.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, B. P.; AMBIEL, R. A. M. Escala de forças de caráter: relações com instrumentos de avaliação de afetos e interesses profissionais. **Revista Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 9, n. 2, p. 04-20, 2018. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072018000200002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 22 ago. 2023.
- BATANERO, C. **Didáctica de la Estadística**. Grupo de Investigación en Educación Estadística, Universidad de Granada, Granada, 2001.
- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular: Ensino Médio**. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2018a. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/>. Acesso em: 02 jul. 2023.
- BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**, LDB. 9394/1996.
- BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, 1988.
- BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Lei 8.069/90. São Paulo, Atlas, 1990.
- BRASIL. Resolução n.º 3, de 21 de novembro de 2018. **Atualiza as Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio**. Brasília: MEC, 2018b. Disponível em: <http://novoensinomedio.mec.gov.br/resources/downloads/pdf/dcnem.pdf>. Acesso em: 25 jun. 2022.
- BRASIL. **Manual operacional de Educação Integral**. Secretaria de Educação Básica. Brasília, 2012. Disponível em: [1.\(mec.gov.br\)](1.(mec.gov.br)). Acesso em: 16 abr. 2023.
- BRASIL. **Guia de implementação do Novo Ensino Médio**. Secretaria de Educação Básica. Brasília, 2017. Disponível em: [PORTARIA Nº 521, DE 13 DE JULHO DE 2021 - PORTARIA Nº 521, DE 13 DE JULHO DE 2021 - DOU - Imprensa Nacional \(in.gov.br\)](PORTARIA Nº 521, DE 13 DE JULHO DE 2021 - PORTARIA Nº 521, DE 13 DE JULHO DE 2021 - DOU - Imprensa Nacional (in.gov.br)). Acesso em 16 abr. 2023.
- CASTELLS, M. **O poder da Identidade**. São Paulo: Paz e Terra, 2008.
- DAYRELL, J. A escola "faz" as juventudes? Reflexões em torno da socialização juvenil. **Educação & Sociedade**, v. 28, n. 100, p. 1105–1128, out. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-73302007000300022>. Acesso em 01 jul. 2023.
- DELORS, J. **Educação: um tesouro a descobrir**. Tradução de José Carlos Eufrazio. São Paulo: Cortez, 1998.
- ERIKSON, E. **Identidade: Juventude e Crise**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1987.
- FONSECA et al. Engajamento escolar e sua relação com as forças de caráter dos adolescentes. **Psicología, Conocimiento y Sociedad**. 2020;10(1):164-183. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=475863215010>. Acesso em: 20 out. 2023.
- FREIRE, P. **Educação como prática da liberdade**. São Paulo: Paz e Terra, 2002.
- GARDNER, H. **Inteligências Múltiplas: a teoria na prática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.
- _____. **O verdadeiro, o belo e o bom redefinidos: novas diretrizes para a educação no século XXI**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2012

- GASPERI, W. N. H. De; PACHECO, E. R. **A história da matemática como instrumento para a interdisciplinaridade na educação básica**. 2011. Disponível em <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/701-4.pdf> . Acesso em 28 jul. 2023.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2007
- GIORDANI, R. J. Planejamento e orçamento familiar. *In*: BAVARESCO, J. (org.). **Educação Financeira na Escola**. 1ª ed. Jundiaí: Paco, 2021
- GIORDANO, C. C.; ASSIS, M. R. S.; COUTINHO, C. Q. S. A Educação Financeira e a Base Nacional Comum Curricular. **EM TEIA – Revista de Educação Matemática e Tecnológica Iberoamericana**, Recife, v. 10, n. 3, p. 1-20, dez. 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/emteia/article/view/241442/pdf> . Acesso em: 15 out. 2023.
- GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- GROCHKA, B. N. Relações na Pós-modernidade: a ausência de autoconhecimento e a dificuldade de solucionar conflitos. **Revista Psicologia Argumento**, v.39, n.106, p. 985–1004, 2021. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/28644>. Acesso em 11 abr. 2023.
- GROPPO, L. A. Teorias críticas da juventude: geração, moratória social e subculturas juvenis. **Revista Em Tese**. Florianópolis, v. 12, n. 1, jan./jul., 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/1806-5023.2015v12n1p4>. Acesso em 02 jul. 2023.
- HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. **Revista Avaliação Psicológica**. Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 41-49, abr. 2011 . Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712011000100005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 01 jul. 2023.
- LUZ, A. R. Educação Financeira: atitude cidadã. *In*: BAVARESCO, J. (org.). **Educação Financeira na Escola**. 1ª ed. Jundiaí: Paco, 2021.
- MACHADO, N. J. **Educação: projetos e valores**. 3ª ed. São Paulo: Escrituras, 2000.
- MACEDO, L.; BRESSAN, R. A. **Desafios da aprendizagem: Como as neurociências podem ajudar pais e professores**. 3ª ed. São Paulo: Papirus, 2016.
- MERCALI, G. D.; COSTA, S. G. Forças de Caráter Pessoal dos Docentes de Ensino Superior no Brasil. **Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas**, v.22, n.5-esp, p.745-756, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.17921/2447-8733.2021v22n5p745-756>. Acesso em 11 mar. 2023.
- MORAN, J. A importância de construir Projetos de Vida na Educação. **Educação Transformadora**. São Paulo. 26 out. 2017. Disponível em: <https://moran10.blogspot.com/2017/10/a-importancia-de-construir-projetos-de.html>. Acesso em: 18 mar.2023.
- NASCIMENTO, I. M. A. L.; HARTMANN JÚNIOR, J. A. S. . Character strengths involved in teaching practice: The teacher’s perspectives. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, p. e8610716408, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i7.16408.

Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16408> . Acesso em: 20 jun. 2023.

NIEMIEC, R. M. **Intervenções com forças de caráter**: um guia de campo para praticantes. 1ª ed., São Paulo: Hogrefe, 2019.

NIEMIEC, R. M.; MCGRATH, R. E. **O poder das 24 forças de caráter**: valorize e impulse o seu melhor. 1ª ed., São Paulo: Geniantis, 2021.

NOVAES, D. V. **Currículo, legislação e prática em políticas de ações afirmativas e sustentabilidade**: uma abordagem para educação socioemocional. São Paulo: Editora CRV, 2019.

O'BRIEN, C. Sustainable Happiness and Well-Being: Future Directions for Positive Psychology. **Psychology**, v. 3, n.º 12A, p. 1196-1201, 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/272876891_Sustainable_Happiness_and_Well-Being_Future_Directions_for_Positive_Psychology#:~:text=http%3A//dx.doi.org/10.4236/psych.2012.312A177 . Acesso em: 10 jul. 2023.

PARK, N.; PETERSON, C.; SELIGMAN, M. E. P. Forças de caráter e Bem-estar. **Journal of Social and Clinical Psychology**, New York, 2004, v. 23, n. 5, pág. 603-619. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3312569/mod_resource/content/1/CHARACTER%20STRENGTHS%20AND%20WELL%20BEING%20STRENGTHS%20OF%20CHARACTER%20AND%20WELL%20BEING.pdf . Acesso em: 14 abr. 2023.

_____ . Character strengths in fifty-four nations and the fifty us states. **The Journal of Positive Psychology**, 1(3), 118-129, 2006. Disponível em: <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/cs54nations.pdf> . Acesso em: 15 abr. 2023.

PARK, N.; PETERSON, C. Pontos Fortes de Caráter: pesquisa e prática. **Journal of College & Character**, Michigan, 2009, v.10, n. 4. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.2202/1940-1639.1042> . Acesso em 14 abr. 2023.

PELLIZZOLI, M. (Org.) **Cultura de paz**: restauração e direitos. 1ª ed., Recife: EDUFPE, 2010.

PÉREZ ESCODA, N.; FILELLA GUIU, G. Educação emocional para o desenvolvimento de competências emocionais em crianças e adolescentes. **Praxis & saber**, v. 10, n. 24, p. 23-44, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941> . Acesso 23 jul. 2023.

PETERSON, C.; SELIGMAN, M. E. P. **Character Strengths and Virtues**: A handbook and classification. New York. Oxford University Press – Washington, DC: American Psychological Association, 2004. Disponível em: http://www.ldysinger.com/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf . Acesso em: 14 abr. 2023.

PORTANOVA, R. A educação matemática e a educação para a paz. **Revista Educação**, v. 29, n. 2, 2006. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faced/article/view/452> . Acesso em: 15 out. 2023.

- RUIZ, J. E. L. et al. Os seis pilares da autoestima e a integração corpo e mente. **Revista Temas em Educação e Saúde**, Araraquara, v. 11, 2016. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/9167> . Acesso em: 9 abr. 2023.
- SACRISTÁN, G.; GÓMEZ, P. A.I. **Compreender e transformar o ensino**. 4ª ed. São Paulo: Artmed, 1998.
- SÃO PAULO (Estado). **Diretrizes Curriculares Projeto de Vida**. São Paulo: SEE-SP, 2020. Disponível em: [Diretrizes Curriculares Projeto de Vida Revisão V1.docx \(educacao.sp.gov.br\)](https://educacao.sp.gov.br/Diretrizes_Curriculares_Projeto_de_Vida_Revisão_V1.docx). Acesso em: 25 fev. 2023.
- SÃO PAULO (Estado). Secretaria de Educação do Estado de São Paulo. **Currículo Paulista**, SEDUC/Undime SP. São Paulo: SEDUC/SP, 2019.
- SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica: use a Psicologia Positiva para alcançar todo seu potencial**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.
- SIEGEL, R.D.; ALLISON, S.M. Positive psychology: harnessing the power of happiness, mindfulness and personal strength. **Harvard Medical School Special Health Report**, p. 1-41, 2009.
- SILVA, M. A. M.; DANZA, H. C. Projeto de Vida e Identidade: articulações e implicações para a Educação. **Educação Em Revista**, n.38, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-469835845>. Acesso em: 13 abr. 2023.
- SKINNER, B. F. **Ciência e Comportamento Humano**. 11ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.
- TARDELLI, D. D. Identidade e Adolescência: expectativas e valores do projeto de vida. **Revista Eletrônica Pesquiseduca**, v. 2, n. 03, p. 59–74, 2011. Disponível em: <https://periodicos.unisantos.br/pesquiseduca/article/view/76>. Acesso em: 1 jul. 2023.
- TARTUCE, G. L. B. P. .; SOUZA, L. B. de; ALMEIDA, P. A. . Projeto de vida: como pesquisadores da área da Psicologia e da Educação abordam essa categoria? **Revista Eletrônica de Educação**, v. 17, p. e6187038, 2023. DOI: 10.14244/198271996187. Disponível em: <https://www.reveduc.ufscar.br/index.php/reveduc/article/view/6187> . Acesso em: 20 jun. 2023.
- TEIXEIRA, J. **Um estudo diagnóstico sobre a percepção da relação entre educação financeira e matemática financeira**. Tese (Doutorado em Educação Matemática). São Paulo: PUCSP, 2015
- TOLEDO, C. C. R.; NORONHA, A. P. P.; DIAS-VIANA, J. L. Forças de Caráter e Construção de Projetos Vida na Adolescência. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**. Campinas, v. 22, n. 1, p. 41-50, jun. 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_issues&pid=1679-3390&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 01 abr. 2023.
- UNESCO. United Nations Decade of Education for Sustainable Development 2005-2014 – International Implementation Scheme. **Unesco Education Sector**, 2005. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000141629.locale=es>. Acesso em: 10 jul. 2023.
- URURAHY, G.; ALBERT, E. **Emoções e Saúde: um novo olhar sobre a prevenção**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2015.
- ZABALA, A. **A Prática Educativa**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

APÊNDICE A – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE)



Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo
Comitê de Ética em Pesquisa

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TALE

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa **Forças de Caráter e Virtudes: construção da dimensão pessoal do Projeto de Vida** a ser realizado na Escola Estadual Oswaldo de Oliveira Lima, cujo pesquisador responsável é o Professor Leocádio Bibiano Barreto. O objetivo do projeto é verificar se um questionário que classifica Forças de Caráter e Virtudes, adaptado do questionário Values in Action (VIA) Classification of Strength, pode contribuir para: i) auxiliar os adolescentes a desvendar seus interesses, suas forças pessoais, habilidades e competências, favorecendo a construção de um Projeto de Vida e ii) reconhecer-se como sujeito e proporcionar o desenvolvimento da própria identidade e personalidade, bem como autoestima. Você está sendo convidado(a) porque estuda nesta escola e está cursando a 3ª série do Ensino Médio noturno. Uma sala de aula com 32 adolescentes e sua participação nesta pesquisa consistirá em assistir a uma breve apresentação sobre o tema forças e virtudes; a ação individual de responder ao questionário; participar da roda de conversa e elaborar um esboço do seu Projeto de Vida, assim como promover debates, discussões e argumentações sobre as forças de maior relevância. Você tem plena liberdade de recusar-se a participar em qualquer fase da pesquisa, sem prejuízo algum para o tratamento que recebe nesta escola. Sua participação não é obrigatória, nem remunerada e consiste em quatro etapas que serão desenvolvidas em dez aulas com os 32 adolescentes. As aulas são de 45 minutos, distribuídas durante a semana no período noturno e acontecerá no mês de novembro de 2022, na seguinte conformidade: A primeira etapa é composta pela Aula (1) – Uma breve apresentação do contexto histórico e cultural sobre as forças e virtudes e Aula (2) – Orientações sobre o questionário e sua fundamentação, destacando a forma pela qual foram construídas suas perguntas. A segunda etapa é constituída pela Aula (3) – A ação individual de responder o questionário Forças de Caráter e Virtudes e Aula (4) – Descrever suas forças maiores, forças médias e menores. A terceira etapa é formada pelas Aulas (5) e (6) – Roda de conversa com todos os alunos da sala investigada juntos, tendo como objetivo compreender a forma como a vivência, convivência e sobrevivência exerce influência sobre suas necessidades de convívio social e Aulas (7) e (8) – Identificar as forças maiores, forças médias e menores que são características que podem auxiliar a compreensão do comportamento diante das situações desejadas e indesejadas que a vida lhe traz. A quarta etapa será desenvolvida pela Aulas (9) e (10) – Ação protagonista onde os adolescentes serão convidados a perguntar a si mesmo, quais são os aspectos pessoais identificados pelo questionário que melhor definem a sua dimensão pessoal atual? Solicitamos a elaboração de um esboço sobre o seu Projeto de Vida, com base no reconhecimento de suas forças de maior intensidade e como elas podem ser utilizadas. Toda pesquisa com seres humanos envolve riscos aos (às) participantes. Nesta pesquisa, os riscos são de: (i) tomar o tempo do adolescente ou adulto ao responder ao questionário e (ii) ímpeto e vivacidade nas discussões durante a roda de conversa. Caso ocorra, o professor pesquisador estará atento para mediar as possíveis ocorrências aproveitando o momento para trabalhar as habilidades socioemocionais, como autocontrole, empatia, ética e confiança. Também são esperados os seguintes benefícios com esta pesquisa: (i) Refletir sobre a ordem identificada de suas forças de caráter e aprender a utilizar as maiores forças; (ii) Fortalecer o autoconhecimento para promoção do bem-estar; (iii) diminuir sintomas de depressão e

ansiedade advindos do desengajamento nas profissões e relacionamentos sociais. Garantimos a você, quando necessário, o ressarcimento das despesas devido à sua participação na pesquisa, ainda que não previstas inicialmente, que poderá ser em espécie entregue pessoalmente ou por trmites bancários que atenda sua condição para recebimento da indenização. Também lhe estão assegurados o direito a pedir indenizações e a cobertura material para reparação a dano causado pela pesquisa, se houver. Asseguramos-lhes o direito de assistência integral gratuita devido a danos diretos/indiretos e imediatos/tardios decorrentes da participação no estudo ao (à) participante, pelo tempo que for necessário. Garantimos-lhes a manutenção do sigilo e da privacidade de sua participação e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e, posteriormente, na divulgação científica. Os materiais coletados serão mantidos sob nossa guarda por um período mínimo de cinco anos após o término da pesquisa, sendo posteriormente descartado. A tomada de dados para esta pesquisa será feita por meio do questionário eletrônico Google Forms e por atividades impressas e registradas por meio de reprodução reprográfica, ficando todo o processo em sigilo absoluto sobre a participação. Caso algum registro seja indispensável para a análise da pesquisa, será atribuído um nome fictício ao(à) aluno(a), e sua imagem será preservada impossibilitando o reconhecimento de sua pessoa e/ou da unidade escolar. No entanto, será pedida a autorização para uso de imagem se necessário em documento que você assinará além deste. Quanto aos dados utilizados, todos serão omitidos ou trocados de forma a assegurar o necessário sigilo, com tempo de guarda de 5 (cinco) anos, conforme a legislação. Após o prazo legal de guarda, todo o material produzido na coleta de dados será fragmentado e descartado e os registros eletrônicos descartados. Você poderá entrar em contato, a qualquer momento, com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, do Instituto Federal de São Paulo (CEP/IFSP), e com a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), quando pertinente. O CEP/IFSP situa-se à Rua Pedro Vicente, 625, Canindé – São Paulo - SP, telefone: (11) 3775-4665, e-mail: cep_ifsp@ifsp.edu.br e/ou com o(s) pesquisador(es) por meio dos contatos que constam junto ao campo da(s) assinatura(s). Este documento (TALE) está elaborado em duas VIAS, que devem ser rubricadas em todas as suas páginas, exceto a com as assinaturas, e assinadas ao seu término por você e pelo pesquisador responsável, ficando uma via com cada um.

Profa. Dra. Diva Valério Novaes
Orientadora
e-mail: novaes.diva@gmail.com
Rua Pedro Vicente, 625, Canindé - São Paulo / SP
Telefone: (11) 2763-7583

Leocádio Bibiano Barreto
Estudante de Pós graduação
e-mail: lbb_lbb@hotmail.com
Rua Pedro Vicente, 625, Canindé - São Paulo / SP
Telefone: (11) 2763-7583

COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA
Rua Pedro Vicente, 625 Canindé – São Paulo/SP
Telefone: (11) 3775-4665
E-mail: cep_ifsp@ifsp.edu.br

Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

Participante da Pesquisa
Assinatura e nome

APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)



Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo
Comitê de Ética em Pesquisa

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

O(A) estudante de sua responsabilidade ou tutoria (filho (a), neto (a) e outros) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa **Forças de Caráter e Virtudes: construção da dimensão pessoal do Projeto de Vida** a ser realizado na Escola Estadual Oswaldo de Oliveira Lima, cujo pesquisador responsável é o Professor Leocádio Bibiano Barreto. O objetivo do projeto é verificar se um questionário que classifica Forças de Caráter e Virtudes, adaptado do questionário Values in Action (VIA) Classification of Strength, pode contribuir para: a) auxiliar os adolescentes a desvendar seus interesses, suas forças pessoais, habilidades e competências, favorecendo a construção de um Projeto de Vida; b) reconhecer-se como sujeito e proporcionar o desenvolvimento da própria identidade e personalidade, bem como autoestima. O(A) Sr^(a). está sendo convidado(a) para dar ciência e autorização para a participação dele (a) porque ele(a) estuda nesta escola e está cursando a 3ª série do Ensino Médio noturno. Uma sala de aula com 32 adolescentes e a participação dele(a) nesta pesquisa consistirá em assistir a uma breve apresentação sobre o tema forças e virtudes; a ação individual de responder ao questionário; participar da roda de conversa e elaborar um esboço do seu Projeto de Vida. O(A) Sr^(a). tem plena liberdade de recusar a participação dele(a), ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma para o tratamento que ele(a) recebe nesta pesquisa. A participação dele(a) não é obrigatória, nem remunerada e consiste em quatro etapas que serão desenvolvidas em dez aulas com os 32 adolescentes. As aulas são de 45 minutos, distribuídas durante a semana no período noturno e acontecerá no mês de novembro de 2022, na seguinte conformidade: A primeira etapa é composta pela Aula (1) – Uma breve apresentação do contexto histórico e cultural sobre as forças e virtudes e Aula (2) – Orientações sobre o questionário e sua fundamentação, destacando a forma pela qual foram construídas suas perguntas. A segunda etapa é constituída pela Aula (3) – A ação individual de responder o questionário Forças de Caráter e Virtudes e Aula (4) – Descrever suas forças maiores, forças médias e menores. A terceira etapa é formada pelas Aulas (5) e (6) – Roda de conversa com todos os alunos da sala investigada juntos, tendo como objetivo compreender a forma como a vivência, convivência e sobrevivência exerce influência sobre suas necessidades de convívio social e Aulas (7) e (8) – Identificar as forças maiores, forças médias e menores que são características que podem auxiliar a compreensão do comportamento diante das situações desejadas e indesejadas que a vida lhe traz. A quarta etapa será desenvolvida pela Aulas (9) e (10) – Ação protagonista onde os adolescentes serão convidados a perguntar a si mesmo, quais são os aspectos pessoais identificados pelo questionário que melhor definem a sua dimensão pessoal atual? Solicitamos a elaboração de um esboço sobre o seu Projeto de Vida, com base no reconhecimento de suas forças de maior intensidade e como elas podem ser utilizadas. Toda pesquisa com seres humanos envolve riscos aos(às) participantes. Nesta pesquisa, os riscos são de: (i) tomar o tempo do adolescente ou adulto ao responder ao questionário e (ii) ímpeto e vivacidade nas discussões durante a roda de conversa. Caso ocorra, o professor pesquisador estará atento para mediar as possíveis ocorrências aproveitando o momento para trabalhar habilidades socioemocionais, como autocontrole, empatia, colaboração, ética e confiança. São esperados os seguintes benefícios com esta pesquisa: (i) Refletir sobre a

ordem identificada de suas forças de caráter e aprender a utilizar as maiores forças; (ii) Fortalecer o autoconhecimento para promoção do bem-estar; (iii) diminuir sintomas de depressão e ansiedade advindos do desengajamento nas profissões e relacionamentos sociais. Garantimos ao participante, quando necessário, o ressarcimento das despesas devido à sua participação na pesquisa, ainda que não previstas inicialmente, que poderá ser em espécie pessoalmente ou tramites bancários que atenda sua condição para recebimento da indenização. Também estão assegurados ao(à) Sr(ª). o direito a pedir indenizações e a cobertura material para reparação a dano causado pela pesquisa ao(à) participante da pesquisa. Asseguramos ao estudante o direito de assistência integral gratuita devido a danos diretos/indiretos e imediatos/tardios decorrentes da participação dele(a) no estudo, pelo tempo que for necessário). Garantimos ao (à) Sr(ª). a manutenção do sigilo e da privacidade da participação do estudante e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e, posteriormente, na divulgação científica. Os materiais coletados serão mantidos sob nossa guarda por um período mínimo de cinco anos após o término da pesquisa, sendo posteriormente descartado. A tomada de dados para essa pesquisa será feita por meio de atividades impressas e registradas por meio de reprodução reprográfica, ficando todo o processo em sigilo absoluto sobre a participação. Caso algum registro seja indispensável para a análise da pesquisa, será atribuído um nome fictício ao(à) aluno(a), e sua imagem será preservada impossibilitando o reconhecimento dele(a) e/ou da unidade escolar. No entanto, será pedida a autorização para uso de imagem se necessário em documento que o Sr(ª). assinará além deste. Quanto aos dados utilizados, todos serão omitidos ou trocados de forma a assegurar o necessário sigilo, com tempo de guarda de 5 (cinco) anos, conforme a legislação. Após o prazo legal de guarda, todo o material produzido na coleta de dados será fragmentado e descartado e os registros eletrônicos descartados. O(A) Sr(ª). poderá entrar em contato, a qualquer momento, com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, do Instituto Federal de São Paulo (CEP/IFSP), e com a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), quando pertinente. O CEP/IFSP situa-se à Rua Pedro Vicente, 625, Canindé – São Paulo - SP, telefone: (11) 3775-4665, e-mail: cep_ifsp@ifsp.edu.br e/ou com o(s) pesquisador(es) por meio dos contatos que constam junto ao campo da(s) assinatura(s). Este documento (TCLE) está elaborado em duas VIAS, que devem ser rubricadas em todas as suas páginas, exceto a com as assinaturas, e assinadas ao seu término pelo(a) Sr.(ª)., ou por seu(sua) representante legal, e pelo pesquisador responsável, ficando uma via com cada um.

Profa. Dra. Diva Valério Novaes
Orientadora
e-mail: novaes.diva@gmail.com
Rua Pedro Vicente, 625, Canindé - São Paulo / SP
Telefone: (11) 2763-7583


Leocádio Bibiano Barreto
Estudante de Pós-graduação
e-mail: lbb_lbb@hotmail.com
Rua Pedro Vicente, 625, Canindé - São Paulo / SP
Telefone: (11) 2763-7583

COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA
Rua Pedro Vicente, 625 Canindé – São Paulo/SP
Telefone: (11) 3775-4665
E-mail: cep_ifsp@ifsp.edu.br

Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

Nome a assinatura do responsável

APÊNDICE C – Carta de Autorização de Pesquisa



**INSTITUTO
FEDERAL**
São Paulo

Carta de autorização para pesquisadores do IFSP (CARTA Nº 0212/CONEP/CNS)

CARTA DE AUTORIZAÇÃO

Ao Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo – IFSP.

Prezado Comitê de Ética em Pesquisa do IFSP.


Na função de representante legal da **E.E. OSWALDO DE OLIVEIRA LIMA**, informo que o projeto de pesquisa intitulado **Forças de Caráter e Virtudes: construção da dimensão pessoal do Projeto de Vida**, apresentado pelo (a) pesquisador (a) Leocádio Bibiano Barreto e que tem como objetivo principal verificar se um questionário que classifica Forças de Caráter e Virtudes, adaptado do questionário Values in Action (VIA) Classification of Strength, pode contribuir para: a) auxiliar os adolescentes a desvendarem seus interesses, suas forças pessoais, habilidades e competências, favorecendo a construção de um projeto de vida; b) reconhecer-se como sujeito e proporcionar o desenvolvimento da própria identidade e personalidade, bem como autoestima, foi analisado e, desde que siga os preceitos éticos descritos pela Resolução 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, fica autorizada a sua realização após a apresentação do parecer favorável emitido pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do IFSP.

“Declaro estar de acordo com a realização desta pesquisa, caso ela seja aprovada pelo Comitê de Ética do Instituto Federal de São Paulo (CEP-IFSP), assim como que conheço e cumpro as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e CNS 510/2016. Esta instituição está ciente de suas corresponsabilidades como instituição coparticipante do presente projeto de pesquisa e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.”

São Paulo, 30 de agosto de 2022.

Mayara Aparecida Rosel Leite
Mayara Aparecida Rosel Leite
RG: 46.836.380 - 4
Diretor de Escola

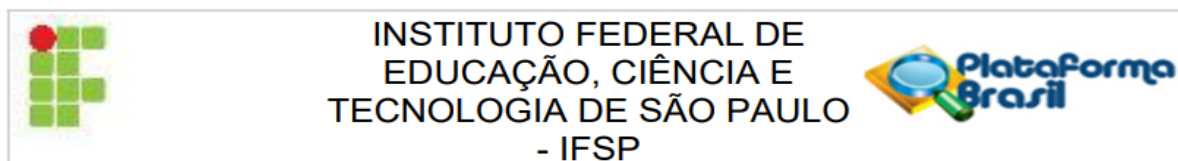
Assinatura: _____
Mayara Aparecida Rosel Leite – Diretor Escolar



Eu, Leocádio Bibiano Barreto, antes do início das coletas da pesquisa, me comprometo a apresentar o parecer de aprovação ético do CEP-IFSP junto ao responsável pelo local acima descrito.

Leocádio Bibiano Barreto
Assinatura: _____
Leocádio Bibiano Barreto

APÊNDICE D – Parecer do Conselho de Ética e Pesquisa (CEP)



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Forças de Caráter e Virtudes: construção da dimensão pessoal do Projeto de Vida.

Pesquisador: LEOCADIO BIBIANO BARRETO

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 62923022.3.0000.5473

Instituição Proponente: INSTITUTO FEDERAL DE EDUCACAO, CIENCIA E TECNOLOGIA DE SAO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.747.130

Considerações Finais a critério do CEP:

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS n.º 510, de 2016, na Resolução CNS n.º 466, de 2012, e na Norma Operacional n.º 001, de 2013, do CNS, manifesta-se pela aprovação do protocolo de pesquisa proposto. Atentar-se para elaboração e envio dos relatórios parcial e final por meio de notificação via Plataforma. Maiores orientações em www.ifsp.edu.br/cep.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1995474.pdf	06/10/2022 10:07:32		Aceito
Outros	CARTA_RESPOSTA.pdf	06/10/2022 10:05:34	LEOCADIO BIBIANO BARRETO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	06/10/2022 10:04:26	LEOCADIO BIBIANO BARRETO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE.pdf	06/10/2022 10:04:10	LEOCADIO BIBIANO BARRETO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DETALHADO.pdf	06/10/2022 10:03:23	LEOCADIO BIBIANO BARRETO	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	06/10/2022 10:02:54	LEOCADIO BIBIANO BARRETO	Aceito
Declaração de Pesquisadores	CARTA_AUTORIZACAO.pdf	31/08/2022 08:20:05	LEOCADIO BIBIANO BARRETO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 08 de Novembro de 2022

Assinado por:

SARA DERESTE DOS SANTOS PERSEGHINI
(Coordenador(a))

ANEXO A – Questionário Forças de Caráter e Virtudes

O **Caráter** é a parte de sua personalidade que outras pessoas tendem a admirar, respeitar e apreciar, sendo a soma de todos os aspectos de sua dimensão pessoal. São traços positivos centrais do ser (identidade) e fazer (comportamento) de cada pessoa, manifestando-se, conseqüentemente, por meio de sentimentos, pensamentos e comportamentos (NIEMIEC, 2019; SELIGMAN, 2019).

As **Forças de Caráter** são partes positivas de sua personalidade que identificam como você pensa, sente e se comporta na vida. São definidas como características positivas refletidas em comportamentos, pensamentos e sentimentos humanos que contribuem para que a bondade se desenvolva e a vida das pessoas seja melhor (PARK; PETERSON, 2006; PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004).

As **Virtudes** são todos os hábitos saudáveis e constantes que levam a pessoa para o caminho do bem. São organizadas em seis virtudes, cada uma subdividida para mensurar as 24 forças caráter (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004). Essa classificação oportuniza uma linguagem comum para o entendimento, pesquisa e discussão sobre aquilo que as pessoas têm de melhor (NIEMIEC, 2019).

Agora pense e reflita sobre a pergunta:

“Quais os pontos fortes são mais essenciais para definir quem você é e que pode descrever você como pessoa?”

Lembramos que com o uso das Forças de Caráter é possível alcançar uma Virtude. Cada Virtude possui suas forças, que ao todo são 6 Virtudes e 24 Forças de Caráter. As 24 forças serão descritas de maneira simples, objetiva e não nomeadas, apenas para que se reconheça cada uma delas.

O objetivo é fornecer apenas o suficiente para que se tenha clareza de sua descrição e descubra seu perfil único de pontos fortes de caráter que pode contribuir em sua trajetória de autoconhecimento, na construção de sua identidade e no fortalecimento de sua autoestima, além de descobrir a ordem das forças que possui e aprender a conhecê-las e utilizá-las no dia a dia.

No final da descrição de cada uma das 24 forças, há uma escala de identificação a ser preenchida com uma e única resposta, tal que:

1. Não tem nada a ver comigo;
2. Não tem muito a ver comigo;

3. Neutro;
4. Tem a ver comigo;
5. Tem tudo a ver comigo.

Você deve escolher a opção que melhor lhe representa na leitura de suas forças. Responda sempre fazendo a análise de cada frase sobre você ultimamente.

Você pode anotar pela escala de identificação o sentimento que melhor lhe descreve ultimamente, apenas uma e única resposta, e assim por diante ...

Preliminar: digite o código de identificação retirado ao acaso.

Primeiro passo: ler com atenção a questão.

Segundo passo: escolher a opção que melhor lhe representa na leitura da força.

Terceiro passo: identificar a(s) força(s) de maior intensidade (Forças de Assinatura) na virtude. Nesse caso, é possível anotar mais de uma força.

Lembrando que a(s) força(s) de maior intensidade são aquelas que recebem o maior valor na escala de identificação. Isso significa que são as forças que melhor descrevem quem você é.

Quarto passo: analisar o conjunto de forças de maior intensidade e identificar o que melhor lhe descreve no sentimento da virtude.

Pedimos que anote o código de identificado e todas as respostas no caderno/bloco de anotações para que sejam discutidas na Roda de Conversa.

QUESTIONÁRIO

“Forças de Caráter e Virtudes: qual é o seu propósito de vida?”
Código:

VIRTUDE I

1. Você aparece com maneiras novas de pensar e fazer as coisas diferentes, tentando ter sucesso e bons resultados.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

2. Você gosta de explorar, descobrir e fazer perguntas na intenção de querer aprender mais sobre qualquer coisa e sobre todas as coisas

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

3. Você gosta de considerar novas ideias e tentar coisas novas, examinando todos os pontos e sem tirar conclusões precipitadas.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

4. Você domina novas habilidades por conta própria e considera todo lugar um espaço para aprender e conviver.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

5. Você projeta o futuro para transformá-lo em realidade, tendo a habilidade de entender o mundo de vários pontos de vista.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

Forças de Assinatura (forças de maior intensidade na virtude)

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5

Analisando a **Virtude I** e suas **forças**, posso dizer que:

1. Não tem nada a ver comigo ()

2. Não tem muito a ver comigo ()

3. Neutro ()

4. Tem a ver comigo ()

5. Tem tudo a ver comigo ()

VIRTUDE II

6. Você age com força mental e luta pelos seus direitos diante dos desafios, mesmo quando sabe que as coisas são difíceis ou assustadoras.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

7. Você completa o que começa apesar das dificuldades e dos obstáculos e desafios, nunca desistindo, porque nada fica para trás antes de ser terminado.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

8. Você é honesto(a) e fala a verdade, se apresentando de maneira sincera e verdadeira, conduzindo as ações por meio da transparência e originalidade.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

9. Você aborda a vida com motivação e energia, fortalecendo as pessoas ao seu redor e fazendo daquele ambiente um local próspero.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

Forças de Assinatura (forças de maior intensidade na virtude)

() **6** () **7** () **8** () **9**

Analisando a **Virtude II** e suas **forças**, posso dizer que:

1. Não tem nada a ver comigo ()
2. Não tem muito a ver comigo ()
3. Neutro ()
4. Tem a ver comigo ()
5. Tem tudo a ver comigo ()

VIRTUDE III

10. Você valoriza as questões que envolvem afinidade num relacionamento, mostrando o seu melhor quando está perto para que perceba a clareza e dedicação em suas atitudes.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

11. Você é generoso(a) com as pessoas e nunca está ocupado na hora de ajudar, agindo sempre pelo gosto de fazer coisas boas para outras pessoas.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

12. Você conhece os próprios sentimentos e consegue agir com equilíbrio emocional em diferentes situações da vida social.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

Forças de Assinatura (forças de maior intensidade na virtude)

() **10** () **11** () **12**

Analisando a **Virtude III** e suas **forças**, posso dizer que:

1. Não tem nada a ver comigo ()
2. Não tem muito a ver comigo ()
3. Neutro ()
4. Tem a ver comigo ()
5. Tem tudo a ver comigo ()

VIRTUDE IV

13. Você realiza bem as tarefas em grupo, sendo confiável e dedicado em alcançar os objetivos, demonstrando valor em unir conhecimentos.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

14. Você acredita que todas as pessoas têm valor e aborda as situações com uma mentalidade imparcial, tratando todos com igualdade e respeito.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

15. Você valoriza todas as pessoas do seu convívio e as inspira fazer o seu melhor, promovendo a prática do bem-estar e do reconhecendo de sua importância.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

Forças de Assinatura (forças de maior intensidade na virtude)

() **13** () **14** () **15**

Analisando a **Virtude IV** e suas **forças**, posso dizer que:

1. Não tem nada a ver comigo ()
2. Não tem muito a ver comigo ()
3. Neutro ()
4. Tem a ver comigo ()
5. Tem tudo a ver comigo ()

VIRTUDE V

16. Você perdoa e aceita quando as pessoas cometem erros, respeitando opiniões e comportamentos diferentes daqueles estabelecidos pela sociedade.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

17. Você não gosta de ser o centro das atenções, deixando suas ações falarem por si mesmas, de modo simples e espontâneo.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

18. Você planeja o futuro com ponderação e sensatez para atingir seus objetivos, fazendo escolhas cuidadosas que tragam harmonia, estabilidade e solidez ao seu ambiente.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

19. Você tem a habilidade de controlar suas emoções e comportamentos, pensando antes de agir, mostrando cautela e agindo com precaução e prudência.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

Forças de Assinatura (forças de maior intensidade na virtude)

() **16** () **17** () **18** () **19**

Analisando a **Virtude V** e suas **forças**, posso dizer que:

1. Não tem nada a ver comigo ()
2. Não tem muito a ver comigo ()
3. Neutro ()
4. Tem a ver comigo ()
5. Tem tudo a ver comigo ()

VIRTUDE VI

20. Você percebe e valoriza a vida em todos os aspectos, sendo uma questão de mudança de atitude e criação de bons hábitos nas relações interpessoais e na qualidade de vida.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

21. Você está ciente e grato(a) pelas coisas boas que acontecem na vida, mostrando emoção por saber que uma pessoa fez uma boa ação em favor de outra ou de outras pessoas.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

22. Você espera o melhor do futuro e planeja para alcançá-lo, com disposição para ver as coisas pelo lado bom e esperar sempre uma solução favorável, mesmo nas situações mais difíceis.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

23. Você gosta de rir e trazer sorrisos para outras pessoas, deixando o ambiente agradável e prazeroso, trazendo vitalidade a algo sem vida e sem movimento.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

24. Você tem intenções positivas sobre o significado da vida e o propósito dela, procurando fazer parte de algo maior do que você mesmo, sempre com a capacidade para distinguir o certo do errado.

Não tem nada a ver comigo () () () () () Tem tudo a ver comigo

Forças de Assinatura (forças de maior intensidade na virtude)

() **20** () **21** () **22** () **23** () **24**

Analisando a **Virtude VI** e suas **forças**, posso dizer que:

1. Não tem nada a ver comigo ()
2. Não tem muito a ver comigo ()
3. Neutro ()
4. Tem a ver comigo ()
5. Tem tudo a ver comigo ()

Análise dos resultados

Quais são as suas forças de maior intensidade (**Ma**), forças médias (**M**) e forças menores (**Me**)?

Virtudes	Forças de Caráter
Sabedoria e Conhecimento (I)	<input type="checkbox"/> 1. Criatividade e Imaginação <input type="checkbox"/> 2. Curiosidade e Interesse pelo Mundo <input type="checkbox"/> 3. Critério e Propósito <input type="checkbox"/> 4. Amor ao aprendizado e Vivência <input type="checkbox"/> 5. Perspectiva e Interpretação
Coragem (II)	<input type="checkbox"/> 6. Coragem e Bravura <input type="checkbox"/> 7. Perseverança e Dedicção <input type="checkbox"/> 8. Integridade e Imparcialidade <input type="checkbox"/> 9. Vitalidade e Entusiasmo
Humanidade (III)	<input type="checkbox"/> 10. Amor e Afeto <input type="checkbox"/> 11. Generosidade e Bondade <input type="checkbox"/> 12. Inteligência Social e Sensibilidade
Justiça (IV)	<input type="checkbox"/> 13. Trabalho em equipe e Agrupamentos produtivos <input type="checkbox"/> 14. Justiça e Igualdade <input type="checkbox"/> 15. Liderança e Autoridade
Temperança (V)	<input type="checkbox"/> 16. Perdão e Tolerância <input type="checkbox"/> 17. Humildade e Naturalidade <input type="checkbox"/> 18. Prudência e Equilíbrio <input type="checkbox"/> 19. Autocontrole e Moderação
Transcendência (VI)	<input type="checkbox"/> 20. Apreciação da Beleza e da Excelência <input type="checkbox"/> 21. Gratidão e Reconhecimento <input type="checkbox"/> 22. Esperança e Otimismo <input type="checkbox"/> 23. Bom humor e Animação <input type="checkbox"/> 24. Espiritualidade e Mente aberta

Pense e reflita sobre suas anotações antes de responder:

Qual a **Virtude** que melhor descreve você como pessoa?

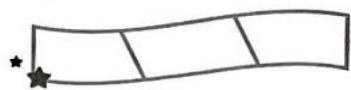
- () I. Sabedoria e Conhecimento
- () II. Coragem
- () III. Humanidade
- () IV. Justiça
- () V. Temperança
- () VI. Transcendência

Avaliando todas as **Virtudes** e suas **forças**, acredito que o conjunto delas:

1. Não tem nada a ver comigo ()
2. Não tem muito a ver comigo ()
3. Neutro ()
4. Tem a ver comigo ()
5. Tem tudo a ver comigo ()

Muito obrigado por sua participação

ANEXO B – Relatos da ação protagonista sobre o Projeto de Vida

Meu projeto de vida 

No momento eu não tenho um projeto de vida eu só vivo. Nunca tive vontade de fazer nada porque já sei que não vou sair daqui mesmo.

A única pessoa que me dava ânimo para tentar viver era minha irmã mais ela morreu atropelada em quanto brincava na rua e por isso estou assim.

No momento me sinto sozinho, meu pai foi embora quando eu era pequeno e minha mãe tem problemas com álcool. Eu acho que não tenho ambições na vida, não ainda.

Não quero ter que trabalhara e nem ter uma família, na verdade eu nem sei como é ter uma então porque gostaria de fazer uma.

Então não passo no momento falar que vou ter uma bela carreira porque não penso em ter. Responder o formulário fez com que eu pensasse mais não me fez reagir, mas talvez no futuro eu me incomode e pare para pensar sobre.

★ ★ ★

FORONI

No

Date

Meu projeto de vida.

O meu projeto de vida, já foi elaborado por mim há um certo tempo, na verdade, assim que entrei no Ensino Médio.

Quero ser professora! Sim! Professora de História!

Essa ideia começou ainda no Ensino Fundamental... amava as aulas de história, sempre me encantou! Pretendo estudar na USP, e estou estudando bastante para conseguir. Depois que eu terminar o curso vou fazer o concurso de professor do estado e quem sabe até dar aula aqui!

Nosso faz 2 anos, eu e meu namorado somos da igreja e se eu conseguir passar no vestibular vamos nos casar. Minha sogra nos deu um terreno perto da casa dela, vamos morar pertinho e ela pode me ajudar quando eu precisar. Pensamos em ter 2 filhos em nome do senhor, mas só quando eu terminar a faculdade, filhos e aula não combinam muito, mesmo com o apoio da minha sogra.

Como eu quero ser historiadora formada pela USP, acho que meu diploma será melhor avaliado e terá mais valor. acredito ainda que se quiser fazer especialização a própria universidade me abrirá as portas!

Minha mãe diz que a faculdade é longe, mas sei que de trem eu chego e isso não irá me atrapalhar! Ela não me apoia muito, sempre coloca um obstáculo, mas eu decidi que vou provar que eu sou capaz e vou conseguir.

Durante o momento em que eu respondia as

No _____

Date _____

questões, iniciei uma análise mais profunda das minhas escolhas. O que eu pensava ser Timidez era na verdade: Perseverança!

Sou perseverante, corajosa, gosto de aprender, tenho perspectiva. Nunca antes, mesmo tendo minha vida, meu futuro todo pensado não fazia ideia de que eu tinha "Forças de Caráter". Foi incrível perceber tudo isso.

O professor sempre nos dá esperança para sonhar mais e mais... ele alimenta nossa vida com palavras

Agradeço imensamente por Deus fazer o senhor de instrumento de transformação, de mudança. Todos da nossa sala saíram felizes e com vontade de mudar ou pelo menos, vontade de procurar dentro de si algo para melhorar.

Sei que vou conseguir! Obrigada Professor!

Projeto de Vida

Quando eu respondi o questionário fiquei pensando em coisas que eu sabia e que não sabia o nome. Eu consegui entender algumas coisas que fazia e que percebia que era bom mas não sabia que se tratava de forças. A gente não se conhece até ver algo que parece com a gente. O questionário me fez pensar um pouco mais na minha mãe, nos meus irmãos, na minha vó e nos meus sobrinhos.

O senhor pode não lembrar quando falou que a gente pode ser o que a gente quiser e isso ficou gravado na minha cabeça e penso nisso todos os dias porque foi muito importante pra mim.

Eu já tinha a intenção de estudar depois do ensino médio e me formar em um curso para melhorar minha vida e a vida da minha família. Minha mãe é doméstica e meu irmão é cobrador de lotação. Eu quero mais do que isso quero ser secretária de uma grande empresa e trabalhar com informática. Eu falo isso com minhas amigas e vejo que elas também querem algo melhor porque moramos numa região que não tem nada e qualquer coisa que a gente quer fazer tem que ser longe daqui.

Depois de terminar a escola le tentarei um curso que me dê uma profissão, quero casar e ter um ou dois filhos porque vejo minha cunhada cuidando dos meus sobrinhos e acho lindo. Quero comprar meu terreno e construir minha casa e quero comprar um carro para levar minha família para passear e comer fora, tomar sorvete e ir a igreja.

não quero perder o contato com minhas amigas porque elas fazem parte da minha vida e sei que elas ficariam felizes se eu estivesse feliz. Minha mãe adora elas e elas gostam da minha mãe. Sou feliz triste porque meu pai faleceu na pandemia e não tivemos como fazer um enterro pra ele. Eu quando vou a igreja rezo por ele e peço pra Deus colocar ele num lugar bom porque ele era uma pessoa boa.

Professor, estou me sentindo motivado e confiante, não sei se é bom sentir tanta confiança mas sei que posso ser melhor do que sou e posso ajudar as pessoas a melhorar. O pai sempre fala que a ajuda vem de Deus mas também vem de nós vem da vontade de querer pensar algo positivo para o futuro e agradeço todos os dias pelo pouco que tenho e penso demais na minha família e como ela é importante pra mim.

Quando o senhor falou da força perseverança eu pensei que era teimosia e vejo que tem outro significado a justiça eu sabia o que era mas foi fácil mas perceber o que a outra pessoa está pensando antes dela falar alguma coisa e ajudar ela a superar foi algo que aprendi e vi que é muito importante.

Quero agradecer ao senhor por tudo que vem fazendo pela gente nesses anos porque o senhor nos defende e acredita na gente mas do que a gente mesmo. O senhor deve ter alguma força só sua para fazer isso e tenho certeza que nós e só eu que vou agradecer o senhor obrigado.

Meu Projeto de vida



Tenho 17 anos, e nunca tinha pensado em um projeto de vida, mas quando terminamos a vida temos que pensar em o que fazer depois, primeiro tinha pensado em abrir uma academia mas tem várias aqui perto. Então decidi, aí pensei em participar de voluntariado para me doar de roupas de atacado, aí pensei galaxias fixas, telescópios e fixo perto de casa.

Mas aí me deu conta que irro lá me faz viver um objetivo ou um sonho. Aí comecei a pensar no que eu gosto e no que me fazia feliz como cuidar de bichos. Tenho 3 cachorros e eu que cuida deles e ter o meu Pit dog me fazia feliz então vou começar a pesquisar e perguntar como se abrir um.

Então quando fiz o questionário e participei da roda de conversa percebi que me identifiquei com algumas forças de caráter, como o Amor e a Generosidade, porque sinto um amor enorme pelos animais e sempre que posso trago bichos de rua para casa para cuidar deles. E isso me faz muito feliz.



S T Q Q S S D

__/__/__

O que eu quero?

Eu sempre fui muito desligada em essas coisas de escolher profissão de escolher futuro. Ai o questionário fez eu ficar tentando descobrir de todas as perguntas quais eram as que mais eu tinha mais facilidade para entender e fazer na vida.

Sempre gostei de cuidar das pessoas, cuidar da minha mãe, ajudar ela com remédios de diabetes, sempre olho a pressão dela essas coisas, e eu gosto muito.

Comecei a trabalhar com 14 anos no mercadinho - não de um vizinho e que ajudou minha família com o dinheiro.

Aqui no trabalho meus trabalhos as crianças não tem muito o que fazer, então eu só de ficar na minha sala, melhor trabalhar, com isso vouo conseguindo de viver e conseguindo só sobreviver.

Esses questionários do professor é meio complicado, mas deixa a gente meio esquisito! De lá! Parece que a gente começa a dar sentido nas coisas que a gente faz, e nem fazia ideia que era uma força. Eu achava que conseguir uma coisa porque dá dó de ver a pessoa fazendo força sem poder era generosidade, cuidar da minha mãe amor. Aprendi a dar nome nas coisas isso foi muito importante.

Depois de conseguir responder com a ajuda do pessoal da sala me dizendo o que significava as palavras que eu não sabia eu comecei a pensar no futuro e agora já consigo até escrever o que eu quero daqui pra frente.

Dai ser meio difícil mas eu sou perseverante e eu vou conseguir.

— / — / —

S T Q Q S S D

Quero ser enfermeiro! Já terminei a escola esse ano, tentei arranjar um emprego mas carteira e aí o próximo ano começo o curso de enfermagem. Hoje não dá porque eu gosto pouco. Aí conheci a professora um jeito de conseguir... pedi ajuda para fazer um currículo de emprego que pode dar certo, agora é fazer um currículo e começar.

Quando me casar, ter filhos, conseguir uma casa. Com o salário de enfermeiro dá pra viver bem e colocar todos esses sonhos aí na funcionar.

Professores desde do 1º ano fala pra gente que a gente tem que pensar num futuro melhor, não se esqueça aí do questionário -rio fazia parte do plano pra gente pensar, mas deu certo. Dá pra viver melhor, dá pra se esforçar um pouco e é possível, com honestidade e humildade, vencer. Sou precisar estudar mais porque sempre fui meio largado na escola, mas vou colocar na meta de vida e a vontade não falta.