



PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM
ENSINO DE CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

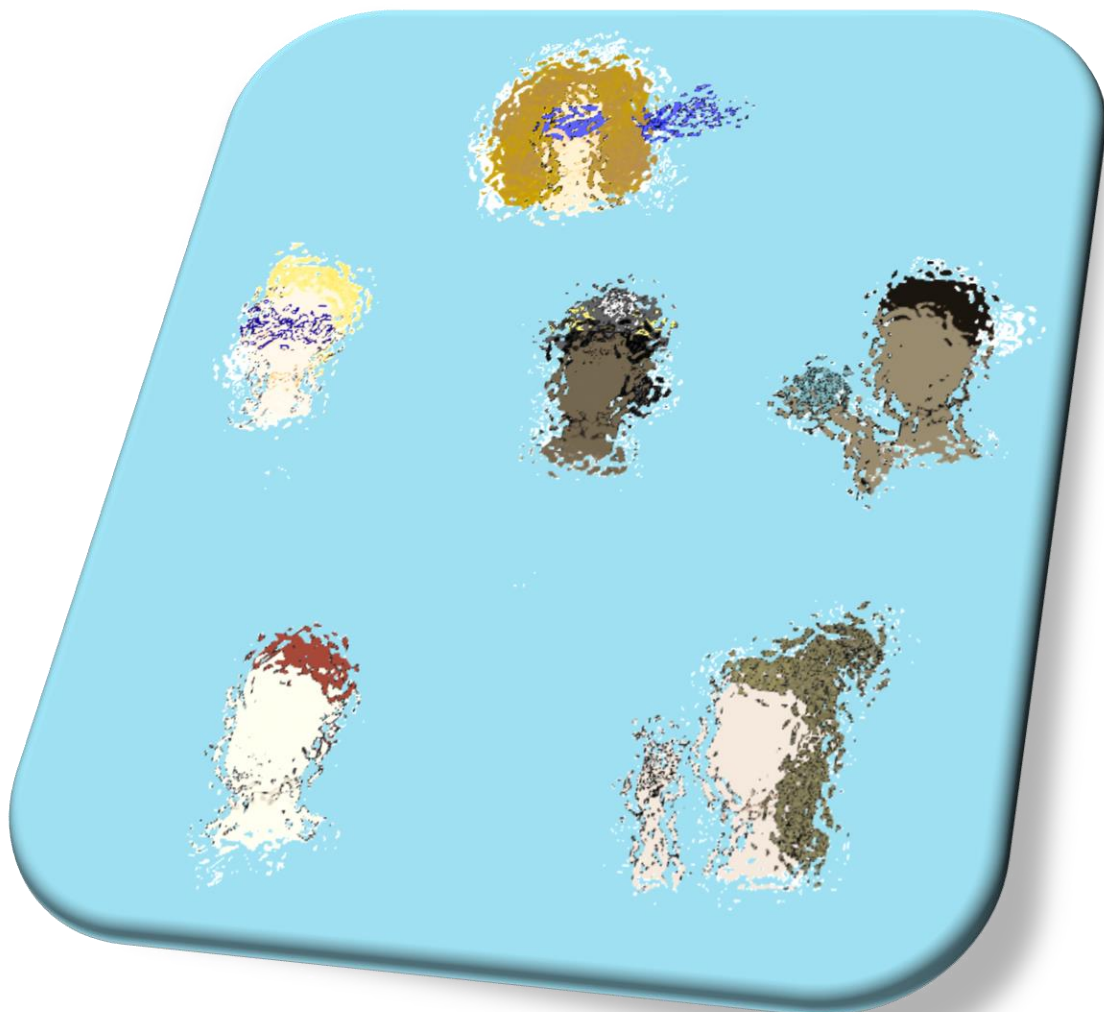
PRODUTO EDUCACIONAL

Material Didático

**Forças de Caráter e Virtudes: contribuições para a dimensão
pessoal do Projeto de Vida dos adolescentes**

Leocádio Bibiano Barreto
Diva Valério Novaes

São Paulo (SP)
2023



Forças de Caráter e Virtudes:
contribuições para a dimensão pessoal do
Projeto de Vida dos adolescentes

Leocádio Bibiano Barreto
Diva Valério Novaes
São Paulo (SP)
2023

(Biblioteca Francisco Montojos)

b273p Barreto, Leocádio Bibiano
Produto Educacional - Material Didático -
Forças de Caráter e Virtudes: contribuições para a
dimensão pessoal do Projeto de Vida dos
adolescentes / Leocádio Bibiano Barreto, Diva
Valério Novaes. São Paulo: [s.n.], 2023.
93 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, IFSP,
2023.

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

CDD 510

Produto Educacional apresentado como requisito à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Ciências e Matemática pelo Programa de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências e Matemática do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo, campus São Paulo. Aprovado em banca de defesa de mestrado no dia 27 de novembro de 2023.

AUTORES

Leocádio Bibiano Barreto: Graduado em Matemática pela Universidade Cruzeiro do Sul (2000). Especialização em Magistério do Ensino Superior pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (2003). Especialização em Administração e Supervisão Escolar pela Universidade Nove de Julho (2006). Especialização em Matemática Aplicada pela Universidade de Mogi das Cruzes (2011). Especialização em Ciência e Tecnologia pela Universidade Federal do ABC (2015). Especialização em Metodologia do Ensino de Matemática e Física pela Universidade Braz Cubas (2017). Mestrado Profissional em Ensino de Ciências e Matemática (2023). Atualmente trabalha como docente efetivo na SME-SP e SEE-SP.

Diva Valério Novaes: Pós doutora na área de Políticas, Administração e Sistemas Educacionais na Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas, desenvolveu o trabalho intitulado Análise da Gestão de Instituto Federal: Desafios e Oportunidades da Expansão Em Rede, concluído no segundo semestre de 2014. Doutora em Educação Matemática pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (2011). Possui mestrado em Educação Matemática (2004) e graduação em Matemática (1986) pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. No Mestrado e Doutorado desenvolveu tema sobre Educação Estatística. Possui especialização em Gestão de Instituições de Educação Técnico Profissional, pelo Centro de Altos Estudos Universitários da Organização dos Estados Ibero-americanos (OEA), concluído em 2014. Professora titular do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo (IFSP), integrante do quadro permanente nesta instituição, desde 1992, atuou como professora de Matemática na Escola Básica, Estatística no Ensino Superior da Educação Tecnológica, Didática e Orientação da Prática Docente nos cursos de Formação Inicial de Professores no IFSP. Exerceu ainda, várias funções na área pedagógica e de Diretora do Campus São Paulo do CEFETSP, atual IFSP. É autora de dois livros: Estatística Para A Educação Profissional, Editora Atlas/GEN e Currículo, legislação e prática em políticas de ações afirmativas e sustentabilidade: uma abordagem para a Educação Socioemocional. Atualmente é coordenadora do Grupo de pesquisa Ser, Estar e Integrar Competências na Educação Básica, registrado no CNPQ, professora de Estatística e Didática no Programa de Mestrado em Ciências e Matemática do IFSP.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Virtudes e Forças de Caráter	17
Quadro 2: Etapas de desenvolvimento	37

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Diagrama de Marc Winn	67
Figura 2: Qual é o seu propósito?	68

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL	8
1. INTRODUÇÃO	10
2. FORÇAS DE CARÁTER E VIRTUDES	12
3. QUESTIONÁRIO SOBRE AS FORÇAS DE CARÁTER E VIRTUDES	20
3.1. APRESENTAÇÃO DO QUESTIONÁRIO	20
3.2. ORIENTAÇÕES PARA RESPONDER AO QUESTIONÁRIO.....	21
3.3. QUESTIONÁRIO	22
3.4. PROCEDIMENTOS.....	36
4. CONVERSANDO COM O(A) PROFESSOR(A)	39
5. ROTEIRO PARA A RODA DE CONVERSA.....	41
5.1. APRESENTAÇÃO DA RODA DE CONVERSA	41
5.2. RODA DE CONVERSA	42
6. OS PRINCÍPIOS DO IKIGAI.....	65
6.1. APRESENTAÇÃO DO IKIGAI.....	65
6.2. IKIGAI: ORIGEM E SIGNIFICADO	65
6.3. OS PILARES DO IKIGAI	69
6.4. OS CINCO PASSOS DO IKIGAI	70
6.5. AS LEIS DO IKIGAI	80
6.6. AS LEIS DE OGIMI	82
CONSIDERAÇÕES FINAIS	92
REFERÊNCIAS.....	93

APRESENTAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Esse Material Didático, apresentado como Produto Educacional, é parte integrante de nossa pesquisa intitulada “Forças de Caráter e Virtudes: construção da dimensão pessoal do Projeto de Vida dos adolescentes”. Essa pesquisa foi desenvolvida pelo professor e pesquisador Leocádio Bibiano Barreto no Programa de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências e Matemática do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo (IFSP), sob a orientação da Prof.^a Dr.^a Diva Valério Novaes.

Nossa pesquisa teve em vista argumentar sobre as contribuições das forças de caráter e suas virtudes para a trajetória de autoconhecimento, construção de sua identidade e fortalecimento da autoestima. Como referencial teórico, buscamos embasamento nas Diretrizes Curriculares Projeto de Vida (SÃO PAULO, 2020); no conceito de Forças de Caráter e Virtudes (PARK; PETERSON E SELIGMAN, 2004); na Inteligência Emocional (GOLEMAN, 2012); nas Intervenções com Forças de Caráter (NIEMIEC, 2019); na Felicidade Autêntica (SELIGMAN, 2019) e no Poder das 24 Forças de Caráter (NIEMIEC; MCGRATH, 2021). Complementarmente, trazemos os Princípios e Ensinamentos do Ikigai (GARCIA; MIRALLES, 2018; MOGI, 2018).

Nosso Produto Educacional é composto por um “Questionário sobre as Forças de Caráter e Virtudes”; um “Roteiro sobre a Roda de Conversa” e os “Princípios e Ensinamentos do Ikigai”. O questionário, assim como o roteiro, foi utilizado como instrumento e metodologia de pesquisa, apresentando bons resultados em sua aplicação e como caminho para despertar o que se tem de melhor, em termos de forças que favorecem o exercício de habilidades prazerosas para as pessoas. Complementarmente, “Os princípios do Ikigai” trazem um conjunto de ideias e atitudes para viver feliz com o que se faz.

O questionário intitulado “Forças de Caráter e Virtudes: qual é o seu propósito de vida?” é uma adaptação do questionário “The Values in Action (VIA) Classification of Strengths”. Esse instrumento foi proposto por Park, Peterson e Seligman (2004), utilizado por Niemiec (2019) como fundamento da prática baseada em forças e por Niemiec e McGrath (2021) como caminho para despertar o que se tem de melhor.

Para os autores, os conceitos de forças, caráter e virtudes são os pilares do campo da Psicologia Positiva, enquanto sugere a identificação de suas características individuais positivas e o desenvolvimento de potencialidades humanas.

O roteiro da Roda de Conversa, enquanto espaço de acolhimento, ferramenta de escuta sensível e construção compartilhada de ideias e pontos de vista, teve como estratégia a ação de conhecer, reconhecer e ampliar a participação dos estudantes em relação às suas Forças de Caráter. Com isso, contribuir para o desenvolvimento do Projeto de Vida e a sua aplicação no estudo.

Ambos os instrumentos foram desenvolvidos em uma turma da 3ª série do Ensino Médio noturno.

Nessa perspectiva, o projeto visa verificar se as Forças de Caráter e Virtudes identificadas pelo questionário como forças pessoais podem contribuir e motivar a fazer o bem e agir em benefício do bem-estar do outro, fortalecendo as virtudes que alimentam o sentimento de reciprocidade. Enquanto a Roda de Conversa consiste em uma metodologia de participação coletiva de debate em que é possível dialogar democraticamente com os convidados. Além disso, se expressar e escutar seus pares e a si, por meio do exercício da reflexão. E, ao final, os estudantes foram convidados a esboçar suas intenções sobre um Projeto de Vida.

Dessa forma, ambos os instrumentos contribuem como metodologia que auxilia o adolescente em sua trajetória de autoconhecimento, na construção de sua identidade e no fortalecimento da autoestima, identificando:

“O que eu quero para mim?” e “Como eu vou conseguir isso?”.

Os instrumentos — questionário e roda de conversa — foram elaborados pelo GPSEI: Grupo de Pesquisa Ser, Estar e Integrar competências na educação básica e tendo como referenciais o sentir, pensar e se comparar na “Vivência, Convivência e Sobrevivência em Sociedade”.

Como contribuição para valorizar e impulsionar o seu melhor, trazemos, ao final do material, os Princípios do Ikigai. Esses ensinamentos são fundamentais para os aspectos pessoais dos estudantes, principalmente em questões que envolvem os caminhos para o autoconhecimento e o fortalecimento da autoestima.

1. INTRODUÇÃO

O Material Didático apresenta-se como uma forma de tornar pública a pesquisa realizada durante o Mestrado Profissional e caracteriza-se como um recurso de estratégia metodológica/educacional que favorece a prática da ação educativa. Sua elaboração foi construída em três etapas, são elas:

1) Um questionário sobre as “Forças de Caráter e suas Virtudes”. O instrumento é composto por 24 questões de identificação, divididas em 6 virtudes. Cada identificação representa uma Força de Caráter. Para isso, os estudantes apontam a identificação que melhor lhe representa naquele momento. Essas identificações são distribuídas em uma escala, da seguinte forma: “1. Não tem nada a ver comigo”; “2. Não tem muito a ver comigo”; “3. Neutro”; “4. Tem a ver comigo” e “5. Tem tudo a ver comigo”, preenchendo com uma e única resposta.

2) Uma descrição sobre o “Roteiro para a Roda de Conversa”. As orientações sobre o roteiro têm como finalidade construir espaços emancipadores de compartilhamento, confronto de ideias e entendimento baseado na liberdade de diálogo entre os estudantes. Ele é composto uma preliminar e por um planejamento que contém: orientação, abertura, desenvolvimento e fechamento. Sendo a orientação o elemento de partida para o processo de socialização de ideias e gerenciar as ações que irão acontecer.

3) Uma apresentação sobre o “Ikigai: o sentido do seu propósito de vida”. A palavra Ikigai em japonês significa “razão para viver”. Nele, descrevemos “Os cinco passos do Ikigai” para descobrir a sua razão de ser e qual o seu propósito de vida. Conseqüentemente, relacionamos “As dez leis dos anciões de Ogimi”, um vilarejo localizado no distrito de Kunigami, na província de Okinawa, conhecido pela sua longevidade.

Este Material Didático destina-se aos profissionais da Educação Básica e visa servir de apoio e inspiração, para esses docentes, no sentido de oferecer aos estudantes do Ensino Médio ferramentas necessárias para poderem compreender sua trajetória de autoconhecimento, a construção de sua identidade e o fortalecimento de sua autoestima. Assim, sentir-se parte integrante e participativa desse processo de desenvolvimento pessoal, social e profissional.



FORÇAS DE CARÁTER E VIRTUDES

“Construção da dimensão pessoal do Projeto de Vida dos adolescentes”

2. FORÇAS DE CARÁTER E VIRTUDES

O estudo das Virtudes, Forças e Caráter está entre os principais olhares que os estudantes precisam ter sobre o futuro e que se relacionam com as definições específicas do cotidiano. Para isso:

“É preciso entender o mundo em que se está inserido para saber se o que você quer ser funciona dentro dele.”



Por volta do ano 2000, um grupo de psicólogos, entre eles Howard Gardner, o autor da Teoria das Inteligências Múltiplas, 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 de momento.

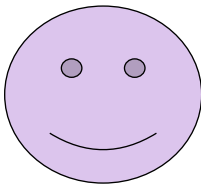
A questão inicial para essa busca foi:

“Existe um grupo de virtudes aceito e considerado nas principais culturas do mundo?”

Visando evidenciar as características positivas da pessoa, os psicólogos e pesquisadores investigaram na literatura universal 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 individuais positivas refletidas em pensamentos, sentimentos, comportamentos e atitudes, existentes em diferentes graus, podendo ser mensuradas e usadas como percursos que encaminham uma trajetória para se chegar às virtudes. Esse estudo serve de grande aprendizado para todos nós.



As virtudes classificam traços positivos nos seres humanos, e cada uma delas possui um conjunto de forças de caráter, que são o caminho pelo qual essas virtudes se manifestam.

Park; Peterson e Seligman, 2004

As forças de caráter são universais, e foram identificadas a partir da observação de hábitos culturais, ao longo do tempo, de várias civilizações.

Park; Peterson; Seligman, 2004



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.

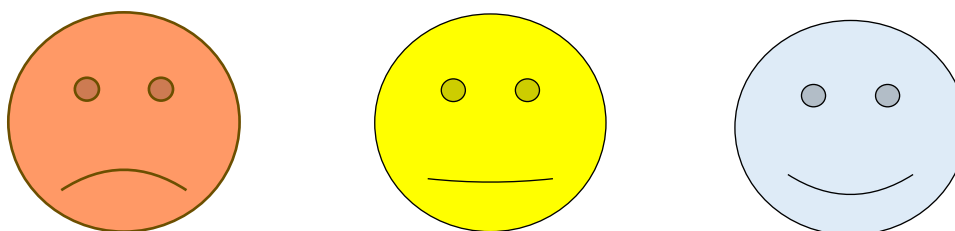
Niemiec, 2019

Enquanto as Forças de Caráter representam o que precisa ser realizado na vida em sociedade. Para a conquista do bem-estar teríamos uma relação de influência mútua, ou seja, algo que é recíproco e expressa a ideia de troca com as forças e virtudes. Ou seja, ao exercer uma virtude, a pessoa não só sente bem-estar, como promove o bem-estar dos que com ela convivem.

Dessa forma, Seligman (2019) relata que o “bem-estar não pode existir apenas em sua própria cabeça. O bem-estar é uma combinação de se sentir bem, bem como ter, realmente, significado, bons relacionamentos e realização”.

Estas forças são capacidades naturais que nos motivam a fazer o bem ou a agir em prol do bem-estar de outra pessoa, legitimamente, sem a necessidade de receber uma recompensa financeira ou algo em troca. Faz parte da recompensa, a satisfação que a pessoa sente por exercer uma tarefa que lhe é prazerosa.

Estas ações positivas são essenciais para o fortalecimento de nossas virtudes, uma vez que alimentam o sentimento de reciprocidade.



Para construir a dimensão pessoal do Projeto de Vida é necessário observar a si, criar bons hábitos e descobrir suas paixões. Com isso, a dimensão pessoal do Projeto de Vida (SÃO PAULO, 2020) tem como alicerce o autoconhecimento, a identidade e a autoestima, que faz com que o adolescente se reconheça enquanto sujeito em sociedade.

Ao se conhecer, ele pode refletir sobre os aspectos que impactam diretamente a sua trajetória de autoconhecimento, a construção de sua identidade e o fortalecimento da sua autoestima.

Outros aspectos também são impactados, como os valores éticos, os sentimentos, as emoções, a origem de sua convivência e os aspectos familiares. Dessa forma, é possível desvendar seus interesses, reconhecer suas habilidades e competências, favorecendo sua autoestima.

Nesse sentido, ao reafirmarmos nossas forças pessoais, os sentimentos positivos tornam-se ainda mais gratificantes e significativos, porque se refletem em pensamentos, sentimentos, comportamentos e atitudes.

Sendo elas:

- ❖ Forças cognitivas que contribuem para reunir e usar o conhecimento;
- ❖ Forças emocionais que amparam no exercício da vontade e no enfrentamento da adversidade;
- ❖ Forças interpessoais que colaboram nos relacionamentos e particularidades;
- ❖ Forças cívicas que dão suporte em situações de grupo ou comunidade;
- ❖ Forças protetoras que acorrem na administração de hábitos e proteção contra excessos;
- ❖ Forças conectivas que amparam a conexão com o universo e o seu sentido.

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 (PARK; PETERSON; SELIGMAN, 2004; SELIGMAN, 2019), o simples fato de responder uma variedade de perguntas positivas é uma nova experiência que ajuda a lembrar de suas qualidades. Para esses autores, podemos, por meio de um questionário, conhecer e identificar nossas forças de maior intensidade, as forças médias e as forças menores.

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.

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 e refletir se as utiliza corretamente.

As **forças médias** não funcionam por si só como as forças de maior intensidade, mas também é fácil de 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).

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.

Aliás, não se interpreta as forças menores, reveladas no questionário, como “pequena”, insignificante ou pequena demais para ser relevante; bem ao contrário, elas apontam as forças que você usa menos e acreditamos que o uso das forças de caráter pode constituir uma quantidade de benefícios substanciais para você, para outras pessoas e para a comunidade em geral. (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; MCGRATH, 2021).

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

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).

sistemática para saber o que buscar e suporte para 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.

Ao todo são 24 forças de caráter e que, normalmente, dispomos de 3 a 7 forças centrais chamadas de força de assinatura, ou seja, as quais são mais utilizadas cotidianamente. E, estas, em maior ou menor intensidade, caracterizam o perfil da dimensão pessoal de cada pessoa. Aqui apresentaremos estas 24 forças de caráter agrupadas em 6 virtudes principais, são elas:

Quadro 1: Virtudes e Forças de Caráter

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 Dedicação 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.

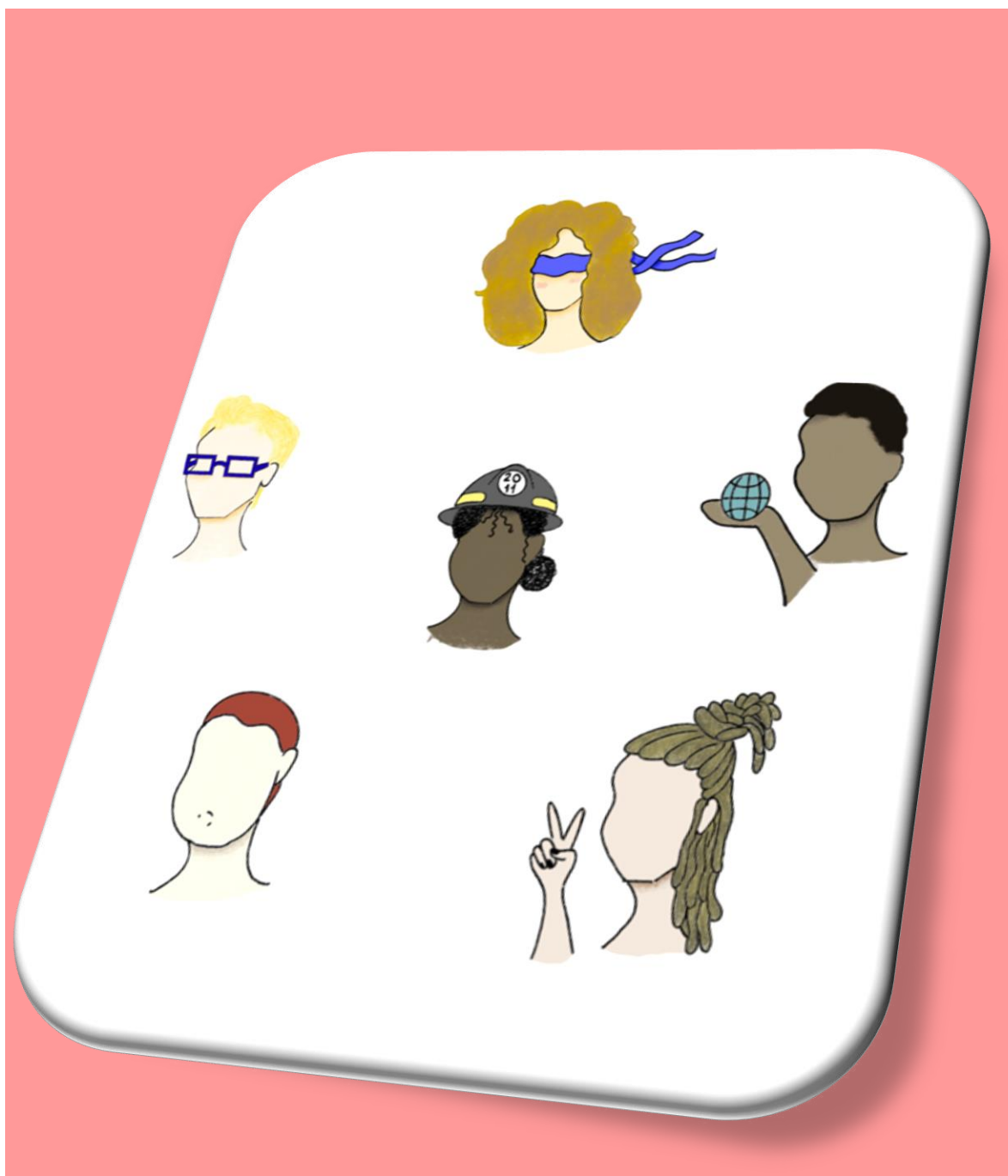
Fonte: elaborado pelos autores.

Nesse sentido, trazemos o Questionário sobre Forças de Caráter e Virtudes, uma adaptação do questionário *Values in Action (VIA) Classification of Strength*, proposto por Park, Peterson e Seligman (2004). O questionário original traz um panorama visual sobre as forças e suas virtudes propostas pelo Instituto VIA de Caráter (2017) e classificado como caminhos das forças de caráter para o bem-estar. Esse instrumento foi utilizado por Niemiec (2019) como fundamento da prática baseada em forças e visto como uma contribuição significativa por Niemiec e McGrath (2021) para valorizar e impulsionar o que você tem de melhor.

Após o questionário de pesquisa, propomos um roteiro sobre a Roda de Conversa, sempre num clima de acolhimento, escuta sensível e compartilhamento de opiniões. Este material é composto pelo Planejamento, Orientação, Abertura, Desenvolvimento, Fechamento e Orientações.

Para complementar e auxiliar em uma proposta de diversidade nas ações de desenvolvimento do seu autoconhecimento, foi proposto os Princípios e Ensinos do Ikigai e os cinco passos para contribuir com a descoberta da sua razão de ser e qual o seu propósito de vida.

Então, perguntamos ao leitor: **“Qual é o seu propósito de vida?”**



QUESTIONÁRIO SOBRE AS FORÇAS DE CARÁTER E VIRTUDES

“A procura da melhor versão de si.”

3. QUESTIONÁRIO SOBRE AS FORÇAS DE CARÁTER E VIRTUDES

Quando as ações e as experiências emocionais vivenciadas ao longo do tempo tomam a forma de pensamentos, sentimentos, comportamentos e atitudes, renascem como palavras e tornam-se compreensíveis e comunicáveis à medida que as encontramos em uma descoberta.

3.1. Apresentação do Questionário

Nesse sentido, trazemos o Questionário sobre Forças de Caráter e Virtudes, uma adaptação do questionário *Values in Action (VIA) Classification of Strength*, proposto por Park, Peterson e Seligman (2004) no sentido identificar as características individuais positivas. Foi utilizado por Niemiec (2019) como fundamento da prática baseada em forças e visto como uma contribuição significativa por Niemiec e McGrath (2021) para valorizar e impulsionar o que você tem de melhor.

Esse questionário 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, tendo como referenciais o sentir, pensar e se comparar na “Vivência, Convivência e Sobrevivência” em sociedade.

O instrumento foi desenvolvido com base nas 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 impulsiona o seu melhor.” (NIEMIEC; MCGRATH, 2021). Complementarmente, utilizamos a obra “Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente” (GOLEMAN, 2012).

3.2. Orientações para responder ao questionário

Primeiro passo: ler com atenção a questão. Responda sempre fazendo a análise de cada frase sobre você ultimamente.

Segundo passo: escolher a opção que melhor lhe representa na leitura da força. No final da descrição de cada uma das 24 forças, há uma escala de identificação a ser preenchida com uma e única resposta.

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

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 ultimamente.

Quarto passo: analisar o conjunto de forças de maior intensidade e identificar o que melhor lhe descreve no sentimento da virtude. Pedimos que anote todas as respostas no caderno/bloco de anotações para que sejam discutidas na Roda de Conversa.

3.3. Questionário

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

Pense e reflita:

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

Nome (opcional): _____

Virtude I

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

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

Forças de assinatura: suas forças de maior intensidade na virtude.

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

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

- | |
|--------------------------------|
| () Não tem nada a ver comigo |
| () Não tem muito a ver comigo |
| () Neutro |
| () Tem a ver comigo |
| () 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.

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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.

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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.

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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

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 ()

Forças de assinatura: suas forças de maior intensidade na virtude.

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

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

() Não tem nada a ver comigo

() Não tem muito a ver comigo

() Neutro

() Tem a ver comigo

() 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.

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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.

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

Forças de assinatura: suas forças de maior intensidade na virtude.

() 10 () 11 () 12

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

() Não tem nada a ver comigo

() Não tem muito a ver comigo

() Neutro

() Tem a ver comigo

() 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.

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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.

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

Forças de assinatura: suas forças de maior intensidade na virtude.

() 13 () 14 () 15

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

() Não tem nada a ver comigo

() Não tem muito a ver comigo

() Neutro

() Tem a ver comigo

() 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.

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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.

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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

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 ()

Forças de assinatura: suas forças de maior intensidade na virtude.

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

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

() Não tem nada a ver comigo

() Não tem muito a ver comigo

() Neutro

() Tem a ver comigo

() 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.

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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.

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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.

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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.

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

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.

- | |
|-----------------------------------|
| 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 () |

Forças de assinatura: suas forças de maior intensidade na virtude.

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

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

- | |
|--------------------------------|
| () Não tem nada a ver comigo |
| () Não tem muito a ver comigo |
| () Neutro |
| () Tem a ver comigo |
| () Tem tudo a ver comigo |

Análise dos resultados

Quais as 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 Dedicação <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:

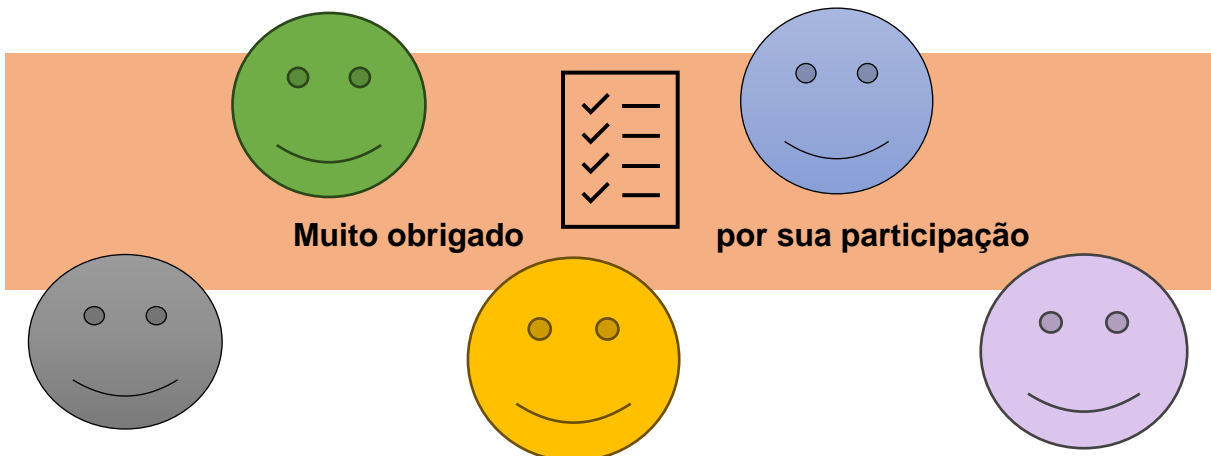
Não tem nada a ver comigo

Não tem muito a ver comigo

Neutro

Tem a ver comigo

Tem tudo a ver comigo



3.4. Procedimentos

Procedimentos para a utilização do Material Didático. São momentos que antecedem e sucedem o questionário. Para isso é necessário organizar, metodológica e sequencialmente, sua realização.

As etapas que serão apresentadas a seguir derivam de uma dissertação de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências e Matemática, podendo ser utilizada em qualquer área de conhecimento. São elas:

3.4.1. Procedimentos antecedentes

1.º Convidar os estudantes para participar da apresentação sobre o tema “Forças de Caráter e Virtudes: qual o seu propósito de vida?”. Nela, apresenta-se a Psicologia Positiva como fator preponderante do discurso sobre felicidade, gratidão, resiliência, florescimento, autorregulação e bem-estar, inclusos na inteligência emocional. Lembrando aos estudantes que se trata de um campo de estudo e pesquisa sobre as emoções positivas, as características individuais e desempenho em sociedade.

2.º Apresentar para os estudantes os conceitos de “Caráter”, “Forças” e “Virtudes” como partes positivas de sua personalidade que interferem, positivamente, em como ele pensa, sente e se comporta no mundo, para estimular as virtudes humanas e contribuir para o seu desenvolvimento.

3.º Orientar sobre a realização do questionário e sua fundamentação teórica enquanto instrumento que atua e fornece estímulos positivos para o desenvolvimento das forças pessoais.

4.º Lembrar os estudantes sobre anotar as forças de maior intensidade, forças médias e menores respondida por eles, no questionário.

3.4.2. Procedimentos sucessores

Em grupos, elaborar uma tabela e um gráfico adequado para as 5 forças de maior intensidade identificadas por eles. Depois da construção da tabela e do gráfico, discuta com os estudantes as questões abaixo:

“Será que é possível associar uma profissão com cada uma das forças identificadas ou com um grupo delas?”

Para isso, é importante salientar, destacar e conversar com os estudantes sobre as características individuais positivas (forças de caráter) sob uma ótica descritiva (o que aconteceu?); diagnóstica (por que aconteceu?); preditiva (o que acontecerá?) e prescritiva (que ação tomar?). Em seguida, discuta com eles sobre o desenvolvimento de uma perspectiva analítica sobre as Forças de Caráter e suas Virtudes, com base na questão:

“Se não conseguir identificar uma profissão, então, pense como poderá exercer essa força no meio familiar, social ou pessoal?”

Dessa forma, o estudante terá o domínio e a competência para relacionar as Forças de Caráter com a construção do seu Projeto de Vida. Com isso, conseguir escolher vivenciar uma trajetória orientada pelo que tem de positivo e, ao mesmo tempo, atento aos aspectos negativos.

Lembrando sempre que o objetivo em identificar suas forças pessoais de maior intensidade é com o intuito de usá-las no seu cotidiano, no campo pessoal, social e profissional e em todos os aspectos da sua vida. Para que assim, alcance o seu propósito com significado, realização, bem-estar e felicidade. Para isso, a atividade proposta pode ser resumida como consta no quadro (2) que segue:

Quadro 2: Etapas de desenvolvimento

Apresentação e Orientações	
Primeira Etapa	<p>Aula (1) Apresentação sobre as Forças de Caráter e Virtudes e sua importância na Psicologia Positiva.</p> <p>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.</p> <p>Os códigos são aleatórios, formado por duas letras distintas.</p>
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 menores.
	Aula (5)	Reunir-se em grupo e elaborar uma tabela e um gráfico adequado, para representar as 5 forças de maior intensidade identificadas no grupo.
	Aula (6)	Observar, se existem profissões que necessitam das forças, que foram identificadas e descrevê-las.
	Aula (7)	Se não for identificada uma profissão associada à força, descreva como vivenciar estas forças na família, no meio social e pessoalmente.
Terceira Etapa	Roda de conversa	
	Aula (8)	Compreender como a vivência, convivência e sobrevivência exercem influência sobre suas necessidades de convívio social.
	Aula (9)	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 (10)	Verificar se existe interseção entre as forças e uma profissão e descobrir como se pode vivenciar a força em outros ambientes, por meio da socialização das questões discutidas nos grupos.
Quarta Etapa	Ação protagonista	
	Aula (11)	Os estudantes são convidados a perguntar a si, quais são os aspectos pessoais identificados pelo questionário que melhor definem a sua dimensão pessoal atual?
	Aula (12)	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. Complementar, apresentar os 5 passos do Ikigai para descobrir a sua razão de ser e qual o seu propósito de vida.

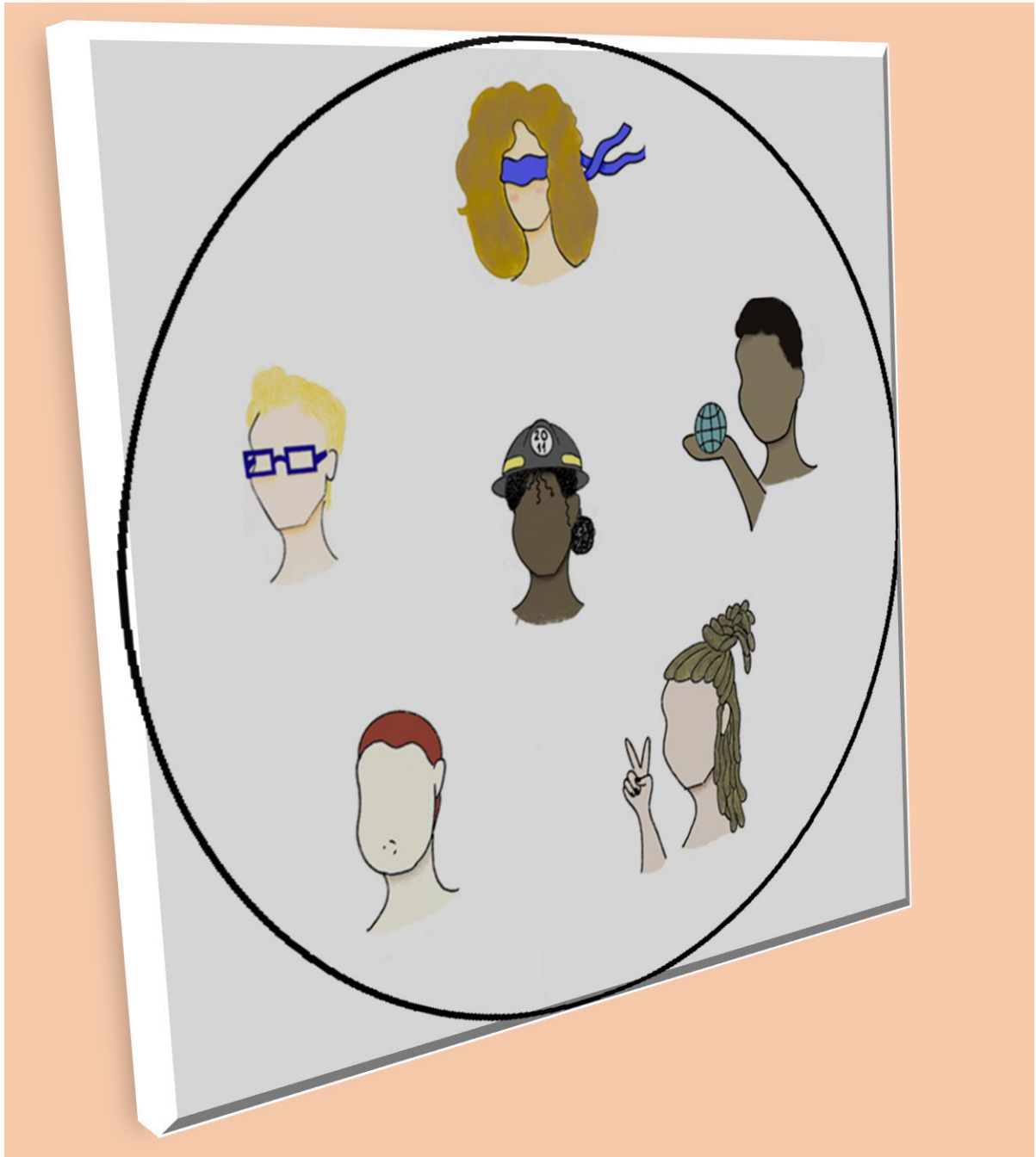
Fonte: Elaborado pelos autores

4. CONVERSANDO COM O(A) PROFESSOR(A)

Caro educador(a)

É com grande satisfação que compartilhamos esse Produto Educacional. Esse Material Didático, apesar de estar direcionado aos estudantes do Ensino Médio, é uma sugestão pedagógica que poderá ser adaptada para qualquer componente curricular em sua área de conhecimento, durante o ano letivo.

O nosso desejo é que essa proposta possa contribuir com docentes e estudantes em sua trajetória de autoconhecimento, na construção de sua identidade e no fortalecimento de sua autoestima, componentes indispensáveis na construção de sua dimensão pessoal. Além de incentivá-los a buscarem novos caminhos, de maneira a motivar e despertar o interesse pelo seu propósito de vida.



ROTEIRO SOBRE A RODA DE CONVERSA

*“Sempre num clima de acolhimento,
escuta sensível e
compartilhamento de opiniões”*

5. ROTEIRO PARA A RODA DE CONVERSA

Em nossas pesquisas realizadas pelo grupo de pesquisa GPSEI, a Roda de Conversa se revelou fundamental, tanto como metodologia de ensino, quanto metodologia de pesquisa. Podendo funcionar como processo de avaliação e como coleta de dados para o professor pesquisador. Dessa forma, detalhamos a seguir informações que podem favorecer aos professores a compreensão da sua importância e como trabalhar eficientemente com ela.

5.1. Apresentação da Roda de Conversa

Em nossas pesquisas realizadas no GPSEI, a Roda de Conversa se revelou fundamental, tanto como metodologia de ensino, quanto metodologia de pesquisa. Podendo funcionar como processo de avaliação e como coleta de dados para o professor pesquisador. Dessa forma, detalhamos a seguir informações que podem favorecer aos professores a compreensão da sua importância e como trabalhar eficientemente com ela.

Com esse roteiro, acreditamos que a Roda de Conversa no Ensino Médio seja uma forma de buscar construir espaços emancipadores de compartilhamento, confronto de ideias e entendimento baseado na liberdade de diálogo entre os estudantes. Nessa perspectiva, a proposta vem com a intenção de se firmar como uma alternativa importante para ampliar o espaço de responsabilidade das ações na construção da dimensão pessoal do seu Projeto de Vida.

O objetivo dessa Roda de Conversa foi verificar se as Forças de Caráter e Virtudes, identificadas pelo questionário, contribuem com os estudantes em sua trajetória de autoconhecimento, na construção de sua identidade e no fortalecimento da autoestima. Observando sempre a maneira, em que as emoções atuam, dirigem e contribuem para a vida de uma pessoa.

A proposta tem como referenciais o sentir, pensar e se comparar na “Vivência, Convivência e Sobrevivência em Sociedade” pode contribuir como metodologia que auxilia os estudantes em sua trajetória de autoconhecimento, na construção de sua identidade e no fortalecimento da autoestima.

5.2. Roda de Conversa

A Roda de Conversa é um espaço coletivo e multicultural usado para a discussão e reflexão sobre os diversos aspectos da dimensão pessoal, podendo ser utilizada enquanto se criam espaços de diálogo e debate, inclusive para o planejamento de ações sobre o Projeto de Vida.

A Roda de Conversa é um momento de concentração e atenção ao outro, por isso o uso do celular, as conversas paralelas e outras distrações devem ser evitados para não comprometer a finalidade da atividade, porque

Esse é um momento de autonomia que proporciona a liberdade dos adolescentes e jovens em relação a si mesmo, em um processo de humanização das próprias decisões. Em que ele assume sua dependência e deixa cair as barreiras que não permitem ao seu próximo que ele seja outro, construindo um ato comunicante, coparticipado, de reflexão crítica e prática.

FREIRE, 1996, p. 70

Durante a realização da roda de conversa o respeito entre os estudantes necessita ser mantido para criar um ambiente seguro, onde todos sintam à vontade para se expressar. O mediador pode explicar sobre o uso objetivo e amadurecido da palavra, evitando brincadeiras e desqualificações na fala dos colegas, a fim de que todos sintam amparados, confiantes e confortáveis para falar. Portanto, vivenciar a autonomia é poder vivenciar a experiência, de forma responsável, no caminho de amadurecimento, de ter e ser confiante em sua própria história, e não somente consigo mesmo, mas em um processo a ser vivido com o outro. (FREIRE, 1996)

São momentos dedicados ao debate moderado e sensato no qual os estudantes têm o direito de expor suas opiniões e ideias, ouvir e respeitar os colegas, mesmo que as opiniões sejam opostas, mas sempre de uma forma organizada e objetiva sobre um determinado tema e o uso da palavra.

Os participantes se reúnem formando um círculo encorajador em que todos possam se olhar e sentir a emoção do outro e ter a oportunidade de se expressar, numa determinada ordem, previamente orientada pelo mediador, a pessoa responsável por acomodar, organizar e conduzir o diálogo. Em nossa experiência, o mediador foi o professor da turma.

Participar de uma Roda de Conversa é ir além de se dispor em círculos e dialogar. Participar da roda de conversa implica em se permitir afetar pela história de vida e relato da experiência, da vivência do outro e aceitar ser transformado (WARSCHAUER, 2017a).

Nessas condições, o professor responsável pela mediação também pode ser afetado pela história de vida e relato da experiência dos participantes e modificar sua prática conforme necessidades identificadas. Para isso, é importante que o professor responsável esteja preparado física e emocionalmente para o evento, ou seja, que suas condições sejam de equilíbrio e bem-estar.

Para que isso aconteça é necessário que o professor tenha a oportunidade de ter um momento sozinho, refletindo e organizando os pensamentos e sua fala. Se possível, realizar exercícios que tragam benefícios físicos e emocionais, como a meditação e o exercício da respiração, ajudando a evitar a ansiedade, promove o bem-estar e combater o estresse.

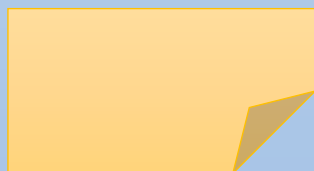
PRELIMINARES

Para uma Roda de Conversa é recomendado que seja realizada numa sala onde o trânsito de pessoas não exista naquele momento, com uma acomodação saudável e confortável, para que os participantes se sintam à vontade e acomodados.

O número de participantes é importante, pois o responsável deve verificar se espaço coletivo é compatível com a quantidade de participantes e que a atividade não seja realizada com um número excessivo de pessoas.

Entende-se por excesso uma quantidade maior ou igual a 20 participantes, devido ao círculo possuir um diâmetro que seja incompatível com a dimensão ideal do campo auditivo e da análise da fala de cada participantes por meio do fluxo de conversas. No entanto, é possível adaptar a quantidade de atividades que serão desenvolvidas ao número de participantes.

Por exemplo:



No planejamento da roda de conversa, deve-se considerar o número de estudantes da turma, se for maior que 30, pode-se dividir as atividades planejadas em duas rodas de conversa.

Se a quantidade de rodas for maior que duas será necessário o acompanhamento de outro profissional mediador. Lembre-se que você está realizando uma roda de conversa e não uma palestra.

O cuidado com a disposição da mobília também é muito importante, pois ao organizar, sem a atenção, a precaução, a cautela e a dedicação, faz parecer que é algo improvisado e urgente. O fundamental é que todos entendem que a disposição das cadeiras representa um gesto de carinho e acolhimento, mas, também representa responsabilidade e compromisso. Para isso, é necessário que todos tenham um espaço de visão que compreenda o alcance de todos.

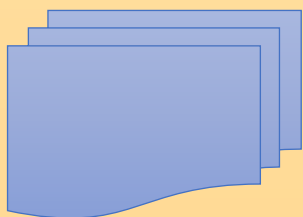
Após a organização mobiliária, vem o planejamento, sendo o elemento descritivo das ações e deve considerar o que cada participante fale no tempo previsto para a realização da roda de conversa.

Anotações

PLANEJAMENTO

Toda Roda de Conversa necessita de uma fase de planejamento que especifique sua preparação, em que o professor irá definir as orientações que contém o tema a ser debatido, local, data e horário.

Por exemplo:



Definir o tema e os objetivos da Roda de Conversa, como local, data e horário (obrigatório);

Previsão do número de participantes e o tempo previsto para a atividade (obrigatório);

Fazer o convite para a participação (opcional);

Preparar o local e verificar se tem espaço e cadeiras suficientes para todos, antes de organizar o círculo (obrigatório);

Separação dos materiais que serão utilizados para a atividade(s)(opcional);

Definir e providenciar o objeto que se serve de instrumento de orientação da palavra (opcional);

Escolher uma mensagem, poema ou música para a abertura (opcional).

Veja que realizar o convite para a participação é opcional, porém eleva-se a importância do evento quando ele é enviado. Ao preparar o local e os materiais que serão utilizados nas atividades você demonstra a importância qualitativa da roda de

conversa e de seus participantes. Organizar um roteiro significa que a roda de conversa foi preparada para um acontecimento plenamente satisfatório, que funcionará como elemento de apoio ao professor/mediador e como instrumento de transparência para a atividade. Nele está contido o planejamento prévio da(s) atividade(s) que ser(ão) desenvolvida(s) sobre o tema escolhido.

O roteiro deverá prever, no mínimo, quatro momentos da Roda de Conversa, são eles: orientação, abertura, desenvolvimento e fechamento. Entendemos que a orientação deve ser o elemento de partida para o processo de socialização de ideias, por gerenciar as ações que irão acontecer.

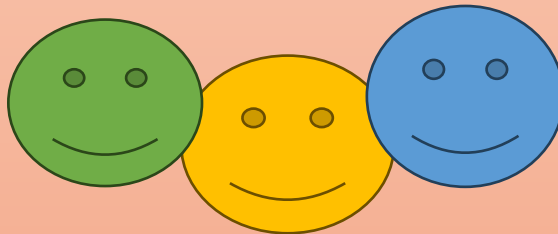
Como ferramenta de análise dos trabalhos, é importante inserir no final do processo as considerações em relação aos participantes e mediador(es).

Anotações e Considerações

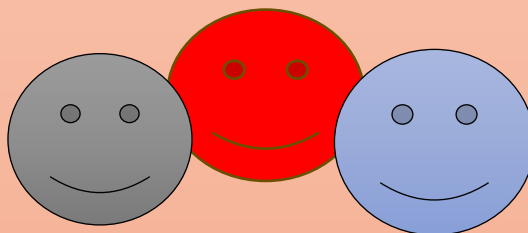
ORIENTAÇÃO

Numa Roda de Conversa, as orientações antecedem a abertura por se tratar de informações que encaminham e direcionam a postura perante o grupo. Nesse sentido, as orientações são essenciais e indispensáveis, pois será nela que os participantes entenderão o desenvolvimento daquilo que será proposto.

Por exemplo:



Orientar sobre a concentração e atenção ao outro, sobre o uso do celular, as conversas paralelas, distrações irrelevantes, brincadeiras e desqualificações na fala dos colegas, etc.



Em seguida, orientar sobre a direção em que irá fluir a roda de conversa, mostrando que pode ser da esquerda para a direita ou vice-versa.

Depois, explicar que o vazio na fala do outro não pode ser preenchido por um motivo que não seja o de acolher, o com o intuito de resguardar a integridade e o respeito ao colega.

Todo esse movimento de orientação deve ser feito para não comprometer a finalidade da atividade e manter o direito de expor suas opiniões e ideias, ouvir e respeitar os colegas. Mesmo que as opiniões sejam opostas, agir sempre de uma forma pacífica, organizada e objetiva sobre um determinado tema e o uso da palavra.

As orientações servem de termômetro e ditam a frequência das ações, sejam elas de natureza moderada ou não. O importante é saber que discutimos com as ideias e não com as pessoas.

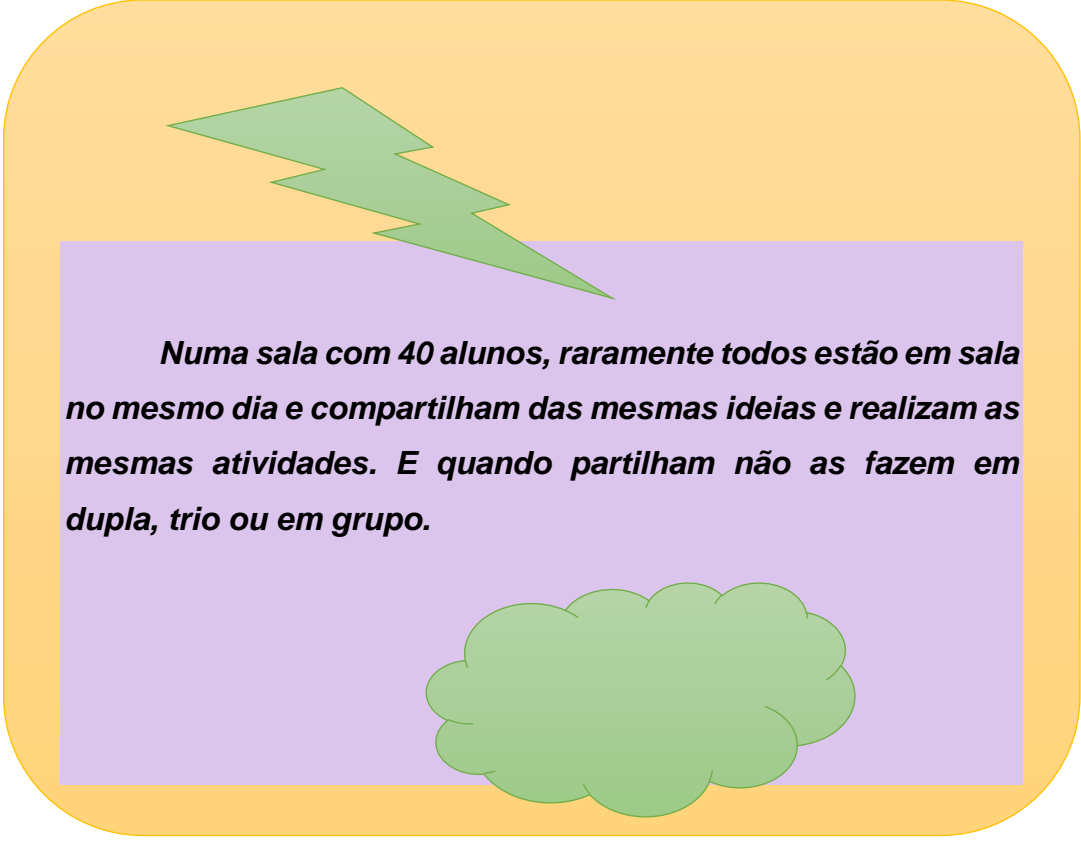
Anotações e Orientações

ABERTURA

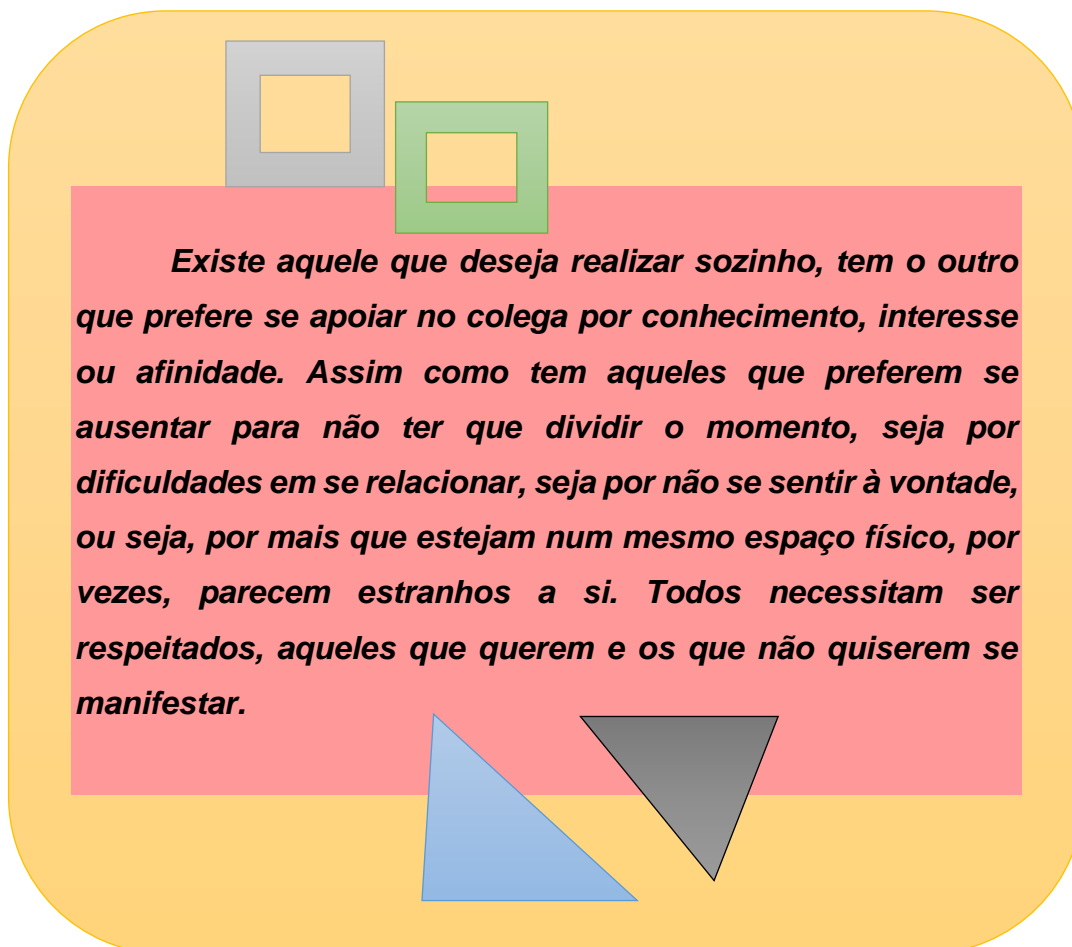
O Início da roda de conversa deve ser composto por uma abertura que contenha saudações de boas-vindas, recebendo-os de forma amigável, informal e descontraída para criar um ambiente leve, solto e acolhedor. Em seguida, pode ser trazido ao momento uma mensagem, um poema, uma fala ou até mesmo uma música, ou seja, um momento que contenha uma palavra acolhedora, inspiradora e encorajadora que motive a abertura da atividade coletiva.

Temos que lembrar que muitos ali sentados quase ou nunca falaram entre si, ou em público, embora estejam a poucos centímetros de distância uns dos outros. Em alguns casos, o distanciamento é provocado pelo nível de afinidade e pela colaboração, afetuosa ou não, em sala de aula, por isso a leveza e sutileza para com o momento são muito importantes.

Por exemplo:



Numa sala com 40 alunos, raramente todos estão em sala no mesmo dia e compartilham das mesmas ideias e realizam as mesmas atividades. E quando partilham não as fazem em dupla, trio ou em grupo.



Depois, inicia-se a apresentação dos estudantes, mesmo sabendo que eles se conhecem e que compartilham o mesmo espaço. É necessário dar a entender que há uma relação de singularidade e que cada estudante é único em sua fala e postura, terminando a primeira etapa com a apresentação do tema a ser debatido.

A abordagem do tema deve ser descrita de forma suave e gentil, ou seja, sempre apresentar o tema, elevando-se ao sorriso e ao contentamento, para que a emoção emitida por você — professor/mediador — seja acolhida com valorização pelos estudantes. Para isso, o tema deve ser a abertura necessária para aproveitar ao máximo a potencialidade das experiências que serão discutidas na Roda de Conversa, proporcionando uma leitura da capacidade de cada um de ser transformado pelo que o outro traz consigo e compartilha os demais.

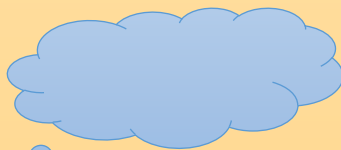
Por exemplo:



Um tema escolhido e bem elaborado promove a construção de laços amigáveis e afetuosos entre aqueles que se conhecem ou não, porém não imaginavam que poderiam ter o mesmo apreço pelo tema, ou seja, o que era estranheza passa a ser proximidade.

Outro ponto interessante é utilizar o tema como instrumento que reforça as relações com o grupo e exercita valores trazidos pela vivência, convivência e sobrevivência como tolerância, respeito às diferenças, igualdade, desmistificação das falas, escuta atenta e acolhedora.

Tentar ouvir o que o outro tem a dizer, sem pensar em respostas prontas ou julgá-lo.



Lembre-se que são alunos que pertencem a mesma sala de aula e, por vezes, a mesma região onde moram ou até mesmo são vizinhos, mas que até o momento discordavam em pensamento daquilo que um achava sobre o outro e sobre aquilo que pensavam sobre algo ou alguém. O tema indica o nível de paridade e proximidade pessoal que se quer obter na Roda de Conversa por meio das descobertas do intuitivo.

O tema deve ter características que converse com a prática social de comunicação, ao mesmo tempo, que busca a trajetória do autoconhecimento, a construção de sua identidade e o fortalecimento de sua autoestima. Um tema não tão bem trabalhado e explorado é um vazio na emissão de uma nova história que começa ali.

Anotações e Temas

DESENVOLVIMENTO

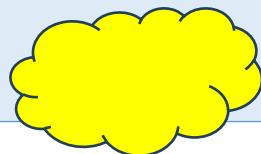
O desenvolvimento pode ser dividido em quantas reuniões achar necessário e conveniente. Tudo depende do planejamento das ações a serem desenvolvidas pelo grupo e a extensividade do tema. Não menos que duas reuniões, mesmo porque se necessita de um momento para desenvolver o que foi proposto e outro para discutir os resultados encontrados. Mas cuidado, não deixe que a extensão da reunião crie ramificações³ que venham prejudicar ou não contemplar o próximo momento, ou a próxima reunião, seja pela ausência de algum participante, seja pela ansiedade em encontrar respostas. Nesse momento, pode ser que não as encontre e se submeta a tentar explicar a reunião anterior para justificar aquilo que não pode encontrar.

Outro ponto importante é não trazer a público o desenvolvimento de uma atividade e usar elementos anteriores como perfil, pode dar a sensação de desmerecimento e os estudantes podem se sentir inibidos ou desafiados a superar aquilo que não foi contemplado por outro grupo.

Tem-se que conduzir o desenvolvimento com a responsabilidade de chegar ao objetivo proposto e cultivar a esperança. Não faça comparações entre uma turma e outra, não é ético e moral, porque existe um nível de confiança e respeito que não pode ser quebrado. Na adolescência, assim como na vida adulta, esses vínculos (confiança e respeito) são instrumentos de defesa e podem se tornar em munição para se manifestar agressivamente, caso sejam violados.

Por exemplo:

Imagine que um professor realizou Rodas de Conversa com duas turmas da mesma série, mas em dias ou semanas diferentes. A notícia já percorreu os corredores da escola e as próximas turmas já esperam algo parecido.



³ Ramificação é o processo resultante de uma questão não resolvida levantada por um determinado tema e que se estende para uma nova etapa.



Quando iniciar, não faça menção sobre outras turmas, até porque a ação não é necessária, nem fundamental e nem ética. São turmas distintas com pessoas distintas e preocupações que se diferenciam pelo propósito e pela natureza das ações.

Não se esqueça, todos possuem características de personalidade distintas, que influenciam o seu modo de pensar, agir e sentir. Entenda como identificar se há preocupações nesse sentido e faça comentários de pontos fortes positivos, para cultivar o bem-estar e a descontração.

Os adolescentes precisam sentir que são únicos naquele momento e que são protagonistas de uma história que só eles podem contar. Histórias que envolvem sentido, emoção, respeito e dignidade. Mesmo que o assunto sobre outras reuniões apareça, deixe bem claro a importância daquele momento como construção pessoal e social daqueles que ali se encontram e a responsabilidade que tem em deixar que cada momento em cada reunião tem o seu papel pessoal e social de transparência e respeito. Porque a prática de socializar informações de outras reuniões reserva desconfiança e desrespeito com aqueles dos quais depositaram em você o fruto dessa conquista, a confiança.

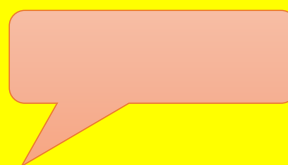
Dessa forma, o desenvolvimento requer uma reflexão do que está destinado a acontecer, de maneira bem específica, consciente de que todo o seu espaço é formativo e acolhedor e, de que todos os processos e relações gerados em seu interior, precisam ser bem elaborados e justificados.

Dessa forma, as questões disparadoras que antecedem a discussão devem estar embasadas num contexto científico de pesquisa realizado pelo mediador, bem definida e esclarecida (WARSCHAUER, 2017b). Se a pergunta for confusa ou extensa, você não terá as reais respostas, porque haverá uma distorção no estilo de pensar e um sentimento de desamparo por não conseguir entender. Sua análise terá apenas as emoções para interpretar a realidade e o curso da ação.

Mesmo assim, se a pergunta ainda tiver conotações que implicam outros temas dentro dela, faça um recorte da pergunta e esmiúce o máximo possível para que as partes do todo sejam entendidas.

Por exemplo:

Os adolescentes foram perguntados sobre:



“Quais as contribuições do Projeto de Vida para descobrir “quem você é” e “quem você quer ser?”

Veja a necessidade de um recorte na pergunta, que pode ser feito da seguinte forma: “[...] quem você é” e “quem você quer ser?”

Observe que recortamos o início e utilizamos o final da pergunta, ou seja, os trechos da questão que mais teriam um significado exigente e robusto para a conversa. Se mesmo assim, perceber timidez e desconhecimento, faça um novo recorte ou transcreva a frase, que pode ser escrita assim:

“Você consegue descrever o que te diferencia como pessoa?”

“Você sabe quem realmente é?”

“Você sabe onde deseja chegar?”

Observe que todos os encaminhamentos da pergunta se destinam a um propósito, de acolher para o bem-estar de todos. Tudo o que é dito e não dito também é sentido como ações geradoras de aprendizagens no campo pessoal e social.

Por isso, não basta o desenvolvimento favorecer a emancipação ou leitura crítica da realidade vivenciada pelos participantes. É preciso que o desenvolvimento realize um ajuste entre opiniões diferentes acerca de um tema sem influenciar, que relacione a ação entre os grupos sociais no sentido de integrar o mesmo espaço.

Nessa perspectiva, o desenvolvimento é essencial para que pendências entre diversos interesses sejam, se não equacionadas, pelo menos equiparadas, tendo como objetivo os benefícios comuns e os recuos necessários para o entendimento.

O desenvolvimento deve ser no sentido de se esforçar para aproximar objetivo, cotidiano e sociedade, posto que não basta falar de autonomia e liberdade, de conhecimento e criticidade, como se fosse algo a ser colhido em encontros ou recolhidos de um questionário.

É preciso falar com a capacidade de ser e descrever o que vivenciou. Dito isto, entende-se que é preciso ser com a vontade de ter. Consequentemente, é preciso ter com o direito de estar. Para isso, é preciso estar no caminho que deseja percorrer, para saber, até mesmo, aonde quer chegar. São prerrogativas essenciais e indispensáveis para o processo de desenvolvimento.

[...] 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.

Dayrell, 2007

Precisa-se entender que na adolescência o desenvolvimento é toda ação com causa e efeito que se relaciona com o processo de crescimento e evolui de um objetivo para outro em segundos ou até mesmo em uma situação para construir uma determinada condição de vida.

Então, a Roda de Conversa é o ato de se desenvolver e ter como resultante a ação de estar apto para o próximo passo, para a próxima etapa, em direção a uma etapa maior, a que se encontra na fase atual.

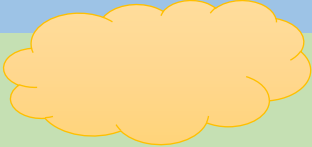
Anotações e Gerenciamentos

FECHAMENTO

No fechamento é importante realizar um levantamento das dúvidas e incertezas que o grupo teve e que possam ser retomadas em próximas rodas de conversa, caso haja. Também realizar um levantamento das impressões deixadas pela etapa anterior — o desenvolvimento — para esclarecer que todos os acontecimentos da Roda de Conversa têm início, meio e fim. Não podemos esquecer que já sabemos de muitas coisas e muitas outras, trocamos e aprendemos juntos. Observe se o clima mudou e se a proposta pela qual a roda foi imbuída conseguiu atingir o objetivo.

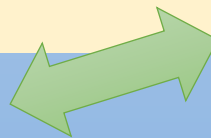
O fechamento tem sua própria identidade, o relato. Convide-os para contar como foi a experiência, como eles se sentiram e quais foram as principais ideias e mensagens que eles anotaram e recolheram para si. Aquele que não quiser socializar uma determinada fala acolhida para si não insista, cada estudante tem o seu momento de pensar sobre a identificação que fez sobre si, sobre o tema e sobre as falas compartilhadas. Lembre-se, o fechamento tem sua própria identidade, assim como cada participante.

Por exemplo:



No fechamento tivemos alunos que não se pronunciaram sobre o tema. Fizeram as atividades, porém não demonstraram ter interesse, mas quando foi dito que poderia entregar uma avaliação sobre o tema em outro momento ele se prontificou a entregar. Nesse momento, se percebe que o tema foi acolhido e recolhido em si e só a escrita pode de desmistificar as impressões.

Outro caso seria daquele que realizou as tarefas e se prontificou a explicar o que viu e sentiu. Nesse momento, o cuidado é com as comparações que podem inibir a atuação de outros ou fazer com que o outro diga o oposto para afrontar a perda de confiança. Não podemos esquecer que o lema é respeito e confiança na fala e nas atitudes.



Em outro caso, ele consegue de falar sobre o que achou e como se sentiu, porém, a proximidade com os demais causa inibição e medo de dizer algo que sentiu e desapontar aqueles que o conhecem há mais tempo. Neste caso, trate de forma amigável a ação e de a sugestão de ser por escrito. Pode ser que na escrita ele revele aquilo que o pensamento construiu e a fala podou.

Observe que serão inúmeras as reações provenientes do encontro e todas elas concluem um fator importante, todos querem falar, mas não sabem como e onde. É nesse momento que a diversidade de opções de relatos se faz presente e determinam o alcance da proposta.

Não esqueça de avaliar o processo de desenvolvimento na Roda de Conversa, porque é tão importante quanto vivenciá-la. A avaliação traz parâmetros para melhorar cada vez mais sua atuação enquanto professor/mediador e responsável

pela ação. Essa prática lhe ajudará a perceber como foi a experiência com o grupo e os avanços ligados ao tema trabalhado.

Outro ponto importante da avaliação é identificar quais são as ações práticas que serão tomadas com base na discussão e se ainda restam dúvidas e se alguém deseja aprofundar determinado ponto, mas lembre-se de não deixar ramificações que possam atrapalhar uma próxima reunião. Caso haja o desejo de se aprofundar, você pode solicitar aos estudantes uma avaliação por escrito, que pode ser entregue em outro momento e reservadamente. Com isso, fica mais fácil planejar os temas dos próximos encontros, caso aconteça.

Ao final dos encontros, momento pelo qual todos estão, possivelmente, modificados e transformados de uma certa forma, reconheça o esforço de todos e parabeneze-os. Nesse momento, as emoções podem se aflorar por sentirem sensações pelas quais ainda não haviam experimentado e, se sensibilizarem com a fala. Esse processo é normal e comum, mas requer cuidado pela fragilidade que o estudante se encontra. Mantenha a cordialidade, reconhecendo que o momento pede ainda mais reflexão antes de qualquer ação e, que a sensação pode retornar quando se lembrar e presenciar momentos semelhantes. Não o interrompa, deixe o sentido falar por ele naquele momento.

Mesmo diante de tais emoções, se houver tempo, abra um espaço para comentários gerais e sem ramificações. Depois, complemente os comentários com as suas impressões de maneira suave, gentil e acolhedora, articulando o tema trabalhado com ações do cotidiano e os comentários, eles podem servir de reflexão para deixá-los mais próximos daquilo que lhe foi ofertado e chegar a uma conclusão do trabalho realizado pelo grupo.

Anotações e Impressões

CONSIDERAÇÕES

A consideração deve ser composta por dois momentos. O primeiro inclui a fala com os estudantes e o segundo, com a reunião de todas as informações.

Para os estudantes, não esqueça de lembrar que esses diálogos são muito importantes para o seu amadurecimento, pois a partir deles que se organizam ideias e pensamentos. Seja claro em expressar que essas ideias e pensamentos podem ser relatados e problematizados. Que essas ações transformam suas opiniões na criação de novas ideias e reflexões sobre diferentes temas trazidos na Roda de Conversa.

[...] 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.

Macedo e Bressan (2016)

Para o mediador, reúna todas as informações que considerar relevante e que possam contribuir para o momento. São sempre sínteses de falas, posicionamentos e argumentos já tratados anteriormente. Retome-os resumidamente e exponha os resultados e conclusões, somente para aqueles que acompanham o mediador. Lembre-se que essas considerações são feitas com os participantes que acompanharam o mediador, caso não haja, essas considerações são suas, para uma análise acolhedora, sensível e construtiva.

Essa análise deve demonstrar se a metodologia utilizada, neste caso, a Roda de Conversa, resolveu a proposta do encontro. Outro ponto é verificar se aquilo que

foi discutido ampliou a compreensão da proposta de trabalho ou se foram descobertos novos caminhos para a discussão.

Tenha sempre o pensamento de que não existe um fim para aquelas discussões e que não existe uma verdade plena e incontestável. Mesmo porque, a Roda de Conversa enquanto cultura de acolhimento é uma ferramenta de escuta sensível, que propõe a construção compartilhada de pontos de vista.

Anotações e Análise



OS PRINCÍPIOS DO IKIGAI

“O sentido do seu propósito de vida”

6. OS PRINCÍPIOS DO IKIGAI

Os Princípios do IKIGAI são fundamentais para os aspectos pessoais dos estudantes, principalmente em questões que envolvem os caminhos para o autoconhecimento, a edificação de sua identidade pessoal e a elevação de sua autoestima.

6.1. Apresentação do Ikigai

Nesse sentido, traremos os cinco passos do IKIGAI para descobrir a sua razão de ser e qual o seu propósito de vida. Consequentemente, relacionamos as dez leis dos anciões de Ogimi, um vilarejo localizado no distrito de Kunigami, na província de Okinawa.

6.2. Ikigai: origem e significado

A palavra Ikigai tem origem japonesa que significa “**razão de viver**”, “**objeto de prazer para viver**” ou “**força que o impulsiona para viver**”. O Ikigai é considerado uma expressão que serve para descrever um conjunto de ideias e atitudes que fazem parte da vida dos moradores da ilha de Okinawa, no sul do Japão. Seus moradores a definem como uma conduta que rege a forma de viver de uma pessoa. O local no qual essas pessoas vivem tem expectativa de vida de 100 anos e, o que é mais importante em tudo isso é a questão de viver com um alto nível de propósito e ser feliz.

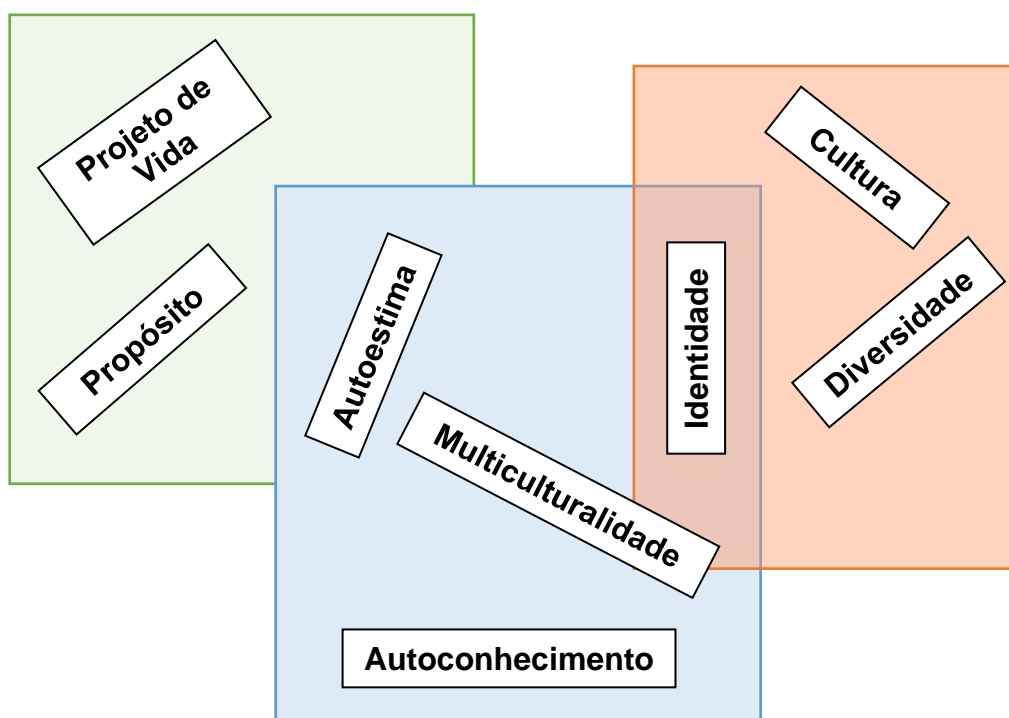
Segundo a cultura japonesa, qualquer pessoa possui um Ikigai e descobrir qual é o seu requer uma profunda e intensa busca pelo autoconhecimento. Essa busca é importante por possibilitar trazer significado e satisfação para a vida.

Portanto, o Ikigai é entendido como uma visão de vida que traz paz, harmonia, satisfação e longevidade em diferentes momentos da vida, permitindo assim alcançar a sua razão de ser e o seu propósito de vida. A busca pelo propósito em nossas vidas está intimamente ligada ao entendimento de “**Quem somos?**” e “**O que fazemos?**”.

Ao tentar responder sobre “**Quem somos?**”, a pergunta descreve crenças, relacionamentos, cultura, formação e vivência. Quando tenta-se responder sobre “**O que fazemos?**”, a questão implica falar sobre profissão, vocação, trabalho, lazer e

convivência. Assim, em muitos casos, a percepção sobre a razão de ser e o propósito de vida estão incompletos senão for encontrado a conciliação e o equilíbrio **entre** “*Quem somos?*” e “*O que fazemos?*”.

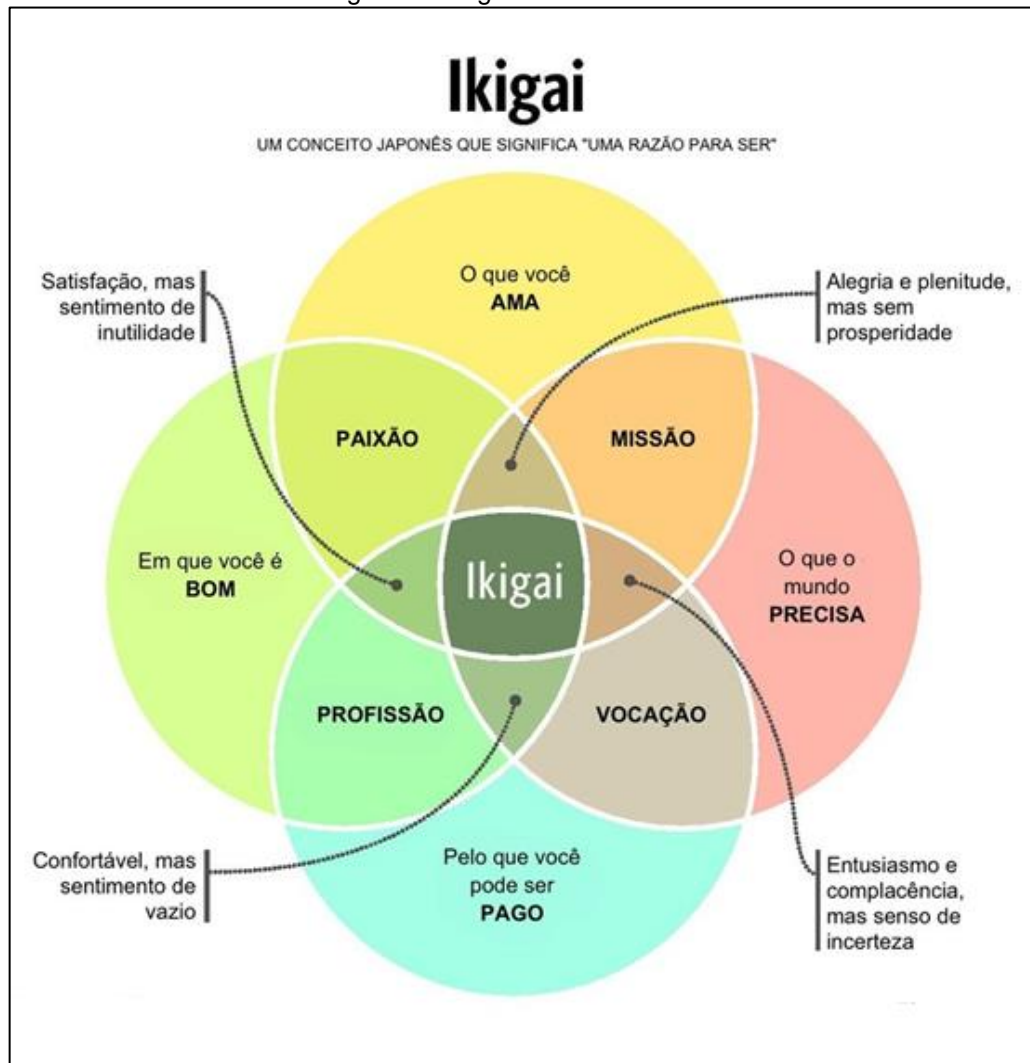
Em outras palavras, em uma sociedade no qual o autoconhecimento, a identidade e a autoestima apresentam uma profunda correlação entre pessoa, vida e trabalho. São poucos aqueles que se sentem felizes e com seu propósito de vida realizado, sem ter compreendido os aspectos de natureza pessoal, social e profissional envolvidos nesta questão.



Por isso, ao se analisar o círculo do Ikigai observa-se claramente uma evidente correlação entre estes aspectos pessoal, social e profissional, auxiliando a compreender e detalhar cada um deles. Dessa forma, não se trata de definir a pessoa por meio de seu ofício. Pelo contrário, o propósito de vida trazido pelo Ikigai implica aproximá-lo dos aspectos essenciais de sua natureza, para que se tenha uma visão mais humana, na qual poderá encontrar sentido e satisfação naquilo que faz.

Para tanto, é necessário e fundamental que se tenha autoconhecimento e identificação naquilo que considera como paixão, missão, profissão e vocação.

Figura 1: Diagrama de Marc Winn



Fonte: Dreamstime (tradução Agro Talento)

Pensando assim, encontrar seu Ikigai é buscar o sentido para tudo o que se realiza e conquista para o bem-estar, pelo fato de representar um caminho para a felicidade e para encontrar o seu propósito de vida, independentemente de qualquer coisa. Basta parar e pensar!

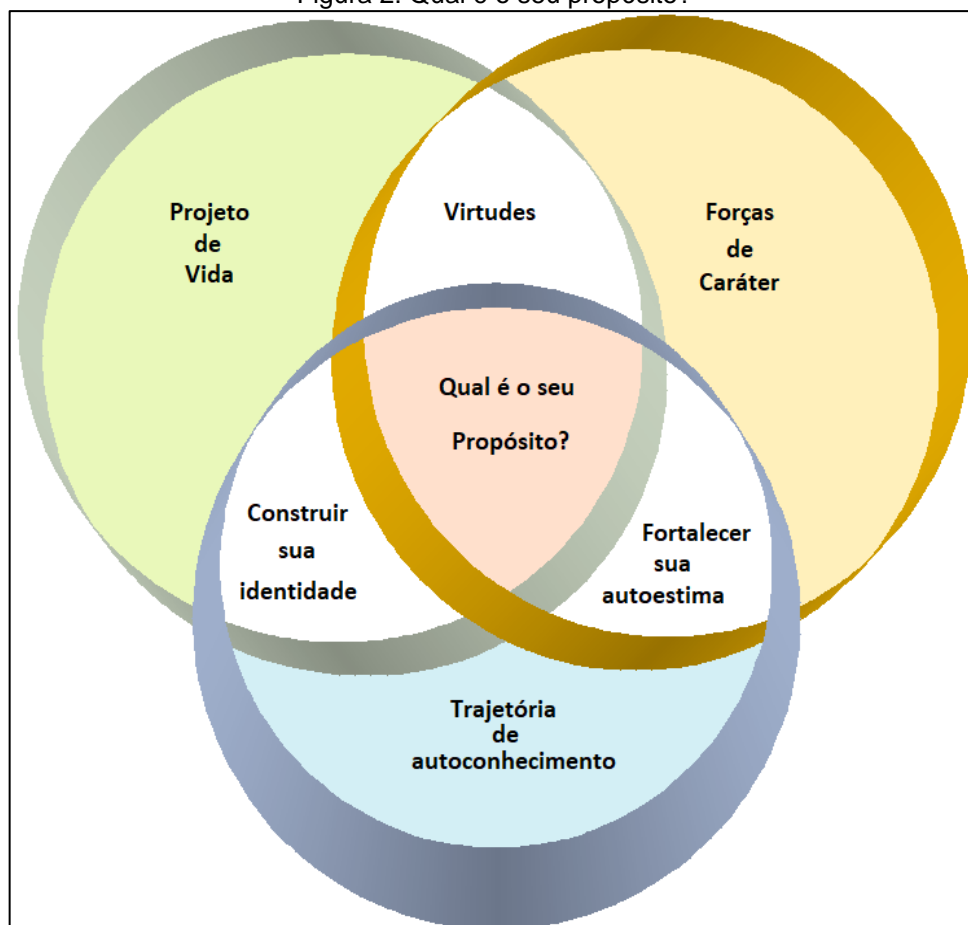
“O que eu quero para mim?”

“Como eu vou conseguir isso?”

São questões que elevam o seu pensamento no sentido de um propósito de vida. Ao fazermos essas perguntas percebemos que não vivemos da maneira que gostaríamos de viver, ou seja, com um objetivo em que se está disposto e motivado a focar todos os esforços para alcançá-lo.

Nesse sentido, façamos uma nova pergunta: “**Qual é o seu propósito?**”

Figura 2: Qual é o seu propósito?



Fonte: elaborado pelos autores.

Nessa perspectiva, o processo que envolve a trajetória do autoconhecimento, a construção de sua identidade e do fortalecimento da autoestima são ferramentas emocionais importantes para se conhecer, se reconhecer e se fortalecer com conceitos e aspectos pessoais e sociais. Tais como a construção de valores, o reconhecimento da própria origem e a forma de lidar com os sentimentos.

Por isso, o questionário é uma forma de contribuir com a dimensão pessoal de nossos estudantes, mostrando, em sua essência, que não se pode fazer isoladamente, mas, sim, junto a quem compartilha nossas experiências.

Dessa forma, a importância de responder às questões existenciais de “**Quem somos?**” e “**O que fazemos?**”, reforça a motivação para alcançar os objetivos e conquistar a felicidade e o bem-estar.

6.3. Os Pilares do Ikigai

Segundo a cultura japonesa, o Ikigai é um motivo para se levantar pela manhã em busca do objetivo de conquistar satisfação e realização. Essa busca deve ser pessoal, o que permite descrever as ideias e atitudes que fazem parte da vida, que os leva ao autoconhecimento e realização pessoal.

De manhã, supondo que você dormiu tempo suficiente, o cérebro acabou o trabalho noturno importante. Está em estado renovado, pronto para absorver novas informações conforme você começa as atividades do dia.

Mogi, 2018, p. 37

Para que o Ikigai seja uma motivação contínua para viver a vida, é necessário perceber cada dia como um novo dia, o escritor e neurocientista Ken Mogi elenca cinco passos para encontrar o seu Ikigai. Esses cinco passos permitem que se tenha prosperidade na vida, principalmente quando combinados aos “mínimos detalhes” daquilo que se ama e faz de melhor. Para o autor, o Ikigai está dentro de cada um, encontrá-lo é descobrir a razão de ser e o propósito de vida. Os cinco passos são:

	<p>Passo 1: Começar pequeno</p> <p>Passo 2: Libertar-se</p> <p>Passo 3: Harmonia e sustentabilidade</p> <p>Passo 4: A alegria das pequenas coisas</p> <p>Passo 5: Estar no aqui e agora</p>

6.4. Os cinco passos do Ikigai

COMEÇAR PEQUENO

Segundo Mogi (2018), “**começar pequeno**” é a principal característica enquanto estudantes. Nesse período, a maior riqueza é a mente aberta e a curiosidade, são características individuais positivas e motivadoras para a dedicação.

Para Niemiec (2019), são forças de caráter que pertencem às virtudes Sabedoria e Conhecimento (curiosidade e interesse pelo mundo), Coragem (perseverança e dedicação) e Transcendência (espiritualidade e mente aberta).

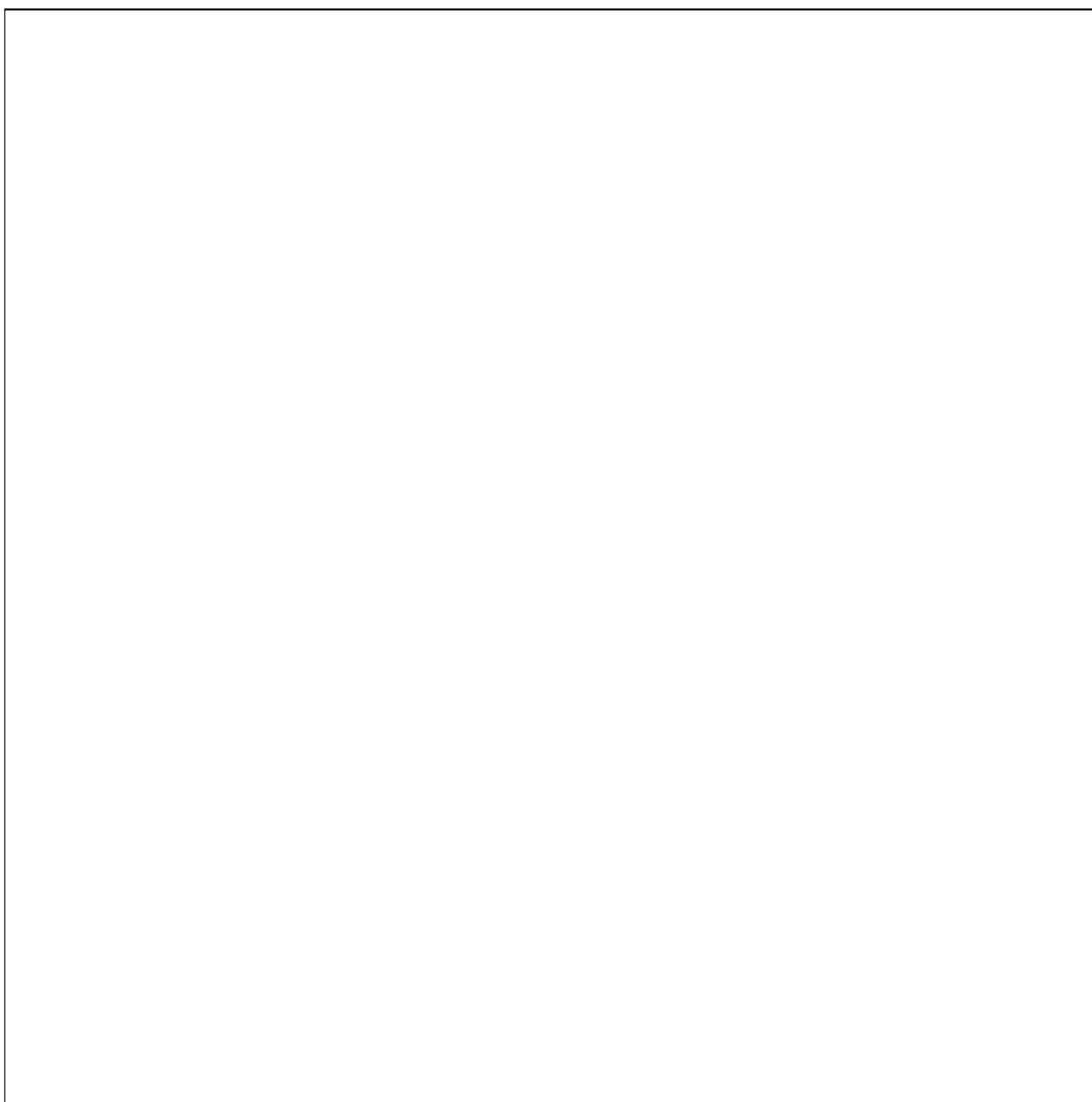
Para “**começar pequeno**” é necessário ter um “*kodawari*”, que significa “comprometimento” e “insistência”, segundo Mogi (2018), sendo uma manifestação de orgulho pelo que se faz, no qual se toma muito cuidado com os mínimos detalhes das pequenas coisas.

Decididamente, começar pequeno é a principal característica dos dias de juventude. Quando somos jovens, não se pode começar as coisas de um jeito muito grande. O que quer que se faça, não importa muito para o mundo. É preciso começar pequeno. E o que se tem em abundância é mente aberta e curiosidade, os grandes motivadores dedicados a uma certa causa. [...] A juventude da mente é importante para o IKIGAI, mas o compromisso e a paixão também, por mais que seu objetivo pareça insignificante.

Mogi, 2018, p. 72-73

Ou seja, é a busca constante pela perfeição, com esforço, dedicação, compromisso, paixão, insistência, mas de forma leve e suave. Com atenção e apreciação aos detalhes, mas sem ficar preocupado em atingir alguma coisa. Haja de forma quase obstinada, persistente, insistente e que não desiste facilmente.

Pensando assim, “**começar pequeno**” por meio do “comprometimento” e da “insistência” (kodawari) é buscar pela qualidade constante, como razão para que tudo seja realizado com maestria e perfeição. O objetivo não é chegar ao resultado de forma rápida, mas dedicar tempo suficiente para aprender com os erros e corrigir falhas e se aperfeiçoar.



LIBERTAR-SE

Para Mogi (2018), “libertar-se” é estar conectado com o presente e com a descoberta dos prazeres sensoriais. Para o autor, estar sintonizado com o presente o torna capaz de amenizar as cobranças de suas particularidades, se abrindo para um universo infinito onde se pode perceber, por meio do gosto, do cheiro, da visão e de qualquer outro sentido, a elevação do grau de desejo e atração.

Conforme Niemiec (2019), são forças de caráter que pertencem às virtudes Coragem (vitalidade e entusiasmo), Humanidade (amor e afeto), Temperança (autocontrole e moderação) e Transcendência (apreciação da beleza e da excelência).

Para “**libertar-se**” é fundamental a negação da individualidade. Esse processo se torna uma libertação do peso que ela provoca (MOGI, 2018). Isto é, liberto, se consegue atingir o estado psicológico de “**fluxo**” ou “**flow**” (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000), é um estado no qual se está tão envolvido em uma atividade que mais nada parece importar.

É importante observar como a negação a si mesmo anda de mãos dadas com a apreciação do presente [...]

Libertar-se está altamente relacionado a estar no aqui e agora e está ligado à descoberta dos prazeres sensoriais. Ao nos aliviar do peso da individualidade, nós podemos nos abrir para o universo infinito de prazeres sensoriais.

Mogi, 2018, p. 85

Dessa forma, liberte-se de ideias antigas que talvez não estejam alinhadas com aquilo que você realmente quer da vida. Busque se libertar de ideias

preconcebidas e reflita com cuidado. Olhe para si, para realmente encontrar o que você quer da vida.

Este estado faz realizar atividades em que se experimenta sentimentos maravilhosos que leva a mudanças positivas de comportamentos, sente-se mais energia, prazer e foco durante a realização. Embora a preocupação com o bem-estar e com a satisfação dos desejos seja normal, para alcançar esse estado é preciso **“libertar-se”** do próprio ego.



HARMONIA E SUSTENTABILIDADE

Segundo Mogi (2018), os estudantes, nesse período, buscam o equilíbrio entre os desejos e as vontades. Para o autor, a busca dos desejos individuais deve ser equilibrada com a sustentabilidade da sociedade e o meio ambiente, ou seja, se não houver sociedade e meio ambiente, não se pode conquistar objetivos e alcançar os desejos. Niemiec (2019) afirma serem forças de caráter que pertencem às virtudes Sabedoria e Conhecimento (criatividade e imaginação; curiosidade e interesse pelo mundo), Temperança (prudência e equilíbrio) e Transcendência (apreciação da beleza e da excelência).

Para que se tenha “**harmonia e sustentabilidade**”, Mogi (2018) aponta ser fundamental que o equilíbrio se configure quando se está em harmonia com o ambiente em que se vive, para reduzir conflitos desnecessários. Em um estado de equilíbrio (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000), prospera-se. Então, um conjunto de ideias, atitudes e estratégias na forma de pensar e agir. Além disso, segundo Mogi (2018) a sustentabilidade é uma arte na vida e requer habilidade e criatividade.

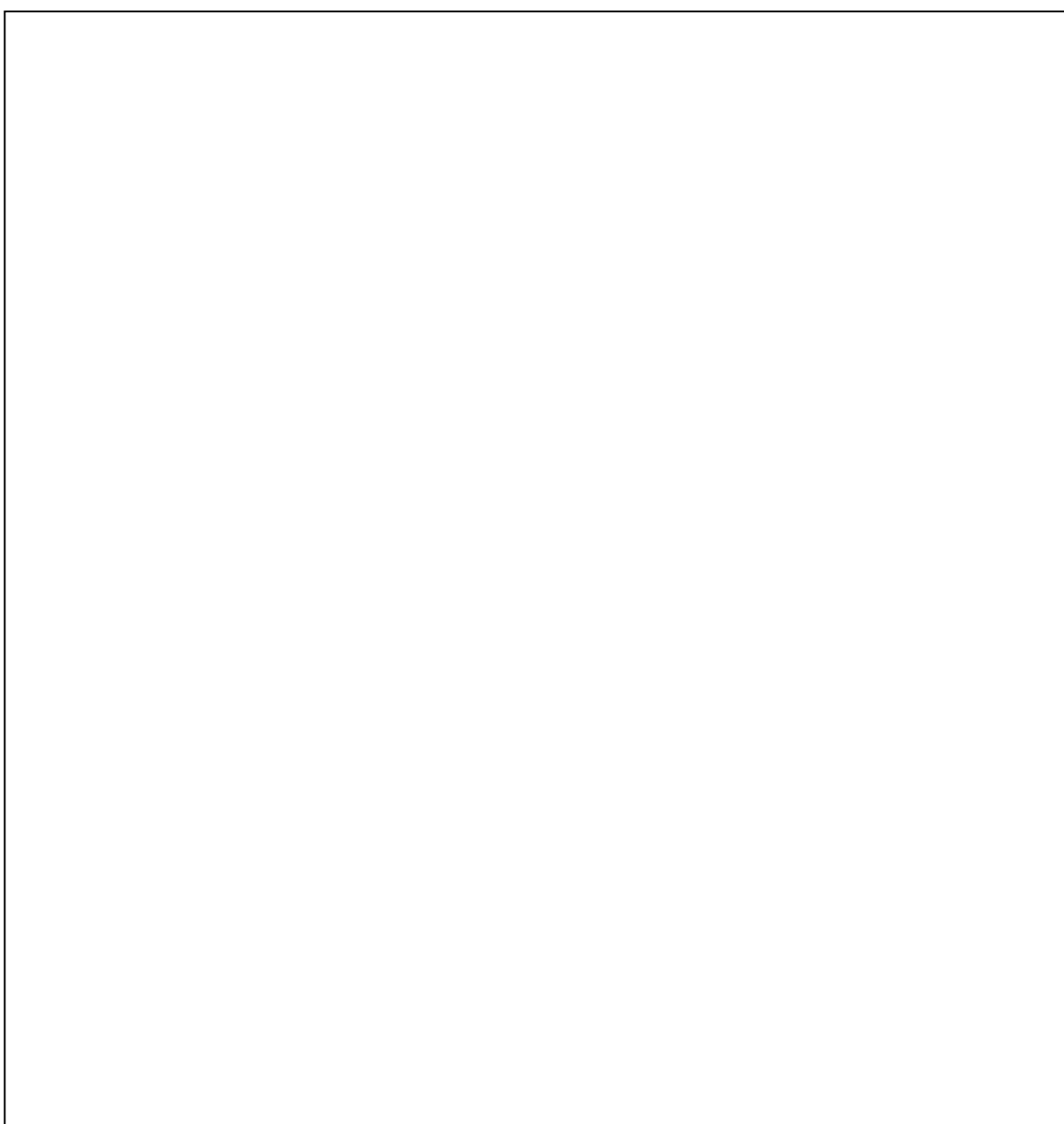
Claramente, harmonia é a chave da sustentabilidade. Modular os desejos e as vontades de uma pessoa em harmonia com o ambiente em que vive também ajuda a reduzir conflitos desnecessários. Em outras palavras, o ikigai é pela paz!

A sustentabilidade é uma arte na vida e requer engenhosidade e habilidade. Um homem é como uma floresta, individual, mas conectado e dependente dos outros para crescer.

Mogi, 2018, p. 138

Nesse sentido, cuide do meio ambiente e ajude a preservar a natureza. Crie algo novo para fazer com que o mundo seja um lugar melhor. Tenha harmonia entre as pessoas e com os seus entes queridos. Ajude outras pessoas a encontrarem o seu sentido na vida. Conheça outras crenças e culturas, esteja aberto ao novo.

Dessa forma, a “**harmonia e sustentabilidade**” tornam-se os passos mais importantes para desenvolvimento da mentalidade humana, porque estar em harmonia com o meio ambiente, com as pessoas ao seu redor e com a sociedade só se torna possível com a sustentabilidade.



A ALEGRIA DAS PEQUENAS COISAS

Conforme Mogi (2018), muitas vezes, a alegria está em pequenos gestos, pequenas ações e num simples momento de escuta. Dessa forma, o autor aponta que não necessitamos de muito para sermos felizes, pois a alegria está nas “pequenas coisas” e nas “pequenas demonstrações” de carinho, principalmente daqueles que torcem pela felicidade. A felicidade está num gesto simples e no coração mais puro. Segundo Niemiec e McGrath (2021), são forças de caráter que pertencem às virtudes Humanidade (amor e afeto; inteligência social e sensibilidade), Temperança (humildade e naturalidade) e Transcendência (esperança e otimismo).

Para se ter “**a alegria nas pequenas coisas**”, Mogi (2018) esclarece que é importante, principalmente, conseguir apreciar os “pequenos momentos”. Esses momentos, segundo o autor, tornam-se fascinantes se souber aproveitar, porque direciona a energia e a atenção para o que realmente importa, aquele momento. Para Seligman (2019), dedicar-se as coisas simples, amáveis e discretas formam a essência do cotidiano da vida. Porém, se não tiver atenção, eles simplesmente passam.

O ikigai é uma adaptação ao ambiente, independente de qual seja a natureza desse ambiente. [...] as pessoas que encontram o ikigai podem ter alegrias além do valor simplista das vitórias e derrotas. Ter ikigai contribui para tirar o melhor das circunstâncias, o que pode acabar sendo difícil, independente do fato de as circunstâncias poderem ser difíceis.

Mogi, 2018, p. 164

No mundo, tudo está conectado, e ninguém é uma ilha. Ikigai e felicidade vêm da aceitação do eu. O reconhecimento de outras pessoas sem dúvida seria um bônus. Celebre quem você é!

Mogi, 2018, p. 213

Observe as coisas simples e naturais da vida. Procure a natureza e entre em sintonia com ela. Tenha demonstrações de carinho e atenção com todos. Observe o céu sobre nós, o luar e o brilho do sol, para captar a essência da vida.

Com esse pensamento, Mogi (2018) faz entender que **“a alegria nas pequenas coisas”** está presente quando tudo se torna simples e natural, porque aí se consegue captar a essência da vida. A essência não está em levar uma vida simples, mas em ser simples de pensamento (SELIGMAN, 2019) e saber o que é importante. Saber o que é importante o faz identificar e acalmar o coração. A felicidade está na aceitação do eu.



ESTAR NO AQUI E AGORA

Para Mogi (2018), é comum a ansiedade pela conquista de novas etapas da vida. São momentos que se leva a pensar tanto no futuro, que se esquece de viver em tempo real. Para o autor, é preciso aprender a viver o momento presente. Dessa forma, a razão pela qual se sofre, vem do desejo de antecipar o que está por vir, um hábito de estar sempre querendo antecipar o futuro ou relembrar o passado, sem nunca aproveitar o momento presente.

Conforme Niemiec (2019), estar no presente permite desfrutar o melhor da vida e, dessa forma, ser mais feliz. O autor aponta serem forças de caráter que pertencem às virtudes Sabedoria e Conhecimento (perspectiva e interpretação), Coragem (perseverança e dedicação; vitalidade e entusiasmo), Humanidade (amor e afeto) e Transcendência (apreciação da beleza e da excelência; espiritualidade e mente aberta).

Mogi (2018) diz que para “**estar no aqui e agora**” é preciso trazer toda a sua atenção para o momento em que se está vivendo, evitando pensar no passado ou no futuro. Seligman (2019) aponta que aproveitar cada instante das experiências de vida, como emoções, conversas e aprendizados são essenciais para a felicidade.

Na vida, nós precisamos de evolução, não de revolução. É comum que uma ilusão sobre uma revolução na vida – em que você é arrebatado por princípios recém-encontrados, jeitos novos de pensar e fazer, e pela ideia de começar a vida toda de novo – tire as pessoas do rumo.

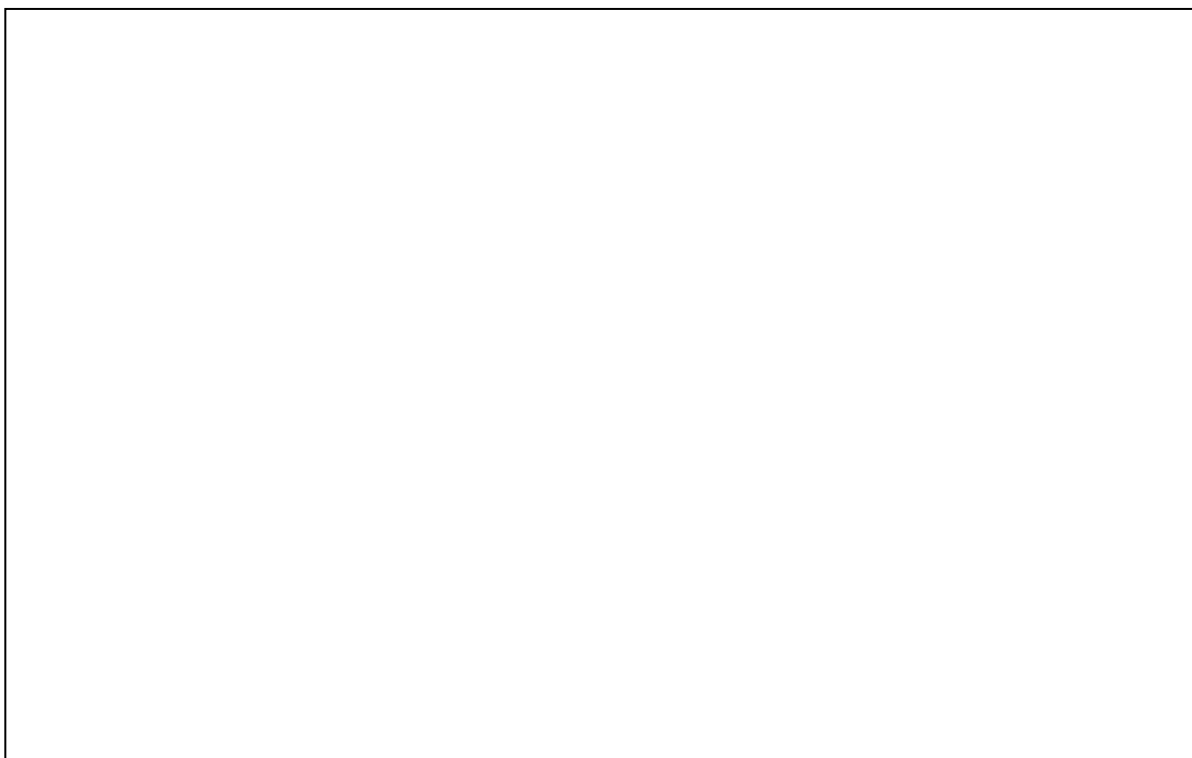
Mogi, 2018, p. 222

Como o Ikigai só reforça suas intuições já presentes, a mudança vai ser gradual e modesta, como a vida em si.

Mogi, 2018, p. 223

Dessa forma, procure estar presente com a família, com amigos e pessoas que gostam. Não alimente pensamentos que não condizem com a realidade. Tente viver o momento da melhor forma possível. Seja atuante em sua vida.

Segundo Mogi (2018), “**estar no aqui e agora**” é mostrar que a vida faz sentido quando se vive o momento presente. Para o autor, ao perceber que está em pensamentos sobre o passado e o futuro e, ignorando o presente, é melhor refletir e olhar ao redor. Viver o presente não significa deixar de pensar no futuro, de planejá-lo e de ter ambições (SELIGMAN, 2019), mas é saber e ter a consciência de que se está construindo o agora, neste exato momento.



6.5. As Leis do Ikigai

Garcia e Miralles (2018) explicam que o Ikigai representa um estilo de vida, que busca a harmonia com seus desejos e expectativas. Assim como, a sensibilidade na maneira de agir que leva ao bem-estar e a felicidade. Além disso, para os autores, o Ikigai descreve a razão por que alguém levanta todos os dias com motivação para viver.

Segundo os habitantes do vilarejo de Ogimi, localizado no distrito de Kunigami, na província de Okinawa, o Ikigai como uma arte de viver incentiva a atividade física, socialização, a alimentação saudável, a manutenção do trabalho e a dedicação às paixões. Esse conjunto de ações proporciona uma longevidade maior e dá sentido à vida.

Cuidar das amizades, ter uma alimentação leve, descansar de maneira adequada e praticar exercício suave faz parte da equação de saúde, mas o centro dessa joia de vida, a alegria de viver que os impulsiona a envelhecer e continuar celebrando cada novo dia como um grande dia, está no Ikigai pessoal de cada um.

García; Miralles, 2018, p. 15

Pensando no Ikigai como proposta e alternativa para o conhecimento das ações necessárias para aumentar as possibilidades de maior bem-estar físico, emocional, mental e espiritual, Garcia e Miralles (2018) trazem as dez leis do Ikigai extraídas da sabedoria dos anciãos de Ogimi. Nas visões do engenheiro de software Héctor García e do escritor e jornalista Francesc Miralles, o Ikigai representa uma filosofia de vida. Ambos viajaram até o local e pesquisaram visando aproximar os segredos dos japoneses centenários para uma vida saudável e feliz e oferecer ferramentas para que se tenha condições de descobrir nosso Ikigai.

Uma vez que tenha encontrado seu próprio Ikigai, trate de segui-lo e alimentá-lo diariamente para dar sentido à sua existência.

No momento em que você dota a sua vida de significados, a tarefa mais rotineira se converte em um feliz fluir [...].

García; Miralles, 2018, p. 190

Nesse sentido, o Ikigai pode ser entendido, segundo Garcia e Miralles (2018), como um estilo de vida em que seus resultados estão íntimos as condições de vida, hábitos alimentares, atividade física, relações de apoio familiar e social.

Para os autores, essas condições proporcionam uma qualidade de vida e maior longevidade. Partindo da ideia de que o Ikigai para cada pessoa envolve valores pessoais e comunitários como componentes importantes para o seu desenvolvimento, os autores apresentam as dez leis dos anciões de Ogimi. São elas:

- 1. Mantenha-se sempre ativo, nunca se aposente.**
- 2. Tenha calma.**
- 3. Não coma até se encher.**
- 4. Rodeie-se de bons amigos.**
- 5. Coloque-se em forma para o próximo aniversário.**
- 6. Sorria.**
- 7. Reconecte-se com a natureza.**
- 8. Agradeça.**
- 9. Viva o momento.**
- 10. Siga seu Ikigai.**

García; Miralles, 2018, p. 190-192

6.6. As Leis de Ogimi

As 10 leis dos anciões do vilarejo de Ogimi são consideradas regras para ser feliz até os 100 anos, já que o local tem o maior índice de longevidade do mundo. Segundo seus moradores, as dez regras estabelecidas é o que faz encontrar o caminho para a felicidade.

1. Mantenha-se sempre ativo, nunca se aposente

Segundo Garcia e Miralles (2018), após anos de trabalho, a aposentadoria pode ser relacionada ao descanso. Para alguns, é o momento de parar e viver uma vida sossegada. Para outros, é a fase da vida para encontrar novos objetivos.

Conforme os autores, segundo leis dos anciões de Ogimi, se aposentar não significa estagnar. Pelo contrário, é o momento de manter o corpo e a mente ativos para que se traga diversos benefícios para garantir a longevidade.

“Estude, trabalhe e aproveite a vida”

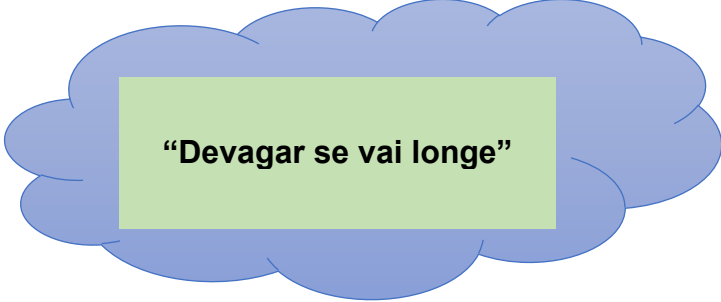
Nesse sentido, os autores afirmam que quem abandona o que sabe fazer e aquilo que ama perde o sentido da vida. Por isso, mesmo após o término da jornada de trabalho, é importante continuar ativo, realizando coisas que tragam valor e agregue experiência, que faça seguir adiante, proporcionando qualidade e utilidade aos demais, ajudando e contribuindo para a sociedade.

2. Tenha calma

Para Garcia e Miralles (2018), manter a calma exige muito autocontrole e ter calma requer paciência. Para o Ikigai é preciso estar em um estado de tranquilidade, de pouca tensão física e mental (MOGI, 2018).

Numa sensação de relaxamento, de domínio dos próprios impulsos, sentimentos e reações (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000), ou seja, uma busca pela serenidade, em que a pressa é inversamente proporcional à qualidade de vida.

Como diz o ditado:



“Devagar se vai longe”

Ao abandonar o sentido de urgência, o tempo e a vida adquirem um novo significado, capaz de fazer olhar para si com um novo olhar e ver como realmente é.

3. Não coma até se encher

Conforme Garcia e Miralles (2018), a consciência de se ter uma disciplina alimentar é fundamental. Para os autores, a atitude contribui para se chegar a uma vida com mais saúde, menos síndrome metabólica, isto é, menos oxidação para o corpo, que precisa gastar muita mais energia para sintetizar os alimentos.

Segundo Mogi (2018), para o Ikigai, não precisamos comer até ficarmos saciados, basta se alimentar até ficar satisfeito. Essa satisfação, para os anciões de Ogimi, é menor que a quantidade consumida pela sociedade japonesa.

Para uma vida longa:

“Menos é mais”

Segundo Garcia e Miralles (2018), a expressão “menos é mais” também vale para a alimentação. Para os autores, é necessário preservar a saúde por muito tempo. Com isso, é preciso comer um pouco menos do que a fome que sentimos, em vez de se encher de comida.

4. Rodeie-se de bons amigos

Todos os dias, se tem a oportunidade de conhecer pessoas incríveis que podem mudar as nossas vidas de uma maneira muito positiva (GARCIA; MIRALLES, 2018). Para isso, os autores apontam a necessidade de cultivar amizades antigas, não guardar lembranças apenas para você e compartilhar com amigos os bons momentos. Segundo Mogi (2018), envelhecer sem amigos é muito triste.

Para o Ikigai, eles são o melhor remédio para dissolver as preocupações, seja por meio de uma boa conversa, seja ao trocar piadas que tornam a existência mais leve, pedir conselhos, divertir-se juntos, compartilhar, sonhar, ..., viver (GARCIA; MIRALLES, 2018).



Por isso, Mogi (2018) e Garcia e Miralles (2018) alertam ser fundamental buscar sempre fazer o bem a todos e sempre estar disposto a conhecer novas pessoas.

5. Coloque-se em forma para o próximo aniversário

Segundo Garcia e Miralles (2018), uma das maiores preocupações dos anciões de Ogimi é falar sobre o próximo aniversário. Isso traz a sensação de que é necessário mais um ano de paz, felicidade, saúde e prosperidade. Sempre com sabedoria, amor, sorrisos e alegrias.

Para Mogi (2018), aprender desde a infância a desfrutar de todo o processo de crescimento pessoal é o início do seu Ikigai.

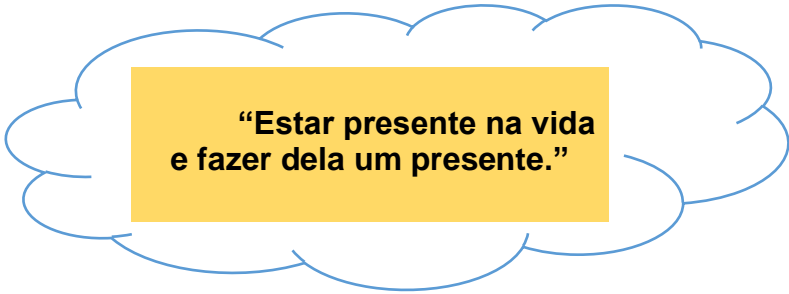


Mogi (2018) alerta que a saúde precisa estar em primeiro lugar. Dessa forma, é fundamental alinhar a prática de exercícios físicos regulares com uma boa alimentação, uma rotina médica e cuidados paliativos, são essenciais para a manutenção do corpo. Essa manutenção, segundo Garcia e Miralles (2018), o faz chegar ao próximo aniversário. Além disso, exercícios físicos produzem os hormônios da felicidade.

6. Sorria

Para Garcia e Miralles (2018) e Mogi (2018), a alegria, por si só, nos faz sentir bem da cabeça aos pés. Para os autores, essa ação natural não apenas eleva o humor, mas também relaxa o corpo e reduz a dor física.

Segundo Mogi (2018), para o Ikigai, sorrir é uma atitude afável que atrai amigos e relaxa a própria pessoa. Não é errado perceber as coisas que vão mal, mas não se pode esquecer o privilégio de estar aqui e agora, de: estar “presente”.



“Estar presente na vida e fazer dela um presente.”

Neste mundo cheio de possibilidades, o sorriso é a porta de entrada de um mundo mais leve e feliz (GARCIA; MIRALLES, 2018).

Mogi (2018) enfatiza que a vida é hoje, é agora. Seja feliz e sorria, aproveite a vida estando presente nela. Comece a construir os seus sonhos, e viva a realidade de hoje com entusiasmo. Ter um bom dia sempre depende mais de você do que de qualquer outra pessoa.

7. Reconecte-se com a natureza

Para Garcia e Miralles (2018), a vida na cidade e grandes centros desconectou o sujeito da natureza e de seus privilégios, interrompendo a ligação que nos une. Esse afastamento trouxe uma sensação de independência que, na verdade, não existe.

Segundo Mogi (2018), dependemos do meio ambiente e do ecossistema planetário para sobreviver e se reproduzir.



**“Somos, portanto, ligados aos minerais;
à vegetação, à água e aos animais”**

Mogi (2018) relata que a maioria das pessoas vive em cidades, mas, foram feitos para fundir com a natureza. Para o autor, é voltar regularmente a ela para “recuperar as baterias” da alma, sendo fundamental se conectar com ela frequentemente.

8. Agradeça

Mogi (2018) e Garcia e Miralles (2018) são enfáticos ao falar em agradecimento, para os autores, é o mesmo que falar em sinceridade e honestidade.

Niemiec (2019) diz que quando falamos de gratidão estamos falando do reconhecimento por alguém que nos prestou um benefício, um auxílio, um favor.

Em um sentido amplo, pode ser dito, também, segundo Niemiec e McGrath (2021), como um ato que abrangente pelas situações e dádivas que a vida nos proporcionou e ainda proporciona.

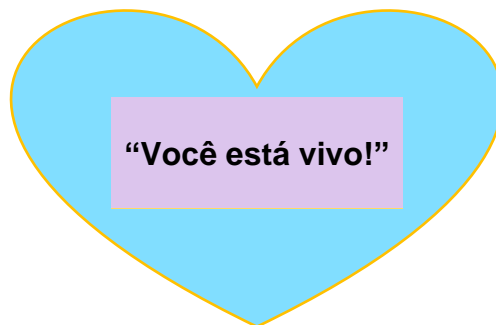
“Dedique um momento do dia para agradecer e terá abundância de felicidade”

Nesse sentido, o Ikigai, na visão de Garcia e Miralles (2018), representa a ação de agradecer como um gesto de humildade. Em outras palavras, ser grato aos antepassados, à natureza que lhe provêm o ar e o alimento, aos companheiros de vida, a tudo o que ilumina a rotina e faz se sentir feliz por estar vivo.

9. Viva o momento

Garcia e Miralles (2018) apontam que o essencial é que viver o momento presente, por ser mais difícil do que parece. Para os autores, vivenciar o presente é necessário e fundamental para abandonar, temporariamente, passado e futuro.

Esse abandono, segundo Mogi (2018), é essencial para viver intensamente o hoje e aproveitar bem o presente. Isso significa que a consciência está completamente centrada no aqui e agora, porque se não está se preocupando com o futuro ou pensando sobre o passado.

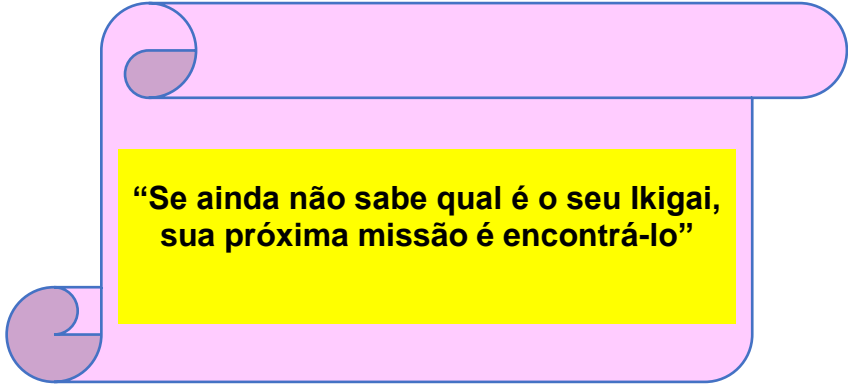


Consoante a Mogi (2018), é preciso parar de se lamentar pelo passado e de temer o futuro. Para o autor, tudo o que se tem é o hoje, por isso, o melhor uso possível dele para merecer ser lembrado. Segundo Garcia e Miralles (2018), o tempo presente é o único momento em que é possível transformar o passado em aprendizado e se preparar para viver o futuro.

10. Siga o seu Ikigai

Para ter uma vida plena, o propósito é essencial (MOGI, 2018; GARCIA; MIRALLES, 2018). Para os autores, é pelo propósito que se faz o que faz, e da forma que faz, seja qual for. Por isso, Mogi (2018) aponta que encontrar um propósito torna a vida mais leve e satisfatória. Com isso, se consegue ter uma vida mais longa, próspera e saudável.

Garcia e Miralles (2018) relatam ser o caso de Okinawa, um grupo de ilhas que fica ao sul do Japão. Para os autores, a população centenária da região está bem acima da expectativa de vida média de lá e muitos acreditam que essa longevidade vem do Ikigai.



**“Se ainda não sabe qual é o seu Ikigai,
sua próxima missão é encontrá-lo”**

Nesse sentido, Niemiec (2019) relata ser necessário se conhecer, ou seja, ter autoconhecimento. Porque dentro de si há uma paixão, um talento único, que dá sentido a seus dias e o estimula a dar o melhor de si até o fim (SELIGMAN, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Projetar, merece uma atenção especial. Por isso, o maior desafio foi despertar em cada estudante a capacidade de dar vida aos seus sonhos e poder transformá-los em realidade e, ao mesmo tempo, contribuir com uma nova realidade.

Nessa perspectiva, mostrar que as forças pessoais são ferramentas emocionais importantes para estruturar o planejamento de estratégias, objetivos, metas e ações do seu Projeto de Vida por meio da dimensão pessoal. E, com isso, ser possível enxergar aquilo que almejam como algo realizável e menos distante da realidade, abandonando a ideia de que o passado determina o futuro e, que ambos, forças e virtudes, envolvem uma mudança voluntária em suas memórias e recordações. Por isso, confeccionamos um material de apoio, bem delineado e com clareza, sendo produto de um processo de reflexão.

O presente Produto Educacional possui acesso livre, uma vez que estará disponibilizado pelo Instituto Federal de São Paulo, com acesso a todos os docentes e discentes que desejarem testar e contribuir com sugestões e melhorias.

REFERÊNCIAS

- 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.
- FREIRE, P. A. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1996.
- GARCÍA, H.; MIRALLES, F. **Ikigai: os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz**. Tradução Elisa Menezes. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.
- GOLEMAN, D. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. 2º ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- MACEDO, L.; BRESSAN, R. A. **Desafios da aprendizagem: Como as neurociências podem ajudar pais e professores**. 3ª ed. São Paulo: Papirus, 2016.
- MOGI, K. **Ikigai: os cinco passos para encontrar seu propósito de vida e ser mais feliz**. Tradução Regiane Winarski. Bauru: Astral Cultural, 2018.
- 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.
- PARK, N.; PETERSON, C.; SELIGMAN, M. **Character strengths and virtues: A handbook and classification**. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association, 2004.
- 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-revisao-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.
- SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, 55, 5-14, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0022167801411002> . Acesso em: 23 jul. 2023.
- 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.
- WARSCHAUER, C. **Rodas em rede: oportunidades formativas na escola e fora dela**. 2 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2017a.
- _____. **A roda e o registro: uma parceria entre professores, alunos e o conhecimento**. 5 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2017b.