



# Atividades Comentadas: “Documento Orientador Acolhimento Emocional”

Por

Prof. Psic. Carina Alice de Oliveira  
PCNP - Equipe Conviva



**CONVIVA SP**  
Equipe Regional - DER Santo André

## ORIENTAÇÕES GERAIS

O acolhimento é, antes de tudo, uma atividade de escuta. É ouvir atentamente o que o outro tem a dizer, sem julgamentos. É acolher a emoção, a dificuldade, o desequilíbrio, da forma como eles se apresentam, oferecendo um ambiente seguro para que esses sentimentos possam ser expressados.

As atividades de acolhimento podem incluir rodas de conversa; a criação de uma teia de afeto; apresentação de uma situação-problema que acontece na escola para discussão, a fim de trabalharmos a habilidade de resolução de problemas; identificação de emoções positivas e como elas podem ser aplicadas no contexto social e atividades que fomentem o sentimento de pertencimento, como apresentar aos alunos alguma área da escola que foi reformada/redecorada.

No documento orientador ([clique aqui](#)) que recebemos do programa CONVIVA SP para o acolhimento emocional 2021, temos algumas atividades que podem ser adaptadas tanto para o uso virtual quanto presencial.

## ATIVIDADES COMENTADAS

**As atividades 1 e 2** trabalham a empatia, fazendo com que os participantes reconheçam sua própria emoção (atividade 1, p.45) e identifiquem a emoção do outro (atividade 2, p. 45).

Sugerimos que as **atividades 3 e 4, na página 46**, sejam utilizadas nos anos iniciais, pois enfocam as emoções e a atenção de uma forma lúdica. A **atividade 4** pode ser adaptada para os anos finais e médio, apenas substituindo-se o desenho pela descrição da atividade, que pode em seguida ser comentada em uma roda de conversa.

A **atividade 5 (p.46)** tem como foco a habilidade de comunicar-se de forma não violenta, habilidade que foi abordada em uma das nossas formações no ano passado. As frases apresentadas podem ser substituídas por outras, e são um bom exercício para a área da linguagem.

**A atividade 6, na página 47,** apresenta uma lista com atividades que promovem o bem-estar. É possível adaptar esta atividade, a fim que ganhe movimento, e não seja apenas um quadro a preencher. O aplicador, por exemplo, pode realizar uma sessão de meditação com os professores e/ou alunos, tanto presencial quanto remotamente. Há muitas meditações guiadas disponíveis no YouTube, ou ainda, se o aplicador se sentir confortável, é possível colocar uma música calma de fundo, em volume baixo, e fazer ele mesmo a meditação. Pedir para os participantes fecharem os olhos e imaginarem uma paisagem de natureza é muito válido.

Para isso, descreva calmamente e com detalhes uma praia encantadora, um bosque tranquilo ou uma montanha imponente. Em seguida, enquanto os participantes observam essa paisagem escolhida, fale uma sequência de frases positivas, de forma bem tranquila e pausada, por exemplo: “Agora você está seguro... Este é um momento para que você se acalme... Inspire o ar puro que o envolve... Você é amado e querido... Você é capaz de superar os seus desafios” etc. A duração pode ser de 5 a 10 minutos.

**A atividade 6** apresenta uma lista de gratidão. Este exercício foi criado pela Psicologia Positiva, em uma pesquisa de Martin Seligman. Este exercício consiste em escrever uma lista de 3 coisas que deram certo naquele dia e por qual motivo elas deram certo. Se o participante realizar esta atividade **todos os dias durante 1 semana**, terá uma diminuição dos sintomas depressivos e um aumento do bem-estar que podem persistir por até 6 meses.

**A atividade 7,** na página 48, é uma escala de satisfação com a vida, porém não traz o resultado, o que impossibilita o seu uso. Segue o resultado e a explicação da pontuação atingida (deve-se somar todos os números obtidos):

\_\_\_SOMA

30 - 35	EXTREMAMENTE SATISFEITO
25 - 29	SATISFEITO
20 - 24	RAZOAVELMENTE SATISFEITO
15 - 19	RAZOAVELMENTE INSATISFEITO
10 - 14	INSATISFEITO
5 - 9	EXTREMAMENTE INSATISFEITO

TESTE GRATUITO, FONTE:  
Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985).  
The Satisfaction with Life Scale.  
Journal of Personality Assessment, 49, 71-75.





## ENTENDENDO OS RESULTADOS - ESV TRADUÇÃO CANAL DA FELICIDADE

### **30 - 35 EXTREMAMENTE SATISFEITO**

A pessoa que pontuou nessa categoria ama sua vida e sente que as coisas estão excelentes. Sua vida não é perfeita, mas ela está tão bem quanto poderia estar. Além disso, só porque a pessoa está satisfeita não significa que é ele ou ela é presunçoso(a). Na verdade, crescimento e desafio podem ser parte da razão pela qual o indivíduo está satisfeito. Para a maioria das pessoas que encontram-se nessa alta faixa de pontuação, a vida é agradável, e a maioria dos aspectos da vida vão bem - trabalho ou faculdade, família, amigos, lazer e desenvolvimento pessoal.

### **25 - 29 SATISFEITO**

A pessoa que pontuou nesse nível gosta da sua vida e sente que as coisas estão indo bem. Claro que sua vida não é perfeita, mas ela sente que no geral tudo está bem. Além disso, só porque a pessoa está satisfeita não significa que é ele ou ela é presunçoso(a). Na verdade, crescimento e desafio podem ser parte da razão pela qual o indivíduo está satisfeito. Para a maioria das pessoas que encontram-se nessa alta faixa de pontuação, a vida é agradável, e a maioria dos aspectos da vida vão bem - trabalho ou faculdade, família, amigos, lazer e desenvolvimento pessoal. O indivíduo pode perder motivação das áreas de insatisfação.

### **20 - 24 RAZOAVELMENTE SATISFEITO**

A média de satisfação com a vida nos países desenvolvidos encontra-se aqui - a maioria das pessoas estão satisfeitas de maneira geral, porém existem algumas áreas da vida que elas gostariam muito que melhorassem. Alguns indivíduos situam-se nessa categoria porque estão satisfeitos com a maioria das áreas da vida, mas vêem a necessidade de algumas melhorias em todas elas ou gostariam de ver grandes melhorias em uma ou duas áreas. É normal ter áreas da vida que precisam de melhorias. Porém, quem está nesse nível geralmente gostaria de ir para um patamar mais alto através da realização de mudanças.

### 15 - 19 RAZOAVELMENTE INSATISFEITO

A pessoa que pontuou nessa categoria geralmente tem pequenos, mas significantes problemas em várias áreas da vida, ou tem muitas áreas que estão bem mas alguma que representa um problema considerável. Se alguém de um nível mais alto veio temporariamente para esta categoria devido a um evento recente, a situação geralmente melhora com o tempo e a satisfação voltará. Por outro lado, talvez seja preciso algumas mudanças caso exista insatisfação contínua com muitos aspectos da vida. Às vezes, a expectativa da pessoa é simplesmente muito alta. Deste modo, apesar da insatisfação temporária ser comum e normal, recomenda-se uma reflexão caso haja um nível crônico de insatisfação nas mais diversas áreas da vida. Algumas pessoas motivam-se através de pequenos graus de insatisfação, porém insatisfação frequente em muitos domínios da vida é uma distração, que é até desagradável.

### 10 - 14 INSATISFEITO

Nessa categoria encontra-se a pessoa consideravelmente insatisfeita com a vida. Diversas áreas da vida podem não estar bem ou um/dois aspectos estão seriamente ruins. Se a insatisfação com a vida é uma resposta de um evento recente como luto, divórcio ou um grande problema no trabalho, com o passar do tempo a pessoa provavelmente irá retornar ao seu nível anterior de satisfação. Contudo, se o baixo grau de satisfação for crônico, mudanças são requisitadas: tanto de atitudes e padrões de pensamento, quanto de atividades. Caso a insatisfação persistir, isso pode indicar que as coisas estão indo mal e alterações no modo de viver são necessárias. Além disso, a infelicidade causada pela baixa satisfação com a vida serve como um distração e atrapalha o desempenho no trabalho e em outras atividades. Falar com um amigo, membro da congregação, psicólogo, ou outro especialista pode geralmente ajudar a pessoa a ir para a direção certa, embora a mudança positiva ser dependente dela mesma.

### 5 - 9 EXTREMAMENTE INSATISFEITO

A pessoa que pontuou nessa categoria está extremamente infeliz com sua vida no momento. Em alguns casos, isso é consequência de uma situação negativa como viuvez ou desemprego. Já em outros casos, é uma resposta de um problema crônico como vício ou alcoolismo. Ainda, a extrema insatisfação pode ser uma reação devido a algum evento negativo como a perda de uma pessoa querida. Contudo, insatisfação nesse nível é geralmente causada por insatisfação em múltiplas áreas da vida. Qualquer que seja a razão disso, a ajuda de outras pessoas pode ser necessária - um amigo, um familiar, conselheiro da congregação ou um psicólogo. Se a insatisfação é crônica, a pessoa precisa mudar e geralmente outros podem ajudá-la.

TESTE GRATUITO, FONTE:

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985).  
The Satisfaction with Life Scale.  
Journal of Personality Assessment,  
49, 71-75.



## DÚVIDAS OU SUGESTÕES

Se você ainda tem dúvidas ou alguma sugestão, entre em contato conosco:

EQUIPE CONVIVA – DER SANTO ANDRÉ – (11) 4422-7000

Supervisora Deusrieta – Gestor Conviva

Supervisor Fábio – Gestor Conviva

Profa. Carina – PCNP Conviva

Profa. Dyana – PCNP Conviva

Referência das Imagens:

<https://canaldafelicidade.com.br/teste-escala-de-satisfacao-com-a-vida/>

Referência:

DOCUMENTO ORIENTADOR ACOLHIMENTO EMOCIONAL: SEDUC/CONVIVA SP/COPED, 2020. Disponível em: < <https://drive.google.com/file/d/1Va-isl5ogWv5anneAn0A7jDq9Ler9cET/view?usp=sharing> >