

GUIA PRÁTICO

DE

INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL

PARA SECRETÁRIOS
E ASSESSORES

POR: CAROLINE MARQUES FERREIRA

GUIA PRÁTICO

DE

INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL

PARA SECRETÁRIOS
E ASSESSORES

POR: CAROLINE MARQUES FERREIRA

BRASÍLIA-DF, 02 DE JULHO DE 2022

Guia Prático de Inteligência Emocional para Secretários e Assessores

Curso: Certificação em Assessoria de Alta Performance – CADAP

Turma: 2º turma - 2021/2022

Professora/Mentora: Kellen Torres

PREFÁCIO

Conheci Carol Marques na faculdade de secretariado executivo em 2007, e sempre a admirei por seu comprometimento, seriedade e dedicação. Depois trabalhamos juntas e ela nunca deixou de entregar tudo de si ao secretariado e suas várias nuances. Carol, que é uma líder nata, também é uma secretária executiva de alto nível e sempre trabalhou se preocupando com o bem-estar dos que estão à sua volta.

No Guia Prático de Inteligência Emocional para Secretários e Assessores, Carol mostra que é sim possível se dedicar a servir, sem, no entanto, enlouquecer e se anular durante o processo.

Inteligência entre outras definições, por ser considerada a capacidade de aprender. Uma pessoa não nasce inteligente, ela se constrói. Inteligência emocional parece um tema para quem já dominou a arte do autocontrole, como monges tibetanos. Parece algo longe do alcance de pessoas normais que se pegam diante de situações caóticas todos os dias, no entanto, neste guia, Carol nos mostra de forma objetiva, clara e prática que inteligência emocional não é uma certificação a ser alcançada, ou um estado de espírito constante, mas uma prática diária.

No guia, são abordadas 10 dicas que, se aplicadas juntas, trarão resultados perceptíveis nas suas relações de trabalho e refletirão em suas relações pessoais. O conteúdo traz uma leitura leve e fluida que ao mesmo tempo leva à autorreflexão. As dicas são baseadas no conhecimento científico e também na experiência pessoal da autora, o que agrega valor emocional ao trabalho.

Este trabalho é um manual para manter na mesa de cabeceira e ter sempre à mão.

Boa leitura e boas práticas!

Fernanda Rocha
Secretária Executiva Bilíngue
Melhor Amiga



SUMÁRIO

SUMM

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - O QUE VEM A SER	8
1. AUTOCONHECIMENTO	10
2. SABER LIDAR COM AS PRESSÕES DIÁRIAS E AMBIENTES TÓXICOS	13
3. SABER IDENTIFICAR GATILHOS QUE PROVOCAM ESTRESSE OU ANSIEDADE	16
4. EQUILÍBRIO EMOCIONAL ENTRE A VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL	19
5. EMPATIA NO TRABALHO	22
6. OBTER FEEDBACKS	25
7. AUTOCONTROLE EMOCIONAL	28
8. APOIO PSICOLÓGICO	30
9. PONTO DE APOIO	32
10. VÁLVULAS DE ESCAPE	35

A woman with curly hair is smiling and looking towards the camera while sitting at a desk with a laptop. The background shows a blurred office environment with other people. The entire image has a blue color overlay.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O QUE VEM A SER?

Inteligência Emocional (IE) tem sido um dos assuntos mais em voga dos últimos tempos, principalmente, nesta época de pandemia pela qual passamos. Lidar com a reclusão, isolamento, novos métodos e formas de trabalho, abdicar-se de atividades, tornar-se pais em tempo integral, lidar com perdas na família, amigos ou de pessoas próximas, não foram nada fáceis. Manter-se no eixo emocional se tornou um grande desafio para o indivíduo bem como, para a sociedade. Muitos dos nossos sentimentos como medo, insegurança, ansiedade, se tornaram instintivos e aguçados, trazendo fragilidade nesses tempos pandêmicos.

O tema IE tem sido tratado e estudado em vários países e em diversas áreas de estudo, pois o assunto é de interesse multidisciplinar, uma vez que a temática não se trata de conhecimento meramente científico, visto que tange as emoções dos indivíduos, visando seu desenvolvimento e isso pode lhes permitir sucesso na vida pessoal, familiar, social e profissional.

Se pararmos para pensar de forma rápida e sucinta, observando o nome “inteligência emocional”, trazendo à tona a palavra – inteligência – com significação “faculdade de conhecer, compreender e aprender”, já temos por base que – Inteligência Emocional, é a capacidade de conhecermos, compreendermos e aprendermos sobre nossas emoções. Na teoria, isso parece uma tarefa fácil, mas não é!

Neste sentido, foi elaborado este guia prático com algumas dicas contendo assuntos que todos nós passamos no dia-a-dia em alguma fase de nossa vida pessoal ou profissional. Espero que os ajudem!

“Sonhos são bússolas do coração, são projetos de vida. Desejos não suportam o calor das dificuldades. Sonhos resistem às mais altas temperaturas dos problemas. Renovam a esperança quando o mundo desaba sobre nós.”

(Augusto Cury)



DICAS DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

1. Autoconhecimento

Dentro do processo de reflexão do ser humano, creio que o autoconhecimento vem a ser o ponto crucial, porém, muitas vezes, o mais difícil. Conhecer a si mesmo se tornou um desafio, saber dos seus limites, saber dos medos, apontar os defeitos, seus pontos fortes, o que é seu melhor destaque, até suas qualidades de forma geral é posto a prova todos os dias.

O autoconhecimento é a percepção de si mesmo e o que está a sua volta, as situações cotidianas, ter um olhar para as coisas de forma clara e objetiva, sem criar projeções, é dar um passo para trás e pensar ou refletir sobre tudo que valorizamos, é a construção de um processo permanente de autorreflexão.

Um das ferramentas do autoconhecimento é a auto-observação, o que vem a ser? Temos que ser capazes de ser instrumentos do nosso próprio estudo, nos observando diariamente, avaliando nosso comportamento, as reações do nosso corpo, os sinais da nossa saúde. Assim, teremos a capacidade de identificar gatilhos emocionais, cansaço, doenças e dar limites. Quando deixamos de nos conhecer ou simplesmente burlamos os sinais, fingindo não ver determinadas situações, o corpo uma hora dará uma resposta a isso, e provavelmente será negativa.

Para enfrentar o dia-a-dia precisamos cuidar dessa máquina chamada corpo, que precisa de alimentos saudáveis para se manter e gerar energia, água para hidratação, atividade física para condicioná-lo e escapes para cuidar da mente.

Seja capaz de se fazer algumas perguntas todos os dias: Eu gosto do meu trabalho? Por que eu trabalho? O que eu mais gosto de fazer? O que eu detesto? O que me entristece? O que me alegra? Dessa forma talvez você consiga começar a ter uma visão mais ampla da sua vida e de tudo o que o cerca e ter a possibilidade de gerenciar e fazer mudanças ou ajustes, caso necessário.

“O Autoconhecimento é um trabalho permanente de observação de si mesmo, da vida e das relações. É uma atitude perante a vida e, por que não dizer, uma arte”. (Marcos Resende, 2010 pg 15).

Reflexão:

“Conhece-te a ti mesmo.” (Oráculo de Delfos)

“Quando você identifica seus erros, nasce a oportunidade de criar soluções.”

(Pr. Bruno Queiroz)

O que faz você ser... Você?

Descreva de forma carinhosa sobre você, pensando:

- Suas características físicas (o que parece com seu pai e com sua mãe)
- Sua personalidade (o que parece com seu pai e com sua mãe)
- Sua personalidade moldada pelas experiências vividas



2. Saber lidar com as pressões diárias e ambientes tóxicos

Um dos grandes desafios do século é saber lidar com as pressões diárias e com ambientes conturbados, pois isso implica diretamente em nosso estado de humor, causando acúmulos, a um determinado período, e por consequência, afetará diretamente a nossa saúde mental e física.

Lidar com essas adversidades requer habilidades e um autoconhecimento que muitas vezes não temos ou não somos preparados para enfrentá-las, porém, para quem almeja um crescimento pessoal e profissional, saber lidar com esses dois infortúnios faz parte para a obtenção do sucesso tão sonhado.

Diante de conviver em constantes situações desconfortáveis e clima ruim seja no ambiente de trabalho ou em casa, geramos no nosso corpo um desconforto, e isso deve ser observado, tais como manifestações de estresse, ansiedade, tristeza, moleza, sonolência, entre outros sintomas. Porque é importante essa identificação? Para a busca por tratamento antecipado, antes que se torne algo mais complexo, como depressão profunda, úlcera, síndrome do pânico, câncer, etc.

Neste caso, o que podemos fazer para amenizar essa convivência nesse ambiente e lidar com essas pressões?

- Resiliência: quando conseguimos lidar com problemas, nos adaptamos as mudanças, superamos obstáculos e transformamos experiências negativas em aprendizados.
- Mapa cerebral: Pensar nas experiências negativas e transformar isso em algo positivo, como por exemplo: Estou em um emprego com um ambiente ruim, porém naquele determinado momento é o

que me paga melhor e o que tem suprido todas as minhas necessidades. Ou seja, apesar de não ser o mais desejado, ainda tem um ponto positivo na situação. Ressalto que isso não serve como desculpa para se acomodar e não procurar melhores condições.

Reflexão:

“Todos os nossos sonhos estão fora da nossa zona de conforto. Abandonar essa zona é o preço que devemos pagar para consegui-los.”

(John Maxwell)

Atividade para mapeamento cerebral:

- a. Responda as questões abaixo, colocando as palavras dentro dos balões. Tente descrever em uma palavra-chave.
 - O que você considera tóxico em seu trabalho ou em sua casa?
 - Quais são suas pressões diárias que você vive?





- b. Agora mentaliza tudo que descreveu nos balões e vamos ressignificar, trazendo algo positivo. É hora de mapear nosso cérebro, escreva as coisas positivas que seu trabalho/casa te proporciona, leia em voz alta e depois mentalize isso.





3. Saber identificar gatilhos que provocam estresse ou ansiedade

Para tratarmos deste tema é fundamental termos conhecimento sobre nosso corpo e saber identificar as reações dele para determinadas situações, pois com a correria do dia-a-dia negligenciamos os sinais corporais. Por quê precisamos desse autoconhecimento? Como somos pessoas com personalidades, rotinas, alimentação, trabalho e vidas diferentes, cada organismo reage de uma determinada maneira para tudo, seja estresse, doença, felicidade, enfim, qualquer tipo de situação que causa uma emoção.

Antes mesmo de entrarmos no assunto de forma direta, quero deixar aqui a diferença entre estresse e ansiedade e no decorrer do assunto vocês entenderão o porquê.

- **Estresse:** é a maneira pela qual o organismo reage a uma situação nova ou que seja fora da sua zona de conforto, por exemplo, uma entrevista de emprego, um resultado de prova ou elaboração de um projeto, etc., porém essa adrenalina é pontuada por uma situação passageira, tornando-se normal ter esse sentimento.
- **Ansiedade:** é quando a sensação de estresse e preocupação se tornam diários, excessivos, e começam a interferir na sua rotina, causando efeitos colaterais na sua qualidade de vida.

Então ter um transtorno de ansiedade é bem diferente de ter estresse rotineiro. Desse modo, apontarei alguns gatilhos que podem ser identificados como ansiedade:

- Frequência de tensão, preocupação ou medo;

- Antecipação de preocupação futura;
- Vontade de ficar apenas na cama (desânimo);
- Pensamento acelerado;
- Dificuldades para dormir ou Insônia;
- Aceleração cardíaca e falta de ar; e
- Mãos geladas e com suor.

Ressalto novamente que cada corpo reage de forma diferente, e essas são apenas algumas das reações dentre várias outras que podem haver, entre emocionais e físicas.

O grande problema desse tema é a rejeição ou até mesmo a falta de entendimento dos indivíduos quanto aos sinais que o corpo gera, tendemos a minimizar a situação ou pensamos que podemos controlar, “eu dou conta sozinho(a)”, “isso vai passar”, “só estou sensível”, “é TPM”, ou seja, nós mesmos burlamos os sintomas, porém, agonia emocional se transforma em presságios físicos.

O importante é lembrar que a doença da mente é como qualquer outra, que precisa ser identificada, acompanhada e tratada. Dores físicas existem e corremos para saná-las, porque não fazemos isso com as dores emocionais?

Reflexão:

“O coração ansioso deprime o homem, mas uma palavra bondosa o anima.”

(Provérbios 12:25)

Identificando seus gatilhos

- Dentre o que foi tratado, aponte quais seus principais gatilhos, se souber identificá-los.
- Após citá-los, reflita sobre e descreva de quais situações esses gatilhos são acionados.
- Depois, tente fazer um “plano de ação” de como você fará para evitar ou amenizar esses gatilhos.

4. Equilíbrio emocional entre a vida pessoal e profissional



A palavra equilíbrio pode ser considerada como uma balança compensatória entre ambos os lados (positivo e negativo). Equalizar a vida pessoal e profissional não é uma tarefa muito fácil na atualidade, onde tudo está muito corrido, os objetivos devem ser alcançados de imediato, além disso, ter tempo para uma vida privada, sanar os anseios pessoais, como estar com a família, amigos, viajar, entre outros, exige um tempo que muitas vezes não temos, ou não conseguimos administrar.

Deve-se ressaltar que da mesma forma como sua vida profissional é importante, a pessoal também é. De nada adianta ter sucesso em apenas um lado da balança, pois o outro estará em falta e não te suprirá, e emocionalmente isso te afetará. A vida só é boa quando se tem equilíbrio!

A melhor maneira de tentarmos buscar o equilíbrio emocional entre a vida pessoal e profissional, é por meio do autoconhecimento, analisando nossos instintos, sentimentos, os comportamentos e entende-los, de modo a termos base para escolhermos o que é melhor para cada um de nós. Além disso, devemos estar atentos aos conflitos internos e compreendermos que isso nem sempre é algo ruim, pois esses questionamentos também fazem parte do amadurecimento. São os erros que nos fazem aprender e nos tornam mais fortes.

Reflexão:

“Não há serviço como o daquele que serve porque ama.”

(Philip Sidney, um poeta protestante do século XVI)

“O grande problema é quando em prol de construir herança, se esquece de deixar legado.”

(Pr. Bruno Queiroz)

Monte sua Balança

Agora é a hora de se olhar no espelho, respirar fundo e analisar o que te faz bem na vida. Para isso, aponte os pontos NEGATIVOS do seu trabalho (se houver), e porque isso tem te atrapalhado na vida pessoal.

Trabalho (pontos negativos)	O que você pode fazer para melhorar?

Após essa análise, você terá uma balança e saberá se há algo que possa fazer para mudar ou melhorar sua rotina, equalizando sua vida pessoal e profissional.

Essa reflexão te trará frutos e benefícios futuros, como, ânimo para ir trabalhar, melhora no sono, saber lidar com situações adversas, motivação e felicidade.



5. Empatia no Trabalho

Devemos pensar que durante nossa vida passamos mais tempo no ambiente de trabalho que em qualquer outro lugar, por isso a conexão com seus colegas se torna tão importante. Essas conexões de certa maneira tem o poder de nos energizar ou sugar essa energia, nesse caso, saber lidar com as diferentes personalidades no mesmo ambiente é desafiador. Por outro lado, a troca de ideias e conhecimentos traz um grande crescimento pessoal e profissional.

O ser humano por si só já não é fácil, imagina em um ambiente coletivo, com criação familiar diferente, pensamentos e opiniões divergentes, vários tipos de formações, ou seja, tudo diferente, então, ter empatia é o marco zero para uma boa relação, saber se pôr no lugar do outro, ter humildade e ser resiliente é mais que necessário. Na verdade, devemos trabalhar em um ambiente humanizado, o que isso quer dizer? Que pessoas se conectem com pessoas, e se preocupar uns com os outros também faz parte da nossa rotina de trabalho, uma vez que ninguém faz nada sozinho, precisamos da equipe para obter resultados e muito mais que isso, o “EU” precisa de alguém.

Em um determinado estudo exposto no livro “O Poder Curativo das Relações Humanas” de Vivek Murthy, diz que: *“a saúde social dos trabalhadores está intimamente ligada à saúde geral do ambiente de trabalho”*. Isso significa que ter um ambiente de qualidade e saudável, reflete diretamente nas pessoas que ali estão e em seus resultados. Uma frase muito interessante que o livro cita neste mesmo estudo mencionado acima é: *“O segredo para dar é pedir”*, essa exposição foi feita porque noventa por cento das pessoas dentro do seu ambiente corporativo não sabem o que querem, por isso, não conseguem pedir ajuda. E um dos fatores mais importantes aprendidos no estudo, é que as conexões interpessoais de alta qualidade acontecem na troca de favores, e isso inclui pedir ajuda ao outro.

A empatia não só no ambiente organizacional, mas na vida, por isso a conceituo como a oportunidade que alguém tem de aprender ajudando o próximo, melhorando o diálogo intercultural entre as pessoas, minimizando os ruídos entre elas. Percebo que sempre que há uma tarefa que haja mais de uma pessoa executando, todos saem com mais conhecimento do que quando iniciaram, seja pelos erros, conflitos, ideias, novas técnicas, ou simplesmente por um bom convívio em seu dia. Vamos dizer que a empatia é um dos antídotos das relações humanas.

Perceba sua rotina e treine mudar fazendo coisas simples e veja o que acontece, tais como:

- Use frases como: Bom dia! ; Obrigada! ; Foi um prazer! ; Você ficou muito bem nessa roupa! ; Que batom lindo! ; Adorei a cor da sua gravata!
- Reconheça o SEU trabalho e o do OUTRO
- Faça juízo de valor
- Faça parte da equipe e agregue valor

Reflexão:

“Se não temos paz é porque esquecemos que pertencemos uns aos outros.”

(Madre Teresa de Calcutá)

“Nossos objetivos devem ter como um dos maiores alvos marcar a vida dos outros.”

(Pr. Bruno Queiroz)

Momento Espelho

Neste momento, se olhe no espelho e faça a reflexão sobre as seguintes perguntas:

- Como você acredita que seus colegas de trabalho o veem?
- Como você acha que seu chefe ou subordinado o veem?
- Como você é no ambiente de trabalho?
- Como você é como colega/chefe no trabalho?

Após ter pensando nas questões acima, escreva como você gostaria de ser visto por essas pessoas no campo profissional? Caso ache que precisa melhorar algo, cite-as.

6. Obter feedbacks

Feedback pode ser designado como resposta ou retorno de algo. É usado para orientar o indivíduo quanto a uma ação, seja por desempenho, conduta, fala, ou seja, qualquer procedimento que tenha (ação x reação).

O feedback tem sido muito usado como instrumento no desenvolvimento de pessoal, seja em suas competências, habilidades, comunicação, projetos, entre outros. Todo retorno de uma ação que realizamos é de suma importância para nosso aprendizado, serve de parâmetro entre o fazer e o resultado. Além disso, emocionalmente nos traz um amadurecimento e senso de responsabilidade com aquilo que fazemos e produzimos.

Quando estamos em um ambiente que “nada contra a maré” e o feedback não é algo cultural ou comum, podemos sentir um certo desânimo ao desempenhar as atividades impostas, pois não temos motivação para tal. Isso pode trazer à equipe uma baixa produtividade ou o sentimento de rejeição – eu não faço parte disso – o que dificultará no alcance das metas organizacionais.

Um ponto importante a ser levantando em relação ao feedback é sobre o preparo do indivíduo para o recebimento desse retorno, ou seja, ter maturidade para absorver o que é dito e não levar para o lado pessoal, mas sim, como *upgrade* em seu aprendizado profissional. Ressalto ainda mais, o feedback não se limita apenas no ambiente institucional, mas nas relações privadas também, como casamento, amizade, pai com filho, e relações de cunho religioso, é um misto de saber ouvir e saber opinar. Essa maturidade emocional traz ao ser humano um autoconhecimento fantástico.

“O feedback é um nutriente essencial para a vida. Não conseguimos ficar mais do que alguns minutos sem ar, alguns dias sem água e poucas semanas sem comida. Esses são os três nutrientes fisiológicos mais importantes para os seres humanos. Mas a maioria das pessoas não se dá conta de que o quarto elemento fundamental é o feedback.” (Richard L. Williams)



Reflexão:

Momento reflexivo sobre as questões abaixo:

- a. Você é uma pessoa que aceita feedback?
- b. Ao receber o feedback, você reflete sobre ou apenas deixa passar?
- c. Você consegue reconhecer a diferença entre feedback e crítica dentro de um diálogo?
- d. Você tem perfil para dar feedback aos outros ou sempre guarda sua opinião?

Momento 360°

Fazendo um feedback geral de sua vida, que tal pensar nas questões abaixo? Escreva sobre cada uma e se houver algo que possa melhorar, inclua também.

- a. No trabalho, que tipo de pessoa você é?

- b. Se a forma como você trata as pessoas ou pelo seu comportamento no ambiente de trabalho valesse uma promoção, você seria promovido?

c. Na sua família, quem você é? O que você representa?

d. Em seu relacionamento conjugal, como você é? Se estive no lugar do outro, você iria gostar do tratamento?

e. Seus amigos podem contar com seu companheirismo e fidelidade?

f. Se você morresse hoje, qual legado emocional deixaria para aqueles que ficaram? Qual a lembrança marcante que cada um teria de você?



7. Autocontrole Emocional

O autocontrole é um dos elementos tratados dentro da inteligência emocional, que visa a autogestão dos sentimentos, afim de que não fiquemos reféns dos mesmos. Uma vez que os seres humanos são cheios de instintos, movidos por sentimentos momentâneos, sejam eles de felicidade, tristeza, raiva, medo, nervosismo, dentre outros, todas essas emoções devem ser dosadas e controladas.

Com as diferenças de personalidades, as pessoas tendem a ter reações diferentes para cada situação. Algumas são mais impulsivas que outras, e em determinadas circunstâncias agem sem pensar nas consequências de seus atos, e isso em dada medida é natural.

Controlar os impulsos é primordial no cotidiano, mas respeitar suas intuições é essencial. Isso faz parte do ciclo diário do indivíduo, esse autocontrole faz parte do autoconhecimento pessoal, uma vez que nos conhecemos, conseguimos dar limites as emoções.

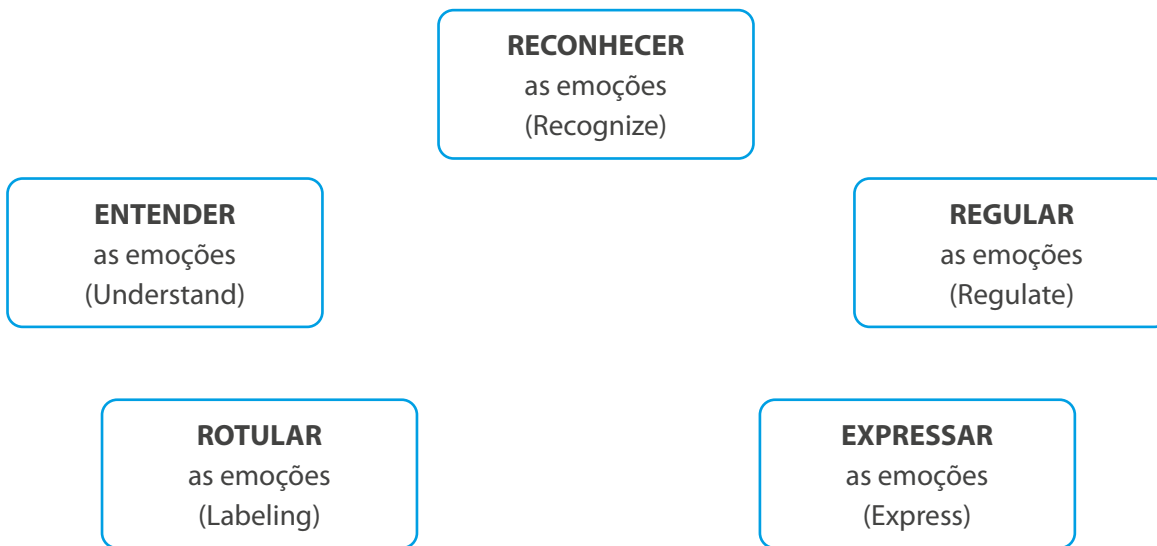
Ressalto que o autocontrole emocional e comportamental é uma dádiva que garante os picos e excessos emocionais. Manter o equilíbrio é fundamental e saudável, por isso, sempre que necessário, respire, pare e pense. Contar até dez nunca é demais.

Reflexão:

“O homem que não sabe dominar os seus instintos, é sempre escravo daqueles que se propõem satisfazê-los.”

(Gustave Le Bon)

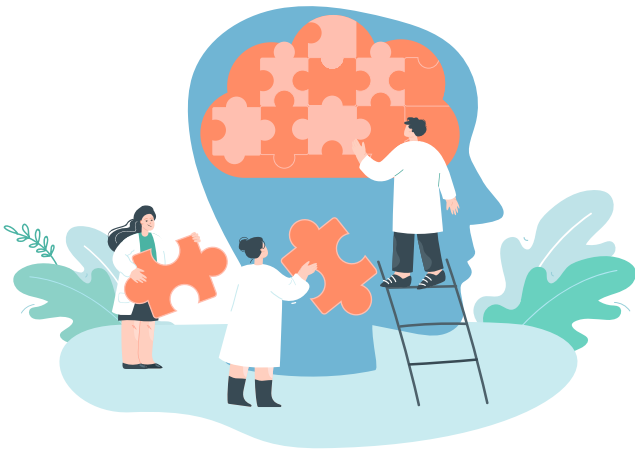
RULER – Acrônimo em inglês com as cinco habilidades principais de Inteligência Emocional. Retirado do livro O Poder Curativo das Relações Humanas, p. 264.



Devemos compreender o ciclo das emoções, pois a partir desse entendimento, teremos um melhor auto-controle desses sentimentos.

Para auxiliar no controle das emoções, uma vez que entendemos que o estresse causado pela rotina é algo inevitável, podemos tentar os seguintes exercícios:

- Respirar;
- Meditar;
- Sorria;
- Caminhar sempre que possível;
- Praticar alguma atividade que goste.



8. Apoio Psicológico

Para se ter apoio psicológico, a primeira coisa a ser fazer é vencer o preconceito, tirar da mente que esse tipo de profissional é para “doido” – eu pensava isso – e ultrapassar essa barreira que os impedem de progredir. Ler um pouco sobre o tema de psicologia e o que vem a ser o trabalho de um psicólogo, poderá ajudar na quebra de paradigmas, ganhar confiança e ter segurança para procurar esse tipo de ajuda. Ter indicações de pessoas de sua confiança também pode auxiliar nesse processo.

Por quê pessoas de confiança ou que entendam sua situação? No meu caso por exemplo, em uma conversa com meus irmãos sobre ir ao psicólogo e que estava tendo acompanhamento, meus pais não entenderam, e de imediato disseram que eu estava “rica” – gastando dinheiro atoa; ou do tipo, “apoio psicológico é falta de surra”. No entanto, precisei compreender que eles não tinham capacidade de entender o que estava acontecendo comigo naquele momento, tive que relevar e seguir a diante.

Segundo ponto, é reconhecer que psicologicamente, mesmo que momentâneo, você não está bem, e que sim, você precisa de um profissional, porque não consegue mais se “tratar” sozinho. Esse profissional irá te orientar, com base em tudo aquilo que está vivendo, sentindo, seja no trabalho ou na vida pessoal. É a busca pelo entendimento de si mesmo por outros olhos, se enxergar pelo olhar do outro e o mais difícil, confiar em alguém que não conhecemos e que muitas vezes, nos leem mais que nós mesmos.

Terceiro, estar disposto a ser sincero consigo mesmo e com o profissional que estará a sua frente, omitir não faz parte do tratamento e nem do jogo, o “preto no branco” nesse momento é essencial para o bom resultado do que se propõe a fazer dentro de um consultório ou em sua consulta online. Não adianta burlar o processo, ou simplesmente fugir dele, o resultado de suas ações, serão totalmente suas.

Um ponto crucial em relação ao apoio psicológico é a relação entre o profissional e paciente, a confiança e segurança são dois pontos cruciais para o desenvolvimento dessa trajetória, até porque muitos assuntos

são delicados de ser tratados e se você não se sente seguro(a) com esse profissional, o tratamento será superficial e não surtirá efeito. Também, outro quesito importante, é a identificação com a linha de estudo do psicólogo, essa metodologia usada por esse profissional, tem que ter uma identificação com sua personalidade, caso não tenha, busque outro no qual tenha melhor afinidade. Só não deixe de buscar ajuda!

Reflexão:

“Se orgulhe de quem você é. Ninguém conhece sua caminhada como você, ninguém, além de você, sabe o que você já passou!”

(Marianna Moreno)

O Primeiro passo é sempre o mais difícil, mas... pense numa criança quando começa a engatinhar, depois se levanta devagar, se apoia em algumas coisas, assim vai ganhando confiança, até ter a coragem de iniciar o tão esperado primeiro passo, até começar a andar e depois correr.

Da mesma forma, é saber pedir ajuda e ter a coragem de ir atrás do que se precisa naquele momento, se tiver sem coragem, vá assim mesmo...Se o medo vier, vá com medo mesmo. Só não deixa de ir...



9. Ponto de Apoio

Fazendo uma analogia simples, quero comparar as relações humanas como uma teia de aranha, onde o “Eu” está no centro, e a família, amigos, colegas de trabalho são as teias, isso significa que estamos conectados o tempo todo com pessoas. Pessoas estas que tem personalidades, gostos, jeitos e formações diferentes das nossas, e que muitas vezes isso contribui para o nosso crescimento ou simplesmente nos ferem.

O ponto de apoio está ligado a esta “teia”, devemos nos conectar com pessoas que nos querem e fazem bem, e ter a consciência daquelas que não fazem e retirá-las da teia. No processo de autoconhecimento, tem uma parte muito dolorosa que é o reconhecer e retirar aqueles que nos fazem mal, porque sempre estaremos prontos para ajudá-los, mas quando precisamos, não os temos.

Traga para perto quem agrega, cuida, faz rir, abraça sem interesse, beija, aconselha, fala a verdade quando necessário, estende a mão. Sua rede de apoio, serão aqueles que vão te ajudar nos momentos necessários e se ausentar quando preciso. Distância não é sinal de abandono, mas de espaço. Reconheça que da mesma forma como você precisou de apoio psicológico, de um profissional para te ajudar, também é necessário um ombro amigo, um colo, um abraço, se dê essa chance, a oportunidade de se deixar aproximar.

Tenha uma rede ponto de apoio e seja a de alguém!

Reflexão:

“O amigo que consegue ficar quieto em um momento de desespero ou confusão, que fica ao nosso lado na hora do luto e da perda, que aceita não saber, não tratar, não curar, e encara conosco a realidade da nossa impotência, esse é o amigo que se importa.”

(Henri Nouwen, *Out of Solitude* – Livro O poder curativo das relações humanas)

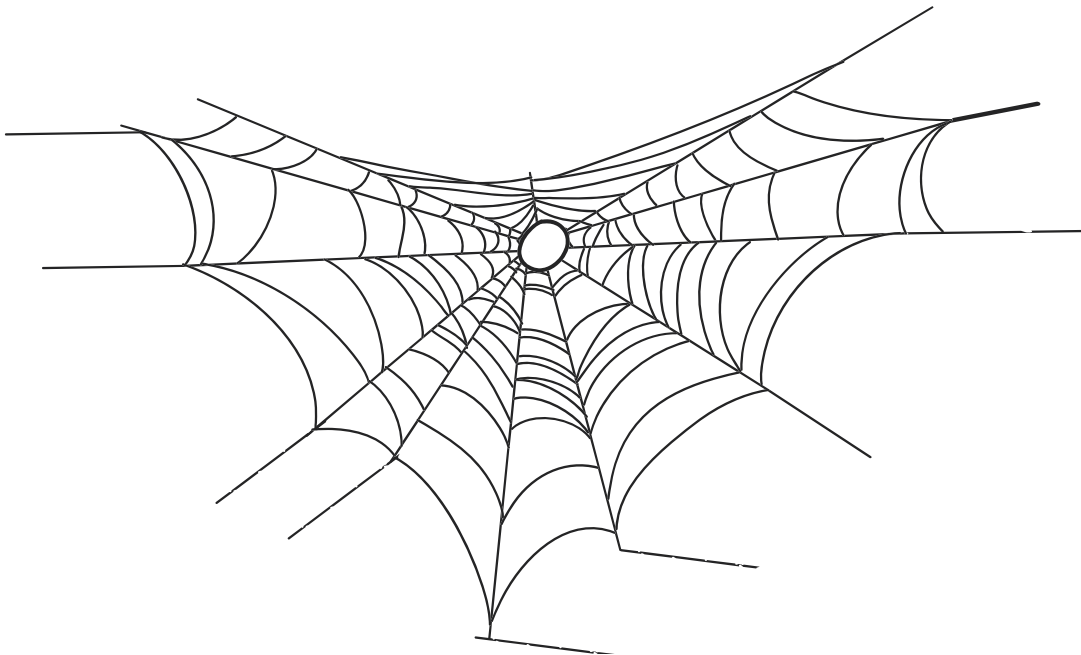
Monte sua Teia

Exercite sua mente para pensar nesses processos e se desejar, escreva:



9. PONTO DE APOIO

Ao final desse processo, pegue uma folha branca, de preferência coloque sua foto ao centro ou apenas escreva EU e monte sua teia, assim saberá quem verdadeiramente é sua rede de apoio.



10. Válvulas de Escape



Na correria do cotidiano, entre trabalho, estudo, família, enfim, nossas responsabilidades, esquecemos muitas vezes das pausas, de tirarmos um tempo para nosso descanso físico e mental. Se formos visualizar a questão de forma mais profunda no sentido emocional, pode-se dizer que deixamos de nos olharmos, e não sabemos o quão isso é profundo e sério, principalmente para nossa saúde.

O estresse tem sido considerado a doença do século, uma vez que estamos em uma busca constante por nossos sonhos em um mundo cada vez mais competitivo e tecnológico. Essa aceleração constante tem causado nas pessoas ansiedade antecipada por um futuro estável e brilhante, que não é ruim, porém, a questão a ser discutida aqui é, a que preço? Sem hora para sair do trabalho, sem hora para dormir, poucas horas de sono, levar trabalho para casa, trabalhar no final de semana...entre outras responsabilidades particulares.

Por essa rotina demasiadamente corrida, que é necessário ter atividades que nos permitam relaxar e sejam como válvulas de escape. Mas o que é uma válvula de escape? Na mecânica, é um mecanismo que abre automaticamente para saída do fluido, quando a pressão interna é muito grande e ultrapassa o nível de segurança. É muito semelhante a vivência humana não?! Quantas situações corriqueiras nos levam as mais altas pressões, nos tirando totalmente do trilho, por isso, ter algum tipo de válvula de escape é essencial.

Dentro do estudo da psicologia, especificamente sobre a Pirâmide de Maslow, que trata da hierarquia das necessidades dos indivíduos, quero destacar dois pontos dentre os cinco: Estima (autoestima/confiança/realização) e Autorrealização (Moralidade/criatividade/solução de problemas). Por que venho destacar este conceito e principalmente esses dois pontos? Porque a base do ser humano é o trabalho, necessidade de ser útil, ser provedor(a), poder realizar seus sonhos, e isso traz confiança, eleva sua autoestima, o ego. Todas essas questões fazem parte da essência do homem, mas, o descanso e o momento de lazer, além de necessário pode ser visto como uma forma de se auto presentear. Descanso não é luxo!

Reflexão:

Nesse momento te pergunto, com todo entendimento que teve sobre o assunto, qual é/ou será sua válvula de escape?

- Atividade Física;
- Dança;
- Luta;
- Meditação...

O que você tem feito por VOCÊ?

Cite 3 atividades de escape que gostaria de aplicar na sua vida e explique o porquê:

1º)

2º)

3º)

Escolha apenas uma e explique como irá implementá-la na sua rotina. Quanto mais detalhes você escrever, mais fácil ficará para você colocar em prática:

10. VÁLVULAS DE ESCAPE

Estabeleça um prazo para início:

Registre o desenvolvimento em 3 momentos até o prazo estabelecido:

Momento 1 (____/____/____)

Momento 2 (____/____/____)

Momento 3 (____/____/____)

NÃO PROCRASTINE! SUA SAÚDE É MAIS IMPORTANTE!

Mensagem

“Apesar de reconhecer que todo sonho tem um preço, não acredito que você deveria estar disposto a pagar qualquer preço para conquistar seu sonho.

Alguns custos são simplesmente elevados demais. Por exemplo, já vi pessoas comprometendo seus valores, sacrificando suas famílias e arruinando sua saúde na luta por realizar um sonho.

Esses são preços que não estou disposto a pagar. Se você arruína a sua saúde ou sacrifica a sua família, você conquistará seu sonho, mas não será capaz de aproveitá-lo. E se você compromete seus valores, você ataca a sua alma.

Você não pode permitir que o seu sonho dite seus valores. Em vez disso, os seus valores deveriam governar os seus sonhos. Sempre que essas duas coisas saem do controle e os sonhos começam *a controlar seus sonhos, o custo fica alto demais.*”

(John Maxwell)

NOTA

Este guia foi baseado em uma experiência pessoal, onde eu, Carol Marques, passei por um processo de início de depressão e ansiedade. Nessa fase ruim, pensei por várias vezes em desistir, inclusive da vida, parece forte, mas é a realidade de quem passa por esse momento.

Posso dizer com toda certeza que não é legal e muito menos fácil, mas com a ajuda de pessoas certas e fé, conseguimos dá o primeiro passo (que não é nada fácil). Quando me vi numa crise de ansiedade, onde fui resgatada em casa e levada ao hospital, percebi ali, que não dava mais para protelar minha saúde, e fui obrigada a procurar ajuda de profissionais (psiquiatra e psicólogo). E o resultado, de início, foi um afastamento do trabalho, onde chorei muito com a notícia, mas não relutei, aceitei a decisão da médica e fui me cuidar. Foram 15 dias de adaptação de remédios e muita sonolência. Não conseguia reagir.

Após isso, voltar ao trabalho, aos estudos, a sociedade, foi com um outro olhar, o Eu estava à frente, tentando melhorar minha rotina e me cuidar. Tomo meus remédios no horário, iniciei a atividade física e comecei a fazer psicanálise (que fez total diferença) para me ajudar a entender algumas coisas da minha infância que estavam refletindo no Eu Adulto... então eu tomei a decisão de me cuidar por completa e ultrapassar esse mar. Está sendo doloroso e ótimo...sim, uma loucura. Sabe a parte boa disso, eliminei 8kg (risos).

Para que todo esse processo tivesse êxito, tenho que agradecer a Deus, por todo cuidado para comigo e principalmente pelas pessoas que Ele me colocou nesse processo. Meu psicólogo Wagner, que não me deixou desistir dos meus projetos; minha psiquiatra Elena que em toda consulta é tão gentil e carinhosa; minha terapeuta Érika, que veio como um anjo na minha vida; meus amigos, Odjair e Fernanda que me deram palavras de apoio sempre que precisei com muita paciência, além de me ajudarem nesse

trabalho; Ana Paula que é minha parceira de trabalho e segurou muito a barra, muitas vezes que saí da mesa para me isolar e chorar em algum canto no ministério, além de ficar revisando esses textos (risos), e ao meu chefe Carlos, que entendeu minha situação e me apoio sempre que precisei.

Gratidão devo a esses dois professores maravilhosos e que admiro muito, Jefferson Sampaio, uma pessoa singular, igual não existe, além de lindo, que me apresentou esse curso, que amei de paixão. E a Kellen Torres, essa mulher incrível, dedicada, forte, linda e não menos, Minha Mentora. Obrigada por não ter desistido de mim Kellen, eu sei que simplesmente sumi por um tempo, abandonei meu projeto, e quando tive coragem de retomar e contar tudo que tinha acontecido, você me acolheu de braços abertos e me ajudou a mudar a rota, e esse guia foi ideia sua e eu adorei, assim, juntas trilhamos e este é o resultado.

BIBLIOGRAFIA

10 princípios psicológicos para desenvolver sua inteligência emocional. 2021. <<https://blog.psicologiaviva.com.br/inteligencia-emocional/>>. Acesso em: 03 e 07 jun. 2022.

KLEINMAN, Paul. Tudo o que você precisa saber sobre psicologia: um livro prático sobre estudo da mente humana. 14ª ed. São Paulo: Editora Gente, 2015.

LEE, Geert. ANSIEDADE: Acabe com a ansiedade social, estresse e depressão, e liberte-se hoje. 2019. <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=F4mbDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=Saber+identificar+gatilhos+que+provoca+estresse+ou+ansiedade&ots=X4dIIInuYhJ&sig=mmVucn2YcbBOx-NmB8ri1yYK-4vU#v=onepage&q=Saber%20identificar%20gatilhos%20que%20provoca%20estresse%20ou%20ansiedade&f=false>>. Acesso em 02 jun. 2022.

Murthy, Vivek. O poder curativo das relações humanas. 1º ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2022.

QUEIROZ, Bruno. Deixando marcas no caminho. 2º ed. São Paulo: Autor da Fé, 2021.

RESENDE, Marcos. Autoconhecimento. 2010. <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=0TEqDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=autoconhecimento&ots=VQVRAknS7J&sig=PWOXSiPkh4afu-CBr40GNHhGhbbU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false>. Acesso em 29 mai. 2022

Você precisa de uma válvula de escape? <<https://www.arenaclub.net.br/post/valvula-de-escape>>. Acesso em 14 jun. 2022.

GUIA PRÁTICO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

PARA SECRETÁRIOS
E ASSESSORES