

# Estágio Supervisionado em Atendimento Coletivo



## **MOTIVAÇÃO E RESILIÊNCIA: A ARTE DE AGIR E SE REINVENTAR EM MEIO ÀS TECNOLOGIAS**

**Alunos: Edinaldo Alves da Silva Junior  
Kettily Kauana Formiga Alexandre  
Marcelino Nunes da Silva**

**Supervisora: Suênya Regina de Castro Lucena**

# Introdução

**A Motivação é uma força interna que nos leva a agir, e por ser interna só nós mesmos a podemos sentir (Todorov e Moreira (2005)).**

Segundo Samulski (2002), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais e ambientais

# Introdução

A **resiliência** surge como produto da interação entre o sujeito e o meio em que se atua.

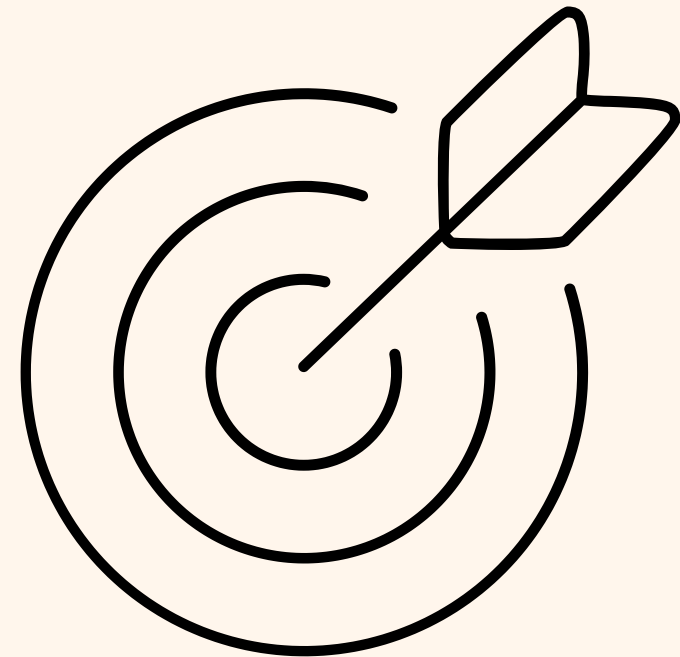
Segundo Sousa et. al (2021), quanto menos resilientes são os indivíduos, mais serão afligidos pelas atribulações da vida...



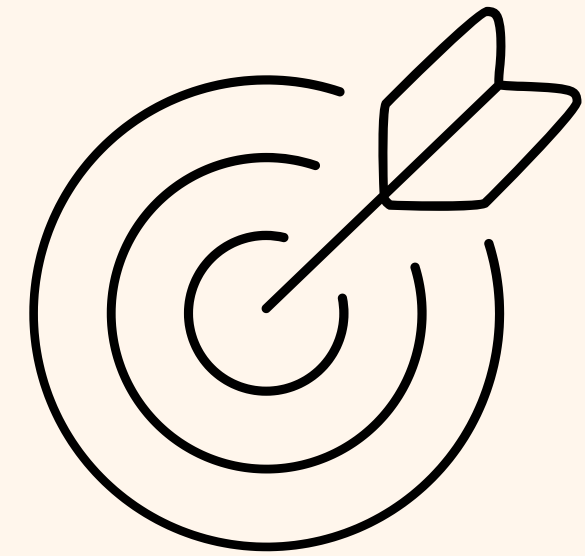
# Objetivos

## Objetivo Geral:

O objetivo geral consiste em realizar uma psicoeducação para o desenvolvimento de habilidades dos participantes mediante as questões relacionadas à motivação e resiliência, refletindo a respeito das tecnologias e seus impactos.



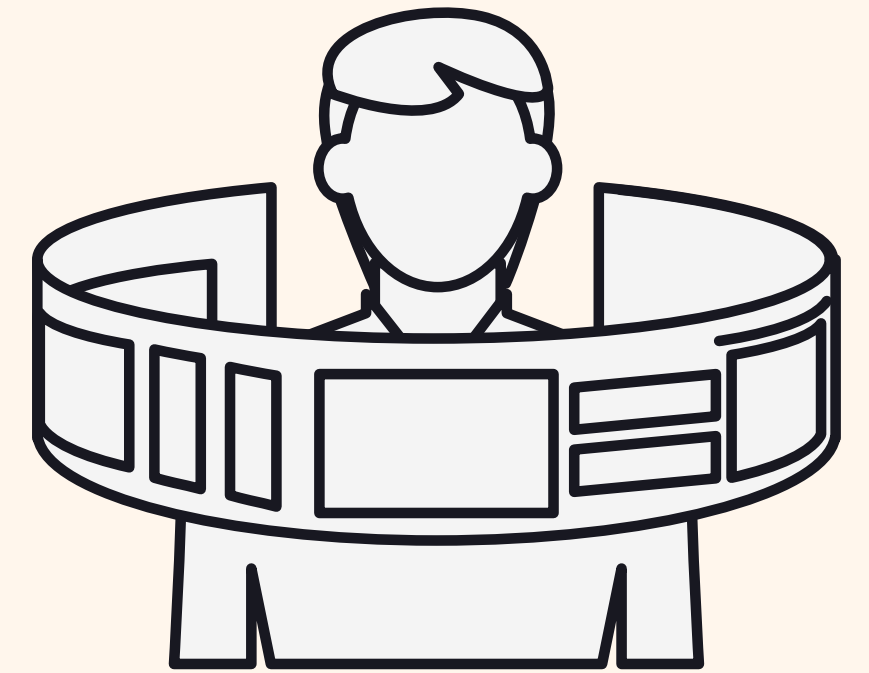
# Objetivos



## Objetivos Específicos:

- Trazer informações concretas acerca da motivação e da resiliência interligando a questão das tecnologias;
- Aplicar técnicas de dinâmica de grupo com o intuito de trabalhar ferramentas e estratégias para lidar com os desafios;
- Trabalhar a autopercepção dos indivíduos sobre como se enxergam nesses quesitos relacionados ao tema.

# Metodologia



- Primeiro Encontro:

## Instrumentos

## Procedimentos

**Técnica de Dinâmica de Grupo “O que resiliência?”**

Apresentar os conceitos e impulsionar o público a participar ativamente mostrando suas percepções acerca dos temas.

**Breve apresentação, com uso de slides.**

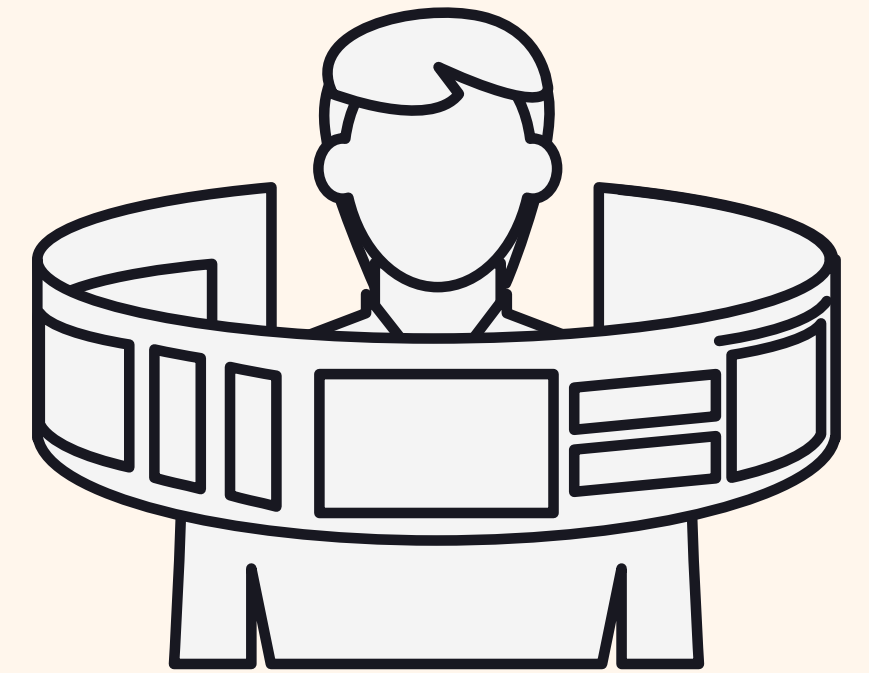
Trazer as conceitos retiradas dos livros para levar informações concretas.

**Vídeo “Motivacional - Sapinho”.**

Trazer o assunto de uma forma lúdica, engraçada e emocionante.



# Metodologia



- Segundo Encontro:

## Instrumentos

## Procedimentos

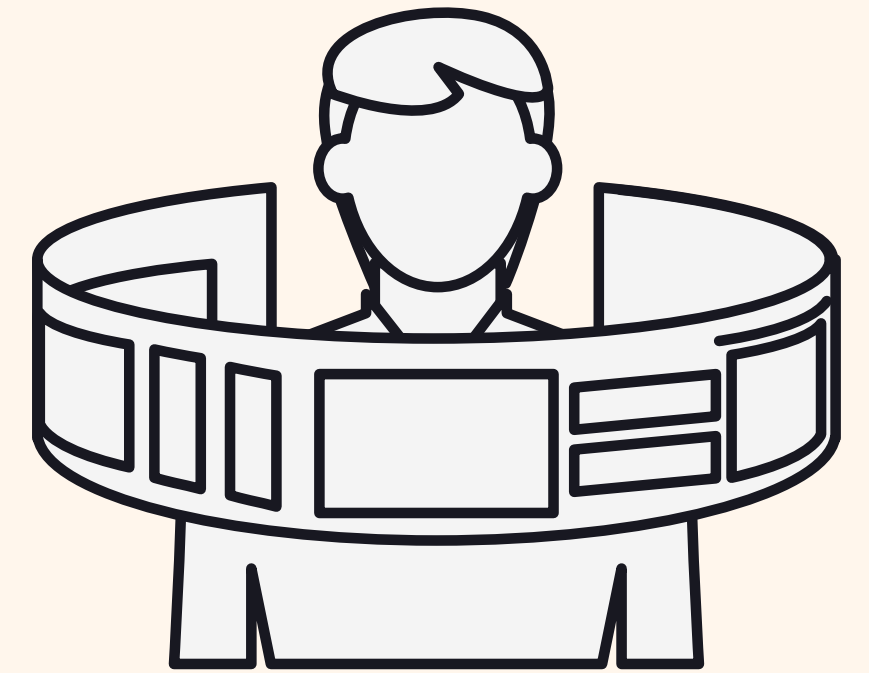
**Recurso Terapêutico**  
**“Resiliência”.**

Promoção de reflexão de cada um sobre si mesmo e de como se enxergam ao lidar com as situações de suas vidas ligadas ao tema.

**Técnica de Dinâmica de**  
**Grupo “Visão de Futuro”.**

Fazer uma reflexão da trajetória e produtividade de cada um nos últimos 5 anos, e o que se esperam de seu futuro nos próximos 90 dias.

# Metodologia



- Segundo Encontro:

## Instrumentos

**“O uso da internet como fuga da realidade”.**

**Foram realizadas duas transmissões:**

- **“A procura da felicidade”;**
- **“Vídeo motivacional”.**

## Procedimentos

Promover uma discussão acerca da ligação da falta de motivação e resiliência com uso das redes.

Objetivo de finalizar o momento de uma forma emocionante e reflexiva



# Resultados

## Primeiro encontro



### 1. Técnica de Dinâmica de Grupo “O que é resiliência?”

- Aumento significativo nos níveis de **motivação** entre os participantes;
- Maior interesse em contribuir com a intervenção;
- Melhor capacidade de lidar com as adversidades utilizando do conceito de **resiliência**;
- Reflexão mais positiva e diferentes relatos pessoais de superação das dificuldades.



# Resultados

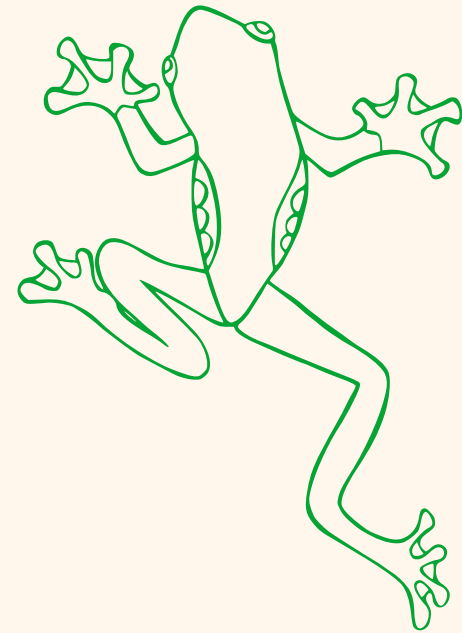
## Primeiro encontro

**2. Slides com seus respectivos conceitos, com o objetivo de autopercepção emocional dos participantes relacionados**

- Autopercepção emocional;
- Aumento da prática da resiliência;
- Clima emocional equilibrado entre os colegas.



# Resultados



## Primeiro encontro



### **3. Vídeo “Motivacional - Sapinho”**

- Motivados e confiantes no enfrentamento de novos desafios;
- Eficazes durante o cotidiano.

# Resultados

## Segundo encontro

**Livro caixa sobre Resiliência de Fernando Fernandes como atividades focadas na reflexão sobre a temática resiliência.**

***1. A capacidade de superar as adversidades é algo próprio da pessoa ou algo que pode ser aprendido?***

Observamos que os participantes responderam que esta capacidade pode ser aprendida pelo sujeito de acordo com suas experiências



# Resultados

## Segundo encontro

**2. Quando você está abatido e passando por um problema, consegue avaliar se ele é temporário?**

Como respostas muitos participantes responderam que conseguem avaliar que algumas situações cotidianas são passageiras

**3. Se você vive uma situação insolúvel, é possível diminuir o sofrimento? Existe uma forma de ajudar você?**

Com resposta muitos participantes falaram que teriam dificuldade em ser resilientes para este tipo de situação na qual teriam que se ajudar a diminuir o sofrimento vivenciado.





# Resultados

## Segundo encontro

**Texto: “O uso da internet como fuga da realidade”:**

Muitos participantes concordaram que a temática foi pertinente e que o uso da internet tem grande influência na sua rotina, a resiliência para resolver a problemática pois as telas camuflam as situações reais cotidianas e quando deparam-se com situações difíceis apresentaram dificuldades desmotivando-se e diminuindo a sua resiliência para resolver o mesmo.

**Técnica Visão do Futuro:**

Observamos que o grupo mostrou-se bastante resiliente para resolver as situações cotidianas, merecendo atenção no acolhimento a si próprio em situações que necessitam ajudar a si mesmos, refletindo sobre momentos futuros e gratificando-se pelas conquistas do passado.



# Resultados

## Segundo encontro

### **Vídeos do YouTube:**

Os vídeos apresentados sobre motivação e resiliência impulsionaram os participantes a refletirem sobre atitudes pessoais durante sua vida e trouxeram momentos sensíveis, em que muitos se mostraram emocionados e satisfeitos com esse momento



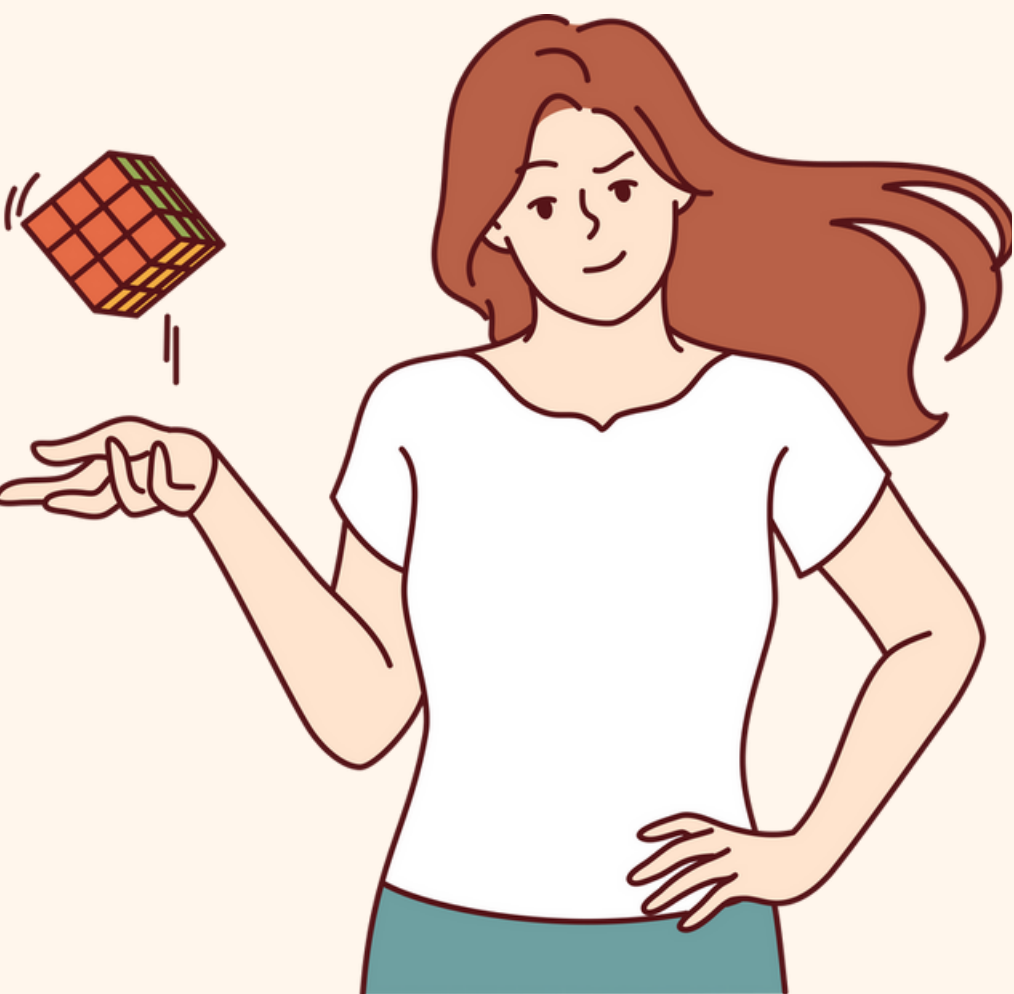


# Conclusão

- Importância de se trabalhar a motivação e a resiliência na vida profissional e pessoal.
- Interação e complementação no fortalecimento da capacidade de enfrentamento dos desafios que surgem durante a vida.

## **As intervenções proporcionaram:**

Benefícios cognitivos aos participantes levando-os a habilidade de refletir e se autoperceber sobre seus comportamentos impulsionados pela motivação para continuar em direção a algo e pela resiliência para resistir às adversidades encontradas no cotidiano do indivíduo.



**“É necessário que haja resiliência para se reinventar mediante a própria frustração e ser motivado para agir e destacar-se em um mundo de iguais”.**

# Referências

CARVALHO, M., C., J.; YUNES, M., A., M. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. Ambiente & Sociedade. São Paulo, 2014, v. 17, n. 3 pp. 135-154. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-753X2014000300009>. Acesso em: 05/11/2023.

COELHO, G., SILVA N., L.; SILVA, H., P., A.; SOUSA, M., B., C. Resposta ao estresse: II. Resiliência e vulnerabilidade. Estudos de Psicologia, Natal, 2015, v. 20, n. 2. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20150009>. Acesso em: 05/11/2023.

FELIPETTO, M. R. Z.; FERRARI, E. O. .; WELTER, S. A.; VILLAR, E. G. .; DA SILVA, S. C.. Resiliência dos docentes de graduação em contabilidade em tempos de pandemia. Revista Competitividade e Sustentabilidade, v. 9, n. 2, p. 60-82, 2023. DOI: 10.48075/comsus.v9i2.30701. Disponível em: <https://saber.unioeste.br/index.php/comsus/article/view/30701>. Acessado em: 29/09/2023.

SOUSA, J. C. de, RABELO, L. N., PORTO, A. P., VALE, A. F. N. do (2021). A relação entre a resiliência humana e a ansiedade em tempos de pandemia da covid-19. Holos – III Dossiê COVID-19 e o mundo em tempos de pandemia, ano 37, v.3, e10905, Rio Grande do Norte, 2021. Disponível em: DOI: 10.15628/holos.2021.10905. Acessado em: 29/09/2023.

TODOROV, João Cláudio e MOREIRA, Márcio Borges. O Conceito de Motivação na Psicologia. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva. Vol. VII. 2005. Disponível em: <https://rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/47/36> . Acessada em 29/09/2023.

SAMULSKI, Dietmar. Psicologia do esporte. Edt. Manole. São Paulo. 2002

WEINBERG, Robert S. e GOULD Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Edt. Artmed. Porto Alegre. 2017.

FERNANDES, Fernando. Resiliência. Ed. 1º. Edt. Matrix. São Paulo, 2018