

## REPOSIÇÃO DA FORMAÇÃO DA SEMANA 38

**Nome: Marisa do Carmo Silva**

### Atividade – Vídeo

Primeiramente queria dizer que gostei bastante do vídeo, pois é necessário que seja mais difundida a ideia que depressão não é só tristeza, pois muitas pessoas tem pensamentos muito antiquados a respeito da doença, e acho extremamente importante campanhas, vídeos, músicas, etc., que consigam abordar o assunto para expandir a mente das pessoas. Enquanto vi o vídeo fiquei agoniada pois sabia que o que eles estavam fazendo não retratava muito bem tudo que engloba a depressão, uma pessoa que está com a doença muitas vezes nem transmite isso com palavras, como foi dito pelo diretor, elas podem se isolar, perder peso, não ter vontade de fazer as coisas, etc. Vejo muitos casos de pessoas que vão sim para festas, brincam, sorriem, mas sofrem com a doença, então também é importante que as pessoas saibam que não é porque alguém tem depressão que vai estar toda hora triste, elas podem transmitir uma falsa ideia que está tudo bem mesmo sem estar. No ensino fundamental eu tinha um colega que era sempre muito sorridente e brincava com todos, certa vez eu fui fazer trabalho na casa dele e percebi q ele tinha muitas marcas de cortes nas pernas, e em dois momentos diferentes ele foi tomar remédio, depois que eu me aproximei mais dele, descobri que ele tinha a doença desde os 11 anos, que havia parado de se cortar depois que começou um tratamento, e ele me explicou muito sobre a depressão, e maturidade que ele tinha para falar e me explicar tudo sobre a doença é algo que eu nunca esqueci, na conversa eu percebi que em muitos momentos ele até demonstrava sinais em sala ou faltava muito, mas eu acho que como naquele tempo não tinha tanta visibilidade ninguém suspeitava de nada. As conversas que eu tive com ele me ajudaram a ter uma compreensão melhor da doença e quando, na vida, encontrei outras pessoas que tem/já tiveram pude entender bem melhor.

### Atividade – Resumo e resenha dos anexos

#### Anexo 1

O primeiro anexo mostra o significado de empatia bem como cinco sinais (não sei se gostei desse termo) para ser mais empático com o próximo. Primeiramente, empatia é definida por a capacidade psicológica para sentir o que sentiria uma outra pessoa caso estivesse na mesma situação vivenciada por ela, ou seja, conseguir se colocar no lugar da pessoa e tentar compreender o sentimento (raiva, tristeza, felicidade, frustração) que ela deve está sentindo no momento, dessa forma, fica mais fácil ajudar alguém e isso facilita para que as pessoas consigam se abrir mais e compartilhar o que está acontecendo. Sobre os passos apresentados e que devem ser exercitados, temos: cada pessoa é única, pois nem toda pessoa vai sentir o mesmo sentimento dada a mesma situação, as pessoas são diferentes, não devemos tratar elas com um “manual”, achando que entendemos pois já passamos por algo parecido ou conhecemos alguém que já passou, é necessário entender o que este “algo” representa para uma pessoa em particular. Também é necessário escutar antes de falar, não tomar o momento para egocentrismo. Utilizar e observar a linguagem corporal, as vezes as pessoas não conseguem se expressar com palavras, então é necessário observar a linguagem

das mesmas e apresentar sinais de concordância e que você se importa com o que está sendo dito. É importante não julgar, pois não somos conhecedores de toda a verdade do mundo. E por fim, é necessário saber que empatia não é fingimento, ou seja, fingir que se importa com o outro pode só piorar a situação. Empatia é um sentimento genuíno.

## Anexo 2

O segundo anexo também dá a definição de empatia, nesse queria ressaltar a parte que fala “embora seja uma reação natural das pessoas tentar se afastar das dores físicas ou emocionais, a dor é um alerta natural”, pois muitas vezes tentamos nos isolar e fingir que está tudo bem, mas é importante sentir o que tem que ser sentido, para realmente ir superando. Também é falado da empatia em dois ambientes: no trabalho e na vida pessoal. No primeiro, fala-se sobre os líderes observarem as atitudes dos liderados, entender as ações e reações dos companheiros para prever situações com antecedência. No segundo, pois a empatia melhora o convívio tanto com amigos, familiares e relacionamentos amorosos. Acho que também vale destacar que mesmo que a relação não seja tão próxima ou tenha um laço afetivo significativo, a empatia também deve ser exercida. Por fim, são mostrados os benefícios da empatia que são estes (vou colocar todos, pois não consegui escolher entre eles):

- Aproxima as pessoas e favorece o relacionamento entre elas
- Melhora o entendimento em situações diversas
- Contribui com o ambiente e o clima organizacional
- Facilita a formação de relações sólidas e confiáveis
- Promove o exercício da generosidade, paciência e tolerância
- Proporciona assertividade na definição de metas e objetivos
- Propicia a previsibilidade de situações e antecipação aos problemas
- Evolui a busca pela satisfação e realização plena