



CADERNOS TÉCNICOS EM PSICOLOGIA

***PROGRAMA IRIS PARA O GERENCIAMENTO DO
ESTRESSE:***

PROTOCOLO ADAPTADO PARA GRUPOS

Jean Carlos Rodrigues Brustolin

Paulo Eduardo Benzoni

UNIP

VICE-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA

MESTRADO PROFISSIONAL
EM PRÁTICAS
INSTITUCIONAIS EM
SAÚDE MENTAL

Este Caderno Técnico em Psicologia corresponde a uma publicação *preprint* do Produto Técnico/Tecnológico desenvolvido através da dissertação “Estresse de professores de uma escola pública de Roraima: uma intervenção cognitivo-construtivista”, do mestrando profissional Jean Carlos Rodrigues Brustolin, orientado pelo Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni, no Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP / *Campus* Ribeirão Preto – SP.

Esta versão *preprint* tem o objetivo de disponibilizar, antecipadamente, à comunidade de profissionais da saúde mental, a metodologia desenvolvida, enquanto aguarda publicação definitiva.

Todo o estudo, envolvendo o desenvolvimento e validação do Produto Técnico/Tecnológico, aqui apresentado, pode ser acionado no Repositório Institucional da Universidade Paulista – UNIP, na coleção do Programa de mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental.

Todos os direitos autorais dessa publicação estão reservados mediante defesa pública do candidato Jean Carlos Rodrigues Brustolin, no Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP / *Campus* Ribeirão Preto – SP.

Capa: Cristiano Sanches Alves
(Aluno do Programa de Mestrado Profissional em
Práticas Institucionais em Saúde Mental – UNIP – 2023/2024)

Dezembro de 2024

**Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Setorial da UNIP
Campus Ribeirão Preto**

Brustolin, Jean Carlos Rodrigues; Benzoni, Paulo Eduardo

B912e Programa IRIS para o gerenciamento do estresse: protocolo adaptado para grupos (Preprint). / Jean Carlos Rodrigues Brustolin; Paulo Eduardo Benzoni. -- Ribeirão Preto: Universidade Paulista, 2024.
35f. il.: (Cadernos Técnicos em Psicologia)

Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista - UNIP

1. Estresse. 2. Grupos. 3. Gerenciamento do estresse

CDU 159.944.4

Bibliotecária: Tatiane Rosa de Paula. CRB 8/8919

OS CADERNOS TÉCNICOS EM PSICOLOGIA

Os Programas de Pós-Graduação Profissionais consistem em programas *stricto sensu* que se diferenciam dos Programas Acadêmicos em seu foco. Os Programas Profissionais têm seu foco na atuação prática, na aplicação do conhecimento científico diretamente às necessidades observadas na sociedade. Para tanto, um programa profissional se fundamenta na elaboração de um, como denominado pela CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Produto Técnico/Tecnológico, um PTT, voltado a suprir necessidades observadas na sociedade. Ao longo de todo o curso do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP, nossos alunos, a partir de necessidades que observam em suas vivências profissionais, concebem, elaboram, desenvolvem e testam um PTT voltado aos cuidados e promoção da saúde mental.

Alguns desses PTTs, como *podcasts*, vídeos, jogos e cartilhas, são publicados no formato original. No entanto, PTTs como protocolos de atendimento, programas de cursos de formação e de treinamentos, orientações para utilização de uma metodologia específica em um determinado contexto, metodologias pedagógicas, técnicas de trabalho com indivíduos e grupos e outros, apresentam desafios quanto à sua publicação e divulgação para a comunidade de profissionais. Frente a isso, a coordenação do programa de mestrado profissional, em conjunto com a Vice-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa, publica os “Cadernos Técnicos em Psicologia”, que visam divulgar os PTTs desenvolvidos, em formato *preprint*, enquanto não forem publicados em revistas científicas ou outro meio definitivo de publicação.

O objetivo do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da UNIP é de preparar, de forma técnica, científica e inovadora, profissionais da saúde capazes de analisar, desenvolver, implantar e acompanhar políticas, métodos, instrumentos, ações e conhecimento empírico no campo da saúde mental em seus diversos contextos, fundamentado no conceito de ser humano biopsicossocial e de saúde integral, visando a transformação das ações em saúde mental na sociedade e gerando um desenvolvimento saudável ao ser humano e melhor qualidade de vida ao mesmo. Nesse sentido, os “Cadernos Técnicos em Psicologia” vem como contribuição na divulgação e popularização da ciência aplicada, direcionando seu olhar para a construção de uma sociedade biopsicossocialmente mais saudável.

Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni

Coordenador do Programa Mestrado Profissional
em Práticas Institucionais em Saúde Mental – UNIP
Editor Responsável dos Cadernos Técnicos em Psicologia

Sumário

Apresentação	6
Fundamento Teórico	7
Tipo de Produto Técnico/Tecnológico	9
Público Alvo do Produto Técnico/Tecnológico	9
Descrição do Produto Técnico/Tecnológico	9
PLANO DE TRABALHO DOS 8 ENCONTROS DO PROGRAMA IRIS PARA GRUPOS.....	10
Considerações e Direcionamentos Finais	28
Referências:	29
ANEXOS.....	31

PROGRAMA IRIS PARA GERENCIAMENTO DO ESTRESSE: PROTOCOLO ADAPTADO PARA GRUPOS

Apresentação

Tendo em vista que algumas profissões são consideradas como mais vulneráveis ao estresse ocupacional e, entre essas encontra-se a de professores, considerou-se importante desenvolver e disponibilizar um modelo de intervenção por meio de técnicas de grupo que envolvesse o ambiente do professor, conduzidas com base na literatura sobre estresse e seu gerenciamento.

Originalmente o Programa IRIS – Identificar, Resignificar, Instrumentalizar e Superar – foi desenvolvido e validado por Paulo Eduardo Benzoni, para ser utilizado individualmente e, sendo que o aluno de mestrado, co-autor deste trabalho, atua na rede pública de ensino, o mesmo observou uma carência da inclusão de atividades para gerenciamento e controle do estresse entre os professores, motivando a adaptação do Programa IRIS para grupos.

Fundamentado na abordagem cognitivo-construtivista, este programa se estrutura a partir de eixos temáticos e é composto por uma série de intervenções em grupo, que buscam criar um espaço seguro para que os participantes possam compartilhar suas experiências e desenvolver estratégias de enfrentamento do estresse. O programa é implementado em vários encontros, começando com a avaliação inicial dos indicadores de estresse dos participantes, seguida pela aplicação de técnicas baseadas em práticas cognitivas-construtivistas e ao final da intervenção, é realizada uma avaliação pós-programa para mensurar as mudanças na percepção de estresse e nas habilidades de enfrentamento adquiridas.

Objetivando fornecer ferramentas práticas e eficazes para identificar e gerenciar os níveis de estresse, promovendo o bem-estar mental e físico, o programa, aqui apresentado, consiste em uma prática de intervenção a ser utilizada por profissionais da saúde mental, em particular da psicologia.

Fundamento Teórico

O estresse envolve mudanças que afetam quase todos os sistemas do corpo, influenciando como as pessoas se sentem e se comportam. Por exemplo, pode se manifestar por palpitações, sudorese, boca seca, falta de ar, inquietação, fala acelerada, aumento de emoções negativas (se já estiverem sendo experimentadas) e maior duração da fadiga (Selye, 1956). Assim, pode-se definir o estresse como sendo é uma resposta inflamatória natural do organismo, filogeneticamente programada, que tem por objetivo protegê-lo de ameaças à integridade física e/ou psíquica, advindas de fontes externas ou internas (Slavich, 2020).

O bem-estar no trabalho e o estresse relacionado ao trabalho são considerados desafios importantes de políticas atualmente. Maissiat et al. (2015) pontuam que o ambiente social e as condições de trabalho, em conjunto com as relações profissionais, cobranças por resultados, tarefas repetitivas, ritmo de trabalho acelerado, sobrecarga e o forte sistema hierárquico, se percebidas incoerentemente pelo trabalhador, podem favorecer a doença psíquica avaliada pelo esgotamento advindo do estresse.

O estresse profissional é um expressivo problema de saúde pública e algumas profissões são mais vulneráveis a ele, como é o caso de trabalhadores na educação e, que dadas as notórias condições de trabalho na educação, não é de se espantar que se trata de uma profissão estressante. Nesse sentido, muitos estudos no mundo todo têm sido levados a efeito nesse aspecto, como bem dizem Farley e Chamberlain (2021) de que há um grande corpo de trabalhos - tanto na imprensa popular quanto na literatura científica - sugerindo que o ensino é uma profissão estressante. Isso é corroborado, por exemplo, pelos estudos de Yin et al (2020), que apontam que o estresse vivenciado pelos professores está relacionado a diferentes fatores, tais como a incompatibilidade entre as estratégias de enfrentamento dos professores e as demandas do ensino, problemas disciplinares em sala de aula, alunos desmotivados, demandas de carga de trabalho, reformas

e mudanças no sistema educacional, muitas tarefas administrativas e más condições de trabalho (Yin et al., 2020).

Partindo do modelo relacional de estresse, há um processo de avaliação dos estressores potenciais, que ocorre a partir da percepção social, envolvendo valores e crenças individuais construídos durante o processo de socialização do indivíduo. Essa avaliação é interpretada com base no contexto psicossocial no qual o indivíduo se encontra (Benzoni, 2023).

Partindo do modelo relacional de estresse, exposta por Lazarus (Lazarus, 1966, 1995, 2000; Lazarus & Folkman, 1984) e do modelo de percepção de estresse, desenvolvido por Benzoni (2019; 2023), que preconiza que a resposta de estresse se inicia a partir da magnitude dada aos estressores no momento que este é percebido e, de que tal magnitude advém de uma matriz sócio histórica na qual o indivíduo está inserido, conclui-se que a intervenção para melhoria no quadro de estresse deve abarcar esses processos em uma totalidade, possibilitando que as pessoas possam desenvolver formas mais adequadas e saudáveis para lidarem com as demandas do dia-a-dia e do trabalho.

Para o trabalho com um foco na totalidade do indivíduo que está exposto aos estressores, recorre-se a abordagem construtivista em psicologia. Para o construtivismo, a realidade, a sociedade e o indivíduo são construídos socialmente, gerando sentidos a partir da interação social e Mohajan e Mohajan (2022) e Varela (1996) consideram que a aprendizagem sobre a vida é determinada pela forma como cada pessoa constrói sua experiência, envolvendo uma gradual transformação de ideias advinda da forma como essas experiências são vivenciadas e incorporadas.

Assim, com base nas necessidades identificadas no ambiente educacional e na alta prevalência de estresse entre professores, esse programa foi, não só desenvolvido, mas adaptado para grupos, com base na abordagem cognitivo construtivista. Todas as atividades são desenvolvidas por meio do modelo de aprendizagem vivencial de Kolb (1984), que postula que a aprendizagem eficaz é idealmente alcançada progredindo por meio de um ciclo de quatro estágios: ter uma experiência (“experiência concreta”), refletir sobre a experiência (“observação

reflexiva”), aprender com a experiência (“conceituação abstrata”) e experimentar o que foi aprendido (“experimentação ativa”) (Herzog et al., 2019).

Tipo de Produto Técnico/Tecnológico

Este Caderno Técnico em Psicologia apresenta como Produto Técnico/Tecnológico – PTT, um modelo de intervenção, fundamentado no Programa IRIS – Identificar, Resignificar, Instrumentalizar, Superar – voltado para grupos, baseado na abordagem cognitivo-construtivista e com foco no estresse. As atividades desenvolvidas pelo programa podem ser direcionadas para outros profissões, porém deverá ser administrado apenas por profissionais com formação em psicologia e com competência para trabalhos com grupos. Trata-se de uma metodologia estruturada em oito encontros, estabelecidos por eixos temáticos e com atividades específicas para um.

Público Alvo do Produto Técnico/Tecnológico

Este Produto Técnico/Tecnológico é destinado a profissionais de saúde mental e psicologia que detenham habilidades e competências para trabalharem com grupos.

Descrição do Produto Técnico/Tecnológico

O programa é desenvolvido em 8 (oito) encontros semanais com duração de 120 minutos cada.

PLANO DE TRABALHO DOS 8 ENCONTROS DO PROGRAMA IRIS PARA GRUPOS

ENCONTRO I

- Tema a ser trabalhado: História de vida pessoal e profissional
- Eixo temático: A construção da história de vida do participante e a descrição de seu universo de significados.
- Tempo de duração do encontro: 90 minutos
- Total de participantes: 11 participantes
- Atividade: Formulário de Contorno
- Objetivo: Criar um ambiente acolhedor e estimulante que permita aos participantes explorar e compartilhar suas histórias de vida de maneira significativa.
- Material necessário: formulário de Contorno (Anexo I - formato A3); tesoura, cola e materiais impressos e coloridos contendo fotos, figuras, notícias do cotidiano etc.

Fase 1 – VIVÊNCIA:

Durante esta etapa do ciclo de aprendizagem vivencial, os participantes serão convidados a preencher um formulário de contorno, composto por três partes distintas. Na parte inferior do formulário, os participantes serão incentivados a refletir sobre seu passado, compartilhando experiências relevantes e marcos significativos em suas vidas. Na parte central, será solicitado que descrevam sua situação atual, abordando seus desafios, sentimentos e percepções no momento presente. Por fim, na parte superior do formulário, os participantes serão convidados a expressar suas expectativas e visões para o futuro, delineando metas, objetivos e aspirações. Esse exercício permitirá uma reflexão profunda sobre suas jornadas pessoais e promoverá uma maior conscientização sobre si mesmos e seus caminhos de vida.

Fase 2 – RELATO:

Os participantes serão convidados a compartilharem suas experiências após preencherem o formulário de contorno. Cada participante terá a oportunidade de relatar suas reflexões sobre o passado, presente e futuro, destacando pontos importantes, insights pessoais e descobertas significativas durante o exercício. Os relatos fornecerão uma visão mais aprofundada das percepções individuais dos participantes e promoverão a troca de experiências e aprendizados entre o grupo. Esta fase é essencial para consolidar as reflexões e insights gerados durante a atividade, enriquecendo a jornada de aprendizagem coletiva.

- Questões disparadoras:

- Passado/ Presente/ Futuro:
- Como você se sentiu ao refletir sobre sua história passada durante a atividade?
- Houve alguma surpresa ao revisitar seu passado? Alguma lembrança específica que o impactou?
- Quais elementos do seu contorno representam aspectos importantes da sua vida atual?
- Houve alguma dificuldade em escolher elementos para representar o presente?
- Como foi pensar sobre suas expectativas para o futuro durante a atividade?
- Houve alguma hesitação ou otimismo ao considerar o que está por vir?
- Escolhas de Imagens: Como as imagens que escolheu representam seus sentimentos e experiências?
- Existe alguma imagem que tenha um significado particularmente profundo para você?
- Desafios e Realizações: Você identificou desafios específicos ao criar seu contorno? Como os superou?
- Quais realizações você percebeu ao visualizar sua história de vida?

Fase 3 – GENERALIZAÇÃO:

Perguntar aos participantes sobre as escolhas que fizeram em relação às imagens e como essas escolhas refletem suas experiências e perspectivas, levando em consideração o estresse e suas influências sobre as decisões e interpretações durante o processo.

Fase 4 – APLICAÇÃO:

"Após refletir sobre como o estresse influencia nossas escolhas, é hora de aplicar esses insights na vida diária. Podemos usar estratégias para gerenciar o estresse no trabalho e em casa, melhorar a comunicação em relacionamentos e tomar decisões mais conscientes. Convido todos a identificar uma situação estressante e aplicar essas habilidades para promover crescimento pessoal e bem-estar emocional."

Encontro II

Tema a ser trabalhado: O trabalho, as finanças, os estudos, a família, a saúde, os amigos e a situação atual do participante, bem como os valores dados a estes.

Eixo temático: Esferas da vida cotidiana que mais se configuram objetivamente como estressoras. Os relacionamentos interpessoais em todas as esferas da vida.

Tempo de duração do encontro: 90 minutos

Total de participantes: 11 participantes

Atividade: Conhecendo o que me estressa

Objetivo: Identificar os fatores que contribuem para o estresse como um meio para dominar o estresse.

Material necessário: formulários impressos (Anexo II)

Fase 1 – VIVÊNCIA:

Vou apresentar, a seguir, alguns temas das nossas vidas cotidianas e você, pensando na sua vida atual, deverá dar uma nota de 0 (zero) a 10 (dez) para cada um deles, considerando que:

0 (zero) está sob controle e não está lhe estressando,

5 (cinco) está estressante, mas você está conseguindo lidar com a situação e

10 (dez) está muito estressante e você não está conseguindo lidar.

Ou seja, quanto mais próximo de 10 a nota que você atribuir, mas você estará considerando que a situação não está sob seu controle e sendo estressante para você. Vamos lá?!

Agora some as notas de cada um, segundo o esquema a seguir, pois cada conjunto refere-se a uma área da sua vida que pode, segundo sua percepção, estar sendo mais estressante. Por exemplo, a soma dos quadros 1 e 3 correspondem a esfera familiar, os quadros 2 e 9 à esfera financeira e assim por diante.

Fase 2 – RELATO:

Perguntas aos participantes como foram distribuídas as notas. Se houve surpresa nas esferas da vida.

Questões disparadoras:

Você ficou surpreso com algum dos resultados? Houve alguma área em particular que você não esperava que fosse tão estressante?

Você notou algum padrão ou tendência nos dados?

Como você se sente sobre os níveis de estresse em diferentes áreas de sua vida? Há algo que você gostaria de mudar ou melhorar?

Você acha que esses resultados refletem com precisão sua percepção de estresse em sua vida atualmente? Se não, em que aspectos você discorda ou acha que poderia haver uma interpretação diferente dos dados?

Com base nos resultados, você identificou áreas específicas em que gostaria de receber mais suporte ou recursos para lidar com o estresse?

Como você planeja abordar ou lidar com o estresse nas áreas identificadas como mais desafiadoras para você? Existem estratégias específicas que você pretende implementar?

Fase 3 – GENERALIZAÇÃO:

Na fase de generalização o participante tem a oportunidade de refletir sobre o presente o passado e o futuro, e responder a seguinte questão: como podemos trazer para o nosso cotidiano as reflexões da dinâmica “esferas da vida”?

Fase 4 – APLICAÇÃO:

Após nossa reflexão sobre as diferentes esferas de nossas vidas durante a atividade 'Esferas da Vida', agora é hora de considerar como podemos aplicar essas reflexões em nosso cotidiano. Convido cada um de vocês a identificar uma área específica de suas vidas que desejam melhorar com base nas reflexões feitas durante a atividade.

Encontro III

Tema a ser trabalhado: Momentos de estresse na minha vida e os recursos utilizados para enfrentá-los.

Eixo temático: O momento atual da vida do participante. Esferas da vida cotidiana que mais se configura objetivamente como estressoras.

Tempo de duração do encontro: 90 minutos

Total de participantes: 11 participantes

Atividade: Mapeamento do Estresse: Reflexão e Reação (Jogo de fichas)

Objetivo: é proporcionar uma análise mais aprofundada das experiências estressoras, permitindo aos participantes uma reflexão mais completa sobre os antecedentes e as consequências de eventos específicos em suas vidas.

Material necessário: 3 conjuntos de fichas, uma para cada situação. (Anexo III)

Fase 1 – VIVÊNCIA:

Iniciaremos a atividade solicitando que cada participante reflita sobre três situações reais e concretas de seu cotidiano, ocorridas nos últimos 30 dias, que tenham gerado níveis de estresse. Pedimos que, em seguida, registrem cada situação em uma ficha, portanto, três situações, três fichas.

Na etapa seguinte, concentraremos nossa atenção nos antecedentes das situações estressantes que foram previamente identificadas. Para cada uma das três situações descritas na ficha anterior, pedimos que agora preencham a ficha relativa aos antecedentes, descrevendo o que estava acontecendo antes de cada situação estressante.

Com as fichas de antecedentes já preenchidas e organizadas à esquerda de cada situação estressante correspondente, avançaremos para a próxima fase. Agora, solicitamos que cada participante compartilhe como reagiu diante de cada uma dessas situações. Para isso, utilizaremos três fichas de consequentes, onde cada uma será preenchida com as reações associadas a uma situação específica.

Ao finalizar o preenchimento das fichas e posicioná-las sobre a mesa, teremos uma visão abrangente das percepções e reações dos participantes diante dos estressores. Essa visualização ampla direcionará as próximas etapas do ciclo de aprendizagem vivencial.

Segue abaixo exemplos de fichas preenchidas.

Fase 2 – RELATO:

Incentivar todos a compartilharem abertamente suas experiências e a contribuir para a discussão. Este é um espaço seguro e colaborativo, onde cada voz é valiosa. Vamos aprender uns com os outros e construir estratégias que nos auxiliem no enfrentamento do estresse de maneira mais eficaz. Cada participante tem a oportunidade de escolher uma situação estressante para apresentar ao grupo. Selecione aquela que considera mais relevante ou que gostaria de explorar em conjunto.

Questões disparadoras:

Apresentação da Situação:

Descreva a situação estressante que escolheu compartilhar com o grupo. O que aconteceu e por que você a considera estressante?

Antecedentes:

O que estava acontecendo antes desse evento estressante? Existem padrões ou fatores recorrentes que você identificou?

Reações e Emoções:

Como você reagiu diante dessa situação estressante? Quais foram as emoções predominantes? Essas reações foram surpreendentes ou esperadas?

Impacto na Rotina Diária:

Como essa situação estressante impactou sua rotina diária e suas atividades regulares? Houve alguma consequência imediata ou a longo prazo?

Estratégias Iniciais de Enfrentamento:

Quais foram as primeiras estratégias de enfrentamento que você adotou? Elas foram eficazes ou você enfrentou desafios ao lidar com a situação?

Aprendizado e Reflexão:

O que você aprendeu com essa experiência? Há alguma percepção nova ou insight que surgiu após refletir sobre o evento estressante?

Revisão das Estratégias de Enfrentamento:

Considerando as estratégias de enfrentamento utilizadas, o que você faria de forma diferente agora? Existe alguma estratégia que você gostaria de explorar ou aprimorar?

Contribuições Positivas e Negativas:

Há aspectos positivos ou negativos que você pode identificar nessa experiência estressante? Como isso influenciou o seu crescimento pessoal?

Fase 3 – GENERALIZAÇÃO:

Na etapa de generalização, vamos focar nas estratégias de enfrentamento que cada um de nós adotou. Queremos entender a eficácia dessas estratégias e promover uma discussão construtiva sobre como lidamos com o estresse."

Fase 4 – APLICAÇÃO:

Em seguida, na fase de aplicação, concentraremos nossos esforços em adotar estratégias mais eficazes para lidar com os estressores identificados. Este é um momento prático em que trabalharemos juntos para desenvolver abordagens mais assertivas e fortalecer nossas habilidades de enfrentamento."

Encontro IV

Tema a ser trabalhado: Avaliação do processo

Eixo temático: O repertório de *coping* do participante. A construção da história de vida do participante e a descrição de seu universo de significados.

Tempo de duração do encontro: 90 minutos

Total de participantes: 11 participantes

Atividade: Caixa Cênica

Objetivo: proporcionar uma forma não verbal e simbólica para que os participantes expressem suas experiências, emoções e percepções sobre a vida.

Material necessário: pequenos bonecos de plástico de tamanhos que não ultrapassem 5 cm de altura (acondicionados em caixa de material translúcido)

Fase 1 – VIVÊNCIA:

Em um ambiente preparado para foco e introspecção, uma caixa fechada aguarda sobre a mesa. O participante é informado de que a próxima atividade envolverá miniaturas de animais, desafiando-o a criar uma cena representativa de sua percepção atual da vida.

A flexibilidade é ressaltada: a cena pode refletir a vida como um todo ou concentrar-se em um contexto específico relevante para o participante. Com a escolha livre das miniaturas, o participante é encorajado a expressar-se

simbolicamente na montagem da cena na caixa de areia. Concluída a montagem, os brinquedos remanescentes são recolhidos e guardados na caixa, deixando na mesa apenas a cena construída. Este ato destaca a importância da representação simbólica, preparando o terreno para o compartilhamento e a discussão.

Fase 2 – RELATO:

Solicite que o participante compartilhe o que a cena representa para ele. Inicie uma discussão reflexiva a partir do relato, explorando as escolhas feitas e as emoções evocadas pela cena.

Questões disparadoras:

Escolhas de Miniaturas: Ao escolher as miniaturas, o que influenciou suas escolhas? Existe um significado específico ou uma conexão pessoal com algumas delas?

Interpretação da Cena Construída: Agora que a cena está montada, como você interpreta a representação visual que criou? Há algum elemento que destaca suas percepções ou emoções atuais?

Relação entre Miniaturas: Há uma interação específica entre as miniaturas na cena? Isso reflete alguma dinâmica ou relação importante em sua vida?

Mudanças ao Longo do Tempo: Você notou alguma mudança em suas emoções ou percepções durante o processo de montagem da cena? Isso representa uma evolução ao longo do tempo?

Desafios na Escolha de Miniaturas: Houve alguma dificuldade ao escolher certas miniaturas? Essas dificuldades refletem desafios ou conflitos presentes em sua vida?

Elementos Ausentes na Cena: Existe algo que você desejaria adicionar à cena, mas não encontrou uma miniatura correspondente? O que isso sugere sobre elementos importantes em sua vida?

Conexão com Experiências Passadas: As miniaturas ou a cena evocam alguma lembrança ou experiência passada? Como o passado se entrelaça com sua percepção presente?

Identificação de Mudanças Cognitivas: Durante o processo, você identificou mudanças em sua forma de pensar ou perceber certas situações? Como essas mudanças podem influenciar sua vida diária?

Preparação para o Compartilhamento: Como se sente em relação a compartilhar essa cena com os outros? Existe algo específico que você gostaria de destacar ou discutir durante o compartilhamento?

Fase 3 – GENERALIZAÇÃO:

Na fase de generalização solicitamos que o grupo monte uma cena geral, usando as miniaturas que pegarem e incluindo novas, isso a partir da consigna de “Enfrentando, juntos, o estresse”

Fase 4 – APLICAÇÃO:

Na fase de aplicação, os participantes identificam estratégias aprendidas para enfrentar o estresse e desenvolvem um plano pessoal. Por fim, planejam como continuar aplicando essas estratégias no futuro.

Encontro V

Tema a ser trabalhado: Identificação do recurso pessoal padrão para enfrentar a vida.

Eixo temático: O repertório de *coping* do participante

Tempo de duração do encontro: 90 minutos

Total de participantes: 11 participantes

Atividade: Mochila da Resiliência

Objetivo: Identificar e compartilhar os recursos pessoais que os participantes consideram essenciais para a resiliência diante dos desafios.

Material necessário: canetas coloridas, mochila da resiliência em anexo IV

Fase 1 – VIVÊNCIA:

Pergunta disparadora: De tudo que foi falado nos encontros até aqui, como você percebe que enfrenta a vida?

Obs.: Disponibilizar uma bolinha de papel para o primeiro participante. Ao término da resposta da pergunta disparadora, o participante joga a bolinha para outro participante que irá então responder à pergunta disparadora e assim sucessivamente.

Em seguida daremos início a atividade da mochila com a seguinte pergunta: Vocês têm mochila? Não? Então agora vocês têm....

Pergunta disparadora: De tudo que nós já falamos e pensamos aqui, como é que vocês acham que devem levar a vida daqui pra frente? Vamos escrever uma frase nessa mochilinha..., uma frase que defina como vou levar a vida.

Desenho da Mochila:

Entregue aos participantes o desenho da mochila. A mochila simbolizará a bagagem que carregam para enfrentar os desafios. Dentro da mochila, os participantes devem representar seus recursos. Isso pode ser feito através de desenhos, palavras-chave, frases... Peça aos participantes que coloquem em destaque um ou dois recursos que consideram especialmente importantes. Isso ajuda a concentrar a reflexão nos recursos mais significativos.

Fase 2 – RELATO:

Eles podem compartilhar os recursos escolhidos e explicar por que consideram esses elementos tão valiosos. Depois que todos tiverem apresentado suas mochilas, abra espaço para uma discussão em grupo. Os participantes podem comentar sobre as semelhanças, diferenças e inspirações nas escolhas uns dos outros.

Fase 3 – GENERALIZAÇÃO:

Por meio de uma discussão reflexiva sobre como esses recursos são utilizados no dia a dia, como podem ser fortalecidos e como a consciência desses

recursos pode impactar positivamente a resiliência. Pode ser sugerido que os participantes tragam questões do cotidiano para ilustrar a mochila da resiliência.

Fase 4 – APLICAÇÃO:

Na fase de aplicação conduzimos os participantes a buscarem alternativas “colocar na mochila” para o cotidiano.

Encontro VI

Tema a ser trabalhado: Desenvolvendo recursos novos para *coping* - assertividade

Eixo temático: O repertório de *coping* do participante

Tempo de duração do encontro: 90 minutos

Total de participantes: 11 participantes

Atividade: Dramatizando o Estresse: Estratégias de Enfrentamento em Ação

Objetivo: identificar situações estressantes comuns e discutir estratégias eficazes de enfrentamento. Adotar uma atitude assertiva diante de uma determinada situação para neutralizar e reduzir o estresse gerado por ela.

Material necessário: cartas, situações possíveis e cartas respostas possíveis (Anexo V)

Fase 1 – VIVÊNCIA:

Dividimos o grupo em dois: um grupo ficou com cartas contendo situações estressoras, enquanto o outro grupo recebeu cartas com estratégias de enfrentamento. Um participante do grupo das situações estressoras escolhe uma carta e conduz o grupo para uma dramatização da situação (carta). Após a dramatização, o grupo das estratégias de enfrentamento seleciona a "melhor" carta para sugerir ao grupo que realizou a dramatização. Em seguida, explicam por que escolheram essa carta específica. Serão realizadas quatro rodadas de

dramatizações, com cada grupo participando de duas situações estressoras e duas de enfrentamento.

Fase 2 – RELATO:

Após a conclusão das dramatizações e da escolha das estratégias de enfrentamento, vamos conduzir o grupo para uma discussão sobre o tema da atividade.

Questões disparadoras: Como vocês se sentiram ao dramatizar as situações estressoras?

Quais foram os principais desafios enfrentados pelos personagens nas dramatizações?

O que vocês perceberam sobre as diferentes formas de lidar com o estresse representadas nas estratégias de enfrentamento?

Quais são os benefícios de utilizar estratégias de enfrentamento eficazes?

Fase 3 – GENERALIZAÇÃO:

Incentivar os participantes a refletir sobre como podem aplicar as lições aprendidas durante a atividade em suas próprias vidas. Pedindo que considerem como podem utilizar estratégias de enfrentamento eficazes para lidar com o estresse no dia a dia.

Fase 4 – APLICAÇÃO:

Na fase de aplicação o participante é conduzido a aplicar o aprendizado no seu dia a dia respondendo a seguinte pergunta: qual o meu comportamento indesejado? Qual o comportamento desejado?

Encontro VII

Tema a ser trabalhado: Retomando recursos pessoais para *coping*

Eixo temático: A construção da história de vida do participante e a definição de seu universo de significados. Os valores estruturantes do participante.

Tempo de duração do encontro: 90 minutos

Total de participantes: 11 participantes

Atividade: Árvore do resgate

Disponibilizar o IPEEB (disponível em formato on-line) ao final do encontro.

Objetivo: Resgatar os valores pessoais e direcioná-los para a sustentação do *coping* das situações estressoras

Material necessário: Modelo de desenho de árvore (Anexo VI)

Fase 1 – VIVÊNCIA:

Consiste em oferecer ao participante o desenho de uma árvore em preto e branco, apenas com os contornos das raízes, do caule ou do tronco, de folhas e de frutos. O participante deve escrever o que, da sua vida, representa as raízes, o caule, as folhas da copa e os frutos e, assim, preencher cada parte do desenho.

Fase 2 – RELATO:

Olhando para a árvore que você desenhou, o que você espera cultivar mais em sua vida no futuro? Quais aspectos da árvore você deseja fortalecer ou expandir?

Questões norteadoras:

As raízes da árvore representam as suas experiências fundamentais. O que, em sua vida, são as raízes que sustentam e alimentam seu crescimento pessoal?

O caule da árvore simboliza seus valores e crenças centrais. Quais são os princípios que servem como base sólida para o seu desenvolvimento pessoal?

As folhas na copa da árvore representam seu conhecimento e aprendizado. Como você descreveria as experiências ou aprendizados que contribuem para seu crescimento intelectual e emocional?

Os frutos são as suas conquistas e realizações. Quais são os frutos que você identifica em sua vida até agora? O que você espera colher no futuro?

Integração dos Elementos: Como você vê a interconexão entre as raízes, o caule, as folhas e os frutos? Como esses elementos trabalham juntos para formar a sua árvore da vida?

Mudanças ao Longo do Tempo: Se você comparar essa árvore com a sua vida há alguns anos, que mudanças você observa nos elementos da árvore? Como a sua árvore evoluiu ao longo do tempo?

Resiliência e Adversidades: Como as raízes da sua árvore lidam com adversidades? Como você reage diante de desafios, e como essas experiências moldam suas raízes?

Influências Externas: Como as influências externas, como os 'ventos' da vida, afetam a sua árvore? Como você lida com os desafios inesperados e mantém a estabilidade?

Fase 3 – GENERALIZAÇÃO:

Na fase de generalização, o foco está em ampliar a compreensão dos participantes e em aplicar os conceitos explorados na atividade a outras áreas de suas vidas, como, por exemplo, relacionamentos, carreira e saúde mental. Este momento é crucial para consolidar os aprendizados e torná-los mais abrangentes, permitindo que os participantes reconheçam as conexões entre diferentes aspectos de suas vidas e como os insights obtidos podem ser úteis em várias situações. A discussão visa ajudar os participantes a extrapolar as lições aprendidas durante a atividade e a adaptá-las de forma significativa para enfrentar desafios e tomar decisões em diversos contextos.

Fase 4 – APLICAÇÃO:

Com base na atividade "Árvore do Resgate", destacamos o aspecto da reflexão sobre as diferentes partes da vida representadas nas raízes, no caule, nas folhas e nos frutos. Percebemos que essa abordagem proporciona uma visão holística e profunda de nossa jornada pessoal. Após identificar áreas de força e de crescimento e áreas frágeis, quais os comportamentos que poderiam ser adicionados ou retirados do dia e quais os benefícios dessas mudanças?

Encontro VIII

Tema a ser trabalhado: Fechamento do processo - Mantendo e estendendo a nova aprendizagem no futuro

Eixo temático: Todos os eixos temáticos

Tempo de duração do encontro: 90 minutos

Total de participantes: 11 participantes

Atividade: Plano de Ação

Objetivo: Devolutiva dos resultados das avaliações inicial e final do IPEEB, bem como um feedback cooperativo sobre os avanços do participante no *coping* do estresse.

Material necessário: papel A4

Fase 1 – VIVÊNCIA:

Momento 1: Apresentar os resultados numéricos do IPEEB por escrito para cada participante, demonstrando a diferença dos valores de magnitude atribuída aos estressores antes e depois do processo. Com relação a itens que porventura não tenham apresentado melhoras, cabe discutir com o participante os resultados, procurando sua compreensão e pensando em possíveis ações futuras. O processo então é finalizado a partir da definição de novas ações que o participante deverá tomar diante dos estressores cotidianos.

Momento 2: Para que os benefícios do programa sejam mantidos após o término dos oito encontros, é importante que se lembrem das principais práticas e tenham em mente as suas verdadeiras intenções de manter as ações desenvolvidas no programa e aplicadas no cotidiano de suas vidas.

A manutenção da prática é garantida quando o participante percebe claramente o link com um valor pessoal de sua vida (uma razão positiva para ter autocuidado).

O que foi aprendido até agora? Por que faria sentido em minha vida manter a prática? O que há de importante em minha vida que se beneficiaria com a continuidade desse autocuidado?

Discutir em pares e grupos esse plano de ação para o futuro e razões para continuar.

Fase 2 – RELATO:

Os participantes são convidados a compartilhar suas reflexões e insights sobre a importância de manter as práticas aprendidas durante o programa, mesmo após o término dos oito encontros. Durante essa etapa, os participantes são incentivados a revisitar o que foi aprendido até o momento e a identificar como essas práticas se relacionam com suas vidas pessoais. Com base nas questões profundas, como: "O que aprendemos até agora?", "Por que seria significativo para mim manter essas práticas em minha vida?" e "Quais aspectos importantes da minha vida seriam beneficiados pela continuidade desse autocuidado?". Abrimos em grupo o espaço para discussão de como o programa ajudou os participantes a lidar com o estresse, e as estratégias que foram aprendidas durante o percurso dos encontros, assim como ouvir histórias do que foi surgindo para cada um durante todo o percurso.

Fase 3 – GENERALIZAÇÃO:

Durante essa etapa, os participantes são convidados a refletir sobre como podem aplicar as práticas de autocuidado em diferentes contextos de suas vidas. São incentivados a considerar como os princípios e valores subjacentes às práticas aprendidas podem ser transferidos para outras áreas de suas vidas, como relacionamentos, trabalho, estudos, entre outros. Além disso, os participantes são encorajados a explorar estratégias para superar desafios e resistências que possam surgir ao tentar manter essas práticas no dia a dia. A fase de generalização visa promover uma compreensão mais abrangente e integrada dos aprendizados,

permitindo que os participantes ampliem seu impacto positivo em suas vidas de forma consistente e sustentável.

Fase 4 – APLICAÇÃO:

Os participantes já foram encorajados a criar um plano de ação detalhado, estabelecendo metas realistas e identificando os passos necessários para alcançá-las. Durante essa fase, de aplicação, é importante que os participantes estejam dispostos a superar os desafios e aprimorar suas habilidades de autocuidado. A fase de aplicação visa garantir que os aprendizados sejam internalizados e traduzidos em mudanças tangíveis e duradouras em suas vidas.

Considerações e Direcionamentos Finais

As atividades, técnicas e/ou ferramentas aqui apresentadas no programa, apesar de serem prescritas previamente, devem respeitar as limitações de cada participante.

É crucial lembrar que, o modelo estrutural do programa é baseado no Ciclo Vivencial de Kolb, portanto é necessário que todas as fases sejam aplicadas com atenção especial a fase de aplicação, pois é nessa fase onde o participante poderá transpor os conhecimentos e vivências da dinâmica para sua vida, no seu dia a dia.

Referências:

Benzoni, P. E. (2023). *Controle do estresse em 8 encontros: Guia para profissionais com protocolo cognitivo para aplicação*. Sinopsys Editora.

Benzoni, P. E. (2019) *Construction and validation of the Adult Stressors Inventory (ASI)*. Trends in Psychiatry and Psychotherapy, V. 41 N. 4, pp 375-386, Disponível em <http://doi.org/10.1590/2237-6089-2018-0079>

Farley, A. N., & Chamberlain, L. M. (2021). The Teachers are Not Alright: A Call for Research and Policy on Teacher Stress and Well-Being. In *New Educator* (Vol. 17, Issue 3, pp. 305–323). Routledge. <https://doi.org/10.1080/1547688X.2021.1939918>

Herzog, T., Brandhuber, T., Barth, N., Wijnen-Meijer, M., Roos, M, Berberat, P., & Schneider, A. (2019). Beste Landpartie Allgemeinmedizin (BeLA) – ein didaktisches Konzept gegen den Hausärztemangel auf dem Land. *Zeitschrift für Allgemeinmedizin*, 95, 356-359. <https://doi.org/10.3238/zfa.2019.0356-0359>

Kolb, D. (1984). *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.

Lazarus RS, Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Berlin: Springer

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. (1995). Psychological stress in the workplace. In R. Crandall & P. L. Perrewé (Eds.), *Occupational stress: A handbook* (pp. 3-14). Taylor & Francis.

Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665>

Maissiat, G. D. S., Lautert, L., Pai, D. D., & Tavares, J. P. (2015). Contexto de trabalho, prazer e sofrimento na atenção básica em saúde. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 36, 42-49. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2015.02.51128>

Mohajan, D., & Mohajan, H. K. (2022). Constructivist grounded theory: A new research approach in social science. *Research and Advances in Education*, 1(4), 8-16.

Selye H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill. 2nd ed

Slavich, G. M. (2020). Social Safety Theory: A Biologically Based Evolutionary Perspective on Life Stress, Health, and Behavior. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16(1), 265–295. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045159>

Varela, F. (1996). *Ética y acción*. Dolmen.

Yin H., Han J., Perron BE (2020). Por que os professores universitários chineses (não) estão confiantes em sua competência para ensinar? As relações entre o estresse percebido pelo corpo docente e a autoeficácia. *Int. J. Educ. Res.* 100 :101529. doi: 10.1016/j.ijer.2019.101529

ANEXOS

Anexo I

PROGRAMA **IRIS** IDENTIFICAR, RESSIGNIFICAR, INSTRUMENTALIZAR, SUPERAR
PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DE ESTRESSE EM GRUPO

Formulário de Contorno

Benzoni, Paulo Eduardo. Controle do estresse em 8 encontros: guia para profissionais com protocolo cognitivo para aplicação. Nova Hamburgo, Editora Sinagra, 2023.

Anexo II

Temas da vida cotidiana PROGRAMA **IRIS**

	NOTA		
1. Seu relacionamento com seus familiares		FAMÍLIA 1 e 3	SOMAr -----
2. Organização da vida financeira		FINANÇAS 2 e 9	SOMAr -----
3. Organização da vida familiar			
4. Quantidade de tarefas que você tem no trabalho		AMBIENTE DE TRABALHO 8 e 15	SOMAr -----
5. Seus pensamentos sobre os problemas da vida			
6. O seu círculo de amigos		CARGA DE TRABALHO 4 e 12	SOMAr -----
7. Sua saúde física		VIDA SOCIAL 6 e 14	SOMAr -----
8. Seu relacionamento no trabalho			
9. Suas condições financeiras		PENSAMENTOS 5 e 11	SOMAr -----
10. A qualidade do seu sono		RELAXAMENTO 10 e 16	SOMAr -----
11. Sua preocupação com o futuro			
12. Suas responsabilidades no trabalho		SAÚDE FÍSICA 7 e 13	SOMAr -----
13. Seus cuidados com seu corpo			
14. Sua vida social			
15. Sua motivação para trabalhar			
16. A quantidade de sono			

Anexo III

PROGRAMA IRIS IDENTIFICAR, RESSIGNIFICAR, INSTRUMENTALIZAR, SUPERAR
PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DE ESTRESSE EM GRUPO

Mapeamento do Estresse: Reflexão e Reação (Jogo de fichas)

Qual a esfera da vida que lhe gera maior estresse? _____

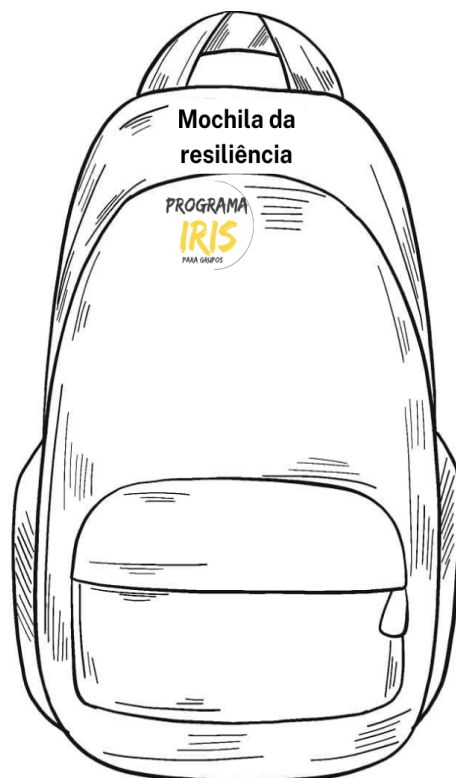
Situação estressante

O que estava acontecendo antes?

O que você fez em seguida?

Benzoni, Paulo Eduardo. Controle do estresse em 8 minutos: guia para profissionais com protocolo cognitivo para aplicação. Novo Hamburgo: Editora Sinopse, 2023.

Anexo IV



Anexo V

Cartas de situações possíveis

1. Seu chefe responde secamente a tudo que você pergunta	2. Seu chefe não dá atenção a você	3. Seu chefe critica seu trabalho com frequência
4. Seu chefe olha com desconfiança, dando a entender que o que você disse não é importante	5. Seu chefe valoriza seu trabalho e quer que você assuma nova responsabilidade	6. Seu chefe não pergunta sua opinião sobre assuntos que são da sua alçada
7. Seu chefe passa mais trabalho par você, sem perguntar se você pode fazer mais do que já está fazendo.	8. Seu chefe não elogia o seu desempenho	9. Seu chefe age com ironia quando você fala
10. Seu chefe interrompe sua fala quando está explicando algo.	11. Seu chefe não respeita sua vida pessoal e faz exigências que interferem em seu equilíbrio entre trabalho e vida pessoal	12. Um dos membros da família perde o emprego, causando preocupações financeiras, tensões e incertezas sobre o futuro
13. Um membro da família é diagnosticado com uma doença grave, o que pode gerar estresse financeiro para toda a família.	14. Os pais anunciam que estão se divorciando, levando a mudanças significativas na dinâmica familiar e incerteza para todos os envolvidos.	15. Um membro da família luta contra o vício em substâncias ou comportamentos prejudiciais, causando tensões e desafios familiares
16. Brigas constantes entre irmãos, disputas por atenção ou rivalidades podem criar um ambiente de estresse e tensão dentro de casa	17. A família enfrenta dificuldades financeiras, como dívidas, contas não pagas ou falta de dinheiro para despesas básicas	18. O filho está enfrentando dificuldades na escola, seja acadêmicas, comportamentais ou sociais, criando preocupações e tensões familiares sobre seu futuro educacional
19. Seu carro quebra no meio do trânsito durante uma hora de rush.	20. Você perde o voo para uma reunião importante de trabalho devido a um atraso inesperado no transporte público.	21. Um vizinho barulhento mantém você acordado durante a noite, interferindo no seu descanso.
22. Seu computador trava justo quando você está prestes a finalizar um projeto importante com prazo apertado.	23. Você recebe uma conta de energia muito mais alta do que o esperado, causando preocupações financeiras.	24. Uma discussão acalorada surge entre você e um colega de trabalho sobre a divisão de tarefas, gerando tensão no ambiente de trabalho.
25. Um membro da família fica preso em um local distante durante uma tempestade, deixando você preocupado com sua segurança.	26. Você descobre que seu animal de estimação está doente e precisa de tratamento urgente, causando estresse emocional e financeiro.	27. Sua internet cai bem no meio de uma videoconferência importante, interrompendo a comunicação e causando constrangimento.

28. Você recebe uma ligação do banco informando sobre uma possível fraude em sua conta, exigindo uma investigação imediata.	29. Uma forte chuva causa alagamentos em sua área, danificando sua casa e pertences.	30. Você perde a chave do carro em um local movimentado e precisa lidar com o transtorno de tentar encontrar uma solução rapidamente.
---	--	---

Cartas de respostas possíveis

1. Fecho-me e não quero conversa	2. Procuo conversar para saber como as coisas estão acontecendo	3. Evito fazer perguntas e procuro descobrir por mim mesmo as coisas
4. Empenho-me para mostrar que sou tão competente como todos os outros	5. Deixo que pensem que não me importo, afinal, não adianta brigar	6. Sinto-me incapaz e acredito que não sou mais o mesmo
7. Se alguém faz gozação comigo, deixo que perceba que não me agradou	8. Sinto-me autoconfiante e capaz de trabalhar tão bem quanto os colegas	9. Calo-me e fico magoado
10. Não discuto, não vai adiantar falar, não me escutam mesmo	11. Procuo conversar e explicar o que penso.	12. Reconheço meus erros e busco aprender com eles para não os repetir no futuro.
13. Ignoro os comentários negativos e mantenho o foco em minhas metas.	14. Recuso-me a participar de conflitos e procuro resolver os problemas de forma pacífica.	15. Estabeleço limites saudáveis para proteger minha saúde mental e emocional.
16. Peço feedback construtivo para melhorar meu desempenho.	17. Busco ajuda e suporte quando me sinto sobrecarregado ou incapaz de lidar com uma situação.	18. Adoto uma abordagem proativa para resolver problemas, em vez de evitar ou ignorá-los.
19. Expresso gratidão pelas críticas recebidas e uso-as como oportunidade de crescimento.	20. Aceito a responsabilidade por minhas ações e me esforço para corrigir meus erros.	21. Mantenho uma atitude positiva e resiliente, mesmo diante de desafios difíceis.
22. Converse diretamente com seu chefe sobre como se sente quando é interrompido e peça para ter um espaço para concluir suas explicações.	23. Tente estabelecer limites claros e definir expectativas realistas sobre disponibilidade fora do horário de trabalho.	24. Juntos, como família, discutam planos de contingência para lidar com a situação financeira, como reduzir despesas ou buscar novas oportunidades de emprego.
25. Divida as responsabilidades de cuidados entre os membros da família e procure formas de apoio externo, se necessário.	26. Comunique-se abertamente com os pais e outros membros da família sobre as preocupações e necessidades de cada um durante esse período de transição.	27. Eduque-se sobre o vício e como oferecer suporte de maneira saudável, enquanto estabelece limites firmes contra comportamentos prejudiciais.

<p>28. Promova a comunicação aberta e respeitosa entre os membros da família, incentivando-os a expressar seus sentimentos e resolver conflitos de maneira construtiva.</p>	<p>29. Crie um plano financeiro realista e priorize os gastos essenciais, cortando despesas desnecessárias sempre que possível.</p>	<p>30. Ofereça incentivo e apoio emocional ao filho, demonstrando interesse genuíno em seu bem-estar e progresso acadêmico, enquanto busca soluções para suas dificuldades.</p>
---	---	---

Anexo VI

