



UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências Humana,
Sociais e da Natureza
Multicampi Cornélio Procópio e Londrina

Júlio Fernando de Almeida

**LIDERANÇA E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE: UMA
ABORDAGEM INTEGRADA COM A OFICINA DOS 7 HÁBITOS DE
COVEY E ESQUEMAS DESADAPTATIVOS DE YOUNG**

**LONDRINA
2024**

JÚLIO FERNANDO DE ALMEIDA

**LIDERANÇA E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE: UMA
ABORDAGEM INTEGRADA COM A OFICINA DOS 7 HÁBITOS DE
COVEY E ESQUEMAS DESADAPTATIVOS DE YOUNG**

**Leadership and young people in vulnerable situations: an integrated approach
with the workshop of Covey's 7 Habits and Young's Maladaptive Schemas**

Dissertação de Mestrado Profissional apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências Humanas, Sociais e da Natureza – Multicampi Cornélio Procópio e Londrina, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Ensino de Ciências Humanas, Sociais e da Natureza.

Área de Concentração: Ensino, Ciências e Novas Tecnologias.

Linha de Pesquisa: Fundamentos e Metodologias para o Ensino de Ciências Humanas.

Orientador: Prof. Dr. Alcides Goya

**LONDRINA
2024**



[4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do trabalho para fins não comerciais, desde que atribuam o devido crédito e que licenciem as novas criações sob termos idênticos.

Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.



JULIO FERNANDO DE ALMEIDA

**LIDERANÇA E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE: UMA ABORDAGEM INTEGRADA COM
A OFICINA DOS 7 HÁBITOS DE COVEY E ESQUEMAS DESADAPTATIVOS DE YOUNG**

Trabalho de pesquisa de mestrado apresentado como requisito para obtenção do título de Mestre Em Ensino De Ciências Humanas, Sociais E Da Natureza da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR). Área de concentração: Ensino, Ciências E Novas Tecnologias.

Data de aprovação: 23 de Fevereiro de 2024

Dr. Alcides Goya, Doutorado - Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Dra. Francielle Pereira Nascimento, Doutorado - Universidade Estadual de Londrina (UEL) Dr.

Marco Antonio Ferreira, Doutorado - Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Documento gerado pelo Sistema Acadêmico da UTFPR a partir dos dados da Ata de Defesa em 24/02/2024.

Dedico este trabalho ao Deus da Vida, que nos inspira, ajuda e incentiva a cada amanhecer. Dedico aos meus alunos e a todos os professores que, com sua paixão pelo ensino, tornam o aprendizado uma experiência única.

AGRADECIMENTOS

Reconhecendo Sua Grandeza e Autoridade, rendo louvor e gratidão a Deus, meu Criador, a Sabedoria Eterna, que me concede, por meio do Teu Santo Espírito, os dons necessários para que eu possa desfrutar da alegria do dever cumprido, acrescentando assim, a minha paixão por viver e ensinar. É a Deus que agradeço incessantemente por esta conquista, pois tudo o que tenho, tudo o que sou e o que vier a ser, é para a Sua honra e glória.

Aos meus pais, Marli Inês da Costa e José Adilson de Almeida, por terem me ensinado valores de vida significativos e dignos de serem louvados, onde edificaram o alicerce do meu caráter, tornando-se minha referência desde a infância e enquanto durar a minha caminhada na terra. Um simples obrigado nunca será suficiente para demonstrar a grandeza dos ensinamentos que recebi de vocês. Agradeço ao meu irmão, Leonardo Costa Almeida, grande incentivador e apoiador durante esta trajetória.

Ao meu mestre orientador e valorizador deste trabalho, Alcides Goya, por dedicar tempo na orientação desta pesquisa, por todo o seu esforço para comigo, dividindo os seus ensinamentos e acreditando em minha capacidade. Agradeço também, a todos os professores da UTFPR, que compartilham seus conhecimentos e sabedoria, agregando valores ao meu crescimento.

Agradeço aos meus colegas e amigos de trabalho, que oportunizaram a aplicação do produto educacional, possibilitando a conclusão desta pesquisa e acompanharam minha trajetória. A todos o meu carinho e gratidão e os mais sinceros votos de felicidades.

Agradeço às inúmeras pessoas que foram incentivadoras neste processo, amigos que conheci no decorrer das disciplinas do Mestrado, que contribuíram para esta conquista, me apoiando nas horas difíceis e compartilhando ideias, o que se tornou de extrema importância para a conclusão desta dissertação.

Plante um pensamento, colha uma ação; plante uma ação, colha um hábito; plante um hábito, colha um caráter; plante um caráter, colha um destino.

Stephen Covey

ALMEIDA, Júlio Fernando. **Liderança e jovens em situação de vulnerabilidade: uma abordagem integrada com a Oficina dos 7 Hábitos de Covey e Esquemas Desadaptativos de Young**. 211 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino de Ciências Humanas, Sociais e da Natureza) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná – Multicampi Cornélio Procópio e Londrina, Londrina/PR, 2024.

RESUMO

Adolescentes em vulnerabilidade social enfrentam obstáculos ao ingressar no mundo do trabalho devido à falta de experiência e à crescente exigência por qualificações. Para superar essas barreiras, é fundamental implementar programas que os preparem para as demandas profissionais. Neste cenário, a integração dos 7 Hábitos de Covey e dos Esquemas Desadaptativos de Young pode promover liderança e bem-estar, abordando desafios específicos dessa população. Esta pesquisa tem como objetivo investigar de que maneira uma oficina que combina os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, de Stephen R. Covey, com o Questionário de Esquemas de Young pode ser benéfica para promover adolescentes em situação de vulnerabilidade. Utilizou-se uma pesquisa de Natureza Interventiva de abordagem quali-quantitativa. Participaram deste estudo onze adolescentes de ambos os sexos e em situação de vulnerabilidade social, que são atendidos na entidade em estudo, localizada em um município do estado do Paraná. A oficina evidenciou que os adolescentes absorveram de maneira satisfatória os hábitos, não apenas os adquirindo, mas também os incorporando de forma significativa em suas atitudes cotidianas. Principalmente o primeiro Hábito, "Seja proativo", foi identificado como apresentando um nível mais elevado, seguido pelos Hábitos 2, 3 e 5, que abordam a iniciativa, a assunção de responsabilidades e a gestão pessoal. Já nos Hábitos 4 e 6, relacionados aos princípios de respeito mútuo e habilidades de comunicação social, assim como no Hábito 7, que trata da constante renovação, observou-se uma leve redução. Os resultados demonstraram também, que os elementos que mais se destacaram nos adolescentes, ao se aplicar o Questionário de Esquemas para Adolescentes (QEA) foram: Defectividade/Vergonha, Autossacrifício, Inibição emocional e Postura Punitiva. Integrar os 7 Hábitos de Stephen Covey e os Esquemas Desadaptativos de Young oferece uma abordagem que pode auxiliar ou capacitar adolescentes em vulnerabilidade social. Essa sinergia não apenas prepara os jovens para desafios profissionais, mas também contribui para uma sociedade mais inclusiva e equitativa. Os resultados indicam que a oficina pode ter desempenhado um papel

significativo no desenvolvimento dos adolescentes em situação de vulnerabilidade social, sugerindo a necessidade de pesquisas adicionais sobre o tema.

Palavras-chave: Esquemas Iniciais Desadaptativos, 7 Hábitos, Vulnerabilidade social, Adolescência, Mundo do trabalho.

ALMEIDA, Júlio Fernando. **Leadership and young people in vulnerable situations: an integrated approach with Covey's 7 Habits Workshop and Young's Maladaptive Schemas.** 214 f. Dissertation (Professional Master's Degree in Teaching Human, Social and Natural Sciences) – Federal Technological University of Paraná – Multicampi Cornélio Procópio e Londrina, Londrina/PR, 2024.

ABSTRACT

Socially vulnerable adolescents face obstacles when entering the world of work due to a lack of experience and the growing demand for qualifications. To overcome these barriers, it is essential to implement programs that prepare them for professional demands. In this scenario, the integration of Covey's 7 Habits and Young's Maladaptive Schemas can promote leadership and well-being, addressing specific challenges for this population. This research aims to investigate how a workshop that combines Stephen R. Covey's 7 Habits of Highly Effective People with Young's Schema Questionnaire can be beneficial to promote adolescents in vulnerable situations. Interventional nature research with a qualitative and quantitative approach was used. Eleven adolescents of both sexes and in situations of social vulnerability participated in this study, who are cared for at the entity under study, located in a municipality in the state of Paraná. The workshop showed that the teenagers satisfactorily absorbed the habits, not only acquiring them, but also incorporating them in a significant way into their daily attitudes. Mainly the first Habit, "Be proactive", was identified as presenting a higher level, followed by Habits 2, 3 and 5, which address initiative, taking responsibility and personal management. In Habits 4 and 6, related to the principles of mutual respect and social communication skills, as well as in Habit 7, which deals with constant renewal, a slight reduction was observed. The results also demonstrated that the elements that stood out most in adolescents when applying the Adolescent Schema Questionnaire (AQ) were: Defectiveness/Shame, Self-sacrifice, Emotional Inhibition and Punitive Posture. Integrating Stephen Covey's 7 Habits and Young's Maladaptive Schemas offers an approach that can assist or empower socially vulnerable adolescents. This synergy not only prepares young people for professional challenges, but also contributes to a more inclusive and equitable society. The results indicate that the workshop may have played a significant role in the development of adolescents in situations of social vulnerability, suggesting the need for additional research on the topic.

Keywords: Initial Maladaptive Schemas, 7 Habits, Social vulnerability, Adolescence, World of work

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Domínios, Características e Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs).....	29
Quadro 2: Vitória Particular	35
Quadro 3: Vitória Pública.....	36
Quadro 4: Quadro inicial de palavras	41
Quadro 5: Escala de respostas	42
Quadro 6: Resultado geral das atividades.....	45
Quadro 7: Atividades desenvolvidas – Adolescente 9	50
Quadro 8: Dados dos principais Esquemas Iniciais Desadaptativos dos participantes.	51
Quadro 9: Questionário de Esquemas Desadaptativos	53
Quadro 10: Cruzamento dos dados entre os 7 Hábitos e o QEA.....	56
Quadro 11: Refinamento do QEA para os Hábitos – Adolescente 9.....	57
Quadro 12: Pontuação dos Hábitos nas atividades	58

LISTA DE SIGLAS E ABREVIACOES

Ativ.	Atividades
DIESE	Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos
ECA	Estatuto da Criança e do Adolescente
EIDs	Esquemas Iniciais Desadaptativos
Háb.	Hábito
PAIF	Proteção e Atendimento Integral à Família
PNI	Pesquisa de Natureza Intervencionista
Q.E.	Questionário de Esquemas
QEA	Questionário de Esquemas para Adolescentes
SCFV	Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos
SUAS	Sistema Único de Assistência Social
TC	Terapia Cognitiva Tradicional

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	19
1.1 Princípios dos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes	20
1.2 Esquemas Iniciais Desadaptativos de Young	27
2 PRODUTO EDUCACIONAL: OFICINA LIDERANÇA E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE	32
2.1 Objetivo do Produto Educacional.....	33
2.2 Lócus da Pesquisa.....	33
2.3 Descrição técnica do Produto Educacional	34
3 CAMINHOS METODOLÓGICOS.....	37
3.1 Natureza da pesquisa	37
3.2 Uma visão geral dos participantes da pesquisa	38
3.3 Participantes da pesquisa.....	39
3.4 O instrumento de coleta de dados	40
3.5 Metodologia de análise dos dados	41
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	45
4.1 Análise das Atividades	45
4.2 Análise descritiva do Questionário de Esquemas para Adolescentes (QEA).....	50
4.3 Cruzamento dos resultados das Atividades X Questionário de Esquemas para Adolescentes	55
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	62
REFERÊNCIAS	65
APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	71
APÊNDICE B – PRODUTO EDUCACIONAL	74
APÊNDICE C – QUADRO DE ATIVIDADES	158
APÊNDICE D - Quadro inicial de palavras.....	159
APÊNDICE E - RESULTADOS DA ANÁLISE DAS ATIVIDADES	162
APÊNDICE F – QEA COM RESULTADOS	169
APÊNDICE G – QUESTIONÁRIO DE ESQUEMAS X 7 HÁBITOS	191
APÊNDICE H – PONTUAÇÃO DAS ATIVIDADES X Q.E.....	203
ANEXO 1.....	205

INTRODUÇÃO

[...] Eu acredito que meus propósitos envolvam a comunicação com o outro, a iniciativa para fazer acontecer, a ideia e prática para resolver e a satisfação em conduzir, esteja muito presente na minha pessoa atual e principalmente na minha pessoa futura.

Desejo concentrar a minha determinação em mim mesma para construir quem eu sempre quis ser, e aí sim, ser para os outros, o mais cedo possível, a minha melhor versão (Adolescente 9).

A escolha dos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, de Covey como base para este estudo se justifica pela sua comprovada eficácia na promoção do desenvolvimento pessoal e profissional. Esses hábitos, fundamentados em princípios universais, oferecem uma estrutura sólida para o crescimento individual, fomentando habilidades essenciais como responsabilidade, proatividade e empatia.

Ao combinar os 7 Hábitos com o Questionário de Esquemas de Young, busca-se uma abordagem mais abrangente e profunda, considerando não apenas as habilidades comportamentais, mas também as necessidades emocionais e psicológicas dos adolescentes em situação de vulnerabilidade. Os Esquemas Desadaptativos de Young fornecem percepções valiosas sobre os padrões de pensamento e comportamento que podem estar prejudicando o bem-estar dos jovens, permitindo uma intervenção mais direcionada e eficaz para promover mudanças positivas em suas vidas. Essa combinação entre os 7 Hábitos e os Esquemas Desadaptativos oferece uma abordagem holística e integrada para o desenvolvimento dos adolescentes, visando não apenas o seu sucesso acadêmico, mas também o seu bem-estar emocional e social.

A Oficina Liderança e Jovens em Situações de Vulnerabilidade foi uma proposta concebida com base na interligação entre a cidadania e a formação para o mundo do trabalho. Além disso, visou integrar os adolescentes ao universo profissional, tendo em vista a vulnerabilidade social desses jovens em relação ao emprego. Este grupo específico da população enfrenta algumas das taxas mais elevadas de desemprego e subemprego no país (SOUZA; RIANI, 2019).

Segundo a Subsecretaria de Estatísticas e Estudos do Trabalho, do Ministério do Trabalho e Emprego, dos 207 milhões de habitantes do Brasil, 17% são jovens de 14 a 24 anos, e desses, 5,2 milhões estão desempregados, o que corresponde a 55% das pessoas nessa situação no país, que, no total, chegam a 9,4 milhões (ALBUQUERQUE, 2023).

As orientações técnicas sobre a Proteção e Atendimento Integral à Família (PAIF) (BRASIL, 2012) fazem um pequeno esforço para aprofundar a discussão sobre o conceito de

vulnerabilidade social para o Sistema Único de Assistência Social (SUAS). Assumindo a diversidade de definições sobre vulnerabilidade que não se articulam, esta orientação baseia-se em Kaztman (2000), Marandola Jr e Hogan (2006) e no estudo realizado pelo Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (DIESE) em parceria com Universidade de Campinas (Unicamp) e com o Governo Federal. Este documento define a vulnerabilidade social como

[...] composta por uma heterogeneidade de situações de desproteção social. Nessa direção, pode-se afirmar: a) A vulnerabilidade não é sinônimo de pobreza. A pobreza é uma condição que agrava a vulnerabilidade vivenciada pelas famílias; b) A vulnerabilidade não é um estado, uma condição dada, mas uma zona instável que as famílias podem atravessar, nela recair ou nela permanecer ao longo de sua história; c) A vulnerabilidade é um fenômeno complexo e multifacetado, não se manifestando da mesma forma, o que exige uma análise especializada para sua apreensão e respostas intersetoriais para seu enfrentamento; d) A vulnerabilidade, se não compreendida e enfrentada, tende a gerar ciclos intergeracionais de reprodução das situações de vulnerabilidade vivenciadas; e) As situações de vulnerabilidade social não prevenidas ou enfrentadas tendem a tornar-se uma situação de risco. (BRASIL, 2012, p 14-15)

A dimensão relacional da vulnerabilidade tem como proposta o trabalho de fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, na perspectiva de pertencimento e interferência do indivíduo nas tomadas de decisões em tudo aquilo que lhe diz respeito. Embora esta proposta apareça nos documentos, mesmo de forma tímida, o que encontramos ainda é a normatização e o trabalho com famílias focado na responsabilização delas pelas ações no enfrentamento às vulnerabilidades (GONÇALVES, 2022).

Romagnoli (2015, p. 451) traz que estes conceitos são estruturantes da política de assistência social e esclarece a relação entre eles em que, “[...] diante de uma mesma situação objetiva de vulnerabilidade, os indivíduos correm maior ou menor risco, de acordo com suas capacidades subjetivas de agir e reagir a esses eventos”. Ainda, completa dizendo que “Estar em vulnerabilidade social significa ter a potencialidade de resposta alterada ou diminuída frente às situações de risco ou constrangimento naturais da vida.

Mesmo diante das críticas, Carmo e Guizardi (2018, p. 10) consideram que a escolha pela categoria vulnerabilidade trouxe alguns avanços para a política de assistência social e que “[...] como parâmetro de reflexão e atuação implica o reconhecimento da concomitância de fatores éticos, políticos e técnicos contornando a incidência de riscos nos territórios e a capacidade humana para o seu enfrentamento”. Assim, constata-se que a vulnerabilidade, quando percebida, possibilita a construção de estratégias para o trabalho com as famílias e a

responsabilização do Estado por sua função protetiva e aproximação das famílias no seu cotidiano.

Um conceito mais amplo são as vulnerabilidades sociais, definidas como características sociais ou econômicas ou experiências que afetam negativamente as crianças, por meio de fatores comportamentais, biológicos, sistêmicos ou de saúde mental (IGUACEL *et al.*, 2021). Vulnerabilidades sociais incluem também, portanto, baixas percepções subjetivas de posição social.

A diversidade de formas de vivenciar a juventude na sociedade atual possibilita a passagem por esse período por meio de diferentes experiências e contextos. Nessa perspectiva, as características da adolescência formam um processo de construção de identidade que é fortemente influenciada pelo ambiente sociocultural em que ocorrem diferentes trajetórias de vida (BRONDANI *et al.*, 2021). Dado o contexto da adolescência, ocorre uma instabilidade entre os fenômenos emocionais associados a uma crise social. É um momento geralmente imbuído de intensos conflitos e crises de referência, perspectiva, identidade e personalidade, imbricados com o cenário social a que pertence (ALVES *et al.*, 2019). Vista por esse prisma, a “crise” juvenil pode ser mais difícil para aqueles que a vivenciam sob certos fatores agravantes, como o de jovens em situação de vulnerabilidade social (BRONDANI *et al.*, 2021).

Jovens em vulnerabilidade social representam um grupo significativo dentro da sociedade contemporânea. Essa vulnerabilidade é frequentemente originada de circunstâncias socioeconômicas desfavoráveis, falta de acesso a recursos essenciais e sistemas de apoio inadequados.

[...] temas como vulnerabilidade social de crianças, adolescentes e jovens, trabalho infantil, violência sexual, medidas socioeducativas, adoção, acolhimento institucional, suicídio, homicídio de jovens, entre outros, devem fazer parte da agenda de investigação de pesquisadores vinculados à ciência do desenvolvimento humano, visando à construção de modelos teóricos e interventivos que estejam alinhados com a realidade da população brasileira (PESSOA; SCORSOLINI-COMIN, 2020, p. 2).

É de fundamental importância explorar as causas subjacentes da vulnerabilidade social entre os jovens, por se tratar de uma condição que é influenciada por uma gama de fatores interconectados. A pobreza, a falta de acesso à educação de qualidade, o desemprego, a ausência de um ambiente familiar estável e o contexto cultural são apenas algumas das variáveis que ocorreram para essa situação (SOUZA; PANÚNCIO-PINTO; FIORATI, 2019). A interseção desses fatores frequentemente resulta em uma situação acumulativa, tornando difícil para os jovens romperem o ciclo de vulnerabilidade.

Estes jovens em vulnerabilidade social enfrentam desafios em várias áreas de suas vidas. A educação é frequentemente prejudicada devido à falta de recursos, o que limita suas oportunidades de emprego e progressão social.

[...] é um grande desafio para que estes jovens possam se inserir no mercado de trabalho e construir uma trajetória que mude a sua vida, de sua família e da comunidade, minimizando as desigualdades sociais e abrindo novas possibilidades para a superação da vulnerabilidade social com empreendedorismo e autonomia sustentável (SOUZA *et al.*, 2022, p. 129).

Além disso, eles podem estar expostos à uma série de eventos de vida potencialmente adversos (SOUZA; PANÚNCIO-PINTO; FIORATI, 2019), essas experiências podem ter efeitos duradouros em sua saúde mental, autoestima e perspectivas de futuro.

Refletindo sobre a importância de abordar os jovens em situação de vulnerabilidade social, surge a necessidade de oferecer-lhes oportunidades para competir em igualdade com seus pares mais privilegiados. Observa-se uma desigualdade na preparação desses adolescentes para ingressar no mundo do trabalho, o que perpetua injustiças socioeconômicas (RIBEIRO, 2022). Assim, justifica-se a realização deste estudo, que visa investigar maneiras de melhorar as condições e oportunidades desses jovens, contribuindo para uma maior equidade no acesso ao emprego e desenvolvimento pessoal.

Adolescentes de setores populares: descrições sociológicas baseadas no espectro da vulnerabilidade

A presente proposta de ação educativa foi concebida com base nos Princípios dos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, de Stephen R. Covey, associada a teoria dos Esquemas Desadaptativos de Young, utilizando uma abordagem metodológica específica destinada a atender às necessidades de jovens em situação de vulnerabilidade, os quais buscam oportunidades para transformação e crescimento pessoal e profissional. Embora existam outros autores que desenvolvam teorias de liderança no âmbito educacional e social, optamos por explorar os 7 Hábitos devido à sua ampla divulgação e popularidade como um *Best Seller*. A oficina foi concebida como uma oportunidade para introduzir esses hábitos como uma via para promover uma mudança de perspectiva entre os adolescentes.

Sendo assim, proporcionar um curso em formato de oficinas que dinamiza a formação, conhecimento, participação, responsabilização e criatividade como mecanismo de fortalecimento da capacidade do sujeito, apresentando os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes como formas de emancipação e autonomia juvenil. Ainda é possível investigar se há

relação entre os 7 Hábitos de Pessoas Altamente Eficazes e a Teoria dos Esquemas Desadaptativos, pode ser uma ferramenta eficaz para a emancipação e autonomia juvenil.

Com base nessas contextualizações, a pergunta central desta pesquisa é: Como uma oficina de liderança embasada nos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, juntamente com a utilização do Questionário de Esquemas para Adolescentes, aplicada em jovens em situação de vulnerabilidade social, pode influenciar de maneira positiva esses indivíduos?

Essa parcela da população enfrenta obstáculos consideráveis para adentrar o mercado de trabalho, já que os empregadores frequentemente solicitam experiência prévia. Isso ressalta a necessidade premente de abordagens inovadoras na educação e na qualificação profissional, especialmente para jovens de famílias economicamente desfavorecidas (GOMES, 2021).

Considerando o exposto, a presente pesquisa tem como objetivo principal investigar de que maneira uma oficina que combina os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, de Stephen R. Covey, com o Questionário de Esquemas de Young pode ser benéfica para promover adolescentes em situação de vulnerabilidade.

Para tanto, trata-se de uma pesquisa de Natureza Interventiva de abordagem quali-quantitativa, por meio da realização de um curso em formato de oficinas, que dinamiza a formação, conhecimento, participação, responsabilização e criatividade. A oficina foi realizada em nove encontros, com duração de quatro horas cada um, que envolveram conceitos teóricos e atividades dinâmicas. Para aplicação do Questionário de Esquemas para Adolescentes, foi solicitada a participação de uma Psicóloga que atua na entidade. Em seguida, foi realizada uma análise dos resultados.

Ter-se-á como objetivos específicos:

- Identificar e relacionar as pesquisas que utilizam os princípios dos 7 Hábitos de Pessoas Altamente Eficazes de Stephen R. Covey os princípios de Esquemas de Young;
- Elaborar um curso em formato de oficina “Liderança e Jovens em Situações de Vulnerabilidade” fundamentado nos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes;
- Ministrando a Oficina “Liderança e Jovens em Situações de Vulnerabilidade” com os adolescentes em situação de vulnerabilidade social;
- Analisar os resultados da aplicação da Oficina “Liderança e Jovens em Situações de Vulnerabilidade”, identificando evidências da percepção dos 7 Hábitos de Pessoas Altamente Eficazes após a aplicação da Oficina.

O presente trabalho está estruturado em seis seções. Sendo que, a primeira seção contextualiza a pesquisa, abordando a justificativa, a pergunta de pesquisa e os objetivos geral e específicos.

Na segunda seção, é discutida a fundamentação teórica, englobando aspectos como Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes de Stephen R. Covey e os Esquemas Iniciais Desadaptativos desenvolvidos por Jeffrey Young.

A terceira seção apresenta as características, especificações e instruções necessárias para a aplicação do Produto Educacional, incluindo detalhes sobre o local da pesquisa.

A quarta seção descreve os métodos empregados no desenvolvimento da pesquisa, destacando os caminhos metodológicos, a visão geral dos participantes, os procedimentos de coleta de dados e a metodologia utilizada na análise dos dados. Também são abordadas algumas adversidades encontradas durante a condução da pesquisa.

A quinta seção analisa e discute os resultados obtidos na Oficina.

O trabalho é concluído com as considerações finais, que incluem reflexões sobre a possibilidade de inserção social do Produto Educacional, bem como sugestões para aprofundamento em futuras pesquisas.

1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O estudo dos 7 Hábitos proposto aqui se fundamenta na abordagem inovadora de integração desses princípios na educação, conforme exemplificado na experiência da *AB Combs Elementary School* (2009). A pesquisa intensiva realizada pelo autor sobre a literatura de sucesso identificou esses hábitos como traços comuns em indivíduos altamente bem-sucedidos, proporcionando uma base sólida para a investigação. Além disso, a implementação bem-sucedida desses hábitos na escola primária resultou em melhorias significativas na cultura escolar, no desempenho dos alunos e no engajamento da comunidade escolar.

Ao considerar a abordagem tripartida da educação, que se concentra no desenvolvimento integral da criança, na transformação de toda a escola e na aplicação da imaginação, este estudo busca compreender como os 7 Hábitos podem ser efetivamente ensinados e integrados no ambiente educacional. A pesquisa também se propõe a explorar os impactos desses hábitos não apenas no desempenho acadêmico dos alunos, mas também em seu desenvolvimento de liderança, caráter e habilidades socioemocionais.

Ao destacar a experiência da *AB Combs* e outras escolas que adotaram essa abordagem, este estudo visa fornecer reflexões valiosas para educadores, gestores escolares e formuladores de políticas educacionais interessados em promover uma educação mais abrangente e voltada para o desenvolvimento integral dos alunos.

Goya (2019) aborda as quatro dimensões fundamentais do ser humano, cada uma contribuindo de forma significativa para o desenvolvimento integral e a liderança eficaz. A primeira dimensão é a física, que se refere ao corpo humano, incluindo aspectos de saúde, vitalidade e bem-estar físico. É essencial reconhecer a importância de cuidar do corpo como base para o funcionamento adequado das outras dimensões e para uma vida plena. Essas quatro dimensões formam o paradigma da pessoa integral, reconhecendo a complexidade e a interconexão entre os aspectos físicos, emocionais, intelectuais e espirituais da existência humana. Ao aplicar esse modelo no contexto empresarial e educacional, é possível promover um ambiente que valorize o desenvolvimento holístico dos indivíduos, resultando em maior colaboração, produtividade e bem-estar geral. Essa abordagem holística reconhece a singularidade de cada pessoa e seu potencial para liderança, contribuindo para uma visão mais inclusiva e compassiva da educação e do desenvolvimento humano.

Algumas teorias tratam da motivação intrínseca e extrínseca, ao passo que as quatro dimensões sugeridas englobam a formação integral do ser humano. Essa abordagem holística está alinhada com a proposta central do presente estudo, que vai além de simplesmente inserir

o adolescente no mercado de trabalho. O objetivo é também proporcionar a ele as condições necessárias para se tornar o protagonista de sua própria história. Isso, por sua vez, visa promover uma formação integral, onde o desenvolvimento em todas as áreas da vida do adolescente é considerado essencial.

Este capítulo de revisão de literatura mergulha na descrição dos "Princípios dos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes" de Stephen R. Covey e nos "Esquemas Iniciais Desadaptativos" propostos por Jeffrey Young. Ambas as teorias desempenham papéis essenciais na compreensão do comportamento humano e no desenvolvimento pessoal. Enquanto Covey delineia um roteiro para a eficácia, destacando a importância da autorresponsabilidade, Young concentra-se na raiz de muitos problemas psicológicos, os esquemas que moldam nossas percepções e relacionamentos, contribuindo para uma compreensão mais holística do crescimento pessoal e da autotransformação.

1.1 Princípios dos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes

"Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes", escrito por Stephen R. Covey, é amplamente reconhecido como um guia clássico para o desenvolvimento pessoal e a busca pela excelência nas atividades do dia a dia. Covey (2007) propõe uma abordagem completa para os relacionamentos interpessoais e o sucesso profissional, delineando 7 Hábitos interligados que podem levar a uma vida mais satisfatória e produtiva. São eles: (1) Seja Proativo; (2) Comece com o objetivo em mente; (3) Faça primeiro o mais importante; (4) Pense Ganha-Ganha; (5) Procure compreender, depois ser compreendido; (6). Crie sinergia; e, (7) Afine o Instrumento.

Hábito 1: Seja Proativo: Covey (2007) enfatiza a importância de assumir a responsabilidade por nossas ações e atitudes. Ao adotar uma mentalidade proativa, as pessoas podem controlar suas respostas aos desafios e escolher agir com base em princípios.

O Hábito da proatividade é baseado em princípios essenciais. Em primeiro lugar, é importante reconhecer que temos liberdade para decidir como responder às situações. A autonomia na escolha das respostas significa tomar decisões com base em valores pessoais e princípios éticos (MACHADO, 2006).

O Hábito "Seja Proativo" parte do princípio de que os indivíduos possuem a capacidade intrínseca de escolher como reagir às circunstâncias. Em vez de serem meramente reativos, as pessoas são encorajadas a assumir a responsabilidade por suas ações e escolhas, independentemente do contexto em que se encontram. Covey (2007) sustenta que é a

capacidade de fazer escolhas que diferencia os seres humanos das outras criaturas, conferindo-lhes o poder de moldar seus destinos.

Para Carpim e Sousa (2021), por meio da proatividade, a pessoa desenvolverá a habilidade de gerenciar seu próprio destino e ampliará sua capacidade de exercer influência, tanto no âmbito profissional quanto pessoal.

Indivíduos proativos estão habituados a assumir a responsabilidade por suas ações. Eles não atribuem o comportamento que adotam às situações, condições ou influências externas. Em vez disso, seu comportamento é uma consequência de suas escolhas conscientes, que se fundamentam em seus valores, e não é determinado por sentimentos ou condicionamentos (LIMA; SILVA JÚNIOR, 2019).

A aplicação do Hábito "Seja Proativo" requer uma mudança fundamental na mentalidade e no comportamento. Uma prática-chave envolve a antecipação de desafios e a formulação de planos de ação para abordá-los. Isso implica em assumir a responsabilidade pelo nosso próprio crescimento e sucesso, adotando uma postura de protagonismo em relação à nossa vida pessoal e profissional. Além disso, a prática da proatividade envolve a conscientização sobre as escolhas que fazemos e como essas escolhas moldam nossos desejos e resultados (FERNANDES, 2020).

A proatividade, quando cultivada e aplicada consistentemente, tem iniciativas para a eficácia pessoal e profissional. Ao assumir o controle sobre nossas ações, somos capazes de enfrentar desafios com confiança e resiliência (GOMES, 2019). Isso se traduz em maior autodeterminação, melhor gerenciamento do tempo e dos recursos, e uma abordagem mais estratégica para a resolução de problemas. No ambiente de trabalho, a proatividade também promove uma comunicação mais assertiva, construção de relacionamentos saudáveis e capacidade de liderar e influenciar positivamente os outros.

Assim, a proatividade é mais do que uma simples ação; é uma mentalidade e um modo de vida que capacita os indivíduos a exercitarem o controle sobre suas vidas e alcançarem um maior grau de eficácia e sucesso (BENTO, 2020). Através da conscientização, autodeterminação e escolha consciente, os indivíduos podem integrar a proatividade em suas jornadas de autodesenvolvimento, moldando assim seus destinos e impactando positivamente suas expectativas pessoais e profissionais.

Hábito 2: Comece com um objetivo em mente: Este Hábito destaca a necessidade de definir metas claras e alinhadas as ações desenvolvidas com uma visão de longo prazo. Ao visualizar os objetivos finais, as pessoas podem priorizar suas atividades e evitar distrações irrelevantes.

Antes de iniciar qualquer atividade ou empreendimento, é imperativo estabelecer uma clara compreensão de seus objetivos e propósitos. Covey (2007) argumenta que, ao fazer isso, as pessoas podem direcionar seus esforços e recursos de maneira mais eficaz, aumentando sua probabilidade de sucesso.

Um dos elementos centrais do Hábito 2 é a noção de autodirecionamento. Por meio da aplicação do segundo Hábito, torna-se mais simples identificar as atividades relevantes, aquelas que serão consequência de nossas decisões deliberadas e iniciativas bem pensadas (CARPIM; SOUZA, 2021).

Covey (2007) afirma que, sem um objetivo claramente definido, as pessoas tendem a vagar por suas vidas, respondendo a demandas e distrações externas em vez de seguir um caminho premeditado. Ele argumenta que, ao identificar e manter um foco constante em objetivos pessoais e valores fundamentais, as pessoas se tornam mais proativas, tomando o controle de suas vidas e moldando seu destino de acordo com suas aspirações.

Covey (2007) distingue entre os aspectos interiores e exteriores do Hábito 2. A dimensão interior envolve a formulação de um "plano de vida", uma declaração abrangente de valores, princípios e metas pessoais. Isso requer uma reflexão profunda sobre o que é mais significativo para o indivíduo e como ele deseja contribuir para o mundo. A dimensão exterior diz respeito à criação de planos e estratégias concretas para alcançar esses objetivos pessoais (CARPIM; SOUZA, 2021).

Uma característica notável do Hábito 2 é seu foco na coerência. Covey argumenta que os objetivos pessoais devem estar alinhados com uma visão mais ampla e com os valores fundamentais de uma pessoa. Essa coerência é essencial para garantir que os esforços sejam benéficos e sustentáveis ao longo do tempo. Quando uma pessoa opera de acordo com seus valores e objetivos claramente definidos, ela tende a experimentar uma maior sensação de propósito e realização. Os líderes eficazes sempre possuem uma perspectiva para si mesmos e para a organização que lideram, bem como um propósito para guiar a realização dessa visão (FERNANDES, 2020).

A aplicação do Hábito 2 na vida cotidiana envolve uma série de etapas práticas. Primeiro, é necessário identificar e articular uma visão pessoal clara e definir objetivos que estejam alinhados com essa visão (GOMES, 2019). Em seguida, é essencial desenvolver um

plano de ação detalhado, dividindo os objetivos em etapas mensuráveis e alcançáveis. Por fim, a consistência na revisão e na adaptação desses objetivos é fundamental para manter o foco e a direção.

Assim, ao assimilar e praticar esse Hábito, os indivíduos podem trilhar um caminho mais deliberado em direção ao sucesso e à realização pessoal.

Hábito 3: Faça Primeiro o Mais Importante: Envolve a prática de identificar e realizar primeiro as tarefas mais importantes e de alto impacto, antes de serem submergidas pelas demandas cotidianas. Covey (2007) explora a diferença entre o urgente e o importante, ressaltando que muitas vezes as atividades urgentes não são as que criaram significativamente para nossos objetivos de longo prazo. Esse Hábito desafia a tendência de se envolver em atividades imediatas e convidar a uma abordagem mais estratégica para a alocação de tempo e recursos.

O Hábito de "Faça Primeiro o Mais Importante" está intrinsecamente ligado a alguns princípios essenciais. A capacidade de discernir entre o que é importante e o que é apenas trivial é significativo. Para isso, é necessária clareza sobre nossas metas e prioridades. Além disso, a liderança de definir ações planejadas é indispensável para uma vida eficaz e bem-sucedida (CARPIM; SOUZA, 2021).

A aplicação bem-sucedida do terceiro Hábito exige disciplina e planejamento cuidadoso. Isso inclui a identificação das tarefas que estão definidas com nossos objetivos de longo prazo e a alocação de tempo e recursos adequados para essas tarefas. A prática da gestão do tempo e a criação de listas de tarefas priorizadas, podem ser ferramentas valiosas para implementar esse Hábito. Além disso, a resistência à tentativa de se envolver em distrações é imprescindível para manter o foco nas atividades mais importantes (GOMES, 2019).

O terceiro Hábito tem uma influência profunda na vida pessoal e profissional. Ao concentrar esforços nas tarefas de maior impacto, aumentamos nossa produtividade e alcançamos maiores resultados. Além disso, o senso de realização resultante dessa prática inspira nossa motivação e autoconfiança, criando um ciclo virtuoso de progresso. Esse Hábito também pode melhorar relacionamentos, pois permite dedicar tempo de qualidade às atividades e às pessoas que são mais importantes (CARPIM; SOUZA, 2021).

Desta forma, este Hábito nos convida a transcender as armadilhas das demandas urgentes e nos orienta a uma abordagem mais ponderada e focada em nossas atividades. Ao

praticar a priorização das tarefas mais impactantes, é possível moldar o caminho em direção a uma vida mais significativa e produtiva.

Hábito 4: Pense Ganha-Ganha: Covey propõe uma abordagem de mentalidade colaborativa, na qual a busca por soluções mutuamente recompensadas é desenvolvida em vez de competição. Isso transcende a competição tradicional e oferece um paradigma mais colaborativo levando a relacionamentos duradouros e positivos.

O quarto Hábito é fundamentado em princípios como empatia, confiança e abertura à colaboração. Isso exige uma compreensão profunda das necessidades, desejos e preocupações de todas as partes envolvidas, além disso, a construção de relacionamentos baseados na confiança é essencial para estabelecer um ambiente onde soluções mutuamente possam prosperar (FERNANDES, 2020).

O Hábito "Pense Ganha-Ganha" parte da premissa de que soluções que beneficiam todas as partes envolvidas são possíveis e desejáveis. Isso requer uma mudança de mentalidade de competição para cooperação, onde o objetivo não é apenas obter vantagem pessoal, mas também, criar valor para todos. Covey (2007) destaca a importância de encontrar soluções em que todas as partes ganhem, acreditando que essa abordagem cria relacionamentos mais saudáveis e duradouros.

A prática bem-sucedida do "ganha-ganha" requer uma abordagem de negociação baseada em princípios, em vez de posições rígidas. Isso envolve ouvir atentamente as perspectivas de todas as partes, identificar interesses comuns e buscar soluções criativas que atendam a esses interesses (LIMA, 2019). A disposição para ceder em certas áreas, desde que a solução final seja equitativa, é um componente vital da aplicação deste Hábito.

Ao adotar uma atitude de cooperação, somos capazes de construir relacionamentos baseados na confiança e no respeito mútuo. Isso, por sua vez, facilita a comunicação eficaz, a resolução de conflitos e a colaboração produtiva (GOMES, 2019). Além disso, a prática do "ganha-ganha" resulta em soluções mais criativas e duradouras, que beneficiam todas as partes envolvidas e promovem um ambiente positivo.

O Hábito "Pense Ganha-Ganha" é um convite para transcender a mentalidade de jogo de soma zero e abraçar a cooperação, como uma estratégia mais eficaz, para alcançar objetivos pessoais e profissionais (CARPIM; SOUZA, 2021). Ao buscar soluções que beneficiem todas as partes, é possível construir relacionamentos sólidos e promover um ambiente de confiança e colaboração.

Hábito 5: Procure Primeiro Compreender, Depois Ser Compreendido: A empatia e a comunicação eficaz são centrais neste Hábito. Covey (2007) argumenta que ouvir verdadeiramente os outros antes de expressar nossas próprias opiniões leva a uma comunicação mais significativa.

O cerne do Hábito 5 reside na compreensão empática. Ao invés de entrar em interações com a intenção de serem ouvidos ou informados primeiro, as pessoas buscam genuinamente entender as perspectivas, preocupações e emoções dos outros. Essa habilidade de escuta empática envolve mais do que simplesmente ouvir palavras; ela exige a capacidade de se colocar no lugar do outro, percebendo suas motivações subjacentes e seus sentimentos (LIMA, 2019).

A compreensão empática é um aprendizado vital para uma comunicação eficaz. Quando as pessoas se sentem verdadeiramente ouvidas e descobertas, elas tendem a ser mais abertas a influências externas. Isso estabelece uma base sólida para uma comunicação construtiva, onde ideias, questões e soluções podem ser compartilhadas de maneira mais aberta e produtiva (FERNANDES, 2020).

O Hábito 5 desempenha um papel substancial na resolução de conflitos e na construção de relacionamentos positivos. Ao buscar primeiro entender as perspectivas e preocupações dos outros, as pessoas podem abordar conflitos de maneira menos confrontadora e mais colaborativa. Isso leva a soluções mais eficazes e relacionamentos mais fortes (CARPIM; SOUZA, 2021).

Para implementar o Hábito 5, é necessário desenvolver habilidades de escuta ativa e empatia. Isso envolve uma prática de ouvir com atenção, fazendo perguntas abertas para compreender melhor as preocupações dos outros e demonstrar interesse genuíno em suas perspectivas. Além disso, é importante cultivar a paciência, pois a compreensão empática muitas vezes requer tempo e esforço (FERNANDES, 2020).

Hábito 6: Crie Sinergia: A sinergia é apresentada como a união de forças para alcançar objetivos comuns. Covey enfatiza a diversidade de habilidades e perspectivas, sugerindo que a colaboração resulte em soluções mais inovadoras.

Sinergia, no contexto do Hábito 6, refere-se à criação de um resultado conjunto que é maior do que a soma das partes individuais. É uma convergência de esforços, ideias e habilidades diversas que resultam em soluções inovadoras e resultados exclusivos. Covey (2007) argumenta que a sinergia é uma fonte poderosa de criatividade e produtividade.

Um dos princípios centrais do Hábito 6 é o reconhecimento do valor da diversidade. A diversidade não se limita apenas às características demográficas, mas também inclui diferentes perspectivas, experiências, habilidades e conhecimentos. Covey (2007) destaca que, ao valorizar e integrar a diversidade, as pessoas podem contribuir com suas forças exclusivas, enriquecendo as discussões e melhorando as soluções.

A sinergia é um processo que exige colaboração e cooperação ativa. Envolver a disposição de ouvir atentamente as ideias dos outros, integrar diferentes pontos de vista e trabalhar em conjunto para alcançar objetivos comuns (CARPIM; SOUZA, 2021). A sinergia requer um ambiente de confiança e respeito mútuo, onde as pessoas se sintam incentivadas a contribuir e a explorar novas abordagens.

O relacionamento entre as partes também inclui o poder de criar uma cultura sinérgica dentro da família ou de uma organização. Quanto mais genuíno for o envolvimento, quanto mais sincera e voluntária a participação na análise e solução dos problemas, maior a liberação da criatividade individual e seu comprometimento com o que está sendo criado (COVEY, 2007, p. 187).

Para incorporar o Hábito 6 em suas interações e atividades, é elementar cultivar uma mentalidade de abertura à diversidade e de disposição para colaborar. Isso pode envolver a criação de equipes multidisciplinares, onde cada membro traz uma perspectiva única para a mesa (LIMA, 2019). Além disso, a prática da escuta ativa, do respeito pelas opiniões dos outros e da busca de soluções criativas em conjunto são elementos essenciais da aplicação deste Hábito.

Hábito 7: Afine o Instrumento: O último Hábito ressalta a importância de cuidar do bem-estar físico, mental, emocional e espiritual. Covey compara a autotransformação a afinar um instrumento, garantindo que estejamos em nosso melhor estado para enfrentar desafios.

O Hábito 7 destaca a ideia de que, para ser verdadeiramente eficaz e capaz de contribuir plenamente para os outros, é essencial dedicar tempo à autorrenovação e ao autocuidado. Covey (2007) usa a metáfora de "afinar o instrumento" para ilustrar que, assim como um instrumento musical precisa ser ajustado regularmente para produzir sons harmônicos, os indivíduos também precisam ser sintonizados com suas necessidades físicas, mentais, emocionais e espirituais.

A aplicação do Hábito 7 envolve a criação de um plano de autorrenovação e autocuidado que abrange todas as quatro dimensões. Isso pode incluir a definição de metas para o desenvolvimento físico, mental, emocional e espiritual, bem como a criação de rotinas que

permitem a dedicação regular nessas áreas. A prática da reflexão e da avaliação constante também é substancial para garantir que o equilíbrio entre a produção e a produção de produção seja interrompido (CARPIM; SOUZA, 2021).

Para Covey (2007), a dimensão física envolve cuidar do corpo por meio de exercícios regulares, alimentação saudável e descanso adequado. A dimensão mental refere-se à busca constante de aprendizado e crescimento intelectual. A dimensão emocional envolve o desenvolvimento de relacionamentos saudáveis e a gestão das emoções próprias. E, finalmente, a dimensão espiritual refere-se à conexão com os valores pessoais e à busca de significado e propósito na vida. A espiritualidade, nesse contexto, é vista como uma fonte de força interior, orientação e inspiração que ajuda as pessoas a enfrentar desafios e aprimorar sua eficácia pessoal e interpessoal.

O sétimo Hábito se apresenta como a segurança de manter os comportamentos produtivos em funcionamento de maneira consistente, todos os dias, para que não os negligenciamos e possamos continuar a produzir no nosso melhor, sem correr o risco de nos desgastarmos (CARPIM; SOUZA, 2021).

Os "7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes" de Stephen Covey oferecem um conjunto valioso de princípios para alcançar uma vida mais significativa e bem-sucedida. Através da aplicação consistente desses Hábitos, as pessoas podem cultivar uma mentalidade proativa, desenvolver relacionamentos saudáveis e atingir seus objetivos com base em princípios sólidos. Esses Hábitos essenciais transcendem a esfera individual, fornecendo orientação para líderes, equipes e organizações que buscam alcançar a excelência e criar um impacto positivo na sociedade.

1.2 Esquemas Iniciais Desadaptativos de Young

Os Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) foram desenvolvidos por Jeffrey Young na década de 1980 como parte de sua abordagem terapêutica conhecida como Terapia de Esquema.

Young, Klosko e Weishaar (2008) argumentam que esta abordagem é sistemática, incorporando componentes das abordagens cognitivas, comportamentais, da teoria do apego, da Gestalt, das teorias de construção de relações interpessoais e da psicanálise, todos integrados em um modelo de tratamento abrangente e coeso. Essa forma de terapia pode variar em duração, podendo ser curta, periódica ou prolongada, de acordo com as necessidades individuais do paciente e os desafios específicos que surgem. Seu foco principal reside na análise de

informações e na resolução de questões. É particularmente relevante em situações que abrangem transtornos de personalidade (SANTOS, 2020).

Os EIDs como padrões psicológicos amplos, abrangentes e fundamentais, que consistem em memórias, emoções e sensações corporais, todos vinculados à forma como alguém se percebe a si mesmo e aos outros (LOPES; LEITE; PRADO, 2011). Começam desde cedo na infância e persistem ao longo do tempo devido à sua natureza como padrões autossabotadores (desadaptativos) na forma como a criança percebe e interpreta suas experiências de vida. Ademais, esses padrões adquirem uma inflexibilidade gradualmente crescente, resistindo a qualquer tentativa de mudança, pois enfrentam qualquer modificação no esquema como uma ameaça à sua própria existência (SANTOS, 2020).

A Terapia do Esquema (TE) é introduzida como uma abordagem terapêutica inovadora criada por Young. Expandindo os princípios da Terapia Cognitiva Convencional de Aaron Beck, ela também oferece contribuições significativas para a compreensão da personalidade e do desenvolvimento humano (SOARES; CARLESSO, 2021). Este modelo terapêutico fornece aos terapeutas um conjunto de estratégias para atender pacientes com estruturas cognitivas mais inflexíveis, especialmente aquelas em que o padrão de personalidade do paciente torna desafiante a aplicação da abordagem clássica da Terapia Cognitivo-Comportamental (SANTOS, 2020).

No contexto clínico, Young relata que o tratamento de pacientes com transtornos de personalidade ou casos mais graves por meio da Terapia Cognitiva Tradicional (TC) tinha algumas restrições. Ainda que a Terapia Cognitiva Tradicional apresente modelos que promovam o desenvolvimento pessoal, uma análise simples e lógica por si só não desempenha um papel eficaz na alteração das respostas emocionais (SANTOS, 2020).

Young, Klosko e Weishaar (2008) observou que, além dos padrões de pensamento disfuncional, muitos indivíduos apresentavam opiniões centrais profundamente arraigadas que eram resistentes à mudança e influenciavam seus padrões de comportamento e emocionalidade. Nessa perspectiva, Young introduz o conceito de EIDs, referindo-se à camada mais profunda do pensamento conhecido como Esquemas Mentais (LIMA, 2019).

Um esquema é uma rede organizada de crenças. Os esquemas são formações cognitivas acumuladas ao longo do tempo, que retêm informações, conceitos e vivências. Eles moldam a maneira como alguém pensa e vive, atuando como filtros para a organização e interpretação de novas informações de maneira significativa (SANTOS, 2020).

Para Young, Klosko e Weishaar (2008), os EIDs são organizados em torno de cinco domínios emocionais principais: desconexão, desempenho inadequado, privação emocional, autodisciplina/ autoproteção e padrões excessivos de autocrítica. No Quadro 1 são apresentados os cinco domínios emocionais principais com suas características gerais e os 18 EIDs correspondentes:

Quadro 1: Domínios, Características e Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs)

CATEGORIAS ANALISADAS	CARACTERÍSTICAS GERAIS	EIDs CORRESPONDENTES
Desconexão e Rejeição	Referente ao sentimento de frustração que uma pessoa experimenta em relação às experiências de segurança, estabilidade, afeto, empatia, compartilhamento de sentimentos, aceitação e desconfiança. Nesse contexto, existem cinco EIDs	<ul style="list-style-type: none"> • Abandono/instabilidade, • Desconfiança/abuso, • Pivação emocional, • Defectividade/vergonha, • Isolamento social/alienação
Autonomia e desempenho prejudicados	Envolve os sentimentos de inaptidão que o indivíduo vivencia ao tentar se distanciar dos outros e alcançar a autonomia essencial para viver de maneira independente e eficaz. Nessa área, estão os seguintes EIDs (dependência/incompetência, medo de lesões ou doenças, auto-envolvimento/subdesenvolvimento e medo de fracassar).	<ul style="list-style-type: none"> • Dependência/incompetência • Medo de lesões ou doenças, Auto-envolvimento /subdesenvolvimento • Medo de fracassar
Limites prejudicados	É um modo de operação que pode ser reconhecido através da falta de fronteiras internas específicas, pela falta de responsabilidade em relação aos outros e/ou pela dificuldade de se orientar na direção à realização de metas distantes. Dentro desta categoria, encontramos dois EIDs	<ul style="list-style-type: none"> • Arrogância/grandiosidade • Falta de autocontrole/autodisciplina
Direcionamento para o outro	Esse domínio revela uma atenção excessiva às necessidades e sentimentos alheios devido à busca constante pelo amor e aprovação. Nessa esfera, as pessoas muitas vezes sacrificam suas próprias necessidades na tentativa de garantir a acessibilidade, podendo reprimir sua própria consciência, sentimentos e inclinações naturais. Aqui, encontramos os seguintes EIDs	<ul style="list-style-type: none"> • Submissão/Autossacrifício • busca de aprovação/busca de reconhecimento
Supervigilância e Inibição	Isso se refere à restrição da capacidade de experimentar felicidade, de se expressar livremente, de relaxar, de desenvolver relacionamentos íntimos e de manter uma boa saúde devido a um foco excessivo na repressão de sentimentos, impulsos e escolhas pessoais espontâneas. Este domínio envolve a internalização de regras e expectativas sobre desempenho e comportamento ético. Dentro dessa categoria, encontramos quatro EIDs.	<ul style="list-style-type: none"> • Negativismo/pessimismo • Estresse emocional • Padrões inflexíveis • postura crítica excessiva, postura punitiva

Fonte: Young; Klosko; Weishaar (2008), adaptado pelo autor

Observa-se que os EIDs surgem de experiências precoces, como traumas ou negligência emocional, que levam à formação de foco disfuncional sobre o próprio e os outros. Por exemplo, um esquema comum é o "Rejeição/Desconexão", que pode se originar de experiências de

abandono na infância e levar a uma busca constante por conexões interpessoais, muitas vezes de forma envolvente. Esse campo analisa emoções de desapontamento em relação às expectativas de segurança, empatia, afeto, estabilidade, compartilhamento de sentimentos e consideração (LUZ *et al.*, 2012).

Um esquema de “Desconfiança e Abuso” pode se desenvolver em resposta a uma história de abuso ou negligência na infância. Esses esquemas são internalizados e influenciam as percepções, emoções e comportamentos ao longo da vida. Quando se trata do padrão de desconfiança e abuso, a pessoa acredita que será alvo de abuso, mágoa, humilhação, engano ou manipulação por parte de outros (MADALOZ; JARGER; BIZUS, 2018). Eles também se perpetuam por meio de mecanismos de autossabotagem e podem ser de autopreenchimento.

A Terapia do Esquema, que se baseia na personalidade e na modificação dos EIDs, é uma abordagem eficaz para o tratamento de transtornos de personalidade, bem como para a melhoria do bem-estar emocional em geral. O tratamento envolve a identificação dos esquemas subjacentes por meio da análise das experiências de vida do paciente e da observação de padrões recorrentes de pensamento e comportamento disfuncionais.

Uma vez identificados os EIDs, a terapia visa reestruturar essas disfuncionais por meio de estratégias cognitivas, emocionais e comportamentais (SOARES; CARLESSO, 2021). Isso pode incluir técnicas como a atribuição de significados, o desenvolvimento de habilidades interpessoais e a exploração das origens dos esquemas por meio de técnicas de ressignificação (TEIXEIRA, 2021).

O estudo dos transtornos de personalidade tem sido um campo de grande interesse na psicologia clínica e na psiquiatria, pois esses transtornos têm um impacto significativo na vida das pessoas e na sociedade como um todo. Jeffrey Young, em 1990, fez uma contribuição notável para a compreensão desses transtornos com sua teoria dos EIDs. Este ensaio discutiu como as teorizações de Young ofereceram uma perspectiva valiosa para a compreensão do desenvolvimento dos transtornos de personalidade, destacando aspectos essenciais tanto da personalidade normal quanto da patológica (SOARES; CARLESSO, 2021).

A teoria de Young se concentra na ideia central de que experiências adversárias na infância podem levar ao desenvolvimento de EIDs. Esses esquemas são padrões de pensamento e sugestões persistentes que moldam a maneira como os indivíduos percebem a si mesmos, aos outros e ao mundo. São, essencialmente, representações internacionais de experiências específicas (LODI NETO; BADARÓ, 2019).

Uma das contribuições mais significativas de Young é a distinção entre personalidade normal e patológica. Ele argumenta que todos os indivíduos têm esquemas, mas o que diferencia a personalidade normal da patológica é a fragilidade e a intensidade desses esquemas (WAINER *et al.*, 2016).

Em relação ao Desenvolvimento dos Transtornos da Personalidade, Young postula que os EIDs se desenvolvem em resposta a experiências traumáticas, negligência ou invalidação emocional na infância. Por exemplo, uma criança que cresce em um ambiente onde suas necessidades emocionais são consistentemente ignoradas pode desenvolver o esquema de "Abandono/Instabilidade", levando relacionamentos instáveis e sentimentos de desamparo na idade adulta (YOUNG; KLOSKO; WEISHAAR, 2008).

As teorizações de Jeffrey Young sobre os EIDs têm sido fundamentais para a compreensão do desenvolvimento dos transtornos da personalidade. Sua abordagem destaca a importância das experiências precoces na formação da personalidade e enfatiza a diferença entre a personalidade normal e a patológica. Além disso, sua teoria tem implicações benéficas para a prática clínica, proporcionando um caminho para o tratamento eficaz dos transtornos de personalidade por meio da modificação de EIDs e do desenvolvimento de uma personalidade mais saudável (SOARES; CARLESSO, 2021).

2 PRODUTO EDUCACIONAL: OFICINA LIDERANÇA E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE

"Oficina educacional" é um termo que tem sido amplamente utilizado no campo da pedagogia e da educação para descrever um ambiente de aprendizado prático e interativo, projetado para promover a aquisição de conhecimento e o desenvolvimento de habilidades. Esta abordagem educacional enfatiza a participação ativa dos adolescentes em atividades práticas, experiências diretas e colaboração, diferenciando-se das abordagens tradicionais de ensino centradas no professor (MONTEIRO *et al.*, 2019).

Estas oficinas promovem um ambiente onde ideias, mudanças e interações florescem na escola, proporcionando ao adolescente uma experiência em constante evolução. De maneira abrangente, a aplicação desse enfoque compreende o aperfeiçoamento do ensino, a promoção do diálogo e a ampliação do conhecimento (COSTA *et al.*, 2020).

As oficinas educacionais oferecem aos adolescentes a oportunidade de explorar os processos de ensino e aprendizado de maneira envolvente e interativa. Elas estimulam o pensamento crítico, promovem a colaboração e o trabalho em equipe, com o propósito de abordar e solucionar desafios práticos que surgem na vida cotidiana (FARIAS JÚNIOR; VIEIRA, 2022).

A principal característica de uma oficina educacional reside na sua capacidade de combinar teoria e prática de forma sinérgica. Os participantes são incentivados a aplicar conceitos teóricos em situações do mundo real, frequentemente realizando experimentos, projetos, exercícios práticos e simulações. Essas atividades permitem que os adolescentes experimentem os conceitos, testem suas compreensões e desenvolvam habilidades práticas relevantes para a sua área de estudo (MONTEIRO *et al.*, 2019).

Além disso, este método promove a interação entre os participantes, criando um ambiente propício para a colaboração, o compartilhamento de conhecimento e a resolução de problemas em grupo. Esse elemento social e cooperativo não apenas enriquece a experiência de aprendizado, mas também ajuda a desenvolver habilidades interpessoais valiosas (COSTA *et al.*, 2020).

Os objetivos de aprendizado em uma oficina educacional são claramente definidos, e a avaliação é frequentemente baseada na capacidade dos participantes de aplicar o conhecimento e as habilidades adquiridas em situações práticas (BARCA, 2004). Esse foco na aplicação

prática e na demonstração de competência ajuda a preparar os adolescentes para os desafios do mundo real e a equipá-los com habilidades relevantes para suas futuras carreiras.

Freire (1979, p. 39) defende que o professor deve atuar como mediador do processo de construção do conhecimento, utilizar um “método que seja ativo, dialógico, crítico e criticista”, possibilitar maior interação entre docente e discente e, assim, favorecer o processo ensino-aprendizagem.

Portanto, trata-se de um ambiente de aprendizado dinâmico que promove a participação ativa dos adolescentes, a integração entre teoria e prática, a colaboração e o desenvolvimento de habilidades práticas. Ela desafia a abordagem tradicional de ensino e busca este público com conhecimento e competências que podem ser aplicados de maneira eficaz em suas vidas acadêmicas e profissionais.

2.1 Objetivo do Produto Educacional

Proporcionar um curso em formato de Oficina Educacional que dinamiza a formação, conhecimento, participação, responsabilização e criatividade como mecanismo de fortalecimento da capacidade do sujeito, apresentando os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes associada ao Questionário de Esquemas para Adolescentes como forma benéfica para promover adolescentes em situação de vulnerabilidade.

2.2 Lócus da Pesquisa

A entidade em estudo, atua na promoção da assistência social para a família e adolescentes na promoção gratuita da educação por meio da formação técnico-profissional. São oferecidos aos adolescentes e adultos de 14 aos 24 anos os cursos de Assistente Administrativo, Assistente de Logística, Alimentadores de Linha de Produção e Operador do Comércio em Lojas e Supermercados.

Além dos cursos de aprendizagem, a Entidade oferece o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Para o Mundo do Trabalho, que promove e amplia as trocas culturais, as vivências desenvolvimento o sentimento de pertencimento e identidade, fortalecendo os vínculos familiares e previne as situações de riscos sociais através de oficinas.

A Entidade busca reforçar, constantemente, em seu interior a consciência de que os adolescentes atendidos são a razão da sua existência e que o sucesso da entidade depende da satisfação de suas necessidades. Todas as ações vão muito além de uma prestação de serviços,

mas na promoção do fortalecimento de vínculos, o resgate da cidadania, a geração de renda e o incentivo ao empreendedorismo.

A entidade realiza um trabalho de cunho socioeducativo, interativo, democrático, possibilitando o direito a permanência e ao conhecimento, baseado em três pilares:

- 1) Da cidadania: Pela organização de atividades que promovam a elevação do nível consciência política, a participação ativa, a organização, mobilização e formação de lideranças juvenis;
- 2) Da convivência: Por se caracterizar como espaço de convivência, encontro e de pertencimento, numa dinâmica que combine liberdade e respeito;
- 3) Da formação: pelo elenco de atividades ofertadas que objetivam aprendizagem no âmbito das relações pessoais, do mundo do trabalho.

Além disso, os conteúdos são trabalhados por meio de oficinas, e envolvem atividades relacionadas à cultura, lazer, esporte e mundo do trabalho. Essas atividades são executadas junto aos usuários e fundamentadas nos três eixos que norteiam o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), sendo estes a convivência social, participação e direito de ser.

2.3 Descrição técnica do Produto Educacional

A Oficina Liderança e Jovens em Situações de Vulnerabilidade ocorreu em 9 encontros presenciais, com duração de 4 horas/atividades, que seguiram os planos de intervenção já desenvolvidos, previamente fundamentadas no Livro Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes de Stephen R. Covey (Apêndice B) e associada Teoria dos Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) de Young.

Em todos os encontros, houveram a aplicação de atividades de verificação de compreensão, bem como atividades para fomentar e formar os adolescentes em relação ao conteúdo dos 7 Hábitos. Assim, a Oficina totalizou uma carga horária total de 36 horas.

A seguir, apresenta-se nos Quadros 2 e 3 uma síntese dos conteúdos desenvolvidos ao longo do desenvolvimento da Oficina.

Quadro 2: Vitória Particular

VITÓRIA PARTICULAR				
ENCONTRO	DATA	TEMA	OBJETIVO	CONTEÚDO
ENCONTRO 1	19/10/2022	Fundamentos dos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes	Engajar os adolescentes nas Oficinas apresentando os Fundamentos dos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, bem como o conceito de paradigmas, levando-os a percepção dos seus próprios conceitos e paradigmas	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação da Oficina • Paradigmas • Janela de Johari • Autoconhecimento • Ver-Julgar-Agir • Conhecimentos – Habilidades – Atitudes (CHA)
ENCONTRO 2	24/10/2022	ETAPA 1 Hábito 1 Seja Proativo Primeiro conheça a você mesmo. Quem é você? ETAPA 2 Entrevista avaliativa, direcionada e individual	Promover o autoconhecimento dos adolescentes a fim de capacitá-los a responder quem são eles, seus objetivos e metas de vida, seu contexto familiar, social, entre outros e promover o conhecimento dos conceitos das palavras liderança e proatividade	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconhecimento • Liderança • Proatividade • Questionário de Esquemas para Adolescentes
ENCONTRO 3	26/10/2022	Hábito 2 Comece com um objetivo em mente. Para onde devo ir?	Promover reflexão sobre sua missão pessoal a fim de que os adolescentes possam criar sua própria Declaração de Missão Pessoal, tendo em vista um objetivo de vida	<ul style="list-style-type: none"> • Retomar os conceitos de Paradigmas • Criação da Declaração de Missão Pessoal
ENCONTRO 4	31/10/2022	Hábito 3 Primeiro o mais importante. Foco e Planejamento	Apresentar ferramentas e conceitos de administração do tempo capazes de desenvolver condições nos adolescentes para que possam utilizar técnicas e ferramentas que geram diferenciação no ambiente profissional, contribuindo positivamente para a autoimagem e novas oportunidades a seu favor	<ul style="list-style-type: none"> • Administração do tempo • Matriz GUT • Planejamento

Fonte: O próprio Autor (2022)

Quadro 3: Vitória Pública

VITÓRIA PÚBLICA				
ENCONTRO	DATA	TEMA	OBJETIVO	CONTEÚDO
ENCONTRO 5	07/11/2022	Hábito 4 Pense ganha-ganha. Trabalho em Equipe	Desenvolver o relacionamento interpessoal de cada adolescente, senso de trabalho em grupo partindo do princípio de que os relacionamentos precisam ter respeito e benefício mútuo	<ul style="list-style-type: none"> Trabalho em Equipe Relação ganha-ganha
ENCONTRO 6	09/11/2022	Hábito 5 Procure compreender, depois ser compreendido. Empatia e Compreensão mútua.	Buscar a compreensão pela perspectiva do próximo, desenvolvendo atitudes de escuta empática, ampliando a capacidade de análise e resolução de problemas	<ul style="list-style-type: none"> Escuta empática Comunicação interpessoal Empatia
ENCONTRO 7	14/11/2022	Hábito 6 Crie sinergia. Somos diferentes e por isso mais fortes!	Desenvolver a capacidade de analisar e explorar diferentes alternativas de modo a beneficiar todas as partes envolvidas	<ul style="list-style-type: none"> Propósito Liderança Currículo Entrevista
ENCONTRO 8	16/11/2022	Hábito 6 Crie sinergia. Somos diferentes e por isso mais fortes!	Desenvolver a capacidade de analisar e explorar diferentes alternativas de modo a beneficiar todas as partes envolvidas	<ul style="list-style-type: none"> Valorização das diferenças Criar Sinergia Cooperação
ENCONTRO 9	21/11/2022	Hábito 7 Afine o instrumento. Renovar para continuar	Desenvolver a capacidade de buscar relacionamentos mais fortes e melhores num aperfeiçoamento contínuo do sujeito, renovando-se regularmente nas quatro dimensões: física, social/emocional, mental e espiritual	<ul style="list-style-type: none"> Resiliência Quatro Dimensões Humanas

Fonte: O Próprio Autor (2022)

3 CAMINHOS METODOLÓGICOS

Nesta seção, apresenta-se os caminhos metodológicos que foram permeados para o desenvolvimento da pesquisa e busca-se as possíveis respostas em relação à pergunta de pesquisa: Como uma oficina de liderança embasada nos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, juntamente com a utilização do Questionário de Esquemas para Adolescentes, aplicada em jovens em situação de vulnerabilidade social, pode influenciar de maneira positiva esses indivíduos?

3.1 Natureza da pesquisa

A pesquisa científica é um processo lógico e metódico cujo propósito é oferecer soluções para os problemas que são apresentados (PRODANOV; FREITAS, 2013).

A metodologia utilizada no presente estudo permite classificar como uma pesquisa de Natureza Interventiva (PNI) de abordagem qualiquantitativa de análise de dados, que se baseará na aplicação de uma Oficina de Liderança para a análise dos dados.

As PNI, referem-se a abordagens que combinam atividades investigativas com a realização simultânea de ações que podem ter diversas naturezas (TEIXEIRA; MEGID, 2017). Assim, a PNI envolve uma jornada de compreensão do ambiente e das pessoas envolvidas. Adicionalmente, demanda a colaboração ativa do sujeito pesquisado, promovendo um desenvolvimento conjunto, pois o pesquisador não apenas impacta o participante, mas também é afetado por ele. Nesse tipo de pesquisa, o pesquisador não se limita apenas a observar ou analisar um fenômeno, mas também assume um papel ativo na intervenção na realidade investigada (PEREIRA, 2021).

A abordagem qualitativa aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas, um lado não perceptível e não captável em equações, medidas e estatísticas (MINAYO, 2011; 2015), tem como princípios o conhecimento como produção, a legitimação do singular e a compreensão da pesquisa como um processo dialógico.

A pesquisa quantitativa, envolve a análise dos números para a obtenção da resposta à pergunta ou hipótese da pesquisa, ela investiga fatos, seguindo com rigor a um plano previamente estabelecido, com hipóteses e variáveis definidas pelo estudioso (GIL, 2011). Ela visa enumerar e medir eventos de forma objetiva e precisa. Normalmente são contatadas muitas pessoas (SANTADE, 2020).

Usar uma combinação de dados de abordagens qualitativas e quantitativas em pesquisas científicas pode ser muito importante para a compreensão de eventos, fatos e processos que requerem análise e reflexão profunda do pesquisador. Este, além de seu papel de observador, é estimulado a buscar procedimentos de coleta de dados que possam relacionar suas experiências a uma teoria que sustente suas observações, e a atentar para a forma como os dados são apresentados (RODRIGUES; OLIVEIRA; SANTOS, 2021). Existe, portanto, a possibilidade de uma conexão entre as duas abordagens. Essa abordagem metodológica de pesquisa é chamada de método misto ou qualitativo-quantitativo.

A abordagem quali quantitativa em estudos científicos analisa os dados quantitativos usando números e os dados qualitativos através de observação, interação participativa e interpretação dos discursos dos participantes (KNECHTEL, 2014).

O processo da pesquisa é produtor de conhecimento (MARTÍNEZ; GONZÁLEZ REY, 2017). Nesse contexto, a atividade de pesquisa vai além de simplesmente confirmar teorias e metodologias já estabelecidas, mas representa uma oportunidade para gerar novos conceitos e categorias. Assim, a integração entre teorias e o contexto da pesquisa deve nos inspirar e motivar a explorar novas maneiras de compreender os fenômenos em estudo.

3.2 Uma visão geral dos participantes da pesquisa

Os adolescentes participantes da Oficina foram escolhidos por pertencerem ao grupo prioritário e se encaixarem no foco de estudo da pesquisa, sendo indicados pelos programas e serviços especializados de assistência social do Município do Paraná ou pelo gestor de assistência social local. Eles não possuíam vínculos prévios com a Entidade ou o pesquisador e foram selecionados com base em sua inclusão no grupo prioritário.

Entende-se por público prioritário para inclusão no SCFV, conforme estabelecido pelo NOB/SUAS (BRASIL, 2013), abrange adolescentes em diversas situações delicadas: isolamento, trabalho infantil, vivência de violência ou negligência, defasagem escolar, acolhimento institucional, medidas socioeducativas, situações de abuso sexual, medidas de proteção do ECA, situação de rua e vulnerabilidade relacionada a pessoas com deficiência. Essa definição ampla reflete a preocupação em atender às necessidades complexas e variadas desse grupo, garantindo intervenções adequadas e oportunidades de inclusão e desenvolvimento.

3.3 Participantes da pesquisa

Os envolvidos na pesquisa foram os adolescentes, Psicóloga e o pesquisador.

Participaram da Oficina 11 (onze) adolescentes com idade entre 15 a 17 anos, sendo 5 (cinco) com 16 anos, e os com 15 e 17 anos, com 3 (três) adolescentes cada. 4 (quatro) deles eram do sexo masculino e 7 (sete) do sexo feminino. Quanto a escolarização, 5 (cinco) estavam cursando o 2º ano do Ensino Médio e 3 (três) deles cursavam o 9º ano e 3 (três) o 1º ano. 8 (oito) dos adolescentes estudaram integralmente em escola pública.

A Psicóloga é graduada em Psicologia desde agosto de 2020, e está empregada pela instituição desde sua formação. A administração do questionário foi seu primeiro contato com os adolescentes participantes. Suas responsabilidades incluem: atualizar casos prioritários e não prioritários junto aos professores e coordenação pedagógica; fornecer atendimento individual e em grupo aos aprendizes; atender as famílias quando necessário; elaborar relatórios de acompanhamento e registros de atendimentos; encaminhar casos que necessitam para os serviços de proteção do município; identificar e prevenir situações de assédio moral e sexual; avaliar o perfil dos adolescentes para processos de seleção; identificar dificuldades de aprendizagem; realizar campanhas e criar materiais formativos sobre prevenção ao suicídio, uso de drogas, tabaco, álcool e outras questões; e auxiliar a equipe pedagógica no suporte aos adolescentes com dificuldades de aprendizagem.

O pesquisador, estudante do Programa de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências Humanas, Sociais e da Natureza - PPGEN, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), desempenha o papel de Gestor Pedagógico no Centro de Proteção Assistencial à Saúde e à Educação. Suas responsabilidades abrangem diversas áreas, desde coordenar o processo de matrícula de adolescentes no Programa Jovem Aprendiz até acompanhar o desempenho e relacionamento dos aprendizes durante a fase prática da aprendizagem. Além disso, ele orienta e auxilia os adolescentes nos processos seletivos e nos aspectos legais do contrato de trabalho especial de aprendizagem, assegurando sua integração e desenvolvimento profissional. O pesquisador também mantém contato com empresas conveniadas, firma convênios, abre turmas conforme a demanda do mercado profissional e realiza visitas técnicas para supervisionar e avaliar a prática profissional dos aprendizes. Sua atuação não se limita ao ambiente empresarial; ele também mantém comunicação com as escolas para identificar situações de abandono escolar e baixo rendimento, garantindo o encaminhamento adequado dos adolescentes para suporte psicológico, psicopedagógico e assistência social quando necessário.

3.4 O instrumento de coleta de dados

O processo de coleta de dados para esta pesquisa envolve dois momentos, (1) pela aplicação das atividades e (2) pela aplicação do QEA.

As atividades foram desenvolvidas com o intuito de fortalecer o ensino do tema abordado durante a oficina e promover uma ampliação dos conceitos por parte dos adolescentes (Apêndice C). Cada atividade foi selecionada com base na sua relevância para a promoção dos Hábitos discutidos, buscando garantir que os participantes pudessem compreender e aplicar tais Hábitos em suas vidas cotidianas.

O segundo momento é representado pelo Instrumento 1, que consiste no "Questionário de Esquemas para Adolescentes de Young" (Anexo 1), aplicado pela psicóloga. Desenvolvido por Young, este questionário é uma ferramenta utilizada para avaliar os esquemas cognitivos dos adolescentes. Sua finalidade é identificar padrões de pensamento disfuncionais que possam estar contribuindo para problemas emocionais e comportamentais. A psicóloga administra este questionário com o objetivo de compreender melhor a percepção dos adolescentes em relação aos seus esquemas cognitivos e como esses padrões podem influenciar seu funcionamento psicológico e suas interações sociais.

A combinação desses dois momentos de coleta de dados permitirá uma análise abrangente da eficácia da oficina, possibilitando a avaliação do seu impacto na ampliação do conhecimento e na adoção dos Hábitos pelos participantes.

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes é um método de desenvolvimento pessoal, apresentado por Stephen R. Covey em seu livro de mesmo nome. Este método propõe uma abordagem holística para alcançar a eficácia pessoal e profissional, enfatizando a importância de desenvolver hábitos e princípios fundamentais. Visando ser utilizado como um guia para a autodisciplina e o desenvolvimento pessoal, foram desenvolvidas 20 atividades (Apêndice B), para possibilitar a fixação dos conteúdos buscando garantir que os participantes pudessem compreender e aplicar tais Hábitos em suas vidas cotidianas.

Na Etapa 3 do Encontro 2, foi realizada uma entrevista avaliativa, direcionada e individual, pela Psicóloga, momento em que foi aplicado o Questionário de Esquemas Young, por meio do Questionário de Esquemas para Adolescentes – Versão Breve (B-YSQ-A) (Anexo 1), destinado a adolescentes entre 12 a 18 anos. Esta é uma adaptação do YSQ, com um número reduzido de itens, para evitar fadiga em adolescentes. Trata-se de uma versão concisa, formulada com linguagem apropriada a esse público. Inicialmente, o questionário continha 52

itens que abordam os 18 EIDs (BORGES *et al.*, 2020), apresentados de maneira não sequencial e avaliados em uma escala Likert de seis pontos

A escala Likert de 6 pontos é uma variação da escala Likert, que permite ao pesquisador capturar a intensidade das opiniões e atitudes dos participantes de uma forma ligeiramente mais refinada se comparada com as versões de 5 pontos. A pontuação da escala Likert de 6 pontos segue um processo semelhante ao das escalas Likert tradicionais, mas envolve seis categorias de resposta, oferecendo uma gama mais ampla de opções para os participantes, onde 1= “Não tem nada a ver com o que acontece comigo” a 6= “É exatamente o que acontece comigo” (LUCIAN, 2016).

3.5 Metodologia de análise dos dados

Para que fosse possível a análise dos dados, inicialmente o pesquisador realizou uma leitura analítica do livro, a fim de se apropriar do referencial teórico identificando palavras chaves que caracterizam os Hábitos.

Dessa forma, ao analisar os registros das atividades propostas no decorrer das oficinas, foi possível manter um olhar focado nos 7 Hábitos, dando maior fidedignidade na análise, apresentando três segmentos: “Vitória particular”, “Vitória pública” e “Hábito independente”, constituído pelas respectivas palavras, conforme o modelo a seguir (Quadro 4), é possível consultar o quadro completo no Apêndice D:

Quadro 4: Quadro inicial de palavras

VITÓRIA PARTICULAR					
HAB. 1		HÁB. 2		HÁB. 3	
(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Iniciativa	Circuntâncias	Propósito	Desorganização	Prioridades	Urgência
Escolhas	Reativo	Direcionamento	Impulsivo	Produtividade	Crises
Princípios	Impaciência	Autoconhecimento	Procrastinação	Equilíbrio	Ansiedade
Crenças	Negatividade	Pensar	Desatenção	Organização	Atrasos

Fonte: O próprio autor

Foram analisadas todas as atividades realizadas por cada adolescente, com o objetivo de identificar palavras em suas respostas que refletissem os Hábitos, tanto de maneira positiva como negativa. Por exemplo, se a palavra "propósito" estivesse presente na resposta do participante, ele receberia um ponto positivo relacionado ao Hábito 2. Se a expressão "busca

por aprovação" fosse encontrada, o participante receberia um ponto negativo associado ao Hábito 1.

A partir do quadro de palavras e análise das atividades, passou-se para a etapa de aplicação do QEA (Anexo 1).

O QEA apresenta 52 frases que podem ser utilizadas quando o sujeito deseja se descrever atribuindo o valor de 1 a 6, segundo a escala de Likert, de acordo com o Quadro 5.

Quadro 5: Escala de respostas

ESCALA DE RESPOSTA
1 – Não tem nada a ver com o que acontece ou aconteceu comigo
2 - Tem muito pouco a ver com o que acontece ou aconteceu comigo
3 - Tem um pouco a ver com o que acontece ou aconteceu comigo
4 - É parecido com o que acontece ou aconteceu comigo
5 – É muito parecido com o que acontece ou aconteceu comigo
6 – É exatamente o que acontece ou aconteceu comigo.

Fonte: Likert (1932)

Ao examinar as frases apresentadas, o adolescente atribuiu valores conforme a Escala de Resposta, buscando aquelas que melhor descrevem e representam sua perspectiva, sentimentos ou pensamentos. O propósito subjacente dessas frases é revelar os padrões inflexíveis associados aos 18 esquemas, sendo eles:

1. Abandono
2. Desconfiança/abuso
3. Privação emocional
4. Defectividade/vergonha
5. Isolamento/Alienação
6. Dependência/Incompetência
7. Vulnerabilidade ao dano
8. Emaranhamento
9. Fracasso
10. Arrogo/Grandiosidade
11. Autocontrole Insuficiente
12. Subjugação

13. Autossacrifício
14. Busca por Aprovação
15. Pessimismo
16. Inibição Emocional
17. Padrões Inflexíveis
18. Postura Punitiva

Assim, foi possível fornecer uma visão detalhada de como o indivíduo percebe e interpreta aspectos específicos de sua própria experiência emocional e cognitiva. Essa abordagem visa aprofundar a compreensão dos esquemas presentes, possibilitando uma análise mais rica e individualizada dos aspectos psicológicos em jogo.

A Psicóloga distribuiu os questionários e realizou uma leitura breve das orientações e de como o adolescente deveria responder e ficou à disposição para eventuais dúvidas.

Em seguida, procedeu-se ao cruzamento das 52 perguntas com seus respectivos esquemas em relação aos 7 Hábitos. Durante esse processo, identificou-se a necessidade de realizar um refinamento para coletar dados mais precisos e esclarecedores. Adicionalmente, algumas perguntas indicavam a mesma inclinação para um determinado Hábito, proporcionando ao pesquisador a flexibilidade de escolher qual pergunta ou situação se adequaria melhor a cada Hábito. Essa adaptação permitiu uma análise mais criteriosa e ajustada, contribuindo para a qualidade e relevância dos dados obtidos no contexto da pesquisa. No entanto, durante esse processo, foram identificadas algumas questões que apontavam para o mesmo Hábito, o que exigiu um refinamento para garantir a coleta de dados mais claros.

A menção à necessidade de refinamento indica uma abordagem cuidadosa e uma busca por precisão nos resultados, sugerindo um comprometimento com a qualidade e validade dos dados coletados. Isso também destaca a importância da revisão e ajuste contínuos durante a pesquisa para garantir que as conclusões sejam robustas e confiáveis.

A observação de que algumas perguntas apontavam para o mesmo Hábito, permitindo ao pesquisador escolher qual pergunta ou situação se encaixaria melhor com determinado Hábito, indica uma flexibilidade metodológica. Isso sugere que o pesquisador está adaptando a abordagem para lidar com nuances específicas, o que pode contribuir para uma análise mais precisa e contextualizada dos dados.

Portanto, foram definidas cinco perguntas para cada Hábito, o que criou um padrão para calcular os pontos possíveis que um adolescente poderia alcançar, ou seja, um total máximo de 30 pontos equivalendo a 100% (30 pontos = 100%).

Neste processo de refinamento das perguntas, não foram incluídas perguntas para o Hábito 7, uma vez que esse Hábito é independente dos conceitos de Vitória Pessoal e Vitória Pública.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa em questão não buscou ser estritamente estatística, mas, em vez disso, fez uso da estatística como ferramenta para conduzir uma análise qualitativa dos dados. Inicialmente, foram analisadas as atividades realizadas pelos adolescentes durante a implementação das oficinas. No total, foram vinte atividades, cujas pontuações serão apresentadas ao longo deste capítulo. Posteriormente, foi analisada as respostas dos QEA. Foi integralmente os resultados de apenas um participante da pesquisa, o Adolescente 9, escolhido como um exemplo ilustrativo. É relevante destacar que essa seleção foi baseada na qualidade e profundidade da declaração de missão pessoal fornecida por esse adolescente. Dessa forma, espera-se que os resultados globais dos demais participantes sejam mais facilmente compreendidas. Os formulários estão disponíveis nos apêndices para consulta.

4.1 Análise das Atividades

Visando quantificar os resultados atribuindo um valor único para cada Hábito, subtraiu-se o negativo do positivo, por exemplo, de acordo com o Apêndice E. Após examinar minuciosamente todas as atividades, apresentamos o quadro subsequente.

Para melhor visualização dos resultados das atividades, foi exposto no Quadro 6 as pontuações de todos os participantes da pesquisa.

Quadro 6: Resultado geral das atividades

HÁBITOS	ADOLESCENTES											Média
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
HAB. 1	20	12	18	16	16	21	16	10	15	14	21	16,3
HÁB. 2	7	4	5	4	6	11	4	8	11	9	-3	6,0
HÁB. 3	6	-1	8	1	4	4	3	4	10	5	0	4,0
HÁB. 4	7	9	7	4	6	-2	8	-1	8	7	4	5,2
HÁB. 5	16	14	10	15	10	5	-7	5	12	6	22	9,8
HÁB. 6	4	-7	-4	1	-3	1	2	3	-1	1	5	0,2
Média	10,0	5,2	7,3	6,8	6,5	6,7	4,3	4,8	9,2	7,0	8,2	

Fonte: O próprio autor

Na análise geral dos adolescentes, destaca-se que o Hábito 1 apresenta um índice mais elevado de presença, refletindo a capacidade de iniciativa, assumir responsabilidades e gerenciamento pessoal. Por outro lado, o Hábito 5 se destaca, alcançando uma média geral de 9,8 pontos.

O hábito 6, Crie Sinergia, obteve uma pontuação mais baixa, possivelmente devido ao fato de os participantes da pesquisa serem adolescentes, ainda em fase de desenvolvimento neural e, portanto, talvez não tenham a maturidade necessária para fazer escolhas assertivas. Questões como equilíbrio, reflexão e raciocínio podem estar em processo de desenvolvimento (CASTRO, 2022). Entender a importância de ouvir atentamente as ideias dos outros, integrar diferentes perspectivas e colaborar para alcançar objetivos em grupo pode ser um desafio para eles. No entanto, essa pontuação mais baixa não compromete o resultado geral, que é a presença dos hábitos entre os participantes da pesquisa.

O Adolescente 1 revela que o Hábito mais profundamente incorporado foi o Hábito 1 - ser proativo, seguido pelo Hábito 5 - procurar compreender antes de ser compreendido. Enquanto os outros Hábitos mantiveram uma pontuação intermediária, destaca-se a notável internalização desses dois Hábitos específicos. Isso indica um senso aguçado de responsabilidade e a capacidade de fazer escolhas fundamentadas em valores pessoais. Essa internalização não apenas ressalta a proatividade, mas também influencia a empatia e fortalece as relações interpessoais do adolescente.

No caso do Adolescente 2, nota-se uma internalização mais atenuada dos Hábitos, sendo o Hábito 5 - Procurar compreender antes de ser compreendido e o Hábito 1 - Ser Proativo os mais internalizados. Contudo, destaca-se que os Hábitos 3 - Priorizar o Mais Importante e 6 - Criar Sinergia apresentaram resultados negativos, apontando para a necessidade de um foco mais intenso nesses Hábitos, dada a dificuldade de internalização por parte do adolescente. Além disso, é relevante ressaltar que o Hábito 4 - Pensar Ganha-Ganha se destacou, evidenciando o senso de colaboração e atitude cooperativa presentes após a aplicação da oficina. Essas observações apontam para áreas específicas que demandam atenção e desenvolvimento contínuo.

Similarmente ao Adolescente 1, o Adolescente 3 revela uma internalização marcante do Hábito 1 - seja proativo, seguido pelo Hábito 5 - Procure compreender antes de ser compreendido. Os Hábitos 3 (8 pontos) e 4 (7 pontos) mantiveram uma pontuação intermediária, indicando um nível de internalização razoável. No entanto, destaca-se uma pontuação negativa no Hábito 6 - Crie Sinergia, sugerindo que o Adolescente 3 demonstra uma tendência mais individualista, encontrando dificuldades em integrar esforços colaborativos em direção a objetivos comuns. Esse aspecto ressalta a oportunidade de desenvolver habilidades de trabalho em equipe no adolescente, buscando fortalecer sua capacidade de cooperação e colaboração para alcançar metas compartilhadas.

Analisando os Adolescentes 4 e 5, percebe-se uma notável similaridade em seus perfis, o que naturalmente reflete resultados semelhantes. Essa correspondência sugere que ambos compartilham características e internalizaram os Hábitos de maneira comparável. Esse alinhamento pode ser atribuído a diversos fatores, como experiências de vida, valores pessoais ou influências educacionais. A congruência nos resultados ressalta a consistência no desenvolvimento desses adolescentes em relação aos Hábitos analisados, sugerindo que as abordagens educacionais e a aplicação da oficina foram eficazes de maneira similar para esses participantes.

No caso do Adolescente 6, observa-se que o Hábito mais robusto é o 1 - Seja Proativo, seguido pelo Hábito 2 - Comece com um objetivo em mente. Isso indica que a oficina foi eficaz ao despertar a consciência do adolescente sobre a importância de manter o foco em seu futuro, revelando também um perfil empreendedor. A internalização do Hábito 1 sugere uma sólida noção de autodirecionamento por parte do adolescente. Adicionalmente, o Adolescente 6 demonstrou uma pontuação intermediária nos Hábitos 3 e 5, seguida por pontuações menos significativas nos Hábitos 6 e 4. Essa distribuição de pontuações sugere que, embora haja um comprometimento com a proatividade e o estabelecimento de metas, há espaço para aprimorar aspectos como a priorização do mais importante, a busca de compreensão mútua e a criação de sinergia.

O desempenho do Adolescente 7 revelou uma pontuação mais elevada no Hábito 1 - Seja Proativo, seguido pelo Hábito 4 - Pense Ganha-Ganha. Esses resultados indicam um forte senso de responsabilidade e uma inclinação para considerar o benefício mútuo nas interações. Os Hábitos 2 e 3 mantiveram pontuações medianas, seguidos pelo Hábito 6 e 5. Notavelmente, o Hábito 5 - Procure Compreender, depois ser compreendido, apresentou uma pontuação negativa. Essa observação sugere que, possivelmente, os Hábitos relacionados à Vitória Pública ainda não estão totalmente consolidados no adolescente. A análise aponta para uma área específica de foco, indicando a oportunidade de desenvolver e fortalecer a habilidade de buscar compreensão antes de ser compreendido, fomentando uma maior integração dos princípios abordados na oficina. Essa compreensão detalhada oferece subsídios valiosos para orientar estratégias de aprimoramento e crescimento pessoal para o Adolescente 7.

No caso do Adolescente 8, nota-se que o Hábito mais robusto é o 1 - Seja Proativo, seguido pelo Hábito 2 - Comece com um objetivo em mente e o Hábito 7 - Afine o Instrumento. Essa distribuição de pontuações sugere uma maturidade mais evidente no adolescente, refletida na internalização desses Hábitos fundamentais. Os Hábitos 5, 3 e 6 apresentaram pontuações

medianas, indicando uma consistência na aplicação desses princípios. Contudo, destaca-se que o Hábito 4 - Pense Ganha-Ganha obteve uma pontuação negativa, apontando para uma área específica de desenvolvimento relacionada à conscientização e habilidades de negociação. Essa análise fornece uma visão abrangente do perfil do Adolescente 8, destacando áreas de força e oportunidades para aprimoramento, orientando estratégias de crescimento pessoal e profissional.

No caso do Adolescente 10, destaca-se uma pontuação mais elevada no Hábito 1 - Seja Proativo. Os Hábitos 2, 4, e 5 mantiveram pontuações medianas, sugerindo uma assimilação equilibrada desses princípios. Notavelmente, o Hábito 6 - Crie Sinergia obteve a pontuação mais baixa. Contudo, é evidente uma internalização robusta dos Hábitos, quase na totalidade, indicando como a oficina exerceu uma influência significativa na incorporação desses princípios pelo adolescente. Essa observação sugere que a oficina se tornou uma ferramenta eficaz, potencializando os talentos do adolescente e elevando a compreensão e aplicação dos 7 Hábitos a um nível mais elevado.

No desempenho do Adolescente 11, destaca-se uma internalização proeminente do Hábito 1 - seja proativo, seguido pelo Hábito 5 - Procure compreender, depois ser compreendido. Os Hábitos 6 e 4 apresentaram uma pontuação intermediária, sugerindo uma assimilação equilibrada desses princípios. Entretanto, os Hábitos 3 e 2 não alcançaram uma expressividade tão significativa. O adolescente demonstra uma presença marcante de valores colaborativos, assim como uma notável responsabilidade em suas ações. Esses atributos ressaltam não apenas a compreensão e aplicação dos 7 Hábitos, mas também indicam um perfil ético e colaborativo. Essa análise oferece uma visão abrangente do Adolescente 11, destacando áreas de força e oportunidades para aprimoramento, contribuindo para o entendimento mais profundo de sua formação e desenvolvimento pessoal.

A constatação recorrente da internalização do Hábito 1 - seja proativo entre os adolescentes revela a eficácia da oficina em instigar e consolidar essa habilidade essencial. A oficina emerge como uma ferramenta poderosa para estimular a internalização do Hábito 1 - Seja Proativo. Quando se trata de trabalhar com um público vulnerável, é possível afirmar que a oficina teve um impacto positivo nos adolescentes, equipando-os com as habilidades e a mentalidade necessárias para lidar com desafios e procurar oportunidades de forma proativa. Essa análise destaca não apenas o impacto positivo da oficina na formação dos adolescentes, mas também sua capacidade de catalisar uma transformação significativa na abordagem e na perspectiva de vida desses indivíduos vulneráveis.

A adolescência, por sua própria natureza, pode ser uma fase em que essas noções ainda não foram totalmente exploradas ou internalizadas. Essa observação ressalta a importância de estratégias educativas que incentivem a conscientização sobre a necessidade de autocuidado e autodesenvolvimento, proporcionando ferramentas que sejam relevantes e aplicáveis à realidade desses jovens.

É fundamental destacar que as pontuações negativas não invalidam nem desqualificam a oficina ou o desempenho do adolescente. Pelo contrário, essas pontuações oferecem reflexões valiosas sobre áreas específicas que podem demandar mais desenvolvimento ou, inversamente, destacam pontos fortes que a oficina ajudou a evidenciar no adolescente. Esses resultados não devem ser interpretados como falhas, mas sim como oportunidades para crescimento e aprimoramento contínuo. Cada pontuação negativa é uma indicação concreta de onde o foco pode ser direcionado para fortalecer habilidades ou conceitos específicos. Essa abordagem construtiva permite uma análise mais abrangente, promovendo um ambiente de aprendizado contínuo e progresso individual.

No Quadro 7, o Adolescente 9 apresentou 21 pontos positivos e 6 pontos negativos, resultando em 15 pontos no Hábito 1 - Seja proativo. E este processo se repetiu sucessivamente no decorrer das análises das atividades. Os resultados completos de todos os participantes estarão disponíveis no Apêndice E.

Quadro 7: Atividades desenvolvidas – Adolescente 9

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	VITÓRIA PARTICULAR						VITÓRIA PÚBLICA						VITÓRIA INDEPENDENTE	
	HÁB. 1		HÁB. 2		HÁB. 3		HÁB. 4		HÁB. 5		HÁB. 6		HÁB. 7	
	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Ativ. 1 - Situação Problema			1		2	1								
Ativ. 2 - Janela de Johari	2		5	1	1				5		1	2	1	2
Ativ. 3 - Liderança	2				1		1			2				
Ativ. 4 - Mapa Conceitual	5		3		4								2	
Ativ. 5 - Retomando os conceitos	3		2											
Ativ. 6 - Declaração de Missão Pessoal	3		1						2					
Ativ. 7 - G.U.T.				1	2									
Ativ. 8 - Matriz de Gerenciamento de Tempo					2	1								
Ativ. 9 - Sistema Ganha Ganha							1	1						
Ativ. 10 - Comunicação Empática					1				1					
Ativ. 11 - A Ilha							1		1				1	
Ativ. 12 - Pirâmide de Maslow		2		1										
Ativ. 13 - Escuta Empática							1		2					
Ativ. 14 - Roteiro de Entrevista	1	1			1		1		1					
Ativ. 15 - Crie Sinergia							2		3					
Ativ. 16 - Barreiras para a Sinergia		2		1		1	1		1	2				3
Ativ. 17 - Terceira Alternativa					1		2	1	1					
Ativ. 18 - Treinando a Resiliência	1		1						1	1		1		
Ativ. 19 - Quatro Dimensões	3		1				1					1	1	
Ativ. 20 - Resiliência	1	1	1											
TOTAL	21	6	15	4	14	4	10	2	17	5	3	4	5	5
=(+)-(-)	15		11		10		8		12		-1		0	

Fonte: O próprio autor

Ao analisar os resultados do Adolescente 9 (Quadro 7), é notável uma forte presença nos Hábitos 1, 2 e 5, os quais englobam valores pessoais, autodirecionamento e comunicação eficaz. Os Hábitos 3 e 4, relacionados à autodisciplina e empatia, demonstraram uma leve diminuição em suas pontuações. Por outro lado, o Hábito 7 - Afine o Instrumento, associado à constante renovação, não apresentou uma internalização evidente. Essa análise detalhada oferece reflexões valiosas sobre as áreas mais e menos internalizadas pelo Adolescente 9, proporcionando uma base para estratégias específicas de desenvolvimento contínuo.

4.2 Análise descritiva do Questionário de Esquemas para Adolescentes (QEA)

De acordo com Young, Klosko e Weishaar (2008), a origem desses padrões deriva de necessidades emocionais negligenciadas durante a infância e adolescência, resultando de eventos frequentes e traumas relacionados a essas necessidades não atendidas pelos pais ou cuidadores. O autor ressalta que nem todos os EIDs têm origem em abusos ou traumas. Aqueles

que são ativados de maneira mais intensa e surgem mais cedo são resultado de experiências inadequadas no contexto familiar.

Para maior compreensão sobre o perfil dos participantes da pesquisa, foi utilizado o questionário para avaliar os possíveis comportamentos pré-existentes nos mesmos. É relevante salientar que o questionário não constitui um diagnóstico psicológico dos participantes.

No quadro 8 serão expostos os Esquemas Desadaptativos encontrados ao aplicar o QEA nos adolescentes participantes (n=11), os fatores que mais se destacaram foram: Defectividade/Vergonha (8), Autossacrifício (5), Inibição emocional (5) e Postura Punitiva (5).

Quadro 8: Dados dos principais Esquemas Iniciais Desadaptativos dos participantes.

Esquemas Desadaptativos	Adolescente											Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Abandono	x						x				x	3
Autodisciplina/Autocontrole insuficiente				x	x		x				x	4
Autossacrifício	x	x		x			x		x			5
Defectividade/Vergonha	x	x	x	x		x		x		x	x	8
Dependência/Incompetência					x				x			2
Desconfiança Abuso						x				x		2
Emaranhamento			x									1
Grandiosidade/Arrogo	x			x		x		x				4
Inibição emocional			x			x		x		x	x	5
Isolamento social						x						1
Negativismo	x	x		x	x							4
Padrões inflexíveis									x	x	x	3
Postura punitiva		x	x		x		x	x				5
Privação emocional			x									1
Subjugação				x								1
Vulnerabilidade								x	x			2

Fonte: O próprio autor

A primeira observação é a frustração prejudicial das necessidades, que aponta para a falta de experiências positivas, fortalecendo esquemas como privação emocional ou abandono, ligados à ausência de sentimentos de estabilidade, compreensão e afeto no ambiente familiar. A segunda experiência é a traumatização ou vitimização, que está ligada ao dano causado à criança, resultando em esquemas de defectividade/vergonha.

O esquema desadaptativo de Defectividade/Vergonha espelha uma autopercepção duradoura e negativa. Identificado por uma sensação profunda de inadequação e vergonha, esse padrão de pensamento pode ter um impacto significativo no bem-estar emocional. Pessoas com esse esquema podem frequentemente experimentar a sensação de falha contínua ou deficiência de alguma forma, alimentando sentimentos incapacitantes de vergonha.

Todas as manifestações de abuso constituem transgressões dos limites físicos, emocionais, psicológicos e sexuais, sinalizando situações em que tais fronteiras não foram

adequadamente preservadas. Abordar esse esquema é crucial para fomentar uma autoimagem mais saudável e construtiva, capacitando as pessoas a nutrirem uma perspectiva mais positiva de si mesmas e enfrentarem os desafios com maior resiliência

O comportamento de Autossacrifício se caracteriza pelo excessivo atendimento às necessidades dos outros em detrimento das próprias exigências. Normalmente, essa dedicação ao outro busca obter aprovação, evitar retaliações e manter conexões emocionais, levando a pessoa a suprimir suas próprias emoções e desejos. Em muitos casos, a família de origem transmite a ideia de que o amor e a aceitação dependem de certas condições, encorajando a criança a atender a essas necessidades ao se conformar repetidamente às expectativas, muitas vezes irreais, dos membros desse grupo.

A supressão contínua e inadequada das emoções caracteriza o Esquema Desadaptativo de inibição emocional. Pessoas que apresentam esse padrão frequentemente encontram desafios ao expressar autenticamente seus sentimentos, o que pode levar a interações limitadas e relacionamentos mais complexos. A inibição emocional muitas vezes se origina de experiências anteriores que ensinaram a pessoa a reprimir suas emoções como meio de autopreservação.

Esses indivíduos limitam excessivamente suas ações e emoções, temendo perder o controle. Esse comportamento pode gerar ansiedade, pois mostrar empatia requer expressão emocional e espontaneidade, o que é especialmente desafiador para pessoas com inibição emocional, resultando em desconforto pessoal.

A Atitude Punitiva é caracterizada pela inclinação de impor autocríticas e punições a si mesmo. Essa postura punitiva leva a impaciência, intolerância e agressividade consigo mesmo em várias situações de ativação. Pessoas com esse padrão desadaptativo muitas vezes adotam uma abordagem rigorosa consigo mesmas, internalizando padrões exigentes e autocríticos. Isso pode resultar em um ciclo constante de autocondenação, prejudicando a autoestima e o bem-estar emocional

Observa-se a seguir os resultados do Adolescente 9 (Quadro 9); os resultados dos demais participantes estão disponíveis no Apêndice F.

Quadro 9: Questionário de Esquemas Desadaptativos

QEA		EID	COMPARAÇÃO 7 HÁBITOS	1	2	3	4	5	6
1	Nenhuma pessoa de quem eu goste pode gostar de mim se ficar sabendo dos meus defeitos e pontos fracos.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)	1					
2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)			3			
3	Custa-me muito mostrar aos outros aquilo que sinto (mesmo sentimentos positivos como carinho, afeto ou amizade).	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)			3			
4	Tenho que ser melhor em tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 6 (-)				4		
5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 5 (-)		2				
6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)		2				
7	Mesmo quando as coisas parecem estar acontecendo de forma positiva, tenho sempre a ideia que isso não vai durar muito tempo. “Era muita sorte!”.	PESSIMISMO	Háb. 1 (-)			3			
8	Sempre que cometo um erro, mereço ser castigado.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 6 (-)		2				
9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	ABANDONO	Háb. 6 (-)			3			
11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)			3			
12	Ninguém de quem eu gosto vai querer ficar comigo se me conhecer tal como eu sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)		2				
13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 2 (-)		2				
14	Sinto que uma desgraça ou situação catastrófica vai acontecer a qualquer momento (um terremoto, uma doença).	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 1 (-)	1					
15	Eu e os meus pais somos muito próximos. Sabemos tudo acerca da vida e dos problemas uns dos outros.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)			3			
16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
17	Sou uma boa pessoa, porque me preocupo mais com os outros do que comigo mesmo.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 5 (-)				4		
18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 6 (-)		2				
19	Eu me esforço para ser sempre o melhor naquilo que eu faço; não basta ser apenas bom.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 1 (-)				4		
20	Sinto que sou especial (sou melhor). Não devia ser obrigado a aceitar muitas das regras que são impostas aos outros.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 2 (-)		2				
22	Quando acontece alguma coisa boa, fico sempre à espera que aconteça algo de ruim a seguir.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)		2				
23	Eu me preocupo que as pessoas de quem mais gosto possam me deixar ou me abandonar.	ABANDONO	Háb. 6 (-)			3			
24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)		2				
25	Na escola, a maioria das pessoas tem mais capacidades do que eu.	FRACASSO	Hab. 4 (-)		2				
26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 3 (-)	1					

27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)					5	
28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)		2				
29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)	1					
30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 5 (-)		2				
31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)		2				
32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)		2				
33	Não tenho tido ninguém que me ouça com atenção, que me compreenda ou que perceba o que realmente sinto e preciso.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)				4		
34	Quando eu sinto que alguém de quem eu goste irá se afastar de mim, eu fico desesperado, com medo de perder essa pessoa.	ABANDONO	Háb. 6 (-)			3			
35	Sinto que sou desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)					5	
36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)	1					
37	Sinto que nunca ninguém vai me amar como de fato sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Háb. 4 (-)	1					
38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	FRACASSO	Háb. 1 (-)		2				
39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)		2				
40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)			3			
42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)			3			
43	Habitualmente tento descobrir as segundas intenções dos outros ou o verdadeiro motivo pelo qual fazem certas coisas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)			3			
44	Na escola, não sou tão inteligente como a maior parte dos meus colegas.	FRACASSO	Háb. 4 (-)		2				
45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 1 (-)		2				
46	Eu me preocupo muito se vou ter uma doença grave, apesar do médico dizer que estou bem.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)	1					
47	Eu e os meus pais estamos tão ligados que parece que somos a mesma pessoa.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)	1					
48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 4 (-)		2				
49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	AUT OSSACRIFÍCIO	Háb. 4 (-)			3			
50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)			3			
51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 3 (-)	1					
52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 1 (-)			3			

Fonte: O próprio autor (2023)

O Perfil do Adolescente 9 apresentou: Padrões inflexíveis/Postura crítica exagerada; Vulnerabilidade ao Dano ou à Doença; Dependência/Incompetência e Autossacrifício. Estes

pontos estão relacionados à Supervigilância e inibição, Autonomia e Desempenho Prejudicados e Direcionamento ao Outro. As emoções e sentimentos frequentes que se encontram aos resultados apresentados no questionário são:

- Padrões inflexíveis: Raiva, ansiedade e culpa
- Vulnerabilidade: Ansiedade
- Dependência/ Incompetência: Ansiedade e insegurança
- Autossacrifício: Culpa e ansiedade

4.3 Cruzamento dos resultados das Atividades X Questionário de Esquemas para Adolescentes

Conforme delineado na seção 3.4, realizou-se uma etapa de refinamento dos dados, onde foram selecionadas as cinco perguntas mais pertinentes para cada Hábito. Esse processo meticuloso culminou na composição do Apêndice G, apresentando uma síntese focalizada e estratégica das informações. Tal refinamento visou assegurar uma análise mais precisa e direcionada, concentrando-se nos aspectos mais representativos e relevantes de cada Hábito.

Os resultados das atividades comparados com o Questionário de Esquemas Desadaptativos para adolescentes é uma abordagem valiosa por diversas razões, especialmente em contextos como disciplinas psicológicas, educacionais ou terapêuticas (SOUZA *et al.*, 2020).

Ao cruzar os resultados das atividades com o Questionário de Esquemas Desadaptativos, obtemos uma avaliação mais abrangente do adolescente. As atividades práticas podem oferecer reflexões sobre comportamentos observáveis, enquanto o Questionário de Esquemas Desadaptativos pode revelar padrões de pensamento e subjacentes.

Assim, é possível desenvolver estratégias de enfrentamento específicas que abordem tanto os comportamentos quanto os padrões de pensamento disfuncionais. Isso contribui para uma abordagem mais holística no suporte ao adolescente.

A avaliação combinada dos resultados é igualmente proveitosa para acompanhar o desenvolvimento ao longo do tempo. À medida que o adolescente se envolve em atividades e interage com Esquemas Desadaptativos, é viável avaliar a evolução desses aspectos e verificar se há melhorias perceptíveis.

Durante o processo de refinamento das perguntas, foram escolhidas aquelas que melhor se alinhavam com cada Hábito, totalizando 5 perguntas por Hábito. O esquema de pontuação estabelecido permitia que o participante atingisse até 30 pontos (100%). Para calcular a

porcentagem correspondente a cada participante, aplicou-se a regra de três simples, possibilitando uma representação percentual clara e proporcional ao desempenho de cada participante em relação aos Hábitos. Essa abordagem matemática proporciona uma avaliação objetiva e comparável, contribuindo para uma análise mais precisa e contextualizada do alinhamento de cada participante com os 7 Hábitos.

Após a análise cruzada dos dados, os resultados individuais de cada participante foram registrados no Apêndice H. Os dados gerais são apresentados a seguir no Quadro 10:

Quadro 10: Cruzamento dos dados entre os 7 Hábitos e o QEA

Q.E.	ADOLESCENTES (%)											Média
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
HAB. 1	87	93	97	80	73	87	50	90	87	93	70	82,5
HÁB. 2	73	87	90	67	57	77	33	73	87	90	77	73,7
HÁB. 3	57	80	80	63	63	90	47	87	83	77	73	72,7
HÁB. 4	73	77	73	73	73	93	67	73	77	87	80	76,9
HÁB. 5	100	90	87	80	80	80	80	60	83	93	97	84,5
HÁB. 6	80	73	83	60	60	77	57	60	70	93	73	71,5
Média	78	83	85	71	68	84	56	74	81	89	78	

Fonte: O próprio autor

Numa análise abrangente, do Hábito 1 ao Hábito 6, percebe-se uma forte presença destes Hábitos, sugerindo que os adolescentes assimilaram os princípios de maneira significativa e obtiveram benefícios com a oficina.

No entanto, é notável que o Adolescente 7 apresentou resultados mais baixos no cruzamento dos dados, especialmente no Hábito 2 - Comece com um objetivo em mente (33%), em comparação com a pontuação geral das atividades. Isso sugere uma necessidade de fortalecer esse Hábito, o que pode ser relacionado a possíveis Esquemas Desadaptativos que afetam sua capacidade de estabelecer metas realistas e inspiradoras. Mais especificamente, essa dificuldade pode estar associada ao Esquema Desadaptativo de "Vulnerabilidade ao Dano", "Busca por aprovação" e "Pessimismo", que pode interferir na definição e busca de objetivos de forma eficaz. A baixa pontuação no Hábito 2 pode indicar uma demanda por trabalhar na identificação e superação desses padrões de pensamento disfuncionais.

Além disso, a presença destes esquemas Desadaptativos evidenciados pela baixa pontuação presente no Hábito 2 pode influenciar a capacidade do adolescente de estabelecer metas claras e inspiradoras para si mesmo. O pessimismo presente em suas habilidades pessoais e dependência podem dificultar a definição de objetivos realistas e alcançáveis. Portanto, a

consolidação desse Hábito pode ser fundamental para superar esses padrões de pensamento disfuncionais, capacitando os adolescentes a definirem metas de forma mais eficaz e a se comprometerem com seu próprio crescimento e desenvolvimento.

No que diz respeito ao Hábito 5 - Procure compreender, depois ser compreendido, este está associado ao Esquema Desadaptativo de Inibição Emocional, Subjugação e Privação Emocional. Esse esquema pode influenciar a maneira como os adolescentes se comunicam e interagem com os outros, especialmente em situações de conflito.

A “Subjugação” pode levá-los a ter dificuldade em expressar suas próprias necessidades e pontos de vista, optando por se conformar com as opiniões e expectativas dos outros. No entanto, ao fortalecer o Hábito 5, é possível que os adolescentes aprendam a valorizar a compreensão mútua e a buscar ativamente entender as perspectivas dos outros antes de expressar as suas próprias. Isso os capacita a desenvolver habilidades de comunicação mais eficazes, promovendo um ambiente de trabalho positivo e construtivo.

A inter-relação entre o Hábito 2 e o Hábito 5 é particularmente valiosa na resolução de conflitos. Enquanto o Hábito 2 enfatiza a importância de estabelecer metas claras e orientar ações em direção a um propósito definido, o Hábito 5 prioriza a busca pela compreensão mútua antes de expressar suas próprias opiniões. Essa combinação pode possibilitar a superação de padrões disfuncionais relacionados aos Esquemas de Autocontrole insuficiente, Dependência/Incompetência, Busca por aprovação, Pessimismo, Autocontrole insuficiente e Vulnerabilidade ao dano.

Quadro 11: Refinamento do QEA para os Hábitos – Adolescente 9

HÁBITOS	ESQUEMAS- ADOLESCENTE 9			VALOR (*)
HÁB. 1	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	6
	FRACASSO (-)	38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	5
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	6
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	5
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	4
TOTAL				26
HÁB. 2	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	5
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	5
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	6
	PESSIMISMO (-)	31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	5
	VULNERABILIDADE AO DANO (-)	39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	5
TOTAL				26

HÁB. 3	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	5
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	5
	POSTURA PUNITIVA (-)	32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	5
	POSTURA PUNITIVA (-)	41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	4
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	6
TOTAL				25
HÁB. 4	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	4
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta.	5
	SUBJULGAÇÃO (-)	28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	5
	SUBJULGAÇÃO (-)	48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	5
	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	4
TOTAL				23
HÁB. 5	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	6
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	5
	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	4
	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	4
TOTAL				25
HÁB. 6	ABANDONO (-)	10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	4
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	4
	DESCONFIANÇA/ ABUSO (-)	24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	5
	EMARANHAMENTO (-)	27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	2
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	6
TOTAL				21

*Valor atribuído de acordo com a resposta do adolescente

Fonte: O próprio autor

No Quadro 12, é possível verificar os resultados alcançados pelo Adolescente 9.

Quadro 12: Pontuação dos Hábitos nas atividades

ADOLESCENTE 9		
HÁBITOS	ATIV.	Q.E. (%)
HAB. 1	15	87
HÁB. 2	11	87
HÁB. 3	10	83
HÁB. 4	8	77
HÁB. 5	12	83
HÁB. 6	-1	70

Fonte: O próprio autor

No Quadro 12, nos resultados do adolescente 9, observa-se que o Hábito 6 revela pontuação negativa (-1) devido à possível vulnerabilidade emocional e “Busca por aprovação”.

Já o Hábito 1 emerge como o mais consolidado pelo adolescente (15) corroborado pelo Questionário de Esquemas. Além disso, o Hábito 2 demonstra uma consolidação também pronunciada (11), seguido pelo Hábito 5 e 3 (12 e 10 respectivamente). Essas conclusões apontam para nuances importantes no resultado da Oficina. É pertinente ressaltar a importância de consolidar o Hábito 6 para promover um desenvolvimento mais abrangente e equilibrado. Este aspecto destaca a necessidade de direcionar esforços específicos para fortalecer a aplicação do sexto Hábito, assegurando que ele seja incorporado de maneira tão efetiva quanto os Hábitos anteriores. Essa abordagem proativa contribuirá para uma integração mais completa dos princípios aprendidos, maximizando os benefícios globais da oficina na formação do participante.

Correlacionando os Hábitos com os Esquemas Desadaptativos, destaca-se que o Hábito 1 incentiva os adolescentes a assumirem o controle de suas vidas, uma mensagem poderosa para aqueles em vulnerabilidade social que podem sentir a falta de controle sobre suas circunstâncias. Integrar isso com a compreensão dos Esquemas Desadaptativos permite uma abordagem mais específica, identificando padrões de pensamento que podem minar a iniciativa e trabalhando para transformá-los.

O segundo Hábito torna-se essencial para orientar adolescentes em vulnerabilidade social a definirem metas claras para o futuro profissional. Os Esquemas Desadaptativos podem influenciar percepções distorcidas de autoeficácia; portanto, abordar esses padrões é importante para estabelecer objetivos realistas e inspiradores.

A projeção do Hábito 3, no contexto dos Esquemas Desadaptativos, destaca a importância das habilidades intrapessoais. Para jovens em vulnerabilidade social, construir relações sólidas é de extrema significância para enfrentar desafios no mundo do trabalho (SOUZA, 2020). Abordar esquemas que afetam a confiança e a autenticidade pode fortalecer significativamente essas habilidades.

Ao explorar o quarto Hábito, os adolescentes aprendem a buscar soluções colaborativas, uma habilidade valiosa no ambiente de trabalho. Integrar essa compreensão com os Esquemas Desadaptativos relacionados a padrões de pensamento competitivos ou derrotistas permite que os jovens desenvolvam uma mentalidade mais positiva e colaborativa (SOUZA, 2021).

O Hábito 5 é importante para aprimorar as habilidades de comunicação, uma área frequentemente desafiadora para adolescentes em vulnerabilidade social. Abordar esquemas que impactam a comunicação interpessoal pode desempenhar um papel essencial na criação de um ambiente de trabalho positivo (BERLITZ; PUREZA, 2018).

O Hábito 6 destaca a importância da colaboração. Ao integrar essa perspectiva com os Esquemas Desadaptativos, os adolescentes podem superar barreiras percebidas na colaboração e aprender a valorizar a diversidade de experiências e perspectivas (SOUSA, 2021).

O sétimo Hábito promove a autorrenovação constante. Para jovens em vulnerabilidade social, essa prática é essencial para enfrentar os desafios persistentes. Abordar esquemas que afetam a resiliência e a autocompaixão é importante para manter um equilíbrio saudável entre as demandas do trabalho e a autenticidade pessoal (PFEIFFER; PUREZA, 2022).

A adolescência, especialmente para aqueles em situação de vulnerabilidade social, é uma fase que molda não apenas o presente, mas também o futuro profissional (SOUZA; PANÚNCIO-PINTO; FIORATI, 2019).

Assim, na jornada desafiadora da adolescência, especialmente para aqueles em situação de vulnerabilidade social, integrar os 7 Hábitos de Stephen Covey com os Esquemas Desadaptativos de Young emerge como uma abordagem significativa para capacitar esses jovens, não apenas pessoalmente, mas também na preparação para a inserção no mundo do trabalho.

A síntese desses Hábitos com a compreensão dos Esquemas Desadaptativos se mostra significativa para a preparação dos adolescentes em vulnerabilidade social para o mundo do trabalho. Não é apenas sobre adquirir habilidades profissionais, mas também sobre cultivar uma mentalidade e uma base emocional que lhes permitam navegar pelas complexidades do ambiente de trabalho.

Analisando a Declaração de Missão Pessoal do Adolescente 9, é possível identificar que ele demonstra a internalização sólida de valores fundamentais, tendo como missão pessoal a busca contínua pela melhoria, tanto como pessoa quanto como profissional. Sua visão parte do princípio inspirador de que, ao evoluir individualmente, ela contribui positivamente para os outros.

Eu quero ser acima de tudo uma pessoa de bom coração, valores e princípios inegociáveis.

Quero poder inspirar e contribuir com o crescimento e desenvolvimento de pessoas de toda parte, ser alguém realmente eficaz, que não só fala e promete, mas que cumpra. Ter conhecimento e empatia para que me importe sempre com o outro, mas ainda me colocar me colocando em primeiro.

Eu acredito que meus propósitos envolvam a comunicação com o outro, a iniciativa para fazer acontecer, a ideia e prática de para resolver e a satisfação em conduzir, esteja muito presente na minha pessoa atual e principalmente na minha pessoa futura. Desejo concentrar a minha determinação em mim mesma para construir quem eu sempre quis ser, e aí sim, ser para os outros, o mais cedo possível, a minha melhor versão (Adolescente 9).

Essa abordagem altruísta reflete não apenas uma jornada pessoal de autodesenvolvimento, mas também, uma compreensão profunda do impacto positivo que cada indivíduo pode ter na comunidade. Sua busca constante pela excelência não apenas enriquece sua própria jornada, outrossim, destaca a importância de um crescimento pessoal contínuo para o benefício coletivo.

A oficina, por sua natureza subjetiva, representa um ponto de análise intrigante. Mesmo ao aplicar um formato uniforme para todos os participantes, emergem efeitos e resultados diversos. Acredita-se que isso pode decorrer da história de vida do sujeito moldadas pelo ambiente em que vivem e por uma multiplicidade de outros fatores que exercem influência sobre suas vidas. Essa diversidade de experiências e perspectivas enriquece a dinâmica da oficina, transformando-a em um espaço de aprendizado rico e multifacetado.

O impacto individual transcende a uniformidade aparente do programa, destacando que o processo de aprendizado é profundamente pessoal. O contexto pessoal, os desafios enfrentados e os valores internalizados desempenham papéis fundamentais na assimilação das informações e na aplicação prática dos ensinamentos. Assim, a subjetividade da oficina não apenas reflete a complexidade da condição humana, mas também, sublinha a importância de abordagens flexíveis e personalizadas na educação, reconhecendo e valorizando a singularidade de cada participante.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa tem indícios da efetividade da Oficina ao analisar o funcionamento através da combinação de dois princípios: os 7 Hábitos e o Questionário de Esquemas para Adolescentes, fomentando a emancipação e autonomia juvenil.

A menção de situações de vulnerabilidade importantes destacou a relevância do contexto em que a Oficina foi realizada. Verificou-se a partir dos dados que o programa foi especialmente eficaz ao lidar com desafios e questões complexas enfrentadas pelos participantes, possivelmente adolescentes. Isso ressalta a importância de abordagens práticas e adaptadas ao público-alvo, permitindo que os participantes se tornem os protagonistas de suas histórias.

Neste estudo, indica que os 7 Hábitos de Covey estabelecem uma base para a liderança pessoal e eficácia, proporcionando um guia prático para o crescimento individual. Esses Hábitos incluem desde a definição de objetivos claros até a busca pela compreensão mútua nas interações sociais.

O impacto tangível da eficácia da oficina foi evidente, pois quando o adolescente assegurou seu primeiro emprego antes mesmo de concluir a oficina. Essa conquista não foi uma exceção, mas sim uma tendência, pois todos os adolescentes conseguiram obter seu primeiro emprego. Isso ressalta não apenas o êxito individual, mas também, a eficácia coletiva da oficina em capacitar os participantes para o mundo do trabalho. O resultado harmônico reforça a importância vital do programa na preparação e no sucesso profissional dos adolescentes, demonstrando seu papel vital na transição eficiente da educação para a prática profissional.

As diretrizes comportamentais ativas associadas a resultados de competência são identificadas como características geradoras (positivas), abrangendo a curiosidade, a disposição para participar de atividades isoladas ou em grupo, a prontidão para perseguir metas de longo prazo e a sensação de autoeficácia. Por outro lado, aquelas que contribuem para disfunções são chamadas de características disruptivas (negativas), envolvendo impulsividade, impaciência, distração, dificuldade em adiar gratificações imediatas, agressividade e desafios no controle de comportamentos e emoções.

Paralelamente, os Esquemas Desadaptativos de Young oferecem uma lente psicológica valiosa, focando nos padrões disfuncionais de pensamento e comportamento que podem surgir de experiências traumáticas ou adversidades. Em um contexto de vulnerabilidade social, os adolescentes podem desenvolver Esquemas Desadaptativos como uma forma de enfrentar ou se proteger de circunstâncias difíceis.

O termo “protagonista de sua própria história” destaca a capacidade dos adolescentes de assumirem o controle de suas vidas. Ao internalizarem os 7 Hábitos, eles podem desenvolver habilidades de liderança pessoal, autonomia e responsabilidade, promovendo uma abordagem proativa em relação aos desafios que enfrentam.

No geral, a conclusão sugere que a Oficina não apenas transmite conhecimento sobre os Hábitos, mas também impacta profundamente a perspectiva e a autopercepção dos participantes, capacitando-os a moldar suas próprias narrativas de vida de maneira mais positiva e proativa.

A pesquisa sugere que, ao estudar ou analisar os 7 Hábitos, é possível identificar a presença deles nos Esquemas Desadaptativos. Esse reconhecimento implica que os princípios dos 7 Hábitos podem atuar como uma espécie de antídoto ou correção para padrões de pensamento ou comportamento considerados desadaptativos. Essa observação destaca a utilidade prática e a aplicabilidade dos 7 Hábitos na promoção de uma abordagem mais saudável e adaptativa à vida.

A menção de trabalhar com as duas teorias simultaneamente indica que a integração dos 7 Hábitos está ocorrendo em conjunto com a compreensão dos Esquemas Desadaptativos. A abordagem simultânea sugere uma estratégia abrangente que busca abordar tanto os padrões negativos quanto introduzir hábitos positivos e construtivos.

Além disso, avaliar o impacto dessa abordagem na construção de habilidades necessárias para a inserção profissional pode fornecer diretrizes práticas para programas de apoio e desenvolvimento. Essa pesquisa orientada pode contribuir significativamente para a formulação de estratégias mais direcionadas e efetivas nesse contexto.

Uma das adversidades encontradas durante o desenvolvimento deste estudo foi integrar duas abordagens distintas apresentou desafios conceituais e metodológicos, demandando uma cuidadosa harmonização para garantir coerência teórica. Além disso, a avaliação precisa dos resultados foram complexas, considerando a natureza subjetiva de hábitos e esquemas psicológicos. Adaptações metodológicas e uma compreensão aprofundada das nuances entre os dois conceitos foram de extrema importância para superar essas adversidades e proporcionar uma pesquisa robusta e significativa.

Outro aspecto desafiador foi ser fidedigno à resposta do adolescente, para identificar qual hábito estava intrínseco no seu discurso, pois cada vez que surgia uma dúvida, para atribuir um valor a cada Hábito, era necessário retomar com o adolescente para analisar (esclarecer) a resposta.

A quantidade de participantes adolescentes na pesquisa (onze) pode ser considerada uma limitação, já que representa um número reduzido e, portanto, mais participantes seriam necessários para uma amostra mais robusta.

Devido a originalidade/ineditismo da pesquisa, foi desafiador atribuir valores aos Hábitos. Espera-se que sejam realizadas futuras pesquisas acerca dos 7 Hábitos de Pessoas Altamente Eficazes de Covey, em conjunto com os Esquemas Desadaptativos de Young. Esses dois domínios, embora sejam independentes, revelaram potencial complementar. A possibilidade de uma abordagem integrada surge como uma oportunidade valiosa para uma compreensão mais abrangente das dinâmicas comportamentais e emocionais.

Dado que a maioria das pesquisas sobre os 7 Hábitos se concentra na área administrativa, Graebin (2015) destaca a escassez de evidências empíricas sólidas que confirmem a eficácia desses hábitos em todos os contextos e para todos os públicos. Apesar da falta de comprovação empírica, este estudo oferece uma nova perspectiva sobre os 7 Hábitos, reconhecendo suas limitações e justificando a necessidade de investigação adicional. Mesmo sendo um best-seller, por que o livro "Os 7 Hábitos de Pessoas Altamente Eficazes", de Covey, não é considerado um estudo científico pela academia? É importante reconhecer que, embora os 7 Hábitos tenham sido benéficos para muitas pessoas, podem não ser universalmente eficazes, exigindo uma avaliação crítica e adaptação conforme os diferentes contextos e necessidades individuais.

É possível perceber que os adolescentes nesta fase frequentemente apresentam baixa autoestima, percepção negativa de si mesmos, vergonha e constrangimento. Portanto, seria proveitoso investigar mais sobre esse tema em futuras pesquisas, juntamente com a implementação de oficinas para ajudar os adolescentes a lidar com esses desafios.

Além disso, sugere uma investigação mais detalhada sobre a integração dos 7 Hábitos de Covey com os Esquemas Desadaptativos de Young em adolescentes em situação de vulnerabilidade social, especialmente voltada para a preparação para o mundo do trabalho.

REFERÊNCIAS

AB COMBS. A School for Leadership. U.S. Department of Education, Office of Innovation and Improvement. **Creating and sustaining successful K–8 magnet schools**. Washington. Educational Leadership. October, 2009. Disponível em: <https://www.ascd.org/el/articles/a-school-for-leadership>. Acesso em: 15 fev. 2024.

ALBUQUERQUE, F. Pesquisa mostra 5,2 milhões de jovens entre 14 e 24 anos sem emprego. **Revista Agência Brasil**, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2023-05/pesquisa-mostra-52-milhoes-de-jovens-entre-14-e-24-anos-sem-emprego>. Acesso em: 10 fev. 2024.

ALVES, N. F. T.; SILVA, R. N.; BARREIRA, M. M. L.; JOCA, T. T. **Orientação Profissional com Jovens em Vulnerabilidade Social: Uma Revisão Teórica**. **Rev. FSA**, Teresina, v. 16, n. 3, art. 13, p. 249-264, mai./jun. 2019. Disponível em: <http://www4.unifsa.com.br/revista/index.php/fsa/article/view/1727>. Acesso em: 10 ago. 2023.

BARCA, I. Aula Oficina: do projeto à avaliação. *In. Para uma educação de qualidade: atas da quarta jornada de educação histórica*. Braga, centro de investigação em educação (CIED)/instituto de educação e psicologia, Universidade do Minho, 2004, p. 131-144. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/6272134/mod_resource/content/1/Isabel%20Barca.pdf. Acesso em: 11 out. 2023.

BENTO, A. Comportamentos proativos: antecipando adversidades. In: SILVA, N.; DAMO, L. P. (Orgs). **Vidas que mudaram** [recurso eletrônico]: contribuições da psicologia positiva para situações de isolamento e de distanciamento social / Narbal Silva, Lílian Paula Damo, organização. Florianópolis: Editora da UFSC, 2020. p. 100-107. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/210013>. Acesso em: 15 set. 2023.

BERLITZ, D.; PUREZA, J. R. A relação entre a empatia e os esquemas iniciais desadaptativos. **Rev. bras. ter. cogn.** Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 31-41, jun. 2018. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872018000100005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 22 nov. 2023. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20180005>.

BORGES, J. L.; VAGOS, P.; DELL'AGLIO, D. D.; RIJO, D. **Cross-cultural validation of the Young Schema Questionnaire for Adolescents in Portuguese and Brazilian samples**. *Int J Cogn Ther.* 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s41811-020-00067-6>. Acesso em: 15 set. 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Orientações técnicas sobre o PAIF**. Volume 2. Trabalho social com famílias do serviço de Proteção e Atendimento à Família – PAIF. Brasília: MDS, 2012.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Resolução nº. 01, de 21 de fevereiro de 2013**. Dispõe sobre o reordenamento do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos - SCFV, no âmbito do Sistema Único da Assistência Social – SUAS, pactua os critérios de partilha do cofinanciamento federal, metas de atendimento do

público prioritário e, dá outras providências. Disponível em: <https://cmas.jundiai.sp.gov.br/wp-content/uploads/2014/04/Resolu%C3%A7%C3%A3o-01.2013.pdf>. Acesso em: 20 set. 2023.

BRONDANI, R. P; KOSTULSKI, C. A.; MISSIO, J.; SCHMITT, F. M.; ARPINI, D. M. Percursos de jovens em contextos de vulnerabilidade social: um estudo longitudinal. **Gerais, Rev. Interinst. Psicol.** Belo Horizonte, v. 14, n. 2, p. 1-25, ago. 2021. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202021000200012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 10 ago. 2023. <http://dx.doi.org/10.36298/gerais202114e16464>.

CARMO, M.E.; GUIZARDI, F.L. O conceito de vulnerabilidade e seus sentidos para as políticas públicas de saúde e assistência social. *In. Cad. Saúde Pública*, 2018. <https://www.scielo.br/pdf/csp/v34n3/1678-4464-csp-34-03-e00101417>

CARPIM, L.; SOUZA, J. Motivação e Liderança no Ambiente Organizacional. **Revista Ciência da Sabedoria, [S. l.]**, v. 1, n. 2, 2021. Disponível em: <https://revista.faciencia.com.br/index.php/rcs/article/view/9>. Acesso em: 20 set. 2023.

CASTRO, K. A. **O ser adolescente e suas muitas vertentes**. Colégio Anchieta. Rede Jesuíta de Educação. Dez, 2022. Disponível em: <https://colegioanchieta.org.br/o-ser-adolescente-e-suas-muitas-vertentes/>. Acesso em: 14 fev. 2024.

COSTA, A. L.; BARCELLOS, S. A.; SOUZA, M. S.; GARNERO, A. D. V. Da teoria à prática: a utilização de oficinas didáticas no processo de ensino e aprendizagem para alunos do ensino médio. **R. bras. Ens. Ci. Tecnol.**, Ponta Grossa, v. 13, n. 1, p. 240-257, jan./abr. 2020. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbect/article/view/8322>. Acesso em: 05 out. 2023.

COVEY, S. R. **Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes**. 30º ed., tradução de Alberto Cabral Fusaro, Márcia do Carmo Felismino Fusaro, Claudia Gerpe Duarte. Consultoria Tereza Campos Salles. Rio de Janeiro: BestSeller, 2007.

FARIAS JUNIOR, I. H.; VIEIRA, J. K. M. Oficinas de Robótica Livre Educacional: relato de experiência de um projeto de inovação pedagógica. **Caminho Aberto: Revista de Extensão do IFSC**, 16, 1–10, 2022. <https://doi.org/10.35700/2359-0599.2022.16.3219>

FERNANDES, A. M. C. **Liderança e Inteligência Emocional no Coaching Organizacional**. [Dissertação de Mestrado em Gestão. Universidade Lusófona do Porto 2020. Disponível em: <https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/11902/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Lideran%C3%A7a%20e%20Intelig%C3%Aancia%20Emocional%20no%20Coaching%20O.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2023.

FREIRE, Paulo. **Educação e Mudança**. 3. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1979.

GIL, A. C. **Metodologia do ensino superior**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

GOMES, E. Q. **Life to Remind**: uma proposta de ferramenta *Web* de Planejamento Estratégico Pessoal para estudantes de graduação. Universidade de Brasília – UnB, Faculdade UnB Gama - FGA, Brasília, DF, 2019. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/23061/1/2019_EduardoQuintinoGomes_tcc.pdf. Acesso em: 20 nov. 2023.

GOMES, L. F. Acesso ao primeiro emprego: barreiras e facilitadores na percepção de jovens de 14 a 24 anos. [Mestrado]. a Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2021. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/42900/1/ACESSO%20AO%20PRIMEIRO%20EM%20PREGO_barreiras%20e%20facilitadores%20na%20percep%C3%A7%C3%A3o%20de%20jovens%20de%2014%20a%2024%20anos.pdf. Acesso em: 05 mar. 2024.

GONÇALVES, M. R. O. **Vínculos que atravessam as ruas**: Uma análise de condições de vulnerabilidade social entre adolescentes com trajetória de rua em cumprimento de medidas socioeducativas. [Dissertação de Mestrado em Sociologia]. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/64513/1/V%C3%ADnculos%20que%20atravessam%20as%20ruas%20-%20Uma%20an%C3%A1lise%20de%20condi%C3%A7%C3%B5es%20de%20vulnerabilidade%20social%20entre%20adolescentes%20com%20trajet%C3%B3ria%20de%20rua%20em%20cumprimento%20de%20medidas%20socioeducativas.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2024.

GOYA, A. O altruísmo e a busca de sentido na motivação de alunos. **Alexandria: R. Edu. Ci. Tec.**, Florianópolis, v. 12, n. 2, p. 195-213, nov, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/alexandria/article/view/1982-5153.2019v12n2p195>. Acesso em: 14 fev. 2024.

GRAEBIN, F. O discurso do trabalho na literatura de autoajuda: os 7 Hábitos das pessoas altamente eficazes, de Stephen R. Covey, em análise. **Revista Eletrônica de Estudos Integrados em Discurso e Argumentação**, v. 5, n. 1, p. 89-107, 17 abr. 2015. Disponível em: <https://periodicos.uesc.br/index.php/eidea/article/view/434>.

IGUACEL, I.; GASCH-GALLÉN, Á.; AYALA-MARÍN, A.M.; MIGUEL-ETAYO, P.; MORENO, L. A. Social vulnerabilities as risk factor of childhood obesity development and their role in prevention programs. **Int J Obes** 45, 1–11, 2021.

KAZTMAN, R. **Notas sobre a medición da vulnerabilidade social**. Pt: Quinto Taller regional sobre la medición de la pobreza:métodos e aplicativos – documentos apresentados. México: BID-BIRF-CEPAL, 2000. p. 275-301.

KNECHTEL, M. R. **Metodologia da pesquisa em educação**: uma abordagem teórico-prática dialogada. Curitiba, PR: Intersaberes, 2014.

LODI NETO, A.; BADARÓ, A. C. As relações entre Esquemas iniciais Desadaptativos e padrões de comportamentos disfuncionais de crianças e adolescentes. **Cadernos de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 1, n. 2, p. 222-245, ago./dez. 2019 – ISSN 2674-9483. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/2491>. Acesso em: 18 set. 2023.

LIMA, C. A. S. **Altas habilidades/superdotação em liderança**: identificação e suplementação para o Ensino Fundamental I. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Educação Especial, Universidade Federal de São Carlos, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/12305>.

LIMA, M. B.; SILVA JÚNIOR, M. G. Até que ponto a comunicação contribui para a liderança eficaz? **RENEFARA** (Online), Goiânia, v. 14, n. 1 jan./abr. 2019, p. 60-72. Disponível em:

<https://sipe.uniaraguaia.edu.br/index.php/REVISTAUNIARAGUAIA/article/view/882/Vol14-art-6>. Acesso em: 18 set. 2023.

LOPES, R. F. F.; LEITE, D. T.; PRADO, T. P. Proposta psicoeducativa para crianças baseada na terapia de esquemas. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, 2011, v.7, n.2, pp.46-60. Disponível em: https://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=150. Acesso em: 21 set. 2023.

LUCIAN, R. Repensando o Uso da Escala Likert: Tradição ou Escolha Técnica? **Revista Brasileira de Pesquisas de Marketing**, Opinião e Mídia, n. 18, p. 13-32, 2016.

LUZ, F. Q. et al. Diferenças nos esquemas iniciais desadaptativos de homens e mulheres. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 85-92, dez. 2012. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872012000200003&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 01 fev. 2024.

MACHADO, L. C. **O impacto dos “Sete Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes” de Stephen Covey na competitividade das empresas**. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Ponta Grossa, 2006. Disponível em: <https://silo.tips/download/o-impacto-dos-sete-habitos-das-pessoas-altamente-eficazes-de-stephen-covey-na-co>. Acesso em: 18 set. 2023.

MADALUZ, T.; JAGER, M.; BIAZUS, C. B. **Consequências da violência intrafamiliar no desenvolvimento infantil**: reflexões teóricas. Trabalho de Conclusão de Curso; (Graduação em Psicologia) - Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões. v. 3, n. 6, 2018. Disponível em: <http://www.urisantiago.br/multicienciaonline/?daf=artigo&id=82>. Acesso em: 18 set. 2023.

MARANDOLA JR; HOGAN, D. J. As Dimensões da Vulnerabilidade. **São Paulo em Perspectiva**, São Paulo, Fundação Seade, v. 20, n. 1, p. 33-43, jan/mar 2006. Disponível em: http://produtos.seade.gov.br/produtos/spp/v20n01/v20n01_03.pdf. Acesso em: 18 set. 2023.

MARTÍNEZ, A. M.; GONZÁLEZ REY, F. **Subjetividade**: teoria, epistemologia e método. Campinas: Alínea, 2017.

MINAYO, M. C. S. (Org.) **Pesquisa Social**: Teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 2011.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Editora Hucitec, 2015.

MONTEIRO, H. R. S.; SOUSA, A. I. S. R.; MARTINS, H. N. F.; FARIAS, P. P. A importância das oficinas pedagógicas no processo de ensino-aprendizagem. **Epistemologia e Práxis Educativa - EPeduc**, [S. l.], v. 2, n. 2, 2019. DOI: 10.26694/epeduc.v2i2.8915. Disponível em: <https://periodicos.ufpi.br/index.php/epeduc/article/view/1827>. Acesso em: 11 out. 2023.

PEREIRA, A. Pesquisa interventiva nos mestrados profissionais em educação: fundamentos e possibilidade praxica. **Revista Estudos Aplicados em Educação**. São Caetano do Sul, SP. v. 6, n. 12, p.01-15, 2021, ISSN 2525-703X. DOI: <https://doi.org/10.13037/rea-e.vol6n12.8069>. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_estudos_aplicados/article/view/8069/3633. Acesso em: 10 fev. 2024.

PESSOA, A. S. G.; SCORSOLINI-COMIN, F. Pesquisas com crianças, adolescentes e jovens em situação de vulnerabilidade social no Brasil: debates inacabados e novos dilemas. **Rev. SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 21, n. 1, p. 1-5, jun. 2020. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702020000100001&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 10 ago. 2023.

PFEIFFER, S.; PUREZA, J. da R. Associações entre autocompaixão e esquemas iniciais desadaptativos. **Psico**, [S. l.], v. 53, n. 1, p. e37365, 2022. DOI: 10.15448/1980-8623.2022.1.37365. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/37365>. Acesso em: 23 nov. 2023.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico** [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RIBEIRO, L. B. **Adolescentes de setores populares: descrições sociológicas baseadas no espectro da vulnerabilidade**. [TCC Sociologia]. Centro Universitário Internacional Uninter, 2021. Disponível em: <https://repositorio.uninter.com/handle/1/710>. Acesso em: 05 mar. 2024.

RODRIGUES, T. D. F. F.; OLIVEIRA, G. S.; SANTOS, J. A. As pesquisas qualitativas na educação. **Revista Prisma**. Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 154-174, 2021. Disponível em: <https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/49>. Acesso em: 18 set. 2023.

ROMAGNOLI, R. C. Problematizando as noções de vulnerabilidade e risco social no cotidiano do CRAS. **Psicologia em estudo**, 2015, v.20 n°3 p.449-459. http://portal.pucminas.br/imagedb/documento/DOC_DSC_NOME_ARQUI20170810153340.pdf

SANTADE, M. S. B. Metodologia de pesquisa: instrumentais e métodos de abordagem. **Interciência & Sociedade**, Mogi Guaçu, v. 5, n. 2, p. 3-17, 2020. Disponível em: <https://revista.francomontoro.com.br/intercienciaesociedade/article/view/143> Acesso em: 10 ago. 2023.

SANTOS, G. A. B. **1995 - Desenvolvimento de esquemas iniciais desadaptativos em adolescentes em vulnerabilidade social**/ Gabriela de Araújo Braz Dos Santos. Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2020. Disponível em: <https://tede.ufrj.br/handle/jspui/5897#preview-link0>. Acesso em: 20 set. 2023.

SOARES, L. B.; CARLESSO, J. P. P. A Terapia do Esquema (TE) no tratamento dos transtornos de personalidade do Cluster B. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, e108101522561, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i15.22561>

SOUSA, E. M. P. **A influência dos esquemas Iniciais Desadaptativos e da desregulação emocional nos comportamentos antissociais de adolescentes**. Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, 2021. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/64083>. Acesso em: 20 nov. 2023.

SOUZA, N. R. M.; RIANI, J. R. L. Vulnerabilidade de inserção no mercado de trabalho dos jovens moradores de favelas de Belo Horizonte. **Ciências Sociais Unisinos**, v. 55, n. 1, pp. 111-

123, 2019. DOI: <https://doi.org/10.4013/csu.2019.55.1.11>. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/938/93863726011/html/#:~:text=Resumo%3A%20A%20vulnerabilidade%20social%20da,causas%20estruturais%20para%20a%20vulnerabiliza%C3%A7%C3%A3o..> Acesso em: 20 nov. 2023.

SOUZA, M. F.; SANTOS, A. C. M. Z.; SOUZA, M. Q. B.; LORENZONI, I. P. *Conexus – Conexão Social: um ambiente para promover o desenvolvimento de jovens em vulnerabilidade social*. In: Bitencourt, C.; SANTOS, A. C.; AGOSTINI, M.; ZANANDREA, G. (Orgs). **Desvendando a inovação social: Casos de ensino**. Instituto Federal do Rio Grande do Sul. Editora Deviant Ltda, 2022, p. 125-152.

SOUZA, L. B.; PANÚNCIO-PINTO, M. P.; FIORATI, R. C. Crianças e adolescentes em vulnerabilidade social: bem-estar, saúde mental e participação em educação. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 27, n. 2, p. 251–269, abr. 2019. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1812>

SOUZA, L. H.; DAMASCENO, E. E.; FERRONATTO, F. G.; OLIVEIRA, M. S. Adaptação Brasileira do Questionário de Esquemas de Young - Versão Breve (YSQ-S3). **Aval. psicol.**, Campinas, v. 19, n. 4, p. 451-460, 2020 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712020000400012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 22 nov. 2023. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2020.1904.17377.11>.

SOUZA, M. F. **Empregabilidade de jovens em vulnerabilidade social a partir do modelo bioecológico**. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2020. Disponível em: <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/9364>. Acesso em: 20 nov. 2023.

TEIXEIRA, P. M. M.; MEGID, J. Uma proposta de tipologia para pesquisas de natureza interventiva. **Ciência & Educação** (Bauru), v. 23, n. 4, p. 1055–1076, out. 2017. <https://doi.org/10.1590/1516-731320170040013>

TEIXEIRA, Paulo Tadeu Ferreira. A terapia cognitiva comportamental e a relevância no processo terapêutico. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 06, Ed. 03, Vol. 01, pp. 86-97. Março de 2021. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/terapia-cognitiva>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/terapia-cognitiva

WAINER, R. Desenvolvimento da personalidade e suas tarefas evolutivas. In: WAINER, R.; PAIM, K.; ERDOS, R.; ANDRIOLA, R. (orgs). **Terapia Cognitiva Focada em Esquemas: integração em psicoterapia**. Porto Alegre: Artmed, 2016.

YOUNG, J.; KLOSKO, J.; WEISHAAR, M. **Terapia do esquema: Guia de técnicas Cognitivo-comportamentais inovadoras**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO¹

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Programa de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências Humanas, Sociais e da Natureza –
Campus Londrina

Pesquisador: JULIO FERNANDO DE ALMEIDA

OFICINA DE LIDERANÇA E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE

O pesquisador responsável professor, Júlio Fernando de Almeida, residente e domiciliado à Rua Adelino Giroto nº 220, Município de Cambé, Estado do Paraná, professor em uma entidade socioeducativa, localizada em Cambé, estado do Paraná. E-mail juliofernando@alunos.utfpr.edu.br.

Como estudante do Programa de Pós Graduação Mestrado Profissional em Ensino de Ciências Humanas, Sociais e da Natureza, orientado pelo professor Dr. Alcides Goya, realizará a coleta de dados com os adolescentes, onde meu interesse particular é proporcionar um curso em formato de oficinas que dinamiza a formação, conhecimento, participação, responsabilização e criatividade como mecanismo de fortalecimento da capacidade do sujeito, apresentando os 7 Hábitos de Pessoas Altamente Eficazes como mecanismo de emancipação e autonomia juvenil.

Para isso, peço sua colaboração e participação na pesquisa cuja a coleta de dados que inclui:

- (A) Aulas presenciais na sede de uma Entidade socioeducativa, às segundas e quartas-feiras das 14h às 17h;
- (B) Questionário socioeconômico e questionário de Esquemas Young;
- (C) Atividades em individuais e em grupo; e
- (D) Questionário e entrevista avaliativa direcionada individual.

Para sua participação nesta pesquisa fica garantido que:

(I) Sua identidade será preservada no desenvolvimento da pesquisa, bem como em qualquer divulgação do resultado.

¹ Termo de consentimento assinado pelos participantes da pesquisa.

(II) Sua liberdade de recusar a participar e de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao desenvolvimento de suas atividades acadêmicas;

(III) Os dados serão destruídos após cinco anos da data da última publicação dos resultados da pesquisa; e

(IV) Quaisquer dúvidas poderão ser por mim pessoalmente esclarecidas, por telefone, correio eletrônico ou presencialmente, conforme dados de contato abaixo. Os resultados da pesquisa poderão tornar-se público por meio de congressos, encontros, simpósios e revistas especializadas.

Caso concorde em participar voluntariamente desta pesquisa e permita a utilização dos dados referidos, peço para que assine o presente termo.

Atenciosamente

Professor Júlio Fernando de Almeida; Fone (43) 3154-6343. E-mail: juliofernando@alunos.utfpr.edu.br; Mestrando do Programa de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências Humanas, Sociais e da Natureza. UTFPR – Campus Londrina – PR.

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR). REITORIA: Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba- PR, telefone: 3310-4943, e-mail: coep@utfpr.edu.br

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, e os benefícios deste estudo. Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo ciente de que os dados poderão ser utilizados para divulgação científica: entrevistas, artigos, livros; preservando o anonimato dos sujeitos da pesquisa.

Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome completo:
RG Data de Nascimento: Telefone: Endereço: Cidade:
Data:
Assinatura da Aluna:
Nome do Responsável Legal: RG: CPF:
Assinatura do Responsável:

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Pesquisador: JULIO FERNANDO DE ALMEIDA RG: CPF:
Assinatura:

APÊNDICE B – PRODUTO EDUCACIONAL

UTFPR – UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS HUMANAS,
SOCIAIS E DA NATUREZA – PPGEN

LíDERANÇA

E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE





Apresentação

É possível encontrar diversos estudos que alertam para a situação de vulnerabilidade dos adolescentes e jovens quanto ao trabalho, sendo esse um dos contingentes populacionais que apresentam algumas das mais altas taxas de desemprego e de subemprego no país. Os sujeitos que se encontram nessa situação, enfrentam problemas singulares quanto à primeira inserção no mercado, o que, em alguma medida, deve-se à exigência dos empregadores de prova de experiência. É também uma população que tem demandado novos enfoques da educação e qualificação profissional, não acessíveis, principalmente aos adolescentes e jovens oriundos de famílias pobres. De fato, as mudanças no mundo do trabalho demandam habilidades que nem sempre estão disponíveis entre os adolescentes e jovens de setores populares como conhecimentos em informática e mais específicos no que se refere ao mundo do trabalho.

Atento a essa realidade, o presente Produto Educacional foi desenvolvido com base na Teoria dos 7 Hábitos de Pessoas Altamente Eficazes de Stephen R. Covey, juntamente com uma metodologia específica para atuar com os adolescentes e jovens vulneráveis que anseiam por oportunidades de mudança e crescimento profissional e pessoal.



DMC: Oportunizar e dar condições através de uma formação baseada nos 7 Hábitos de Pessoas Altamente Eficazes, para que os adolescentes que apresentam vulnerabilidade social estejam mais capacitados para conquistar seus primeiros empregos e se tornem protagonista de suas próprias vidas.

Objetivo: Proporcionar um curso em formato de Oficina Educacional que dinamiza a formação, conhecimento, participação, responsabilização e criatividade como mecanismo de fortalecimento da capacidade do sujeito, apresentando os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes associada ao Questionário de Esquemas para Adolescentes como forma benéfica para promover adolescentes em situação de vulnerabilidade



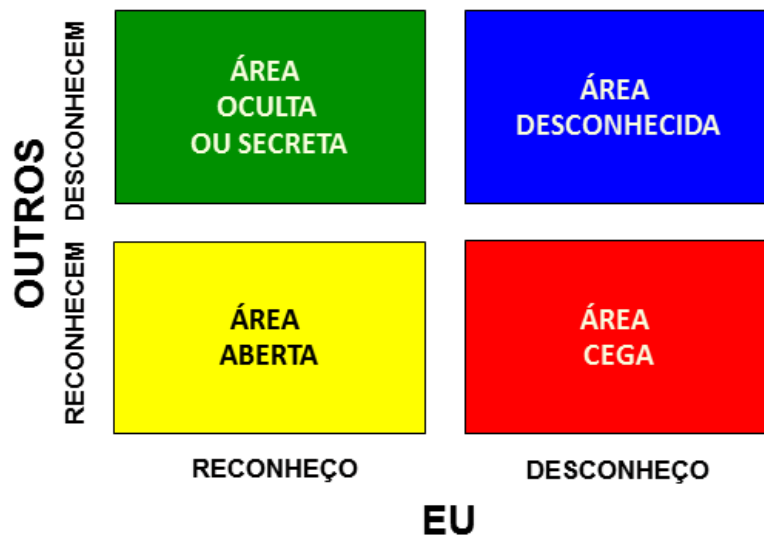
VITÓRIA PARTICULAR





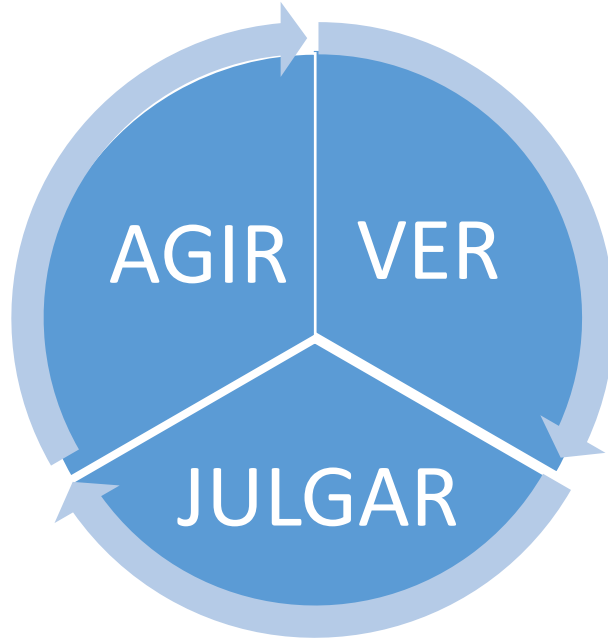
Encontro 1: Fundamentos dos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Neste primeiro encontro, busca-se engajar os adolescentes no Projeto apresentando os Fundamentos dos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, bem como o conceito de paradigmas, levando-os a percepção dos seus próprios conceitos e paradigmas.
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Auxiliar os adolescentes a se conhecerem melhor (habilidades, interesses, valores, limites), compreendendo quem são e qual o seu lugar no mundo, a fim de alinhar com seu próprio perfil a percepção da importância da construção do seu projeto de vida.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (30 min.): Apresentação do Professor e/ou Facilitador e o objetivo do projeto (DMC). Apresentação dos adolescentes em roda de conversa.</p> <p>Etapa 2 (30 min.): Entender as expectativas dos adolescentes em relação ao mundo do trabalho fazendo perguntas geradoras:</p> <ol style="list-style-type: none"> Como saber em que você quer trabalhar? Como me preparar melhor para o mundo do trabalho? Se sente preparado para o mundo do trabalho? Quais são seus talentos e habilidades? O que te impede de ser um bom profissional ou de realizar seus objetivos profissionais? <p>Etapa 3 (10 min.): Definição de PARADIGMA: o modo como vemos, entendemos e interpretamos o mundo; nosso mapa mental. Os paradigmas são as fontes de nossas atitudes e influenciam diretamente no nosso relacionamento interpessoal.</p> <p>Etapa 4 (30 min.): Trazer a situação-problema para que os adolescentes respondam qual seria sua atitude em relação a esta situação apresentada:</p> <p><i>Você está se preparando para ir à uma entrevista de emprego. Você está animado e confiante de que tudo vai dar certo e que é sua chance de conseguir seu primeiro emprego. Porém, ao sair de casa, percebe que esqueceu o celular e que já está em cima da hora e que ônibus já vai passar pelo ponto e se você perde-o, irá perder também a entrevista. Mesmo assim, decide voltar em casa, pois está próximo de casa. Percebe então que você não deixou o celular onde imaginava e que precisa fazer uma busca pela casa. Diante dessa situação, quais decisões tomaria? O que faria?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> A partir do fato exposto pelo professor, qual foi sua atitude? O que você aprendeu com este fato? O que mudou? Qual a mudança de paradigma que você precisa trabalhar? <p>Etapa 5 (25 min.): Formar uma roda de discussão para levar os adolescentes a refletirem sobre os paradigmas, sobre suas escolhas diante das adversidades e sobre seu futuro profissional. Ao longo da discussão o professor poderá conduzir de forma a identificar os paradigmas eficazes e ineficazes de modo a reforçar positivamente o que for positivo e orientar/intervir quando o paradigma apresentar características que possam limitar o sujeito.</p> <p>Etapa 6 (10 min.): Conceituação da Janela de Johari: idealizada por Joseph Luft e Harry Ingham, de forma a ilustrar as relações interpessoais e os processos de aprendizagem em grupo, os quatro retângulos abaixo, conceituam o processo da percepção de um indivíduo em relação a si mesmo e aos outros. Além disso, esta é a representação das áreas da personalidade.</p>

	<div style="text-align: center;"> </div> <p>Etapa 7 (30 min.): Propor que os adolescentes escolham uma pessoa que, cuja a sua percepção, o conhece bem podendo ser sua mãe, pai, irmão, amigo próximo ou outra pessoa da sua escolha. O adolescente irá pedir para que essa pessoa possa responder qual é a sua percepção dos seus pontos fortes. Essa proposta, poderá ser realizada como tarefa de casa.</p> <p>Concomitante, o adolescente responderá como vê a si mesmo, para que possa perceber pontos semelhantes e pontos diferentes em relação a sua autoimagem. Nessa atividade, os adolescentes poderão se surpreender com as respostas possibilitando, uma mudança da visão que possuem sobre si mesmos e passar a acreditar em seu possível potencial.</p> <p>Propor que os adolescentes respondam:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Como vejo a mim mesmo? <p>Propor que os adolescentes escolham uma pessoa para responder:</p> <ol style="list-style-type: none"> b) Como você me vê? (pontos fortes e pontos a desenvolver); <p>Essa etapa não deve ser discutida com todo o grupo, ou seja, será uma reflexão pessoal.</p> <p>Etapa 8 (15 min.): Conceituar a tríade <i>Ver – Julgar – Agir</i>: a partir do conceito apresentado, promover uma reflexão de como os adolescentes interpretam o mundo do trabalho, onde as suas atitudes e escolhas podem influenciar nos seus resultados.</p> <p>Etapa 9 (30 min.): A partir da situação-problema exposta na etapa 3, os adolescentes deverão utilizar-se do esquema <i>Ver-Julgar-Agir</i> para analisar os paradigmas eficazes e os paradigmas ineficazes a fim de compreender de que forma interpretam o mundo e como essa compreensão influencia em suas ações e resultados.</p> <p>Etapa 10 (10 min.): Conceituar o CHA (Conhecimentos, Habilidades e Atitudes) para que os adolescentes percebam a importância dessas características para a pessoa, independente do papel social.</p> <p>Etapa 11 (20 min.): Aplicação do Questionário socioeconômico.</p>
Recursos Didáticos	Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Quadro branco e pincel; Atividades impressas das etapas 4, 7 e 9; Questionário socioeconômico (etapa 11).
Avaliação	A avaliação será realizada por meio das atividades das etapas 4, 7 e 9, e do questionário socioeconômico.



JANELA DE JOHARI

Como vejo a mim mesmo?	Como você me vê?



Paradigmas eficazes	Paradigmas ineficazes



QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO

Este questionário tem como objetivo a coleta de informações para conhecer o perfil socioeconômico dos adolescentes participantes da Oficina de Liderança. Desta forma, o seu preenchimento completo e verdadeiro é fundamental na análise de sua realidade. Todos os dados obtidos neste questionário serão confidenciais!

DADOS PESSOAIS

Nome: _____

Nome Social: _____

Sexo: () F () M

Data de Nascimento: ____/____/____ Idade: _____ anos.

Natural de: _____

Filiação:

PAI: _____

MÃE: _____

Você se considera: () Preto(a) () Pardo(a) () Branco(a) () Indígena () Amarelo(a)

Estado civil: () Solteiro(a) () Casado (a) () União Estável () Divorciado (a) () Viúvo (a) () Outro

Religião/Denominação religiosa: _____

COMPOSIÇÃO FAMILIAR

Situação conjugal dos pais: () Vivem juntos () Separados

Você tem pais falecidos? () Não. () Sim. Quem? () Pai () Mãe () Ambos

Você tem filhos? () Sim () Não

Em caso afirmativo. Quantos filhos você tem? _____

Qual (is) a(s) Idade(s): _____

Residem com você: () sim () não



Encontro 2: Primeiro conheça a você mesmo. Quem é você? (HÁBITO 1 – SEJA PROATIVO)	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Promover o autoconhecimento dos adolescentes a fim de capacitá-los a responder quem são eles, seus objetivos e metas de vida, seu contexto familiar, social, entre outros e promover o conhecimento dos conceitos das palavras liderança e proatividade .
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Estimular um olhar para si percebendo seus interesses pessoais e associando ao mundo do trabalho e desenvolver a conceitualização das palavras propostas nos objetivos do conhecimento.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (10 min.): Introduzir o assunto trazendo a importância do autoconhecimento, olhar para si e depois olhar para o mundo do trabalho.</p> <p>Etapa 2 (120 min.): Aplicação de Metodologia Ativa Storytelling em Imagens – <i>Quadro do Autoconhecimento</i>: disponibilizar para cada adolescente uma cartolina dividida em 8 partes com perguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Quem sou eu? Qual é a minha essência?2. O que me faz feliz? O que é ser feliz?3. Quais são as pessoas mais especiais para mim?4. O que eu detesto?5. O que eu tenho de melhor?6. Qual é o caminho que quero seguir?7. Qual a minha definição de sucesso?8. O que eu preciso mudar? <p>O adolescente deverá colocar uma imagem que corresponde a sua resposta. Ao término promover uma reflexão acerca da importância de ser uma pessoa em constante transição que interrompe os comportamentos negativos ou inadequados e busca um comportamento proativo. Ao término, os adolescentes deverão guardar o material produzido, ou seja, não será socializado.</p> <p>Etapa 3 (50 min.): Aplicação do questionário <i>Esquemas Young</i> para traçar perfil emocional e esquemas psicológicos dos adolescentes aplicado pela Psicóloga.</p> <p>Etapa 4 (15 min.): Elaboração dos mapas conceituais: Cada equipe terá a tarefa de produzir um mapa conceitual de acordo com a palavra designada (liderança e proatividade) utilizando apenas o seu conhecimento de mundo para apresentar à turma.</p> <p>Etapa 5 (15 min.): Apresentação dos mapas conceituais pelas equipes com a intervenção do professor abrindo um debate acerca dos conceitos de cada palavra discutindo o significado para o sujeito e para o mundo do trabalho.</p> <p>Nesta etapa, o professor deverá trazer o conceito de foco proativo e foco reativo, bem como de liderança.</p> <p>FOCO PROATIVO: Diz respeito àquilo que influência e age diretamente nas pessoas ocasionando uma expansão de seu conhecimento e experiência, construindo confiabilidade. Exemplo: escolhas.</p> <p>FOCO REATIVO: Diz respeito àquilo em que as pessoas não podem controlar e que possuem menos tempo e energia para aplicar em coisas sobre as quais tem influência. Exemplo: erros do passado.</p>

	<p>LIDERANÇA: É o processo de encorajar e ajudar os outros a trabalharem entusiasticamente na direção dos objetivos. Liderança é um fator humano que auxilia um grupo na identificação da direção dos objetivos.</p> <p>Etapa 6 (15 min.): Refazer os mapas conceituais invertendo as palavras (liderança e proatividade) para cada equipe, assim, a equipe que criou o mapa conceitual de liderança na etapa 4, irá elaborar o mapa conceitual de pró atividade.</p> <p>Etapa 7 (15 min.): Apresentação dos mapas conceituais pelas equipes com a intervenção do professor abrindo um debate acerca dos conceitos de cada palavra discutindo o significado para o sujeito e para o mundo do trabalho.</p>
Recursos Didáticos	Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Quadro branco e pincel; Cartolinas; Revistas diversas para recorte; Tesoura; Cola; Canetão; Papel sulfite; Questionários <i>Esquemas Young</i> ; Papel kraft.
Avaliação	A avaliação será feita através da dinâmica proposta, além do questionário aplicado no final do encontro.



Atividade da Etapa 2

1. Quem sou eu? Qual é a minha essência?
2. O que me faz feliz?
3. Quais são as pessoas mais especiais para mim?
4. O que eu detesto?
5. O que eu tenho de melhor?
6. Qual é o caminho que quero seguir?
7. Qual a minha definição de sucesso?
8. O que eu preciso mudar?



Atividade da Etapa 4 – Mapa Conceitual

LIDERANÇA

Nomes dos componentes do grupo:



Atividade da Etapa 4 – Mapa Conceitual

PROATIVIDADE

Nomes dos componentes do grupo:



Encontro 3: Para onde devo ir? (HÁBITO 2 – COMECE COM UM OBJETIVO EM MENTE)	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Promover reflexão sobre sua missão pessoal a fim de que os adolescentes possam criar sua própria Declaração de Missão Pessoal, tendo em vista um objetivo de vida.
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Desenvolver a capacidade de reflexão acerca de sua missão pessoal como uma filosofia de vida, sua declaração de propósito, seu credo pessoal.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (5 min.): Retomar os conceitos dos encontros anteriores: PARADIGMAS; tríade VER-FAZER-AGIR; CHA; LIDERANÇA E PRÓ ATIVIDADE.</p> <p>Etapa 2 (5 min.): Apresentar o trecho da história “As Aventuras de Alice no País das Maravilhas”</p> <div data-bbox="678 929 1380 1960" data-label="Image"><p>Alice: Você pode me ajudar? Gato: Sim, pois não. Alice: Para onde vai esta estrada? Gato: Para onde você quer ir? Alice: Eu não sei, estou perdida. Gato: Para quem não sabe para onde vai, qualquer caminho serve.</p><p>Gratados LEWIS CARROLL ~ ALICE NO PAÍS DAS MARAVILHAS</p></div>
	<p>Etapa 3 (15 min.): Aplicar a dinâmica <i>Seguindo os Passos</i>: Dividir o grupo em duas equipes e distribuir 2 folhas por adolescente. O primeiro adolescente deverá colocar as folhas no chão e caminhar sobre elas enquanto os demais seguem o</p>

mesmo caminho podendo pisar apenas nas folhas. Na conclusão do trajeto, promover uma reflexão sobre a importância de ser protagonista da sua própria história construindo seu próprio caminho, pois, nem sempre, seguir os passos de alguém irá lhe conduzir para o sucesso.

Etapa 4 (5 min.): Retomar o conceito de Paradigma eficaz (eu conduzo a minha vida) e ineficaz (eu deixo a vida me levar), refletindo sobre a importância de se ter clareza quanto aos resultados esperados visualizando os resultados antes de agir.

Etapa 5 (180 min.): Criação de uma Declaração de Missão Pessoal se trata de uma constituição na qual o adolescente pode se basear para tomar decisões em sua vida. Pessoas altamente eficazes planejam a sua vida e o seu próprio futuro, ao invés que pessoas e situações, culturas ou circunstâncias o façam.

- a) Levar o adolescente a refletir, qual legado ele deseja deixar;
- b) Explicar sobre os papéis-chave que representam relacionamentos e responsabilidades importantes;
- c) O adolescente deverá identificar até sete papéis-chave, tanto em sua vida pessoal como profissional;
- d) Em seguida, deverá identificar uma pessoa-chave para cada um desses papéis;
- e) Levar o adolescente a visualizar a sua festa de aniversário dos seus 18 anos, em que essas pessoas-chave estarão presentes nessa celebração. Na sequência, escrever de forma sucinta, como cada uma dessas pessoas iriam descrever você;
- f) Entregar a atividade papéis e relacionamentos e metas a longo prazo;
- g) Propor que o adolescente descubra a si mesmo respondendo as perguntas exercendo o seu dom da vontade independente:

AUTOCONSCIÊNCIA:

Estou no melhor de mim quando...

Estou no pior de mim quando...

Meus maiores talentos e dons são...

IMAGINAÇÃO:

O que eu escolheria fazer, se tivesse tempo e recursos ilimitados?

Possíveis metas de vida para mim são?

Quero ser uma pessoa que...

CONSCIÊNCIA:

O que posso oferecer às pessoas?

Existe algo que sinto uma necessidade real de realizar em minha vida?

- h) Em seguida, pedir para que os adolescentes façam um rascunho de sua Declaração de Missão Pessoal escrevendo de forma ininterruptamente por 5 minutos e mesmo que em algum momento, o adolescente não consiga pensar em mais nada para escrever, ele deverá manter o lápis ou caneta em movimento (rabiscando o papel), até que uma nova ideia se forme e o adolescente dê continuidade a escrita;
- i) Deixar os adolescentes refletirem para criar a Declaração de Missão Pessoal enquanto o professor irá auxiliando individualmente cada adolescente;
- j) Para auxiliar os adolescentes, o professor deverá considerar algumas características-chaves para aprimorar a declaração de missão pessoal:
 - Uma Declaração de Missão Pessoal expressa princípios de eficácia que podem melhorar a qualidade de vida;
 - Fornece direcionamento e propósito;
 - Desafia e inspira;
 - Transmite a visão e valores;

	<ul style="list-style-type: none"> • Aborda papéis e responsabilidades mais importantes para a pessoa; • Abrange necessidades humanas (físicas, sociais, emocionais, mentais e espirituais); • Representa o que há de melhor na pessoa. <p>Além disso, as Declarações de Missão Pessoal podem ter formas diferentes, podem ser longas, curtas, poéticas, artísticas... o importante é que o adolescente faça a sua própria maneira.</p> <p>Etapa 6 (5 min.): Incentivar os adolescentes a adquirirem um diário pessoal a fim de explorar os valores que são importantes para cada um.</p>
Recursos Didáticos	Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Quadro branco e pincel; Lápis; 20 folhas de rascunho ou de revistas para a dinâmica; Atividade impressa e folhas em branco para a execução da etapa 5.
Avaliação	Avaliação será realizada através da dinâmica proposta e a criação da Declaração de Missão Pessoal.



RETOMANDO OS CONCEITOS

Nome do (a) adolescente: _____

PARADGMAS	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
VER – JULGAR – AGIR	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
CHA (CONHECIMENTOS, HABILIDADES E ATITUDES)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



LIDERANÇA

E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE



LIDERANÇA	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
PROATIVIDADE	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Nome do (a) adolescente: _____

DECLARAÇÃO DE MISSÃO PESSOAL

O que é uma Declaração de Missão Pessoal?

Se trata de uma constituição na qual o adolescente pode se basear para tomar decisões em sua vida. Pessoas altamente eficazes planejam a sua vida e o seu próprio futuro, ao invés que pessoas e situações, culturas ou circunstâncias o façam.



QUAL É O LEGADO QUE VOCÊ DESEJA DEIXAR?

a) Escreva até sete papéis-chave, tanto em sua vida pessoal como profissional:

VIDA PESSOAL

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

PROFISSIONAL

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



b) Identifique UMA pessoa chave, tanto em sua vida pessoal como profissional:

Pessoa chave para sua vida pessoal	Pessoa chave para sua vida profissional



Imagine a sua festa de aniversário dos seus 18 anos, onde essas pessoas chaves estarão presentes nessa

c) Como essas pessoas descreveriam você?

Pessoa chave da sua vida pessoal	Pessoa chave da sua vida profissional



DECLARAÇÕES DE RECONHECIMENTO		
PAPÉIS E RELACIONAMENTOS	Pessoa chave da sua vida pessoal	Pessoa chave da sua vida profissional
PAPEL 1 Pessoa chave:		
PAPEL 2 Pessoa chave:		
PAPEL 3 Pessoa chave:		
PAPEL 4 Pessoa chave:		
PAPEL 5 Pessoa chave:		
PAPEL 6 Pessoa chave:		
PAPEL 7 Pessoa chave:		



IDENTIFIQUE METAS A LONGO PRAZO

	Metas para a sua vida pessoal	Metas para a sua vida profissional
PAPEL 1		
PAPEL 2		
PAPEL 3		
PAPEL 4		
PAPEL 5		
PAPEL 6		
PAPEL 7		



d) À medida que você for respondendo às perguntas seguintes, tenha em mente os dons humanos de autoconsciência, imaginação e consciência. Você exercerá o dom da vontade independente quando colocar ações nas suas respostas:

AUTOCONSCIÊNCIA	
Estou no melhor de mim quando...	
Estou no pior de mim quando...	
O que realmente amo fazer...	
Meus maiores talentos e dons são...	



IMAGINAÇÃO	
O que eu escolheria fazer, se tivesse tempo e recursos ilimitados?	
Possíveis metas de vida para mim são?	
Quero ser uma pessoa que...	



CONSCIÊNCIA	
O que posso oferecer às pessoas?	
Existe algo que sinto uma necessidade real de realizar em minha vida?	



Rascunho de sua Declaração de Missão Pessoal

- Escreva por 5 minutos, ininterruptamente.
- Quando você não conseguir pensar em nada para escrever, mantenha o lápis em movimento até que uma nova ideia se forme.
- Não se preocupe com a forma. Coloque seus pensamentos no papel.



Encontro 4: Foco e Planejamento (HÁBITO 3 – PRIMEIRO O MAIS IMPORTANTE)	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Apresentar ferramentas e conceitos de administração do tempo capazes de desenvolver condições nos adolescentes para que possam utilizar técnicas e ferramentas que geram diferenciação no ambiente profissional, contribuindo positivamente para a autoimagem e novas oportunidades a seu favor.
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Levar os adolescentes a terem percepção sobre a importância da organização e administração do tempo, colaborando em sua aprendizagem para discernir o seu foco no que é primordial.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (25 min.): Introduzir a temática colocando a importância de priorizar o que de fato é importante ao invés de dar prioridade somente ao que é urgente. A partir do momento que o adolescente compreender sobre a eficácia de agir de acordo com suas prioridades, eliminando o que não é importante, realizando planejamentos, o adolescente poderá se reconhecer como um realizador, ter uma vida mais equilibrada, com mais organização e produtividade.</p> <p>Etapa 2 (10 min.): Apresentação do vídeo: Administração do Tempo - Stephen Covey. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=TJHWym3Vg2s Acesso em: 07/11/2022 às 15h50.</p> <p>A Dinâmica das Pedras e a Gestão do Tempo poderá ser realizada pelo professor, seguindo o passo a passo abaixo:</p> <ol style="list-style-type: none">O professor irá realizar a dinâmica e ir explicando o significado de cada ação, enquanto os adolescentes deverão observar;O professor irá pegar um frasco transparente, pedras grandes, pedras pequenas, areia e águaO frasco representa a sua vida, você, o tempo e você precisa preenchê-lo. A areia representa toda as pequenas coisas que não importam. As pedrinhas representam as coisas que importam, mas que não são urgentes. As pedras maiores representam as coisas que realmente importam em sua vida.Colocando toda areia no frasco: percebe-se que talvez você esteja preenchendo sua vida apenas com aquilo que não possui importância e que não possuem nenhuma ligação com sua DMC. Coisas como TV, jogos, mídias sociais, fofocas, desentendimentos, mágoas, etc... Dando importância para essas coisas, você terá pouco tempo para coisas mais significativas.Colocando todas as pedras pequenas no frasco por sobre a areia já colocada: Por outro lado, você pode estar preenchendo sua vida e utilizando do seu tempo com coisas que parecem ser importantes, mas que na realidade não são, como por exemplo, gastar seu tempo com pessoas que você não gosta, desejos materiais, entre outros. Dessa forma, você terá pouco tempo para as coisas que realmente são importantes em sua vida.Colocando as pedras grandes no frasco: Essas são coisas que o dinheiro não pode comprar, como sua família, seus amigos, saúde, carreira, seus objetivos de vida.Colocar as pedras até onde couber e perceberá que ficará várias pedras fora do frasco: e assim, muitas coisas importantes acabam sendo deixadas de fora de

sua vida. Se você preencher seu tempo com coisas que não importam, irá ficar sem tempo para fazer as coisas importantes primeiro. Certamente, ficaria surpreso com o que poderia fazer, se priorizar àquilo que realmente importa.

- h. Utilizando um segundo frasco vazio, organizar dentro do frasco primeiro as pedras grandes que significam as coisas importantes que devem ter prioridade. Assim, você terá tempo para tudo o que é importante em sua vida.
- i. Colocando as pedras pequenas e balançando o frasco quando houver necessidade: Nesse sentindo, organizando suas prioridades, acaba sobrando tempo para as coisas materiais de menor importância, reorganizar algumas coisas e percebendo que tudo no final se encaixa.
- j. Colocando a areia e balançando o frasco quando houver necessidade: Ainda, você poderá preencher seu tempo que lhe resta com todas coisas circunstanciais, mesmo sendo necessários alguns ajustes, algumas manobras e terá tempo para isso. Inclusive, irá se surpreender com o que caberá em seu planejamento.
- k. Finalizando a dinâmica, trazer o princípio do Hábito 3, de que primeiro as coisas mais importantes e perguntar: Sua vida está cheia ou você está faltando apenas planejamento e organização para dar prioridade àquilo que realmente importa?

Etapa 3 (35 min.): Levar os adolescentes a uma reflexão sobre o valor do tempo contando a história: *Quanto vale seu tempo?*

Um menino, com voz tímida e olhar de admiração, pergunta ao pai, quando este retorna do trabalho:

– *Papai! Quanto o senhor ganha por hora?*

O pai, num gesto severo, responde:

– *Escute aqui, meu filho! Isto nem tua mãe sabe. Não amole! Estou cansado.*

Mas, o filho insiste:

– *Mas, papai, por favor...me diga quanto o senhor ganha por hora?*

A reação do pai foi menos severa, e respondeu:

– *R\$ 3,00 (três reais) por hora.*

– *Então, papai o senhor pode me emprestar R\$ 1,00 (um real)?*

O pai cheio de ira, e tratando o filho com brutalidade, respondeu:

– *Então, esta era a razão de querer saber quanto eu ganho? Vá dormir e não me amole mais. Estou cansado!*

Já era noite quando o pai começou a pensar no que havia acontecido, e sentiu-se culpado. Talvez, quem sabe, o filho precisasse comprar algo.

Querendo descarregar sua consciência, foi até o quarto do menino e, em voz baixa, perguntou:

– *Filho...está dormindo?*

– *Não, papai, respondeu o sonolento garoto.*

– *Olha, aqui está o dinheiro que me pediu.*

– *Muito obrigado, papai...disse o filho, levantando-se e retirando R\$ 2,00 (dois reais) de uma caixinha que estava sob a cama e disse:*

– *Agora já completei! Tenho R\$ 3,00 (três reais).*

– *Papai, agora o senhor poderia me vender uma hora do seu tempo?*

Pense em alguém que você ama. Talvez, tudo o que a pessoa mais deseja de você é apenas um pouco de tempo!

Ao nos depararmos com essa história, precisamos pensar se também nós, não estamos deixando situações menos importantes ou sem relevância tomar todo o nosso tempo. Para que isso não ocorra, é importante que você:

- Reveja sua Declaração de Missão Pessoal e seus papéis decorrentes da mesma semanalmente;
- Selecione primeiro as *pedras grandes*, ou seja, à medida que for planejando a semana, pergunte-se qual é a coisa mais importante que devo fazer nesta semana?
- Programe sua semana independentemente do tipo de ferramenta utilizada (agenda, papel, computador), programe as pedras grandes antes de qualquer coisa;
- Planeje diariamente verificando seus compromissos diários, se preparando para eles, fazendo uma lista realista das suas prioridades.

Etapa 4 (10min.): Para reforçar o valor do tempo, o professor irá conduzir a dinâmica: *Quanto tempo 1 minuto tem?*

- Posicionar os adolescentes em círculo;
- Distribuir uma venda para cada um e pedir para amarrar cobrindo os olhos;
- De olhos vendados os adolescentes permanecerão à espera do *start* do professor;
- O professor deverá orientar os adolescentes que assim que ele soltar o cronômetro e dizer *começa* os adolescentes deverão contar em silêncio de 1 a 60 e assim que terminarem, deverão levantar a mão e retirar as vendas até que todos tenham concluído;
- Fazer um fechamento levando os adolescentes a refletirem que, mesmo que todos nós temos as mesmas 24 horas por dia, a nossa percepção de tempo pode ser diferente da de outras pessoas. Observa-se que nem todos levantam a mão simultaneamente e isso nos faz perceber que vivenciamos e usamos o nosso tempo de maneiras diferentes, portanto, cada um deve administrar o seu tempo, fazendo planejamentos.

Etapa 5 (30 min.): Apresentar a Matriz GUT:



- Trazer à memória o Hábito 2, lembrando o adolescente que precisamos ter sempre um objetivo em mente. No entanto, é natural que ocorram situações adversas que precisam, muitas vezes, de tratativas de urgência;
- Atividades urgentes requerem uma atenção imediata, enquanto atividades importantes representam os valores, missão e metas de alta prioridade;
- Apresentar quadro com a Matriz GUT para que os adolescentes identifiquem e escrevam situações do seu cotidiano classificando a sua respectiva importância;
- O professor deverá realizar intervenções levando o adolescente a refletir o que de fato é importante e que está de acordo com sua missão pessoal;

- e. Levar o adolescente a refletir sobre a importância de eliminar aquilo que não é realmente importante;

Etapa 6 (40 min.): Fazer o fechamento dessa etapa discutindo com todo o grupo solicitando que os mesmos identifiquem e registrem situações do cotidiano, classificando-as a partir do que julga importante na Matriz GUT, refletindo o que é prioridade de acordo com a Declaração de Missão Pessoal.

Etapa 7 (15 min.): Após a classificação na Matriz GUT, levar os adolescentes a refletirem a partir das perguntas norteadoras:

- Em seu dia a dia, quais atividades que aparecem mais frequentemente no quadrante da urgência e que atrapalham seu foco?
- Quais atitudes você poderá tomar para minimizar ou eliminar essas atividades de urgência das quais considera atrapalhar o seu foco?

Etapa 8 (45 min.): Apresentar a Matriz de Gerenciamento de Tempo:

		Urgente	Não urgente
Importante	I	Crises Problemas Urgentes Projetos, reuniões e relatórios com prazos finais	Preparação Prevenção Planejamento Construção de relacionamentos Recriação Esclarecimento de valores
	II	Interrupções desnecessárias Problemas de outras pessoas sem grande relevância	Coisas triviais Telefonemas, conversas irrelevantes Atividades que desperdiçam tempo Atividades de “fuga” Utilização excessiva de TV, redes sociais, etc.
Não importante	III		
	IV		

Com auxílio do professor, o adolescente deverá pensar no seu cotidiano e identificar as atividades e situações categorizando na Matriz de Gerenciamento de Tempo.

	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Urgente</td> <td style="text-align: center;">Não urgente</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">Importante</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">I</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">II</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">Não importante</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">III</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">IV</td> </tr> </table> <p>Etapa 8 (45 min.): Apresentar aos adolescentes, ferramentas e elementos de um sistema para que possam realizar um planejamento eficaz. Pessoas altamente eficazes geralmente são reconhecidas por iniciar e concluir suas tarefas, portanto, adotar a filosofia do “primeiro o mais importante”, requer não apenas disciplina, mas também boas ferramentas de planejamento. Um sistema de planejamento eficaz deve ser:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Integrado: reúne tarefas, compromissos, anotações e contatos em um só lugar; b) Móvel: está com você o tempo todo; c) Personalizado: adapta às suas necessidades. 		Urgente	Não urgente	Importante	I	II	Não importante	III	IV
	Urgente	Não urgente								
Importante	I	II								
Não importante	III	IV								
Recursos Didáticos	Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Quadro branco e pincel; Atividade impressa das etapas 6 e 7; Vendas; Cronômetro. Caso o professor faça a dinâmica em sala: 2 frascos transparentes, pedras grandes, pedras pequenas, areia.									
Avaliação	Avaliação será realizada através da dinâmica proposta e atividades no decorrer do encontro.									



Nome do (a) adolescente: _____



identifique e escreva situações do seu cotidiano classificando a sua respectiva importância na Matriz GUT, refletindo o que de fato é mais importante de acordo com a sua missão pessoal:

GRAVIDADE	URGÊNCIA	TENDÊNCIA



Nome do (a) adolescente: _____

Matriz de Gerenciamento de Tempo

Com auxílio do professor, o adolescente deverá pensar no seu cotidiano e identificar as atividades e situações categorizando na Matriz de Gerenciamento de Tempo.

	Urgente	Não Urgente
Importante	I	II
Não importante	III	IV

VITÓRIA PÚBLICA





Encontro 5: Trabalho em Equipe (HÁBITO 4 – PENSE GANHA-GANHA)	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Desenvolver o relacionamento interpessoal de cada adolescente, senso de trabalho em grupo partindo do princípio de que os relacionamentos precisam ter respeito e benefício mútuo.
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Mudança de pensamento para a espírito de equipe e sua importância no contexto organizacional.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (45 min.): Apresentação do tema: Levar os adolescentes a refletirem a importância de haver empatia, construindo relações baseadas em soluções que sejam boas para ambas as partes.</p> <p>As pessoas que pensam de forma ganha-ganha possuem as seguintes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buscam benefícios mútuos; • São pessoas cooperativas e não competitivas; • Ouvem mais. <ol style="list-style-type: none"> a) Relação Ganha-Ganha: pessoas que buscam uma solução que seja boa para ambas as partes, assegurando que os outros também ganhem; b) Relação Ganha-Perde: pessoas que se preocupam apenas consigo mesmas, buscando sempre ganhar e fazendo dos outros, perdedores sempre movidos pela comparação, competição, posição e poder; c) Relação Perde-Ganha: pessoas que optam por perder se alimentando de aceitação e popularidade, buscando somente agradar os outros e sufocando-se em muitos sentimentos; d) Relação Perde-Perde: pessoas que não possuem consideração pelo próximo, cultivam sentimentos de inveja e vivem criticando os outros, menosprezando a si mesmas e o próximo. <p>Etapa 2 (60 min.): <i>Dinâmica com bexigas.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> a) O facilitador irá entregar para cada participante uma bexiga e um pedaço de barbante; b) Pedir para que o adolescente encha a bexiga e amarre no calcanhar; c) Quando todos terminarem, o facilitador vai dizer: Agora o objetivo é que você consiga manter sua bexiga amarrada no seu calcanhar protegendo-a. Quem chegar no final da dinâmica com a bexiga intacta, vence; d) Naturalmente os indivíduos começam a tentar estourar a bexiga do outro, até que sobra apenas uma pessoa com a bexiga cheia e as vezes não sobra ninguém; e) Ao encerrar determinado tempo, ou, quando os adolescentes pararem de tentar estourar as bexigas um dos outros, o facilitador chama todos de volta ao grande grupo e traz a seguinte reflexão: A proposta era manter sua bexiga intacta, amarrada ao seu calcanhar, mas em nenhum momento foi falado que para isso, era necessário estourar a bexiga do próximo! f) Fazer um fechamento comparando com as relações de trabalho, aonde, para crescer, para se desenvolver não precisamos/não devemos passar por cima de outras pessoas ou desqualificar o trabalho do outro. Finalizar com a seguinte

frase: “Você não precisa apagar a luz de outra pessoa para que a sua luz brilhe” (Bernard M. Baruch).

Etapa 3 (45 min.): *Atividade com bexiga: Aprendendo a importância de fazer a minha parte.*

- a) Ainda em círculo com o grande grupo, o facilitador distribui novamente uma bexiga para cada adolescente e pede para encher;
- b) Explicar que o intuito da atividade é manter todas as bexigas no ar, dando toques leves;
- c) Quando todos estão com as bexigas cheias, no sinal do facilitador, todos começam a dar toques nas bexigas;
- d) Em dado momento, o facilitador vai tirando pessoas do grupo e pedindo para sentar-se, enquanto os demais precisam dar conta de mais de uma bexiga;
- e) Chegará um dado momento em que o grupo que ainda estará mantendo as bexigas no ar, não dará mais conta;
- f) Encerrar a atividade pedindo para que se voltem ao grande círculo, refletindo da importância de se ter responsabilidade com aquilo que nos é dado para ser realizado em grupo, que a nossa parte influencia também na parte do outro e que se eu não faço a minha parte, certamente, estará sobrecarregando os demais colegas.

Etapa 4 (30 min.): *Dinâmica “O Problema Não é Meu”*

- a) Para esta dinâmica é necessário que todos saibam o nome um dos outros. Caso seja necessário, com uma fita crepe e um canetão, peça para que cada adolescente escreva seu nome num pedaço de fita crepe e cole na altura do peito, deixando visível para todos;
- b) O facilitador inicia a atividade pegando uma folha de papel A4 e jogando para cima chamando o nome de um dos participantes. A pessoa, cujo nome falado, deverá pegar a folha antes que ela caia no chão;
- c) Quando o participante pegar a folha, ele deverá escolher alguém do grupo para tentar pegar a folha;
- d) Quando a folha cair no chão, o facilitador deverá cortá-la pela metade, dificultando ainda mais o sujeito de conseguir pegar a folha;
- e) Diminuindo pela metade a folha cada vez que ela for deixada cair no chão, ela diminuirá de tamanho até ao ponto de inviabilizar a brincadeira;
- f) Assim, o facilitador fará a reflexão de que os problemas e conflitos que vão surgindo no cotidiano devem ser resolvidos e que no mundo do trabalho, é necessário assumir as responsabilidades.

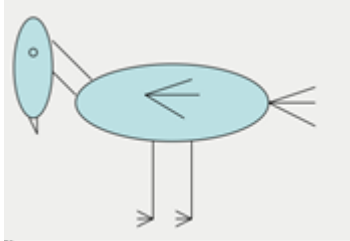
Etapa 5 (30 min.): Apresentar o vídeo “O Problema Não é Meu”, disponível em: <https://www.dailymotion.com/video/x61czx>. Após apresentação do vídeo, finalizar as discussões sobre o trabalho em equipe.

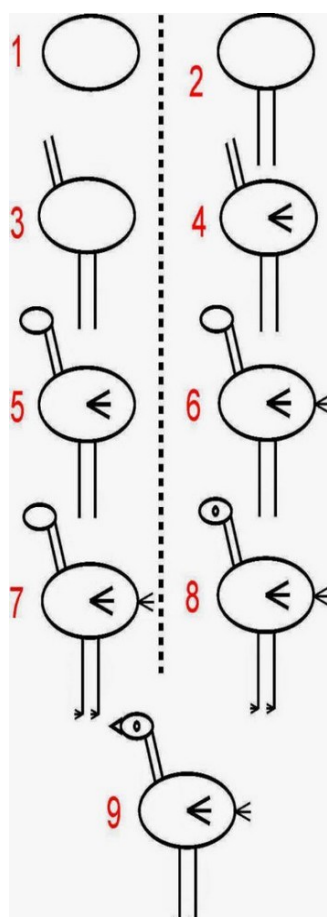
Etapa 6 (30 min.): Propor que os adolescentes reflitam e respondam as seguintes perguntas:

1. Identifique uma área em sua vida na qual você sinta ter criado ou estar apoiando um sistema ganha-perde: (Exemplos: na família, com alguém do seu meio social).
2. O que você fará, levando em consideração seu círculo de influência, para melhorar esse sistema, transformando-o em uma relação ganha-ganha?

Recursos Didáticos	Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Quadro branco e pincel; Bexigas; Barbante; Fita crepe; Papel A4; Canetão; Atividade impressa da etapa 6.
Avaliação	Análise da atividade da etapa 6 a fim de avaliar a compreensão dos adolescentes em relação ao Hábito 4.



Encontro 6: Empatia e Compreensão Mútua (HÁBITO 5 – PROCURE COMPREENDER, DEPOIS SER COMPREENDIDO)	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Buscar a compreensão pela perspectiva do próximo, desenvolvendo atitudes de escuta empática, ampliando a capacidade de análise e resolução de problemas.
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Desenvolver uma escuta ativa a fim de compreender o outro, criando sensibilidade compreensiva e empatia.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (40 min.): Introdução da temática a partir da proposta de responder as seguintes questões:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pense e descreva uma situação em que alguém tenha lhe dado uma resposta antes mesmo de ouvi-lo, e/ou ter te julgado sem saber a real situação.2. Descreva como se sentiu perante a ocasião descrita.3. Identifique algum momento em que você comete falhas ao ouvir o próximo.4. O que te impede de ouvir na essência o outro? <p>Etapa 2 (40 min.): Aplicação da <i>dinâmica da Galinha</i>:</p>  <ol style="list-style-type: none">a) O Objetivo da dinâmica é detectar possíveis falhas na comunicação interpessoal, mostrar a importância do feedback no processo comunicacional e treinar a habilidade de ouvir o outro;b) Entregar para cada adolescente uma folha em branco, um lápis e uma borracha;c) Solicitar aos participantes que façam um desenho de acordo com as instruções do facilitador, seguindo as regras:<ul style="list-style-type: none">• As instruções não serão repetidas;• Não será permitido nenhuma pergunta ou comentário;• Não é permitido mostrar o desenho para outras pessoas e nem ver o desenho dos colegas;• Cada um deverá desenhar de acordo com o que entender da instrução dada.d) Entre uma instrução e outra o aplicador deverá dar um intervalo aproximado de 30 segundos;e) Acabadas as instruções, os participantes deverão apresentar o desenho feito e na sequência o facilitador apresenta o desenho da galinha que deveria ter sido produzida por todos;f) Geralmente, muitos relatam que não compreenderam as instruções, não sabiam o que significava cada ordem. Finalizar propondo a reflexão de que é necessário compreender o que o outro está dizendo, buscar ter clareza nas informações que damos e recebemos. Além disso, reafirmar a importância de saber ouvir e da comunicação bilateral.g) O facilitador inicia as instruções e os participantes o desenho de acordo com o que entenderem:



1) Façam uma elipse com cerca de 6 cm no diâmetro maior.

2) A partir da parte inferior da elipse, faça duas retas paralelas verticais com cerca de 3 cm de comprimento, afastadas 0,5 cm uma da outra.

3) A partir da parte superior esquerda da elipse, faça duas retas paralelas e inclinadas para a esquerda com cerca de 2 cm de comprimento cada, afastadas 0,5 cm uma da outra.

4) A partir do centro da elipse, faça 3 retas divergentes abrindo para a direita, com cerca de 1,5 cm de comprimento cada.

5) Na extremidade esquerda das duas paralelas menores, faça uma elipse com cerca de 1 cm no diâmetro do eixo maior, e este perpendicular às paralelas.

6) A partir da extremidade direita da elipse maior, façam 3 retas divergentes, abrindo para a direita, com cerca de 1 cm de comprimento cada.

7) Na extremidade inferior de cada uma das paralelas maiores, faça 3 retas divergentes abrindo para a esquerda, com 0,5 cm de comprimento cada.

8) Faça um pequeno círculo no centro da elipse menor.

9) Faça um triângulo isósceles, com cerca de meio centímetro de lado, com a base encostada na parte esquerda e inferior da elipse menor.

- h) Ao término da atividade, pedir para que os adolescentes apresentem o resultado da dinâmica. Haverá relatos de quem entendeu parcialmente e haverá relatos de quem não entendeu nada. O professor nesse momento, aproveita as falas dos adolescentes para argumentar sobre a importância de uma comunicação em que receptor e receptor da mensagem estejam alinhados, compreendendo a mensagem. Principalmente no ambiente de trabalho onde a comunicação precisa estar de acordo com as necessidades da organização.

Etapa 3 (40 min.): Aplicação da Dinâmica “Abrigo Subterrâneo”.

A dinâmica consiste em entregar uma folha contendo o perfil anônimo de 12 pessoas. Com um cenário caótico, cada adolescente deverá escolher apenas 6 pessoas para abrigar e salvar, levando em consideração o seu conhecimento de mundo. No final da dinâmica, deve-se levar os adolescentes a reflexão conjunta, mostrando a importância da empatia na tomada de decisão, bem como estratégia, inteligência emocional, para não cair em deliberações baseadas em julgamentos pessoais e crenças limitantes. Inclusive, ao se tratar do mundo de trabalho, aquele que consegue argumentar de forma crítica a respeito de sua própria decisão e do que aconteceu durante todo o processo, ganha ainda mais protagonismo, pois tem senso indagador e humildade para enxergar erros e acertos como aprendizados.

Etapa 4 (60 min.): Apresentação e discussão da atividade.

Atividade da Ilha. Essa atividade tem por objetivo levar o adolescente a descobrir seus valores para poder se colocar no lugar do outro. Descobrir nossos valores se torna importante na medida que se entende que são eles que estão por trás de nossas decisões, escolhas e comportamentos. Isso ocorrerá naturalmente passando através do consciente no desenvolvimento da atividade.

Os adolescentes receberão uma folha contendo 3 etapas:

Etapa 1. *Quem eu levaria para uma ilha deserta para conviver comigo durante 5 anos?*

O facilitador deverá explicar para os adolescentes que essas pessoas não precisam, necessariamente, ser do convívio dos adolescentes, podem ser grandes figuras da história, pessoas que admiram, pessoas que consideram, artistas, intelectuais, entre outros. Na sequência, o adolescente deverá colocar o principal motivo pelo qual ele levaria cada uma dessas pessoas escolhidas.

Etapa 2. *Quais pessoas eu não levaria de jeito nenhum para conviver comigo nessa ilha deserta?*

Essa pergunta contrária, será ainda mais efetiva para descobrir os valores do adolescente. O adolescente não precisa nomear quem não levaria, pois, o mais importante é o porquê ele não levaria.

Etapa 3. *Descoberta de valores.*

Nesta etapa, com o auxílio do facilitador, o adolescente deverá transformar a coluna dos motivos que foram citados em valores. Tanto os motivos que foram citados pelos quais levaria as pessoas para conviver em uma ilha, quanto os motivos pelos quais não levaria tais pessoas com você.

Ainda, o facilitador deverá ajudar ao adolescente na decisão dos 3 principais valores mais importantes para ele em ordem de prioridade.

Essa atividade levará o adolescente a refletir que suas decisões são pautadas, na maioria das vezes, com base nesses valores. Por isso, explica-se porque as pessoas têm atitudes diferentes diante de situações iguais ou parecidas.

Etapa 5 (45 min.): Atividade trabalhando a Empatia.

- a) Nesta atividade o facilitador irá propor um trabalho em duplas apresentando a tabela de necessidades humanas universais.
- b) Um integrante da dupla irá segurar uma folha do post-it maior e compartilhar uma dificuldade, uma história que para o sujeito é considerada difícil, ou algo que não consegue enxergar uma solução (um problema familiar, por exemplo), algo que não consegue superar ou algum problema que tenha dificuldade de lidar.
- c) O outro integrante da dupla, escutando a partilha do colega, irá escrever no post-it menor, com base na tabela das necessidades humanas universais, possíveis soluções para resolver esse problema relatado pelo colega.
- d) Na sequência, irá colar as sugestões de resolução escritas no post-it menor, no post-it maior.
- e) A dupla pode partilhar sentimentos, percepções, se colocando no lugar do outro de como resolveria tal situação.
- f) Após o término, inverter os papéis. Quem estava ouvindo, passa a compartilhar uma situação e quem estava falando, passa a ouvir. Pode-se estipular 15 minutos para cada etapa.

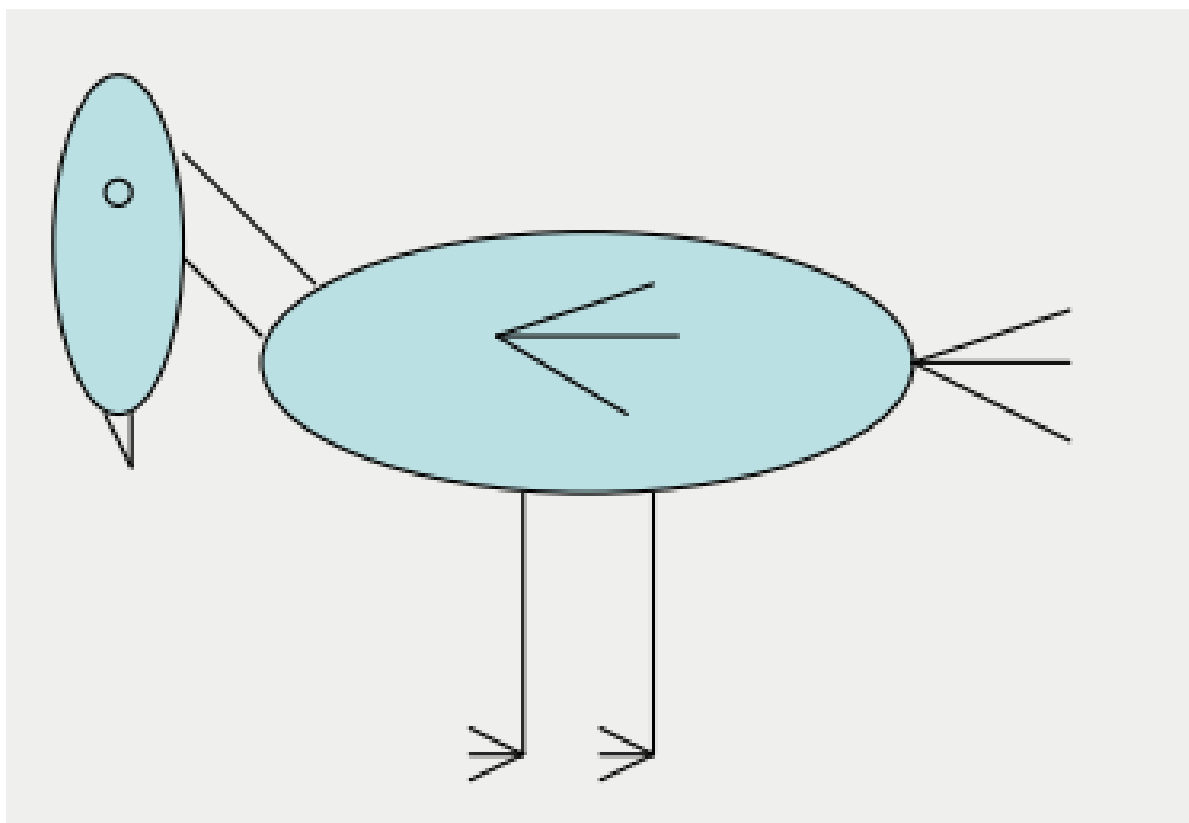
	<p>Etapa 6 (15 min.): Praticando a escuta empática: Entregar atividade impressa para os adolescentes a fim de identificar o seu entendimento e compressão acerca da temática do Hábito 5:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O líder do departamento de marketing solicitou para dois colaboradores que fossem responsáveis pela organização de uma ação de divulgação da marca. Um dos colaboradores disse: “Vou deixar para meu colega fazer sozinho, pois já estou cansado de organizar ações de divulgação e ele nunca faz a parte dele”. Qual seria a possível resposta empática ao líder do departamento de marketing? 2. Você tem uma ideia para tentar melhorar algum processo de trabalho. Quando você apresenta a ideia, um colaborador balança a cabeça e diz: “Isso não vai dar certo, pois já tentamos assim e não funcionou!”. Qual seria a sua resposta empática diante dessa fala? 3. Sua irmã tem 16 anos e após seu pai pedir para que ela não fique até muito tarde fora de casa, ela responde da seguinte forma: “A vida é minha e eu sei cuidar dela. Então vou ficar fora de casa até a hora que eu quiser!”. Qual seria a possível resposta empática do seu pai para sua irmã?
Recursos Didáticos	Atividades impressas das etapas 1, 2, 3, 4, 5 e 6; Quadro branco e pincel; Caneta; Lápis; Borracha; Desenho impresso para aplicação da dinâmica na etapa 2; Post-it 76x76; Post-it 38x50.
Avaliação	A avaliação será feita através da análise da atividade da etapa 6.



Nome do (a) adolescente: _____
Dinâmica da Galinha



Mostrar a imagem para os adolescentes para comparar com os desenhos realizados por eles.





Nome do (a) adolescente: _____

Abrigo Subterrâneo

Imagine a seguinte situação: Existem 12 pessoas das quais você não conhece que estão em uma cidade que está sendo bombardeada pelas tropas inimigas. Porém, existe um abrigo subterrâneo, mas que só cabem 6 do total de pessoas. Cabe a você decidir a respeito de quem será protegido e de quem não será, lembrando que todos estão em uma situação de extremo pânico e perigo.

1. Um Violinista de 40 anos, narcótico e viciado.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

2. Um Advogado de 25 anos com HIV +.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

3. A Esposa do mesmo advogado, que tem 24 anos e acaba de sair do manicômio. Ambos preferem ficar juntos no abrigo, ou fora dele.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

4. Um Sacerdote de 75 anos.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?



5. Uma Prostituta de 34 anos.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

6. Um Ateu de 20 anos, autor de vários assassinatos.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

7. Uma Universitária que fez voto de castidade.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

8. Um Profissional da física de 28 anos, que só aceita entrar no abrigo se puder levar consigo uma arma.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

9. Um Declamador fanático de 21 anos.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?



10. Uma Menina de 12 anos e com baixo Q.I.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

11. Um Homossexual de 47 anos.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

12. Um Excepcional de 32 anos, que sofre crises de epilepsia.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

Anotações



Nome do (a) adolescente: _____

A Ilha



1. *Quem eu levaria para uma ilha deserta para conviver comigo durante 5 anos?*

2. *Quais pessoas eu não levaria de jeito nenhum para conviver comigo nessa ilha deserta?*



Descobertas de Valores	
Motivos pelos quais você levaria as pessoas escolhidas	Valores



Descobertas de Valores	
Motivos pelos quais você levaria as pessoas escolhidas	Valores



QUAIS SÃO OS 3 PRINCIPAIS VALORES MAIS IMPORTANTES PARA
VOCÊ EM ORDEM DE PRIORIDADE:

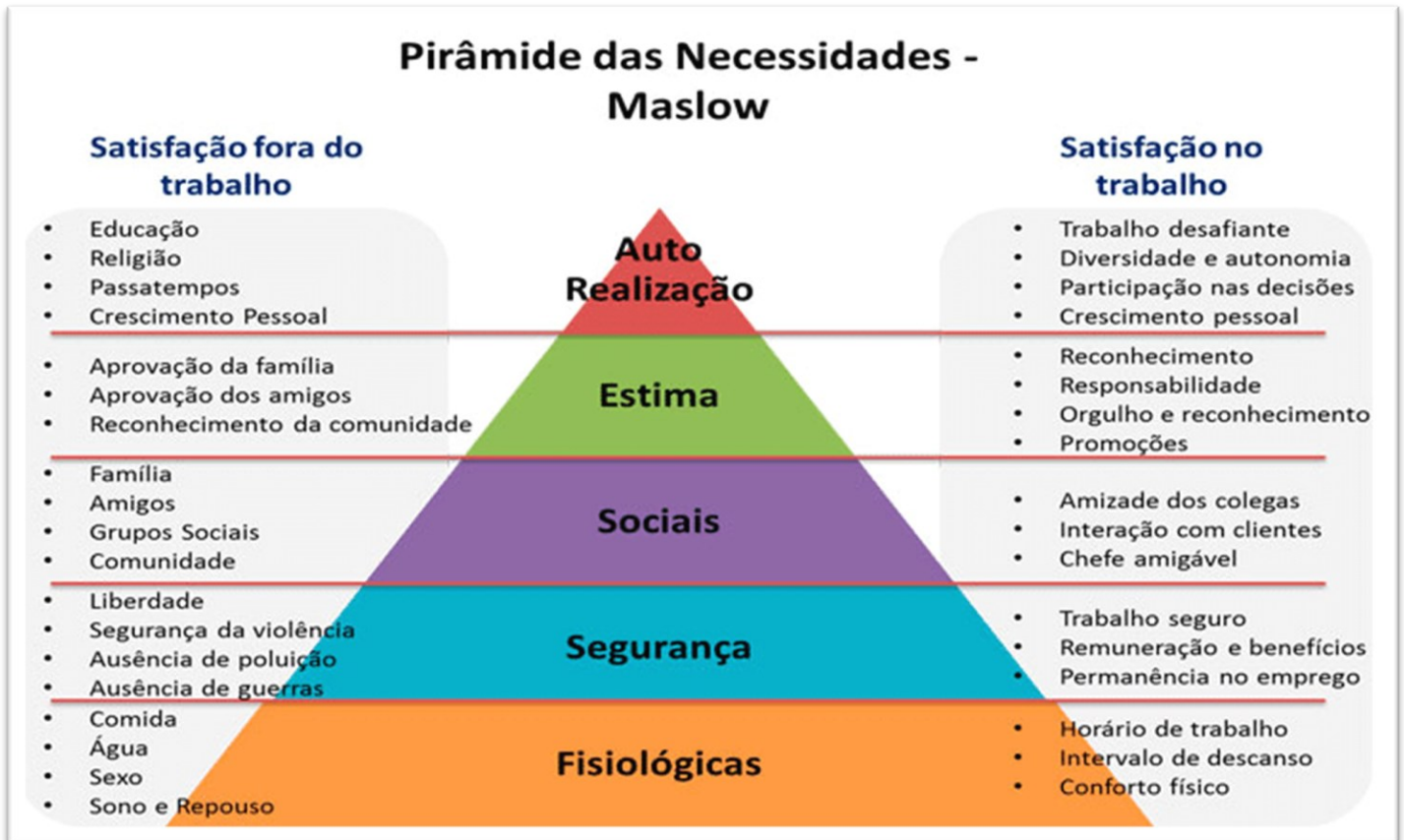
VALOR 1	Porque ele é o seu primeiro valor?
VALOR 2	Porque ele é o seu segundo valor?
VALOR 3	Porque ele é o seu terceiro valor?



Nome do (a) adolescente: _____

Nome do (a) adolescente: _____

Pirâmide das Necessidades Humanas de Maslow





Apresentação do problema e possível solução



Nome do (a) adolescente: _____

Praticando a escuta empática

1. O líder do departamento de marketing solicitou para dois colaboradores que fossem responsáveis pela organização de uma ação de divulgação da marca. Um dos colaboradores disse: “Vou deixar para meu colega fazer sozinho, pois já estou cansado de organizar ações de divulgação e ele nunca faz a parte dele”. Qual seria a possível resposta empática ao líder do departamento de marketing?

2. Você tem uma ideia para tentar melhorar algum processo de trabalho. Quando você apresenta a ideia, um colaborador balança a cabeça e diz: “Isso não vai dar certo, pois já tentamos assim e não funcionou!”. Qual seria a sua resposta empática diante dessa fala?

3. Sua irmã tem 16 anos e após seu pai pedir para que ela não fique até muito tarde fora de casa, ela responde da seguinte forma: “A vida é minha e eu sei cuidar dela. Então vou ficar fora de casa até a hora que eu quiser!”. Qual seria a possível resposta empática do seu pai para sua irmã?



Encontro 7: Somos diferentes e por isso mais fortes! (HÁBITO 6 – CRIE SINERGIA)	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Desenvolver a capacidade de analisar e explorar diferentes alternativas de modo a beneficiar todas as partes envolvidas.
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Despertar no adolescente a consciência de que o trabalho em grupo traz benefícios, possibilita o crescimento dos envolvidos, melhora a comunicação e as relações interpessoais a os resultados podem partir de soluções novas e melhores.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (5 min): Introduzir o tema do encontro falando sobre o fato e os benefícios de as pessoas serem únicas, e mesmo tendo opiniões diferentes, se tiverem um propósito em comum, todos podem aprender com as diferenças, além de poder construir algo muito melhor. Em seguida, propor a dinâmica com as balas.</p> <p>Etapa 2 (25 min): Distribuir uma bala (sortida e mastigável) para cada adolescente e contar a seguinte história: Imagine uma viagem que você sempre sonhou em fazer. Para essa viagem, você planejou, economizou dinheiro, comprou as passagens de avião e aguardou ansiosamente o grande dia da partida. Chegado o dia, você pega suas malas e vai para o aeroporto. Chega a hora do embarque e você entra no avião. Pouco tempo depois, o comandante dá o aviso de autorização para decolagem. O avião decola e inicia a sua viagem tão sonhada. Alguns minutos depois, o comandante chama atenção dos tripulantes e passageiros porque a asa direita do avião apresentou uma falha, mas que não era para se preocupar, pois o avião seguirá a viagem apenas com uma asa, a viagem ficará apenas, um pouco mais longa pois o avião ficou um pouco mais lento. Passando mais algum tempo, o comandante chama mais uma vez a atenção dos tripulantes e passageiros, pois a asa que estava funcionando não suportou e também apresentou problemas, o avião está prestes a cair. Há apenas uma solução: Os passageiros precisam ter em mãos 3 balas da mesma cor, dessa forma salvará a todos do inevitável acidente aéreo. O tempo é curto, temos apenas 2 minutos para conseguir salvar o avião desta catástrofe.</p> <p>Dado o sinal, inicia a contagem do tempo. O professor deverá observar os comportamentos de todos diante da situação. Após a conclusão da atividade, o professor irá perguntar:</p> <ol style="list-style-type: none">Quem não pensou em ninguém, somente em si mesmo tomando a sua própria decisão?E quem foi que demorou muito para tomar uma decisão? Não teve iniciativa esperando que outros resolvessem o problema? <p>Finalizar a dinâmica compartilhando com todos a necessidade de se ter um objetivo em comum, e, todos colaborarem para alcançar tal objetivo.</p> <p>Etapa 3 (30 min.): Propor a atividade de liderança prática:</p> <p>Dividir os adolescentes em dois grupos e solicitar que elejam um líder. Após a escolha do líder, o facilitador irá passar a tarefa do que deve ser realizado por todo o grupo. A tarefa consiste em construir uma casa com palitos de fósforo, mas somente o líder visualizou o desenho da casa e deverá orientar seus liderados na execução da atividade, sendo permitido apenas orientar, explicar, sem fazer atuar</p>

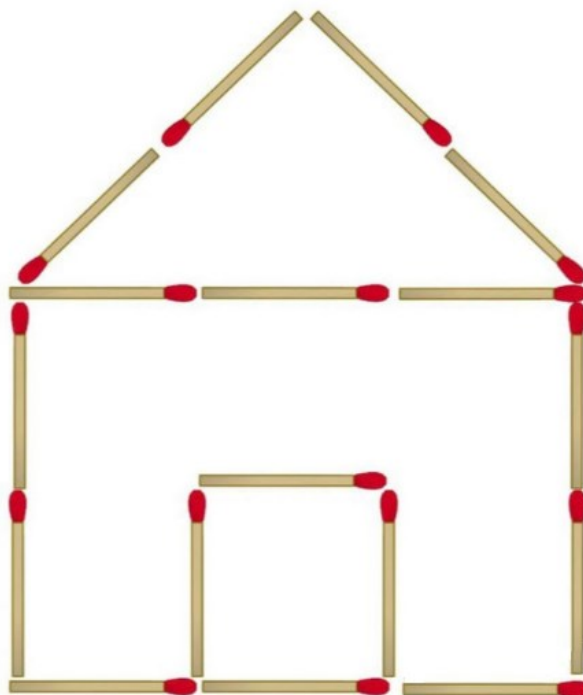
	<p>na execução da tarefa (colocar a mão na massa). Enquanto os adolescentes executam, o professor vai observando e fazendo as anotações das quais julgar pertinentes.</p> <p>Etapa 4 (15 min.): Após a conclusão da atividade, voltando para o grande grupo, o professor promove a discussão e o apontamento dos líderes da sala:</p> <ol style="list-style-type: none">Quais foram as dificuldades?Quais foram as facilidades?Todos colaboraram ou houveram pessoas ociosas durante a execução da atividade?Apontar outras observações. <p>Etapa 5 (15 min.): Apresentar uma segunda proposta de construção da casa com o palito de fósforo, mas dessa vez, o líder poderá se envolver na execução da atividade.</p> <p>Etapa 6 (5 min.): Após a conclusão da atividade, abrir uma discussão com todo o grupo sobre os resultados da atividade fazendo um fechamento da temática.</p> <p>Etapa 7 (15 min.): Construção do Currículo: Os adolescentes deverão formar duplas para construir juntos o currículo. É importante, nesta etapa, o professor escolher as duplas colocando um adolescente com mais facilidade/domínio de informática com outro com menos domínio.</p> <p>Etapa 8 (15 min.): Após formar as duplas, entregar uma folha sulfite A4 branca para cada adolescente, onde o adolescente irá construir seu currículo com o adolescente de sua dupla. Ambos os adolescentes anotarão em sua folha as informações que acham pertinentes ser inseridas em seu currículo. Nesta etapa, o professor não dá dicas e nem informações, apenas observa e deixa os adolescentes desenvolver seus respectivos currículos com o conhecimento que possuem e compartilhando informações com sua dupla.</p> <p>Etapa 9 (60 min.): Na sequência, o professor irá fazer com toda a turma o currículo. Se for possível, realizar essa etapa no laboratório de informática. O professor irá discorrer sobre as informações importantes a serem incluídas no currículo, quais informações são desnecessárias, os cuidados importantes como contato telefônico e e-mail. Observar o modelo abaixo ou seguir outro modelo:</p>
--	--

	<p style="text-align: center;">NOME COMPLETO</p> <p>Data de Nasc.: 00 de mês de anos – 00 Anos. Estado Civil: Naturalidade: Endereço: Rua xxx, nº 00 – Bairro – Cambé/PR. Contatos: (43) 0.0000-0000 Outras informações: xxx.</p> <p>OBJETIVOS PROFISSIONAIS</p> <p>Área de Interesse: xxx. Resumo Profissional: xxx. Disponibilidade de horário: xxx.</p> <p>FORMAÇÃO ESCOLAR</p> <p>Cursando xº Ano do Ensino xxx (Conclusão em 0000). Colégio xxx – Período: xxx.</p> <p>EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL</p> <p>Em busca do primeiro emprego.</p> <p>QUALIFICAÇÕES PROFISSIONAIS E ATIVIDADES EXTRACURRICULARES</p> <p>ANO – Nome do Curso Instituição Ensino: xxx.</p>
	<p>Etapa 10 (10 min.): O professor poderá apresentar outros modelos de currículos e também outras modalidades, como o vídeo currículo. Pedir para que cada adolescente corrija o currículo do colega de sua escolha.</p> <p>Etapa 11 (30 min.): Promover uma oficina de entrevistas: Os adolescentes deverão se organizar em duplas e um adolescente irá entrevistar o outro. Entregar para o adolescente entrevistador um Roteiro de Entrevista. Após feita a entrevista, inverte os papéis, o adolescente que foi entrevistado, passar a ser o entrevistador.</p> <p>Etapa 12 (10 min.): Após os adolescentes realizarem as entrevistas com sua dupla, o professor deverá abrir uma discussão com todo o grupo a fim de identificar os pontos que estão bons, e os pontos que precisam ser melhorados.</p> <p>Etapa 13 (5 min.): Encerrar a aula, retomando os pontos principais e comunicar a continuidade desse conteúdo no próximo encontro.</p>
Recursos Didáticos	Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Quadro branco e pincel; Um pacote de bala sortida mastigável; Duas caixas de fósforo; Papel Sulfite A4 branco; Cola; Questionário impresso de avaliação; Roteiros de entrevistas impressos.
Avaliação	A avaliação será realizada através dos roteiros de entrevistas.

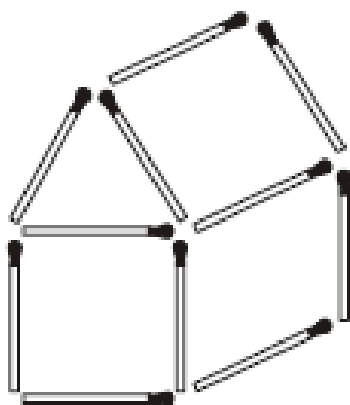


DINÂMICA DE LIDERANÇA PRÁTICA

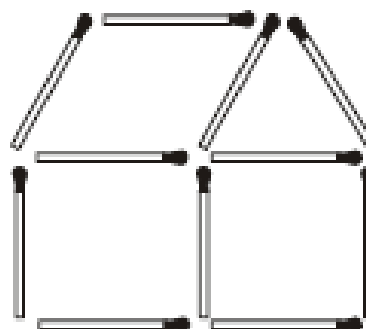
DESAFIO 1. O Líder não pode se envolver, apenas orientar



DESAFIO 2. O Líder pode se envolver



I



II



LÍDERANÇA

E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE



Nomes do líder:

Nomes dos componentes do grupo:



Nome do (a) adolescente: _____

Atividade da Etapa 7 – Currículo



Nome do (a) adolescente: _____

ROTEIRO DE ENTREVISTA

Nome: _____

Idade: _____ Possui todos os documentos: () não () sim

Já fez entrevista em alguma empresa? () não () sim

Quando? _____

1 - SITUAÇÃO FAMILIAR

Com quem mora: _____

Residência () alugada () própria () cedida

Como é sua relação familiar:

2 - HISTÓRICO EDUCACIONAL

Escolaridade: _____

Atividades extracurriculares:

3 - CONDIÇÕES DE SAÚDE

Fez alguma cirurgia recentemente? () não () sim Qual _____

Toma algum tipo de medicação? () não () sim Qual _____

Algum problema de saúde? () não () sim Qual _____

Possui algum vício? () não () sim Qual _____



4 - PERSONALIDADE

Pontos positivos _____

Pontos a melhorar _____

5 - SITUAÇÃO SÓCIO CULTURAL (o que faz no tempo livre, participa de alguma religião, tem algum compromisso religioso que não pode faltar, etc) + Planos para o futuro.

6 - DADOS OBSERVADOS (comportamento, comunicação, vestimenta)

Entrevistado por _____ Data ____/____/____



Encontro 8: Somos diferentes e por isso mais fortes! (HÁBITO 6 – CRIE SINERGIA)														
Carga horária	4 horas/Atividade.													
Objetivos do Conhecimento	Desenvolver a capacidade de analisar e explorar diferentes alternativas de modo a beneficiar todas as partes envolvidas.													
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Despertar no adolescente a consciência de que o trabalho em grupo traz benefícios, possibilita o crescimento dos envolvidos, melhora a comunicação e as relações interpessoais a os resultados podem partir de soluções novas e melhores.													
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (15 min.): Fazer memória do encontro 7 para dar continuidade na apresentação do Hábito 6 – Crie Sinergia. Introduzir o assunto da aula abordando: Muitas vezes as pessoas se sentem ameaçadas por diferenças de opinião, perspectivas diferentes ou por diversas situações que nos fazem diferentes um dos outros. Portanto, a identificação de um propósito comum une o grupo e faz crescer os indivíduos por aprender com as diferenças que aceitamos, toleramos e celebramos.</p> <p>Etapa 2 (10 min.): Propor que os adolescentes registrem uma situação que aconteceu em sua vida pessoal em que valorizar as diferenças produziu resultados melhores do que se fosse realizado individualmente.</p> <p>Etapa 3 (15 min.): Após deixar os adolescentes realizar o registro, propor uma discussão em grupo a partir das seguintes perguntas norteadoras:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Que diferenças foram valorizadas? b) O que você disse ou fez que mostrou a valorização das diferenças? c) O que você aprendeu com a experiência? d) Que efeito essa valorização das diferenças exerceu na forma como você trata as pessoas agora? <p>Etapa 4 (10 min.): Apresentar aos adolescentes o que é criar sinergia: Criar sinergia é o processo de interação utilizado por pessoas altamente eficazes para chegar à sinergia, ou Terceira Alternativa.</p>													
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">“Criar sinergia” é...</th> <th style="width: 50%;">“Criar sinergia” não é...</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energia positiva, voltada para os resultados</td> <td>Um <i>brainstorm</i> sem foco, que não traz resultados efetivos.</td> </tr> <tr> <td>Examinar, explorar, buscar diversas perspectivas com a mente suficientemente aberta para alterar ou complementar o seu paradigma</td> <td>Aceitar as ideias dos outros como verdades absolutas</td> </tr> <tr> <td>Cooperação ganha-ganha</td> <td>Competição ganha-perde</td> </tr> <tr> <td>Ter um objetivo em mente</td> <td>Pensamento de grupo (ceder à pressão dos colegas);</td> </tr> <tr> <td>Altamente eficaz; faz o esforço valer a pena</td> <td>Sempre fácil</td> </tr> <tr> <td>Um processo</td> <td>Somente uma técnica de negociação</td> </tr> </tbody> </table>	“Criar sinergia” é...	“Criar sinergia” não é...	Energia positiva, voltada para os resultados	Um <i>brainstorm</i> sem foco, que não traz resultados efetivos.	Examinar, explorar, buscar diversas perspectivas com a mente suficientemente aberta para alterar ou complementar o seu paradigma	Aceitar as ideias dos outros como verdades absolutas	Cooperação ganha-ganha	Competição ganha-perde	Ter um objetivo em mente	Pensamento de grupo (ceder à pressão dos colegas);	Altamente eficaz; faz o esforço valer a pena	Sempre fácil	Um processo
“Criar sinergia” é...	“Criar sinergia” não é...													
Energia positiva, voltada para os resultados	Um <i>brainstorm</i> sem foco, que não traz resultados efetivos.													
Examinar, explorar, buscar diversas perspectivas com a mente suficientemente aberta para alterar ou complementar o seu paradigma	Aceitar as ideias dos outros como verdades absolutas													
Cooperação ganha-ganha	Competição ganha-perde													
Ter um objetivo em mente	Pensamento de grupo (ceder à pressão dos colegas);													
Altamente eficaz; faz o esforço valer a pena	Sempre fácil													
Um processo	Somente uma técnica de negociação													

Etapa 5 (15 min.): Praticando a cooperação criativa: “Criar Sinergia” é um processo criativo que explora novas possibilidades, de modo a beneficiar todas as partes envolvidas.

- Verifique a disposição: esteja disposto a encontrar uma melhor solução que aquelas que cada um tem em mente.
- Reflita os pontos de vista: Expresse o ponto de vista do outro de maneira que ele se satisfaça, antes de formular o seu.
- Crie novas ideias: Proponha e aperfeiçoe novas ideias. Volte várias vezes ao mesmo ponto até conseguir chegar a uma Terceira Alternativa.

CHEGAR À SINERGIA



Etapa 6 (45 min.): Passo 1 – Verifique a disposição: Quando você estiver diante de um problema ou dificuldade, comece o processo de Chegar À Sinergia perguntando à outra parte: “Você estaria disposto a procurar uma solução melhor que aquela que você ou eu estamos imaginando?”

Muitas vezes, a falta de confiança é uma das razões pelas quais as pessoas não estão dispostas a procurar uma Terceira Alternativa. Olhando para você, indique as maiores barreiras das quais você acredita que dificultam criar sinergia.

Aplicar a atividade das barreiras para a sinergia.

Etapa 7 (40 min.): Passo 2 – Reflita os pontos de vista: À medida que perceber um avanço no processo de Chegar à Sinergia, pergunte à outra parte: “Você concordaria com uma regra simples: eu não posso dar minha opinião antes de ter expressado a sua opinião de maneira que você considere satisfatória, assim como você não pode dar sua opinião antes de ter expressado a minha de maneira que considere satisfatórias?”

Dinâmica “O Bastão da fala”: o adolescente deverá escolher uma dificuldade registrada em seu quadro e apresentar ao grupo a sua dificuldade. Os colegas deverão argumentar dando uma possível solução ou compartilhando da mesma dificuldade. Apenas o adolescente que estiver segurando o bastão está autorizado a

	<p>falar. Quando o adolescente sentir que foi compreendido, ela passa o Bastão da Fala para outro adolescente.</p> <p>O professor deverá ficar atento para intervir sempre que necessário, cuidando para que não haja nenhum tipo de ofensas ou críticas destrutivas.</p> <p>Ao final da dinâmica, aplicar a atividade de reconhecimento de reconhecimento, humildade e respeito ao próximo.</p> <p>Etapa 8 (20 min.): Passo 3 – Crie novas ideias: Quando você sentir que atingiu um nível sólido de entendimento mútuo, proponha e aperfeiçoe alternativas: uma ideia, uma possibilidade, um modelo, um plano de ação ou um protótipo. Continue aperfeiçoando, criando e retornando para melhor compreensão até chegar à Terceira Alternativa.</p> <p>Tentar uma Terceira Alternativa requer enorme segurança interna. Começamos com espírito de aventura e descoberta. Saímos de nossa zona de conforto e enfrentamos uma selva totalmente nova e desconhecida. Viramos desbravadores. Abrimos possibilidades e territórios novos que outros podem também trilhar. Você sabe que criou uma Terceira Alternativa quando as duas partes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mudam de postura; ✓ Sentem energia e entusiasmos novos; ✓ Veem as coisas de uma nova maneira; ✓ Sentem que a relação se transformou; ✓ Terminam com uma ideia melhor que as ideias que cada um tinha no começo. <p>Etapa 9 (60 min.): Praticando o Passo 3: Aplicar atividade reflexiva em duplas com análise de dois pontos de vistas diferentes e uma terceira alternativa.</p> <p>Etapa 10 (10 min.): Finalizar o encontro abordando a reflexão.</p>
Recursos Didáticos	Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Quadro branco e pincel; Atividades impressas das etapas 2, 3, 7, 9; Bastão da fala.
Avaliação	A avaliação será realizada através das atividades das etapas.



Nome do (a) adolescente: _____

Atividade – Crie Sinergia

1. Registre uma situação que aconteceu em sua vida pessoal em que valorizar as diferenças produziu resultados melhores do que se fosse realizado individualmente.

- a) Que diferenças foram valorizadas?

- b) O que você disse ou fez que mostrou a valorização das diferenças?

- c) O que você aprendeu com a experiência?

- d) Que efeito essa valorização das diferenças exerceu na forma como você trata as pessoas agora?



Nome do (a) adolescente: _____

Atividade – Barreiras para a sinergia

Verifique a disposição: Quando você estiver diante de um problema ou dificuldade, comece o processo de Chegar À Sinergia perguntando à outra parte: “Você estaria disposto a procurar uma solução melhor que aquela que você ou eu estamos imaginando?”

Muitas vezes, a falta de confiança é uma das razões pelas quais as pessoas não estão dispostas a procurar uma Terceira Alternativa. Olhando para você, indique as maiores barreiras das quais você acredita que dificultam criar sinergia, registrando no quadro abaixo:

Para as dificuldades maiores, utilize os quadros maiores, para dificuldades que julga serem menores, utilize os quadros menores.



Reconhecimento, Humildade e Respeito ao Próximo

Responda com o máximo de franqueza possível analisando como se sente e acredita perante essas situações:

- a) Quando sente que está certo, você se dispõe a deixar de lado suas visões pessoais e seus sentimentos para, realmente, conseguir escutar o outro?

Disposto _____ Não disposto

- b) Quando sente que suas ideias estão sendo atacadas, você permanece aberto aos sentimentos e pensamentos de outras pessoas, mesmo que estes incomodem?

Aberto _____ Não aberto

- c) Você acredita que a humildade e a vulnerabilidade são, na verdade, pontos fortes, e não pontos fracos?

Pontos fortes _____ Pontos fracos

1. Descreva seus pontos fortes:

2. Descreva seus pontos a melhorar:



Nome do (a) adolescente: _____

Nome do (a) adolescente: _____

Central de Atendimento

A Central de Atendimento ao cliente precisa aumentar a satisfação do cliente de 70% para 90%. A Central é gerenciada por dois líderes de equipe.

Você é o líder da equipe 1, e acredita que melhor abordagem para aumentar a satisfação do cliente é o atendimento rápido das chamadas, de modo que os clientes nunca sejam transferidos para a secretária eletrônica. Seu colega, líder da equipe 2, acredita que a melhor abordagem é despender de tempo que for necessário para resolver o problema do cliente na primeira ligação.

As melhorias devem ser feitas imediatamente; do contrário, seu call center será terceirizado. Tente uma possível Terceira Alternativa.

a) Ponto de Vista do Líder da Equipe 1

b) Ponto de Vista do Líder da Equipe 2

c) Terceira Alternativa



O Latido do Cachorro

Às 7 horas da manhã de sábado você acorda com o telefone tocando. É seu vizinho que diz, grosseiramente, que não conseguiu dormir na noite passada por causa dos latidos do seu cachorro. Ele sugere que você doe seu cachorro, ou faça qualquer outra coisa, desde que possa dormir sem os latidos do cachorro. Você fica na defensiva e chocado com o comentário. Então você se lembra do Ganha-Ganha. Agindo racionalmente, você sugere que provavelmente exista uma alternativa que satisfaça você e seu vizinho, e lhe pede sugestões. Assim, juntos vocês resolvem suas diferenças com uma Terceira Alternativa.

a) Seu Ponto de Vista _____

b) Ponto de Vista do Vizinho _____

c) Terceira Alternativa



Encontro 9: Renovar para Continuar (HÁBITO 7 – AFINE O INSTRUMENTO)	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Desenvolver a capacidade de buscar relacionamentos mais fortes e melhores num aperfeiçoamento contínuo, renovando-se regularmente nas quatro dimensões: física, social/emocional, mental e espiritual.
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Desenvolver no adolescente a capacidade de analisar sua vida a partir das quatro dimensões, entendendo a importância da busca pela renovação e aperfeiçoamento contínuo.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (10 min.): Introduzir a temática do encontro ao Hábito 7 – Afine o Instrumento partindo do princípio que para manter e aumentar nossa eficácia, devemos renovar constantemente nosso corpo, coração, mente e espírito. Quando buscamos a renovação regular das quatro dimensões, é possível um aumento da nossa capacidade de manter relacionamentos mais fortes e melhores e ser mais fortes nos momentos difíceis.</p> <p>Etapa 2 (15 min.): Aplicação da atividade – Treinando a Sua Resiliência</p> <p>“Entre o problema e a nossa reposta há um espaço. Nesse espaço se localizam a liberdade e o poder de mudar a nossa resposta. Nessas escolhas se encontram o nosso crescimento e a nossa felicidade.” <i>QUANDO A VIDA TE DER UM LIMÃO...</i></p> <p>Escreva uma grande adversidade que tenha acontecido com você e que te deixou muito bravo.</p> <p>Agora, aplique a Fórmula da Resiliência:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Controle2. Responsabilização3. Alcance4. Duração <p>Etapa 3 (15 min.): Apresentar as quatro dimensões:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dimensão Física: diz respeito à prática de exercícios físicos, alimentação, descanso e controle do estresse;2. Dimensão Social/Emocional: Depósitos consistentes na CBR (Conta Bancária Emocional) de relacionamentos-chave;3. Espiritual: Serviços, esclarecimentos de valores, literatura inspiradora, meditação, natureza;4. Mental: Ler, escrever, aprender, estudar. <p>Etapa 4 (15 min.): Aplicação da atividade para que o adolescente assinale como está em relação a cada uma das quatro dimensões.</p> <p>Etapa 5 (10 min.): Seja forte nos momentos difíceis: À medida que buscamos renovar-se regularmente, encontramos muitos obstáculos – como a sensação de que estamos ocupados demais para parar, refletir, analisar nossa vida e os caminhos que temos escolhidos. Assim, afinar o instrumento ou não a autodisciplina necessária para mantermos firmes nos nossos compromissos, vão trazendo inúmeras dificuldades e frustrações.</p>

	<p>Etapa 6 (15 min.): Aplicação da atividade para que o adolescente assinale como está em relação aos seus Hábitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Levantar na hora certa (vencer o colchão); ○ Controlar a raiva e não falar grosserias; ○ Ter disciplina para se alimentar de forma saudável; ○ Ser fiel à leitura, mesmo quando estiver atarefado. <p>a) Escolha uma das quatro atividades de renovação que você acabou de identificar.</p> <p>b) Que obstáculos ou momentos difíceis você pode encontrar, ao desenvolver essa atividade?</p> <p>c) Como você vencerá esses obstáculos ou momentos difíceis?</p> <p>Etapa 7 (80 min.): Aplicação da Entrevista semiestruturada:</p>
Recursos Didáticos	Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Atividades impressas das etapas 2, 4 e 6; Quadro e pincel atômico.
Avaliação	A avaliação se dará por meio das atividades aplicadas.



Nome do (a) adolescente: _____

Atividade – Treinando a sua Resiliência

“Entre o problema e a nossa resposta há um espaço. Nesse espaço se localizam a liberdade e o poder de mudar a nossa resposta. Nessas escolhas se encontram o nosso crescimento e a nossa felicidade.” *QUANDO A VIDA TE DER UM LIMÃO...*

1. Escreva uma grande adversidade que tenha acontecido com você e que te deixou muito bravo.

Agora, aplique a Fórmula da Resiliência:

- a) Controle: Que parte da situação EU posso influenciar, modificar ou resolver?

- b) Responsabilização: Culpar os outros ajuda a resolver? Por quê?

- c) Alcance: Isso tem que arruinar todo o meu dia?

- d) Duração: O que EU irei fazer para que esse problema dure menos?

- e) Quando um GRANDE problema atacar, o que EU começarei a FAZER de diferente?



2. DIMENSÃO SOCIAL/EMOCIONAL

Excelente _____ insuficiente

Suponha que as pessoas pudessem ouvir tudo o que você diz sobre elas. Como isso afetaria sua escolha de palavras?

Para renovar-se emocionalmente, considere as seguintes sugestões:

- *Mantenha seus relacionamentos sempre em dia, através de depósitos constantes na Conta Bancária Emocional.*
- *Valorize as diferenças nos outros e procure oportunidades para Criar Sinergia.*
- *Pratique a Escuta Empática, regularmente, com as pessoas que são importantes para você.*
- *Aumente seu círculo de amigos.*
- *Perdoe a si mesmo e aos que te magoaram.*
- *Construa relacionamentos familiares – tanto com parentes próximos quanto com distantes.*
- *Livre-se dos sentimentos competitivos e negativos que você possa nutrir por outras pessoas.*

Anote uma coisa que você fará, consistentemente, a fim de desenvolver a dimensão social/emocional.



4. DIMENSÃO ESPIRITUAL

Excelente _____ insuficiente

Suponha que você tenha apenas mais um ano de vida. Que legado você gostaria de deixar?

Para renovar-se espiritualmente, considere as seguintes sugestões:

- *Crie, reveja e aprimore a sua Declaração de Missão Pessoal.*
- *Observe, ouça e aprecie a natureza.*
- *Leia algo que o inspire – especialmente biografias de pessoas que você considera inspiradoras.*
- *Assuma o compromisso de ser totalmente fiel às suas prioridades.*
- *Ouça músicas que o inspire e que o faça sentir-se melhor.*
- *Dedique-se a servir a sua comunidade. Doe seu tempo, dinheiro e a si mesmo.*
- *Participe de algo que o edifique.*

Anote uma coisa que você fará, consistentemente, a fim de desenvolver a dimensão espiritual.



Nome do (a) adolescente:

Seja forte nos momentos difíceis

Em relação aos seus hábitos, em momentos difíceis, incluem-se quais atitudes?

- Levantar na hora certa (vencer o colchão);
- Controlar a raiva e não falar grosserias;
- Ter disciplina para se alimentar de forma saudável;
- Ser fiel à leitura, mesmo quando estiver atarefado.

a) Escolha uma das quatro atividades de renovação que você acabou de identificar.

b) Que obstáculos ou momentos difíceis você pode encontrar, ao desenvolver essa atividade?

c) Como você vencerá esses obstáculos ou momentos difíceis?

APÊNDICE D - Quadro inicial de palavras

VITÓRIA PARTICULAR					
HÁB. 1		HÁB. 2		HÁB. 3	
(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Iniciativa	Circuntâncias	Propósito	Desorganização	Prioridades	Urgência
Escolhas	Reativo	Direcionamento	Impulsivo	Produtividade	Crises
Princípios	Impaciência	Autoconhecimento	Procrastinação	Equilíbrio	Ansiedade
Crenças	Negatividade	Pensar	Desatenção	Organização	Atrasos
Valores	Preocupação	Inteligente	Falta de confiança	Planejamento	Falta de foco
Proatividade	Passado	Sonhador	Falta de foco	Dedicação	Problemas
Autodisciplina	Medo	Meta	Crença limitante	Pontualidade	Distrações
Responsabilidade	Busca por aprovação	Sistemático		Compromisso	
Esforço	Não toma a frente das situações	Convicto		Comprometimento	
Produtividade	Irritabilidade	Atenção			
Liderança	Irresponsabilidade	Confiante			
Perfeccionismo		Pensamento positivo			
Resolução de Problemas		Sabedoria			
Agilidade		Disciplina			
Atitude		Visão de futuro			
		Coragem			

VITÓRIA PÚBLICA					
HÁB. 4		HÁB. 5		HÁB. 6	
(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Partilha	Competitividade	Compreensão	Antipatia	Colaboração	Categórica
Envolvimento	Egoísmo	Comunicação eficaz	Julgamento	Cooperação	Inegociável
Engajamento	Comparação	Ouvir	Retrucar	Diferenças valorizadas	Verdades absolutas
Generosidade	Poder	Empatia	Mal compreendido	Propósito comum	Competição
Saber ouvir	Popularidade	Compaixão	Desencorajado	Tolerância	Postura defensiva
Negociação	Agradar os outros	Compartilhar	Nervoso	Aceitar as diferenças	Hostilidade
Oportunidade	Inveja	Possibilidades	Frustrado	Conciliar	Extremista
Respeito ao próximo	Crítica	Clareza das situações	Ignorado	Criatividade	Egocentrismo
Compartilhar	Dependência	Expressividade	Sufocado	Reflexão	Timidez
Consideração	Oportunista	Ajuda ao próximo	Desrespeitado	Gostar das pessoas	Frieza
Honestidade	Autosacrifício	Altruísta	Confuso	Comunicativo	Sentimental
Justo/Justiça	Ser contrariado	Atencioso	Manipulação	Trabalho em equipe	Codependência afetiva
Confiável	Impacial	Gentil	Inflexível	Lealdade	Sistemática
Trabalho em equipe	Dar ordem	Extrovertido	Debochado	Fiél	Introvertido
Humildade		Amigo	Falar sem pensar	Divertido	Teimosia
		Sensato	Conclusões precipitadas	Engraçado	
		Companheiro	Grosseria	Carinhoso	
		Ser referência	Orgulhoso	Participativo	
		Sinceridade	Impaciente	Influenciar pessoas	
			Frieza	Conselheiro	
			Julgar as pessoas		

HÁBITO INDEPENDENTE	
HÁB. 7	
(+)	(-)
Renovação	Má alimentação
Cuidado	Estresse
Fortalecimento	Sufrimento
Aperfeiçoamento	Preguiça
Fortaleza	Insegurança
Autocontrole	Desequilíbrio emocional
Autodisciplina	Carência afetiva
Autoestima	Bipolaridade
Autenticidade	Mente fraca
Educado	Culpabilidade
Cordial	
Tranquilo	
Calma	
Sincera	
Simpática	
Boa postura comportamental	
Obediente aos pais	
Adaptabilidade a mudanças	
Resiliente	

APÊNDICE E - RESULTADOS DA ANÁLISE DAS ATIVIDADES

Adolescente 1

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	VITÓRIA PARTICULAR						VITÓRIA PÚBLICA						VITÓRIA INDEPENDENTE	
	HAB. 1		HÁB. 2		HÁB. 3		HÁB. 4		HÁB. 5		HÁB. 6		HÁB. 7	
	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Ativ. 1 - Situação Problema	2				2									
Ativ. 2 - Janela de Johari		1	1		2	3	1		6		4			
Ativ. 3 - Liderança		2	1		3									
Ativ. 4 - Mapa Conceitual	8						2		2	1			4	
Ativ. 5 - Retomando os conceitos	6	1	2		1									
Ativ. 6 - Declaração de Missão Pessoal	2		1						1					
Ativ. 7 - G.U.T.			2	1					2					
Ativ. 8 - Matriz de Gerenciamento de Tempo	1								1				1	
Ativ. 9 - Sistema Ganha Ganha							1		2			1		
Ativ. 10 - Comunicação Empática		2												
Ativ. 11 - A Ilha									2				1	
Ativ. 12 - Pirâmide de Maslow		1								1		1		
Ativ. 13 - Escuta Empática							1			2				
Ativ. 14 - Roteiro de Entrevista	1								1		1	1		
Ativ. 15 - Crie Sinergia	3						1		3					
Ativ. 16 - Barreiras para a Sinergia	1	3					1	1	1	5				1
Ativ. 17 - Terceira Alternativa	3						1		1					
Ativ. 18 - Treinando a Resiliência									2		2			
Ativ. 19 - Quatro Dimensões	3				1				1				3	
Ativ. 20 - Resiliência	1	1	1											
TOTAL	31	11	8	1	9	3	8	1	25	9	7	3	9	1
=(+)-(-)	20		7		6		7		16		4		8	

Adolescente 2

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	VITÓRIA PARTICULAR						VITÓRIA PÚBLICA						VITÓRIA INDEPENDENTE	
	HAB. 1		HÁB. 2		HÁB. 3		HÁB. 4		HÁB. 5		HÁB. 6		HÁB. 7	
	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Ativ. 1 - Situação Problema			2			1								
Ativ. 2 - Janela de Johari		1				1	1		1		1	1	1	1
Ativ. 3 - Liderança		1				1	2		1					1
Ativ. 4 - Mapa Conceitual	8						2		2	1			4	
Ativ. 5 - Retomando os conceitos	3		1				1							
Ativ. 6 - Declaração de Missão Pessoal	3		1						3					
Ativ. 7 - G.U.T.			1	1	1								1	
Ativ. 8 - Matriz de Gerenciamento de Tempo	2		2	1										
Ativ. 9 - Sistema Ganha Ganha										3		2		
Ativ. 10 - Comunicação Empática										2				
Ativ. 11 - A Ilha	1						1						1	
Ativ. 12 - Pirâmide de Maslow		1												1
Ativ. 13 - Escuta Empática									3					
Ativ. 14 - Roteiro de Entrevista		1			1	1			1		1			
Ativ. 15 - Crie Sinergia									5					
Ativ. 16 - Barreiras para a Sinergia		3					2		2	2		1		2
Ativ. 17 - Terceira Alternativa					1		2	1	1					
Ativ. 18 - Treinando a Resiliência									1	1		4		
Ativ. 19 - Quatro Dimensões	2			1					2				3	
Ativ. 20 - Resiliência							1		1			1		
TOTAL	19	7	7	3	3	4	11	2	23	9	2	9	10	5
=(+)-(-)	12		4		-1		9		14		-7		5	

Adolescente 3

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	VITÓRIA PARTICULAR						VITÓRIA PÚBLICA						VITÓRIA INDEPENDENTE	
	HAB. 1		HÁB. 2		HÁB. 3		HÁB. 4		HÁB. 5		HÁB. 6		HÁB. 7	
	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Ativ. 1 - Situação Problema	2			1	1									
Ativ. 2 - Janela de Johari	1	2	3		1		1			3	4	1	3	
Ativ. 3 - Liderança		1			3			1			1	1	3	
Ativ. 4 - Mapa Conceitual	8						2		2	1			4	
Ativ. 5 - Retomando os conceitos	3						1	1	1					
Ativ. 6 - Declaração de Missão Pessoal	3		2				1		1					
Ativ. 7 - G.U.T.	2		1	1					1					
Ativ. 8 - Matriz de Gerenciamento de Tempo	3	1				1			1				1	
Ativ. 9 - Sistema Ganha Ganha							1	1	1			1	1	
Ativ. 10 - Comunicação Empática										3				
Ativ. 11 - A Ilha							2		1					
Ativ. 12 - Pirâmide de Maslow		2											1	
Ativ. 13 - Escuta Empática							1		2					
Ativ. 14 - Roteiro de Entrevista	1				1				1			1		
Ativ. 15 - Crie Sinergia							2		3					
Ativ. 16 - Barreiras para a Sinergia		1			1	1				3	2		3	
Ativ. 17 - Terceira Alternativa					4		4	4						
Ativ. 18 - Treinando a Resiliência									1			2		
Ativ. 19 - Quatro Dimensões	2								2	1			3	
Ativ. 20 - Resiliência			1										1	1
TOTAL	25	7	7	2	10	2	14	7	18	8	5	9	12	11
=(+)-(-)	18		5		8		7		10		-4		1	

Adolescente 4

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	VITÓRIA PARTICULAR						VITÓRIA PÚBLICA						VITÓRIA INDEPENDENTE	
	HAB. 1		HÁB. 2		HÁB. 3		HÁB. 4		HÁB. 5		HÁB. 6		HÁB. 7	
	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Ativ. 1 - Situação Problema			1		3									
Ativ. 2 - Janela de Johari			1		1	1		1	5	1	4	4		2
Ativ. 3 - Liderança	2			1							2	1		1
Ativ. 4 - Mapa Conceitual	8						2		2	1			4	
Ativ. 5 - Retomando os conceitos	2	1	1						1					
Ativ. 6 - Declaração de Missão Pessoal	2		1											
Ativ. 7 - G.U.T.				1	1	1								
Ativ. 8 - Matriz de Gerenciamento de Tempo	1			1		1			1				1	
Ativ. 9 - Sistema Ganha Ganha							1	1						
Ativ. 10 - Comunicação Empática		1								1				
Ativ. 11 - A Ilha									2				1	
Ativ. 12 - Pirâmide de Maslow		1					1		2					1
Ativ. 13 - Escuta Empática														
Ativ. 14 - Roteiro de Entrevista	1				1	1			1					
Ativ. 15 - Crie Sinergia							2		3					
Ativ. 16 - Barreiras para a Sinergia	1	3		2		1			1	3				5
Ativ. 17 - Terceira Alternativa	1						1	1						
Ativ. 18 - Treinando a Resiliência	3		1				1		1	1			1	
Ativ. 19 - Quatro Dimensões	1		3						2				2	
Ativ. 20 - Resiliência			1										1	
TOTAL	22	6	9	5	6	5	7	3	22	7	6	5	10	9
=(+)-(-)	16		4		1		4		15		1		1	

Adolescente 5

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	VITÓRIA PARTICULAR						VITÓRIA PÚBLICA						VITÓRIA INDEPENDENTE	
	HAB. 1		HÁB. 2		HÁB. 3		HÁB. 4		HÁB. 5		HÁB. 6		HÁB. 7	
	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Ativ. 1 - Situação Problema	2													
Ativ. 2 - Janela de Johari	2	1							3		2	1	1	1
Ativ. 3 - Liderança	1				1		1						1	1
Ativ. 4 - Mapa Conceitual	5		3		4								2	
Ativ. 5 - Retomando os conceitos	4		1											
Ativ. 6 - Declaração de Missão Pessoal	1		1										1	
Ativ. 7 - G.U.T.														
Ativ. 8 - Matriz de Gerenciamento de Tempo	1					2								
Ativ. 9 - Sistema Ganha Ganha														
Ativ. 10 - Comunicação Empática		1								1				
Ativ. 11 - A Ilha							2		1					
Ativ. 12 - Pirâmide de Maslow												1		
Ativ. 13 - Escuta Empática							1		2					
Ativ. 14 - Roteiro de Entrevista		1							1		1	1		1
Ativ. 15 - Crie Sinergia							2		3					
Ativ. 16 - Barreiras para a Sinergia							1		2	3	1	2		
Ativ. 17 - Terceira Alternativa	1							1	1					
Ativ. 18 - Treinando a Resiliência												4		
Ativ. 19 - Quatro Dimensões	1								1		2		3	
Ativ. 20 - Resiliência	1		1		1									
TOTAL	19	3	6	0	6	2	7	1	14	4	6	9	8	3
=(+)-(-)	16		6		4		6		10		-3		5	

Adolescente 6

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	VITÓRIA PARTICULAR						VITÓRIA PÚBLICA						VITÓRIA INDEPENDENTE	
	HAB. 1		HÁB. 2		HÁB. 3		HÁB. 4		HÁB. 5		HÁB. 6		HÁB. 7	
	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Ativ. 1 - Situação Problema			2	1										
Ativ. 2 - Janela de Johari	2			1					1	1	1	2		
Ativ. 3 - Liderança	4	1					2		1					
Ativ. 4 - Mapa Conceitual	5		3		4								2	
Ativ. 5 - Retomando os conceitos	3		2											
Ativ. 6 - Declaração de Missão Pessoal	1		2								1			
Ativ. 7 - G.U.T.			2	1		1			1				1	
Ativ. 8 - Matriz de Gerenciamento de Tempo	2		2						1				1	
Ativ. 9 - Sistema Ganha Ganha	2								1					
Ativ. 10 - Comunicação Empática									1					
Ativ. 11 - A Ilha	1						1				1			
Ativ. 12 - Pirâmide de Maslow		2												
Ativ. 13 - Escuta Empática			1				1	1						
Ativ. 14 - Roteiro de Entrevista									1	1				
Ativ. 15 - Crie Sinergia									2					
Ativ. 16 - Barreiras para a Sinergia	2								1	3				
Ativ. 17 - Terceira Alternativa	1						1	1						
Ativ. 18 - Treinando a Resiliência									1	1	1	1		2
Ativ. 19 - Quatro Dimensões			1						1				3	1
Ativ. 20 - Resiliência	1			1	1									
TOTAL	24	3	15	4	5	1	2	4	12	7	4	3	7	3
=(+)-(-)	21		11		4		-2		5		1		4	

Adolescente 7

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	VITÓRIA PARTICULAR						VITÓRIA PÚBLICA						VITÓRIA INDEPENDENTE	
	HÁB. 1		HÁB. 2		HÁB. 3		HÁB. 4		HÁB. 5		HÁB. 6		HÁB. 7	
	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Ativ. 1 - Situação Problema		1	1			1								
Ativ. 2 - Janela de Johari	4	1	4	2		1			1	2	5	4	3	3
Ativ. 3 - Liderança	4	3		1		2	1		1		1			1
Ativ. 4 - Mapa Conceitual	5		3		4								2	
Ativ. 5 - Retomando os conceitos	3			2							1			
Ativ. 6 - Declaração de Missão Pessoal			1						1					
Ativ. 7 - G.U.T.			1	1										
Ativ. 8 - Matriz de Gerenciamento de Tempo	2					2			1	2				
Ativ. 9 - Sistema Ganha Ganha									1					1
Ativ. 10 - Comunicação Empática							1		1					
Ativ. 11 - A Ilha							2		1					
Ativ. 12 - Pirâmide de Maslow										1				
Ativ. 13 - Escuta Empática	1								1		1			
Ativ. 14 - Roteiro de Entrevista		1			2							1		
Ativ. 15 - Crie Sinergia							5							
Ativ. 16 - Barreiras para a Sinergia	2	1				1	2	1		5	2	2	1	2
Ativ. 17 - Terceira Alternativa					4		4	4						
Ativ. 18 - Treinando a Resiliência										2		2		1
Ativ. 19 - Quatro Dimensões	2								1				1	1
Ativ. 20 - Resiliência										2	1			
TOTAL	23	7	10	6	10	7	14	6	8	15	11	9	7	9
=(+)-(-)	16		4		3		8		-7		2			-2

Adolescente 8

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	VITÓRIA PARTICULAR						VITÓRIA PÚBLICA						VITÓRIA INDEPENDENTE	
	HÁB. 1		HÁB. 2		HÁB. 3		HÁB. 4		HÁB. 5		HÁB. 6		HÁB. 7	
	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Ativ. 1 - Situação Problema		1			1									
Ativ. 2 - Janela de Johari	1		3		1	1			2	3	2	2	3	2
Ativ. 3 - Liderança	2	1	1	2	1									
Ativ. 4 - Mapa Conceitual	5		3		4								2	
Ativ. 5 - Retomando os conceitos	1	3	1						1					
Ativ. 6 - Declaração de Missão Pessoal	1		2											
Ativ. 7 - G.U.T.														1
Ativ. 8 - Matriz de Gerenciamento de Tempo	1					1					1	1	1	
Ativ. 9 - Sistema Ganha Ganha							1	1						
Ativ. 10 - Comunicação Empática							1		1					
Ativ. 11 - A Ilha								2		1				
Ativ. 12 - Pirâmide de Maslow		1												
Ativ. 13 - Escuta Empática							1		2					
Ativ. 14 - Roteiro de Entrevista	1				2				1		1			
Ativ. 15 - Crie Sinergia							2	2	1					
Ativ. 16 - Barreiras para a Sinergia	1			1		3			1	3	1	1		1
Ativ. 17 - Terceira Alternativa							2							
Ativ. 18 - Treinando a Resiliência	3	2	1											
Ativ. 19 - Quatro Dimensões	2								1		1		4	
Ativ. 20 - Resiliência									2				1	
TOTAL	18	8	11	3	9	5	3	4	14	9	7	4	11	4
=(+)-(-)	10		8		4		-1		5		3			7

Adolescente 9

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	VITÓRIA PARTICULAR						VITÓRIA PÚBLICA						VITÓRIA INDEPENDENTE	
	HÁB. 1		HÁB. 2		HÁB. 3		HÁB. 4		HÁB. 5		HÁB. 6		HÁB. 7	
	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Ativ. 1 - Situação Problema			1		2	1								
Ativ. 2 - Janela de Johari	2		5	1	1				5		1	2	1	2
Ativ. 3 - Liderança	2				1		1			2				
Ativ. 4 - Mapa Conceitual	5		3		4								2	
Ativ. 5 - Retomando os conceitos	3		2											
Ativ. 6 - Declaração de Missão Pessoal	3		1						2					
Ativ. 7 - G.U.T.				1	2									
Ativ. 8 - Matriz de Gerenciamento de Tempo					2	1								
Ativ. 9 - Sistema Ganha Ganha							1	1						
Ativ. 10 - Comunicação Empática						1			1					
Ativ. 11 - A Ilha							1		1				1	
Ativ. 12 - Pirâmide de Maslow		2		1										
Ativ. 13 - Escuta Empática							1		2					
Ativ. 14 - Roteiro de Entrevista	1	1			1		1		1					
Ativ. 15 - Crie Sinergia							2		3					
Ativ. 16 - Barreiras para a Sinergia		2		1		1	1			1	2			3
Ativ. 17 - Terceira Alternativa					1		2	1	1					
Ativ. 18 - Treinando a Resiliência	1		1						1	1		1		
Ativ. 19 - Quatro Dimensões	3		1				1					1	1	
Ativ. 20 - Resiliência	1	1	1											
TOTAL	21	6	15	4	14	4	10	2	17	5	3	4	5	5
=(+)-(-)	15		11		10		8		12		-1		0	

Adolescente 10

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	VITÓRIA PARTICULAR						VITÓRIA PÚBLICA						VITÓRIA INDEPENDENTE	
	HÁB. 1		HÁB. 2		HÁB. 3		HÁB. 4		HÁB. 5		HÁB. 6		HÁB. 7	
	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Ativ. 1 - Situação Problema			1			1								
Ativ. 2 - Janela de Johari	1						1					1	3	
Ativ. 3 - Liderança			2										2	
Ativ. 4 - Mapa Conceitual	5		3		4								2	
Ativ. 5 - Retomando os conceitos	3		1						1					
Ativ. 6 - Declaração de Missão Pessoal	1		2										1	
Ativ. 7 - G.U.T.					1									
Ativ. 8 - Matriz de Gerenciamento de Tempo										1				
Ativ. 9 - Sistema Ganha Ganha									1					
Ativ. 10 - Comunicação Empática										1				
Ativ. 11 - A Ilha							1		2					
Ativ. 12 - Pirâmide de Maslow														
Ativ. 13 - Escuta Empática							1		2					
Ativ. 14 - Roteiro de Entrevista									1		1		1	1
Ativ. 15 - Crie Sinergia							4		1					
Ativ. 16 - Barreiras para a Sinergia								1		2		1		1
Ativ. 17 - Terceira Alternativa	3						1		1					
Ativ. 18 - Treinando a Resiliência									1	1	1			
Ativ. 19 - Quatro Dimensões	1				1				1		1		4	
Ativ. 20 - Resiliência	1	1											1	
TOTAL	15	1	9	0	6	1	8	1	11	5	3	2	14	2
=(+)-(-)	14		9		5		7		6		1		12	

Adolescente 11

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	VITÓRIA PARTICULAR						VITÓRIA PÚBLICA						VITÓRIA INDEPENDENTE	
	HÁB. 1		HÁB. 2		HÁB. 3		HÁB. 4		HÁB. 5		HÁB. 6		HÁB. 7	
	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Ativ. 1 - Situação Problema	1		1											
Ativ. 2 - Janela de Johari	2		1			1	1		5		4		2	1
Ativ. 3 - Liderança	3	1		1										
Ativ. 4 - Mapa Conceitual	8						2		2	1			4	
Ativ. 5 - Retomando os conceitos	3			1					2					
Ativ. 6 - Declaração de Missão Pessoal									1					
Ativ. 7 - G.U.T.	1													
Ativ. 8 - Matriz de Gerenciamento de Tempo		1												
Ativ. 9 - Sistema Ganha Ganha														
Ativ. 10 - Comunicação Empática				1										
Ativ. 11 - A Ilha							1		2					
Ativ. 12 - Pirâmide de Maslow														
Ativ. 13 - Escuta Empática									3					
Ativ. 14 - Roteiro de Entrevista		1						1	1		1			
Ativ. 15 - Crie Sinergia							1		4					
Ativ. 16 - Barreiras para a Sinergia	2			1						2				2
Ativ. 17 - Terceira Alternativa	1							1	1					
Ativ. 18 - Treinando a Resiliência					1				2					
Ativ. 19 - Quatro Dimensões	2						1		2				3	
Ativ. 20 - Resiliência	1			1									1	
TOTAL	24	3	2	5	1	1	6	2	25	3	5	0	10	3
=(+)-(-)	21		-3		0		4		22		5		7	

APÊNDICE F – QEA COM RESULTADOS

Adolescente 1

QEA		EID	COMPARAÇÃO 7 HÁBITOS	1	2	3	4	5	6
1	Nenhuma pessoa de quem eu goste pode gostar de mim se ficar sabendo dos meus defeitos e pontos fracos.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)	1					
2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)			3			
3	Custa-me muito mostrar aos outros aquilo que sinto (mesmo sentimentos positivos como carinho, afeto ou amizade).	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)					5	
4	Tenho que ser melhor em tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 6 (-)	1					
5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 5 (-)		2				
6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)			3			
7	Mesmo quando as coisas parecem estar acontecendo de forma positiva, tenho sempre a ideia que isso não vai durar muito tempo. “Era muita sorte!”.	PESSIMISMO	Háb. 1 (-)	1					
8	Sempre que cometo um erro, mereço ser castigado.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 6 (-)	1					
9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	ABANDONO	Háb. 6 (-)					5	
11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)	1					
12	Ninguém de quem eu gosto vai querer ficar comigo se me conhecer tal como eu sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)	1					
13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 2 (-)		2				
14	Sinto que uma desgraça ou situação catastrófica vai acontecer a qualquer momento (um terremoto, uma doença).	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 1 (-)	1					
15	Eu e os meus pais somos muito próximos. Sabemos tudo acerca da vida e dos problemas uns dos outros.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)						6
16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
17	Sou uma boa pessoa, porque me preocupo mais com os outros do que comigo mesmo.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 5 (-)		2				
18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 6 (-)					5	
19	Eu me esforço para ser sempre o melhor naquilo que eu faço; não basta ser apenas bom.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 1 (-)			3			
20	Sinto que sou especial (sou melhor). Não devia ser obrigado a aceitar muitas das regras que são impostas aos outros.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 2 (-)		2				
22	Quando acontece alguma coisa boa, fico sempre à espera que aconteça algo de ruim a seguir.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)	1					
23	Eu me preocupo que as pessoas de quem mais gosto possam me deixar ou me abandonar.	ABANDONO	Háb. 6 (-)		2				
24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)	1					
25	Na escola, a maioria das pessoas tem mais capacidades do que eu.	FRACASSO	Hab. 4 (-)	1					

26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 3 (-)		2				
27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traíndo os meus pais.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)			3			
28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)			3			
29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)	1					
30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)			3			
32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)		2				
33	Não tenho tido ninguém que me ouça com atenção, que me compreenda ou que perceba o que realmente sinto e preciso.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)		2				
34	Quando eu sinto que alguém de quem eu goste irá se afastar de mim, eu fico desesperado, com medo de perder essa pessoa.	ABANDONO	Háb. 6 (-)	1					
35	Sinto que sou desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)					5	
36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)	1					
37	Sinto que nunca ninguém vai me amar como de fato sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)	1					
38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	FRACASSO	Háb. 1 (-)	1					
39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)	1					
40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)		2				
42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
43	Habitualmente tento descobrir as segundas intenções dos outros ou o verdadeiro motivo pelo qual fazem certas coisas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)	1					
44	Na escola, não sou tão inteligente como a maior parte dos meus colegas.	FRACASSO	Hab. 4 (-)	1					
45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 1 (-)		2				
46	Eu me preocupo muito se vou ter uma doença grave, apesar do médico dizer que estou bem.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)	1					
47	Eu e os meus pais estamos tão ligados que parece que somos a mesma pessoa.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)	1					
48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	SUBJUGAÇÃO	Hab. 4 (-)	1					
49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)			3			
50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 3 (-)					5	
52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 1 (-)	1					

Adolescente 2

QEA		EID	COMPARAÇÃO 7 HÁBITOS	1	2	3	4	5	6
1	Nenhuma pessoa de quem eu goste pode gostar de mim se ficar sabendo dos meus defeitos e pontos fracos.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)	1					
2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)				4		
3	Custa-me muito mostrar aos outros aquilo que sinto (mesmo sentimentos positivos como carinho, afeto ou amizade).	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)			3			
4	Tenho que ser melhor em tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 6 (-)		2				
5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 5 (-)			3			
6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)		2				
7	Mesmo quando as coisas parecem estar acontecendo de forma positiva, tenho sempre a ideia que isso não vai durar muito tempo. “Era muita sorte!”.	PESSIMISMO	Háb. 1 (-)	1					
8	Sempre que cometo um erro, mereço ser castigado.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 6 (-)		2				
9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	ABANDONO	Háb. 6 (-)						6
11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)		2				
12	Ninguém de quem eu gosto vai querer ficar comigo se me conhecer tal como eu sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)	1					
13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 2 (-)			3			
14	Sinto que uma desgraça ou situação catastrófica vai acontecer a qualquer momento (um terremoto, uma doença).	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 1 (-)		2				
15	Eu e os meus pais somos muito próximos. Sabemos tudo acerca da vida e dos problemas uns dos outros.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)	1					
16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
17	Sou uma boa pessoa, porque me preocupo mais com os outros do que comigo mesmo.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 5 (-)		2				
18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 6 (-)		2				
19	Eu me esforço para ser sempre o melhor naquilo que eu faço; não basta ser apenas bom.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 1 (-)		2				
20	Sinto que sou especial (sou melhor). Não devia ser obrigado a aceitar muitas das regras que são impostas aos outros.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 2 (-)	1					
22	Quando acontece alguma coisa boa, fico sempre à espera que aconteça algo de ruim a seguir.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)	1					
23	Eu me preocupo que as pessoas de quem mais gosto possam me deixar ou me abandonar.	ABANDONO	Háb. 6 (-)					5	
24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)			3			
25	Na escola, a maioria das pessoas tem mais capacidades do que eu.	FRACASSO	Hab. 4 (-)		2				

26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 3 (-)	1					
27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)	1					
28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)	1					
30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 5 (-)		2				
31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)		2				
32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)		2				
33	Não tenho tido ninguém que me ouça com atenção, que me compreenda ou que perceba o que realmente sinto e preciso.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)		2				
34	Quando eu sinto que alguém de quem eu goste irá se afastar de mim, eu fico desesperado, com medo de perder essa pessoa.	ABANDONO	Háb. 6 (-)					5	
35	Sinto que sou desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)			3			
36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)	1					
37	Sinto que nunca ninguém vai me amar como de fato sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Háb. 4 (-)	1					
38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	FRACASSO	Háb. 1 (-)		2				
39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)			3			
40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)		2				
42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)		2				
43	Habitualmente tento descobrir as segundas intenções dos outros ou o verdadeiro motivo pelo qual fazem certas coisas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)			3			
44	Na escola, não sou tão inteligente como a maior parte dos meus colegas.	FRACASSO	Háb. 4 (-)		2				
45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 1 (-)		2				
46	Eu me preocupo muito se vou ter uma doença grave, apesar do médico dizer que estou bem.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)			3			
47	Eu e os meus pais estamos tão ligados que parece que somos a mesma pessoa.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)	1					
48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 4 (-)		2				
49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 4 (-)		2				
50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)		2				
51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 3 (-)		2				
52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 1 (-)	1					

Adolescente 3

QEA		EID	COMPARAÇÃO 7 HÁBITOS	1	2	3	4	5	6
1	Nenhuma pessoa de quem eu goste pode gostar de mim se ficar sabendo dos meus defeitos e pontos fracos.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)	1					
2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)			3			
3	Custa-me muito mostrar aos outros aquilo que sinto (mesmo sentimentos positivos como carinho, afeto ou amizade).	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)				4		
4	Tenho que ser melhor em tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 6 (-)			3			
5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 5 (-)		2				
6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)		2				
7	Mesmo quando as coisas parecem estar acontecendo de forma positiva, tenho sempre a ideia que isso não vai durar muito tempo. “Era muita sorte!”.	PESSIMISMO	Háb. 1 (-)			3			
8	Sempre que cometo um erro, mereço ser castigado.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 6 (-)		2				
9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	ABANDONO	Háb. 6 (-)				4		
11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)		2				
12	Ninguém de quem eu gosto vai querer ficar comigo se me conhecer tal como eu sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)		2				
13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 2 (-)		2				
14	Sinto que uma desgraça ou situação catastrófica vai acontecer a qualquer momento (um terremoto, uma doença).	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 1 (-)	1					
15	Eu e os meus pais somos muito próximos. Sabemos tudo acerca da vida e dos problemas uns dos outros.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)						6
16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
17	Sou uma boa pessoa, porque me preocupo mais com os outros do que comigo mesmo.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 5 (-)				4		
18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 6 (-)			3			
19	Eu me esforço para ser sempre o melhor naquilo que eu faço; não basta ser apenas bom.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 1 (-)				4		
20	Sinto que sou especial (sou melhor). Não devia ser obrigado a aceitar muitas das regras que são impostas aos outros.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 2 (-)		2				
22	Quando acontece alguma coisa boa, fico sempre à espera que aconteça algo de ruim a seguir.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)		2				
23	Eu me preocupo que as pessoas de quem mais gosto possam me deixar ou me abandonar.	ABANDONO	Háb. 6 (-)				4		
24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)			3			
25	Na escola, a maioria das pessoas tem mais capacidades do que eu.	FRACASSO	Hab. 4 (-)		2				
26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 3 (-)	1					

27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)			3			
28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)	1					
30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 5 (-)			3			
31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)		2				
32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)		2				
33	Não tenho tido ninguém que me ouça com atenção, que me compreenda ou que perceba o que realmente sinto e preciso.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)		2				
34	Quando eu sinto que alguém de quem eu goste irá se afastar de mim, eu fico desesperado, com medo de perder essa pessoa.	ABANDONO	Háb. 6 (-)				4		
35	Sinto que sou desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)				4		
36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)	1					
37	Sinto que nunca ninguém vai me amar como de fato sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)	1					
38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	FRACASSO	Háb. 1 (-)	1					
39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)		2				
40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)			3			
42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)		2				
43	Habitualmente tento descobrir as segundas intenções dos outros ou o verdadeiro motivo pelo qual fazem certas coisas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)		2				
44	Na escola, não sou tão inteligente como a maior parte dos meus colegas.	FRACASSO	Hab. 4 (-)	1					
45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 1 (-)	1					
46	Eu me preocupo muito se vou ter uma doença grave, apesar do médico dizer que estou bem.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)	1					
47	Eu e os meus pais estamos tão ligados que parece que somos a mesma pessoa.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)			3			
48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	SUBJUGAÇÃO	Hab. 4 (-)			3			
49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)				4		
50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)		2				
51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 3 (-)		2				
52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 1 (-)		2				

Adolescente 4

QEA		EID	COMPARAÇÃO 7 HÁBITOS	1	2	3	4	5	6
1	Nenhuma pessoa de quem eu goste pode gostar de mim se ficar sabendo dos meus defeitos e pontos fracos.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)	1					
2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)					5	
3	Custa-me muito mostrar aos outros aquilo que sinto (mesmo sentimentos positivos como carinho, afeto ou amizade).	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)						6
4	Tenho que ser melhor em tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 6 (-)			3			
5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 5 (-)		2				
6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)	1					
7	Mesmo quando as coisas parecem estar acontecendo de forma positiva, tenho sempre a ideia que isso não vai durar muito tempo. “Era muita sorte!”.	PESSIMISMO	Háb. 1 (-)						6
8	Sempre que cometo um erro, mereço ser castigado.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 6 (-)	1					
9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	ABANDONO	Háb. 6 (-)						6
11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)	1					
12	Ninguém de quem eu gosto vai querer ficar comigo se me conhecer tal como eu sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)			3			
13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 2 (-)	1					
14	Sinto que uma desgraça ou situação catastrófica vai acontecer a qualquer momento (um terremoto, uma doença).	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 1 (-)	1					
15	Eu e os meus pais somos muito próximos. Sabemos tudo acerca da vida e dos problemas uns dos outros.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)						6
16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
17	Sou uma boa pessoa, porque me preocupo mais com os outros do que comigo mesmo.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 5 (-)						6
18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 6 (-)			3			
19	Eu me esforço para ser sempre o melhor naquilo que eu faço; não basta ser apenas bom.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 1 (-)						6
20	Sinto que sou especial (sou melhor). Não devia ser obrigado a aceitar muitas das regras que são impostas aos outros.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 2 (-)	1					
22	Quando acontece alguma coisa boa, fico sempre à espera que aconteça algo de ruim a seguir.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)	1					
23	Eu me preocupo que as pessoas de quem mais gosto possam me deixar ou me abandonar.	ABANDONO	Háb. 6 (-)						6
24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)			3			
25	Na escola, a maioria das pessoas tem mais capacidades do que eu.	FRACASSO	Hab. 4 (-)		2				
26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 3 (-)	1					

27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)						6
28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)			3			
29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)	1					
30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 5 (-)		2				
31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)						6
32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)		2				
33	Não tenho tido ninguém que me ouça com atenção, que me compreenda ou que perceba o que realmente sinto e preciso.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)						6
34	Quando eu sinto que alguém de quem eu goste irá se afastar de mim, eu fico desesperado, com medo de perder essa pessoa.	ABANDONO	Háb. 6 (-)						6
35	Sinto que sou desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)			3			
36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)	1					
37	Sinto que nunca ninguém vai me amar como de fato sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)		2				
38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	FRACASSO	Háb. 1 (-)				4		
39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)				4		
40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)						6
42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
43	Habitualmente tento descobrir as segundas intenções dos outros ou o verdadeiro motivo pelo qual fazem certas coisas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)						6
44	Na escola, não sou tão inteligente como a maior parte dos meus colegas.	FRACASSO	Hab. 4 (-)						6
45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 1 (-)		2				
46	Eu me preocupo muito se vou ter uma doença grave, apesar do médico dizer que estou bem.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)	1					
47	Eu e os meus pais estamos tão ligados que parece que somos a mesma pessoa.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)						6
48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	SUBJUGAÇÃO	Hab. 4 (-)						6
49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)						6
50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 3 (-)	1					
52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 1 (-)			3			

Adolescente 5

QEA		EID	COMPARAÇÃO 7 HÁBITOS	1	2	3	4	5	6
1	Nenhuma pessoa de quem eu goste pode gostar de mim se ficar sabendo dos meus defeitos e pontos	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Háb. 4 (-)		2				
2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 4 (-)		2				
3	Custa-me muito mostrar aos outros aquilo que sinto (mesmo sentimentos positivos como carinho, afeto)	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)				4		
4	Tenho que ser melhor em tudo o que faço; não	PADRÕES	Háb. 6 (-)				4		
5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 5 (-)	1					
6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)			3			
7	Mesmo quando as coisas parecem estar acontecendo de forma positiva, tenho sempre a ideia que isso não vai durar muito tempo. “Era muita sorte!”.	PESSIMISMO	Háb. 1 (-)						6
8	Sempre que cometo um erro, mereço ser castigado.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 6 (-)					5	
9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	ABANDONO	Háb. 6 (-)						6
11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)					5	
12	Ninguém de quem eu gosto vai querer ficar comigo se me conhecer tal como eu sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Háb. 4 (-)			3			
13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 2 (-)	1					
14	Sinto que uma desgraça ou situação catastrófica vai acontecer a qualquer momento (um terremoto, uma doença).	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 1 (-)			3			
15	Eu e os meus pais somos muito próximos. Sabemos tudo acerca da vida e dos problemas uns dos outros.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)			3			
16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
17	Sou uma boa pessoa, porque me preocupo mais com os outros do que comigo mesmo.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 5 (-)					5	
18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 6 (-)				4		
19	Eu me esforço para ser sempre o melhor naquilo que eu faço; não basta ser apenas bom.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 1 (-)					5	
20	Sinto que sou especial (sou melhor). Não devia ser obrigado a aceitar muitas das regras que são impostas aos outros.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 2 (-)			3			
22	Quando acontece alguma coisa boa, fico sempre à espera que aconteça algo de ruim a seguir.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)			3			
23	Eu me preocupo que as pessoas de quem mais gosto possam me deixar ou me abandonar.	ABANDONO	Háb. 6 (-)						6
24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)						6
25	Na escola, a maioria das pessoas tem mais	FRACASSO	Háb. 4 (-)				4		
26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 3 (-)			3			

27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traíndo os meus pais.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)		2				
28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)			3			
30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 5 (-)				4		
31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)				4		
32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)					5	
33	Não tenho tido ninguém que me ouça com atenção, que me compreenda ou que perceba o que realmente sinto e preciso.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)		2				
34	Quando eu sinto que alguém de quem eu goste irá se afastar de mim, eu fico desesperado, com medo de perder essa pessoa.	ABANDONO	Háb. 6 (-)						6
35	Sinto que sou desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)						6
36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)			3			
37	Sinto que nunca ninguém vai me amar como de fato sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)				4		
38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	FRACASSO	Háb. 1 (-)			3			
39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)				4		
40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)					5	
42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
43	Habitualmente tento descobrir as segundas intenções dos outros ou o verdadeiro motivo pelo qual fazem certas coisas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)					5	
44	Na escola, não sou tão inteligente como a maior parte dos meus colegas.	FRACASSO	Hab. 4 (-)		2				
45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 1 (-)			3			
46	Eu me preocupo muito se vou ter uma doença grave, apesar do médico dizer que estou bem.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)				4		
47	Eu e os meus pais estamos tão ligados que parece que somos a mesma pessoa.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)		2				
48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	SUBJUGAÇÃO	Hab. 4 (-)			3			
49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)						6
50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)				4		
51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 3 (-)		2				
52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 1 (-)			3			

Adolescente 6

QEA		EID	COMPARAÇÃO 7 HÁBITOS	1	2	3	4	5	6
1	Nenhuma pessoa de quem eu goste pode gostar de mim se ficar sabendo dos meus defeitos e pontos fracos.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Háb. 4 (-)	1					
2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 4 (-)		2				
3	Custa-me muito mostrar aos outros aquilo que sinto (mesmo sentimentos positivos como carinho, afeto ou amizade).	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)				4		
4	Tenho que ser melhor em tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 6 (-)				4		
5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 5 (-)	1					
6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)		2				
7	Mesmo quando as coisas parecem estar acontecendo de forma positiva, tenho sempre a ideia que isso não vai durar muito tempo. “Era muita sorte!”.	PESSIMISMO	Háb. 1 (-)	1					
8	Sempre que cometo um erro, mereço ser castigado.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 6 (-)	1					
9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	ABANDONO	Háb. 6 (-)					5	
11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)	1					
12	Ninguém de quem eu gosto vai querer ficar comigo se me conhecer tal como eu sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Háb. 4 (-)	1					
13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 2 (-)	1					
14	Sinto que uma desgraça ou situação catastrófica vai acontecer a qualquer momento (um terremoto, uma doença).	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 1 (-)	1					
15	Eu e os meus pais somos muito próximos. Sabemos tudo acerca da vida e dos problemas uns dos outros.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)			3			
16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
17	Sou uma boa pessoa, porque me preocupo mais com os outros do que comigo mesmo.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 5 (-)			3			
18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 6 (-)			3			
19	Eu me esforço para ser sempre o melhor naquilo que eu faço; não basta ser apenas bom.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 1 (-)					5	
20	Sinto que sou especial (sou melhor). Não devia ser obrigado a aceitar muitas das regras que são impostas aos outros.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 2 (-)			3			
22	Quando acontece alguma coisa boa, fico sempre à espera que aconteça algo de ruim a seguir.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)	1					
23	Eu me preocupo que as pessoas de quem mais gosto possam me deixar ou me abandonar.	ABANDONO	Háb. 6 (-)					5	
24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)			3			
25	Na escola, a maioria das pessoas tem mais capacidades do que eu.	FRACASSO	Háb. 4 (-)		2				
26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 3 (-)	1					

27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)	1					
28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)		2				
30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 5 (-)				4		
31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)			3			
32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)	1					
33	Não tenho tido ninguém que me ouça com atenção, que me compreenda ou que perceba o que realmente sinto e preciso.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)		2				
34	Quando eu sinto que alguém de quem eu goste irá se afastar de mim, eu fico desesperado, com medo de perder essa pessoa.	ABANDONO	Háb. 6 (-)			3			
35	Sinto que sou desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)		2				
36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)		2				
37	Sinto que nunca ninguém vai me amar como de fato sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)		2				
38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	FRACASSO	Háb. 1 (-)		2				
39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)	1					
40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)	1					
42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
43	Habitualmente tento descobrir as segundas intenções dos outros ou o verdadeiro motivo pelo qual fazem certas coisas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)						6
44	Na escola, não sou tão inteligente como a maior parte dos meus colegas.	FRACASSO	Hab. 4 (-)		2				
45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 1 (-)	1					
46	Eu me preocupo muito se vou ter uma doença grave, apesar do médico dizer que estou bem.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)	1					
47	Eu e os meus pais estamos tão ligados que parece que somos a mesma pessoa.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)	1					
48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	SUBJUGAÇÃO	Hab. 4 (-)		2				
49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)	1					
50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)				4		
51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 3 (-)			3			
52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 1 (-)				4		

Adolescente 7

QEA		EID	COMPARAÇÃO 7 HÁBITOS	1	2	3	4	5	6
1	Nenhuma pessoa de quem eu goste pode gostar de mim se ficar sabendo dos meus defeitos e pontos	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Háb. 4 (-)		2				
2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 4 (-)					5	
3	Custa-me muito mostrar aos outros aquilo que sinto (mesmo sentimentos positivos como carinho, afeto)	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)			3			
4	Tenho que ser melhor em tudo o que faço; não aceito	PADRÕES	Háb. 6 (-)					5	
5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 5 (-)					5	
6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)				4		
7	Mesmo quando as coisas parecem estar acontecendo de forma positiva, tenho sempre a ideia que isso não vai durar muito tempo. “Era muita sorte!”	PESSIMISMO	Háb. 1 (-)					5	
8	Sempre que cometo um erro, mereço ser castigado.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 6 (-)		2				
9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)					5	
10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	ABANDONO	Háb. 6 (-)					5	
11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)				4		
12	Ninguém de quem eu gosto vai querer ficar comigo se me conhecer tal como eu sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Háb. 4 (-)		2				
13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 2 (-)				4		
14	Sinto que uma desgraça ou situação catastrófica vai acontecer a qualquer momento (um terremoto, uma doença).	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 1 (-)					5	
15	Eu e os meus pais somos muito próximos. Sabemos tudo acerca da vida e dos problemas uns dos outros.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)		2				
16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
17	Sou uma boa pessoa, porque me preocupo mais com os outros do que comigo mesmo.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 5 (-)		2				
18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às	INIBIÇÃO	Háb. 6 (-)				4		
19	Eu me esforço para ser sempre o melhor naquilo que eu faço; não basta ser apenas bom.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 1 (-)					5	
20	Sinto que sou especial (sou melhor). Não devia ser obrigado a aceitar muitas das regras que são impostas aos outros.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)		2				
21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 2 (-)					5	
22	Quando acontece alguma coisa boa, fico sempre à espera que aconteça algo de ruim a seguir.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)					5	
23	Eu me preocupo que as pessoas de quem mais gosto possam me deixar ou me abandonar.	ABANDONO	Háb. 6 (-)						6
24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)						6
25	Na escola, a maioria das pessoas tem mais	FRACASSO	Háb. 4 (-)			3			
26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 3 (-)			3			

27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)		2				
28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)					5	
30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 5 (-)						6
31	Tudo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)					5	
32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)		2				
33	Não tenho tido ninguém que me ouça com atenção, que me compreenda ou que perceba o que realmente	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
34	Quando eu sinto que alguém de quem eu goste irá se afastar de mim, eu fico desesperado, com medo de	ABANDONO	Háb. 6 (-)					5	
35	Sinto que sou desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)						6
36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)	1					
37	Sinto que nunca ninguém vai me amar como de fato sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)					5	
38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	FRACASSO	Háb. 1 (-)					5	
39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)						6
40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)		2				
41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)					5	
42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
43	Habitualmente tento descobrir as segundas intenções dos outros ou o verdadeiro motivo pelo qual fazem	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)						6
44	Na escola, não sou tão inteligente como a maior	FRACASSO	Hab. 4 (-)					5	
45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 1 (-)				4		
46	Eu me preocupo muito se vou ter uma doença grave, apesar do médico dizer que estou bem.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)					5	
47	Eu e os meus pais estamos tão ligados que parece que somos a mesma pessoa.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)	1					
48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me	SUBJUGAÇÃO	Hab. 4 (-)			3			
49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)	1					
50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou	INIBIÇÃO	Háb. 5 (-)		2				
51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 3 (-)						6
52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 1 (-)						6

Adolescente 8

QEA		EID	COMPARAÇÃO 7 HÁBITOS	1	2	3	4	5	6
1	Nenhuma pessoa de quem eu goste pode gostar de mim se ficar sabendo dos meus defeitos e pontos	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)	1					
2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)				4		
3	Custa-me muito mostrar aos outros aquilo que sinto (mesmo sentimentos positivos como carinho, afeto ou amizade).	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)					5	
4	Tenho que ser melhor em tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 6 (-)	1					
5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 5 (-)	1					
6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)		2				
7	Mesmo quando as coisas parecem estar acontecendo de forma positiva, tenho sempre a ideia que isso não vai durar muito tempo. “Era muita sorte!”.	PESSIMISMO	Háb. 1 (-)				4		
8	Sempre que cometo um erro, mereço ser castigado.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 6 (-)		2				
9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	ABANDONO	Háb. 6 (-)						6
11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)			3			
12	Ninguém de quem eu gosto vai querer ficar comigo se me conhecer tal como eu sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)	1					
13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 2 (-)	1					
14	Sinto que uma desgraça ou situação catastrófica vai acontecer a qualquer momento (um terremoto, uma doença).	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 1 (-)	1					
15	Eu e os meus pais somos muito próximos. Sabemos tudo acerca da vida e dos problemas uns dos outros.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)					5	
16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
17	Sou uma boa pessoa, porque me preocupo mais com os outros do que comigo mesmo.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 5 (-)						6
18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 6 (-)				4		
19	Eu me esforço para ser sempre o melhor naquilo que eu faço; não basta ser apenas bom.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 1 (-)				4		
20	Sinto que sou especial (sou melhor). Não devia ser obrigado a aceitar muitas das regras que são impostas aos outros.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)			3			
21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 2 (-)		2				
22	Quando acontece alguma coisa boa, fico sempre à espera que aconteça algo de ruim a seguir.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)			3			
23	Eu me preocupo que as pessoas de quem mais gosto possam me deixar ou me abandonar.	ABANDONO	Háb. 6 (-)						6
24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)				4		
25	Na escola, a maioria das pessoas tem mais capacidades do que eu.	FRACASSO	Hab. 4 (-)		2				
26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 3 (-)	1					

27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)		2				
28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)	1					
30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 5 (-)				4		
31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)			3			
32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)	1					
33	Não tenho tido ninguém que me ouça com atenção, que me compreenda ou que perceba o que realmente sinto e preciso.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)				4		
34	Quando eu sinto que alguém de quem eu goste irá se afastar de mim, eu fico desesperado, com medo de perder essa pessoa.	ABANDONO	Háb. 6 (-)						6
35	Sinto que sou desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)				4		
36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)		2				
37	Sinto que nunca ninguém vai me amar como de fato sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)			3			
38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	FRACASSO	Háb. 1 (-)		2				
39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)			3			
40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)			3			
42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)					5	
43	Habitualmente tento descobrir as segundas intenções dos outros ou o verdadeiro motivo pelo qual fazem certas coisas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)				4		
44	Na escola, não sou tão inteligente como a maior	FRACASSO	Hab. 4 (-)				4		
45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 1 (-)		2				
46	Eu me preocupo muito se vou ter uma doença grave, apesar do médico dizer que estou bem.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)	1					
47	Eu e os meus pais estamos tão ligados que parece que somos a mesma pessoa.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)					5	
48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	SUBJUGAÇÃO	Hab. 4 (-)			3			
49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)				4		
50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)						6
51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 3 (-)	1					
52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 1 (-)		2				

Adolescente 9

QEA		EID	COMPARAÇÃO 7 HÁBITOS	1	2	3	4	5	6
1	Nenhuma pessoa de quem eu goste pode gostar de mim se ficar sabendo dos meus defeitos e pontos fracos.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)	1					
2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)			3			
3	Custa-me muito mostrar aos outros aquilo que sinto (mesmo sentimentos positivos como carinho, afeto ou amizade).	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)			3			
4	Tenho que ser melhor em tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 6 (-)				4		
5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 5 (-)		2				
6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)		2				
7	Mesmo quando as coisas parecem estar acontecendo de forma positiva, tenho sempre a ideia que isso não vai durar muito tempo. “Era muita sorte!”.	PESSIMISMO	Háb. 1 (-)			3			
8	Sempre que cometo um erro, mereço ser castigado.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 6 (-)		2				
9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	ABANDONO	Háb. 6 (-)			3			
11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)			3			
12	Ninguém de quem eu gosto vai querer ficar comigo se me conhecer tal como eu sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)		2				
13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 2 (-)		2				
14	Sinto que uma desgraça ou situação catastrófica vai acontecer a qualquer momento (um terremoto, uma doença).	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 1 (-)	1					
15	Eu e os meus pais somos muito próximos. Sabemos tudo acerca da vida e dos problemas uns dos outros.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)			3			
16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
17	Sou uma boa pessoa, porque me preocupo mais com os outros do que comigo mesmo.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 5 (-)				4		
18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 6 (-)		2				
19	Eu me esforço para ser sempre o melhor naquilo que eu faço; não basta ser apenas bom.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 1 (-)				4		
20	Sinto que sou especial (sou melhor). Não devia ser obrigado a aceitar muitas das regras que são impostas aos outros.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 2 (-)		2				
22	Quando acontece alguma coisa boa, fico sempre à espera que aconteça algo de ruim a seguir.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)		2				
23	Eu me preocupo que as pessoas de quem mais gosto possam me deixar ou me abandonar.	ABANDONO	Háb. 6 (-)			3			
24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)		2				
25	Na escola, a maioria das pessoas tem mais capacidades do que eu.	FRACASSO	Hab. 4 (-)		2				
26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 3 (-)	1					

27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)						5	
28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)		2					
29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)	1						
30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 5 (-)		2					
31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)		2					
32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)		2					
33	Não tenho tido ninguém que me ouça com atenção, que me compreenda ou que perceba o que realmente sinto e preciso.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)				4			
34	Quando eu sinto que alguém de quem eu goste irá se afastar de mim, eu fico desesperado, com medo de perder essa pessoa.	ABANDONO	Háb. 6 (-)			3				
35	Sinto que sou desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)					5		
36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)	1						
37	Sinto que nunca ninguém vai me amar como de fato sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Háb. 4 (-)	1						
38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	FRACASSO	Háb. 1 (-)		2					
39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)		2					
40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1						
41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)			3				
42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)			3				
43	Habitualmente tento descobrir as segundas intenções dos outros ou o verdadeiro motivo pelo qual fazem certas coisas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)			3				
44	Na escola, não sou tão inteligente como a maior parte dos meus colegas.	FRACASSO	Háb. 4 (-)		2					
45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 1 (-)		2					
46	Eu me preocupo muito se vou ter uma doença grave, apesar do médico dizer que estou bem.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)	1						
47	Eu e os meus pais estamos tão ligados que parece que somos a mesma pessoa.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)	1						
48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 4 (-)		2					
49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 4 (-)			3				
50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)			3				
51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 3 (-)	1						
52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 1 (-)			3				

Adolescente 10

QEA		EID	COMPARAÇÃO 7 HÁBITOS	1	2	3	4	5	6
1	Nenhuma pessoa de quem eu goste pode gostar de mim se ficar sabendo dos meus defeitos e pontos fracos.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)	1					
2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)		2				
3	Custa-me muito mostrar aos outros aquilo que sinto (mesmo sentimentos positivos como carinho, afeto ou amizade).	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)			3			
4	Tenho que ser melhor em tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 6 (-)	1					
5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 5 (-)			3			
6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)			3			
7	Mesmo quando as coisas parecem estar acontecendo de forma positiva, tenho sempre a ideia que isso não vai durar muito tempo. “Era muita sorte!”.	PESSIMISMO	Háb. 1 (-)		2				
8	Sempre que cometo um erro, mereço ser castigado.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 6 (-)		2				
9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	ABANDONO	Háb. 6 (-)		2				
11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)	1					
12	Ninguém de quem eu gosto vai querer ficar comigo se me conhecer tal como eu sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)	1					
13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 2 (-)		2				
14	Sinto que uma desgraça ou situação catastrófica vai acontecer a qualquer momento (um terremoto, uma doença).	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 1 (-)	1					
15	Eu e os meus pais somos muito próximos. Sabemos tudo acerca da vida e dos problemas uns dos outros.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)					5	
16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
17	Sou uma boa pessoa, porque me preocupo mais com os outros do que comigo mesmo.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 5 (-)		2				
18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 6 (-)		2				
19	Eu me esforço para ser sempre o melhor naquilo que eu faço; não basta ser apenas bom.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 1 (-)				4		
20	Sinto que sou especial (sou melhor). Não devia ser obrigado a aceitar muitas das regras que são impostas aos outros.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 2 (-)		2				
22	Quando acontece alguma coisa boa, fico sempre à espera que aconteça algo de ruim a seguir.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)	1					
23	Eu me preocupo que as pessoas de quem mais gosto possam me deixar ou me abandonar.	ABANDONO	Háb. 6 (-)	1					
24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)	1					
25	Na escola, a maioria das pessoas tem mais capacidades do que eu.	FRACASSO	Hab. 4 (-)		2				
26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 3 (-)		2				

27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)		2				
28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)	1					
30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 5 (-)		2				
31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)		2				
32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)				4		
33	Não tenho tido ninguém que me ouça com atenção, que me compreenda ou que perceba o que realmente sinto e preciso.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
34	Quando eu sinto que alguém de quem eu goste irá se afastar de mim, eu fico desesperado, com medo de perder essa pessoa.	ABANDONO	Háb. 6 (-)	1					
35	Sinto que sou desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)		2				
36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)	1					
37	Sinto que nunca ninguém vai me amar como de fato sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)	1					
38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	FRACASSO	Háb. 1 (-)	1					
39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)	1					
40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)				3		
42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
43	Habitualmente tento descobrir as segundas intenções dos outros ou o verdadeiro motivo pelo qual fazem certas coisas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)		2				
44	Na escola, não sou tão inteligente como a maior parte dos meus colegas.	FRACASSO	Hab. 4 (-)		2				
45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 1 (-)	1					
46	Eu me preocupo muito se vou ter uma doença grave, apesar do médico dizer que estou bem.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)	1					
47	Eu e os meus pais estamos tão ligados que parece que somos a mesma pessoa.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)				4		
48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	SUBJUGAÇÃO	Hab. 4 (-)		2				
49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)	1					
50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)		2				
51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 3 (-)				3		
52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 1 (-)		2				

Adolescente 11

QEA		EID	COMPARAÇÃO 7 HÁBITOS	1	2	3	4	5	6
1	Nenhuma pessoa de quem eu goste pode gostar de mim se ficar sabendo dos meus defeitos e pontos	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Háb. 4 (-)		2				
2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 4 (-)			3			
3	Custa-me muito mostrar aos outros aquilo que sinto (mesmo sentimentos positivos como carinho, afeto ou amizade).	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)						6
4	Tenho que ser melhor em tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 6 (-)			3			
5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 5 (-)		2				
6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)			3			
7	Mesmo quando as coisas parecem estar acontecendo de forma positiva, tenho sempre a ideia que isso não vai durar muito tempo. “Era muita sorte!”	PESSIMISMO	Háb. 1 (-)		2				
8	Sempre que cometo um erro, mereço ser castigado.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 6 (-)		2				
9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	ABANDONO	Háb. 6 (-)		2				
11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)			3			
12	Ninguém de quem eu gosto vai querer ficar comigo se me conhecer tal como eu sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Háb. 4 (-)		2				
13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 2 (-)				4		
14	Sinto que uma desgraça ou situação catastrófica vai acontecer a qualquer momento (um terremoto, uma doença).	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 1 (-)		2				
15	Eu e os meus pais somos muito próximos. Sabemos tudo acerca da vida e dos problemas uns dos outros.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)					5	
16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
17	Sou uma boa pessoa, porque me preocupo mais com os outros do que comigo mesmo.	AUTOSSACRIFÍCIO	Háb. 5 (-)			3			
18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 6 (-)			3			
19	Eu me esforço para ser sempre o melhor naquilo que eu faço; não basta ser apenas bom.	PADRÕES INFLEXÍVEIS	Háb. 1 (-)				4		
20	Sinto que sou especial (sou melhor). Não devia ser obrigado a aceitar muitas das regras que são impostas aos outros.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)	1					
21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 2 (-)	1					
22	Quando acontece alguma coisa boa, fico sempre à espera que aconteça algo de ruim a seguir.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)	1					
23	Eu me preocupo que as pessoas de quem mais gosto possam me deixar ou me abandonar.	ABANDONO	Háb. 6 (-)	1					
24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)		2				
25	Na escola, a maioria das pessoas tem mais capacidades do que eu.	FRACASSO	Háb. 4 (-)					5	
26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 3 (-)		2				

27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traíndo os meus pais.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)				4		
28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	SUBJUGAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 2 (-)			3			
30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 5 (-)	1					
31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	PESSIMISMO	Háb. 2 (-)			3			
32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)		2				
33	Não tenho tido ninguém que me ouça com atenção, que me compreenda ou que perceba o que realmente sinto e preciso.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
34	Quando eu sinto que alguém de quem eu goste irá se afastar de mim, eu fico desesperado, com medo de perder essa pessoa.	ABANDONO	Háb. 6 (-)	1					
35	Sinto que sou desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)			3			
36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO	Háb. 6 (-)		2				
37	Sinto que nunca ninguém vai me amar como de fato sou na realidade.	DEFECTIVIDADE/ VERGONHA	Hab. 4 (-)				4		
38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	FRACASSO	Háb. 1 (-)					5	
39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)		2				
40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	ARROGO/ GRANDIOSIDADE	Háb. 1 (-)				4		
41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	POSTURA PUNITIVA	Háb. 3 (-)		2				
42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)		2				
43	Habitualmente tento descobrir as segundas intenções dos outros ou o verdadeiro motivo pelo qual fazem certas coisas.	DESCONFIANÇA/ ABUSO	Háb. 6 (-)				4		
44	Na escola, não sou tão inteligente como a maior parte dos meus colegas.	FRACASSO	Hab. 4 (-)						6
45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA	Háb. 1 (-)		2				
46	Eu me preocupo muito se vou ter uma doença grave, apesar do médico dizer que estou bem.	VULNERABILIDADE AO DANO	Háb. 2 (-)		2				
47	Eu e os meus pais estamos tão ligados que parece que somos a mesma pessoa.	EMARANHAMENTO	Háb. 6 (-)						5
48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	SUBJUGAÇÃO	Hab. 4 (-)			3			
49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	AUTOSSACRIFÍCIO	Hab. 4 (-)		2				
50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	INIBIÇÃO EMOCIONAL	Háb. 5 (-)	1					
51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE	Háb. 3 (-)		2				
52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	BUSCA POR APROVAÇÃO	Háb. 1 (-)	1					

APÊNDICE G – QUESTIONÁRIO DE ESQUEMAS X 7 HÁBITOS

HÁBITOS	ESQUEMAS - ADOLESCENTE 1			VALOR (*)
HÁB. 1	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	4
	FRACASSO (-)	38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	6
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	6
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	4
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	6
			TOTAL	26
HÁB. 2	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	2
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	4
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	6
	PESSIMISMO (-)	31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	4
	VULNERABILIDADE AO DANO (-)	39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	6
			TOTAL	22
HÁB. 3	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	3
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	4
	POSTURA PUNITIVA (-)	32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	4
	POSTURA PUNITIVA (-)	41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	4
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	2
			TOTAL	17
HÁB. 4	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	4
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta.	4
	SUBJULGAÇÃO (-)	28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	4
	SUBJULGAÇÃO (-)	48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	6
	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	4
			TOTAL	22
HÁB. 5	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	6
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	6
	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	6
	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	6
			TOTAL	30
HÁB. 6	ABANDONO (-)	10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	2
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	6
	DESCONFIANÇA/ ABUSO (-)	24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	6
	EMARANHAMENTO (-)	27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	4
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	6
			TOTAL	24

*Valor atribuído de acordo com a resposta do adolescente

HÁBITOS	ESQUEMAS - ADOLESCENTE 2		VALOR (*)	
HÁB. 1	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	6
	FRACASSO (-)	38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	5
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	6
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	5
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	6
			TOTAL	28
HÁB. 2	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	5
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	6
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	6
	PESSIMISMO (-)	31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	5
	VULNERABILIDADE AO DANO (-)	39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	4
			TOTAL	26
HÁB. 3	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	5
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	4
	POSTURA PUNITIVA (-)	32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	5
	POSTURA PUNITIVA (-)	41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	5
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	5
			TOTAL	24
HÁB. 4	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	3
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um "não" como resposta.	4
	SUBJULGAÇÃO (-)	28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	5
	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	5
			TOTAL	23
HÁB. 5	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	6
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	5
	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	5
	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	5
			TOTAL	27
HÁB. 6	ABANDONO (-)	10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	1
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	5
	DESCONFIANÇA/ ABUSO (-)	24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	4
	EMARANHAMENTO (-)	27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	6
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	6
			TOTAL	22

*Valor atribuído de acordo com a resposta do adolescente

HÁBITOS	ESQUEMAS - ADOLESCENTE 3			VALOR (*)
HÁB. 1	DEPENDÊNCIA/INCOMPETÊNCIA (-)	26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	6
	FRACASSO (-)	38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	6
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	6
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	6
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	5
			TOTAL	29
HÁB. 2	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	5
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	6
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	6
	PESSIMISMO (-)	31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	5
	VULNERABILIDADE AO DANO (-)	39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	5
			TOTAL	27
HÁB. 3	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	5
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	5
	POSTURA PUNITIVA (-)	32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	5
	POSTURA PUNITIVA (-)	41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	4
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	5
			TOTAL	24
HÁB. 4	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	4
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um "não" como resposta.	5
	SUBJULGAÇÃO (-)	28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	4
	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	3
			TOTAL	22
HÁB. 5	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	6
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	4
	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	5
	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	5
			TOTAL	26
HÁB. 6	ABANDONO (-)	10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	6
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	5
	DESCONFIANÇA/ ABUSO (-)	24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	4
	EMARANHAMENTO (-)	27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	4
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	6
			TOTAL	25

*Valor atribuído de acordo com a resposta do adolescente

HÁBITOS	ESQUEMAS - ADOLESCENTE 4			VALOR*
HÁB. 1	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	6
	FRACASSO (-)	38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	3
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	6
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	5
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	4
			TOTAL	24
HÁB. 2	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	4
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	6
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	6
	PESSIMISMO (-)	31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	1
	VULNERABILIDADE AO DANO (-)	39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	3
			TOTAL	20
HÁB. 3	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	6
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	6
	POSTURA PUNITIVA (-)	32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	5
	POSTURA PUNITIVA (-)	41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	1
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	6
			TOTAL	24
HÁB. 4	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	2
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um "não" como resposta.	5
	SUBJULGAÇÃO (-)	28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	4
	SUBJULGAÇÃO (-)	48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	1
	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	1
			TOTAL	13
HÁB. 5	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	6
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	5
	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	6
	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	6
			TOTAL	29
HÁB. 6	ABANDONO (-)	10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	1
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	6
	DESCONFIANÇA/ ABUSO (-)	24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	1
	EMARANHAMENTO (-)	27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	1
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	6
			TOTAL	15

*Valor atribuído de acordo com a resposta do adolescente

HÁBITOS	ESQUEMAS - ADOLESCENTE 5			VALOR (*)
HÁB. 1	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	4
	FRACASSO (-)	38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	4
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	6
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	4
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	4
			TOTAL	22
HÁB. 2	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	3
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	4
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	4
	PESSIMISMO (-)	31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	3
	VULNERABILIDADE AO DANO (-)	39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	3
			TOTAL	17
HÁB. 3	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	4
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	6
	POSTURA PUNITIVA (-)	32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	2
	POSTURA PUNITIVA (-)	41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	2
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	5
			TOTAL	19
HÁB. 4	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	5
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um "não" como resposta.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	4
	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	1
			TOTAL	22
HÁB. 5	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	6
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	3
	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	6
	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	3
			TOTAL	24
HÁB. 6	ABANDONO (-)	10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	6
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	2
	DESCONFIANÇA/ ABUSO (-)	24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	1
	EMARANHAMENTO (-)	27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	5
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	4
			TOTAL	18

*Valor atribuído de acordo com a resposta do adolescente

HÁBITOS	ESQUEMAS - ADOLESCENTE 6		VALOR (*)	
HÁB. 1	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	6
	FRACASSO (-)	38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	5
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	6
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	6
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	3
			TOTAL	26
HÁB. 2	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	4
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	4
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	5
	PESSIMISMO (-)	31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	4
	VULNERABILIDADE AO DANO (-)	39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	6
			TOTAL	23
HÁB. 3	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	5
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	6
	POSTURA PUNITIVA (-)	32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	6
	POSTURA PUNITIVA (-)	41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	6
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	4
			TOTAL	27
HÁB. 4	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	5
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um "não" como resposta.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	5
	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	6
			TOTAL	28
HÁB. 5	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	6
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	3
	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	6
	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	3
			TOTAL	24
HÁB. 6	ABANDONO (-)	10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	2
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	6
	DESCONFIANÇA/ ABUSO (-)	24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	4
	EMARANHAMENTO (-)	27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traíndo os meus pais.	6
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	5
			TOTAL	23

*Valor atribuído de acordo com a resposta do adolescente

HÁBITOS	ESQUEMAS - ADOLESCENTE 7		VALOR (*)	
HÁB. 1	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	4
	FRACASSO (-)	38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	2
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	5
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	3
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	1
			TOTAL	15
HÁB. 2	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	3
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	2
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	2
	PESSIMISMO (-)	31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	2
	VULNERABILIDADE AO DANO (-)	39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	1
			TOTAL	10
HÁB. 3	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	3
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	3
	POSTURA PUNITIVA (-)	32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	5
	POSTURA PUNITIVA (-)	41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	2
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	1
			TOTAL	14
HÁB. 4	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	2
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um "não" como resposta.	2
	SUBJULGAÇÃO (-)	28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	4
	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	6
			TOTAL	20
HÁB. 5	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	6
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	1
	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	6
	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	5
			TOTAL	24
HÁB. 6	ABANDONO (-)	10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	2
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	3
	DESCONFIANÇA/ ABUSO (-)	24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	1
	EMARANHAMENTO (-)	27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	5
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	6
			TOTAL	17

*Valor atribuído de acordo com a resposta do adolescente

HÁBITOS	ESQUEMAS - ADOLESCENTE 8		VALOR (*)	
HÁB. 1	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	6
	FRACASSO (-)	38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	5
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	6
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	5
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	5
TOTAL			27	

HÁB. 2	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	3
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	5
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	6
	PESSIMISMO (-)	31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	4
	VULNERABILIDADE AO DANO (-)	39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	4
TOTAL			22	

HÁB. 3	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	5
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	6
	POSTURA PUNITIVA (-)	32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	6
	POSTURA PUNITIVA (-)	41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	4
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	5
TOTAL			26	

HÁB. 4	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	3
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um "não" como resposta.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	4
	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	3
TOTAL			22	

HÁB. 5	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	6
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	3
	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	2
	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	1
TOTAL			18	

HÁB. 6	ABANDONO (-)	10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	1
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	4
	DESCONFIANÇA/ ABUSO (-)	24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	3
	EMARANHAMENTO (-)	27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	5
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	5
TOTAL			18	

*Valor atribuído de acordo com a resposta do adolescente

HÁBITOS	ESQUEMAS - ADOLESCENTE 9			VALOR (*)
HÁB. 1	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	6
	FRACASSO (-)	38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	5
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	6
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	5
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	4
TOTAL				26
HÁB. 2	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	5
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	5
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	6
	PESSIMISMO (-)	31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	5
	VULNERABILIDADE AO DANO (-)	39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	5
TOTAL				26
HÁB. 3	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	5
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	5
	POSTURA PUNITIVA (-)	32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	5
	POSTURA PUNITIVA (-)	41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	4
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	6
TOTAL				25
HÁB. 4	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	4
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um "não" como resposta.	5
	SUBJULGAÇÃO (-)	28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	5
	SUBJULGAÇÃO (-)	48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	5
	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	4
TOTAL				23
HÁB. 5	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	6
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	5
	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	4
	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	4
TOTAL				25
HÁB. 6	ABANDONO (-)	10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	4
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	4
	DESCONFIANÇA/ ABUSO (-)	24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	5
	EMARANHAMENTO (-)	27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	2
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	6
TOTAL				21

*Valor atribuído de acordo com a resposta do adolescente

HÁBITOS	ESQUEMAS - ADOLESCENTE 10			VALOR (*)
HÁB. 1	DEPENDÊNCIA/INCOMPETÊNCIA (-)	26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	5
	FRACASSO (-)	38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	6
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	6
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	6
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	5
			TOTAL	28
HÁB. 2	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	5
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	5
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	6
	PESSIMISMO (-)	31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	5
	VULNERABILIDADE AO DANO (-)	39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	6
			TOTAL	27
HÁB. 3	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	4
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	5
	POSTURA PUNITIVA (-)	32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	6
	POSTURA PUNITIVA (-)	41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	4
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	4
			TOTAL	23
HÁB. 4	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	5
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um "não" como resposta.	4
	SUBJULGAÇÃO (-)	28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	5
	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	6
			TOTAL	26
HÁB. 5	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	6
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	5
	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	6
	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	5
			TOTAL	28
HÁB. 6	ABANDONO (-)	10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	5
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	6
	DESCONFIANÇA/ ABUSO (-)	24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	6
	EMARANHAMENTO (-)	27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	5
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	6
			TOTAL	28

*Valor atribuído de acordo com a resposta do adolescente

HÁBITOS	ESQUEMAS - ADOLESCENTE 11			VALOR (*)
HÁB. 1	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.	5
	FRACASSO (-)	38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.	2
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.	3
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.	5
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.	6
TOTAL				21

HÁB. 2	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.	4
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.	6
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.	4
	PESSIMISMO (-)	31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.	4
	VULNERABILIDADE AO DANO (-)	39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.	5
TOTAL				23

HÁB. 3	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.	4
	DEPENDÊNCIA/ INCOMPETÊNCIA (-)	13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.	3
	POSTURA PUNITIVA (-)	32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.	5
	POSTURA PUNITIVA (-)	41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.	5
	AUTOCONTROLE INSUFICIENTE (-)	51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.	5
TOTAL				22

HÁB. 4	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.	4
	ARROGO/ GRANDIOSIDADE (-)	5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um "não" como resposta.	5
	SUBJULGAÇÃO (-)	28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.	4
	AUTOSSACRIFÍCIO (-)	49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.	5
TOTAL				24

HÁB. 5	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.	6
	SUBJULGAÇÃO (-)	16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.	6
	BUSCA POR APROVAÇÃO (-)	30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.	6
	PRIVAÇÃO EMOCIONAL (-)	42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.	5
	INIBIÇÃO EMOCIONAL (-)	50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.	6
TOTAL				29

HÁB. 6	ABANDONO (-)	10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.	5
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.	4
	DESCONFIANÇA/ ABUSO (-)	24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.	5
	EMARANHAMENTO (-)	27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.	3
	ISOLAMENTO/ ALIENAÇÃO (-)	36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.	5
TOTAL				22

*Valor atribuído de acordo com a resposta do adolescente

APÊNDICE H – PONTUAÇÃO DAS ATIVIDADES X Q.E.

ADO LESCENTE 1	
HÁBITO	ATIV.
HAB. 1	20
HÁB. 2	7
HÁB. 3	6
HÁB. 4	7
HÁB. 5	16
HÁB. 6	4
ADO LESCENTE 2	
HÁBITO	ATIV.
HÁB. 1	12
HÁB. 2	4
HÁB. 3	-1
HÁB. 4	9
HÁB. 5	14
HÁB. 6	-7
ADO LESCENTE 3	
HÁBITOS	ATIV.
HAB. 1	18
HÁB. 2	5
HÁB. 3	8
HÁB. 4	7
HÁB. 5	10
HÁB. 6	-4
ADO LESCENTE 4	
HÁBITOS	ATIV.
HAB. 1	16
HÁB. 2	4
HÁB. 3	1
HÁB. 4	4
HÁB. 5	15
HÁB. 6	1
ADO LESCENTE 5	
HÁBITOS	ATIV.
HAB. 1	16
HÁB. 2	6
HÁB. 3	4
HÁB. 4	6
HÁB. 5	10
HÁB. 6	-3

ADO LESCENTE 1	
HÁBITOS	Q.E.
HAB. 1	87%
HÁB. 2	73%
HÁB. 3	57%
HÁB. 4	73%
HÁB. 5	100%
HÁB. 6	80%
ADO LESCENTE 2	
HÁBITOS	Q.E.
HAB. 1	93%
HÁB. 2	87%
HÁB. 3	80%
HÁB. 4	77%
HÁB. 5	90%
HÁB. 6	73%
ADO LESCENTE 3	
HÁBITOS	Q.E.
HAB. 1	97%
HÁB. 2	90%
HÁB. 3	80%
HÁB. 4	73%
HÁB. 5	87%
HÁB. 6	83%
ADO LESCENTE 4	
HÁBITOS	Q.E.
HAB. 1	80%
HÁB. 2	67%
HÁB. 3	80%
HÁB. 4	43%
HÁB. 5	97%
HÁB. 6	50%
ADO LESCENTE 5	
HÁBITOS	Q.E.
HAB. 1	73%
HÁB. 2	57%
HÁB. 3	63%
HÁB. 4	73%
HÁB. 5	80%
HÁB. 6	60%

ADOLESCENTE 6	
HÁBITOS	ATIV.
HAB. 1	21
HÁB. 2	11
HÁB. 3	4
HÁB. 4	-2
HÁB. 5	5
HÁB. 6	1
ADOLESCENTE 7	
HÁBITOS	ATIV.
HAB. 1	16
HÁB. 2	4
HÁB. 3	3
HÁB. 4	8
HÁB. 5	-7
HÁB. 6	2
ADOLESCENTE 8	
HÁBITOS	ATIV.
HAB. 1	10
HÁB. 2	8
HÁB. 3	4
HÁB. 4	-1
HÁB. 5	5
HÁB. 6	3
ADOLESCENTE 9	
HÁBITOS	ATIV.
HAB. 1	15
HÁB. 2	11
HÁB. 3	10
HÁB. 4	8
HÁB. 5	12
HÁB. 6	-1
ADOLESCENTE 10	
HÁBITOS	ATIV.
HAB. 1	14
HÁB. 2	9
HÁB. 3	5
HÁB. 4	7
HÁB. 5	6
HÁB. 6	1
ADOLESCENTE 11	
HÁBITOS	ATIV.
HAB. 1	21
HÁB. 2	-3
HÁB. 3	0
HÁB. 4	4
HÁB. 5	22
HÁB. 6	5

ADOLESCENTE 6	
HÁBITOS	Q.E.
HAB. 1	87%
HÁB. 2	77%
HÁB. 3	90%
HÁB. 4	93%
HÁB. 5	80%
HÁB. 6	77%
ADOLESCENTE 7	
HÁBITOS	Q.E.
HAB. 1	50%
HÁB. 2	33%
HÁB. 3	47%
HÁB. 4	67%
HÁB. 5	80%
HÁB. 6	57%
ADOLESCENTE 8	
HÁBITOS	Q.E.
HAB. 1	90%
HÁB. 2	73%
HÁB. 3	87%
HÁB. 4	73%
HÁB. 5	60%
HÁB. 6	60%
ADOLESCENTE 9	
HÁBITOS	Q.E.
HAB. 1	87%
HÁB. 2	87%
HÁB. 3	83%
HÁB. 4	77%
HÁB. 5	83%
HÁB. 6	70%
ADOLESCENTE 10	
HÁBITOS	Q.E.
HAB. 1	93%
HÁB. 2	90%
HÁB. 3	77%
HÁB. 4	87%
HÁB. 5	93%
HÁB. 6	93%
ADOLESCENTE 11	
HÁBITOS	Q.E.
HAB. 1	70%
HÁB. 2	77%
HÁB. 3	73%
HÁB. 4	80%
HÁB. 5	97%
HÁB. 6	73%

ANEXO 1

Questionário de Esquemas para Adolescentes – Versão Breve (B-YSQ-A) (Versão brasileira validada por Borges, Rijo, Vagos, & Dell’Aglío, submetido)

Instruções: Esse questionário apresenta algumas frases que podemos utilizar quando queremos nos descrever. Leia cada uma das frases abaixo e veja até que ponto você se identifica com as mesmas. Em seguida, indique para cada frase, o grau em que ela te descreve. Para isso, use a escala de respostas que se encontra nesta página.

Não há respostas certas nem erradas. Quando tiver dúvidas, busque responder de acordo como você se sente. Escolha dentre as seis opções abaixo, a que melhor lhe descreve, ou seja, a que melhor representa a forma como você se sente e pensa. Assinale com uma cruz (x) o número que melhor lhe descreve.

Algumas frases apresentadas dizem respeito à relação com os teus pais. No caso de um, ou ambos os pais terem falecido, ou não estarem com você nesse momento da sua vida, responda de acordo com a relação que você tinha com eles anteriormente.

ESCALA DE RESPOSTA	
1	Não tem nada a ver com o que acontece ou aconteceu comigo
2	Tem muito pouco a ver com o que acontece ou aconteceu comigo
3	Tem um pouco a ver com o que acontece ou aconteceu comigo
4	É parecido com o que acontece ou aconteceu comigo
5	É muito parecido com o que acontece ou aconteceu comigo
6	É exatamente o que acontece ou aconteceu comigo.

QUESTIONÁRIO DE ESQUEMAS PARA ADOLESCENTES		1	2	3	4	5	6
1	Nenhuma pessoa de quem eu goste pode gostar de mim se ficar sabendo dos meus defeitos e pontos fracos.						
2	Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.						
3	Custa-me muito mostrar aos outros aquilo que sinto (mesmos sentimentos positivos como carinho, afeto ou amizade).						
4	Tenho que ser melhor em tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.						
5	Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta.						
6	Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.						

7	Mesmo quando as coisas parecem estar acontecendo de forma positiva, tenho sempre a ideia que isso não vai durar muito tempo. "Era muita sorte!".						
8	Sempre que cometo um erro, mereço ser castigado.						
9	Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.						
10	Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito.						
11	Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas.						
12	Ninguém de quem eu gosto vai querer ficar comigo se me conhecer tal como eu sou na realidade.						
13	Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia.						
14	Sinto que uma desgraça ou situação catastrófica vai acontecer a qualquer momento (um terremoto, uma doença).						
15	Eu e os meus pais somos muito próximos. Sabemos tudo acerca da vida e dos problemas uns dos outros.						
16	No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.						
17	Sou uma boa pessoa, porque me preocupo mais com os outros do que comigo mesmo.						
18	Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.						
19	Eu me esforço para ser sempre o melhor naquilo que eu faço; não basta ser apenas bom.						
20	Sinto que sou especial (sou melhor). Não devia ser obrigado a aceitar muitas das regras que são impostas aos outros.						
21	Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.						
22	Quando acontece alguma coisa boa, fico sempre à espera que aconteça algo de ruim a seguir.						
23	Eu me preocupo que as pessoas de quem mais gosto possam me deixar ou me abandonar.						
24	Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém.						
25	Na escola, a maioria das pessoas tem mais capacidades do que eu.						
26	Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho.						
27	Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais.						
28	No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.						
29	Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.						
30	Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.						
31	Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.						
32	Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.						
33	Não tenho tido ninguém que me ouça com atenção, que me compreenda ou que perceba o que realmente sinto e preciso.						

34	Quando eu sinto que alguém de quem eu goste irá se afastar de mim, eu fico desesperado, com medo de perder essa pessoa.						
35	Sinto que sou desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.						
36	Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.						
37	Sinto que nunca ninguém vai me amar como de fato sou na realidade.						
38	Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu.						
39	Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada.						
40	Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir.						
41	Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.						
42	Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.						
43	Habitualmente tento descobrir as segundas intenções dos outros ou o verdadeiro motivo pelo qual fazem certas coisas.						
44	Na escola, não sou tão inteligente como a maior parte dos meus colegas.						
45	Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.						
46	Eu me preocupo muito se vou ter uma doença grave, apesar do médico dizer que estou bem.						
47	Eu e os meus pais estamos tão ligados que parece que somos a mesma pessoa.						
48	Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.						
49	Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros.						
50	As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto.						
51	Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim.						
52	Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.						

Classificação dos Esquemas Iniciais Desadaptativos por tipo de Esquema

Esquemas	Itens
1. Abandono	10. Eu me preocupo muito com a possibilidade de perder as pessoas que gosto muito/amo muito. 23. Eu me preocupo que as pessoas de quem mais gosto possam me deixar ou me abandonar. 34. Quando eu sinto que alguém de quem eu goste irá se afastar de mim, eu fico desesperado, com medo de perder essa pessoa
2. Desconfiança/Abuso	24. Mais cedo ou mais tarde, vou acabar sendo traído por alguém. 35. Sinto que sou desconfiado quanto às intenções das outras pessoas. 43. Habitualmente tento descobrir as segundas intenções dos outros ou o verdadeiro motivo pelo qual fazem certas coisas
3. Privação Emocional	9. Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto 33. Não tenho tido ninguém que me ouça com atenção, que me compreenda ou que perceba o que realmente sinto e preciso. 42. Não tenho tido pessoas ao meu lado que estejam disponíveis para me dar conselhos e me ajudar a decidir quando não sei o que fazer.
4. Defectividade/Vergonha	11. Não vejo a vida da mesma forma que os outros; sinto-me afastado das outras pessoas. 36. Sinto-me isolado e afastado das outras pessoas.
6. Dependência/Incompetência	13. Preciso muito da ajuda dos outros para conseguir fazer as coisas do dia-a-dia. 26. Sou imaturo; eu não sei me orientar sozinho. 45. Não acredito nas minhas capacidades para resolver problemas.
7. Vulnerabilidade ao Dano	14. Sinto que uma desgraça ou situação catastrófica vai acontecer a qualquer momento (um terremoto, uma doença). 39. Eu me preocupo em perder tudo o que eu tenho e ficar sem nada. 46. Eu me preocupo muito se vou ter uma doença grave, apesar do médico dizer que estou bem.
8. Emaranhamento	15. Eu e os meus pais somos muito próximos. Sabemos tudo acerca da vida e dos problemas uns dos outros. 27. Não há segredos lá em casa. Se eu não contar sempre tudo aos meus pais, sinto-me mal com isso; parece que estou traindo os meus pais. 47. Eu e os meus pais estamos tão ligados que parece que somos a mesma pessoa
9. Fracasso	25. Na escola, a maioria das pessoas tem mais capacidades do que eu. 38. Não sou tão bom na escola como a maioria das pessoas. Os outros fazem tudo melhor do que eu. 44. Na escola, não sou tão inteligente como a maior parte dos meus colegas
10. Arrogo/Grandiosidade	5. Quando quero alguma coisa dos outros, tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta. 20. Sinto que sou especial (sou melhor). Não devia ser obrigado a aceitar muitas das regras que são impostas aos outros. 40. Sinto que mereço tratamento especial; não devia ter que obedecer mesmas regras que as outras pessoas precisam seguir

11. Autocontrole Insuficiente	<p>6. Não tenho força de vontade suficiente para me obrigar a fazer coisas que não gosto no dia-a-dia.</p> <p>29. Eu tenho muita dificuldade em continuar numa tarefa se não tiver logo uma recompensa. Coisas que dão muito trabalho não são para mim.</p> <p>51. Tenho muita dificuldade em terminar as coisas que comecei; raramente consigo ir até ao fim</p>
12. Subjugação	<p>16. No meu grupo de amigos, sinto que tenho de fazer tudo o que eles querem, senão eles podem ficar chateados comigo, gozarem de mim ou me colocarem de lado.</p> <p>28. No meu grupo de amigos nunca sigo a minha vontade; faço sempre aquilo que os outros querem que eu faça.</p> <p>48. Para que as outras pessoas respeitem os meus sentimentos e os meus direitos, é preciso que eu me esforce muito.</p>
13. Autossacrifício	<p>2. Sou sempre eu quem acaba por tomar conta das pessoas que me são mais próximas.</p> <p>17. Sou uma boa pessoa, porque me preocupo mais com os outros do que comigo mesmo.</p> <p>49. Dizem-me muitas vezes para me preocupar mais comigo do que com os outros; eu faço demais pelos outros</p>
14. Busca por Aprovação	<p>21. Eu terei mais prazer em conquistar algo se isso for uma coisa que os outros vão notar.</p> <p>30. Sinto-me pouco importante quando não recebo muita atenção dos outros.</p> <p>52. Para me sentir uma pessoa com valor, eu tenho que receber muitos elogios dos outros.</p>
15. Pessimismo	<p>7. Mesmo quando as coisas parecem estar acontecendo de forma positiva, tenho sempre a ideia que isso não vai durar muito tempo. “Era muita sorte!”</p> <p>22. Quando acontece alguma coisa boa, fico sempre à espera que aconteça algo de ruim a seguir.</p> <p>31. Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa ruim pode ocorrer.</p>
16. Inibição Emocional	<p>3. Custa-me muito mostrar aos outros aquilo que sinto (mesmo sentimentos positivos como carinho, afeto ou amizade).</p> <p>18. Tenho vergonha de mostrar aquilo que sinto às outras pessoas.</p> <p>50. As pessoas acham que eu não sou capaz de dizer ou mostrar o que eu sinto</p>
17. Padrões Inflexíveis	<p>4. Tenho que ser melhor em tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.</p> <p>19. Eu me esforço para ser sempre o melhor naquilo que eu faço; não basta ser apenas bom.</p>
18. Postura Punitiva	<p>8. Sempre que cometo um erro, mereço ser castigado.</p> <p>32. Se eu não cumprir com os meus deveres, mereço sofrer as consequências.</p> <p>41. Não interessa porque é que errei. Se eu fiz algo errado, é justo que sofra as consequências e seja punido.</p>