

TURBINE SUAS EMOÇÕES

Um Guia Divertido para Desenvolver a
Inteligência Emocional e Transformar a Vida



Giselle Alfena Schmidt
Marcos André Fernandes Spósito

IFRR – Campus Boa Vista | ProfEPT
2025



“Quando ouvimos as necessidades que estão por trás dos sentimentos, construímos pontes e não muros.”

Marshall Rosenberg, criador da Comunicação Não Violenta (CNV).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Biblioteca do Instituto Federal de Roraima - IFRR)

S349t Schmidt, Giselle Alfena.

Turbine suas emoções: um guia divertido para desenvolver a inteligência emocional e transformar a vida / Giselle Alfena Schmidt, Marcos André Fernandes Spósito. – Boa Vista, 2025.
27 p. : il. color.

Produto educacional do Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional – PROFEPT – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima. Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, *Campus* Boa Vista, 2025.

ISBN 978-65-01-71832-3

1. Educação Profissional e Tecnológica. 2. Formação humana integral. 3. Inteligência emocional. 5. Produto educacional. I. Spósito, Marcos André Fernandes. II. Título.

CDD - 370.113

Elaborada por Maria de Fátima Freire de Araújo - CRB 11/374

Turbine Suas Emoções: Um Guia Divertido para Desenvolver a Inteligência Emocional e Transformar a Vida. © 2025 por Giselle Alfena Schmidt e Marcos André Fernandes Spósito está licenciado sob CC BY-NC-SA 4.0. Para visualizar uma cópia desta licença, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Produto Educacional

ORIGEM

Esta cartilha é fruto da dissertação de mestrado da pesquisadora Giselle Alfena Schmidt, orientada pelo Prof. Dr. Marcos André Fernandes Spósito, vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) do Instituto Federal de Roraima – Campus Boa Vista.

ÁREA DE CONCENTRAÇÃO

Educação Profissional e Tecnológica (EPT).

LINHA DE PESQUISA

Práticas Educativas em EPT.

MACROPROJETO

Práticas Educativas no Currículo Integrado.

FORMATO

Textual.

TAMANHO

27 páginas.

PÚBLICO-ALVO

Estudantes da EPT.

CATEGORIA

Cartilha Formativa – Material textual em formato digital, que explora de forma prática e reflexiva a Inteligência Emocional, destacando sua importância para o desenvolvimento pessoal, profissional e para a construção de relações saudáveis.

FINALIDADE

Auxiliar os estudantes da EPT a desenvolver habilidades emocionais.

DISPONIBILIDADE

Irrestrita, preservando-se os direitos autorais, bem como a proibição do uso comercial.

DIVULGAÇÃO

Em formato digital.

AUTORIA, REDAÇÃO, PROJETO GRÁFICO E EDITORAÇÃO

Giselle Alfena Schmidt e Marcos André Fernandes Spósito.

REVISÃO

Daiane Ruth Alves da Silva (Psicóloga - CRP 20/05077).

Sumário

Parte I: Descobrindo a Inteligência Emocional

Apresentação	01
Mensagem de boas-vindas	02
Por que falar de emoções?	03
O que é Inteligência Emocional (IE)?	05
Por dentro das 5 habilidades da IE	08

Parte II: Atividades Práticas e Aplicações

Estudos de caso: emoções na vida real	12
Como lidar com conflitos e frustrações	14
Amizades, redes sociais e emoções	16
Inteligência Emocional no mundo do trabalho	18
Plano de ação emocional – desenvolva a sua IE	22
Onde aprender mais sobre IE	24
Você está pronto para controlar o seu universo emocional!	25
Sobre os autores	26
Referências	27

Apresentação

Seja bem-vindo(a)!

Esta cartilha foi elaborada com compromisso e dedicação para apoiar estudantes e professores da Educação Profissional e Tecnológica (EPT) no desenvolvimento da Inteligência Emocional (IE) — uma competência essencial para enfrentar os desafios da vida pessoal, escolar e profissional. Trata-se de um guia prático, acessível e dinâmico, que convida à reflexão, ao autoconhecimento e ao fortalecimento das relações humanas.

Produzida no âmbito do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), do Instituto Federal de Roraima – Campus Boa Vista, integra a dissertação intitulada “Desenvolvendo a Inteligência Emocional na Educação Profissional e Tecnológica: uma proposta contextualizada com a formação humana integral e o mundo do trabalho”, de autoria da pesquisadora Giselle Alfena Schmidt, sob orientação do Prof. Dr. Marcos André Fernandes Spósito. Está vinculada à linha de pesquisa Práticas Educativas em EPT e ao Macroprojeto 3 – Práticas Educativas no Currículo Integrado.

Organizada em duas partes, inicia com a apresentação dos principais conceitos da IE, com ênfase nas cinco competências fundamentais: autoconhecimento, controle emocional, empatia, automotivação e habilidades sociais. A segunda parte propõe atividades práticas, relacionadas a situações vivenciadas pelos estudantes, como conflitos interpessoais, convivência escolar, uso das redes sociais e os desafios do mundo do trabalho.

O referencial teórico fundamenta-se em autores como Daniel Goleman, Susan David, António Damásio, Marshall Rosenberg e Edgar Morin, cujas abordagens dialogam com os princípios da formação humana integral e com as demandas de um mundo em constante transformação. Com base nessas contribuições, o objetivo da cartilha é promover o desenvolvimento da IE entre estudantes da EPT, estimulando competências que favoreçam o autoconhecimento, a autorregulação e relações interpessoais mais saudáveis.

A cartilha pode ser aplicada em diversos contextos pedagógicos: salas de aula, projetos integradores, oficinas, rodas de conversa, ações da assistência estudantil, mediações escolares e encontros de tutoria. Também pode ser utilizada de forma autônoma, estimulando o protagonismo, a autorreflexão e o desenvolvimento integral dos estudantes.

Esperamos que este material inspire novas práticas educativas e contribua para o fortalecimento das competências emocionais dos jovens da EPT, dentro e fora da escola.

Mensagem de Boas-Vindas

Ei, tudo bem?

Antes de começarmos, queremos bater um papo rápido com você. A gente sabe que a adolescência é uma fase cheia de descobertas, mudanças e desafios. E, muitas vezes, lidar com tudo isso pode ser meio confuso ou até complicado, né?

Foi pensando nisso que criamos este material: **“Turbine Suas Emoções”**. Aqui, você vai encontrar um conteúdo diferente de tudo que já viu — sem textos chatos ou difíceis. Preparamos atividades, dinâmicas, histórias e dicas que vão te ajudar a entender melhor o que você sente, como se comunicar e como conviver bem com os outros.

Por que a gente acha isso importante?

Porque aprender a lidar com as emoções faz toda a diferença! Isso te ajuda a se sentir mais confiante, resolver conflitos, construir relações saudáveis e se preparar para o que vem por aí na escola, no trabalho e na vida.

O que você vai encontrar por aqui?

- ✓ Um jeito leve e divertido de aprender sobre emoções;
- ✓ Dicas e atividades pra se conhecer melhor e encarar os desafios do dia a dia;
- ✓ Histórias que mostram como a inteligência emocional faz diferença na vida real;
- ✓ Um espaço para refletir e criar seu próprio caminho.

O mais importante:

Este material é **seu**. Use como quiser, no seu ritmo, do seu jeito. Cada página é um passo na sua jornada de descobertas e crescimento.

Vamos juntos nessa?

Bora turbinar suas emoções! 

Descobrendo a Inteligência Emocional

Por que Falar de Emoções?

Você já sentiu que ninguém entende o que você está sentindo? Já ficou com raiva e nem sabia direito por quê? Ou então sentiu uma alegria tão grande que parecia que ia explodir? Isso tudo tem nome: são as **emoções** em ação!



Emoções não são fraqueza

Sabe o que é mais legal? Todo mundo sente. Emoções não são "frescura", nem "coisa de gente fraca". Emoções são superpoderes. Quando aprende a usar, tudo muda.



Você é o piloto

Imagine que você é o piloto de um avião (sua vida). As emoções são os instrumentos do painel. Ignorar ou não saber ler esses instrumentos pode te levar para uma turbulência. Se souber usar... voa!



A montanha-russa da adolescência

A adolescência é uma montanha-russa. Mudam os amigos, as ideias, o corpo, as responsabilidades. E junto com tudo isso... mudam também as emoções.

Por que isso é importante agora?

Aprender a entender o que você sente, por que sente e o que fazer com isso vai te ajudar a:



Melhores relações

Se relacionar melhor com seus amigos e família.



Decisões conscientes

Tomar decisões conscientes e evitar brigas desnecessárias.



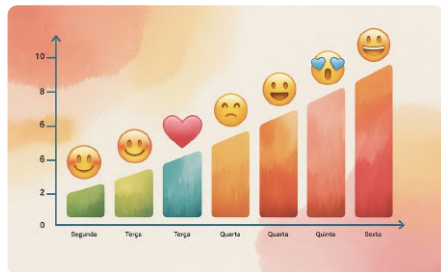
Mais felicidade

Aceitar o que não está no seu controle e seguir em frente.

Atividade: Termômetro das Emoções

Objetivo: Acompanhar variações emocionais e perceber padrões.

Um exercício simples para você entender melhor suas emoções no dia a dia:



1 Faça uma pausa diária e entre em contato com suas emoções:

"Qual foi a emoção que mais me acompanhou hoje?"

"O que aconteceu para eu me sentir assim?"

2 Monte um gráfico simples:

No **eixo horizontal**: os **dias da semana**. No **eixo vertical**: uma **escala de 0 a 10** (quanto mais alto, mais intensa foi a emoção).

Escolha a emoção que dominou o dia e marque a intensidade no gráfico.

3 No final da semana, observe:

Quais emoções apareceram mais?

Teve algo que se repetiu e despertou a mesma emoção?

O que dá pra aprender com isso?

Reflexão

Pense em uma situação recente que te fez sentir muitas emoções, como alegria, medo, raiva, tristeza ou ansiedade. O que aconteceu? Como você reagiu na hora? O que faria diferente hoje?

i Quando você nomeia o que sente, fica mais fácil entender e lidar com suas emoções.

▼ Você sabia?

Emoção vem do latim *e-movere*, que significa “mover para fora”. Ela é uma reação rápida e intensa do corpo, que surge automaticamente diante de uma situação. Pode se manifestar através de coração acelerado, suor, mudança na postura ou na expressão do rosto. As emoções são passageiras — **costumam durar de 30 a 40 segundos**.

Depois da emoção, vem o **sentimento** — é quando a mente interpreta o que sentimos. O sentimento dura mais, se liga aos **pensamentos** e ajuda a entender a mensagem da emoção.

Em resumo, as **emoções são sinais internos**, que servem como alertas para nos ajudar a perceber o que está acontecendo, tomar decisões e agir de forma mais consciente.

O que é Inteligência Emocional (IE)?

É a capacidade de reconhecer, entender e lidar com as próprias emoções e com as dos outros. Não é só "ser bonzinho" ou "não ficar bravo". **É saber o que fazer com aquilo que você sente.**



O Controle Remoto Emocional

Imagine que dentro de você existe um **controle remoto emocional**. Ele tem botões como "raiva", "alegria", "tristeza", "ansiedade", "vergonha" e muitos outros. A questão é: **quem está apertando os botões?** Você... ou suas emoções?

A **inteligência emocional** é justamente **aprender a segurar esse controle com firmeza**, usar os botões com sabedoria e não deixar que eles disparem sozinhos.



O Jogo das Emoções

Já pensou estar num jogo em que você é o personagem principal? O cenário muda o tempo todo (escola, casa, redes sociais, amizades). E a cada fase, você recebe **desafios emocionais**:

- Alguém falou mal de você.
- Tirou uma nota baixa.
- Foi excluído de um grupo.
- Brigou com um amigo.
- Foi elogiado de surpresa.
- Recebeu a missão de representar a turma



Passando de Nível

Desenvolver inteligência emocional é como **passar de fase no jogo da vida**. Quanto mais você pratica, mais preparado fica para encarar os desafios.

Assim como nos games, cada fase traz novos obstáculos e testes. Para superar, é preciso fortalecer suas habilidades emocionais com foco, paciência e autoconhecimento.

Conforme você exercita sua inteligência emocional, mais fácil se torna avançar e vencer.

Para que serve a Inteligência Emocional?

- ✓ Para se conhecer melhor.
- ✓ Para expressar o que sente de forma objetiva.
- ✓ Para controlar impulsos e reações.
- ✓ Para entender os outros e fazer amigos de verdade.
- ✓ Para ser mais feliz com você mesmo.
- ✓ Para lidar com desafios sem se deixar levar pelas emoções.

Os Superpoderes da Inteligência Emocional

A inteligência emocional é formada por **cinco grandes superpoderes** que nos ajudam a viver melhor:



Autoconhecimento

Saber identificar o que você sente e por que sente. É como ter um mapa das suas próprias emoções.



Controle Emocional

Conseguir lidar com sentimentos intensos sem explodir ou se isolar. É como ter um regulador interno.



Automotivação

Seguir em frente mesmo quando algo dá errado. É sua força interna que mantém você no caminho.



Empatia

Entender e respeitar os sentimentos dos outros. É como conseguir "calçar os sapatos" de outra pessoa.



Habilidades Sociais

Saber se comunicar, resolver conflitos e criar boas relações. É como ser um bom "diplomata" nas interações sociais.



O Que a Ciência Diz



Razão e Emoção

A Inteligência Emocional une razão e emoção — uma precisa da outra. As emoções mostram o que sentimos, e a razão nos ajuda a lidar com isso de forma equilibrada. O córtex pré-frontal, parte do nosso cérebro responsável pelo pensamento crítico e autocontrole, é o que nos ajuda a pensar antes de agir.



O Poder da IE

O psicólogo **Daniel Goleman** mostrou que o sucesso não depende só do QI (quociente intelectual), mas também da habilidade de reconhecer e usar bem as emoções. A inteligência emocional influencia como lidamos com a pressão, tomamos decisões e nos conectamos com os outros.



Dois Lados Importantes

- **Intrapessoal** – conhecer e cuidar das suas próprias emoções, entendendo como elas influenciam seus pensamentos e atitudes.
- **Interpessoal** – perceber e compreender os sentimentos das outras pessoas para se relacionar com respeito e empatia.

Não é papo de autoajuda!

A inteligência emocional ensina de verdade a lidar com os seus sentimentos e atitudes.



Por dentro das 5 habilidades da IE

A inteligência emocional não é algo mágico ou distante, ela está dentro de você e pode crescer cada dia mais.

1. Autoconhecimento (Olhar pra dentro é um superpoder!)



"Eu sei o que estou sentindo."

O autoconhecimento é como um espelho emocional: ele nos mostra não só o que sentimos, mas também por que sentimos. Quando a gente entende o que está sentindo, consegue se cuidar melhor e fazer escolhas mais conscientes. **Exemplo:** Você chega na escola e seu melhor amigo não fala com você. Você sente raiva... mas, na verdade, está magoado e com medo de ter perdido a amizade.

Seja um detetive de si mesmo(a)!

Refletir sobre os próprios pensamentos é praticar a **metacognição** — uma ferramenta poderosa para entender o que acontece na sua mente e no seu coração.

- Preste atenção aos seus padrões de pensamento.
- Identifique as emoções que se repetem.
- Reconheça as crenças que podem estar te limitando.
- Reflita sobre como você reage em diferentes situações.

Por que se conhecer é tão importante?

- ✓ Você entende melhor o que sente.
- ✓ Faz escolhas que realmente importam pra você.
- ✓ Cria novas formas de reagir e viver melhor.

2. Controle Emocional



"Eu não deixo minhas emoções mandarem em mim."

Autocontrole não é engolir emoções, mas expressar e lidar com elas de forma construtiva, sem machucar a si ou aos outros.

Exemplo: Tirou uma nota ruim? Normal bater aquela raiva, tristeza ou decepção. Mas antes de agir no impulso, respira e pensa: o que aconteceu? Onde dá pra melhorar? Parar pra refletir ajuda a lidar melhor com a situação e seguir em frente.

Como praticar o autocontrole?

Respire fundo

Feche os olhos, inspire devagar e solte o ar. Parece simples, mas ajuda muito a acalmar o corpo e a mente!

Conte até 10

Quando sentir que vai perder o controle, pare e conte até 10 antes de responder.

Pense antes de agir

Pergunte a si mesmo(a):
"O que eu ganho e o que eu perco se agir assim?"

Encontre uma válvula de escape

Escrever, desenhar ou até dar uma volta para esfriar a cabeça pode ajudar a liberar emoções fortes de forma segura.

3. Automotivação



"Eu continuo tentando, mesmo quando dá vontade de desistir."

A motivação é a energia que te impulsiona a seguir em frente, mesmo diante de desafios. É a força que nasce de dentro, te dando confiança para conquistar seus sonhos.

Exemplo: Você não conseguiu entrar no time da escola. Ficar triste é normal, mas quem tem automotivação treina mais e tenta de novo.

Como fortalecer a sua motivação?



Descubra o Seu Propósito

Pergunte a si mesmo(a): "O que me move? O que me faz feliz?"



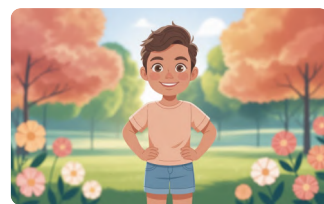
Divida os Grandes Sonhos

Quebre seus objetivos em pequenos passos e conquistas. Cada uma conta!



Conte com Apoio

Amigos e mentores te ajudam a descobrir e reconhecer seu potencial.



Acredite em Si

Mesmo quando pareça difícil, você tem força para tentar outra vez!

4. Empatia



"Eu consigo entender como os outros se sentem."

Empatia é a capacidade de compreender o que o outro vive, reconhecendo suas dores, alegrias e desafios. Ser empático permite criar conexões verdadeiras e construir relações mais humanas.

Exemplo: Se uma colega chegar quieta e na dela, tenta ser gente boa: pergunta se tá tudo bem ou se ela quer conversar. Um gesto simples pode fazer muita diferença.

Como praticar a empatia?

- ✓ Ouça de verdade – Quando alguém fala, preste atenção sem interromper.
- ✓ Pergunte, não julgue – Pergunte como a pessoa se sente e o que ela precisa.
- ✓ Imagine como é estar no lugar do outro – Pense: "Como eu me sentiria nessa situação?"
- ✓ Seja solidário(a) – Ajude quando puder e ofereça apoio sincero.
- ✓ Evite comparações — cada pessoa sente de um jeito. Acolha sem criticar.
- ✓ Respeite o tempo do outro – Nem todo mundo lida com emoções da mesma forma ou no mesmo ritmo. Tenha paciência.

5. Habilidades Sociais



"Eu me comunico bem e resolvo conflitos com respeito."

A gente não vive sozinho. Em casa, na escola, no trabalho – sempre estamos em contato com outras pessoas.

As habilidades sociais são como um GPS que te ajuda a se orientar: elas te mostram como se expressar, ouvir e se relacionar de forma positiva.

Exemplo: Você discutiu com um amigo por causa de um mal-entendido no grupo de WhatsApp. Em vez de sair do grupo, você chama ele pra conversar e esclarece tudo.

As habilidades sociais são atitudes e comportamentos que ajudam a:

- ✓ Se comunicar de forma assertiva.
- ✓ Trabalhar em equipe e colaborar.
- ✓ Fazer amigos e manter boas relações.
- ✓ Saber dizer “não” de forma firme, porém educada.
- ✓ Controlar o tom de voz e as palavras, mesmo quando está nervoso (a).

▼ Dicas para melhorar suas habilidades sociais

- ♦ Olhe nos olhos – Isso mostra que você está prestando atenção.
- ♦ Fale de forma direta – Use um tom de voz calmo e palavras simples.
- ♦ Ouça o outro – Não interrompa e tente entender o que ele quer dizer.
- ♦ Seja gentil – Pequenos gestos de respeito e simpatia fazem toda a diferença!
- ♦ Reconheça os erros – Se algo sair errado, pedir desculpas é sinal de força!

Atividades Práticas e Aplicações

Esse capítulo é pra você olhar pra dentro, se entender e fortalecer seus superpoderes emocionais. Bora refletir, criar e descobrir como lidar melhor com você mesmo e com os outros.

Estudos de Caso: Emoções na Vida Real

"Na prática, como posso usar a inteligência emocional?"

Aqui você vai encontrar histórias que podem ser muito parecidas com a sua. Em cada uma, vamos ver **como reagir de forma inteligente emocionalmente**, mesmo quando tudo parece estar fora de controle.

Caso 1: Briga com um Amigo

Situação: João descobriu que Pedro contou um segredo seu para outras pessoas. Irritado, João gritou com Pedro no corredor da escola e os dois pararam de se falar.

Emoções envolvidas: Raiva, frustração, tristeza, decepção.

Habilidades de IE necessárias:

Autoconhecimento, controle emocional, empatia, habilidades sociais.

Perguntas para refletir:

- O que João poderia ter feito antes de reagir?
- Por que Pedro pode ter agido assim?
- Como a conversa poderia acontecer de forma respeitosa?

Ação emocional sugerida:

- Respirar antes de agir.
- Conversar com Pedro de forma calma e direta: "Me senti mal com o que aconteceu. Podemos conversar sobre isso?"

Caso 2: Decepção com Nota Baixa

Situação: Luana estudou bastante para a prova de matemática, mas tirou uma nota muito abaixo do que esperava. Sentiu vergonha e pensou em desistir da matéria.

Emoções envolvidas: Frustração, desânimo, insegurança.

Habilidades de IE necessárias:

Automotivação, autoconhecimento.

Perguntas para refletir:

- Qual foi a primeira emoção de Luana?
- Será que a nota representa todo o esforço?
- O que ela pode fazer com essa experiência?

Ação emocional sugerida:

- Reconhecer o esforço feito.
- Conversar com o professor para entender os erros.
- Montar um plano de estudos com metas simples e possíveis de cumprir no dia a dia.

Caso 3: Sentimento de Exclusão

Situação: Rafael viu fotos dos colegas em uma festa que ele não foi convidado. Sentiu-se rejeitado, triste e pensou que ninguém gostava dele. Isso fez com que ele quisesse se afastar de todos e se isolar.

Emoções envolvidas: Tristeza, insegurança, solidão.

Habilidades de IE necessárias:

Autoconhecimento, empatia, controle emocional.

Perguntas para refletir:

- Rafael tem certeza que foi excluído de propósito?
- Como ele pode cuidar do que sente sem se isolar?
- O que ele poderia dizer para si mesmo nesse momento para se sentir melhor?

Ação emocional sugerida:

- Respirar, se acalmar e não tirar conclusões precipitadas.
- Buscar apoio em um amigo de confiança, contar como se sentiu e ouvir uma visão diferente sobre a situação.
- Realizar algo que reforce sua autoestima e o faça sentir que é importante.

Caso 4: Exigência e Autocobrança

Situação: Joana é muito exigente consigo mesma. Na apresentação de um trabalho, esqueceu uma parte e, mesmo sendo elogiada, ficou focada no erro e se cobrando como se nada tivesse valido a pena.

Emoções envolvidas: Frustração, ansiedade, tristeza, autocobrança, vergonha.

Habilidades de IE necessárias:

Autoconhecimento, automotivação, controle emocional.

Perguntas para refletir:

- Joana está valorizando mais o erro ou tudo que fez certo?
- Por que às vezes somos tão duros com nós mesmos?
- Como ela poderia olhar para essa situação de um jeito mais leve?

Ação emocional sugerida:

- Lembrar que errar faz parte e que ninguém é perfeito.
- Mudar o foco: olhar mais para o que deu certo do que para o que não saiu como esperado.
- Ter conversas internas mais gentis: "Eu fiz o meu melhor. Tá tudo bem."



? Mini Quiz – Bora refletir!

Quando surge uma emoção desconfortável, o que é mais importante fazer?

- a) Fingir que ela não existe e seguir como se nada tivesse acontecido.
- b) Explodir na hora, sem pensar, e depois ver no que dá.
- c) Parar, perceber o que está sentindo, nomear a emoção e escolher como reagir.

Como Lidar com Conflitos e Frustrações

"Conflitos e frustrações são inevitáveis. Você se diferencia pela forma como reage."

Conflitos fazem parte da vida. Eles surgem quando há **diferenças de opiniões, desejos, jeitos de pensar ou agir**. Já as frustrações aparecem quando **as coisas não saem como a gente esperava**. E isso... acontece direto!

A boa notícia é: você pode aprender a lidar com tudo isso com inteligência emocional.

Quando conflitos acontecem

Conflitos não são apenas brigas. São **desencontros** naturais entre pessoas, ideias e vontades. Mas eles podem ser resolvidos com conversa, escuta e respeito.

▼ Exemplos comuns de conflitos

- Discussão com um amigo por causa de um mal-entendido.
- Divergência com um professor.
- Conflito em casa por discordar das regras.
- Desentendimento no trabalho por tarefa mal dividida.

Quando as coisas não saem como a gente esperava

A **frustração** é algo natural. Não é boa nem ruim — apenas provoca sensações que podem ser desconfortáveis.

▼ Entendendo a Frustração

Quando a gente se frustra, a mente insiste em buscar respostas e soluções. Isso pode deixar a gente irritado, triste ou até com raiva. Mas a frustração faz parte da vida — o importante é aprender a lidar com ela e aceitar que nem tudo sai como a gente quer.

Mapa para Lidar com Frustrações

1. Reinterprete

Mude a forma como você vê a situação. Veja oportunidades de crescimento onde antes via apenas obstáculos.

2. Foque no Controlável

Você não controla tudo, mas pode controlar sua reação. Concentre-se no que está ao seu alcance.

3. Planeje a Melhoria

Transforme a frustração em ação. Analise o que você pode fazer diferente da próxima vez.

Estratégias para Lidar com Conflitos



Usar a Comunicação Não-Violenta (CNV)

Uma técnica simples com 4 passos:

1. **Observar:** Dizer o que você percebeu, viu ou ouviu, sem críticas ou julgamentos.
2. **Sentir:** Falar como você se sentiu diante do que aconteceu.
3. **Necessidade:** Explicar qual necessidade sua foi afetada ou não atendida.
4. **Pedido:** Fazer um pedido claro, possível e respeitoso para melhorar a situação.

✓ **Fale de você, do que sente e do que precisa, sem culpar o outro.**



Escuta Ativa

Ouvir com atenção, sem interromper e sem pensar logo na resposta. Olhar nos olhos e tentar **entender o ponto de vista do outro**.



Técnicas de Respiração

"Respirar é resetar o cérebro."

Antes de reagir:

- Inspire lentamente contando até 4.
- Segure por 2 segundos.
- Expire devagar contando até 6.
- Repita 3 vezes.

Jogo: Detetive das Emoções

Como jogar:

Pegue uma situação difícil que viveu.

1

2

Pergunte a si mesmo:

- O que realmente aconteceu?
- O que eu senti?
- Por que senti isso?
- O que poderia ter feito diferente?
- O que aprendi?

Amizades, Redes Sociais e Emoções

"Curtidas não definem quem você é. Emoções sim."

Amizade é tudo na adolescência, mas as redes trazem uns perrengues: comparação, medo e ansiedade. A inteligência emocional te ajuda a não se afogar nisso.



Amizades Reais e Desafios Emocionais

Amigos verdadeiros são aqueles que:

- Te ouvem sem te julgar.
- Te apoiam quando você está mal.
- Respeitam quem você é de verdade.

Mas mesmo com os melhores amigos, **conflitos podem surgir**:

- Ciúmes de novos amigos.
- Falta de atenção ou apoio.
- Discussões por mensagens mal interpretadas.

IE na prática:

- **Empatia:** Coloque-se no lugar do outro.
- **Comunicação transparente:** Evite indiretas ou suposições.
- **Autoconhecimento:** Perceba quando está projetando seus medos em alguém.

Redes Sociais e Emoções

As redes sociais fazem parte do nosso dia a dia e podem ter um grande impacto em nossas emoções, tanto positivo quanto negativo. É importante estarmos atentos às **armadilhas** que as redes sociais podem trazer.

Uma das armadilhas é a **comparação** com a vida dos outros, vendo apenas os momentos felizes. Outra é o **sentimento de exclusão** quando não somos incluídos, o que pode nos fazer sentir rejeitados.

Além disso, as redes sociais também podem ser um ambiente para **comentários ofensivos** e **bullying digital**. Isso pode ser muito doloroso e afetar nossa autoestima e bem-estar emocional.

IE na prática:

- **Controle emocional:** Aprender a **pausar** antes de reagir a um comentário ou situação negativa.
- **Autoconhecimento:** Estar atento a como as redes sociais afetam emocionalmente.
- **Empatia digital:** Ser cuidadoso com o que compartilhamos, para não machucar os outros.



Ferramentas para se proteger emocionalmente online

O mundo digital pode afetar nossas emoções de diversas formas — seja despertando ansiedade, insegurança ou colocando pressão para sermos perfeitos. Por isso, é importante aprender a usar as redes sociais de forma mais consciente. Aqui estão algumas estratégias práticas para navegar nesse ambiente com mais equilíbrio e saúde emocional:



Pausa Consciente

Antes de postar ou responder algo, respire fundo e pergunte a si mesmo:

- Isso constrói ou destrói?
- Eu falaria isso pessoalmente?



Círculo da Confiança

Liste 3 pessoas com quem você pode conversar quando estiver mal, tanto por algo online quanto na vida real.



Detox Emocional Digital

Faça pausas nas redes quando:

- Estiver se comparando demais.
- Sentir que está te afetando negativamente.
- Perceber que está buscando aprovação o tempo todo.



Minha Imagem, Meu Valor

Compare quem você é nas redes e quem você realmente é:

- O que as pessoas veem nas redes?
- Quem você realmente é e o que valoriza em si mesmo?
- O que está faltando? O que está em excesso?



Lembre-se: Inteligência emocional no mundo digital significa entender que o que você vê online é apenas uma parte da realidade. Pessoas mostram o melhor, não o real. E você vale muito mais do que likes ou seguidores!

Inteligência Emocional no Mundo do Trabalho

“Saber se conhecer e se controlar é um diferencial no trabalho.”

Se acha que só saber fazer o trabalho basta, se liga: quem não sabe controlar as emoções e se relacionar bem fica pra trás. De verdade, quem se destaca tem inteligência emocional no sangue. E aí... vai desenvolver sua IE ou vai ficar parado vendo a vida passar?

Imagine esses exemplos e veja como poderia reagir.

Um colega de equipe critica sua ideia num projeto.



Escute com atenção antes de reagir.

Você está nervoso antes de apresentar uma proposta.



Controle o nervosismo para se expressar com segurança.

Alguém com quem você não se dá bem precisa trabalhar com você.



Tente se adaptar e fazer boas parcerias no trabalho.

 Situações como essas são comuns no trabalho. Quem desenvolve inteligência emocional adquire habilidades fundamentais para enfrentar esses desafios e se destacar profissionalmente.

IE: Uma habilidade supervalorizada pelas empresas

Nos últimos anos, empresas como Google, Microsoft e Amazon começaram a priorizar a inteligência emocional em seus processos seletivos. Isso acontece porque:



Inovação

Pessoas emocionalmente inteligentes são mais abertas a novas ideias e perspectivas diferentes.



Trabalho em equipe

A capacidade de compreender e gerenciar emoções facilita a colaboração e resolução de conflitos.



Adaptabilidade

Em um mundo em constante mudança, profissionais com alta IE se adaptam melhor às novas realidades.

Como as 5 habilidades da IE aparecem no trabalho

Habilidade da IE	Aplicação Profissional	Benefício
Autoconhecimento	Reconhecer limites e pedir ajuda	Previne burnout
Controle emocional	Receber críticas construtivamente	Melhora adaptabilidade
Automotivação	Manter foco em tarefas rotineiras	Aumenta produtividade
Empatia	Compreender dificuldades dos colegas	Fortalece equipes
Habilidades sociais	Mediar conflitos e colaborar	Cria ambiente positivo

Dicas Práticas:



Na entrevista de emprego

Você recebe uma pergunta difícil e percebe que ficou nervoso. Em vez de apressar uma resposta:

- Reconheça a emoção.
- Respire profundamente.
- Peça um momento para organizar seus pensamentos.
- Responda com calma e transparência.



Recebendo feedback negativo

Seu supervisor aponta falhas no seu trabalho. Em vez de ficar na defensiva:

- Escute atentamente sem interromper.
- Agradeça pelo feedback específico.
- Faça perguntas para entender melhor.
- Proponha um plano de melhoria.



Conflito com colega

Você discorda fortemente da abordagem de um colega. Em vez de ignorar ou confrontar agressivamente:

- Escolha um momento apropriado para conversar.
- Use frases na primeira pessoa ("Eu sinto que...").
- Foque no comportamento específico, não na pessoa.
- Busque uma solução que atenda ambos.

Superando Desafios: A Jornada de Beatriz no Primeiro Dia de Trabalho

Aos 16 anos, Beatriz começou a trabalhar em uma loja de roupas. Ficou nervosa por não conhecer ninguém e com medo de errar. Mas ela estava determinada a fazer o seu melhor.

No segundo dia de trabalho, uma cliente reclamou de um equívoco de Beatriz. Envergonhada, ela quase desistiu, mas respirou fundo, lembrou do treinamento e abordou a cliente com educação e calma, pediu desculpas.

Uma colega percebeu a situação e ajudou, explicando que errar fazia parte do aprendizado. Aos poucos, Beatriz compreendeu que, com paciência, empatia e vontade de aprender, ela poderia superar os desafios.

No final da semana, Beatriz já se sentia mais segura, realizou seu primeiro atendimento sozinha sem erros e recebeu um elogio. Foi aí que ela percebeu que saber lidar com as próprias emoções é chave pra se dar bem no trabalho.

Beatriz utilizou as seguintes habilidades de IE:

1 Autoconhecimento

Perceber que o medo é normal no início.

2 Controle Emocional

Respirar antes de responder à cliente.

3 Habilidade Social

Pedir desculpas com gentileza.

4 Automotivação

Aprender com o erro e tentar de novo.



O futuro do trabalho e a Inteligência Emocional

Com o avanço da inteligência artificial e automação, as habilidades humanas como pensamento analítico, criatividade, empatia, resiliência, flexibilidade, motivação, liderança e influência social se tornarão ainda mais valiosas. Segundo o Fórum Econômico Mundial, as "*soft skills*" relacionadas à IE estarão entre as 10 habilidades mais importantes para o mundo do trabalho nos próximos anos.

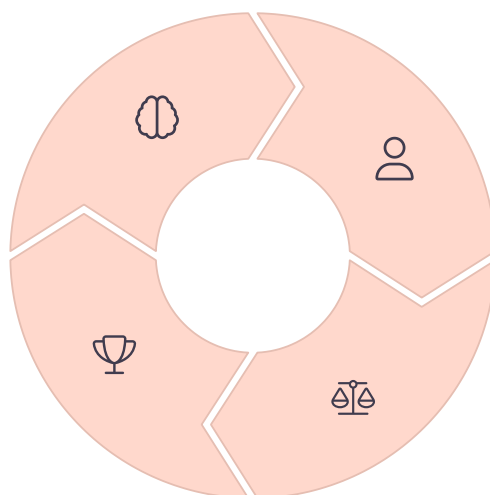
Por que desenvolver IE faz diferença na sua carreira?

Autodesenvolvimento

Ser uma versão melhor de si mesmo, através da aprendizagem contínua.

Realizações

Conquistar seus objetivos de forma equilibrada, consistente e com propósito.



Relacionamentos

Construir conexões autênticas e colaborativas no ambiente profissional.

Equilíbrio

Harmonizar vida pessoal e profissional para prevenir esgotamento.

Exercício: Desvendando suas Habilidades Emocionais

1. **Seu ponto forte:** Qual das cinco habilidades da Inteligência Emocional você consideraria o seu maior trunfo no ambiente profissional? Reflita sobre os motivos que levam você a destacar essa habilidade.
2. **Seu desafio:** Agora identifique qual habilidade você precisa desenvolver mais. Como você planeja trabalhar nessa área e se tornar ainda melhor?
3. **Sua estratégia:** Descreva uma situação desafiadora que você já enfrentou ou imagina enfrentar no trabalho ou na escola. Agora, pense em como você utilizaria suas habilidades emocionais para lidar com essa situação de forma resiliente e eficaz.

Esse exercício vai te ajudar a conhecer melhor seus pontos fortes e fracos, e a criar um plano de ação para se tornar um profissional emocionalmente inteligente. Vamos lá, é hora de revelar seu superpoder!

i A inteligência emocional é o seu diferencial mais valioso no mundo profissional. E o melhor: você pode (e deve) começar a praticá-la desde já, mesmo antes do seu primeiro emprego. Enquanto as habilidades técnicas podem ficar ultrapassadas com o tempo, a IE nunca perde valor — ela será essencial em qualquer fase da sua carreira, não importa quantas mudanças aconteçam no mundo ou na tecnologia.

Plano de Ação Emocional – Desenvolva a Sua IE!

"Você já aprendeu muita coisa. Agora é hora de colocar tudo em prática!"

Ter inteligência emocional não é um talento mágico — é um conjunto de habilidades que **qualquer pessoa pode desenvolver com treino e atenção diária**. Por isso, vamos montar um **plano de ação**, como uma missão pessoal, para te ajudar a crescer emocionalmente em vários aspectos da vida.

Passo 1: Autoavaliação Rápida

Preencha com notas de 0 a 10:

Habilidade	Sua nota hoje
Eu reconheço o que estou sentindo.	
Eu consigo me acalmar quando fico irritado.	
Eu continuo tentando, mesmo quando algo dá errado.	
Eu entendo como os outros se sentem.	
Eu converso e resolvo conflitos sem brigar.	

Reflexão:

Qual foi sua melhor nota? Qual habilidade mais precisa de atenção?

Passo 2: Escolha um Foco Principal

Escolha uma habilidade para focar nesta semana.

Exemplo: "Quero melhorar meu controle emocional."

Passo 3: Crie um Mini Plano

- Habilidade que quero melhorar.
- O que me atrapalha nessa área?
- O que posso fazer diferente essa semana?
- Quem pode me ajudar ou me apoiar?
- Como vou saber que melhorei?

7 dicas para se ouvir, se entender e cuidar das suas emoções

Quando sentir raiva ou irritação, faça uma pausa, respire fundo e responda com calma e segurança.

Anote em seu diário as emoções que você sentiu em situações desafiadoras. Reflita sobre o que as causou e como você reagiu.

Em momentos de conflito, escute antes de falar e expresse seus sentimentos com calma, sem críticas nem julgamentos.

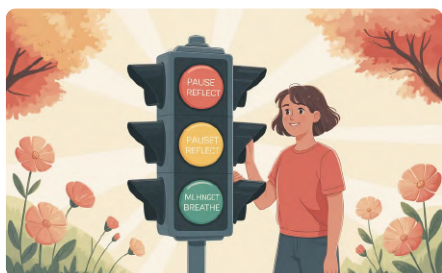
Reconheça a emoção que mais se destacou no seu dia, nomeie-a e reflita sobre as razões do seu aparecimento.

Em situações estressantes, ative o "Semáforo das Emoções": pare (vermelho), pense com calma (amarelo) e siga com inteligência (verde).

Faça algo que te acalme como desenhar, ouvir música ou caminhar.

Reflita sobre sua evolução emocional. Em que momentos você conseguiu se controlar melhor? O que aprendeu?

Procure manter o foco emocional



"Eu respiro antes de reagir."



"Eu sou maior do que minha raiva."



"Um erro não me define, me ensina!"

Onde aprender mais sobre IE.....

Sugestão de vídeo: “Como lidar com a raiva e frustrações”

Estratégias práticas para não explodir e manter o autocontrole.



 YouTube



Gestão das emoções: você acolhe ou briga com as sua...

Será que é possível lidar melhor com o que sentimos? É possível viver uma vida mais equilibrada diante de tantos imprevistos e...

Filmes inspiradores:

 **Divertida Mente** – Um filme divertido que mostra como as emoções convivem dentro da gente!

 **Extraordinário** – Um filme emocionante sobre empatia e respeito às diferenças.

 **O Menino que Descobriu o Vento** – Mostra como acreditar em si mesmo e trabalhar em equipe pode transformar vidas.

 **Depois a Louca Sou Eu** - Comédia dramática brasileira sobre uma publicitária que enfrenta crises de ansiedade e busca maneiras de lidar emocionalmente com elas.

 **A Vida é Bela** - Filme emocionante onde o pai usa inteligência emocional para proteger o filho em um campo de concentração, equilibrando medo e amor.

Livros recomendados:

1. Inteligência Emocional – Daniel Goleman

A obra que popularizou o tema, explicando como a consciência, autocontrole, empatia e equilíbrio são fundamentais.

2. Agilidade Emocional – Susan David

Aborda a forma como lidamos com sentimentos, ensinando a enfrentá-los de forma flexível e positiva .

3. Emocionário (Diz o que Sentes) – Cristina Núñez Pereira & Rafael Valcárcel

Livro ilustrado e didático, ideal para jovens entenderem e nomearem emoções diversas.

Você Está Pronto para Controlar o Seu Universo Emocional!

"Você não controla tudo que sente, mas pode escolher o que faz com os sentimentos."

Chegar até aqui já é uma grande conquista! Ao longo dessas páginas, você aprendeu a olhar para dentro, entender suas emoções, praticar o controle, desenvolver empatia, melhorar sua comunicação e lidar com desafios de forma mais consciente.

Lembre-se:

1. Emoções são Aliadas

Emoções não são inimigas — são sinais que ajudam você a se conhecer melhor.

2. Habilidade Treinável

A Inteligência emocional é uma habilidade que pode ser **treinada todos os dias**.

3. A Jornada Continua...

Ninguém é emocionalmente perfeito. E tudo bem! O mais importante é **não parar de praticar**.



Errou?

Recomece.

Reagiu mal?

Peça desculpas e tente de novo.

Se sentiu perdido?

Respire fundo e conte até 10.

Cuide das suas emoções com carinho. Você merece ser forte, confiante e feliz.

A sua transformação começa aí, dentro de você!

Dica Final:

Volte nesse guia sempre que precisar.

Releia as páginas. Refaça os exercícios. Compartilhe com amigos.

E nunca esqueça: **você é o piloto das suas emoções.** 🚀

Sobre os autores

Giselle Alfena Schmidt

Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT). Especialista em Gestão de Pessoas e Psicologia Organizacional, bem como em Direito Administrativo e Gestão Pública. Graduada em Administração pelo Centro Universitário Estácio de Ribeirão Preto. Atua desde 2012 como Técnica Administrativa em Educação no Instituto Federal de Roraima (IFRR) – Campus Boa Vista, exercendo suas atividades na Coordenação de Assistência Estudantil, desenvolvendo ações voltadas ao acolhimento, apoio e desenvolvimento dos estudantes.



<http://lattes.cnpq.br/2924687820183042>

giselleschmidt@ifrr.edu.br



Marcos André Fernandes Spósito

Doutor em Informática pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM) e professor do Instituto Federal de Roraima (IFRR), onde atua desde 2001 nas áreas de tecnologia, inovação e educação profissional. É docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), além de líder do grupo de pesquisa Gestão, Tecnologia e Inovação e vice-líder do grupo Práticas Educativas na EPT. Recebeu, em 2024, o título Orgulho de Roraima, concedido pela Assembleia Legislativa do Estado, em reconhecimento às suas contribuições para o desenvolvimento científico e tecnológico. Suas áreas de atuação incluem inteligência artificial, engenharia de software, empreendedorismo, tecnologias educacionais e desenvolvimento de soluções inovadoras para a educação e a sociedade.

<http://lattes.cnpq.br/3687965087953820>

sposito@ifrr.edu.br

Referências

- BAR-ON, Reuven; PARKER, James D. A. (orgs.). *Manual de inteligência emocional: teoria, desenvolvimento, avaliação e aplicação em casa, na escola e no trabalho*. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- DAMÁSIO, António. *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.
- DAVID, Susan. *Agilidade emocional: abra sua mente, aceite suas emoções e mude de acordo com seus valores*. São Paulo: Cultrix, 2018.
- DEL PRETTE, Zilda A. P.; DEL PRETTE, Almir. *Habilidades sociais na infância e na adolescência: teoria e prática*. 6ª ed. Petrópolis: Vozes, 2013.
- FÓRUM ECONÔMICO MUNDIAL. *The future of jobs report 2020*. Geneva: World Economic Forum, 2020. Disponível em: <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020/>. Acesso em: 02 jun. 2025.
- GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- GOLEMAN, Daniel. *Inteligência social: A ciência revolucionária das relações humanas*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.
- GOLEMAN, Daniel. *Trabalhando com a inteligência emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.
- HAIDT, Jonathan. *A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais*. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.
- MORIN, Edgar. *Os sete saberes necessários à educação do futuro*. 2ª ed. São Paulo: Cortez, 2018.
- OLIVEIRA, L. A. *Conectados: redes sociais e a crise da saúde mental na juventude*. [S.l.]: Independently Published, 2023.
- PEREIRA, Cristina Núñez; VALCÁRCEL, Rafael R. *Emocionário: diga o que você sente*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.
- ROSENBERG, Marshall B. *Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. São Paulo: Ágora, 2021.

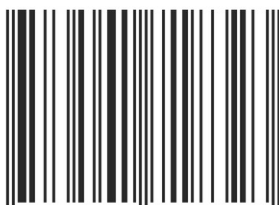


PROFEPT

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

ISBN: 978-65-01-71832-3

CDL



9 786501 718323

Documento Digitalizado Público

Versao Final Produto Educacional

Assunto: Versao Final Produto Educacional
Assinado por: Marcos Sposito
Tipo do Documento: Dissertação
Situação: Finalizado
Nível de Acesso: Público
Tipo do Conferência: Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

■ **Marcos Andre Fernandes Sposito, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO**, em 10/10/2025 15:13:21.

Este documento foi armazenado no SUAP em 10/10/2025. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifrr.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 243175

Código de Autenticação: abf007b3e5

