



Saber  
Virtual

E-BOOK:

# ARTE DA SUPERAÇÃO

Um curso do:



Saber  
Virtual



Uma plataforma online do **CIEE** que permite a realização de cursos livres em um **Ambiente Virtual**. São **6 trilhas** e mais de **40 cursos** voltados para o desenvolvimento dos jovens no mundo do trabalho.

Caso você não tenha cadastro no portal do **CIEE** acesse: [ciecee.app/cadastro](https://ciecee.app/cadastro)  
Quer uma vaga? Acesse: [portal.ciecee.org.br/quero-uma-vaga/](https://portal.ciecee.org.br/quero-uma-vaga/)

**CIEE**



Seja bem-vindo ao E-book: **A Arte da Superação!**

Nosso objetivo é oferecer conhecimentos sobre o conceito de **resiliência**, a fim de desenvolver competências comportamentais em sua vida pessoal e profissional. Além de mostrar estratégias para enfrentar, recuperar-se e desenvolver-se mesmo em **situações adversas**.

**Toda jornada de superação exige persistência para cair e levantar quantas vezes forem necessárias.**

Cuidado com seus pensamentos, pois eles se tornam palavras. Cuidado com suas palavras, pois elas se tornam ações.

Cuidado com suas ações, pois elas se tornam hábitos. Cuidado com seus hábitos, pois eles se tornam o seu caráter.

E cuidado com o seu caráter, pois ele se torna o seu destino.

**Frank Outlaw**



# Identidade

## A VIDA NÃO É UM FILME

- Realização profissional.
- Bens materiais.
- Casar.
- Ter filhos.
- Entrar em uma faculdade de renome.
- Conquistar uma vaga em uma grande empresa.
- Criar uma startup super inovadora.
- Viajar pelo mundo afora.

Mas afinal, **o que é sucesso?**

Em um mundo de padrões sociais, somos convencidos que existe um mundo perfeito.

Será? Não é só isso!

**A vida não é uma lista de compras.**

Você não precisa checar se fez tudo que esperavam de você.



## **A Ditadura da Felicidade**

Se antes a mídia era a grande vilã divulgando um ideal de beleza, de felicidade e de sucesso, hoje ganhou reforços com as redes sociais.

Nas redes sociais a maioria das pessoas destaca somente o que acontece de bom e isso nos gera a impressão de perfeição.

A “busca da felicidade” nos dá a impressão que ser feliz está em algum lugar distante e de difícil acesso.

Você pode se surpreender! Ela está bem perto!

O quanto preenchemos nossos pensamentos preocupados com o futuro ou refletindo o passado excessivamente?

**Pense nisso. Viva o presente!**

A insatisfação e a busca por algo inalcançável só trarão ainda mais frustração.

A felicidade se expressa na língua do presente!





## Emoções



Cada emoção possui uma função. O **medo** nos protege, a **raiva** nos impulsiona, a **aversão** nos distancia de algo que pode nos fazer mal.

A **tristeza** nos ajuda a aceitar nossas perdas e a lidar melhor com elas. Quando estamos tristes naturalmente damos uma pausa. Pausa tão necessária para não agir precipitadamente, como se fosse uma defesa do organismo, uma maneira de nos preparar para situações futuras. Só assim damos um tempo e ficamos mais introspectivos, prestamos atenção nos detalhes, analisamos, realizamos conexões com memórias e chegamos em conclusões importantes que em momentos de euforia não seriam possíveis.

*A animação da Pixar, o filme **Divertidamente**, retrata bem isso. Mas para não dar spoiler, fica a indicação para você assistir depois.*

Ficar triste **faz parte da vida**, situações ruins geralmente nos desestabilizam, provocam desânimo e uma sensação de luto. Mas geralmente são reações que passam em alguns dias ou poucas semanas. E um novo ciclo recomeça.



## **Depressão**

Depressão é um estado psicológico caracterizado por sintomas regulares como o cansaço, desânimo, falta de motivação, pessimismo e choro contínuo.

Fisicamente ocorrem alterações químicas cerebrais no indivíduo por meio dos neurotransmissores como a serotonina, a dopamina e a noradrenalina, responsáveis pela sensação de bem-estar.

Os hormônios do estresse (adrenalina e cortisol) também acometem o equilíbrio químico dos neurônios. Prestes a diminuir o tamanho do hipocampo, uma estrutura do cérebro que integra a memória e controla as emoções.

## **Você sabia?**

**Drauzio Varella** fala sobre depressão na série '*Não tá tudo bem, mas vai ficar*' no programa Fantástico. acesso em 04/08/2019

**[Acesse aqui!](#)**



# ESCOLHAS

## Ética

Ética é a decisão de priorizar **critérios** e **valores** para conduzir a vida coletiva. Ou seja, não existe ética individual. E a integridade revela a ética internalizada e praticada em sociedade.

A ética e a integridade são habilidades emocionais essenciais para estabelecer relações pessoais e profissionais.

Fonte: Mario Sergio Cortella  
Educação, convivência e ética.  
Audácia e esperança.



A resiliência está relacionada à maturidade e autonomia. Não importa a ação adotada, mas quais as motivações que levaram aquela ação.

A autora Renata Jubram (2017) apresenta uma escala de maturidade que define os estágios rumo à autonomia.



### **Qual a sua motivação diante de um dilema ético?**

1. Evitar a punição
2. Obter recompensa
3. Ter aprovação social
4. Manter a ordem
5. Criar uma sociedade justa
6. Obedecer a consciência alinhada aos princípios éticos universais

Sendo que o estágio 6 designa a conquista de uma estrutura autoconsciente, capaz de equacionar dilemas e tomar decisões éticas e acertadas.

Fonte: Jubram, Renata. Autonomia, resiliência e protagonismo. Provocações reflexivas para desenvolver competências.



## Vamos falar mais sobre habilidades emocionais?

### Soft Skills

São as **habilidades comportamentais** que fazem diferença no mundo do trabalho.

Com o avanço da tecnologia as habilidades técnicas, ou as **hard skills**, serão o alvo da transformação digital e as habilidades comportamentais serão o diferencial para impulsionar, paralisar ou derrubar uma carreira.

Quando um profissional é contratado demonstra inteligência, sabe utilizar a tecnologia e executa bem o trabalho, mas nem sempre reconhece o valor da competências comportamentais.

A inteligência emocional no ambiente de trabalho, por exemplo, é uma competência decisiva para ter foco, motivação e produtividade. A boa notícia é que podemos desenvolver as **soft skills**.

Robôs e a inteligência artificial serão capazes de analisar métricas e algoritmos, mas habilidades humanas como resiliência, empatia, colaboração e comunicação são todas competências baseadas em soft skills.



Você reconhece suas competências?  
Quais competências precisa desenvolver?

O **autoconhecimento** e **feedback** de quem você conhece e confia irão te ajudar muito!

Converse com amigos, professores, gestores e familiares para avaliarem suas competências e priorize seu **desenvolvimento**.

- Resolução de problemas complexos.
- Pensamento crítico.
- Criatividade.
- Gestão de pessoas.
- Coordenação.
- Inteligência emocional.
- Capacidade de julgamento e de tomada de decisões.
- Orientação para servir.
- Negociação.
- Flexibilidade cognitiva.



## **Estresse**

O estresse é inevitável e se caracteriza por um estado de alerta que surge em situações que envolvem ameaça ou risco.

Se torna patológico quando a capacidade de se adaptar a determinadas situações permanece.

O indivíduo aciona hormônios como o cortisol (hormônio do estresse), adrenalina e noradrenalina e consome todo seu estoque de energia, e não consegue relaxar e descansar para se readaptar a novas situações de alerta.

### **As reações do estresse**

Compromete funções cognitivas como a atenção, raciocínio, memória e tomada de decisão.

Aumenta a frequência cardíaca, o estado de alerta, a sudorese e a respiração.

Provoca desconfortos físicos como aperto no peito, dor de estômago e taquicardia.





## Fases

- Alerta
- Resistência
- Esgotamento

Em sua última fase é bem provável que a pessoa tenha dificuldade de gerenciar a mente e suas emoções sozinha e seja necessária a ajuda profissional.

Existem muitas ferramentas eficazes que são terapêuticas e contribuem para lidar com o estresse da melhor forma possível.



## **Dicas para lidar com o estresse**

### **Psicoterapia**

A psicoterapia incentiva o indivíduo a falar e ter mais consciência de si. A função do psicólogo não é dar conselhos ou fazer julgamentos morais, mas analisar e compreender o comportamento humano observando o contexto com isenção.

### **Ócio**

Sim! Não fazer nada. Pode parecer estranho ou errado não estar pensando e nem fazendo nada. Mas é exatamente o contrário. A inatividade é saudável e cria espaço para a criatividade.

### **Organizar o tempo**

É possível terminar o dia com a sensação de dever cumprido! Anote seus compromissos em uma agenda de papel, do celular ou da internet (Google Agenda) e defina prioridades.

### **Atividade física**

A prática de atividade física regularmente contribui para a melhoria do sono, maior capacidade de enfrentar os geradores do estresse, redução dos níveis de ansiedade e depressão, aumento da sensação de bem-estar e da autoestima.



## **Espiritualidade**

A espiritualidade é definida como uma busca pelo sagrado.

Busca mais que uma existência baseada no consumo e no avanço da tecnologia. O propósito de vida não se esgota no indivíduo, mas se traduz na jornada relacionada com o alcance do desenvolvimento individual que gera fraternidade e solidariedade.

## **Mindfulness**

Também conhecida como conscientização ou atenção plena, o mindfulness utiliza técnicas de meditação e pode ser inserido no dia a dia. Basta criar tempo e espaço para levar uma vida com mais consciência e domínio pessoal.



### **Já ouviu falar sobre a Síndrome do Pensamento Acelerado?**

Dicas para desacelerar essa hiper construção de pensamentos que estressa e desgasta o cérebro -  
**Augusto Cury:**

Evite o excesso de informações.

Critique os estímulos visuais e sonoros.

Não se torne escravo da tecnologia.

Diminua o ritmo.

Cuidado com a competição predatória.



# RESILIÊNCIA

## Resiliência e suas várias definições

### **Física:**

Capacidade de um material absorver a energia de um impacto, sem sofrer deformação plástica ou permanente.

### **Ecológica:**

Capacidade de um ecossistema retomar a uma posição de equilíbrio quando é submetido a uma situação de grave perturbação.

### **Resiliência Organizacional ou Social:**

Capacidade de uma organização ajustar os seus recursos e capacidades para progredir e atingir seus objetivos fundamentais mesmo em ambientes de adversidade.

A habilidade de superar adversidades não significa que o indivíduo passe pelo processo sem que haja algum impacto.



**Sufrimentos psicológicos** (Tristeza, angústia, ansiedade) ou **sofrimentos físicos** (insônia, dores causadas por tensões musculares, cansaço) são sintomas que podem ser experimentados por um indivíduo considerado resiliente.

A resiliência é a capacidade de se refazer do sofrimento, mas não quer dizer que passaremos imunes às mais terríveis condições que o cenário apresenta.



## Inteligência Emocional

*“...capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e dos nossos relacionamentos.”*

*Daniel Goleman*

Segundo ele, a inteligência emocional pode ser categorizada em cinco habilidades:

- Autoconhecimento emocional - reconhecer as próprias emoções e sentimentos quando ocorrem;
- Controle emocional - lidar com as próprias emoções e sentimentos quando ocorrem;
- Automotivação - dirigir as emoções a serviço de um objetivo ou realização pessoal;
- Reconhecimento de emoções em outras pessoas - reconhecer emoções no outro e empatia de sentimentos;
- Habilidade em relacionamentos interpessoais - interação com outros indivíduos utilizando competências sociais.



## Seja flexível

O mundo está mudando! E a novidade é a velocidade que isso acontece, inclusive mudança de padrões sociais como o trabalho, a família e a identidade.

*“...preservar a resiliência significa preservar a flexibilidade e o equilíbrio também em situações difíceis da vida.”*

*Christina Berndt*

Na dinâmica do **Mundo VUCA** temos que nos reinventar todos os dias enfrentando os diversos desafios e riscos.

Vamos conhecer um pouco mais sobre?

# Mundo VUCA

## V (Volatility - volatilidade)

Tudo muda rapidamente.  
Quanto tempo cada produto levou para alcançar 50 milhões de usuários?

Telefone	- 70 anos
Rádio	- 38 anos
Televisão	- 13 anos
Internet	- 5 anos
Facebook	- 3,5 anos
Instagram	- 6 meses

## U (Uncertainty - Incerteza)

O futuro está cada vez mais imprevisível.

Por exemplo o planejamento da carreira não é mais linear!  
Estudar, se formar na faculdade, trabalhar, se aposentar.

A ordem pode ser: estudar, trabalhar, estudar, se aposentar, estudar e trabalhar.

## C (Complexity - complexidade)

Diversas possibilidades de respostas para as mesmas situações.

Com a globalização e a interconectividade uma ação provoca impactos em várias outros contextos, por isso a necessidade de desenvolver um olhar sistêmico.

Não é possível prever os resultados de ações isoladas, pois elas fazem parte de um sistema complexo.

## A (Ambiguity - ambiguidade)

Coragem para agir e aprender com os erros.

Em um mundo corporativo hierarquizado, complexo e competitivo parece que não existe lugar para o erro. Mas o medo de errar dificulta a confiança, e por consequência a descoberta de novas soluções e aprendizado.



## Propósito

*“O propósito não é criado. O propósito emerge!”*

*Rony Meisler*

O propósito é construído, não é encontrado.

Desenvolva experiências significativas que alimentem suas convicções e que gere impacto nas pessoas.

### **Dicas para reconhecer o seu propósito:**

Em um cenário de constante mudança é o momento de substituir atividades sem significado por ações que desenvolvam a autonomia e a criatividade.

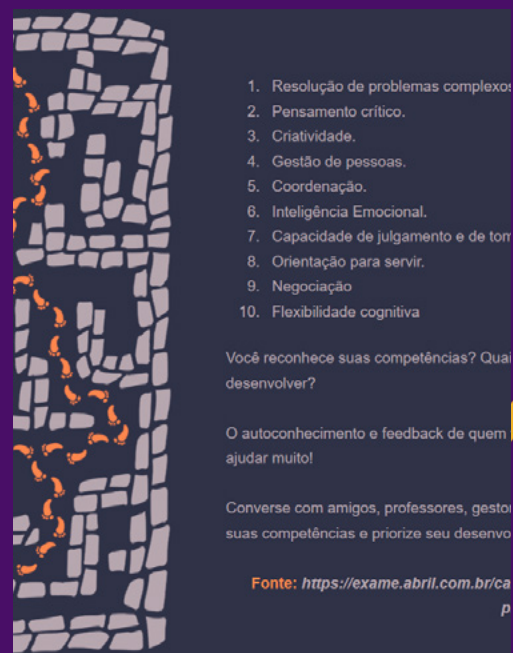


### **Pense nisso!**

- Nem sempre o trabalho com propósito é sinônimo de notoriedade.
- Desconsidere o julgamento das pessoas a seu respeito.
- Acredite verdadeiramente em suas ideias.
- Valorize atitudes colaborativas. Reconheça quem está com você e assim você atrai pessoas motivadas envolvidas em ideias de transformação.
- Esteja atento aquilo que te move.

Gostou do nosso e-book? Isso é só o começo!

No curso completo **A Arte da Superação**, disponível na plataforma **CIEE Saber Virtual**, você mergulhará em uma experiência de aprendizagem dinâmica e interativa. Com quizzes, vídeos, elementos interativos e muito mais.



Tem mais! Durante o curso você acompanhará a jornada do **Gustavo**, um jovem em busca de aceitação e cheio de dúvidas. Ao longo do curso, suas escolhas e desafios vão te inspirar a refletir sobre sua própria trajetória. Você poderá ajudar a **decidir os melhores caminhos para ele**, enquanto aprende lições valiosas sobre identidade, ética e resiliência.



Não pare por aqui! Continue essa jornada, desenvolva suas habilidades e descubra como superar obstáculos para viver a vida que você merece.

Acesse agora o curso completo: **CIEE Saber Virtual**



**Saber  
Virtual**



[ciee.online](http://ciee.online)

E-book: A Arte da Superação \ 2025



[/oficialciee](https://www.linkedin.com/company/oficialciee)



[@oficialciee](https://www.instagram.com/oficialciee)



[@oficialciee](https://twitter.com/oficialciee)



[/oficial.ciee](https://www.facebook.com/oficial.ciee)



[@ciee\\_oficial1](https://twitter.com/ciee_oficial1)



[@oficial.ciee](https://www.tiktok.com/@oficial.ciee)



[/oficialciee](https://www.youtube.com/channel/UCoficialciee)