

INSTITUTO ROMANNI

MAPA METODOLÓGICO · INSTITUTO ROMANNI

Método Terapia Virtude

Mapa metodológico para terapeutas:
fundamentos, condução de atendimentos e
ferramentas práticas de transformação.

ROMANNI
INSTITUTO
ROMANNI

GUIA PRÁTICO
PARA TERAPEUTAS

05 ETAPAS

Da escuta inicial à construção de autonomia.

14 FERRAMENTAS

Estudo, intervenções e
materiais de preenchimento.

FUNDAMENTOS · A ESSÊNCIA DO MÉTODO

Antes da ferramenta, vem a pessoa.

O Terapia Virtude parte de uma ideia central presente na apostila: compreender o ser humano para além dos rótulos e ajudá-lo a construir uma relação mais consciente com sua história, emoções, hábitos e escolhas.

Na linguagem do método, a **comunicação** participa da formação dos estados emocionais, da percepção de realidade e dos comportamentos. O trabalho não se limita a investigar o que aconteceu: também procura compreender o significado atribuído ao acontecimento, quais recursos a pessoa já possui e qual direção deseja seguir.

Conhecer

História, necessidades, crenças, padrões e valores.

Transformar

Ampliar compreensão e experimentar outras respostas.

Consolidar

Levar novos aprendizados para a vida cotidiana.

QUATRO PRINCÍPIOS DE CONDUÇÃO

A pessoa não é seu diagnóstico

O profissional considera história, contexto, relações e condições de vida, sem ignorar avaliações ou necessidades de encaminhamento.

Não existe pílula mágica

O progresso depende de participação, tempo, prática, contexto e adaptação — não de promessas instantâneas.

A intervenção não é uma receita

A técnica é escolhida pelo objetivo do encontro e pela resposta do cliente; nem toda ferramenta precisa ser aplicada.

Autoconhecimento precede direção

Antes de propor mudança, procure entender o significado do problema e o futuro que a pessoa gostaria de construir.

Acolher para compreender. Compreender para intervir. Intervir para desenvolver autonomia.

Atenção profissional: Os conceitos representam a organização pedagógica do método. Não substituem avaliação clínica, formação profissional específica nem tratamentos com eficácia estabelecida.

MAPA METODOLÓGICO · VISÃO GERAL

Uma jornada com sentido.

Sequência de referência — não uma obrigação de seguir do primeiro ao último passo em todas as sessões.

1

ETAPA 1

Acolher e direcionar

Escutar antes de intervir

Conhecer a pessoa, compreender a demanda e visualizar o topo da montanha.

Subindo a Montanha

2

ETAPA 2

Compreender a si mesmo

Dar sentido aos padrões

Explicar como a comunicação, os estados, a percepção, o comportamento e os valores se relacionam.

Ciclo Transformacional

DISC

Níveis Neurológicos

Descobrimos seus Valores

3

ETAPA 3

Trabalhar emoções e crenças

Intervir com cuidado

Usar recursos de regulação, visualização, ressignificação e integração, conforme a necessidade.

C.A.S.A.

Purificação

Física dos Sentimentos

Jardim de Folhas

Viagem no Tempo

4

ETAPA 4

Construir novos caminhos

Transformar intenção em ação

Projetar um futuro possível e trabalhar escolhas, hábitos e compromissos cotidianos.

Sonhos e Crenças

Rota de Transformação

Hábitos: Compromissos e Conquistas

5

ETAPA 5

Consolidar e seguir em frente

Sustentar a autonomia

Revisar aprendizados e construir uma direção praticável para os próximos passos.

Estrela do Norte

Fio condutor: a pessoa começa identificando a montanha que deseja subir. Ao longo do acompanhamento, conhece seus padrões e desenvolve recursos. Na Estrela do Norte, organiza a continuidade da jornada com mais autonomia.

FUNDAMENTOS · DIMENSÕES INTEGRADAS

Biológico, emocional e racional.

A apostila propõe observar três dimensões complementares durante o acompanhamento. Elas não são regiões separadas do cérebro, e sim uma estrutura didática para ampliar o olhar do terapeuta.

TRÊS LENTES PARA O MESMO CLIENTE

Biológica · corpo e condições de vida

Sono, alimentação, hidratação, atividade física, saúde geral, medicamentos, ambiente e necessidades de avaliação ou encaminhamento.

Emocional · vivência subjetiva

Sentimentos, memórias, imagens, experiências marcantes, associações emocionais e repertório de regulação.

Racional · compreensão e planejamento

Crenças, valores, consciência sobre padrões, elaboração de planos, escolha de metas, desenvolvimento de habilidades.

Coletiva e ambiental · contexto

Relações pessoais, redes de apoio, trabalho, condições sociais e ambientes que favorecem ou dificultam mudanças.

EXEMPLO DE INTEGRAÇÃO

Cliente relata irritabilidade constante.

Biológico: como estão o sono, a saúde e a rotina? **Emocional:** quais situações despertam a irritação e que sentimentos estão envolvidos? **Racional:** quais interpretações, escolhas e alternativas surgem? **Ambiente:** que pressões e apoios existem?

PERGUNTAS PARA O TERAPEUTA

- 1 Que fatores do corpo ou da saúde merecem atenção?
- 2 Que sentimento ou necessidade está mais ativo agora?
- 3 Que interpretação e comportamento estão sustentando o ciclo?
- 4 Que tipo de ambiente ou rede de apoio pode contribuir?
- 5 O que está dentro e fora do alcance da pessoa?

Atenção profissional: O profissional não deve atribuir doenças físicas ou transtornos a uma suposta “comunicação negativa”. O raciocínio deve considerar fatores biológicos, psicológicos e sociais.

GUIA DE CONDU  O · ENCONTRO TRANSFORMACIONAL

Uma estrutura para cada sessão.

Este roteiro foi elaborado a partir da sequência proposta na apostila: conexão, expectativas, investiga  o, interven  o, tarefa e feedback.

ANTES E DURANTE A SESSÃO

- 1 Ambiente seguro e conexão.** Acolha, esclareça limites, confidencialidade e objetivo do encontro.
- 2 Escuta ativa.** Investigue experiências, desafios, emo  es, necessidades e recursos, sem interromper prematuramente.
- 3 Expectativas e comprometimento.** Pergunte o que tornaria o encontro útil e qual participa  o o cliente deseja assumir.
- 4 Compreenda o foco.** Qual problema está ativo? Qual    o desejo? Que padrões, contextos e riscos devem ser considerados?
- 5 Escolha uma interven  o.** Considere as dimensões biológica, emocional, racional e ambiental.
- 6 Trabalhe o tema.** Use conversa, psicoeduca  o, ferramenta simbólica ou prática, adaptando-se ao cliente.
- 7 Integre e combine o próximo passo.** O que foi aprendido? O que pode ser experimentado até o retorno?
- 8 Peça feedback.** O que a pessoa leva da sessão? O que ainda precisa ser conversado?

QUATRO PERGUNTAS QUE AJUDAM A CONDUZIR

O que você deseja aproveitar deste encontro?

Alinhamento das expectativas no início da sessão.

O que essa situa  o significa para você?

Explora  o do significado, em vez de assumir explica  es.

O que você percebe de diferente agora?

Verifica  o do sentido atribuído    interven  o.

Qual será seu próximo passo?

Tradu  o do aprendizado em uma a  o realista.

Nem toda sessão precisa ter uma técnica.   s vezes, **escuta, compreensão, orienta  o e conexão** são justamente o que faz sentido naquele encontro.

GUIA RÁPIDO · QUAL RECURSO CONSIDERAR?

O que o cliente precisa agora?

Este não é um fluxograma diagnóstico. É uma orientação pedagógica para selecionar o próximo recurso com responsabilidade.

PONTOS DE ENTRADA

Chegou agora ou está sem direção?

Subindo a Montanha para escutar, organizar desafios, reconhecer recursos e projetar um destino.

Repete padrões, mas não sabe por quê?

Ciclo Transformacional, perfil DISC, Níveis Neurológicos e Descobrimo seus Valores.

Está com uma emoção ou conflito específico?

C.A.S.A., Purificação ou Física dos Sentimentos, se houver segurança e indicação.

Apresenta crenças limitantes?

Jardim de Folhas ou conversa orientada para explorar alternativas e novas interpretações.

Relaciona sofrimento a lembranças do passado?

Viagem no Tempo como exercício de imaginação e significado, sem buscar comprovação de memórias.

Quer agir, mas não sabe como?

Sonhos e Crenças para compreender o futuro desejado; Rota de Transformação e Compromissos e Conquistas para avançar na prática.

Está avançando ou encerrando o acompanhamento?

Estrela do Norte para metas, habilidades, marcos e continuidade.

Há sinais de risco ou demanda fora do escopo?

Priorize avaliação, suporte, supervisão e encaminhamento — não a aplicação automática de uma técnica.

O melhor mapa: o que oferece direção e permite mudar de rota com sensibilidade às necessidades reais.

SUBINDO A MONTANHA — PARTE 1 DE 2 · CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA

ETAPA 1 · FORMULÁRIO PARA IMPRESSÃO

Subindo a Montanha

01

A primeira sessão começa com a história e com o destino desejado.

A montanha simboliza a mudança que o cliente deseja; a pedra representa obstáculos; os recursos são suas forças e possibilidades; os passos concretos iniciam a caminhada.

MAPEAMENTO DA JORNADA

1 · Qual é a sua montanha?

O que te trouxe à terapia? Se sua vida fosse filmada daqui a algum tempo, o que gostaria de ver?

2 · Qual pedra está no caminho?

O que impede o avanço? Como isso aparece na rotina? O que você já tentou?

3 · Quais recursos você possui?

Pontos fortes, pessoas, apoios, habilidades, conhecimentos e experiências.

4 · Qual será seu primeiro passo concreto?

Escolha uma ação específica e viável até o próximo encontro.

Próximo momento: após definir o primeiro passo, conduza a visualização do topo da montanha, imaginando a vida desejada com detalhes.

SUBINDO A MONTANHA — PARTE 2 DE 2 · CONCLUSÃO

ETAPA 1 · VISUALIZAÇÃO E INTEGRAÇÃO

Visualize o topo da montanha.

Depois de definir o primeiro passo concreto, ajude a pessoa a imaginar o que deseja encontrar ao chegar ao topo — não apenas uma meta, mas uma experiência de vida.

IMAGINE QUE JÁ CHEGOU LÁ

Como é sua vida no topo?

Onde está? Como é o dia a dia? O que mudou em suas relações, trabalho, saúde e rotina?

O que você sente quando olha ao redor?

Quais emoções, sensações e estados deseja experimentar? Como percebe a si mesmo?

Quem está com você? O que isso representa?

Quem participa dessa conquista? O que ela significa para sua história?

Como levar algo do topo para hoje?

Que atitude simples demonstra que você já começou a caminhar?

PLANEJAMENTO DO COMPROMISSO

Ação principal e frequência

O que fará, quando e com que frequência?

Como saberemos que houve progresso?

Qual evidência concreta poderá observar?

A visualização funciona como recurso motivacional e exploratório. A vida real envolve circunstâncias e incertezas: o objetivo é dar direção, não garantir que tudo ocorrerá conforme imaginado.

ETAPA 2 · PSICOEDUCAÇÃO

Ciclo Transformacional

02

Explicar como padrões se constroem e podem mudar.

Na proposta didática do método, a comunicação influencia o estado emocional, que participa da realidade percebida. Essa percepção orienta comportamentos e ações, que geram experiências e resultados. Os resultados reforçam interpretações e influenciam novamente a comunicação.

MODELO VISUAL



COMUNICAÇÃO: QUATRO FORMAS COMPLEMENTARES

Interna

Pensamentos, imagens mentais, crenças, lembranças e diálogo consigo mesmo.

Externa

Ambiente, pessoas, estímulos e acontecimentos que recebemos do mundo.

Verbal

Palavras, histórias, tom e ritmo com que nos comunicamos.

Não verbal

Posturas, gestos, expressões, imagens e sinais corporais.

Explique com um exemplo real trazido pelo cliente, mas **não transforme o ciclo em formulário**. Trata-se de um mapa didático, não de uma explicação única de doenças ou condições clínicas.

ETAPA 2 · FERRAMENTA EXPLICATIVA

Perfil Comportamental DISC

03

Quatro tendências para conversar sobre comportamento.

O cliente já tem acesso ao teste. O objetivo aqui é ajudá-lo a compreender o relatório, reconhecer recursos e perceber que pessoas distintas podem preferir formas diferentes de agir e se comunicar.

QUATRO PERFIS EM UMA VISÃO

D — Dominante

Decisão, agilidade, objetividade e foco em resultados. Pode precisar desenvolver escuta, paciência e cooperação.

I — Influenciador

Expressividade, entusiasmo, sociabilidade e conexão. Pode precisar desenvolver foco, acompanhamento e organização.

S — Estável / Harmônico

Constância, paciência, cooperação e previsibilidade. Pode precisar fortalecer flexibilidade, assertividade e disposição para mudanças.

C — Conforme / Racional

Critério, precisão, análise e atenção a detalhes. Pode precisar trabalhar tolerância à incerteza e evitar rigidez ou perfeccionismo.

COMO UTILIZAR O RESULTADO

- 1 Peça que o cliente descreva o próprio resultado com suas palavras.
- 2 Explore em quais situações as características ajudam e quando dificultam.
- 3 Investigue diferenças entre comportamento habitual e comportamento desejado.
- 4 Escolha uma pequena adaptação de comunicação para experimentar.

Objetivo: O DISC é um modelo amplamente utilizado na compreensão de tendências comportamentais e estilos de comunicação. No Método Terapia Virtude, ele ajuda a **desenvolver autoconhecimento, compreender melhor as outras pessoas e adaptar a comunicação**. As características devem ser interpretadas de acordo com a história e o contexto de cada pessoa, e não como rótulos imutáveis.

ETAPA 2 · ESTRUTURA PARA AMPLIAR O AUTOCONHECIMENTO

Níveis Neurológicos

04

Do ambiente à identidade: diferentes níveis de investigação.

A apostila apresenta um mapa que convida a olhar para a pessoa além do comportamento isolado: onde vive, o que faz, quais habilidades possui, em que acredita, como se enxerga e com quem constrói sua história. Não é uma sequência obrigatória de perguntas nem uma divisão anatômica do cérebro.

CAMADAS DA INVESTIGAÇÃO

- | | | |
|---|----------------------------------|---|
| 1 | Ambiente | Onde, com quem e em quais circunstâncias a pessoa vive? Que contextos facilitam ou dificultam mudanças? |
| 2 | Comportamentos | O que faz, deixa de fazer ou repete? Quais ações se relacionam com o resultado que obtém? |
| 3 | Capacidades e habilidades | O que sabe fazer? Que recursos possui e quais capacidades precisa desenvolver? |
| 4 | Crenças e valores | O que acredita ser verdadeiro, possível ou importante? Por quais razões faz suas escolhas? |
| 5 | Identidade | Quem acredita ser? Como se define? Que sentido ou missão atribui à própria vida? |
| 6 | Afiliação | A quais grupos pertence? Quem influencia seus pensamentos, vínculos e decisões? |
| 7 | Espiritualidade e legado | Qual sua conexão com algo maior, com o propósito e com o que deseja deixar no mundo? |

COMO USAR EM ATENDIMENTO

Amplie o olhar

Se o cliente disser "não tenho disciplina", investigue contexto, habilidades e crenças antes de concluir que falta vontade.

Conecte os níveis

Se a pessoa valoriza a família, mas vive sem tempo para ela, explore ambiente, rotina e decisões para encontrar mudanças possíveis.

Relação com o método: o Ciclo Transformacional explica a repetição de padrões; os Níveis Neurológicos ampliam o campo de investigação para descobrir onde intervir; Valores aprofunda o que faz sentido para a pessoa.

DESCOBRINDO SEUS VALORES — PARTE 1 DE 5 · CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA

ETAPA 2 · FERRAMENTA PROFUNDA DE VALORES

Descobrimdo seus Valores

05

Antes de hierarquizar palavras, descubra o que elas significam.

Esta versão recupera o percurso da apostila: explorar motivação, princípios, vocações, família, trabalho e ganhos secundários; depois escolher dez valores, priorizar cinco, hierarquizar e validar.

PASSO 1 · O QUE REALMENTE IMPORTA?

O que realmente motiva você?

Por que isso é importante? E o que essa importância proporciona?

Na sua vida, o que é fundamental?

Que experiências, relações ou princípios você não gostaria de abandonar?

Quais princípios de vida você busca viver?

Como eles aparecem nas suas escolhas concretas?

O que esses princípios e sentimentos proporcionam?

Que necessidades humanas e significados existem por trás deles?

APROFUNDAMENTO TERAPÊUTICO

O que você admira em uma pessoa?

Que atitudes despertam respeito e reconhecimento em você?

Quando você sentiu que estava sendo fiel a si mesmo?

Que valor estava sendo colocado em prática?

Peça exemplos vívidos. Uma mesma palavra — como liberdade ou família — pode representar experiências muito diferentes para cada pessoa.

DESCOBRINDO SEUS VALORES — PARTE 2 DE 5 · CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA

ETAPA 2 · RELAÇÕES, VOCAÇÃO E GANHOS SECUNDÁRIOS

Passo 2 · valores nas diferentes áreas da vida

Aprofunde a investigação para não transformar os valores em uma escolha superficial de palavras bonitas.

FAMÍLIA, TRABALHO E IDENTIDADE

O que a família significa para você?

Que sentimentos, deveres, memórias e experiências estão ligados a essa ideia?

O que o trabalho significa para você?

Que necessidades, formas de expressão e possibilidades ele representa?

Qual é uma vocação sua? Em que você se considera bom?

Que atividades despertam sentido e engajamento?

Quais qualidades e diferenciais você vê em si?

O que essas características proporcionam a você e a outras pessoas?

O que seus hábitos indesejados trazem de bom?

Investigue ganhos secundários: o que você obtém, evita ou protege ao mantê-los?

O que acontece quando seus valores entram em conflito?

Ex.: segurança e liberdade, carreira e família, justiça e pertencimento.

DESCOBRINDO SEUS VALORES — PARTE 3 DE 5 · CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA

ETAPA 2 · APROFUNDAMENTO · CRENÇAS, IDENTIDADE E SENTIDO

As crenças que sustentam seus valores

Antes de escolher palavras, investigue o que a pessoa acredita sobre si, sobre a vida e sobre o que merece ou considera possível. A crença ajuda a explicar como ela interpreta e vive seus valores.

PASSO 3 · INVESTIGAÇÃO DAS CRENÇAS

A respeito da vida, o que você acredita?

Quais ideias orientam seu modo de enxergar o mundo e outras pessoas?

A seu respeito, em que você acredita?

Quem você considera ser? Que histórias costuma contar a si mesmo?

Quais crenças fortalecem você?

Em que experiências concretas se apoia para acreditar nelas?

Quais crenças limitam suas possibilidades?

De onde parecem vir? Existem experiências que apontam alternativas?

VALORES X CRENÇAS

Valor: o que é importante

Exemplo: “Família é fundamental para mim”. O valor funciona como uma direção pessoal.

Crença: como interpreto a realidade

Exemplo: “Para cuidar da família, preciso dar conta de tudo sozinho”. A crença pode sustentar ou dificultar viver o valor.

Pergunta de profundidade: “O que te faz acreditar nisso?” e “Que acontecimentos contribuíram para essa conclusão?”. O objetivo é conhecer o significado pessoal, e não contestar automaticamente toda crença.

DESCOBRINDO SEUS VALORES — PARTE 4 DE 5 · CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA

ETAPA 2 · SELEÇÃO E HIERARQUIA

Passo 3 · suas prioridades em ordem

Circule dez palavras. Se faltar um valor que represente você, acrescente. Depois escolha cinco e coloque-os em ordem hierárquica.

SELECIONE DEZ VALORES

- | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ Amor | ☐ Família | ☐ Saúde | ☐ Paz |
| ☐ Liberdade | ☐ Respeito | ☐ Honestidade | ☐ Justiça |
| ☐ Lealdade | ☐ Segurança | ☐ Coragem | ☐ Autonomia |
| ☐ Propósito | ☐ Conhecimento | ☐ Sabedoria | ☐ Criatividade |
| ☐ Disciplina | ☐ Persistência | ☐ Responsabilidade | ☐ Equilíbrio |
| ☐ Gratidão | ☐ Alegria | ☐ Fé | ☐ Espiritualidade |
| ☐ Amizade | ☐ Pertencimento | ☐ Compaixão | ☐ Generosidade |
| ☐ Humildade | ☐ Prosperidade | ☐ Reconhecimento | ☐ Crescimento |
| ☐ Excelência | ☐ Estabilidade | ☐ Serviço | ☐ Contribuição |
| ☐ Conexão | ☐ Aventura | ☐ Confiança | ☐ Verdade |

FALTOU ALGUM? ESCREVA AQUI

Outros valores pessoais

Escreva termos que não apareceram na lista, mas fazem sentido para você.

ESCOLHA CINCO E COLOQUE EM ORDEM

1 Prioridade 1

2 Prioridade 2

3 Prioridade 3

4 Prioridade 4

5 Prioridade 5

Agora aprofunde: na próxima página, confronte sua hierarquia com a vida real e compartilhe percepções com pessoas próximas.

DESCOBRINDO SEUS VALORES — PARTE 5 DE 5 · CONCLUSÃO

ETAPA 2 · INTEGRAÇÃO E VALIDAÇÃO

Passo 4 · a vida que seus valores revelam

Nomear seus valores é importante; viver de acordo com eles exige reconhecer escolhas, tensões e atitudes concretas.

CONFRONTE A LISTA COM A REALIDADE

Que valor está mais presente na sua rotina?

Cite uma atitude concreta.

Qual valor precisa ganhar mais espaço?

Que ação representa esse valor na próxima semana?

INVESTIGAÇÃO COMPLEMENTAR

Quando você se sentiu mais próximo de seus valores?

Relembre uma experiência concreta. Quais escolhas realizou?

Quando foi mais difícil respeitá-los?

O que estava em jogo? Que necessidades entraram em conflito?

Que decisão atual pode ser iluminada por essa hierarquia?

Como seus cinco valores podem orientar a escolha?

O que você vai fazer diferente a partir de agora?

Qual é o menor passo que torna um valor mais presente?

Validação na prática: converse com até três pessoas que conhecem bem você. Pergunte que valores percebem em suas atitudes, sem transferir a elas a autoridade sobre suas prioridades.

Validação sugerida na apostila: compartilhe sua hierarquia com três pessoas de confiança que conhecem sua história. O que elas percebem? Você se reconhece na conversa? A validação é uma oportunidade de reflexão — a decisão final sobre seus valores é sua.

ETAPA 3 · LÓGICA DE INTERVENÇÃO

C.A.S.A.

06

A sequência serve para orientar a condução, não para preencher.

O C.A.S.A. organiza uma experiência de intervenção em quatro movimentos: tornar o conflito consciente, acalmar, acessar recursos e experimentar uma nova resposta.

QUATRO MOVIMENTOS

C · Conflito

Traga a situação ou o sentimento à tona, investigue implicações presentes e, quando a emoção estiver perceptível, pergunte de 0 a 10 o nível do problema.

A · Acalmar

Regule a intensidade, com respiração, relaxamento, imaginação de proteção, distanciamento da cena ou outros recursos adequados.

S · Superpoder

Resgate recursos emocionais: forças, compreensão, acolhimento, confiança, perspectiva do eu atual ou do eu futuro.

A · Alternar

Associe uma nova interpretação ou resposta ao antigo desafio; avalie novamente a intensidade e combine uma ação que reforce o aprendizado.

EXEMPLO DE CONDUÇÃO

Diante de uma lembrança que evoca angústia, o terapeuta ajuda a pessoa a nomear o que sente, avaliar a intensidade, regular o corpo, encontrar recursos internos e observar se agora é possível olhar o episódio de outra maneira. Ao final, pergunta: “O que você aprende? Como deseja agir a partir de hoje?”

O QUE O TERAPEUTA DEVE OBSERVAR

- 1 Quem está conduzindo o ritmo: a pessoa ou a pressa de aplicar a técnica?
- 2 O estado emocional continua tolerável e a pessoa se sente segura?
- 3 O recurso escolhido faz sentido para o significado que o cliente atribui ao fato?
- 4 Houve alguma mudança percebida e uma ação que possa ser experimentada?

Atenção profissional: Não force lembranças, intensidade emocional, perdão ou afirmações. A escalada de sofrimento exige interromper, estabilizar e reavaliar.

ETAPA 3 · ROTEIRO DE APRENDIZAGEM

Purificação dos Sentimentos

07

Comunicação, evocação consciente e palavras de acolhimento.

A apostila descreve uma técnica em que o cliente recorda uma cena, reconhece o sentimento associado e introduz uma nova comunicação interna, podendo usar gestos leves de autoacolhimento.

PASSO A PASSO EXPLICADO

- 1 Preparação.** Peça que a pessoa escolha uma situação específica, confirme que deseja trabalhar esse tema e combine que poderá interromper a qualquer momento.
- 2 Evocação.** Convide a inspirar e descrever a cena com suas palavras, incluindo como se sentiu naquele momento.
- 3 Toques leves.** Se a pessoa quiser, pode realizar gestos de autoacolhimento, como toques suaves no peito ou na cabeça. Eles são opcionais.
- 4 Nomear o sentimento.** Pergunte qual emoção aparece e que significado a experiência ganhou para ela.
- 5 Nova comunicação.** Explore palavras percebidas como verdadeiras e úteis: “eu me aceito”, “eu me compreendo melhor”, “posso cuidar de mim”.
- 6 Calibragem.** Valide o que mudou, ou não mudou, no desconforto e finalize com orientação ao presente.

A LÓGICA POR TRÁS

A proposta é ligar a recordação a uma forma diferente de comunicação interna. Em vez de simplesmente repetir a mesma interpretação, a pessoa pode reconhecer novas maneiras de compreender e acolher sua experiência.

Para ensinar ao cliente: pratique primeiro com situações leves, sem obrigatoriedade de tocar no corpo, perdoar alguém ou sentir alívio imediato.

Atenção profissional: Não apresente o procedimento como tratamento comprovado de trauma ou transtornos. Evite insistir na evocação quando houver desregulação.

FÍSICA DOS SENTIMENTOS — PARTE 1 DE 2 · CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA

ETAPA 3 · COMPREENDER ANTES DE APLICAR

Física dos Sentimentos

08

Por que uma emoção pode parecer um peso, um nó ou uma corrente?

A percepção que construímos do mundo nasce da interação entre os sentidos, a memória, as emoções e os significados que aprendemos. Também usamos essa linguagem sensorial para representar aquilo que sentimos por dentro.

OS CINCO SENTIDOS COMO REFERÊNCIA

 Visão cores, tamanho, luz	 Audição sons, volume, tom	 Tato peso, textura, calor	 Olfato odores, intensidade	 Paladar sabores, sensações
--	--	--	---	---

Perceba como descrevemos experiências internas utilizando características originalmente associadas aos sentidos: “**um peso nas costas**”, “**um aperto no peito**”, “**um nó na garganta**”, “**uma nuvem escura**”, “**uma lembrança amarga**”. A sensação é subjetiva; a metáfora torna essa experiência mais fácil de explorar.

LÓGICA DA FERRAMENTA

Sentidos Referências sensoriais aprendidas	Percepção Interpretação da experiência	Representação Sentimento como forma ou objeto	Transformação Modificar qualidades na imaginação	Reavaliar Observar significado e desconforto
--	--	---	--	--

DA METÁFORA À POSSIBILIDADE

Antes: uma corrente pesada

A pessoa sente que a situação a prende, como se houvesse uma corrente de ferro atada ao pé. A imagem comunica rigidez e falta de movimento.

Depois: um laço que se desamarra

Ao explorar recursos e mudar peso, textura e forma, ela pode imaginar o metal transformado em um laço que consegue desatar. A nova imagem abre outra perspectiva.

Ponto essencial: não é necessário tornar toda imagem clara, leve ou agradável. As características devem ser escolhidas pela própria pessoa, conforme aquilo que lhe transmite mais capacidade de lidar com a situação. Na página seguinte, veja como conduzir.

FÍSICA DOS SENTIMENTOS — PARTE 2 DE 2 · CONCLUSÃO

ETAPA 3 · ROTEIRO DE APRENDIZAGEM

Física dos Sentimentos · condução

08

Dar forma ao sentimento para poder trabalhar seu significado.

Depois de compreender como a percepção e os cinco sentidos alimentam as metáforas pessoais, o terapeuta pode explorar uma emoção como imagem, objeto ou forma e experimentar alterações simbólicas. A técnica parte das descrições do próprio cliente — não de uma imagem imposta pelo profissional.

PASSO A PASSO EXPLICADO

- 1 Delimite o tema.** Escolha um desconforto concreto e pergunte a intensidade subjetiva de 0 a 10.
- 2 Externalize a sensação.** “Se esse sentimento fosse um objeto, o que seria?”
- 3 Explore as características.** “É pesado ou leve? Claro ou escuro? Grande ou pequeno? Faz algum som?”
- 4 Resgate recursos.** Pergunte por experiências de confiança, acolhimento, força, alegria ou segurança.
- 5 Altere a representação.** “O que acontece com a imagem se você leva esse recurso até ela?” Deixe a pessoa escolher as transformações.
- 6 Integre.** Compare a percepção inicial e final. Peça que traduza em uma ideia ou comportamento para a vida cotidiana.

EXEMPLO DIDÁTICO

Uma pessoa descreve a angústia como uma corrente presa ao pé. O terapeuta pode explorar se ela percebe alguma maneira de tornar a corrente menos rígida, transformá-la em um laço ou encontrar um recurso para desamarrá-la. O essencial é que a metáfora faça sentido **para a pessoa**.

Conexão com o Ciclo Transformacional: quando a representação de uma experiência muda, a percepção e a comunicação associadas a ela também podem mudar.

Atenção profissional: Imagens sensoriais são recursos simbólicos, não medidas físicas da emoção e nem prova de alteração de memórias ou doenças.

Perguntas de calibragem: “Se pudesse mudar uma característica, qual seria?” “O que acontece com o peso quando você acessa confiança?” “O que a imagem diz sobre o desafio agora?” “De 0 a 10, como está seu desconforto?” Não sugerir significados prontos nem garantir alívio.

ETAPA 3 · MEDITAÇÃO E METÁFORA

Jardim de Folhas

09

Uma árvore para representar a história; folhas para representar crenças.

Imagine um jardim. No centro dele existe uma árvore que representa a sua história: raízes, lembranças, fases, perdas, aprendizados e possibilidades de crescimento.

A METÁFORA

A árvore

Representa a pessoa e a história que construiu ao longo da vida.

As folhas secas

Simbolizam crenças desfuncionais, percepções limitantes ou interpretações que já não ajudam.

O espaço que se abre

Representa a disposição para aprender e permitir uma nova maneira de compreender a si mesmo.

As folhas verdes

Representam crenças funcionais, flexíveis, fortalecedoras e congruentes com os próprios valores.

ROTEIRO DE VISUALIZAÇÃO GUIADA

- 1 Convide a relaxar e imaginar um jardim seguro com uma árvore no centro.
- 2 Peça que observe o estado da árvore e reconheça as folhas secas que deseja deixar ir.
- 3 Ajude a nomear crenças e significados associados a essas folhas, sem impô-los.
- 4 Conduza a retirada simbólica das folhas secas, deixando o jardim mais leve.
- 5 Convide à formação de folhas novas e verdes, com crenças mais úteis, realistas e escolhidas pela pessoa.
- 6 Retorne ao presente e pergunte qual atitude concreta pode ajudar essas novas folhas a florescer.

VISUALIZE A METÁFORA



A mudança não depende de “apagar” a história. A metáfora representa o amadurecimento de novas interpretações sobre ela.

VIAGEM NO TEMPO — PARTE 1 DE 2 · CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA

ETAPA 3 · IMAGINAÇÃO E MEMÓRIA

Viagem no Tempo

10

Explorar lembranças e significados sem confundir imagem com fato.

A apostila apresenta Viagem no Tempo como condução da imaginação em direção a experiências passadas para compreender sentimentos associados ao presente. Os episódios são explorados como vivências subjetivas, não como reconstrução factual garantida.

O QUE IDENTIFICAR ANTES DE CONDUZIR

- 1 O sentimento atual.** Como o cliente descreve o problema e qual impacto tem hoje?
- 2 Um episódio relacionado.** Qual memória espontânea ou situação que a pessoa considera relevante?
- 3 Segurança e consentimento.** O tema pode ser abordado sem exposição excessiva? Há condições para interromper?
- 4 Recursos disponíveis.** Que forma de regulação, apoio ou distanciamento ajuda a pessoa a permanecer orientada?

UMA CONDUÇÃO EM CINCO MOMENTOS

1. Escolher a cena

Convide a descrever uma lembrança que venha espontaneamente, sem insinuar que existe uma origem escondida.

2. Localizar a experiência

O que recorda do contexto, das pessoas, de sua idade aproximada e do sentimento?

3. Reconhecer significados

O que esse episódio passou a representar? Que conclusão a pessoa tirou sobre si?

4. Trazer recursos de hoje

Como o eu atual poderia oferecer acolhimento, proteção ou palavras que faltaram naquela situação?

5. Voltar ao presente

Como compreende a experiência agora? Qual aprendizado ou necessidade atual ficou mais claro?

Metáforas possíveis: corredor de portas, linha do tempo ou máquina do tempo. São recursos narrativos opcionais; não devem gerar sugestões sobre fatos específicos.

VIAGEM NO TEMPO — PARTE 2 DE 2 · CONCLUSÃO

ETAPA 3 · APROFUNDAMENTO RESPONSÁVEL

O que significa ressignificar uma experiência?

No método, a exploração das memórias pode incluir conversa entre o eu presente e o eu do passado, reconhecimento de recursos emocionais e uma nova compreensão do significado atribuído à experiência.

EXEMPLO DE PERGUNTAS NÃO SUGESTIVAS

Descrição espontânea

“O que vem à sua mente quando pensa nessa situação?”

Sentido pessoal

“Que significado você atribuiu a isso naquela época?”

Recursos atuais

“O que você sabe hoje que gostaria de ter sabido naquele momento?”

Acolhimento

“Que mensagem cuidadosa sua versão atual escolheria oferecer àquele eu?”

Integração

“O que muda — ou permanece — quando olha para isso hoje?”

Continuidade

“O que pode fazer agora para cuidar dessa necessidade?”

O QUE NÃO FAZER

- 1 Não afirmar que uma imagem evocada comprova um acontecimento.
- 2 Não induzir detalhes de abuso, infância, vidas passadas ou causas supostamente ocultas.
- 3 Não insistir na “primeira memória” ou intensificar sofrimento como exigência da técnica.
- 4 Não prometer cura de traumas ou dispensar intervenções validadas quando forem necessárias.

Diferença fundamental: reconhecer a verdade subjetiva de um sentimento não significa confirmar como fato a narrativa lembrada ou imaginada. O objetivo é trabalhar significados presentes com cuidado.

Atenção profissional: Recordação guiada não serve para recuperar memórias confiáveis. Em sofrimento traumático importante, dissociação ou instabilidade clínica, são necessários treinamento específico, avaliação e intervenções apropriadas. Referências: APA, 2023, Evidence-Based Practice in Clinical Hypnosis; NICE NG116.

ETAPA 4 · ENCONTRAR POSSIBILIDADES PARA O FUTURO

Sonhos e Crenças

11

O que a pessoa deseja e em que acredita sobre conseguir chegar lá?

Na apostila, os sonhos aparecem ligados às crenças que fortalecem ou limitam a pessoa. O terapeuta pode explorar o projeto de vida, a interpretação que o cliente faz das próprias possibilidades e quais recursos transformam um desejo em uma direção possível.

DIFERENÇA ENTRE AS FERRAMENTAS

Descobrendo seus Valores

O que importa para mim? Quais princípios orientam a vida que desejo construir?

Sonhos e Crenças

O que desejo viver? O que acredito ser possível ou impossível? Como essas crenças ajudam ou dificultam?

COMO CONDUZIR · SEQUÊNCIA PRÁTICA

- 1 Comece pelo sonho.** “Quais são seus maiores sonhos?” “Que vida deseja viver?”
- 2 Explore significado.** “Por que isso é importante?” “Que valor seu aparece nesse desejo?”
- 3 Investigue crenças.** “O que você acredita sobre sua capacidade de conseguir?” “O que facilita ou limita?”
- 4 Procure referências.** “O que te faz acreditar nisso?” “Já houve momentos em que agiu de modo diferente?”
- 5 Amplie possibilidades.** “Que recursos você tem?” “O que poderia aprender, mudar no ambiente ou pedir de apoio?”
- 6 Convide à ação.** “Qual próximo passo está ao seu alcance?” “Quem pode contribuir com essa jornada?”

PERGUNTAS PROFUNDAS DA INVESTIGAÇÃO

Conversa orientada:

- O que você acredita sobre si e sobre a vida que deseja ter?
- Em que você acredita que o fortalece? E o que o limita?
- Quais sonhos foram adiados por considerar que não era capaz?
- De quem depende o que está sob sua responsabilidade? Que fatores externos precisam ser considerados?
- O que você pode começar a fazer agora, mesmo sem ter todas as respostas?

Conexão com a próxima ferramenta: Sonhos e Crenças amplia a visão de possibilidade; a **Rota de Transformação** ajuda a imaginar esse futuro e voltar por etapas até o presente.

ETAPA 4 · VISUALIZAR E AGIR

Rota de Transformação

12

Imagine o futuro e volte ao presente, passo a passo.

Na apostila, o roteiro da Rota é bastante específico: criar uma experiência imaginada no futuro e retornar progressivamente por marcos de seis meses, três meses, um mês, quinze dias e a próxima semana.

VISUALIZAÇÃO · ROTEIRO GUIADO

- 1 Defina o destino.** “Se sua vida estivesse melhor, o que exatamente estaria acontecendo?”
- 2 Construa uma cena nítida.** Pergunte quando e onde acontece, quem está presente, se é dia ou noite, o que faz, pensa e sente.
- 3 Explore o significado.** “O que você conquistou? Como celebra? O que isso diz sobre a pessoa que está se tornando?”
- 4 Faça o retorno em etapas.** Visite mentalmente os marcos intermediários: 6 meses, 3 meses, 1 mês, 15 dias.
- 5 Chegue à próxima semana.** O que pode acontecer agora para sustentar aquela direção?
- 6 Traduza em compromisso.** Defina uma ação observável e uma forma de revisar progresso.

A ROTA EM CINCO MARCOS

6 meses

Visão

3 meses

Recursos

1 mês

Ajustes

15 dias

Preparação

7 dias

Ação

Importante: não é preciso preencher uma longa ficha. O terapeuta pode conduzir oralmente, usando perguntas para construir o filme mental e conectar a visão futura ao primeiro passo viável.

ETAPA 4 · APRENDIZAGEM E CONSISTÊNCIA

Mudança de Hábitos

13

Atualização de “Inevitabilidade e Conquistas”.

A ferramenta original propõe uma consequência previamente escolhida quando um compromisso não é cumprido e recompensas para a realização de comportamentos e metas. O planner organiza isso em uma lógica mais clara de planejamento e reforço.

COMO CONDUZIR

- 1 Identifique o comportamento.** Que hábito precisa ser desenvolvido, reduzido ou interrompido?
- 2 Investigue gatilhos e consequências.** Em que situações ocorre? O que a pessoa ganha ou evita ao fazê-lo?
- 3 Estabeleça compromissos realistas.** Qual ação específica, onde, quando e com qual frequência?
- 4 Planeje recompensas saudáveis.** O que será celebrado após determinada tarefa ou sequência de dias?
- 5 Revise recaídas ou dificuldades.** Ajuste o ambiente, a meta e os recursos sem humilhação ou punição física.

MARCOS SUGERIDOS NA APOSTILA

7 dias Recompensa	30 dias Recompensa	50 dias Recompensa	100 dias Recompensa	360 dias Recompensa
-----------------------------	------------------------------	------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Compromisso: “O que vou fazer?” **Conquista:** “Como vou reconhecer o progresso?” **Ajuste:** “O que aprendo quando a estratégia não funciona?”

Atenção profissional: Para dependência química ou comportamentos compulsivos clínicos, isso não é tratamento suficiente. Consequências desagradáveis não devem se converter em coerção, privação ou dano. Prefira reforços positivos e encaminhamento adequado.

ESTRELA DO NORTE — PARTE 1 DE 4 · CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA

ETAPA 5 · FICHA PARA IMPRESSÃO

Estrela do Norte

14

O destino precisa conversar com os seus valores e com quem deseja se tornar.

A ferramenta integra aquilo que o cliente descobriu e amadureceu durante o acompanhamento, organizando uma direção que poderá seguir desenvolvendo de forma autônoma.

SENTIDO E DIREÇÃO

Qual é o seu objetivo?

Dê um nome para a jornada em direção a esse objetivo.

Por que você deseja esse objetivo?

Quais razões tornam essa conquista importante para a sua vida?

Como ele se relaciona aos seus valores?

Quais princípios e prioridades estão presentes nele?

Quais recompensas essa conquista representa?

Como espera se sentir? Que diferença fará?

No próximo momento, relacione seu objetivo à pessoa que deseja ser e aos recursos que levará para a caminhada.

ESTRELA DO NORTE — PARTE 2 DE 4 · CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA

ETAPA 5 · IDENTIDADE E SIGNIFICADO

Quem você deseja se tornar?

A direção é mais sustentável quando o objetivo conversa com a própria identidade e com aquilo que a pessoa valoriza.

IDENTIDADE EM CONSTRUÇÃO

Quem você quer ser durante e ao final da jornada?

Que habilidades, qualidades e atitudes deseja amadurecer?

Conexão metodológica: retome a montanha definida no primeiro encontro. Ela continua sendo o destino? O significado mudou? Que novos objetivos surgiram?

APROFUNDAMENTO DA IDENTIDADE

Que características suas deseja preservar?

O que há de bom em quem você já é hoje?

Que habilidades ou atitudes precisa amadurecer?

Que tipo de pessoa quer ser durante o caminho?

O que você não quer sacrificar nessa jornada?

Que valor, relacionamento ou cuidado deve permanecer prioritário?

Como reconhecerá que está seguindo sua direção?

O que poderá observar nas suas escolhas e atitudes?

Retome a montanha: o destino que fazia sentido no primeiro encontro ainda é o mesmo? A história amadureceu? Quais objetivos novos surgiram?

ESTRELA DO NORTE — PARTE 3 DE 4 · CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA

ETAPA 5 · FICHA PARA IMPRESSÃO

Metas, habilidades e atividades

Transforme direção em um percurso que possa ser acompanhado, adaptado e revisitado.

MARCOS DA JORNADA

Quais metas tangíveis você precisa conquistar?

Pense em portos, ilhas e marcos de apoio durante a navegação.

Quais habilidades precisa desenvolver?

O que deverá aprender ou melhorar para alcançar essas metas?

Quais atividades o aproximam do objetivo?

O que precisa fazer na rotina para desenvolver habilidades?

Com que frequência essas atividades se repetem?

Diariamente, semanalmente ou em determinados contextos?

SINAIS DE DIREÇÃO

Quais vitórias imediatas mostrarão que está no caminho certo?

Escolha evidências observáveis e pequenas conquistas.

Quais obstáculos podem surgir?

Que recursos e pessoas de apoio poderão ajudar?

Melhor ter atividades realistas, que podem ser praticadas e medidas, do que um plano extenso que não cabe na vida cotidiana.

ESTRELA DO NORTE — PARTE 4 DE 4 · CONCLUSÃO

ETAPA 5 · FECHAMENTO E CONTINUIDADE

Reconheça o caminho percorrido.

Fechar o processo não significa que a jornada terminou; significa reconhecer o que foi construído e organizar como continuar.

REVISÃO DO PONTO DE PARTIDA

Como você chegou ao acompanhamento?

Que montanha queria subir e qual pedra encontrou no caminho?

O que mudou desde então?

Que pensamentos, emoções, comportamentos ou relações percebe de maneira diferente?

Quais recursos você desenvolveu?

O que aprendeu a fazer por conta própria?

O que ainda precisa de cuidado?

Em que situações faria sentido procurar suporte novamente?

PRÓXIMOS PASSOS

Minha prioridade para os próximos 30 dias

Qual atitude mais importa manter?

Como vou acompanhar meu progresso?

Quando revisarei a Estrela do Norte e com quem poderei contar?

PARA ESTUDAR · CONEXÕES ADICIONAIS DA APOSTILA

Conceitos que enriquecem o atendimento.

As quatorze ferramentas funcionam melhor quando integradas a princípios de condução que podem acompanhar qualquer sessão.

COMO TRAZER PARA AS SESSÕES

Não é pílula mágica

Combinar expectativas realistas, participação ativa e tempo necessário ao amadurecimento.

Perguntas de percepção

“O que isso significa para você?”; “O que mais?”; “O que você aprende sobre si?”

Me ensine

“Se eu quisesse obter esse mesmo resultado, o que precisaria pensar e fazer?” Para identificar padrões.

Escala subjetiva

Perguntas de 0 a 10 para acompanhar desconforto, confiança ou percepção de progresso — sem tratar isso como medida clínica isolada.

Ambiente estratégico

Observar influências, relações, lugares e rotinas que facilitam ou dificultam escolhas.

Resgate de recursos

Retomar momentos de força, competência, apoio, esperança ou pertencimento para explorar novas respostas.

Conquista e próximo passo

Celebrar avanços concretos e planejar uma ação possível entre encontros.

Feedback da sessão

Perguntar como o cliente viveu o encontro e o que poderia contribuir mais.

Boa condução é integração: nenhuma dessas ferramentas deve ser aplicada automaticamente. O terapeuta organiza o encontro, escuta a resposta e adapta o caminho.

AULAS E EXEMPLOS COMPLEMENTARES

Biblioteca audiovisual

Fundamentos e primeiros encontros. Abra a versão digital para assistir, ou clique nos títulos abaixo no PDF.

ACOLHIMENTO

Rapport · construção de conexão

▶ [Assistir ao vídeo](#) ↗

Subindo a Montanha · aula principal

▶ [Assistir ao vídeo](#) ↗

Subindo a Montanha · aula complementar

▶ [Assistir ao vídeo](#) ↗

Atendimento avançado · integração de técnicas

▶ [Assistir ao vídeo](#) ↗

COMPREENSÃO E DIREÇÃO

Purificação dos Sentimentos e Ciclo Transformacional

▶ [Assistir ao vídeo](#) ↗

Ciclo Transformacional · aula complementar

▶ [Assistir ao vídeo](#) ↗

Rota de Transformação · aula

▶ [Assistir ao vídeo](#) ↗

Estrela do Norte · aula complementar

▶ [Assistir ao vídeo](#) ↗

AULAS E EXEMPLOS COMPLEMENTARES

Biblioteca audiovisual

Emoções, percepção e técnicas complementares. Abra a versão digital para assistir, ou clique nos títulos abaixo no PDF.

FÍSICA DOS SENTIMENTOS

Física dos Sentimentos · fundamentos

▶ [Assistir ao vídeo](#)

Física dos Sentimentos · aula 1

▶ [Assistir ao vídeo](#)

Física dos Sentimentos · aula 2

▶ [Assistir ao vídeo](#)

Física dos Sentimentos · aula 3

▶ [Assistir ao vídeo](#)

Física dos Sentimentos · aula 4

▶ [Assistir ao vídeo](#)

Física dos Sentimentos · exemplo de atendimento

▶ [Assistir ao vídeo](#)

OUTRAS INTERVENÇÕES

Jardim de Folhas · aula complementar

▶ [Assistir ao vídeo](#)

Purificação dos Sentimentos · exemplo de atendimento

▶ [Assistir ao vídeo](#)

Âncoras · recurso complementar

▶ [Assistir ao vídeo](#)

AULAS E EXEMPLOS COMPLEMENTARES

Biblioteca audiovisual

Viagem no Tempo e recursos de aprofundamento. Abra a versão digital para assistir, ou clique nos títulos abaixo no PDF.

VIAGEM NO TEMPO

Viagem no Tempo · mapa mental

▶ [Assistir ao vídeo](#)

Regressão / Viagem no Tempo · aula 1

▶ [Assistir ao vídeo](#)

Regressão / Viagem no Tempo · aula 2

▶ [Assistir ao vídeo](#)

Regressão / Viagem no Tempo · aula 3

▶ [Assistir ao vídeo](#)

Viagem no Tempo · continuação 1

▶ [Assistir ao vídeo](#)

Viagem no Tempo · continuação 2

▶ [Assistir ao vídeo](#)

FERRAMENTAS COMPLEMENTARES

Cadeira Vazia · aula 1

▶ [Assistir ao vídeo](#)

Cadeira Vazia · aula 2

▶ [Assistir ao vídeo](#)

Quadro dos Sonhos · aula 1

▶ [Assistir ao vídeo](#)

Quadro dos Sonhos · aula 2

▶ [Assistir ao vídeo](#)

AULAS DE APROFUNDAMENTO

DISC e estilos comportamentais

Uma trilha para aprender a reconhecer tendências, compreender diferenças individuais e apresentar os resultados ao cliente.

PANORAMA GERAL

Perfil comportamental · visão geral

▶ [Assistir ao vídeo](#)

QUATRO PERFIS

DISC · Dominante

▶ [Assistir ao vídeo](#)

DISC · Influenciador

▶ [Assistir ao vídeo](#)

DISC · Estável / Harmônico

▶ [Assistir ao vídeo](#)

DISC · Conforme / Racional

▶ [Assistir ao vídeo](#)

APLICAÇÃO EM ATENDIMENTO

DISC · identificar perfis no dia a dia

▶ [Assistir ao vídeo](#)

DISC · devolutiva ao cliente

▶ [Assistir ao vídeo](#)

AULAS DE APROFUNDAMENTO

Autoconhecimento e direção

Aulas sobre níveis de investigação, valores pessoais e relação entre crenças, sonhos e possibilidades de mudança.

CAMADAS DO AUTOCONHECIMENTO

Níveis Neurológicos · aula de aprofundamento

▶ [Assistir ao vídeo](#) ↗

ESCOLHAS E VALORES

Ferramenta de Valores · aula

▶ [Assistir ao vídeo](#) ↗

CRENÇAS E SONHOS

Crenças e Sonhos · aula

▶ [Assistir ao vídeo](#) ↗

ENCERRAMENTO · A ESSÊNCIA DO CUIDADO

O método orienta. A relação humana transforma o encontro.

Conduzir bem não significa aplicar o maior número de ferramentas. Significa escutar com profundidade, identificar o que realmente importa e escolher intervenções compatíveis com a singularidade de cada pessoa.

PRINCÍPIOS PARA LEVAR À PRÁTICA

Escute antes de escolher

Comece pela pessoa e seus objetivos. A ferramenta precisa servir à necessidade percebida.

Integre as dimensões

Considere o que acontece no corpo, nas emoções, nos pensamentos, nos vínculos e no ambiente.

Favoreça autonomia

Avalie se a pessoa está ampliando repertório e tomando decisões mais conscientes entre os encontros.

Reavalie o caminho

Revise resultados, limites, recursos e riscos. Ajustar a intervenção também é parte da técnica.

CONDUÇÃO RESPONSÁVEL

Uma boa condução envolve avaliação criteriosa, consentimento, escolha de intervenções compatíveis com a formação profissional e atenção às particularidades de cada pessoa. Situações de trauma, risco, dependência ou sofrimento intenso podem exigir supervisão, avaliação especializada ou acompanhamento multidisciplinar.

Da montanha à estrela.

Comece conhecendo o que a pessoa deseja transformar. Acompanhe o desenvolvimento de recursos, valores e escolhas. Ao final, ajude-a a continuar sua própria jornada com mais clareza e autonomia.

Romanni · Instituto Romanni

Método Terapia Virtude — elaborado em 2024.