

# ESPERANÇA



Olá, professora!

Olá, professor!

É um prazer ter a sua companhia no projeto **Fique bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola**. Pensando em você, nas suas emoções, no seu dia a dia, preparamos uma série de vídeos e textos. Este material foi planejado de forma muito cuidadosa, visando sempre contribuir para o seu bem-estar.

Sabemos que professores são profissionais que pensam constantemente nos seus alunos, sejam crianças, adolescentes, jovens ou adultos. Por isso, preparamos vídeos que podem ser levados para a sala de aula. Cada um deles possui um texto de apoio, como este aqui, com um aprofundamento do tema e propostas de atividades, todas de fácil implementação. Os materiais são gratuitos e serão disponibilizados novos vídeos e textos a cada semana em nosso site ([www.fiquebem.org.br](http://www.fiquebem.org.br)).

Como dizia Paulo Freire: "Não se pode falar de educação sem amor". Por isso, desejamos que seu coração esteja abastecido de amor e cuidado. Saiba que você é muito importante, pois ensinar é algo essencial para o mundo!

Tchau e Fique bem!

**Autores: Juliana Gioia Negrão, Elisa H. Kozasa, Flávia Pereira Lima, Joycelaine Oliveira e Eduardo Pacífico**

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste texto poderá ser reproduzida, sejam quais forem os meios empregados, sem a permissão, por escrito, do autor da obra.

Este conteúdo é gratuito, sendo proibida a comercialização.

Aos infratores aplicam-se as sanções previstas nos artigos 102, 103, 104, 105, 106, 107 da Lei n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Para informações sobre nossos conteúdos, entrem em contato pelo e-mail [fiquebem@gaiamais.org](mailto:fiquebem@gaiamais.org)



# 1. Para começar a nossa conversa...

A esperança é um ingrediente **essencial** para vivermos. A vida naturalmente é repleta de incertezas e desafios. A esperança é a **força interior** que nos auxilia a suportar dificuldades, acreditando que dias melhores virão, e nos **impulsiona a agir** para alcançarmos nossas metas. Com esperança mantemos uma atenção mental no resultado positivo futuro, e isso faz com que possamos dar passos concretos para superar mais rapidamente uma situação adversa, nos motivando em nosso dia-a-dia. Outro benefício da esperança é que ela nos empodera, gerando a **sensação de autonomia e vitalidade** para construirmos nosso futuro.



Pesquisadores definem o pensamento esperançoso como a crença de que **podemos encontrar caminhos para os objetivos desejados** (isso é chamado de pensamento de rumos para definir rotas), **mantendo-nos motivados** para usar esses caminhos (chamado de pensamento baseado em agência). A esperança age como impulsionadora de nossas emoções e do nosso bem-estar.



Pessoas esperançosas possuem uma facilidade em **gerar caminhos alternativos frente a uma dificuldade** e mostram-se eficazes nessa habilidade. “Vou encontrar novas maneiras de fazer isso” é uma expressão esperançosa. Sua presença está associada a **melhoras físicas, emocionais e psicológicas**.



Você se vê uma pessoa esperançosa? Se enxerga capaz de atingir os seus objetivos?

E se você pudesse se perceber como o agente de sua própria mudança, que metas gostaria de alcançar? Quais passos poderiam ser dados?

Você já falou para si mesmo: “Eu posso fazer isso.”, “Eu não vou parar”?



Ser agente da sua mudança é algo importante principalmente quando encontramos dificuldades. Precisamos enxergar caminhos alternativos e a esperança pode ser a energia para enxergarmos e criarmos novos caminhos e nos mantermos motivados para percorrê-los, atingindo nossas metas.

*“Pensar que a esperança sozinha transforma o mundo e atuar movido por tal ingenuidade é um modo excelente de tombar na desesperança, no pessimismo, no fatalismo. Mas, prescindir da esperança na luta para melhorar o mundo, como se a luta se pudesse reduzir a atos calculados apenas, à pura cientificidade, é frívola ilusão. Prescindir da esperança que se funda também na verdade como na qualidade ética da luta é negar a ela um dos seus suportes fundamentais. O essencial (...) é que ela, enquanto necessidade ontológica, precisa de ancorar-se na prática. Enquanto necessidade ontológica a esperança precisa da prática para tornar-se concretude histórica. É por isso que não há esperança na pura espera, nem tampouco se alcança o que se espera na espera pura, que vira, assim, espera vã.” (Paulo Freire em Pedagogia da Esperança)*

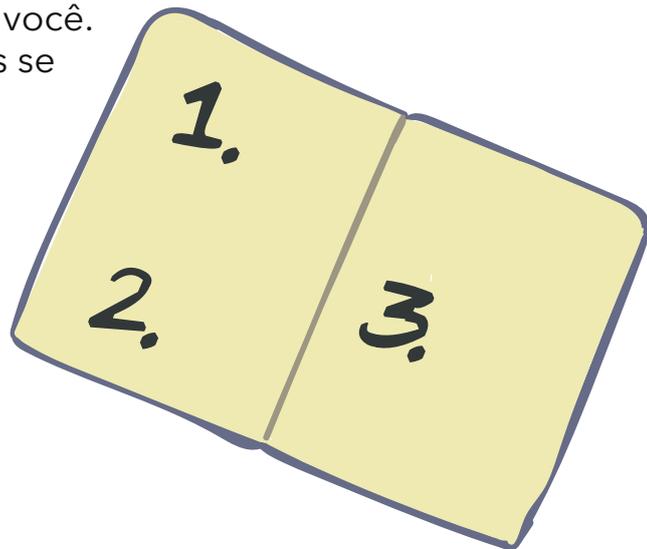
## 2. Como fazer

Existe uma frase popular em nossa cultura:  
**"Quando uma porta se fecha, outra se abre."**

Pegue um bloco de notas e vamos refletir:

1. Tente lembrar de uma situação na sua vida na qual as portas que se fecharam para você. Quais eram essas portas? E quais portas se abriram em seguida?

Existem algumas portas que se fecham em nossas vidas e inicialmente não parecem uma boa situação, mas algumas abrem novas oportunidades para você se reinventar.



2. Qual nova porta teve este sentido na sua vida?  
Como esse evento te beneficiou no médio e no longo prazo?



## 3. Com meus alunos

### Educação Infantil



Podemos trabalhar a esperança com as crianças da Educação Infantil enfatizando a importância de se aprender a olhar as situações sob uma nova perspectiva. Sempre que encontrar uma dificuldade, mostre que podemos olhar por outro lado e procurar algo bom. Por exemplo:

Está chovendo e não podemos brincar na área externa. Ah, mas ainda é possível brincar na sala.

O brinquedo que a criança queria não está disponível. Certamente há algum outro brinquedo que também pode ser divertido para brincar.

Procurar alternativas é parte da esperança e pode ser desenvolvida desde cedo.

### Educação Fundamental Anos Iniciais

Pensar e planejar o futuro é importante e pode gerar esperança, confiança e motivação.

Converse com seus alunos sobre como eles se imaginam no futuro. O que gostariam de fazer? Incentive para que eles sejam audaciosos. Sempre que possível reforce para o que eles querem “fazer” (por exemplo, quero ser cantor(a) ou quero ir para a lua) ao invés de objetivos “finais” totalmente materialistas (por exemplo, quero ser rico ou quero ter muitos carros).



A ideia pode ser adaptada para as crianças menores que eles podem fazer desenhos se imaginando no futuro.

Os maiores podem se imaginar vivendo nesse futuro de sucesso e escrevendo uma carta para o “eu” do presente (a criança que está na escola) contando como foi que eles conseguiram atingir os objetivos. Eles podem contar como tiveram que estudar, se esforçar, mas valeu a pena.

## Educação Fundamental Anos Finais



Faça uma pergunta provocativa: Qual a perspectiva de futuro de cada um dos alunos? Pergunte para cada aluno: Quais problemas do mundo te interessam e você quer ser parte da solução? Por exemplo, se a criminalidade é um problema que te incomoda e você quer ajudar a resolver, você pode ser advogado ou juiz para ajudar a fazer justiça. Ou pode trabalhar com educação, diminuindo a desigualdade e oferecendo outras possibilidades para os jovens, reduzindo a criminalidade.

Peça para que os jovens se aprofundem nesse futuro imaginativo. O que eles vão fazer para tornar o mundo um lugar melhor? Como eles estarão daqui 20 anos?

Em seguida, ajude-os a transformar esses sonhos imaginados em planos. O que precisa ser feito para se atingir esse objetivo? Quais são as etapas?

Planejem e comecem a executar hoje.

## Ensino Médio



Converse com os jovens sobre como eles se imaginam no futuro. O que eles gostariam de fazer? Como eles poderiam ajudar o mundo a se tornar um lugar melhor?

Peça para que eles pensem o que eles gostariam de estar fazendo daqui 30 anos. Qual é o cenário ideal?

Atente-se que focamos no “fazer” e não damos ênfase para os bens materiais. São preferíveis respostas como “quero estar com meu próprio restaurante” ou “quero ser engenheiro de uma grande construtora” do que “quero ser milionário”.

Peça para que eles se imaginem nesse futuro e escrevam uma carta para o “eu” do presente. Peça para que detalhem na carta todas as etapas, desafios e dificuldades que venceram para conseguirem atingir os objetivos.

Se possível, guarde a carta e entregue no final do ano para cada aluno.

## 4. Para saber mais

### Site com sugestões de atividades:

<https://soumamae.com.br/a-esperanca-nas-criancas/>

### Palestra sobre Esperança:

[https://www.ted.com/talks/sherwin\\_nuland\\_the\\_extraordinary\\_power\\_of\\_ordinary\\_people?language=pt-br](https://www.ted.com/talks/sherwin_nuland_the_extraordinary_power_of_ordinary_people?language=pt-br)



### Educação infantil e a esperança:

[https://www.youtube.com/watch?v=Afx\\_N1ce6\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=Afx_N1ce6_0)

Este é um conteúdo original do projeto  
**Fique Bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola**  
disponível gratuitamente no site [www.fiquebem.org.br](http://www.fiquebem.org.br)



Cuidando das emoções e da saúde na escola

Patrocínio:



Knowledge grows

Realização:

Cocriação e Produção de conteúdo:

Produção audiovisual:

Plataforma educacional:

