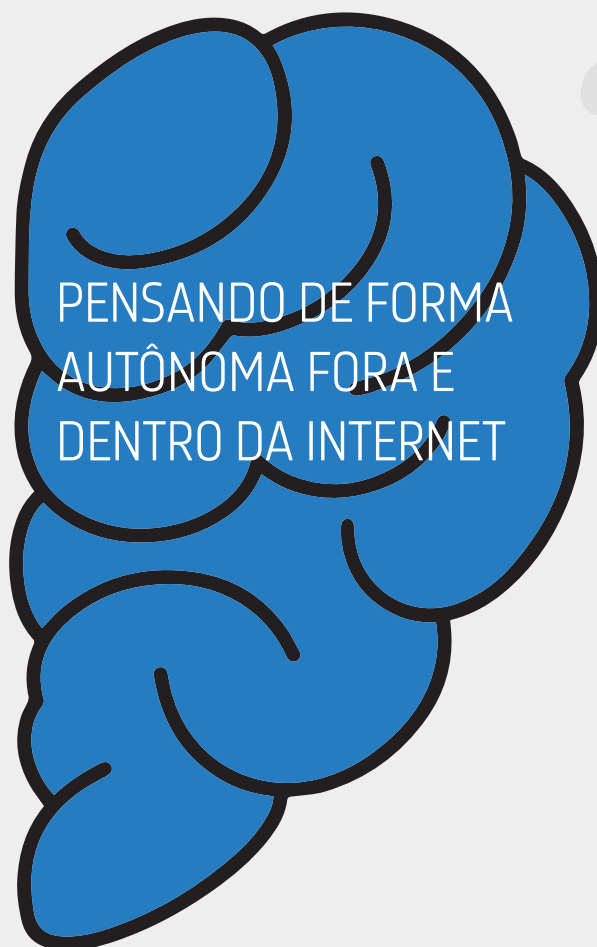




**CORAÇÕES  
E MENTES**



**PENSANDO DE FORMA  
AUTÔNOMA FORA E  
DENTRO DA INTERNET**

Texto e Coordenação Geral:

**BERNARDO SORJ – ALICE NOUJAIM**

Atividades:

**MAURA MARZOCCHI – BRUNO FERREIRA**



---

*Plataforma Democrática (www.plataformademocratica.org) é uma iniciativa do Centro Edelstein de Pesquisas Sociais e da Fundação Instituto Fernando Henrique Cardoso, dedicada ao fortalecimento das instituições e da cultura democrática na América Latina, através do debate pluralista de ideias sobre as transformações na sociedade e na política da região e do mundo.*

---

*Revisão: Isabel Penz Pauletti*

*Copyright do texto © 2020 by FFHC*

*São Paulo: Edições Plataforma Democrática, 2020*

*ISBN: 978-65-87503-05-9*



*Este trabalho pode ser reproduzido gratuitamente, sem fins comerciais, em sua totalidade ou em parte, sob a condição de que sejam devidamente indicados a publicação de origem e seu autor.*

---

## I-EMPATIA: O FUNDAMENTO DA SOCIABILIDADE

Empatia é a capacidade de se colocar no lugar do outro. É o reconhecimento de que a convivência social exige aceitar a alteridade, a existência de um outro ou outra com sentimentos e formas de ver o mundo que lhe são próprias. A empatia é um dos principais componentes da inteligência emocional, é a partir dela que desenvolvemos relações humanas mais maduras e uma convivência social fundada no respeito mútuo, na cooperação e na solidariedade. O desenvolvimento da empatia é um processo permanente – se não for prejudicado por dificuldades psicológicas ou pelo contexto social mais amplo – de expansão concêntrica de nossa capacidade empática, primeiro no círculo da família, depois no núcleo de colegas e amigos, posteriormente no trabalho e nas relações sociais em geral.

Empatia é diferente de simpatia. Simpatia, tal como usamos corriqueiramente, refere-se a uma disposição a sermos cordiais e agradáveis em nossas relações com outras pessoas. Já a empatia está na ordem de nossa subjetividade, uma disposição a compreender as pessoas que nos leva a respeitar sentimentos e formas de ser diferentes dos nossos. Isso não significa necessariamente concordar com o outro, mas sim que procuremos entender o porquê de outro agir, pensar e sentir de forma particular. A empatia, portanto, supõe aceitar que cada pessoa tem sua forma de ser e interesses próprios, e a conviver e aprender com a diferença.

Empatia é a capacidade de sair de nosso mundo e procurar entender o mundo dos outros. A empatia se desenvolve através de dois mecanismos relacionados: por identificação com o outro através de sentimentos similares aos que experimentamos, e pela disposição de compreender pessoas diferentes.

Quando uma criança vê uma pessoa querida chorando e pergunta o que que aconteceu, ela dá o primeiro passo no desenvolvimento de sua capacidade empática. Nesse momento ela se identifica com alguém defora de seu mundo interno, preocupando-se com o que essa pessoa sente, e quer saber o que está acontecendo com ela. Esse reconhecimento do outro como um “eu”, mas um “eu” diferente de si — que tem uma subjetividade própria e motivos particulares que o levam a chorar — é um processo de diferenciação que resulta na empatia.

Ao reconhecer o outro em sua diferença, a empatia pode permitir também nos conhecer melhor. Por quê? Porque cada vez que nos relacionamos com alguém, nossas emoções são acionadas. As pessoas com as quais nos relacionamos nos produzem sentimentos. Podemos gostar, admirar, confiar, temer, e também nos irritar, sentir inveja ou raiva. Nesse aspecto do autoconhecimento, o desenvolvimento de nossa empatia se relaciona também com a lembrança de que os sentimentos que as pessoas nos despertam são, em geral, projeções de nossos medos, desejos e inseguranças. E a forma pela qual nos relacionamos com elas depende, também, de entender por que elas despertam em nós emoções e sentimentos diversos.

Qual seria o maior inimigo da empatia? Outros sentimentos que se sobrepõem à nossa empatia pelo outro **e que nos levam a fazer com os outros coisas que não desejamos que sejam feitas conosco**. Que sentimentos são esses? Certamente medo, irritação, inveja, raiva, desejo de afirmação. Quando encontramos alguém que é mais frágil, inepto, diferente de nós, pode surgir a vontade de humilhar, gozar, ofender. Isto é, perdemos nossa capacidade de empatia, de entender que a outra pessoa é um ser humano e o instrumentalizamos em função de nossos problemas, dificuldades e inseguranças.

O **respeito** pelos outros e pelas suas diferentes formas de ser, são condições para desenvolver uma relação empática. Se respeitamos, não nos apressamos a fazer julgamentos precipitados, rotular ou ofender, gerando sofrimento no outro. Quando julgamos sem conhecimento suficiente, acabamos cometendo injustiças. Quando rotulamos, reduzimos a pessoa a uma qualidade negativa e deixamos de enxergá-la como um indivíduo com sentimentos, e o podemos assim maltratá-lo.

Quando confiamos em nós mesmos, não precisamos ofender alguém para sentir que somos superiores e nos proteger das condutas ofensivas dos outros, porque entendemos que eles nos ofendem porque precisam se afirmar ou têm problemas que os levam a ser agressivos.

Quando rotulamos negativamente alguém, o fazemos para sentir que somos superiores, não por nossos méritos, mas pela suposta inferioridade do outro. Rotular sempre faz mal à pessoa rotulada. Isto vale para qualquer tipo de rótulo, porque ninguém se reduz a uma característica, ninguém é perfeito, todas as pessoas acertam e erram. Inclusive quando criamos rótulos positivos, por exemplo, “ele é um vencedor”, podemos acabar criando uma prisão. O “vencedor” pode sentir-se sempre obrigado

a ganhar, e tudo o que ele faz é “jogar para a plateia”, querendo confirmar as expectativas que recaem sobre ele.

Na medida em que nos conhecemos respeitamos uns aos outros, desenvolvemos nossa autoconfiança. A autoconfiança nos permite realizar aquilo que desejamos e também a sustentar nossas ideias, aceitando críticas que são realizadas de boa-fé. A autoconfiança também nos ajuda a entender que cada pessoa é diferente e, portanto, que a confiança não deve ser cega, pois somos todos falíveis.

O desejo de viver numa sociedade que se rege pelo princípio de que **não fazemos aos outros o que não desejamos que eles façam a nós**, pressupõe a empatia. Este princípio exige que quando interagimos com os outros devemos nos perguntar: **e se eu estivesse do outro lado?**

A empatia exige uma compreensão racional de regras abstratas, que organizam a convivência e permitem compartilhar brincadeiras, cooperar e competir. Os esportes e jogos são fundamentais para compreender que as regras boas são aquelas que valem igualmente para todos. A partir de jogos e trabalhos de grupo se desenvolve a capacidade de **cooperar**, de desenvolver esforços conjuntos com outras pessoas com um objetivo comum. Essas atividades exigem do indivíduo uma capacidade de, por exemplo, suportar críticas e aceitar opiniões diferentes. Nos jogos, em particular, é preciso aprender a compartilhar frustrações e derrotas. A cooperação, sobretudo, exige uma capacidade de negociar e de procurar, através do diálogo, uma solução que seja satisfatória para todos. Se somos capazes de compreender o outro, compreendemos também suas razões, e poderemos chegar ao melhor acordo possível.

## MUNDO VIRTUAL E EMPATIA

Empatia é uma habilidade emocional/cognitiva que desenvolvemos fundamentalmente diante da presença física de outra pessoa, com a mobilização de todos os nossos sentidos, como o tom de voz, os gestos, a expressão facial e a movimentação corporal. Todas essas linguagens são informações relevantes no processo de constituição de uma relação de empatia. É com base nelas que procuramos entender o sentido do que nos é transmitido e compreender o impacto que produzimos sobre o outro a quem nos dirigimos. Quando o outro não está presente face a face, como numa conversa telefônica ou numa troca de mensagens no WhatsApp, perdemos boa parte da capacidade de entender o que realmente está acontecendo com a pessoa.

Nossa compreensão sobre o outro fica limitada à comunicação verbal, seja na forma de mensagens escritas ou gravadas.

**A comunicação virtual exige um esforço constante de pensar nos efeitos que nossas mensagens podem causar, pois no meio virtual perdemos um elo fundamental com os nossos sentimentos e com a nossa humanidade, que passam por nossos sentidos.**

A comunicação interpessoal não presencial, típica das redes, tende, portanto, a ser uma comunicação dessensibilizadora. Ela pode, por ser uma comunicação à distância, dificultar o entendimento do que o outro está querendo realmente transmitir, ou a reação que causamos no outro. Frases que não diríamos presencialmente, para evitar desconfortos, podem ser ditas facilmente, assim como podemos cortar um diálogo com um simples clique ou frases curtas que desestimulam a conversa.

A dessensibilização fica ainda maior pela rapidez com que a comunicação é processada e por sua característica de ser constituída de frases curtas e rápidas, levando a simplificações grosseiras. Na maioria dos casos, intercâmbios de opiniões divergentes nas redes não suportam mais do que três ou quatro mensagens, e muitas vezes culminam em ofensas mútuas e/ou rompimento do diálogo. Perdemos, assim, tanto a capacidade de escuta como a de desenvolver de forma reflexiva os argumentos, enriquecendo-os graças ao diálogo.

A centralidade das redes sociais, ainda que essas também sirvam como plataforma de compartilhamento de experiências difíceis e de solidariedade, leva, na comunicação cotidiana, ao predomínio de um esforço de promoção de imagens simplificadas, onde fotos e selfies geralmente mostram momentos positivos e alegres de nós mesmos e dos outros, muitas vezes transmitindo uma imagem irreal de nossas vidas e produzindo um empobrecimento de nossa visão do que acontece realmente com as outras pessoas, e a um esforço por transmitir uma imagem unilateral de nossas vidas.

Da mesma forma, boa parte das mensagens postadas nas redes sociais são feitas não na expectativa de gerar um diálogo significativo, mas uma resposta do tipo “gostei” ou “não gostei”, ou um emoji. A comunicação pode se transformar assim num exercício de promoção

(ou destruição) de nossa autoestima e da dos outros em função das respostas (ou da falta de) recebidas. Nesse sentido, o mundo dos sentimentos e emoções fica mais simplificado e passamos a habitar um universo onde se perdem as nuances. Ou “amamos” ou “odiamos” tal ou qual música, pessoa, produto etc.

Estes processos são obstáculos à empatia, à nossa capacidade de nos colocar no lugar do outro, de escutar e levar em consideração o impacto do que transmitimos às pessoas. Com o objetivo de formar seus alunos para a convivência ética e empática, o educador deve planejar suas ações digitais tendo em mente as possibilidades, mas também as limitações da comunicação eletrônica, sendo necessário uma constante atenção para a combinação de atividades presenciais e virtuais.

## **VALOR FORMATIVO**

Procurar não produzir sofrimento nos outros é uma das principais consequências de nossa capacidade de sermos empáticos. A empatia nos ajuda a desenvolver habilidades que são fundamentais na nossa convivência, como o trabalho em equipe, o aprender com os outros, e o amadurecimento em termos emocionais e cognitivos. Ela vale tanto para alunos, como para professores e familiares.

Qual é o desafio dos professores para ajudar os alunos a reconhecer o outro em sua diferença? Explicar como raciocínios e sentimentos que nos fazem perder o respeito e a capacidade de empatia estão sempre presentes. Esta aceitação é o primeiro passo para que esses sentimentos não nos controlem. Quando reprimimos e não reconhecemos nossos sentimentos, podemos acabar nos expressando de forma destrutiva, contra nós mesmos e contra os outros, em discursos e práticas de intolerância e de ódio. Quando exercitamos a compreensão dos sentimentos dos outros e quando entendemos por que diferentes experiências de vidas e outras pessoas podem produzir preconceitos, raiva e inveja, isto nos permite conhecermo-nos melhor. O autoconhecimento caminha junto à empatia, e ambos os desenvolvimentos resultam em maior respeito aos outros e a nós mesmos. Esse processo, portanto, é fundamental na construção da capacidade de convivência do aluno com seus colegas, assim como na confiança do aluno em si próprio.

## CONSELHOS

A empatia é fundamental na relação dos professores com os alunos. Ela permite que o professor esteja atento às potencialidades e dificuldades particulares de cada aluno.

### Sugestões para promover maior colaboração em sala de aula:

- Organizar os alunos em grupos de 3 a 4 pessoas, no máximo 6, se possível.
- Discutir as habilidades do grupo e orientar os alunos a refletir sobre o que é uma colaboração bem-sucedida.
- Encorajar os alunos a estabelecer regras internas e a definir papéis e designar tarefas para cada membro do grupo, oferecendo apoio e orientação.



## Atividades capítulo 1

# EMPATIA COMO FUNDAMENTO DA SOCIABILIDADE

### ATIVIDADE I

<b>Autor</b>	Maura Marzocchi
<b>Capítulo</b>	Empatia como fundamento da sociabilidade
<b>Nome da atividade</b>	Em seu lugar
<b>Objetivos de aprendizado</b>	Discutir e construir a definição do conceito de empatia Aprender a usar a empatia para lidar com o diferente

#### ETAPA - descrever

##### ACESSAR / EXPERIÊNCIA CONCRETA

Inicie a atividade perguntando para seus alunos como eles definiriam o conceito de EMPATIA.

Peça que eles escrevam suas definições em um post-it e em seguida, eles devem colar as definições no quadro.

Peça para que eles leiam todas as definições e organizem os post-its com definições que sejam semelhantes.

Leia com eles essas definições e construa, em comum acordo, uma definição que deverá guiar a atividade.

**Opção digital: utilizar jamboard para que todos produzam em forma colaborativa.**

##### OBSERVAR / REFLETIR

Apresente aos alunos uma seleção de relatos pessoais. Peça para cada aluno escolher uma história e a lê-la silenciosamente. São histórias curtas que relatam experiências de pessoas diferentes, de idades e lugares diferentes.

Enquanto eles estiverem lendo as histórias, observe com atenção as reações dos alunos.

Após a leitura do texto, peça para os alunos escreverem no post-it suas impressões sobre a história, levando em consideração:

- O que sentiram ao ler a história;
- Se já viveram ou presenciaram algum acontecimento semelhante;
- O que fariam se estivessem no lugar dos narradores

#### APLICAR / CRIAR

- Convide os alunos a escreverem suas histórias e também colocarem na caixa. Periodicamente, a atividade pode ser repetida em sala de aula para que a discussão sobre empatia seja revisitada.
- É possível pensar em um projeto ampliado, estruturando com os alunos um roteiro de entrevistas para que eles colem histórias tanto dentro da escola como fora dela. O celular é uma excelente ferramenta para esse tipo de atividade. Essas entrevistas podem ser transcritas e colocadas na caixa para comporem a coleção de leituras, e até servir de insumo para outras turmas.

#### VARIAÇÕES

<b>Para faixas etárias diferentes</b>	Essa atividade pode ser utilizada para todas as faixas etárias do Ensino Fundamental 2
<b>Para circunstâncias diversas</b>	As histórias podem ser gravadas em formato de podcast, utilizando ferramentas como o Anchor, Podbean e, em vez da leitura em papel, é possível convidar alunos a ouvirem as histórias pelo podcast, utilizando fones de ouvidos. <a href="https://www.intermuseus.org.br/museu-da-empatia">https://www.intermuseus.org.br/museu-da-empatia</a>
<b>Para circunstâncias diversas</b>	<i>“Up: altas aventuras”</i> (2009) Livre <i>“Extraordinário”</i> (2017) +10 <i>“DivertidaMente”</i> (2015) Livre <i>“Sexta-feira muito louca”</i> (2003) Livre <i>“Billy Elliot”</i> (2000) +12 <i>“Blackfish, fúria animal”</i> (2013) +12 <i>“Intocáveis”</i> (2011) +14

## EXEMPLOS DE HISTÓRIAS

**1-** *“Meu nome é Zain, Nasci na Síria e estava no 1º ano do Ensino Fundamental e tinha uma vida bastante confortável quando a guerra estourou no meu país. Meus pais até que tentaram ficar por lá, mas perceberam que seria muito difícil. Então, juntamos o que foi possível e fugimos, deixando toda a nossa vida e nossas lembranças para trás. Primeiro, fomos para o Líbano, porque lá eles falavam a mesma língua que a nossa, mas não foi fácil. Meu pai não conseguiu emprego e, por algum tempo, fomos obrigados a viver nas ruas. Mas como meu pai e minha mãe são muito batalhadores, conseguimos ser transferidos para a Suécia e é nesse país que eu vivo hoje junto com meus pais e minha irmã mais nova. Sinto saudade do meu país, mas não sei quando eu poderei voltar. Espero que essa guerra acabe logo.”*

**2-** *“Baixinho, neguinho, anão de jardim, eram alguns dos apelidos que eu tinha na escola. Era o mais novo da turma e alvo fácil dos garotos que não perdiam a chance para me zoar. Chegava em casa chateado, mas meu pai e minha mãe diziam que eu tinha que me virar porque a vida seria difícil se eu não aprendesse a me defender. Então, pra me safar da situação, passei de zoador a zoador.”*

**3-** *“Eu sou o Antônio. Sempre tive muitos amigos e gostava bastante de ir para a escola para jogar futebol. Mas no ano passado eu sofri um acidente e precisei ficar afastado para poder me recuperar. Muitos amigos me ajudaram, mas a minha volta para a escola foi difícil porque os alunos de outras turmas me olhavam de um jeito muito esquisito, davam risada e me chamavam de esquisitão, porque perdi parte do cabelo e, como tinha vergonha, ficava o tempo todo de boné. Quando ando pelas ruas, prefiro ficar de cabeça baixa para evitar os olhares curiosos.”*

**4-** *“Meu esporte preferido era zoar os caras da minha turma. Zoava sem dó. O tempo passou, esqueci o assunto, entrei para a faculdade e minha turma foi convidada a ir. Muitos amigos me ajudaram, mas a minha volta para*

*a escola para disputar um jogo de futebol. Uma partida de futebol inocente, mas entrei na disputa por uma bola e o cara do time adversário partiu pra cima de mim e me deu um chute tão violento que quase quebrou minha perna. Quando o jogo terminou descobri que esse cara era um dos meninos que eu zoava quando estava na escola. Eu tinha esquecido da zoação. Ele, não. ”*

**5** - *“Parei de estudar porque não consegui suportar o constrangimento que sentia quando as professoras de matemática gritavam comigo quando eu não conseguia resolver um problema no quadro. Uma delas chegou a me sacudir pelos braços, me fazendo chorar. Hoje penso que deveria ter sido mais forte, mas eu só tinha 6 anos. ”*

**6** - *“Fui encontrar a minha mãe (médica, branca) no trabalho dela porque estava na rua e ia pegar carona pra casa. Pego carona com ela toda semana, mas nesse dia a recepcionista era nova, fui subir direto para a sala em que a minha mãe atende (como faço sempre) e ela veio me perguntar se eu tinha consulta marcada, expliquei que eu era filha de uma funcionária da clínica e ia encontrar a minha mãe na sala e tal.*

*Daí ela disse que era a sala de atendimento de otorrino, daí eu disse que a minha mãe é a otorrino. Ela “não entendeu”, me olhou torto, eu repeti. Perguntou o nome da minha mãe, eu disse, ela perguntou se eu tinha certeza (??). Daí eu falei que tinha certeza de quem é a minha mãe. Me irritei e fui subir, ela mandou o segurança ir junto achando que eu não ia perceber.*

*Depois, quando eu estava descendo e passei pela recepção com a minha mãe, ela fez uma cara de espanto. Minha mãe foi lá e disse ‘essa é a minha filha, muito linda né, Karina é o nome dela’ (não tinha falado para a minha mãe porque sei que ela fica chateada quando isso acontece, foi coincidência) – daí a moça disse: “Pois é, ela disse, quase duvidei, a senhora parece uma bonequinha de porcelana, linda, linda. Se fosse pra adivinhar qual funcionária daqui é mãe dela eu diria que é de uma das faxineiras”*

*(fonte: <https://www.geledes.org.br/>)*

**7-** *“Sou faxineiro em uma universidade. Nunca reclamei do meu trabalho e gosto do que faço. O que me entristece é que parece que sou invisível. As pessoas passam por mim e não me dão nem bom dia, nem boa tarde, só viro gente quando precisam de mim para limpar alguma coisa. Os técnicos administrativos são mais mal-educados que os professores e alunos juntos, querem tudo na hora, não esperam nada; querem que a gente largue o que está fazendo para limpar os laboratórios na hora que eles querem, são mal-educados mesmo. Acham que são patrão da gente, pedem e tem que fazer na hora, largar o que a gente está fazendo.”*

**8-** *“Eu vim para o Brasil já tem um ano. Eu cheguei por Boa Vista, mas vim de avião para o Rio. Meu esposo e eu somos dentistas de profissão. Como a situação do país estava tão terrível, tivemos que sair, mas estávamos pensando para onde ir. Estávamos considerando muitos países para ir e então ele falou: “Vamos para o Brasil, é maravilhoso, o Rio, bonito, e podemos aprender o português”, e a gente decidiu. Começamos a nos preparar com um ano de antecedência, compramos passagem para o voo e ficamos organizando tudo. Vendemos tudo para fazer a viagem e vir com algum dinheiro. Meu esposo vendeu o carro dele, vendemos tudo e ficamos sem nada. Eles ficaram e meu pai morreu lá quando a gente estava aqui, tem sete meses. Não tivemos como ir, mas assim é a vida, sabe...?”*

*(fonte: [https://issuu.com/abracocultural/docs/revista\\_final\\_compressed](https://issuu.com/abracocultural/docs/revista_final_compressed))*

## ATIVIDADE 2

<b>Autor</b>	Maura Marzocchi
<b>Capítulo</b>	Empatia como fundamento da sociabilidade
<b>Nome da atividade</b>	Baralho de emoções
<b>Objetivos de aprendizado</b>	Aprender a reconhecer emoções e compreender a importância das competências socioemocionais para lidar com elas.

### ETAPA - descrever

#### ACESSAR / EXPERIÊNCIA CONCRETA

##### (Sugestões para a utilização)

- 1-
  - Em grupos, alunos escolhem uma carta e um dos integrantes do grupo lê a frase em voz alta.
  - Integrantes do grupo discutem entre si quais emoções foram ativadas durante a leitura da frase e explicam o porquê.
- 2-
  - Professora ou um aluno escolhe uma carta e lê para a turma toda a frase.
  - Em grupos, discutem entre si quais emoções foram ativadas durante a leitura da frase e explicam o porquê.

#### OBSERVAR / REFLETIR

- Alunos ainda em grupos, discutem e escolhem qual ou quais competências socioemocionais devem ser ativadas para lidar com aquela frase ou situação e anotam no caderno os motivos que os levaram a fazer a escolha.

#### CONCLUIR / APRENDER

Cada grupo expõe para a turma o resultado da discussão e a turma pode criar hashtags diferentes que auxiliem alunos a lidar com diferentes tipos de emoções.

#### APLICAR / CRIAR

As hashtags podem ser espalhadas pelo mural da sala ou pela escola toda e podem ser utilizadas cada vez que uma frase desrespeitosa incomodar algum colega ou a turma toda.

VARIAÇÕES	
Para faixas etárias diferentes etárias diferentes	Essa atividade pode ser utilizada para todas as faixas etárias do Ensino Fundamental 2.
Para circunstâncias diversas	Além das cartas, é possível utilizar imagens para discutir as emoções. O Google Arts & Culture é uma ferramenta gratuita que reúne um importante acervo de obras de arte e fotografias que podem auxiliar o desenvolvimento dessa atividade. Também é possível solicitar que alunos compartilhem as emoções e sentimentos utilizando ferramentas como Mentimeter, Infogram, ou outros aplicativos.
Para faixas etárias diferentes etárias diferentes	Além das cartas, é possível utilizar imagens para discutir as emoções. O Google Arts & Culture é uma ferramenta gratuita que reúne um importante acervo de obras de arte e fotografias que podem auxiliar o desenvolvimento dessa atividade. Também é possível solicitar que alunos compartilhem as emoções e sentimentos utilizando ferramentas como Mentimeter, Infogram, ou outros aplicativos.

## RECURSOS ON-LINE

- Site com ideias interessantes de exercícios sobre empatia: <https://colabcolibri.com/polinize/>
- Orientações de como realizar uma aula sobre empatia são encontradas na Revista Nova Escola: [https://novaescola.org.br/plano-de-aula/2873/empatia-e-afetividade#\\_=\\_](https://novaescola.org.br/plano-de-aula/2873/empatia-e-afetividade#_=_)

[WWW.CORACOESMENTES.ORG.BR](http://WWW.CORACOESMENTES.ORG.BR)

