



PROGRAMA DE INSTRUÇÃO LEI MARIA DA PENHA

RELATÓRIO DA INTERVENÇÃO EM GRUPOS

**TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO DISTRITO
FEDERAL E DOS TERRITÓRIOS – TJDFT**

COMPOSIÇÃO ADMINISTRATIVA

Desembargador Romão Cícero de Oliveira
Presidente

Desembargadora Sandra De Santis Mendes Farias Melo
Primeira Vice-Presidente

Desembargadora Ana Maria Duarte Amarante Brito
Segunda Vice-Presidente

Desembargador Humberto Adjuto Ulhôa
Corregedor

**NÚCLEO PERMANENTE JUDICIÁRIO
DE SOLUÇÃO DE CONFLITOS E
CIDADANIA DA MULHER EM SITUAÇÃO DE
VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR – NJM**

COORDENAÇÃO

Juiz de Direito Ben-Hur Viza

Juíza de Direito Fabriziane Figueiredo Stellet Zapata

Juíza de Direito Gislaine Carneiro Campos Reis.

Juíza de Direito Luciana Lopes Rocha

EQUIPE DO NJM

Alfredo Sebastiao Silveira Valente Junior

Cristiane Moroishi

João Wesley Domingues

Kátia Ferreira Gomes

Marcia Maria Borba Lins da Silva

Marcos Francisco de Souza

Mariana Barros Rodrigues da Cruz

Myrian Caldeira Sartori

Regina Lúcia Nogueira

Regina Marcia Raposo Rocha

Soraia da Costa Santos

ESTAGIÁRIAS

Adelayde Costa Pinto

Maria Luísa Gomes Penha

Solange Pinto Leal

**SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA
E DA PAZ SOCIAL – SSPDS**

Cristiano Barbosa Sampaio
Secretário de Estado da Segurança Pública e da Paz Social

CEL RR Márcio de Souza Matos

Subsecretário de Ensino e Valorização Profissional/SSPDF

Major QOPM Renata Braz das Neves Cardoso
**Coordenadora de Ensino da Subsecretaria de
Ensino e Valorização Profissional/SSPDF**

Roberta Tomaz Vieira de Souza
Chefe do Núcleo de Planejamento Pedagógico/SSPDF

Ana Caroline de Freitas Honorato
Assessora da Coordenação de Valorização Profissional/SSPDF

Jacqueline Vieira da Silva
Assessora da Coordenação de Valorização Profissional/SSPDF

**POLÍCIA MILITAR DO
DISTRITO FEDERAL – PMDF**

Coronel QOPM Marcos Antonio Nunes de Oliveira
Comandante Geral da PMDF

Coronel QOPM Edmar Martins
Chefe do Departamento de Controle e Correição da PMDF

**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR
DO DISTRITO FEDERAL – CBMDF**

Coronel QOBM Luiz Cláudio Barbosa Castro
Comandante Geral do CBMDF

Coronel QOBM Eduardo José Mundim
Corregedor do CBMDF

Coronel QOBM Ronaldo Wanderlam da Costa Fernandes
Chefe da Controladoria do CBMDF

SUMÁRIO

- 04** INTRODUÇÃO
- 06** OBJETIVO
- 07** METODOLOGIA
- 09** RESULTADOS E DISCUSSÃO
- 15** CONSIDERAÇÕES FINAIS
- 17** REFERÊNCIAS
- 18** ANEXOS



INTRODUÇÃO

O Programa Lei Maria da Penha (PLMP), do qual é mote deste relatório, constituiu-se por meio de uma parceria do Tribunal de Justiça do Distrito Federal com a Secretaria de Estado da Segurança Pública do Distrito Federal com intuito de promover ações voltadas aos profissionais de segurança pública que estão respondendo processos judiciais por envolvimento em situações de violência doméstica. O PLMP está em fase piloto, a primeira ação dessa fase foi a formação de um grupo de militares autores de violência doméstica objetivando a sensibilização, a mobilização e uma reflexão sobre os comportamentos violentos, proporcionando uma espaço de socialização com intervenções terapêuticas. Portanto, o PLMP busca diminuir a reincidência da violência doméstica e familiar contra a mulher, por meio de um trabalho preventivo com os agressores. A Lei 11.340/2006, mais comumente conhecida como “Lei Maria da Penha”, a qual estabelece em seu Título III - Da assistência à mulher em situação de violência doméstica e familiar; Essa lei prevê no capítulo I, medidas integradas de prevenção, a saber:

Art. 8º - A política pública que visa coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher far-se-á por meio de um conjunto articulado de ações da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios e de ações não governamentais, tendo por diretrizes:

VI – a celebração de convênios, protocolos, ajustes, termos ou outros instrumentos de promoção de parceria entre órgãos governamentais ou entre estes e entidades não governamentais, tendo por objetivo a implementação de programas de erradicação da violência doméstica e familiar contra a mulher;

VII – a capacitação permanente das Polícias Civil e Militar, da Guarda Municipal, do Corpo de Bombeiros e dos profissionais pertencentes aos órgãos e às áreas enunciados no inciso I quanto às questões de gênero e de raça ou etnia; e

VIII – a promoção de programas educacionais que disseminem valores éticos de irrestrito respeito à dignidade da pessoa humana com a perspectiva de gênero e de raça ou etnia.

As ações voltadas aos autores de violência se constituem, atualmente, uma das estratégias de prevenção adotadas pela Rede de Serviços do Distrito Federal, entende-se à necessidade de investir em metodologias com o foco nos autores com intuito de romper com a trajetória de violência. É sabido da existência de ações que tendem a prover um cuidado psicossocial às vítimas, bem como o empoderamento das mesmas. No entanto, na medida em que se avançam as discussões acerca da Lei Maria da Penha e estudos de gênero surge a demanda de trabalhar com intervenções voltadas aos homens autores objetivando a autoresponsabilização e o entendimento desse fenômeno (AGUIAR, 2009).

As instituições militares e policiais têm sido historicamente ocupadas em sua grande maioria por homens, utilizando-se de símbolos e práticas identificadores de masculinidade e construções simbólicas vinculadas à violência, à força e à coragem (SCHACTAE, 2004). A Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (BRASIL, 2008) diz que a socialização é em grande parte responsável pela tendência ao envolvimento em episódios agressivos e de violência por partes dos homens, sendo a masculinidade associada à agressividade, assim a violência é percebida como uma forma social de poder. Segundo a Pesquisa Mulheres nas Instituições de Segurança Pública (SENASP/MJ 2013), a maioria dos estudos mapeados sobre a temática adotou o conceito de gênero, com ênfase na abordagem sobre papéis socialmente designados para homens e mulheres, e sua replicação nas instituições. Dessa forma implica-se pensar que espaços predominantemente masculinos tendem a reproduzir em seus indivíduos suas estruturas (políticas, econômicas, profissionais, entre outras) as quais ratificam valores e relações dominantes nas questões de gênero. O homem autor de violência (HAV) é o indivíduo cujo comportamento é resultado das construções sociais e pessoais, além das interações entre os papéis, valores que conecta à atitude violenta, a forma do homem relacionar e estar em sociedade.



No contexto das instituições militares, há lacunas de pesquisas no que se refere às relações de gênero nas organizações, poucos estudos abordam os aspectos do trabalho sobre a vida pessoal e familiar e também os impactos na saúde mental dos profissionais de segurança pública. No que se refere à violência de gênero praticada por militares, o cenário demonstra uma invisibilidade ainda maior (CAVADINHA, 2016 & CARDOSO, 2016).

A violência de gênero nas instituições militares, em especial a violência doméstica praticada por militares requer uma atenção especial dos serviços públicos e do judiciário, tendo em vista todos os avanços nos direitos garantidos pela LMP. A segurança pública é um ator chave no enfrentamento das violências na sociedade, entretanto, seus agentes públicos não estão isentos de as reproduzirem e praticá-las no âmbito doméstico. O fenômeno da violência perpassa os princípios e condutas éticas das organizações militares e por isso requer uma intervenção, o artigo 226 da Constituição Federal, afirma ser dever do Estado “criar mecanismos para coibir a violência no âmbito das relações familiares” (art.226 § 8º).

Perante a identidade e o papel social dos profissionais de segurança pública, se torna imprescindível uma reflexão sobre as medidas interventivas possíveis de serem aplicadas nos militares homens autores de violência. Optou-se por realizar um grupo fechado, somente com integrantes das forças de segurança pública, pois não seria adequado encaminhar esses profissionais à outros grupos de homens atendidos pela a Rede de Serviços de Violência Doméstica e Familiar do Distrito Federal. Essa escolha advém da especificidade profissional e particularidades da formação militar.

De acordo com a Secretaria de Segurança Pública do Distrito Federal, no ano de 2017 houveram 14.806 ocorrências de violência doméstica. No primeiro trimestre de 2018 já foram registrados 3.789 crimes dessa natureza. Dessas ocorrências, todos os autores foram identificados, 65 % deles possuíam de 18 a 40 a anos e 88,8% eram do sexo masculino. Do total de autores 164 (4%) foram reincidentes, ou seja foram autores em duas ou mais ocorrências. Já em relação às vítimas 3,5% tiveram reincidência que equivale à 160 pessoas se envolveram em duas ou mais ocorrências. Analisando a incidência dos tipos de violência relacionada à Lei Maria da penha, 64,5 % das ocorrências eram violências moral/psicológica (injúria, difamação, ameaça, perturbação da

tranquilidade, etc) seguida da violência física com 54%, do total de ocorrências 93,2% foram cometidas no âmbito residencial (casa ou apartamento).

Cardoso, 2016 (p.13) realizou um levantamento dos policiais militares do Distrito Federal respondendo procedimentos administrativos por violência praticada contra os parceiros íntimos. De acordo com a pesquisadora entre os anos de 2012 e 2014 a categoria “violência doméstica” consistia na segunda maior demanda da Seção de Procedimentos Administrativos da PMDF.

De acordo com Polícia Militar, no ano de 2018 já foram instauradas 52 sindicâncias relacionados à atos afetos à Lei Maria da Penha, 2 memorando acusatórios, que consiste na apuração da conduta do policial militar que venha a afetar a ética e disciplina e que não demande complexidade comprobatória. A PMDF também informa que há 4 policiais com procedimentos de investigação preliminar, que no âmbito da organização se justifica para a complementação e/ou confirmação de dados para a instauração do inquérito.

Quanto aos dados do CBMDF não foram repassados a tempo hábil para essa primeira análise, portanto, não estão compondo este relatório. O presente trabalho, busca por meio no PLMP promover medidas eficazes na prevenção da violência doméstica. Outro aspecto importante, é que essa fase piloto e com a instituição do Grupo Reflexivo Interventivo os órgãos e membros envolvidos poderão obter subsídios para a implementação e consolidação do Programa.



OBJETIVO

O PLMP busca sensibilizar, envolver e mobilizar os homens em ações pelo fim de todas as formas de violência contra as mulheres, atuando em consonância com as ações dos movimentos de mulheres, feministas e de outros movimentos organizados em prol da equidade de gênero e justiça social. A iniciativa está amparada pela Lei Maria da Penha, que recomenda a criação de espaços de “educação” e “reabilitação” para os autores de violência contra mulher, bem como, com os movimentos internacionais da ONU (Organização das Nações Unidas) – He for She (Eles por elas).

Desta forma, o 1º grupo reflexivo com intervenções terapêuticas voltadas para os profissionais de segurança pública objetivou contribuir para a diminuição da reincidência de violência doméstica e familiar contra a mulher, configurando, portanto, como um trabalho preventivo por parte dos autores de violência participantes do grupo, tanto em seus relacionamentos atuais quanto nos futuros. Para o alcance desses objetivos, a intervenção se fundamenta no reconhecimento de crenças legitimadoras e perpetuadoras do uso de violência em relações domésticas e familiares buscando levar aos integrantes do grupo meios para despir-se desses valores e crenças que levem às justificativas e negação dos comportamentos abusivos, bem como na ampliação de visão de mundo no que tange à violência, gênero, masculinidades e direitos.



METODOLOGIA

Trata-se de um grupo reflexivo com intervenções terapêuticas, que caracteriza-se por suscitar, por meio de referenciais da socionomia, a reflexão sobre Lei Maria da Penha, as questões de gênero e a violência contra a mulher, sistema de crenças e mitos, comunicação não violenta e auto responsabilização.

A socionomia significa o estudo das leis que regem as relações humanas, ela é produto da tentativa de utilização de diversos referenciais teológicos, estéticos, teatrais, humanistas, médicos, psicológicos, sociológicos e científicos. O termo foi cunhado por Jacob Levi Moreno. Os principais ramos da teoria socionômica são: sociodinâmica, sociometria e sociatria.

A sociodinâmica é a parte da socionomia que estuda o funcionamento das relações interpessoais (e o principal método é o *role playing*); a sociometria estuda as estruturas destas relações e a mensuração de relação entre as pessoas (seu principal método é o teste sociométrico) já a sociatria é a terapêutica das relações sociais, onde encontra-se o psicodrama, a psicoterapia de grupo e o sociodrama.

No grupo reflexivo com intervenções terapêuticas utilizou-se da abordagem fenomenológica que é a base filosófica da socionomia. Nessa abordagem busca-se o desenvolvimento das relações télicas e autoresponsabilização. Parte do princípio que o homem é construtor de si próprio e não se usa enquadramentos diagnósticos de psicopatologias.

Dessa maneira os encontros tinham a finalidade de libertar as “conservas culturais” dos integrantes do grupo, quebrando conceitos que os limitavam para o desenvolvimento da criatividade e da espontaneidade. Para Moreno (1975, p. 101), a espontaneidade e criatividade estão vinculadas e acontecem de forma conjunta, porém não são idênticas. Para ele espontaneidade é a capacidade de responder de forma nova às situações recentes ou antigas e a criatividade é a substância que o capacita a agir. Assim, elas conferem dinamismo às construções sociais e possibilita o rompimento das “conservas culturais”.

Os profissionais de segurança pública autores de violência que participaram do 1º grupo reflexivo com intervenções terapêuticas foram oficiados judicialmente a comparecerem no local e horário datado onde ocorreriam todos os encontros. A princípio foram encaminhados 11 indivíduos, destes, oito eram da Polícia Militar e três eram do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal. Os encontros aconteciam às sextas-feiras no horário de 14 horas às 16 horas. Foram realizados seis encontros contabilizando 12 horas ao total.

A fase piloto do PLMP, em relação à condução do grupo, foi constituído por uma servidora do Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios e três servidoras da Secretaria de Estado da Segurança Pública do Distrito Federal. Na abordagem socionômica as pessoas responsáveis pela condução e aplicação das técnicas são chamadas de diretor (a). A servidora do TJDFT já realizava grupos com outros homens autores de violência no contexto da justiça. E dessa forma o grupo serviria como uma capacitação para as outras profissionais da SSPDF, tendo como base a vivência de atuação em grupos já oferecidos pelo TJDFT.

Inicialmente, foi proposto uma sequência prefixada de tema (conforme quadro 1), no entanto, após o primeiro encontro do grupo, houve uma inversão do tema “Gênero e violência contra mulher” para “Crenças e mitos.” Tal decisão, partiu da observação técnica das diretoras que os participantes apresentavam muitos discursos centrados no “eu”, e com pouca abertura a escutar o outro. No início ainda não havíamos construído relações télicas, e, portanto o tema “Gênero e Violência”, que é um tema centrado no socius, não seriam adequados ao momento que o grupo se encontrava. Dessa forma, optamos pela troca dos temas, o que poderia proporcionar um clima grupal com menos resistências.

A capacitação das profissionais tinha como proposta inicial a alternância entre as três servidoras da SSPDF, visto que a quantidade de participantes no grupo não necessitaria de tal composição, no entanto, considerando que tais servidoras estavam passando



por uma fase de capacitação para direções futuras a alternância, foi percebida como prejudicial referente ao aprendizado das mesmas, bem como o processo de vinculação com os participantes. Desta forma, a partir do quarto encontro o grupo foi constituído por todas as profissionais. Os encontros aconteceram nos meses de maio a junho, o anexo 1 deste relatório é possível verificar as datas, as diretoras que participam e os integrantes presentes.

Além da intervenção em grupo foram aplicados presencialmente dois instrumentos para mensurar o funcionamento psíquico dos participantes, em termos de consciência do momento presente, indicadores de satisfação de vida, afetos positivos e negativos, balançam entre afetos e depressão, entre outros. Um deles foi a Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP) em uma versão adaptada (anexo 2), a escala é um construto que reflete o funcionamento positivo ou ótimo em nível psicológico. A escala é constituída por 36 itens com seis dimensões (discordo totalmente, discordo parcialmente, discordo pouco, concordo pouco, concordo parcialmente e concordo totalmente) que descrevem sobre as relações positivas com outros, autonomia, domínio do ambiente da convergência de teorias do desenvolvimento humano, psicologia humanista-existencial e sobre a saúde mental. Esta escala consiste no respondente assimilar como ele liga consigo mesmo e com sua vida. De maneira que o mesmo não se apegue a respostas “certas ou erradas”, mas como ele realmente se sente no momento que descreve cada frase.

O outro instrumento foi a Escala Filadélfia de Mindfulness (anexo 3), na literatura psicológica atual é considerada diferentes dos estados conscientes de autoconceito, esquemas, narrativas e crenças, pois, entende-se que tais conceitos passam por um crivo de juízo reflexivo. Sendo assim, a diferença de mindfulness para processos cognitivos baseados em autorreflexão, com a autoconsciência, é a preocupação com a qualidade da experiência consciente no momento de sua ocorrência, ao contrário dos conteúdos reflexivos por ele tematizados.

Ao responderem, os participantes deveriam avaliar o quanto cada item corresponde a uma característica sua marcando o número que melhor representa a sua opinião. Desse modo, deveria ter respondido rapidamente, sem parar muito tempo em cada questão, e não fazer nenhum comparativo com as respostas de uma questão com a outra. E a escala reflete em responder dentro de cinco vertentes (discordo totalmente, discordo parcialmente, neutro, concordo parcialmente e concordo totalmente).

Os dois instrumentos foram aplicados aos participantes no primeiro e no último encontro. O objetivo da utilização desses instrumentos se fez necessário para visualizar-se a alteração ou não de algumas variáveis que são previstas nas escalas (bem-estar psicológico e mindfulness). A ideia de aplicar no primeiro dia e no último dia do encontro, se fez, para visualizar como os participantes estavam “entrando” no encontro e como eles “saíram”, para que assim, fosse possível analisar o que foi modificado no decorrer da ação.

Após a aplicação dos instrumentos foi elaborado um banco de dados no Software Excel com todas as respostas compiladas, obtivemos sete respondentes. Entretanto, foram excluídos da amostra dois indivíduos. Um deles, não estava presente no primeiro encontro e, portanto só respondeu as escalas somente em um único momento. Como o objetivo era analisar as escalas aplicadas no “início” (1º encontro) e no “fim” (6º encontro) optou-se por desconsiderar este indivíduo na análise geral, pois não haveria como realizar a análise comparativa. O segundo participante esteve presente apenas em três encontros e, portanto não contou para análise.

Os resultados foram divididos em duas partes, a primeira corresponde à descrição dos encontros e a análise do grupo fundamentado na socionomia, diante do comportamento social e grupal. A segunda parte refere-se à análise dos dados obtidos pela Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP) e a Escala Filadélfia de Mindfulness.

Quadro 1 · Cronograma dos encontros

ORD.	TEMA	CARGA HORÁRIA TOTAL	DIRETORAS
01	Acolhimento	02	03
02	Gênero e Violência contra à mulher	02	03
03	Sistema de crenças e mitos	02	03
04	Comunicação não violenta	02	04
05	Lei Maria da Penha e Atendimento Policial	02	04
06	Auto responsabilização	02	04
TOTAL		12h/a	



RESULTADOS E DISCUSSÃO

DESCRIÇÃO E ANÁLISE DOS ENCONTROS

TEMA 01: ACOLHIMENTO

Inicialmente foi exposto o objetivo da ação, questões de ordem administrativa e logística, em seguida realizada a apresentação de todos os membros do grupo, bem como das diretoras para que pudesse dar início as atividades propostas. Neste dia estiveram presentes seis participantes (cinco da PMDF e um do CBMDF).

Neste dia observamos que os participantes encontravam-se incomodados e questionando o encaminhamento e a necessidade da vinda obrigatória para a instrução. Observou-se que os participantes já tinham um vínculo construído por meio do papel policial. Tal vinculação propiciou que os integrantes do grupo se tornaram-se um sub-grupo com pouca abertura para intervenções do grupo de diretoras. Ponderamos que o grupo encontrava-se no estado inicial de interação muito centrado na história pessoal, na vitimização enquanto sujeitos. Para socionomia, essa fase constitui-se no como início de um grupo, isto é centrado no “eu” e com pouca espontaneidade e abertura da ampliação da tomada de consciência.

Percebemos a importância de uma intervenção grupal, como condiz com Fonseca (1980), que cita que a “espontaneidade se libera mais facilmente em contato com a espontaneidade do outro. Quanto menos um ser vivo possua espontaneidade, mais necessidade tem de outro que possua” o que vem corroborar com esta proposta, principalmente, para as intervenções nas violências de gênero, as quais são construções de uma conserva culturalmente construída em uma sociedade machista baseadas nas relações de poder. Neste momento, percebemos que o grupo se encontrava com discursos conservados em uma visão machista. Dessa forma, o trabalho foi direcionado a construção de intervenções que o levasse a serem mais espontâneos.

As Diretoras do grupo explicaram sobre o objetivo da ação e um dos integrantes do grupo relatou “*Isso não vai adiantar, a mulher também tem que estar aqui*”. Neste momento, as mesmas explanaram sobre a responsabilidade dele no sentido da relação a dois, mas mesmo assim, ele se manteve resistente sem acreditar no que estava sendo acrescido. Posteriormente, outro integrante do grupo, acrescentou “*para mim essa proposta não tem sentido, já faz um ano que ocorreu o fato*”, e se manteve resistente diante de qualquer intervenção com o grupo.

Neste dia, foi possível visualizar que muitos queriam se explicar diante do que levaram eles até ali, e um dos presentes, informou que houve a agressão perante a esposa e acrescentou “*Bati mesmo, eu não aguento desaforo de paisano... Na verdade, quando eu percebi, o cabelo dela já estava na minha mão...*”. Neste momento, uma das diretoras fez uma intervenção direta com ele, utilizando-se da própria metáfora trazida por ele.

TEMA 02: SISTEMAS DE CRENÇAS E MITOS

Neste dia compareceram sete participantes da Polícia Militar. E no início do grupo foi utilizado como aquecimento o vídeo “Caixa de Macho” - Tony Potter (TED), em seguida aberto para discussão. Além disso, foi trabalhada em grupo uma lauda contendo mitos e verdades sobre violência de gênero. É importante destacar que o vídeo trazia reflexões sobre a masculinidade a construção cultural do “Ser- homem” “Ser-mulher”, as conservas culturais. Neste momento, um dos integrantes do grupo expôs “*Fui criado por mulheres, isso não encaixa na minha realidade, e não são os princípios que eu adoto*”.

Inicialmente foi observada ausência de identificação com o conteúdo do vídeo, justificando que a realidade exposta não condizia com a realidade atual, neste momento, foi mencionado “*é muito difícil mudar uma educação com esses estereótipos*”.

Para Moreno (1975, p.101), como dito anteriormente a espontaneidade seria, “resposta de um indivíduo diante de uma situação nova, e a resposta nova a uma situação antiga”. A espontaneidade é o início de toda experiência transformadora, ela está na essência do ser humano, no entanto, numa civilização construída por conservas, neste caso o machismo, ela se torna pouca treinada e utilizada.

Espontaneidade consiste, sobretudo numa capacidade de se abrir perceptivamente, alargando seus horizontes espacial e temporalmente e reconquistando pela ação a continuidade de sentido do mundo que se transforma; é reconquistar-se como parte integrante e atuante na situação; é fazer-se uma presença.” A espontaneidade é a “expressão da relação de compromisso existente entre o sujeito e mundo; como esforço de se recuperar como uma presença atuante e integrante da situação e que esse esforço é sempre renovado.” (p.49). Naffah (1997) é transformar-se é estar aberto a novas formas de estar na relação. A espontaneidade na situação no grupo de homens seria responderem sem violência a um determinado novo conflito e a conflitos já existentes.

Neste encontro iniciamos a temática de gênero como trabalhar masculinidades e as conservas, crenças e mitos internam das construções culturais. Para isso, foi utilizado o texto da lauda, as diretoras grupais utilizaram ferramentas da socionomia, tais como: autorreflexão, perguntas reflexivas, quando foi percebido um movimento inicial do grupo para a fase do “Eu com Tu”. Uma vez que eles estavam se abrindo a uma nova compreensão diferente da realidade vivida. Durante esses momentos, os integrantes relataram *“com os novos recursos da globalização esses temas são mais difundidos e não acontecem mais dessa forma, isso depende muito dos valores familiares.” em seguida, outro integrante acrescentou “concordo com o vídeo, muitos homens são criados para ser o “machão” e o “que não pode chorar.”*

TEMA 03: GÊNERO E VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Neste dia compareceram sete participantes (seis da PMDF e um do CBMDF). Inicialmente, utilizou-se de slides para trabalhar o tema: “Mural de Gênero” e os “Dados Estatísticos da Violência Contra a Mulher”. A exposição foi trabalhada de uma forma dialógica, criando um contexto de discussões sobre a temática. Em um segundo momento foi colocado um vídeo: “Violência contra mulher no mundo”, e solicitado aos participantes que viabilizassem apenas os sentimentos suscitados pelo vídeo.

Após um longo silêncio de todo o grupo, os participantes iniciaram a discussão trazendo sentimentos. No início mostraram-se com dificuldade de expressar em palavras e emoções porém os participantes descreviam as cenas. No entanto, a direção grupal reafirmou a necessidade de verbalizar apenas os sentimentos. A partir daí foi relatado: angústia, revolta, incômodo, indignação.

Após outro retorno ao silêncio eles voltaram ao movimento inicial de explicar as cenas. No entanto, a direção finalizou o encontro faltando 30 minutos para a hora prevista. Sendo assim, um dos presentes indagou *“a gente pode sair mesmo?”* e as diretoras informaram que sim, que eles já estavam liberados. Tal decisão causou um espanto no grupo e eles começaram a questionar *“a gente falou alguma coisa que vocês não gostaram?”; e “Desculpa por qualquer coisa!”*.

É importante contextualizar que para a socionomia um grupo não necessariamente é constituído de início, meio e fim mas sim de um processo grupal. A iniciativa teve por objetivo trabalhar o clímax surgido para que os participantes pudessem experimentar os sentimentos e não iniciarem um discurso racional. Dessa forma, o grupo pode entrar em contato com o “eu” com o “tu” e com o “socius”.

TEMA 04: COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Após quinze dias compareceram seis participantes (seis da PMDF e um do CBMDF). Essa pausa reforçou a necessidade de lembrar os encontros anteriores. Em referência ao último encontro foi perguntado se eles queriam comentar algo. Tal questionamento surgiu de uma percepção télica acerca de possíveis incômodos gerados pela forma do fechamento grupal. Os participantes trouxeram que após o último grupo eles se reuniram fora da sala para discutir o porquê foi finalizado daquela maneira e que todos ficaram desconfortáveis. Segundo eles o desconforto gerou por conta do papel profissional que tem como parâmetro um contexto mais formal contendo medidas padrões (início, meio e fim) e também refletiram acerca da dificuldade de expressarem sentimentos. Tal discussão foi um mote para o tema “comunicação não violenta” pois uma relação pode ser constituída de tele ou transferência.



Um conceito importante da teoria socionômica é o conceito de Encontro. Este termo tem para Moreno um significado mais amplo: estar junto, reunir-se, ver, observar, tocar, sentir, participar, tornar-se um só. Encontro significa que duas pessoas não apenas se reúnem; mas que se comprometem, vivenciam cada uma com todo o ser.

O Encontro é um fenômeno télico. Tele, seria um processo de reciprocidade, não só no termo positivo, mas também de indiferença. Para que em uma relação realmente haja um encontro deve haver uma tele. A transferência para Moreno seria patologia da *tele*: uma relação com ruídos, ou seja, com interferências. Nesse sentido, uma relação transferencial não promoveria um verdadeiro encontro. Na concepção moreniana uma relação realmente terapêutica se constrói com um fator tele, ou por meio de uma sensibilidade télica.

No momento, de encontro entre Diretor grupal e indivíduo as falas serão escutadas e os sentidos serão compreendidos. A partir do encontro estabelecido, temas como: o papel da Justiça do judiciário; violência; Gênero; bem como questões como regras, limites e deveres, direito e outros fazem sentido ao grupo.

Neste encontro observamos que ocorreu o verdadeiro Encontro entre as diretoras e os participantes, criando uma unidade grupal. O início do grupo foi propício para desenvolver a temática do encontro, desse modo utilizamos de frases que compõe o livro “comunicação não violenta (Marshall B. Rosenberg)” de forma a provocá-los ao diálogo reflexivo. Utilizamos também *roll play* (técnicas da socionomia, treino no papel), neste momento, eles mantiveram bem atentos a técnica aplicada e em seguida um deles comentou “*Muitas vezes eu só ouço e não escuto*” e em seguida, outro integrante acrescentou “*como a comunicação pode ter ruídos nas relações de afetos*”. Nesse momento, eles conseguiram perceber como a comunicação é importante em qualquer relação, e contribuiu dizendo “*hoje eu saio daqui sabendo que em qualquer diálogo que posso iniciar falando sobre mim e meus sentimentos*”. Em seguida, uma das diretoras explorou mais sobre o real significado dos termos “ouvir e escutar”, e neste momento um dos presentes relatou “*Muitas vezes eu só ouço e não escuto*” desse modo, outro participante corroborou “*hoje percebo a dificuldade de me comunicar*”. Por fim, foi trabalhando os papéis envolvidos e os diálogos das histórias pessoais dos participantes, onde foi notório a participação deles.

Entende-se ainda, que os participantes do contexto grupal possam ser percebidos como indivíduos que estão vivenciando uma determinada situação num determinado

contexto. Tendo nesse contexto pessoas com as quais eles estão se relacionando e, que apesar de estarem vivenciando situações de violências, outras situações poderão estar sendo construídas na relação. Na situação do grupo em foco, é proposto que eles se percebam como atores de uma dinâmica baseada em violência de gênero e também como responsáveis pela transformação do padrão relacional atual e de futuros relacionamentos pessoais e sociais.

TEMA 05: LEI MARIA DA PENHA E ATENDIMENTO POLICIAL

O tema proposto foi “Lei Maria da Penha e Atendimento Policial” porém entendemos que “atendimento policial” não se adequa a proposta do grupo reflexivo com intervenções terapêuticas pois o foco não é trabalhar o papel profissional.

Sendo assim, o material utilizado para esse encontro foi o documentário “Maria da Penha – um caso de litígio internacional”, onde foi proporcionado um espaço dialógico.

No segundo momento, a direção grupal expôs conteúdo em slides trazendo perguntas provocativas referente a lei, com dados sobre a temática. Para que eles percebessem as questões da Lei no contexto sócio-histórico.

Nesse encontro percebemos que os participantes, em sua maioria, conseguiram perceber a importância da lei e se sensibilizaram com a história da Maria da Penha e perceberam o sentido da lei para intervir na situação de violência de gênero, um dos participantes expôs “*Eu não tinha conhecimento de gênero e do grau de violência.*” outro integrante corroborou dizendo “*foi muito bom ter discutido a Lei Maria da Penha e isso deveria ser discutido amplamente, para que possamos entender de modo pedagógico.*”. Além disso, ficaram surpresos com a Penha e disse “*esse grupo foi muito bom, eu pude conhecer a Penha!*”. Em seguida, alguns participantes trouxeram situações próximas a sua história de vida que mobilizaram o grupo.

Neste encontro observamos também que os participantes estavam mais espontâneos, isto é, conseguiram se posicionar, dialogar, questionar os posicionamentos entre eles de forma adequada. A partir da fala de um participante que trouxe a história de um colega policial que cometeu feminicídio ele ainda completou: “*Mas ela também provocou!*”, os

demais participantes opinaram de forma assertiva e coerente com o discurso de gênero contrariando o posicionamento machista, o mesmo participante reafirmou: *“Eu não entendo que a mulher sabe que o cara é agressivo e ela provoca”*, assim, avaliamos que discussão construída promoveu um avanço no grupo para a compreensão deles na relação com o socius (eu-tu-socius). Todavia, importante ressaltar, que neste encontro compareceram seis participantes (cinco da PMDF e um BMDF).

TEMA 06: AUTO RESPONSABILIZAÇÃO

Neste encontro compareceram sete participantes (seis PMDF e um BMDF). Inicialmente foram repassadas as informações administrativas sobre certificação e outros e a recapitulação de todos os encontros, se gostariam de retomar algum tema.

Neste dia trabalhamos o texto: “o buraco na rua”, que traz o reconhecimento, a mudança, as escolhas e a responsabilidade. Sendo assim, foi pedido que cada um lesse uma estrofe, em seguida foi aberta a discussão. O texto mobilizou muito o grupo, trazendo sentimentos de reflexão sobre as histórias de vida, sobre o processo de mudança desde o início dos encontros e também disseram como aquele texto fazia sentido para eles. Trouxeram experiências pessoais correlacionando as reflexões e os aprendizados nos encontros grupais. Avaliamos que este encontro proporcionou um avanço na reflexão e na percepção deles como corresponsáveis pela construção da violência doméstica.

Posteriormente, foi solicitado que todos relatassem o significado do grupo para eles, lembraram o início de como eles chegaram insatisfeitos e incomodados, injustiçados pela forma de encaminhamento ao grupo e que esperavam que fosse um curso de reeducação. E eles conseguiram expor, dizendo: *“No início eu achei necessário que a minha mulher também participasse de um grupo, mas hoje percebo que não é necessário, pois eu sou responsável pela minha mudança”*; *“Estou saindo uma pessoa melhor do que entrei”*; *“Eu mudei muito, a minha relação em casa”*; *“Naquele encontro que foi feito o exercício de como falar de mim, dos meus sentimentos, pude perceber que é muito eficaz do que a outra forma que eu utilizava antes, no sentido de impor o que eu achava certo.”*; *“Percebo que o que me trouxe a justiça não foi um fato mas uma história na relação minha com a mulher”*; e *“Esse tema deveria ter sido o primeiro, me mobilizou muito.”*

Desse modo, relataram que ao final estavam saindo com uma nova visão de gênero, do contexto da lei e das formas deles lidarem com os conflitos. Expuseram também a importância de dar continuidade a esse trabalho de grupos. Foi solicitado o preenchimento das duas escalas aplicadas no primeiro dia. Por fim, houve uma confraternização dos participantes, sugerida por eles, com lanches e bebidas trazidos por todos.

Ressalta-se que a direção grupal tem como finalidade propiciar estratégias para o que os atores do grupo desenvolvam sua espontaneidade e criatividade. Para Moreno, os diretores grupais são capacitados nesse papel e, portanto, seus sexos biológicos não interferem nas relações grupais, mas sim o quanto seu papel de diretor está desenvolvido. Neste grupo final observamos o processo de transformação dos integrantes e direção do grupo. Isto é, houve um Encontro.

A violência de gênero é reconhecida como um fenômeno social que permeia a sociedade desconhecendo as barreiras de classe, raça, cor, entre outros marcadores sociais. Assim, como a análise de gênero, as interseccionalidades, passa a ser tratadas como marcadores de diferenças sociais aos quais também correspondem formas específicas de opressão e desigualdade que influenciam os obstáculos ou as facilidades para o acesso aos direitos e à justiça.

Desta forma, a violência de gênero nas relações sociais, domésticas e familiares deve ser compreendida como uma construção cultural e social, e não como uma patologia individual ou relacional dos envolvidos na dinâmica violenta, onde o foco é o sujeito e não a relação dele com o socius.

O modelo escolhido, intervenção grupal, possibilita a expressão máxima do indivíduo, da relação consigo (eu), com o outro (eu e tu), com o social (eu e nós), e por meio do drama grupal eles se percebem, se identifiquem e apresentem seus verdadeiros dramas pessoais. No grupo os participantes podem refletir seus dramas pessoais sem utilização das máscaras, geralmente, utilizadas para se protegerem nas relações de afeto. No grupo também o fato deles escutarem o outro auxilia na reflexão e na identificação consigo. A teoria grupal utilizada para intervenção e compreensão técnica do trabalho em tela, utilizou-se de alguns referenciais, da Socionomia e as suas metodologias: a Sociometria, a Sociatria e a Sociodinâmica, tais métodos não devem ser concebidas separadamente, mas sim como o corpo metodológico da Socionomia. Que se apoia na teoria da espontaneidade-criatividade, a pedra fundamental da teoria moreniana.

RESULTADOS DAS ESCALAS

A partir de teorias humanista-existenciais, do desenvolvimento humano e da saúde mental foram definidas dimensões que representam tarefas evolutivas características de um desenvolvimento saudável e que estão associadas a indicadores de qualidade de vida, de bem-estar e a processos biológicos e psicossociais adaptativos. Tais dimensões são: relações positivas com outros, autonomia, domínio sobre o ambiente, crescimento pessoal, propósito na vida e autoaceitação (Machado; Bandeira; Pawlowski, 2013 apud Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008).

Os resultados dos instrumentos serão repassados a cada participante de modo individual, no entanto, será apresentada a média de respostas do grupo para que seja possível fazer um comparativo de como os participantes estavam quando entraram (1ª avaliação) e como se posicionaram no encerramento do grupo (2ª avaliação).



ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

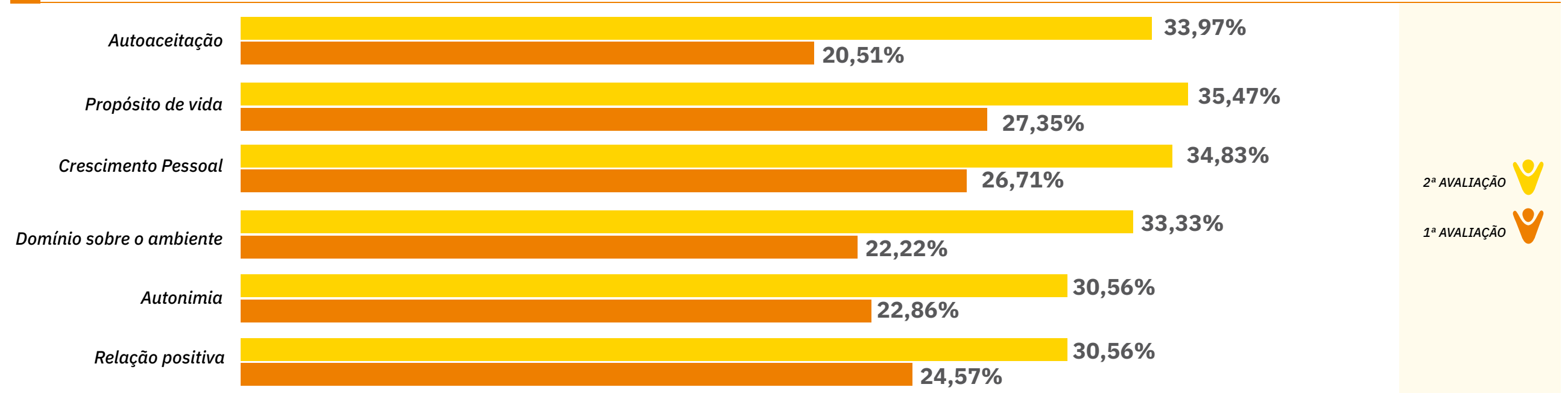


Gráfico 1: Resultados gerais da Escala de Bem Estar Psicológico (EBEP).



A dimensão autoaceitação foi a que apresentou o menor resultado geral. A definição se baseia em compreender, que sujeitos que apresentam baixos escores podem sentir dificuldades em lidar consigo mesmo, geralmente sentem-se desapontados em relação às experiências passadas. A média do grupo era de 20,51%, após a realização do grupo foi identificada uma melhora nesta dimensão, com um aumento de 13,46%; que significa compreender que os participantes podem passar a ter atitudes mais positivas em relação a si mesmo, bem como ter uma melhora no entendimento de aspectos pessoais, incluindo analisar as boas e más qualidades.

Sobre o propósito de vida, foi avaliado o senso de direção na vida, nesta dimensão houve um aumento de 8,12%, que indica considerar que os participantes também expandiram o nível de consciência em relação aos seus objetivos de vida. Isso pôde ser confirmado quando avaliado os itens relativos ao crescimento pessoal, que analisam a percepção de novos potenciais, inclui dizer que os participantes podem passar a ter maior abertura para o autoconhecimento e para o desejo de mudança.

O domínio do ambiente avalia que os indivíduos podem adquirir a capacidade de fazer um uso mais efetivo das oportunidades, ter mais competência para manejar o ambiente, controlar situações percebidas como complexas. Nesse domínio houve um aumento de 11,11% entre o início e o final do grupo, ou seja, considerando que os participantes tiveram um aumento da consciência em relação às próprias atitudes puderam ampliar as possibilidades de se posicionarem afetivamente em suas relações.

Nos itens que foram avaliadas as relações positivas com os outros, que diz respeito a considerar o modo de relacionamentos dos participantes, é possível inferir que também houve um aumento nos escores, isso sugere que os participantes podem estar mais abertos a ter relacionamentos acolhedores, satisfatórios e seguros com outras pessoas, ou seja, podem passar a se preocupar mais com o bem-estar das pessoas, no sentido de ter mais empatia e afeição às pessoas.

A aceitação e consciência são componentes ou dimensões descritas e mensuradas pela Escala Filadélfia de Mindfulness, que podem ser caracterizados como comportamentos autopercebidos relacionados à atenção plena, em diferentes níveis. Dizendo de outro modo, essas dimensões neste trabalho, correspondem aos comportamentos de sair do modo “piloto automático” e se colocar intencionalmente atento/ presente ao momento agora, com uma atitude de abertura, curiosidade e de não julgamento (SOUZA, 2016). Seguindo essa definição operacional para mindfulness, foi percebido um aumento na uma atenção sustentada para o momento presente e uma atitude de abertura, curiosidade e aceitação (Silveira, Castro, Gomes, 2012 apud, Bishop & cols, 2004).

Compreende-se que quando um nível maior de consciência é observado, uma maior capacidade de monitoramento individual sobre as próprias experiências - internas e externas - no momento em que elas ocorrem é identificada. Com a aplicação da Escala Filadélfia de Mindfulness foi possível perceber que os participantes expandiram seus níveis de consciência e aceitação.

Dos resultados gerais do grupo, foi percebido que todos os participantes aumentaram os escores nos domínios elencados e essa informação equipara-se aos resultados obtidos nas análises descritivas do grupo. Com isso, entendemos que os resultados reafirmaram as análises do grupo de um modo qualitativo e fidedigno ao trabalho, relatando mais uma vez a importância de ações dessa natureza.

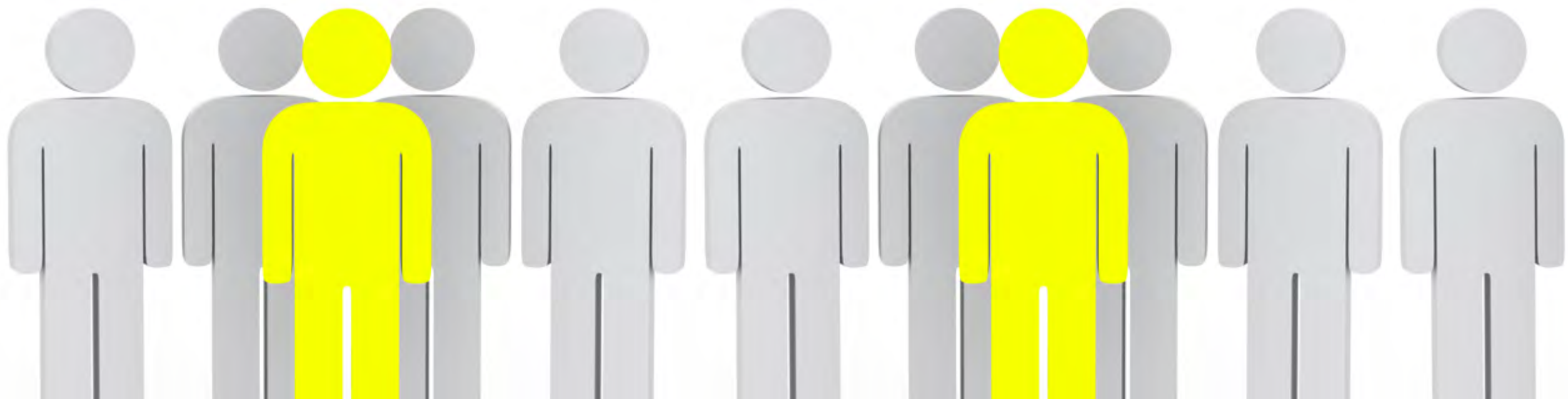


CONSIDERAÇÕES FINAIS

O grupo iniciou com 11 encaminhamentos, destes sete compareceram e seis finalizaram os encontros. Um participante compareceu apenas três encontros. Destacamos, que um participante durante os encontros se mostrou resistente e insatisfeito em ter sido encaminhado para o grupo, sua postura permaneceu rígida em todos os encontros. Entretanto, apesar desse comportamento percebemos que no percorrer dos encontros houveram alguns avanços, como por exemplo, apesar da sua baixa participação sua atenção nas discussões grupais foi evoluindo. Ao final dos encontros este mesmo integrante comunicou-se com uma das diretoras trazendo algumas reflexões sobre o seu posicionamento no grupo e seus aprendizados após o mesmo, além disso, trouxe sugestões para os próximos grupos e a importância de dar continuidade a esta ação.

Foi percebida a necessidade de alguns ajustes na logística que poderiam ter comprometido o andamento do grupo. Entendemos a importância de um planejamento estruturado e melhoria na interlocução entre as corporações acerca do encaminhamento da justiça às corregedorias.

Deve-se também, avaliar o perfil das situações encaminhadas e o fator tempo. O primeiro são as situações de violência de gênero entre relações íntimas de afeto ou qualquer tipo violência de gênero, entende que dependendo dos perfis requerem estratégias diferenciadas; quanto ao tempo, entende-se que a distância do fato ao encaminhamento ao grupo pode desencadear um desinteresse pelas partes para participar da intervenção proposta, uma vez que muitas famílias se fecham ou se organizam de formas particulares para lidarem com a violência, muitas vezes, de forma a transformar a situação ou retornar ao status quo. Por esse motivo, sugere-se, a prioridade, às situações mais próximas do fato.



Quanto a capacitação das servidoras da SSPDF para a condução do grupo entende-se que os encontros grupais propiciaram conhecimentos teóricos e práticos. A proposta de formação na prática gerou uma melhor compreensão da metodologia. No entanto, percebemos a necessidade de aprofundamento teórico para os próximos encontros, no sentido de aprimorar o papel de diretora atingindo a excelência da prática. Os encontros grupais, apesar de algumas dificuldades que é próprio de um grupo piloto como o perfil dos participantes, a formação das diretoras, o tema violência de gênero, transcorreu de um modo criativo que possibilitou o alcance dos objetivos.

Concluimos que o trabalho grupal atendeu aos objetivos propostos de sensibilizar e promover uma reflexão da situação que os levaram à justiça. Entendemos que houve mudanças nos discursos e nas ações enquanto sujeitos sociais.

Quanto ao trabalho com grupos temáticos percebe-se que é um recurso eficaz e eficiente para lidar com a realidade institucional. Tanto pelo grande número de pessoas atendidas e a facilidade no treinamento da equipe, bem como pela especificidade do trabalho, grupos vivenciais com proposta de promover a reflexão por meio de intervenções terapêuticas.

A proposta de intervenção em Grupo utilizada se baseia na relação télica entre os diretores grupais e os participantes do grupo. Há dois tipos de relação terapêutica: a primeira é aquela que tenta influenciar o outro; e a segunda seria a que o indivíduo se percebe na relação, reconhecendo para si como certo, cabendo ao diretor grupal criar um clima propício ao crescimento e uma comunicação humana transformadora. Fonseca também destaca que, para Moreno e para Buber uma verdadeira relação terapêutica e transformadora, não é aquela que leva ao aprendizado ou a conhecimentos, e sim é aquela que proporciona ao ser humano o Encontro e o treino da Espontaneidade.

Destaca-se ainda, a importância, de um Projeto de Intervenção com um referencial teórico e filosófico, uma vez que assegura ao profissional um embasamento e, ou um posicionamento para suas práxis profissionais.

Para entendermos a relação do indivíduo com ele próprio, com o outro, ou com as coisas, temos que compreender a visão sionômica em relação ao termo patológico. Moreno (1983) esclarece que a Socionomia diverge dos valores psicanalíticos do “normal” e do patológico. Naffah (1997, p.179), ressalta que para Moreno os critérios de saúde e enfermidade vigentes não há espaço na Socionomia. Afirma ainda que, o indivíduo saudável ou enfermo, seria, por exemplo, aquele indivíduo espontâneo-criativo, capaz de relações télicas; estando o segundo preso a relações conservadas e vínculos transferenciais, sendo essa a que constitui um relacionamento permeado pela violência.

ANA CAROLINE DE FREITAS HONORATO

Assessora da Coordenação de Valorização Profissional
SSPDF/SEVAP

JACQUELINE VIEIRA DA SILVA

Assessora da Coordenação de Valorização Profissional
SSPDF/SEVAP

MÁRCIA M. BORBA LINS SILVA

Analista Judiciário - Serviço Social
NJM- Núcleo Judiciário da Mulher

ROBERTA TOMAZ VIEIRA DE SOUZA

Chefe do Núcleo de Planejamento Pedagógico
SSPDF/SEVAP



REFERÊNCIAS



AGUIAR, L.H.M; Gênero e Masculinidades: follow-up de uma intervenção com homens autores de violência conjugal. Dissertação (mestrado em psicologia clínica e cultura) - Universidade de Brasília, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. Departamento de ações programáticas estratégicas. **Política Nacional de Atenção Integral à saúde do homem (princípios e diretrizes)**. Brasília, 2008

_____. Secretaria Nacional de Segurança Pública (SENASP). Mulheres nas instituições de segurança pública: estudo técnico nacional / Secretaria Nacional de Segurança Pública – Brasília : Ministério da Justiça, Secretaria Nacional de Segurança Pública (SENASP), 2013.

CARDOSO, R.B.N; Homens autores de violência contra parceiros íntimos: Estudo com policiais militares do Distrito Federal. 2016. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional) -Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

MACHADO, W. L; BANDEIRA, D. R.; e PAWLOWSKI, J. Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Aval. psicol.* [online]. 2013, vol.12, n.2, pp. 263-272. ISSN 1677-0471.

RAMALHO, C. MR. Psicodrama e dinâmica de grupo. São Paulo: Iglu, 2011.

SCHACTAE A.M. Representações: a polícia militar feminina no Paraná (1979- 1984). **Revista de História Regional**, v. 9, nº 2.Paraná, 2006.

SILVEIRA, A.C; CASTRO, T. G; GOMES, W.G. Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. *Psico-USF* [online]. 2012, vol.17, n.2, pp. 215-223. ISSN 2175-3563. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712012000200005>.



The background of the page is a solid yellow color. It features a repeating pattern of stylized human figures in a lighter shade of yellow. Each figure is depicted with its arms raised and hands joined to those of the adjacent figures, forming a continuous grid. The figures are simplified, with circular heads and elongated bodies.

ANEXOS

ANEXO 1 RESUMO DAS DATAS DOS ENCONTROS, DIRETORAS E TOTAL DE PARTICIPANTES

DATA/PERÍODO	TEMA	Diretoras	Participantes
04/05 das 14h às 16h	Acolhimento	Marcia Borba Roberta Tomaz Jacqueline Vieira	6 Participantes
11/ 05 das 14h às 16h	Gênero e Violência contra à mulher	Marcia Borba Ana Caroline de Freitas Roberta Tomaz	7 Participantes
18/05 das 14h às 16h	Sistema de crenças e mitos	Marcia Borba Jacqueline Vieira Roberta Tomaz	7 Participantes
08/06 das 14h às 16h	Comunicação não violenta	Marcia Borba Ana Caroline de Freitas Roberta Tomaz Jacqueline Vieira	6 Participantes
15/06 das 14h às 16h	Lei Maria da Penha e Atendimento Policial	Marcia Borba Ana Caroline de Freitas Roberta Tomaz Jacqueline Vieira	6 Participantes
18/06 das 14h às 16h	Auto responsabilização	Marcia Borba Ana Caroline de Freitas Roberta Tomaz Jacqueline Vieira	6 Participantes

ANEXO 2 “ ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO (EBEP)

Anexo A
Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP)

As questões abaixo se referem à maneira como você lida consigo mesmo e com sua vida. Lembre-se, não há respostas certas ou erradas, apenas marque a alternativa que melhor descreve como você se sente, no momento, em relação a cada frase.

	1 Discordo Totalmente	2 Discordo Parcialmente	3 Discordo Pouco	4 Concordo Pouco	5 Concordo Parcialmente	6 Concordo Totalmente										
							1	2	3	4	5	6				
1-Frequentemente me sinto solitário porque tenho poucos amigos íntimos com quem eu possa compartilhar minhas preocupações																
2-Não tenho medo de expressar minhas opiniões, mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas																
3-Sinto que tenho controle sobre as situações do meu dia a dia																
4-Eu acredito que é importante ter experiências novas que desafiem o que você pensa sobre você mesmo e sobre o mundo																
5-Acredito possuir objetivos e propósitos na minha vida																
6-De forma geral me sinto confiante e positivo sobre mim mesmo																
7-Eu sinto que ganho muito com as minhas amizades																
8-Muitas vezes me preocupo com o que os outros pensam sobre mim																
9-Eu sou muito bom em gerenciar as diversas responsabilidades da minha vida diária																
10-Em minha opinião, pessoas de todas as idades são capazes de continuar crescendo e se desenvolvendo																
11-Na maioria das vezes acho minhas atividades desinteressantes e banais																
12-Gosto de ser do jeito que sou																
13-Parece-me que a maioria das pessoas tem mais amigos do que eu																
14-Estar feliz comigo mesmo é mais importante para mim do que a aprovação dos outros																
15-Eu normalmente gerencio bem minhas finanças e negócios																
16-Eu aprendi com a vida muitas coisas ao longo do tempo, o que me tornou uma pessoa forte e capaz																
17-Eu gosto de fazer planos para o futuro e trabalhar para torná-los realidade																
18-De um modo geral me sinto decepcionado com o que alcancei na vida																
19-As pessoas me descreveriam como alguém disposta a compartilhar meu tempo com os outros																
20-As pessoas dificilmente me convencem a fazer coisas que eu não queira																
21-Consigo administrar bem meu tempo, desta maneira posso fazer tudo o que deve ser feito																
22-Eu acredito que cresci muito como pessoa ao longo do tempo																
23-Sou uma pessoa ativa para executar os planos que estipulei pra mim mesmo																
24-Em geral tenho orgulho de quem sou e da vida que levo																

25-Em relação às amizades, eu geralmente me sinto deslocado																
26-Muitas vezes, eu mudo de opinião se meus amigos ou familiares discordam das minhas decisões																
27-Eu fico frustrado quando tento planejar minhas atividades diárias porque eu nunca consigo fazer as coisas que planejo																
28-Para mim, a vida é um contínuo processo de aprendizado, mudança e crescimento																
29-Meus objetivos na vida têm sido mais uma fonte de satisfação do que de frustração para mim																
30-Quando eu me comparo a amigos e conhecidos, me sinto bem em relação a quem eu sou																
31-Meus amigos e eu somos solidários aos problemas uns dos outros																
32-Eu me preocupo com as avaliações dos outros sobre as escolhas que eu faço na minha vida																
33-Eu tenho dificuldades para organizar minha vida de uma forma satisfatória para mim																
34-Eu gosto de ver como minhas opiniões mudaram e amadureceram ao longo dos anos																
35-Eu fico satisfeito quando penso no que eu já realizei na vida																
36-Todos têm suas limitações, mas eu pareço ter mais que os outros																



ANEXO 3 “ ESCALA FILADÉLFIA MINDFULNESS”

ESCALA FILADÉLFIA DE MINDFULNESS

Você deve avaliar o quanto cada item corresponde a uma característica sua marcando o número que melhor representa a sua opinião. Responda rapidamente, sem parar muito tempo em cada questão, e não compare as respostas de uma questão com a outra. Lembre-se: não existem respostas certas ou erradas, elas apenas refletem sua opinião.

	DISCORDO TOTALMENTE	DISCORDO PARCIALMENTE	NEUTRO	CONCORDO PARCIALMENTE	CONCORDO TOTALMENTE
1. Eu estou ciente de quais pensamentos estão passando em minha mente.	0	1	2	3	4
2. Eu tento me distrair quando sinto emoções desprazerosas.	0	1	2	3	4
3. Quando falo com outras pessoas, estou ciente de suas expressões corporais e faciais.	0	1	2	3	4
4. Há aspectos sobre mim mesmo sobre os quais eu não quero pensar.	0	1	2	3	4
5. Quando tomo banho, estou ciente de como a água corre sobre meu corpo.	0	1	2	3	4
6. Eu tento ficar ocupado para evitar que pensamentos e sentimentos me venham à mente.	0	1	2	3	4
7. Quando estou alarmado, percebo o que ocorre dentro de meu corpo.	0	1	2	3	4
8. Eu gostaria de poder controlar minhas emoções mais facilmente.	0	1	2	3	4
9. Quando ando pela rua, tenho consciência dos cheiros e do ar tocando meu rosto.	0	1	2	3	4

	DISCORDO TOTALMENTE	DISCORDO PARCIALMENTE	NEUTRO	CONCORDO PARCIALMENTE	CONCORDO TOTALMENTE
10. Eu digo pra mim mesmo que não deveria ter certos pensamentos.	0	1	2	3	4
11. Quando alguém me pergunta como estou me sentindo, posso identificar minhas emoções facilmente.	0	1	2	3	4
12. Há coisas sobre as quais eu tento não pensar.	0	1	2	3	4
13. Tenho consciência dos pensamentos que estou tendo quando meu humor muda.	0	1	2	3	4
14. Eu digo a mim mesmo que não deveria me sentir triste.	0	1	2	3	4
15. Eu percebo mudanças dentro de meu corpo, como meu coração batendo mais rápido ou meus músculos ficando tensos.	0	1	2	3	4
16. Se há algo em que não quero pensar, eu tento fazer várias coisas para tirar isso da minha mente.	0	1	2	3	4
17. Sempre que minhas emoções mudam, imediatamente eu me torno consciente delas.	0	1	2	3	4
18. Eu tento deixar os meus problemas fora de minha mente.	0	1	2	3	4
19. Quando falo com outras pessoas, estou consciente das emoções que experiencio.	0	1	2	3	4
20. Quando me lembro de algo ruim, eu tento me distrair para fazer aquilo ir embora.	0	1	2	3	4



