

CAPACITAÇÃO REFLEXIVA

Autossabotagem: o que está impedindo meu recomeço?

Apostila e palestra – 3 horas

RUTE EVARISTO | APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO

Psicomotricista | Neuropsicopedagoga | Professora de Artes | Professora de Educação Especial

CNPJ: 66.532.914/0001-01

1. Apresentação

A palavra autossabotagem pode ajudar a observar padrões, mas não deve virar acusação. Muitas atitudes que parecem “contra si” foram formas de sobreviver, evitar dor ou lidar com escassez. A reflexão deve perguntar o que protegeu no passado e o que precisa mudar agora.

> **Acordo de cuidado:** ninguém é obrigado a falar, compartilhar experiências pessoais ou participar de uma atividade. A roda deve ser conduzida com respeito, privacidade e possibilidade de pausa.

2. Objetivos

Identificar padrões que dificultam metas; reconhecer gatilhos e necessidades; substituir julgamento por curiosidade; escolher uma estratégia de apoio.

3. Conteúdo programático

Padrões; gatilhos; medo de fracassar; medo de mudar; procrastinação; recaída; ambiente; apoio e repetição.

4. Desenvolvimento completo

Antes de chamar algo de sabotagem, investigue função: faltar a um compromisso pode estar ligado a medo, cansaço, transporte, vergonha ou desorganização. Compreender não é justificar tudo; é encontrar uma intervenção possível.

Trabalhe com a sequência situação–pensamento–emoção–ação–resultado. Depois pergunte onde existe uma pequena escolha: avisar, pedir ajuda, reduzir a tarefa, mudar o horário ou criar lembrete. Recaídas e interrupções não anulam avanços. Se houver uso problemático de substâncias ou sofrimento psíquico, a RAPS pode articular cuidado integral e apoio em rede.[3]

5. Reflexões

Em que situações você costuma desistir? O que sente antes? Que benefício imediato o padrão oferece? Qual alternativa seria 10% mais segura? Quem pode ajudar sem controlar sua vida?

6. Exemplos práticos

Uma pessoa sempre abandona cursos no início. Em vez de chamá-la de desinteressada, o grupo pode investigar vergonha de errar, dificuldade de transporte ou medo de expectativa. A solução pode ser apoio de frequência, adaptação ou conversa com a equipe.

7. Dinâmica ou atividade

Ciclo do padrão: desenhar cinco caixas — situação, pensamento, emoção, ação e resultado. Usar um caso fictício e, depois, preencher apenas o que cada participante quiser. Fechar com um plano “se acontecer X, tentarei Y e pedirei Z”.

8. Perguntas para roda de conversa

Que necessidade existe por trás de um padrão? Como transformar crítica em curiosidade? O que torna uma meta sustentável? Como pedir ajuda antes de desistir?

9. Aplicação e fechamento

Evite diagnosticar ou afirmar que a pessoa “quer fracassar”. O objetivo é ampliar escolhas e encaminhar necessidades clínicas ou sociais.

10. Mensagem final de impacto

Você não precisa se condenar para mudar. Compreender seus padrões é abrir espaço para escolher respostas novas e mais cuidadosas.

11. Referências e orientação de uso

- [1] [Ministério da Saúde – Violência sexual: orientações aos profissionais de saúde](#). Acolhimento, privacidade, proteção e encaminhamento em rede.
- [2] [Banco Central do Brasil – Caderno de Educação Financeira](#). Orçamento e planejamento financeiro pessoal.
- [3] [Ministério da Saúde – Rede de Atenção Psicossocial](#). Cuidado integral, direitos, autonomia e rede de atenção.
- [4] [HumanizaSUS – Política Nacional de Humanização](#). Acolhimento, vínculo, autonomia e protagonismo.
> Material educativo para capacitação. Não substitui psicoterapia, atendimento médico, assistência social, orientação jurídica ou protocolos institucionais. Em violência em curso, ameaça, risco grave ou sofrimento intenso, a prioridade é proteger e acionar a equipe responsável e os serviços competentes.