

**Identificando o projeto de vida dos estudantes do ensino médio técnico pela roda da vida**  
**Identifying the life project of students in technical education through the wheel of life**  
**Identificando el proyecto de vida de los estudiantes de la enseñanza medio técnico por la**  
**rueda de la vida**

Recebido: 02/07/2020 | Revisado: 15/07/2020 | Aceito: 16/07/2020 | Publicado: 21/07/2020

**Thaynan da Silva Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6230-0717>

Instituto Federal do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [thaynankfp@gmail.com](mailto:thaynankfp@gmail.com)

**Julia da Silva Leal Tavares**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2700-7504>

Instituto Federal do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [julia.leal09@gmail.com](mailto:julia.leal09@gmail.com)

**Vanessa Oliveira de Sousa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8978-4304>

Instituto Federal do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [assenav.asuos@gmail.com](mailto:assenav.asuos@gmail.com)

**Claudia Donelate**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3591-5203>

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [donelate@gmail.com](mailto:donelate@gmail.com)

**Aline Bittencourt Fernandes da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1916-1982>

Universidade Anhaguera, Brasil

E-mail: [profalinebittencourt@gmail.com](mailto:profalinebittencourt@gmail.com)

**Angela Maria Bittencourt Fernandes da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1917-2294>

Instituto Federal do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [angela.silva@ifrj.edu.br](mailto:angela.silva@ifrj.edu.br)

## Resumo

A Roda da Vida é um sistema de auto avaliação, composta por 12 esferas, onde o centro da roda é o ponto zero de satisfação e a outra extremidade o valor máximo, positivo, desejável e possível com o objetivo e autopromoção de autoconhecimento, distribuídos nas tríades de relacionamento, pessoa, qualidade de vida e profissional. O objetivo foi analisar por meio da Roda da Vida a percepção dos alunos do curso de segurança do trabalho e química do Instituto Federal do Rio de Janeiro, campus São Gonçalo, dos níveis de satisfação atual nas diversas áreas da vida. Este estudo foi desenvolvido por meio de abordagem qualitativa, quantitativa e dedutiva, com procedimentos exploratórios e descritivos, a coleta de dados foi realizada pela aplicação da Roda da Vida a partir de questão norteadora “Como cheguei aqui?”. Fizeram parte da pesquisa, 136 alunos de ambos os sexos. Identificou-se que das 9 esferas, 7 estiveram dentro da média desejável de satisfação, enquanto as outras 2 esferas encontraram-se abaixo da média desejável. É importante que sejam avaliadas em etapas as dimensões do viver dos alunos, visando identificar alterações na qualidade de vida. A Roda da Vida mostrou-se favorável a autorreflexão e compartilhamento de suas vivências.

**Palavras-chave:** Autoconhecimento; Escola; Adolescente; Roda da Vida.

## Abstract

The Wheel of Life is a self-assessment system, composed of 12 spheres, where the center of the wheel is the point zero of satisfaction and the other end the maximum value, positive, desirable and possible with the goal and self-knowledge distributed in the triads of relationship, person, quality of life and professional. The objective was to analyze through the Wheel of Life the students' perception of the work safety and chemistry course of the Federal Institute of Rio de Janeiro, São Gonçalo campus, the levels of current satisfaction in the various areas of life. This study was developed by means of a qualitative, quantitative and deductive approach, with exploratory and descriptive procedures, the data collection was performed by applying the Wheel of Life from a guiding question "How did I get here?". 136 students of both sexes were part of the survey. It was identified that of the 9 spheres, 7 were within the desirable mean of satisfaction, while the other 2 spheres were below the desirable mean. It is important to evaluate the dimensions of students' lives in stages, in order to identify changes in quality of life. The Wheel of Life was favorable to self-reflection and sharing of their experiences.

**Key-words:** Self-knowledge; School; Adolescent; Wheel of Life.

## Resumen

La Rueda de la Vida es un sistema de auto evaluación, compuesto por 12 esferas, donde el centro de la rueda es el punto cero de satisfacción y el otro extremo el valor máximo, positivo, deseable y posible con el objetivo y autopromoción de autoconocimiento, distribuidos en las triadas de relación, persona, calidad de vida y profesional. El objetivo fue analizar por medio de la Rueda de la Vida la percepción de los alumnos del curso de seguridad del trabajo y química del Instituto Federal de Río de Janeiro, campus São Gonçalo, de los niveles de satisfacción actual en las diversas áreas de la vida. Este estudio fue desarrollado por medio del enfoque cualitativo, cuantitativo y deductivo, con procedimientos exploratorios y descriptivos, la recopilación de datos fue realizada por la aplicación de la Rueda de la Vida a partir de la cuestión “¿Cómo llegué aquí?”. Hicieron parte de la investigación, 136 alumnos de ambos los sexos. Se identificó que de las 9 esferas, 7 estuvieron dentro del promedio deseable de satisfacción, mientras que las otras 2 esferas se encontraron por debajo del promedio deseable. Es importante evaluar en etapas las dimensiones de la vida de los alumnos con el fin de identificar cambios en la calidad de vida. La Rueda de la Vida se mostró favorable a la autorreflexión y compartir sus vivencias.

**Palabras clave:** Autoconocimiento; Escuela; Adolescente; Rueda de la Vida.

## 1. Introdução

Pratta & Santos (2007) consideram a adolescência como etapa peculiar do desenvolvimento, em que riscos também estão presentes nos seus contextos de inserção e que vai depender da resposta para os adolescentes sejam aceitos ou não pelos seus pares (Patias, Heine & Dell'Aglio, 2017). Nestes momentos os aspectos individuais, familiares, comunitários, históricos, sociais e culturais apresentam-se como fatores que influenciam a forma do viver da juventude. A adolescência é um período de vida em que ocorrem muitas mudanças biológicas, psicológicas e sociais, que podem desenvolver maior ou menor vulnerabilidade na pessoa, a partir da exposição à violência (Franco & Rodrigues, 2014).

Maranhão et al (2014) referem que os adolescentes de diversos níveis socioeconômicos e culturais têm sido expostos de forma direta e indireta às mais variadas formas de violência podendo ser intrafamiliar ou extrafamiliar que o afetam de maneira tal que muitas das vezes eles naturalizam as agressões ficando insensíveis as manifestações de medo, tristeza (Fowler, Tompsett, Braciszewski, Jacques-Tiura, & Baltes, 2009), o que gera a dessensibilização e a naturalização das ações agressivas. Além disso, adolescentes mais

velhos e do sexo masculino são o público mais vulnerável à exposição à violência quando comparados com adolescentes mais novos e as meninas (Waiselfisz, 2014).

Neste sentido, ao ingressarem no ensino médio técnico que tem como característica preparar o indivíduo para o trabalho e cidadania, eles desenvolvem autonomia intelectual e pensamento crítico, consolidados por meio do conhecimento que favoreça a avaliação de forma a estimular sua iniciativa, para que ele demonstre domínio dos princípios científicos-tecnológicos, da linguagem, da filosofia e sociologia (Brasil, 1996). A escola, enquanto organização pedagógica deve possibilitar ao aluno desenvolver sua identidade, quer seja ele adolescente, jovem ou adulto, respeitando as suas condições e necessidades de espaço e tempo para a aprendizagem (Brasil, 2012).

Faria (2011) refere que a educação e a socialização são partilhadas pela escola e pela família. A primeira não deve se afastar da comunidade em que se insere, mas realizar articulações com seu entorno, o que favorece a ampliação da visão cotidiana do aluno, frente seu contexto sócio histórico, além de oportunizar crescimento e conhecimento.

Muitos jovens, no entanto, se afastam deste nível de ensino como mostra o Censo Escolar (INEP, 2014) esclarecendo que há 29 milhões de matrículas no ensino fundamental e somente 8 milhões no ensino médio regular. Souza, Sousa, Queiroz & Silva (2011) discutem a evasão mostrando suas duas vertentes: os fatores externos que são considerados àqueles relacionados principalmente com a desigualdade social, como a necessidade de trabalhar para ajudar a família, o ingresso na criminalidade e violência e os problemas familiares; e os fatores internos, vinculados diretamente à escola, ou seja, a gestão escolar, os alunos, os professores, a comunicação dentro desta comunidade e as políticas de governo que norteiam a educação básica.

Para tal, os jovens precisam se autoconhecer, para poderem dar resposta efetivas a sua vida presente e futura. Desta forma, o Dicionário Aurélio (Ferreira, 2010) esclarece que o autoconhecimento representa o conhecimento de si mesmo. Ele significa que a pessoa conhece seu corpo, sua aparência, seus traços, a cor de sua pele, mas também, identifica em si, o que é, como age e o que prefere. É por meio do autoconhecimento que a pessoa é mais segura e confiante, que sabe de suas limitações, aspirações, desejos, fornecendo estabilidade emocional.

Espírito Santo (2007) refere que é importante conhecer-se para de fato atuar na sociedade, porque o autoconhecimento é a ferramenta que desenvolve no ser humano a comunicação com o mundo, com a sociedade e com o outro. É ele fator fundamental para a formação do indivíduo, pois a partir do momento em que realiza o processo de construção de

si mesmo de forma consciente, integrando os muitos fios que tece na complexidade da condição humana, ele é, de modo especial, o que fundamenta o exercício da profissão para a qual estão sendo preparados para exercer.

A Roda da Vida teve sua origem nos anos 60 e foi atribuída a Paul J. Meyer, fundador do *Success Motivation Institute*®. É uma ferramenta simples que identifica as áreas do autoconhecimento. Consiste em um círculo fatiado com doze categorias, o qual pode ser alterado (figura 1), pois depende do foco da pesquisa (Gracia, 2013).

Sendo assim, o objetivo geral é analisar por meio da Roda da Vida a percepção dos alunos do curso de segurança do trabalho e de química do Instituto Federal do Rio de Janeiro, campus São Gonçalo, dos níveis de satisfação atual nas diversas áreas da vida.

Os objetivos específicos foram: traçar o perfil do aluno estudado e identificar os impactos desta ferramenta pela projeção de suas perspectivas profissionais e pessoais, a partir da questão central a ser respondida no preenchimento da Roda da Vida que foi: “Como cheguei aqui? ”.

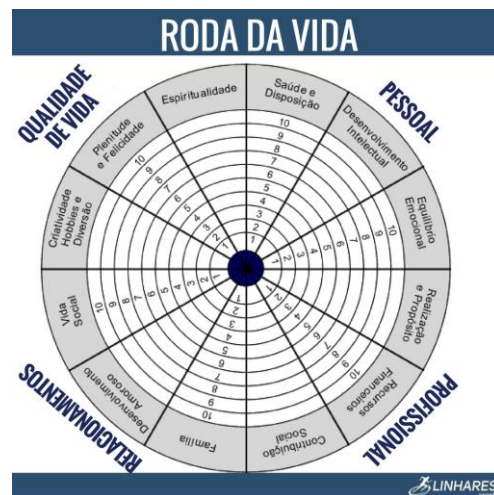
## **2. Fundamentação Teórica.**

A roda da vida é um sistema de auto avaliação, originalmente desenvolvido pelos hindus, e é uma das ferramentas mais simples e mais utilizadas para mapear como estão as principais áreas da vida de uma pessoa em um determinado momento.

Tem como finalidade observar o nível de autoconhecimento antes e depois da realização dos encontros, sendo adaptado da metodologia ativa (Hanh, 2009). Para Quionha (2012), a Roda da Vida permite autoconhecimento e análise do desenvolvimento pessoal, pois avalia as áreas fundamentais da vida: saúde, financeiro, lazer, social, entre outros.

Cada esfera ou fatia representa uma área fundamental da vida, cuja representação visual expressa a projeção da pessoa, a maneira como ela percebe o seu viver naquele momento, em comparação com a forma como a pessoa preferiria ser. Cada uma destas partes está vinculada a um setor da vida, contendo 4 (quatro) tríades (qualidade de vida, pessoal, profissional e relacionamento), cada uma com três faixas distintas, que compreendem os doze pilares: saúde e disposição, inteligência emocional ou desenvolvimento intelectual, equilíbrio emocional ou da vida pessoal, realização e propósito, recursos financeiros, contribuição social, família, relacionamento amoroso, vida social (capacidade de lidar com conflitos), *hobbies* e diversão, plenitude e felicidade e espiritualidade (Figura 1).

**Figura 1 - Roda da Vida.**



Fonte: <http://www.linharescoach.com.br/roda-da-vida/>

O centro da Roda representa o ponto zero de satisfação (0%) e a outra extremidade o valor máximo (100%), positivo, desejável e possível (Catalão & Penim; 2011). O aluno, então, poderá atribuir valor percentual ao seu nível de satisfação com aquela área, facilitando o preenchimento, a partir do ponto central. Por exemplo, se o nível de satisfação com a saúde for de 50%, ele deverá preencher 5 partes daquela área no círculo, ou até a metade. Assim sendo, o resultado será a representação visual da projeção do aluno sobre cada uma das áreas fundamentais da experiência diária, em diferentes aspectos, segundo a própria avaliação, o que representa a individualidade de cada um.

### 3. Metodologia

Este trabalho compreende uma pesquisa mista, em que foram utilizadas a abordagem quantitativa descritiva e qualitativa baseada na pesquisa-ação. Os dados quantitativos visaram traçar o perfil do aluno. Para tal seguiu-se processo sequencial, dedutivo, comprobatório, o que traz como benefícios a generalização dos resultados, o controle sobre os fenômenos, a precisão e a previsão (Sampieri, Collado & Lucio, 2013).

Por outro lado, a pesquisa qualitativa revela o foco, a compreensão dos fenômenos a partir de quem os vivenciam, ao considerar o tempo e espaço de atuações e reflexões, que beneficia a compreensão e análise da realidade vivida pelos alunos por meio da dinâmica das relações sociais e culturais (Mól, 2017). Bardin (2010) refere que os dados revelam o universo dos significados, crenças, valores, atitudes, percepções, opiniões do modo de viver e se relacionar das pessoas. A utilização de dois métodos juntos tem sido crescente em inúmeros

campos do conhecimento, pois são complementares e ampliam a análise dos resultados, pois leva a caminhos ricos a serem explorados (Dal-Farra & Lopes, 2013).

Para a coleta de dados utilizou-se o horário da aula, onde foi esclarecido como funciona a ferramenta Roda da Vida. Neste estudo utilizou-se somente 9 esferas, pois a maioria dos alunos ainda estavam ainda no processo de formação e somente no final do outro semestre que eles concluiriam sua formação técnica e assim poderiam preencher a última tríade (profissional) com suas expectativas de emprego ou treinamento futuro. As camadas deveriam ser pintadas ou preenchidas, de qualquer cor, que os representem, atribuindo valor de 0 a 10 de acordo com a qualidade e quantidade vivenciada pelos alunos nos últimos meses (Mais Equilíbrio, 2020).

Teve-se, como critérios de inclusão, alunos com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os sexos, do turno da tarde e da noite, que aceitaram participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), após serem esclarecidas as questões do estudo. A pesquisa foi realizada com alunos matriculados na disciplina de Relações Interpessoais, nos anos de 2018-2019. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos CAAE (Certificado de Apresentação para Apreciação Ética) nº 50664915.6.0000.5268, vinculado ao projeto Trama Escolar: revertendo violência na escola e alicerçado na Terapia Ocupacional na Educação.

Para análise dos dados quantitativos elegeu-se o software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), que gerou tabelas e gráficos e a questão qualitativa. Assim, foi realizada a análise na íntegra dos textos e das verbalizações concomitantemente com base na análise de conteúdo a partir das respostas à questão norteadora do estudo, cujas categorias de análise foram pertinentes às próprias esferas da Roda da Vida.

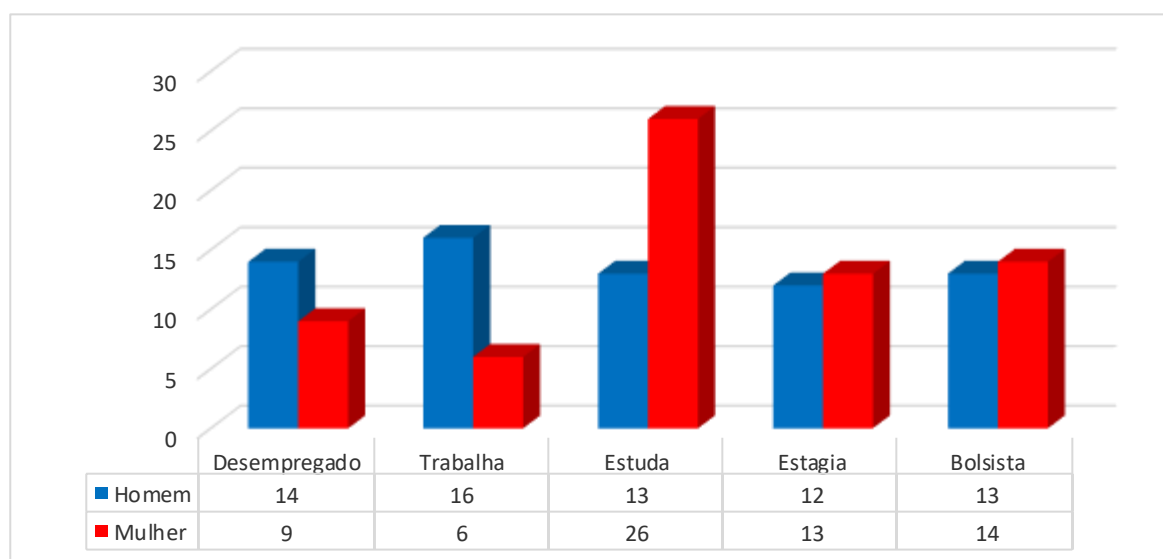
#### **4. Resultados e Discussão**

Participaram da pesquisa, 136 alunos do campus São Gonçalo dos cursos técnicos de química e segurança do trabalho, dos quais 58 (42,7%) eram mulheres e 78 (47,3%) eram homens, 24 (18%) possuíam idade superior a 51 anos; 50 (37%) tinham idade entre 31 a 50 anos e 62 (45%) ficaram na faixa etária de 18 a 30 anos.

A maioria dos alunos eram homens, com idade média de 35 anos, que estudavam; trabalhavam ou estagiavam em empresas conveniadas, enquanto a maioria das mulheres estavam ingressando na carreira profissional, pois eram donas de casa ou cuidavam de seus familiares (Figura 2).



**Figura 2** – Quanto ao vínculo empregatício dos alunos.



Fonte: Autores.

Um fator muito importante é que dentre todos os participantes, 43 (32%) tinham graduação e optaram pelo curso médio técnico na busca de um emprego. Eles referiam que não conseguiam vínculo na sua área de formação e buscavam uma outra profissão que lhes dessem oportunidade de obter um trabalho formal.

Quanto ao estado civil, 48 (35%) eram casados, 83 (61%) eram solteiros e 5 (4%) separados, a maioria residia em São Gonçalo (102 - 75%) e 34 (25%) vieram nos municípios vizinhos pertencente à região metropolitana do Estado do Rio de Janeiro, como Itaboraí, Maricá e Rio de Janeiro. Os alunos se auto classificaram de acordo com suas questões subjetivas, que oportunizavam a visualização de como está seu viver e quais áreas de sua vida que precisam de maior atenção ou reforço para melhorar seu autoconhecimento e sua autoestima. Depois de marcar todos os seus pontos, os alunos conectaram todas as marcações do círculo, gerando formas distintas e passaram a observar os setores importantes da vida para eles, apesar de alguns não realizarem a reflexão profundamente, todavia todos se projetaram na roda da vida.

Ao elaborarem sua Roda da Vida individual, eles demonstraram que, em algumas áreas, seu grau de satisfação era inferior a 60%, que para os indianos significa que os mesmos se encontram abaixo da média (Mais Equilíbrio, s/d), pois esta ferramenta se baseia nos escritos budistas como uma das possibilidades de adquirir autoconhecimento, autorreflexão e autotransformação, resumindo esses três aspectos na palavra autoconstrução (Chopra, 2013).

Neste sentido, se faz necessário desenvolver estratégias para que ocorra a valorização das áreas defasadas para suprir as deficiências e manter o equilíbrio e uma vida mais feliz. Os



indianos acreditam que, para situações como essas são importantes parar para refletir e procurar meios de se valorizar como cidadãos.

Neste estudo foram analisados somente 9 (nove) esferas sendo que 5 (cinco) se encontram dentro da média desejável e 4 (quatro) abaixo do nível de satisfação relativo ao sistema indiano (Quadro 1).

**Quadro 1** - Média das respostas dos alunos por área.

TRIADE	FATOR	ALUNOS	ALUNAS	MÉDIA
RELACIONAMENTO	Relacionamento Familiar	6	7	6,5
	Relacionamento Social	8	6,8	7,4
	Relacionamento Íntimo	7,9	6,9	7,4
QUALIDADE DE VIDA	Lazer	3,2	2,2	2,7
	Espiritual	4,4	6	5,2
	Saúde	7	6	6,5
PESSOAL	Emocional	5,5	6	5,75
	Intelectual	3,5	3,9	3,7
	Felicidade	6	7	6,5

Fonte: Pesquisa de campo.

Assim, a tríade pessoal (emocional, intelectual, felicidade) e a tríade qualidade de vida (lazer, espiritual e saúde) envolvem as questões do ser, em sua relação de cuidado e vida podem representar as situações de estresse, de isolamento, de depressão, por não ter outro mecanismo, eles precisam aumentar sua autoestima e sua autovalorização.

### **Roda da vida – tríade dos relacionamentos**

A mediação das relações que ocorrem dentro da escola tem o objetivo de promover o desenvolvimento humano e seus processos de aprendizagem (Araújo & Oliveira, 2009). A observação do cotidiano escolar realizado pelo contato com alunos, professores, direção e pais oportuniza analisar a tríade família, escola e aluno, ou seja; identificar como ocorre o relacionamento entre estas três instâncias. A partir de tal compreensão foi possível aplicar intervenções com o intuito de ampliar o autoconhecimento, a autoestima e a consciência de suas qualidades e necessidades.

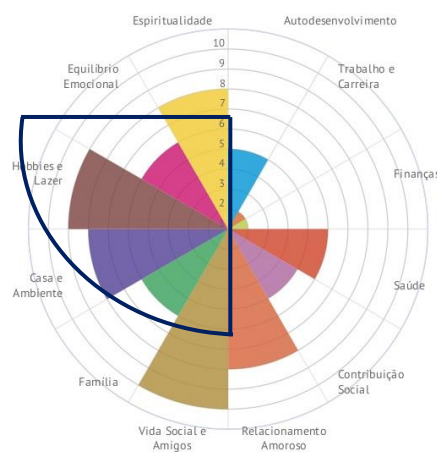
Desta maneira, os alunos participaram de oficinas que visavam à conscientização da necessidade de mudança de comportamento; criando ações que alterassem os modelos negativos e ampliassem os comportamentos positivos nos relacionamentos afetivos ou interpessoais.

### ***Esfera relacionamento familiar***

Esta esfera representa a família a base, a origem, a cultura, as crenças, os valores morais e sociais, cuja influência representa a busca para o futuro, como a formação profissional, familiar, etc., pois o viver em família faz com que os valores adquiridos na convivência familiar sejam transferidos para seus filhos. Questões como: tempo dedicado aos familiares, criação de momentos entre a família, se estava satisfeito com o relacionamento, foram as questões abordadas que eles responderam a partir da Roda da Vida.

Dos 136 alunos: 16 (16%) atribuíram nota 9, 18 (18%) deram 8, 26 (20%) nota 7; 20 (13% e 14%) deram 6 e 5; 18 (10% e 9%) assinalaram 4 e 3. Nenhum aluno deste deu a nota mais alta ou a mais baixa. Assim, a média aritmética correspondente à esfera do relacionamento familiar da roda da vida, dentro da zona desejável (6,5), porém o índice se encontra muito perto da região limítrofe, posição essa que pode em vários momentos sofrer influência negativa acarretando as opções erradas de viver. Dentro das rodas da vida projetadas pelos alunos foi selecionada apenas uma delas (aluno 111) para que pudesse representar todos, devido a melhor visualização e criatividade. (Figura 2).

**Figura 2** – Tríade Relacionamento do Aluno 111.



Fonte: Autores.

A maioria das famílias dos alunos do Campus São Gonçalo reside em zona de risco ou vivem com pais agressores, estes problemas ficam bem desafiadores para viver independente do ambiente (escolar, comunitário ou familiar). Assim, o estudar fica prejudicado, pois advém da alteração de foco, cujas metas são vivenciadas a cada dia e pode-se correr o risco de adoecer, de ser agredido ou até morrer.

Os participantes da pesquisa que deram nota abaixo de 6, afirmaram que o tráfico de drogas, os impede de realizar as atividades familiares e escolares, pois não os permitem sair de casa ou levar parente a escola ou ao médico. Este espaço vem ocupando não apenas o imaginário de crianças e jovens, mas sendo assimilado de forma irreversível ao cotidiano dos alunos, que vem sendo reforçado pelos aspectos subjetivos e inconscientes da presença da violência intra e extrafamiliar, pela influência do tráfico de drogas nas comunidades da região metropolitana do Rio de Janeiro (Assis & Avanci, 2003).

*“Não vim a aula, porque eu e minha família ficamos preso em casa... Minha avó passou mal, e não pudemos levar ao médico.... É muita dor ...O tráfico não permitiu... (aluno 55).*

Foi identificada pelas respostas dos alunos, a alteração na composição familiar brasileira contemporânea onde o casal se separa, constituindo dois polos familiares, os quais geram irmãos e convivência entre pessoas. Nas famílias reconstituídas a presença de um homem que nem sempre é o pai biológico de todas as crianças ou coabita com seus filhos, também não é investido de lugar simbólico de autoridade frente aos filhos de sua companheira (Costa Moreira, Bedran & Dojas Carellos, 2011).

Muitas famílias relataram que existem manifestações de acolhimento e afeto que favorecem a vivência e a convivência de realizações, encontros, diálogos, etc. Experiências singulares, que permitem os encontros entre os membros da família. Por outro lado, alguns alunos verbalizaram a presença da violência doméstica, onde a figura paterna ou do cônjuge, que assume o papel de agressor, o que surgiu no preenchimento da tríade. Situações essas, que geram no aluno ansiedade, pois não sabem o que acontecerá quando chegarem em casa, fazendo com que optem por ficarem mais tempo na rua.

*“Minha mãe teve que trabalhar, pois meu pai abandonou a gente... Não podemos ficar sem comer... Tenho que fazer todos os trabalhos de casa ... (aluno 93).*

*“Cheguei e casa... meu pai bebeu..., louça quebrada..., mãe machucada... me tranquei no quarto (Aluna 39).*

*“ Minha vida é assim..., se chegar cedo, é porque faltei a aula, se cheguei tarde é porque sai com alguém... De qualquer forma, sou agredida (Aluna 121).*

### ***Esfera relacionamento social***

Independentemente do tipo de aluno (introvertido ou extrovertido), a vida social diz respeito à capacidade de estar em diferentes ambientes e de se relacionar amigavelmente com o outro. Para alguns representa a vida agitada, com rotina de festas e compromissos profissionais. Para outros, receber os amigos em casa, ou ir ao cinema, ou participar dos encontros da igreja representam o prazer de viver e se relacionar. Portanto, nesta esfera foi considerado o tempo dedicado aos amigos e vizinhos, possibilidade e limites de comunicação com os outros.

Dos 136 alunos, 20 pessoas (21% e 19%) classificaram com nota 10 e 9; em seguida, 21 (16%) atribuíram nota 8; 25 (17 %, 15% e 12%) responderam com nota 7, 6 e 5. Então, a média aritmética correspondente ao relacionamento social da roda da vida foi 7,4.

Os alunos que responderam com nota acima de 6 afirmaram que eles frequentam festas e vão a eventos da instituição ou não, não se sentem sozinhos ou excluídos, além de usarem a *internet* como meio de comunicação com envio de mensagens e pequenos vídeos, conforme relatos a seguir:

*“Tenho bastante amigos, a gente se fala o tempo todo, ligo para todos e todos me ligam, me sinto querido e amado ...” (Aluna 57).*

Desta forma, a escola faz com que os alunos se sintam próximos e criando grupos com as mesmas afinidades, que nos momentos em que se encontram depressivos, eles se sentem confortados e amparados não só por palavras, mas por ações fazendo com que nestas horas encontrem força, incentivo e coragem, com a presença do amigo.

Os alunos que responderam com nota abaixo de 6 (27%) afirmaram que nas horas de dificuldades, muitos amigos sumiram ou se distanciaram, pois muitos sofrem *bullying* na própria escola, por suas escolhas ou pelas situações vivenciadas no espaço escolar, o que favorece o distanciamento e a exclusão, pois a maioria das ações negativas encontra-se vinculadas ao preconceito e a diversidade de gênero.

*“Ele vem daquela comunidade... Se mora lá deve ser perigoso... La eu não posso entrar... Já vi lá, muita gente morrendo... Ele que fique só...” (Aluno 99).*

Existem momentos da vida, que é preciso fazer escolhas; avaliar quais ações são mais significativas para fazerem parte das prioridades e das metas do viver destes alunos. Eles perceberam que a comunicação é um dos meios pelo quais eles devem fazer uso, para se

sentirem incluídos, mesmo que seja virtualmente.

### ***Esfera relacionamento íntimo***

Esta esfera ajuda a mapear as emoções e a identificar o verdadeiro grau de desenvolvimento amoroso do aluno. Assim, quanto mais conhecer a sua essência em relação ao seu parceiro (qualidades e defeitos), mais se identifica o valor da pessoa, sua clareza e o tipo de relação que se deseja ter ou não. Fatores esses, essenciais para construir relacionamentos positivos; nutrir afeto capaz de trazer crescimento, harmonia, paz, respeito, companheirismo e felicidade.

Dentre os participantes deste estudo 110 tem menos de 45 anos e destes 83 são solteiros, com idade entre 18 a 23 anos, muitos ainda não têm laços mais profundos, pois se encontram focados mais na formação profissional, do que na amorosa. Desta forma, o importante foi identificar o nível de auto amor e de autocompaixão, aspectos importantes para reflexões sobre o amor individual, que envolve desejo e acolhimento.

Dos 136 alunos, 20 (21% e 19%) classificaram com nota 10 e 9; em seguida, 21 (16%) atribuíram 8; 25 (17 %, 15% e 12%) responderam com nota 7, 6 e 5, ficando 7,4 a média aritmética correspondente ao relacionamento social. Na esfera do relacionamento íntimo, o aluno avaliou o tempo dedicado ao parceiro (a) satisfatório, pois desenvolviam boas relações íntimas, com abertura para falar e ouvir, além de propiciar vários momentos românticos.

Os participantes que responderam com nota acima de 6 afirmaram que, independentemente da situação que vivem no momento, os namorados (as) os compreendem e lhe fornecem o apoio necessário para continuar estudando e se formar, afirmaram ser importante estar perto, como pode se observar na fala abaixo:

*“Ele é muito importante, me dá amor, tem muita paciência e carinho ... Ele me incentiva a continuar a estudar!” (Aluna 131).*

Existem sentimentos que são valorizados nos relacionamentos pessoais íntimos, tais como a simpatia, a compaixão, a fidelidade, o discernimento e o amor (Araújo, Araújo, C., Souto & Oliveira, 2009), precisando muitas das vezes, deixar seu parceiro (a) em casa para estudar, fazer trabalhos, o que pode levar a ruptura do relacionamento. O tempo dedicado ao outro fica reduzido, porque ao chegar em casa cansado e preocupado com o que não conseguiu realizar, procura no companheiro a compreensão e o afeto, que as vezes não vem.

*“É muito trabalho, cada um maior que o outro, não tenho tempo nem pra mim ... Estou exausta... Preciso descansar... Mas ela quer que lhe dê atenção.... Não compreende...” (Aluna 133)*

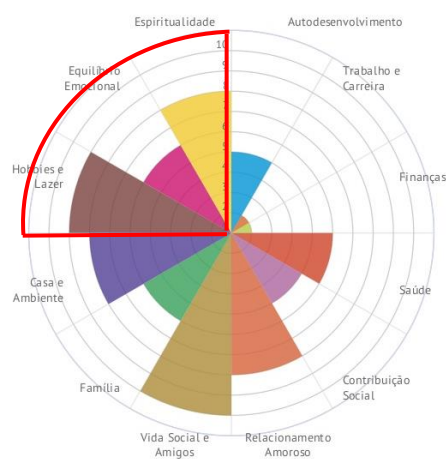
O tempo dedicado às relações afetivas dos alunos com seus companheiros(as) deve ser levado em consideração, pois se enquadra nas atividades básicas de vida diárias do ser humano, tendo como maior desafio estabelecer relações harmoniosas com o outro, a partir da compreensão das relações, beneficiando a convergência do inconsciente, cuja a meta é o bem estar coletivo do casal.

### **Roda da vida – tríade da qualidade de vida**

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002), qualidade de vida é “a percepção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões, desejos e preocupações”. O conceito do termo pode ser muito abrangente e acaba envolvendo inúmeros fatores que estão na vida de cada pessoa, como a saúde física, a saúde mental e psicológica, o ambiente, o lazer e até mesmo onde trabalha.

A tríade qualidade de vida (figura 3) tem por base o desenvolvimento individual voltado para autoconhecimento e autogestão que promove aprofundamento em questões da vida pessoal que precisam de maior atenção e desenvolvimento.

**Figura 3 – Tríade da Qualidade de Vida do aluno 111.**



Fonte: Autores.

### ***Esfera lazer, criatividade, hobbies e diversão***

Todo ser humano necessita de momentos de lazer, relaxamento, plenitude, ou seja: viver seu direito legítimo de se divertir. Estes momentos são essenciais para do corpo e para a mente relaxarem, valorizando o aflorar da criatividade, na procura de eliminar as negatividades, sem prazos, condições ou regras.

A esfera do lazer se ancora na tríade do tempo que representa o período destinado a fazer aquilo que traz prazer, satisfação como formas de relaxar e divertir-se. A Associação Americana de Terapia Ocupacional (AOTA, 2008) considera o lazer como toda atividade não obrigatória que é intrinsecamente motivada e desenvolvida durante o período livre, ou seja, momento sem ocupações obrigatórias, tais como o trabalho, o autocuidado ou o sono.

Dos 136 alunos, 30 pessoas (22%) atribuíram 1 e 2 como resposta, 20 (14%) responderam 3 como nota de seu lazer, 15 (12,5%) deram nota 4; 17 (12,5%) deram 5; 10 alunos (7%) deram 6 e 7 e 4 (2%) deram nota 8. Com isso, a média aritmética correspondente ao lazer foi 2.7.

Os alunos que responderam com nota superior a 6 afirmaram que fazem coisas que lhes agradam, tais como: beber; participar de eventos; escutar música, atividades essas que geram alegria e pertencimento ao grupo nos quais encontram-se inseridos, como pode-se observar:

*“Pra mim... o importante é ficar olhando o tempo passar e não pensar em nada... beber e sair com os amigos ... Não existe coisa melhor na vida...” (Aluno 86).*

De acordo com Batista, Miccas, Forattore, Almeida, & Couto (2012), em relação às atividades de lazer, as mesmas são de interesse e desejo do indivíduo; escolhidas livremente, como o escolhido pelo aluno 86, que prefere estar com os amigos, pois para ele, estas atividades geram prazer e felicidade na esfera social e favorece a convivência em grupo.

Os participantes que responderam com nota inferior a 6, afirmaram que no momento não têm nenhum lazer, porque não teriam tempo, pelas muitas responsabilidades e falta de dinheiro para realizar atividades extras como se divertir. As alunas referiram que o lazer é representado pela ida à igreja, primeiro porque a fé é importante e segundo porque se encontrarem com amigos gastam dinheiro. Como é comprovado a partir das falas delas:

*“Meu lazer? Não existe ... quando saio daqui tenho muita coisa para fazer e o dinheiro está difícil... se gastar com besteira.... Vou para a igreja...” (Aluna 75).*



Esta esfera serve para que os alunos possam desenvolver o lazer nas suas atividades diárias, para que as rotinas ficassem menos estressantes e desgastantes. A vida deve ser vivida com qualidade, para que sejam projetados resultados concretos de suas ações cotidianas. A partir das análises das respostas, eles optaram por aquilo que era realmente importante manter, o que poderia ser delegado, o que precisaria ser recusado, estabelecendo novo rumo para sua vida, adicionando qualidade e gerando tempo para que relaxar e não si cobrar.

### *Esfera espiritual*

A esfera espiritual, onde a energia psíquica é utilizada para a analisar a evolução do aluno, se encontra vinculada aos instintos e pulsões, que evolui a partir da ressignificação (Bertolucci, 1991). Ela independe da religião do aluno ou mesmo se ele não tiver uma, esta questão representa o aspecto da vida que, acima de tudo, se conecta com as possibilidades infinitas do universo, por isso, não se tem controle absoluto sobre nada ou sobre exatamente o que vai acontecer nos próximos minutos, horas ou dias. Ela representa as formas de expressão da crença positiva em si mesmo, se manifestando por meios de ideias e sentimento bons e da energia poderosa que emana de dentro de cada um.

Neste aspecto era preciso considerar o tempo dedicado às atividades de reflexão pela busca de equilíbrio e força por meio do plano espiritual. Assim, os alunos se basearam mais na prática de suas crenças religiosas do que nas suas crenças pessoais. Entre os 136 alunos, nenhum deu a nota máxima ou nota inferior a 4. Desta forma 20 pessoas (13%) deram nota 9; em seguida, 27 (20%) atribuíram nota 8 e 5; 28 (21%) responderam com nota 7 e 6 e 6 (5%) deram 4. Então, a média aritmética correspondente à esfera espiritual foi 6,7.

Os participantes que responderam com notas acima de 6, afirmaram que buscavam ânimo para superar as dificuldades, como vir para escola; conviver com a violência, ansiedades, angústias, sentimentos de menos valia, por se sentirem desmotivados e apáticos frente as adversidades da vida. Foi identificado que eles buscavam na religião o conforto para os conflitos vividos, pois em alguns momentos só a presença de Deus lhe daria forças para continuar e não desistir (Levisky, 2001) de suas metas.

*“Venho para cá só Deus sabe, o que tenho que enfrentar... Chego aqui... tenho vontade de ir embora... Ele é que me dá coragem para estar aqui” (Aluna 89).*

A espiritualidade referente à crença pessoal em si mesma concebido pela energia, força, desejo e certeza para resolver problemas, não surgiu como vivência e valores pessoais,

mas como fé, pois acreditavam em um futuro construídos por eles mesmos, pelos seus esforços, de estudar, de se formar, de ser alguém no futuro, mas amparados por sua crença religiosa.

Barbosa (2015) afirma que a espiritualidade ajuda as pessoas a descobrir o propósito de suas vidas, suas qualidades, que se encontram em constante mutação e pelo desenvolver de relacionamentos seja por meio da fé religiosa ou da fé em si mesmo.

Os participantes que responderam com notas inferiores a 6, disseram que precisavam ter mais fé, referiram que não tinham muito tempo de ir à igreja, conforme relatos a seguir:

*“Se a espiritualidade é fé, sou muito ruim, pois não acredito em nada... Se ela vem de mim... Acho que estou dando conta de viver neste local (violência, falta de respeito e agressões) ... ”*  
(Aluno 133)

Neste sentido, os estudos de Koenig, Larson & Larson (2001) salientam a relação dos termos com a busca do sagrado, definindo religião como sistema organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos delineados para facilitar a proximidade com o transcendente (Deus, Poder Maior ou Verdade/Realidade Final/Máxima) e espiritualidade como a busca pessoal por respostas compreensíveis para questões existenciais sobre a vida, seu significado e a relação com o sagrado que podem (ou não) levar ao resultado do desenvolvimento de si mesmo.

### ***Esfera saúde***

Nesta esfera, a saúde representa o conjunto de fatores para se obter qualidade de vida, composta por elementos comportamentais, a atividade física, pois a mente, muitas vezes, influencia o comportamento das pessoas seu relacionamento com amigos, família ou trabalho. Por isso, o importante é manter o equilíbrio para poder conviver com as diferenças, conflitos, frustrações, decepções, etc. Ela encontra-se apoiada em questões como disposição, alimentação equilibrada, cansaço físico, sono, atividade física, lazer.

Dos 136 alunos; 16 (16%) atribuíram nota 9, 18 (18%) deram 8, 26 (20%) nota 7; 20 (13% e 14%) deram 6 e 5; 18 (10% e 9%) deram 4 e 3. Nenhum aluno deste grupo deu a nota mais alta ou inferior a 3. Assim, a média aritmética correspondente a esfera da saúde foi 6,5.

Os participantes que responderam com nota superior a 6 afirmaram que participar de atividades extraclasse, como as gincanas esportivas e realizar estágio na comunidade são

fatores que apesar do cansaço físico é suplantado pela alegria de compartilhar experiências e obter saúde.

*“Estou muito ... Muito cansaço... com dor... não tenho conseguido dormir bem, mas quando vou fazer pesquisa, saio daqui (escola) vou para comunidade e vejo o que aquelas pessoas passam, me sinto reforçada, me sinto forte para continuar, descubro que tenho saúde, tenho alegria ...” (Aluna 77).*

Os alunos que realizam pesquisa e monitoria classificam esta experiência como inovadora, para quem faz ensino médio técnico, embora muitas vezes é desgastante, principalmente nos períodos de prova (Galriça Neto, 2003). A sensação de bem-estar por estar fazendo algo para quem se sente excluído da vida (vulnerabilidade social), que muitas das vezes necessitam serem acolhidos e valorizados pelo que fazem. Neste sentido, estas atividades geram sentimentos de afeição que transforma significativamente a vida do aluno.

Os participantes que responderam com nota inferior a 6 afirmaram que chega a época das provas, eles apresentam sintomas clínicos como enxaquecas, cansaço, náuseas, precisam recorrer ao setor médico para serem cuidados ou dispensados.

*“Hoje por exemplo estou passando mal, estou com enjojo e dor de cabeça... A enfermeira perguntou se teria prova hoje... Ela acertou, me deu remédio, fui embora...” (Aluno 93).*

A sobrecarga familiar e escolar pode ocasionar alteração do estado emocional pela união do trabalho físico, educacional e social vinculadas às cobranças familiares de passar de ano e obter boas notas. Essas exigências podem acarretar alteração do humor com o surgimento de sintomas clínicos associados ou não aos transtornos psicológicos, provocando consequências negativas e alteração do equilíbrio corporal interno.

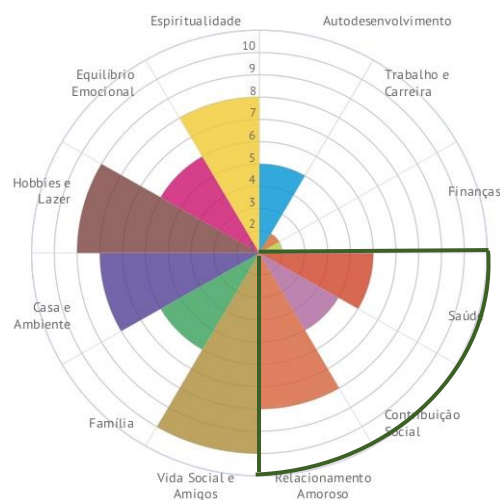
Desta forma, o aluno, ao selecionar o tempo para realizar atividades lúdicas ou de lazer, após período de maiores tensões (provas), auxilia na ampliação da sua qualidade de vida e ter sono tranquilo, porque ao dormir o organismo trabalha em prol de diversas funções e fortalece o sistema imunológico, a secreção e a liberação de hormônios.

### **Roda da vida – Tríade pessoal**

A partir das habilidades próprias da Roda da Vida, este processo leva o aluno a compreender os elementos que o constituem como pessoa e quais as razões básicas de suas escolhas. Parte do princípio de que a visão que ele tem da vida não é a única, depende da

consciência destes elementos, podendo ou não; limitá-lo na construção de uma vida bem-sucedida. Nesse sentido, foi selecionado na figura abaixo (figura 4) a tríade pessoal que envolve a saúde, a contribuição social e o relacionamento amoroso. Percebe-se pela projeção do aluno que ela se encontra bem comprometida, demonstrando que a única energia boa se relaciona ao vínculo amoroso, pois sua saúde e sua contribuição social encontra-se prejudicada em mais de 50%.

**Figura 4** - Tríade Pessoal do aluno 111.



Fonte: Autores.

### ***Esfera intelectual***

Nesta esfera, os critérios a serem considerados eram o tempo dedicado a leituras, aprimoramentos, busca e aceitação de *feedbacks*, capacidade de criar; empreender mudanças, encontrar-se aberto para novos conhecimentos, experiências, estudos e aprendizados, com meta ao crescimento profissional, amadurecimento pessoal, pois o investimento nesta etapa da vida é essencial e aprender a lidar com ela, traz mais sabedoria para vencer desafios e fazer escolhas.

Dentre os 136 alunos, 12 (9 %) deram nota 2, em seguida 50 (37%) atribuíram nota 3, assim como outros 40 (29%) responderam nota 4; 23 (17%) classificaram o aspecto intelectual como 5 e as notas 6 e 7 foram dadas por 5 pessoa (3,5%) cada. Sendo assim, a média aritmética correspondente a esfera intelectual da roda da vida foi 3,7.

Os alunos que responderam com nota superior a 6 afirmaram que apesar de estarem na cursando o médio técnico; adquirindo conhecimento; fazendo estágio ou participando de

pesquisa no campo ou na comunidade, principalmente questões que envolvem as disciplinas do curso ou de exercícios práticos:

*“Faço estágio na empresa.... Espero quando me formar, trabalhar lá...” (Aluna 59).*

Os alunos que responderam com nota inferior a 6 afirmaram que por terem mais idade e ficarem por muitos anos sem estudar, apresentavam maior dificuldade em absorver os conteúdos de disciplinas que envolvem muitas portarias e dados. Desta forma, eles se sentem desmotivados, pela quantidade de notas baixas para vencer as dificuldades, mesmos os que desejam ser bons como os outros colegas e futuros profissionais ativos:

*“Quando estudei não tinha esta série de coisas para dar aula. Tem uns quinze anos que fiz o ensino médio, não entendo o que eles querem (professores). Tem uns então que Deus me livre...” (Aluno 96).*

Observou-se que alguns alunos apresentavam déficit cognitivo, antes mesmo de ingressar no curso. Assim as dificuldades apresentadas e relatadas por eles ainda sofreram interferência desta alteração, ampliando a dificuldade de entrosamento, o que acarretava o isolamento na sala de aula, reduzindo sua qualidade de vida, expandindo o sentimento de angústia e não pertencimento causado pelas provas e atividades práticas.

### ***Esfera emocional***

O equilíbrio emocional é representado pelas reações frente aos desafios, conflitos, inseguranças e situações adversas, cujas respostas representam ações que interferem no viver do aluno ou na sua qualidade de vida. Esta esfera concebe o autocontrole, a autoconfiança, os sentimentos, os pensamentos, os comportamentos construtivos, os desejos e a autoestima elevada. Assim, quanto mais equilibradas as respostas aos estímulos negativos, melhor será o controle das emoções e decisões tomadas, todavia se não houver sintonia o aluno pode agir por impulso, com descontrole e sofrer com as consequências de seus atos, os quais, na maioria das vezes poderiam ser evitados.

Entre os 136 alunos, 20 (13%) deram nota 9; em seguida, 27 (20%) atribuíram nota 8 e 5; 28 (21%) responderam com nota 7 e 6 e 6 (5%) deram 4. Então, a média aritmética de 6,7 corresponde ao relacionamento social.

Os alunos que responderam com nota superior a 6 representaram 16% das respostas, e referiram que apesar de estudar, eles estão passando por dificuldades familiares e financeiras,

que exigem deles muito comprometimento para se manterem calmos e não transparecer para os que convivem com eles as angústias e conflitos internos, como pode-se observar no relato a seguir:

*“Apesar de estar sorrindo por fora, por dentro estou toda quebrada. Tem hora que eu procuro alguém para desabafar... tem hora que me sinto segura .... Mas é muito difícil tudo... tenho que ter foco” (Aluna 73).*

A Roda da Vida utilizada no ambiente escolar identificou situações vulneráveis, associadas às experiências enfrentadas pelo aluno na tríade pessoal, tais como o desemprego, privação financeira; problemas de saúde seu ou de outro membro da família; luto pela perda de ente querido; encarceramento de membro da família; discriminação; violência doméstica; abuso psicológico, físico ou sexual, os quais são afetados por necessidades básicas, desprovidos de afeto, entre outros.

O âmbito emocional tem muitas fontes de ansiedade como: a responsabilidade para lidar com inúmeras tarefas simultaneamente; a auto cobrança por bons resultados; o medo de falhar; a competição entre os estudantes; as relações conflituosas com colegas ou professores. Situações essas promotoras de estresse gerando estado de apreensão que podem resultar em diminuição dos níveis de autoestima, auto eficácia e motivação intrínseca para estudar.

Neste sentido, alguns alunos aparentam estar bem, mas escondem suas tristezas, não se permitindo dividir com os amigos seus sentimentos, anseios, angustias e medos, pois pensam que na escola os outros não querem perto de si pessoas fragilizadas, mas fortes e alegres.

Os participantes que responderam com nota inferior a 6 afirmaram que estavam emocionalmente muito abalados, desesperados, cheios de sentimentos ruins, também tinham preocupação de como agir frente a reprovação, tendo em vista, muitos terem faltas devido a presença do tráfico no local de moradia, falta de dinheiro para custear sua ida ao colégio, impedindo que eles saíssem de casa para estudar.

*“Tô meio preocupado, primeiro faltei muito porque não tinha dinheiro para vir para escola e também fui impedido de sair pelos caras que mandam lá onde moro... Fica difícil... é muito conteúdo dado, como vou fazer as provas... como vou passar de ano e me formar... Foram muitos dias ...” (Aluno 28).*

Desta forma, a escola, ao tentar gerir as emoções de seus alunos favorece o domínio das competências emocionais, tornando o ambiente escolar mais saudável e rico em aprendizagem. As emoções ali encontradas, muitas das vezes relacionadas ao conflito,

estimula e interfere na atenção e na capacidade cognitiva do aluno (Sánchez, 2014), cuja demonstração pode torná-los vulneráveis e sujeitos à manipulação; o que dificulta o pensamento objetivo e preciso. Logo, se torna importante compreender as projeções dos mesmos na Roda da Vida, por se transformarem em instrumento de desbloqueio emocional e psicológico conferindo a cada um deles a projeção de seus interesses, seus desejos e necessidades numa relação de conflito (Shapiro, 2004).

### ***Esfera felicidade***

A adolescência constitui-se em um processo dinâmico de mudança e desafio que poderá pôr em pauta o bem-estar dos sujeitos. Segundo a OMS (2002), ela é vista como período biopsicossocial de modificações corporais e adaptações a novas estruturas psicológicas, sociais e ambientais que conduz o indivíduo da infância à idade adulta. Esta mudança específica pode impactar no bem-estar dos alunos respeitando à sua percepção de si próprio (autoconceito) e também dos seus domínios globais (autoestima). Neste sentido, com o desenvolvimento das suas capacidades cognitivas, os jovens ganham maior consciência das representações de si mesmos e de suas inter-relações com o mundo.

A felicidade representa o que ele pensa e sente em relação ao viver, ao vislumbrar a possibilidade de controle e poder sobre si mesmo, em função da presença de experiências emocionais prazerosas, tanto durante determinado período de vida como a nível da predisposição para emoções produtoras de prazer e realização de desejos.

Dos 136 alunos; 16 (16%) atribuíram nota 9, 18 (18%) deram 8, 26 (20%) nota 7; 20 (13% e 14%) deram 6 e 5; 18 (10% e 9%) deram 4 e 3. Ninguém deste grupo deu à nota mais alta ou a mais baixa. Assim, a média aritmética de 6,5 correspondente a esfera da felicidade.

Os alunos que responderam com nota superior a 6 afirmaram que a satisfação com atividades de tempo livre relacionadas à interação social (convivência). Em relação ao afeto, as meninas verbalizaram que experienciaram mais os aspectos negativos que os meninos, pois algumas além de estudar, têm que cuidar dos filhos sozinhas. Seus parceiros à veem como objeto de prazer e não como pessoa para partilhar uma vida de relação.

Em relação à satisfação de desejos, os mesmos encontram-se associados à obtenção de bens materiais (celular), segurança, morar bem, cursar faculdade e ser respeitado.

*“Felicidade é ter uma boa casa, sair da onde moro, não ver gente jogada no chão, ter um bom celular, cursar uma faculdade e ser respeitado...” (Aluno 84).*



Os participantes que responderam com nota inferior a 6 afirmaram que convivência familiar é difícil, o que traz um sentimento de desvalorização e a sensação de incapacidade, frente às exigências familiares. Por outro lado, a presença da mãe é importante para os alunos se sentem estimulados a conviverem socialmente e para compartilhar suas experiências afetivas (dançar, viajar, beber). Enquanto as alunas verbalizaram que muitas das vezes é muito difícil, pois as tarefas de casa se transformaram em obrigação e por vários momentos tem que optar por realizá-las, estudar ou sair, pois precisam ter algum tipo de satisfação para continuar vivendo.

*“Minha mãe acha por que sou mulher, tenho obrigação de fazer tudo em casa... Meu irmão fica na rua, eu fico trabalhando... Não é justo...” (Aluna 33).*

A felicidade impulsiona experiências de alegria, contentamento, amor, orgulho e admiração. Quando o aluno se sente feliz, ele melhora em diversos aspectos do viver: níveis de energia, sistemas imunológicos, engajamento com o trabalho/escola e com outras pessoas, conhecimentos físicos e melhoria de sua saúde mental e emocional. Ao se tornarem mais felizes, eles reforçam sentimentos de autoconfiança e auto-estima. Acredita-se que são seres humanos dignos, merecedores de respeito.

Assim, a felicidade propicia tempo para cuidar da saúde física e mental e do bem-estar para que tenham energia, ânimo, fôlego e motivação para enfrentar a rotina diária, seja ela: na empresa ou em casa ou na escola.

## **5. Considerações Finais**

Este estudo teve como objetivo analisar por meio da Roda da Vida a percepção dos alunos do curso de segurança do trabalho do Instituto Federal do Rio de Janeiro, campus São Gonçalo, os níveis de satisfação atual nas diversas áreas da vida. Desta forma, esta ferramenta alcançou importantes resultados.

A natureza metodológica que se propôs configura-se complexa por se tratar de verificar a eficiência da Roda da Vida. Ficou evidente que a mesma tem inúmeras variáveis deixaram de ser consideradas, as quais devem ainda ser exploradas em futuros estudos ampliando os resultados ora observado teve um efeito significativo e satisfatório na vida destes alunos, percebendo-se o quanto este processo foi eficiente e eficaz para o desenvolvimento de competências, pois ajudou o aluno a formar estratégica para alcançar a sua meta individual.

Observa-se que o aluno a partir do momento que escolhe passar pelo processo de autoconhecimento de forma participativa, com entrega verdadeira, consciente e aberta ao propósito que veio buscar, ocorre de fato a mudança necessária, amplia-se o campo de visão e forma um novo modelo mental, abrindo possibilidades de crescimento e o alcance da alta performance tão desejada.

Neste sentido, embora as médias das tríades não tenham revelado diferenças entre homens e mulheres, a presença e a força das correlações entre as nove variáveis foi muito diferente entre os dois gêneros. Nas áreas que envolveram mais subjetividade e emoção as mulheres tiveram melhores índices e as que envolvem mais o prazer e o raciocínio foram os alunos que tiveram percentuais maiores.

O estudo permitiu compreender como os alunos do ensino médio técnico se percebem e se projetam nas várias áreas do viver, as áreas que precisam de reforço, como as esferas: intelectual, espiritual e emocional que apresentaram os menores índices de todas as nove esferas, porque se relacionar com o outro é muito difícil.

Observou-se que a Roda da Vida foi um instrumento que favoreceu a autorreflexão dos diversos campos da vida, pelo contato com o aqui e agora e a tomada de decisão a respeito de possíveis mudanças a serem realizadas, pois possibilitou ao aluno visualizar e analisar seus objetivos de vida e correlacionar com a sua realidade atual. Desta forma, a forma gráfica da roda estimulou o processo autoavaliativo e ampliou as percepções a respeito de si mesmo, no momento que se projetava sobre cada fatia do círculo e selecionava o seu grau de contentamento.

A Roda da Vida sinalizou a necessidade de intervenções na promoção de aspectos positivos do aluno seja ele adolescente ou não. A meta deste estudo era avaliar a percepção do aluno sobre si mesmo. E, desta forma, fortalecer suas relações de amizades; investir em técnicas que desenvolvessem a satisfação com as outras dimensões que não foram relatadas e como estratégias que promovessem a autovalorização e a autoestima.

Precisa-se formar alunos para serem gestores e líderes a fim de obterem personalidade multissensorial, para que sejam capazes de entender o que está acontecendo a si e o que poderá vai acontecer, pois a Roda da Vida, se transformou, neste estudo, em instrumento de interação das áreas pessoais, emocionais, espirituais e profissionais dos alunos do ensino médio técnico de uma instituição federal de ensino.

## Referências

- American Occupational Therapy Association. (2008). Occupational therapy practice framework: Domain and process (2nd ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 62, 625–683.
- Araújo, C. M. M., & Oliveira, C. B. E. (2009). Psicologia escolar: cenários atuais. *Revispsi*, 9 (3), 648-663.
- Araújo, L. Z. S., Araújo, C. Z. S., Souto, A. K. B. A., & Oliveira, M. S. (2009). Cuidador principal de paciente oncológico fora de possibilidade de cura, repercussões deste encargo. *Rev. Bras. Enfermagem*, 62(1), 32-37.
- Assis, S. G., & Avanci, J. (2003). O auto-conceito, a auto-estima e a violência. Estudo socioepidemiológico em escolares de São Gonçalo. *Relatório final de pesquisa*. Claves
- Barbosa, M. F. L., Lages, M. G. G., Lopes, M. B., Carvalho, A. N. R., Souza, A. T. S., & Gonçalves M. M. S. R (2015). Qualidade de vida dos cuidadores de idosos físicos dependentes: um estudo de enfermagem. *Revista Portal de Divulgação*, 46,19-29.
- Bardin, L. (2010). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Batista, M. P. P., Miccas, F. L., Forattore, F. S., Almeida, M. H. M., & Couto, T. V. (2012). Repercussions of the role of carer in the leisure activities of informal caregivers's dependent elder. *Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo*, 23 (2),186-192.
- Bertolucci, E. (1991). *Psicologia do sagrado: psicoterapia transpessoal*. São Paulo: Ágora.
- Brasil. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Recuperado em 15 de maio de 2020.
- Brasil. Resolução CNE/CEB nº 2, de 30 de janeiro de 2012. Define Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio. Recuperado em 15 de maio de 2020
- Catalão, J. A., & Penim, A. T. (2011). *Ferramentas de Coaching*. Lisboa, Portugal: Lidel.

Chopra, D. (2013). *A cura quântica. O poder da mente e da consciência na busca da saúde integral*. 48. ed. Rio de Janeiro: BestSeller.

Costa Moreira, M. I., Bedran, P. M., & Dojas Carellos, S. M. S. (2011). A família contemporânea brasileira em contexto de fragilidade social e os novos direitos das crianças: desafios éticos. *Psicol. rev.*, 17(1), 161-180.

Dal-Farra, R. A., & Lopes, P. T. C. (2013). Métodos mistos de pesquisa em educação: pressupostos teóricos. *Nuances: estudos sobre Educação*, 24(3), 67-80.

Espírito Santo, R. C. (2007). *Autoconhecimento na formação do educador*. São Paulo: Ágora.

Faria, R. M. F. N. (2011) *Pragmática e Sociolinguística*. Lisboa, Universidade Católica Editora.

Ferreira, A. B. H. (2010) *Dicionário de língua Portuguesa - Mini Aurélio*. 8ª Ed. São Paulo: Positivo.

Fowler, P. J., Tompsett, C. J., Braciszewski, J. M., Jacques-Tiura, A. J., & Baltes, B. B. (2009). Community violence: A meta-analysis on the effect of exposure and mental health outcomes of children and adolescents. *Development Psychopathology*, 21(1), 227-59.

Franco, G. R., & Rodrigues, M. C. (2014). Programas de intervenção na adolescência: Considerações sobre o desenvolvimento positivo do jovem. *Temas em Psicologia*, 22(4), 677-690.

Galriça Neto, I. (2003). A conferência familiar como instrumento de apoio à família em cuidados paliativos. *Rev. Port. Clín. Geral*, 19 (1), 68-74.

Garcia, L. F. (2013). *O Cérebro de Alta Performance*. São Paulo: Editora Gente.

Hanh, T. N. (2009). *Transformação e cura. O Sutra sobre os quatro estabelecimentos da mente atenta*. Porto Alegre: Bodigaya.

Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira-INEP (2014), *Censo Escolar*. Recuperado em 20 de maio de 2020.

Koenig, H. G., Larson, D. B., & Larson, S. S. (2001). Religion and coping with serious medical illness. *Ann Pharmacother*, 35,352-359.

Levisky, D. L. (2001). *Adolescência e violência: ações comunitárias na prevenção. Conhecendo e articulando, integrando e multiplicando*. Casa do Psicólogo, São Paulo.

Mais Equilíbrio. (2020). *Roda da Vida*. Disponível em <http://www.maisequilibrio.com.br/bem-estar/roda-da-vida>.

Maranhão, J. H., Colaço, V. F. R., Santos, W. S., Lopes, G. S., & Coelho, J. P. L. (2014). Violência, risco e proteção em estudantes de escola pública. *Fractal*, 26(2), 429-444.

Mól, G. S. (2017). Pesquisa qualitativa em ensino de química. *Revista Pesquisa Qualitativa*, 5 (9).

Organização Mundial da Saúde. (2002). *Câncer*. Recuperado em 17 de abril de 2020

Patias, N. D., Heine, J. A., & Dell'Aglio, D. D. (2017). Bem-estar subjetivo, violência e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes. *Aval. psicol*, 16(4), 468-477 .

Pratta, E. M. M., & Santos, M. A. (2007). Família e adolescência: A influência do contexto familiar no desenvolvimento psicológico dos seus membros. *Psicologia em Estudo*, 12(2), 247-256.

Quionha, R. (2012). Desenvolvimento pessoal: excelência de vida através do coaching. *Anais do Seminário das Faculdades Integradas Campos Salles*,4.

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. P. B. (2013). *Metodologia de Pesquisa*. 5 ed. Porto Alegre: Penso Editora.

Sánchez, M. L. (2014). *Gestión positiva de conflictos y mediación en contextos educativos*. Madrid: Editorial Reus.

Shapiro, D. (2004). Emotions in negotiation: Peril or promise? *Marquette Law Review*, 87, 737-745.

Souza, A. A., Sousa, T. P., Queiroz, M. P., & Silva, É. S. L. (2011). Evasão escolar no ensino médio: velhos ou novos dilemas? *Vértices*, 13 (1), 25-37.

Waiselfisz, J. J. (2014). *Juventude VIVA - Mapa da violência 2014: Homicídios e juventude no Brasil*. Brasília.

**Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Thaynan da Silva Santos – 20%

Julia da Silva Leal Tavares – 20%

Vanessa Oliveira de Sousa – 10%

Claudia Donelate – 15%

Aline Bittencourt Fernandes da Silva – 10%

Angela Maria Bittencourt Fernandes da Silva – 25%