

EU, TERRITÓRIO DE MIM - UM PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO POR MEIO DA ESCRITA REFLEXIVA E DO MÉTODO SMART

Atalídia de Fátima Alves dos Santos[1]

Vania Carla Camargo[2]

Círculo de Saber: Círculo de Saber 04: Formação Inicial e Continuada de Professores

Este artigo apresenta os resultados e reflexões da atividade “Eu, o território dentro de mim”, desenvolvida entre agosto de 2024 a julho de 2025 no município de Piên/PR. Com o objetivo de estimular o autoconhecimento e a promoção pessoal, a proposta articulou ferramentas como o Diário de Bordo, o método SMART e a expressão artística por meio de uma paródia musical. A experiência promoveu a reorganização da rotina, o resgate da autoestima e a valorização de vínculos afetivos. O trabalho destaca a importância da escuta interior, da escrita reflexiva e da arte como caminhos potentes para a construção de uma vida com mais sentido, equilíbrio e presença.

Palavras-chave: Autoconhecimento; Escrita Reflexiva; Gestão pessoal.

Introdução

Descobrir quem somos é, talvez, uma das travessias mais profundas e reveladoras da existência humana. Neste artigo, compartilho a trajetória vivida por meio da atividade “Eu, o território de mim”, que teve como fio condutor o reconhecimento dos elementos que me constituem enquanto sujeito: sonhos, dores, heranças, desejos e esperanças. A proposta surgiu como uma prática pedagógica voltada à promoção do autoconhecimento e à organização pessoal com base no método SMART, uma ferramenta de planejamento estratégico que permite transformar intenções em ações.

Paulo Freire (1996) já nos ensinava que “ninguém se educa sozinho, ninguém educa ninguém: os homens se educam em comunhão, mediatizados pelo mundo”.

[1] Graduanda em Licenciatura em Educação do Campo, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná (IFPR). E-mail: atalidia.santos@gmail.com

[2] Licenciada em Letras/Português (Uninter). Enfermeira (PUCPR). Doutora e Mestre em Tecnologia em Saúde (PUCPR). Docente da Licenciatura em Educação do Campo do Instituto Federal do Paraná. E-mail vania.camargo@ifpr.edu.br

Assim, esta atividade não é apenas um exercício pessoal, mas uma construção coletiva de sentido, onde o território não é apenas geográfico, mas simbólico, afetivo e ancestral. Cada decisão tomada foi, portanto, um ato pedagógico de escuta, afeto e transformação.

Metodologia

A proposta metodológica deste trabalho nasce do entrelaçamento entre a prática pedagógica e a vivência. A atividade “Eu, o território de mim” foi concebida como uma experiência educativa voltada ao autoconhecimento, à gestão pessoal e à escuta sensível de si, estruturando-se em oito etapas progressivas, desenvolvidas entre agosto de 2024 a julho de 2025, no município de Piên/PR.

O percurso iniciou-se com um convite à autoexploração: cada participante foi incentivado a construir um panorama pessoal, mapeando seus sentimentos, desafios cotidianos e desejos mais profundos. Essa etapa permitiu identificar pontos de desequilíbrio e potenciais caminhos de transformação.

Na sequência, foi elaborada uma meta pessoal orientada pelo método SMART, garantindo que ela fosse clara, mensurável, possível, relevante e situada no tempo. A partir dessa meta, estratégias práticas foram definidas, testadas e ajustadas ao longo de quatro semanas, sempre com base em registros reflexivos no Diário de Bordo.

O método SMART, foi criado por Doran (1981), um consultor norte-americano. Ele apresentou o conceito em um artigo publicado na revista *Management Review*, intitulado *“There’s a S.M.A.R.T. way to write management’s goals and objectives”* o qual foi fortemente influenciado pelas obra de Peter Drucker (1967).

A meta foi estabelecida de forma contextualizada e experiencial, orientando sua construção de forma significativa por meio dos seguintes critérios:

S (Específica): A meta precisa ser clara, concreta e bem definida, evitando generalizações. Para isso, o participante foi orientado a responder às seguintes perguntas essenciais:

O que eu quero alcançar?

Por que essa meta é importante para mim?

Quem está envolvido?



Como isso acontecerá?

Quais recursos estão envolvidos

M (Mensurável): Foi necessário definir critérios que permitissem acompanhar o progresso da meta e saber quando ela havia sido alcançada. Perguntou-se:

Como saberei que estou avançando?

Quais indicadores poderei observar?

A (Atingível): A meta foi analisada com base na realidade do participante. Considerou-se:

Essa meta é possível, diante das minhas condições atuais?

Está dentro das minhas capacidades e tempo disponível?

R (Relevante): Avaliou-se a importância e o impacto da meta na vida do participante, buscando responder:

Essa meta faz sentido na minha vida neste momento?

Está alinhada com meus valores, sonhos e prioridades?

T (Temporal): Estabeleceu-se um prazo realista para alcançar o objetivo, definindo:

Em quanto tempo desejo atingir essa meta?

Qual é a data limite para avaliar meus resultados?

Essas perguntas não foram apenas operacionais tornaram-se disparadoras de um processo profundo de reflexão e mudança. Ao longo da experiência, conceitos da psicologia positiva e da pedagogia crítica também foram mobilizados, especialmente no que tange à autorregulação emocional, empoderamento e ressignificação de experiências

Panorama Pessoal e Definição da Meta

O panorama inicial revelou uma mulher intensa, marcada por múltiplos papéis sociais (trabalhadora, mãe, estudante), pela busca constante de superação e pela necessidade urgente de reorganizar a vida para preservar sua saúde mental e emocional. A mudança de cidade, os altos níveis de carga de trabalho e a ausência de tempo para si foram elementos centrais para a escolha da meta.

A meta escolhida foi: reduzir o tempo de trabalho em casa para 10 horas semanais, a fim de ampliar o tempo disponível para os estudos, a convivência familiar

e o autocuidado. Ao atender aos critérios SMART, a meta tornou-se tangível e possível, favorecendo o planejamento de estratégias reais, baseadas na reorganização de tarefas, uso de cronogramas e envolvimento da família como rede de apoio.

Registros Semanais: A Travessia Interior

Durante quatro semanas, foram registrados relatos que demonstram não apenas o cumprimento de metas, mas a vivência emocional de um processo de autodescoberta:

Semana 1 – Conexão familiar: A presença junto ao filho, o olhar mais atento à rotina doméstica e o tempo para contemplar o pôr do sol revelaram o valor da simplicidade e da presença.

Semana 2 – Organização e apoio: O retorno aos estudos e o reconhecimento do apoio da rede familiar foram destaques, reafirmando a importância do equilíbrio.

Semana 3 – Autocuidado e autoestima: Ir ao salão, ler, caminhar — ações simples, mas que revelam um reencontro com o próprio corpo, o prazer e o cuidado de si.

Semana 4 – Integração e equilíbrio: Maternidade, estudo e descanso deixaram de competir entre si e começaram a coexistir. A rotina ganhou suavidade e estrutura.

Figura 1 – Tempo especial com meu filho, como resultado da Semana 2, de organização e apoio. Piên/PR, 2024.



Fonte: a autora (2024)

Essa experiência dá concretude ao que Carl Rogers (1977) define como a tendência atualizante do ser humano: a capacidade inata de crescer, se ajustar e buscar realização pessoal quando há condições favoráveis de escuta e acolhimento.

Expressão Artística: A Paródia Como Síntese Poética

Como culminância da atividade, nasceu a paródia “Eu, o território dentro de mim”, escrita com base na melodia de “Asa Branca”, de Luiz Gonzaga. A escolha dessa música é significativa: trata-se de um clássico da música popular brasileira que fala de identidade, saudade e resistência, temas que também atravessam o processo de autoconhecimento vivido pela autora .

Paródia: "Eu, o Território Dentro de Mim"

Baseado na música “Asa Branca”, composta por Luiz Gonzaga e Humberto Teixeira em 1947.



Verso 1:
Quando eu fiz a atividade,
Pude ver meu interior,
Refletindo sobre minha vida,
E entendendo meu valor.

Refrão:
Eu, o território dentro de mim,
Memórias e sonhos que não têm fim.
Cada desafio que enfrentei,
Faz parte do eu que sou, eu sei.

Verso 2:
Escrevendo tudo no papel,
Organizei meu coração,
Percebi o que estava oculto,
Tanta força na emoção.

Refrão:
Eu, o território dentro de mim,
Agradeço pela chance de ser assim.
Crescendo e aprendendo a cada dia,
Explorando minha própria melodia.

Ponte:
Agora que sei quem sou,
Vou levar tudo que aprendi.
Esse espaço é só pra mim,
Meu território eu vou seguir.

Refrão Final:

Eu, o território dentro de mim,
A beleza da vida vai além do fim.
Essa atividade me fez sentir,
Que meu interior é pra descobrir!

A letra apresenta uma construção lírica que parte da reflexão para a ação, e da ação para a gratidão. Cada estrofe é um passo da jornada interior. Como destaca Ana Mae Barbosa (2010), “a arte educa o sensível e amplia o olhar sobre a vida”. Assim, a paródia atua como um espelho e uma bússola revelando onde a autora esteve e apontando para onde deseja seguir.

Considerações Finais

A atividade “Eu, o território de mim” não foi apenas um projeto educativo: foi uma jornada de cura, identidade e empoderamento. Por meio da escrita reflexiva, do método SMART e da arte, foi possível elaborar uma prática transformadora de si e do mundo. A reorganização da rotina, o fortalecimento dos vínculos familiares, o retorno aos estudos e o resgate do autocuidado são conquistas que se conectam com um movimento maior: o de tornar-se sujeito da própria história.

Como afirma Bell Hooks (2020), “o ato de contar nossas histórias é, também, um ato de resistência”. Ao contar a minha, ressignifiquei minhas lutas, reforcei minhas potências e descobri que meu território interno é fértil, diverso e em constante transformação.

Nesta atividade, tive a oportunidade de explorar o conceito de "Eu, o território de mim". A proposta me fez refletir sobre minha identidade, emoções e experiências que moldam quem sou. Acredito que essa reflexão é fundamental para o meu crescimento pessoal.

Durante o processo, percebi que cada aspecto do meu interior representa um território único. Minhas memórias, sonhos e até mesmo desafios enfrentados fazem parte desse espaço que é só meu. Ao mapear esses elementos, consegui entender melhor minhas motivações e como elas influenciam minhas decisões diárias.

O método que utilizei para realizar essa atividade foi a escrita reflexiva. Ao

colocar meus pensamentos no papel, consegui organizar minhas ideias e sentimentos de forma mais clara. Além disso, isso me ajudou a perceber aspectos que muitas vezes ficam ocultos no dia a dia.

A atividade "Eu, o território de mim" foi extremamente enriquecedora. Senti que consegui aprofundar meu autoconhecimento e fortalecer minha conexão comigo mesma. Estou animada para aplicar essas reflexões em outras áreas da minha vida e continuar explorando esse território interno.

Referências bibliográficas

BARBOSA, Ana Mae. **A imagem no ensino da arte**. São Paulo: Perspectiva, 2010.

DORAN, George T. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, v. 70, n. 11, p. 35–36, 1981.

DRUCKER, Peter F. O executivo eficaz. São Paulo: Pioneira, 1967.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia.** São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GONZAGA, Luiz; TEIXEIRA, Humberto. **Asa Branca.** RCA Victor, 1947.

HOOKS, Bell. **Ensinando a transgredir: a educação como prática da liberdade.** São Paulo: WMF Martins Fontes, 2020.

ROGERS, Carl. **Tornar-se pessoa: um ensaio sobre psicoterapia**. São Paulo: Martins Fontes, 1977.

Registro pessoal da autora: **Diário de Bordo “Eu, o território de mim”** (2024/2025).