

MAPAS DO CORAÇÃO

Uma Jornada pelo Mundo Interior

Justificativa Científica e Proposta de Oficina

Monica Picavêa

Instituto Artesano para o Desenvolvimento Sustentável

Agosto de 2026

PARTE I

Fundamentos Científicos

Por que o Mapas do Coração é parte essencial de um programa regenerativo

Por onde começa a regeneração

Regenerar um território começa antes de qualquer plantio, política ou projeto. Começa pela capacidade das pessoas que habitam esse lugar de perceber, nomear e compartilhar o que vivem internamente. Sem essa fundação, qualquer transformação externa permanece superficial — um verniz sobre sistemas que continuam operando a partir dos mesmos padrões de desconexão.

O campo da regeneração é claro quanto a isso. Bill Reed e Pamela Mang, fundadores do Regenes Group, afirmam que o desenvolvimento regenerativo opera em três dimensões indissociáveis: os sistemas vivos externos, as organizações e, de modo que não pode ser ignorado, a capacidade humana interna. Daniel Christian Wahl aprofunda esse argumento ao identificar a consciência — o modo como as pessoas percebem e significam o mundo — como o horizonte mais profundo da transformação cultural. Não existe regeneração ecológica ou social sustentável sem regeneração interior.

É aqui que o Mapas do Coração entra. Desenvolvida a partir de mais de duas décadas de pesquisa qualitativa rigorosa conduzida por Brené Brown, a metodologia oferece o que raramente encontramos nos espaços de educação e desenvolvimento territorial: uma linguagem para a experiência humana. Oitenta e sete emoções, sentimentos e estados internos organizados em treze territórios do coração — não como conceitos abstratos, mas como mapas vivos para que cada pessoa possa reconhecer onde está, e encontrar o caminho de volta a si mesma.

A neurociência sustenta o que a prática confirma. Lieberman et al. (2007) demonstraram que nomear uma emoção reduz a ativação da amígdala e fortalece o córtex pré-frontal — em termos simples, nomear o que se sente acalma o sistema nervoso e expande a capacidade de agir com intencionalidade. Lisa Feldman Barrett mostrou que quanto mais rico o vocabulário emocional de uma pessoa, maior sua capacidade de regulação, de adaptação e de construir vínculos genuínos. Não se trata de uma habilidade secundária — trata-se de uma capacidade de base.

Nos territórios em que o Instituto Artesano atua, jovens e adultos enfrentam as pressões que a crise contemporânea impõe a todos, acrescidas das vulnerabilidades

específicas de comunidades que ainda estão construindo seus alicerces sociais e econômicos. A iniciativa global Inner Development Goals, referendada por mais de mil especialistas internacionais, reconheceu em 2021 que o desenvolvimento interior — especialmente as dimensões do Ser e do Relacionar — é condição estrutural para que pessoas e comunidades alcancem qualquer forma de sustentabilidade real.

O Mapas do Coração cria esse espaço. Não como terapia, não como autoajuda, mas como prática coletiva: ao redor de treze mesas que representam os territórios emocionais humanos, pessoas aprendem juntas a nomear o que sentem, a reconhecer o outro com mais precisão, e a construir o tipo de conexão que — segundo Barbara Fredrickson — amplia o repertório cognitivo e relacional de toda uma comunidade.

É por isso que essa oficina não é complementar à missão regenerativa do Instituto Artesano. Ela é sua fundação. Porque antes de alguém poder cuidar verdadeiramente de um território, precisa aprender a habitar — com presença, com coragem e com vocabulário — o seu próprio interior.

1. O Desafio do Tempo Presente

Vivemos uma época de crises simultâneas e interdependentes. A crise climática, a crise da biodiversidade, as crises econômicas e políticas — todas têm, em seu centro, uma crise mais silenciosa e raramente nomeada: a crise do mundo interior humano. Uma crise de desconexão — de si mesmo, dos outros e do tecido vivo da vida.

A geração jovem vive essa crise de maneira especialmente aguda. Dados da Organização Mundial da Saúde indicam que transtornos mentais afetam aproximadamente 1 em cada 7 adolescentes entre 10 e 19 anos no mundo, sendo ansiedade e depressão as condições mais prevalentes (WHO, 2021). No Brasil, pesquisa do Instituto Nacional de Saúde Mental (2023) aponta que 34% dos jovens universitários apresentam sintomas de ansiedade moderada a grave. A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE, 2019) revela que mais de um terço dos adolescentes entre 13 e 17 anos sente-se solitário com frequência — um dado que deveria nos inquietar mais do que inquieta.

Ao mesmo tempo, o campo da sustentabilidade e da regeneração vem reconhecendo, com crescente rigor científico, que transformações externas duradouras exigem transformações internas. Não se muda um sistema sem mudar as pessoas que o habitam — e não se muda pessoas sem trabalhar sua consciência, seus vínculos e sua capacidade de reconhecer e nomear o que vivem internamente.

É nesse contexto que o Mapas do Coração se revela não apenas uma oficina de desenvolvimento socioemocional, mas um instrumento estratégico para a regeneração social — uma base interna sem a qual qualquer projeto externo de transformação permanece incompleto.

2. Fundamentos Neurocientíficos

2.1 Por que nomear o que sentimos transforma o cérebro

A pesquisa em neurociência afetiva demonstra que a capacidade de nomear com precisão um estado emocional — processo que os cientistas chamam de "rotulagem afetiva" (affect labeling) — produz efeitos mensuráveis no cérebro. Lieberman et al. (2007), em estudo publicado na revista *Psychological Science*, demonstraram que nomear uma emoção reduz a ativação da amígdala — estrutura central no processamento de ameaças — e aumenta a atividade do córtex pré-frontal ventrolateral, região associada à regulação emocional. Em termos práticos: nomear o que se sente literalmente acalma o sistema nervoso.

A neurocientista Lisa Feldman Barrett, em sua obra *How Emotions Are Made* (2017), avança ainda mais ao demonstrar que as emoções não são estados fixos que "acontecem com" as pessoas — elas são construídas pelo cérebro a partir de conceitos disponíveis. Quanto maior o vocabulário emocional de uma pessoa — o que Barrett chama de granularidade emocional — maior sua capacidade de construir experiências nuançadas, de regular o estresse e de tomar decisões mais adaptativas. Isso fornece base neurológica direta para a proposta do Mapas do Coração: ampliar o vocabulário emocional não é um exercício abstrato. É uma intervenção concreta no funcionamento cerebral.

Marc Brackett, fundador do Yale Center for Emotional Intelligence e autor de *Permission to Feel* (2019), desenvolveu o modelo RULER — Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing e Regulating emotions — que fundamenta programas de educação emocional em centenas de escolas ao redor do mundo. A evidência acumulada demonstra que programas baseados nesse modelo produzem melhoras significativas em bem-estar emocional, clima escolar, desempenho acadêmico e comportamento pró-social.

2.2 Inteligência Emocional e Sustentabilidade

A pesquisa de Goleman (1995; 2009) demonstrou que a inteligência emocional é um preditor mais robusto de sucesso na vida do que o QI. Mais relevante ainda para o contexto do Instituto Artesano, a literatura sobre comportamento pró-ambiental mostra que atitudes sustentáveis dependem fortemente de processos emocionais e relacionais — não apenas de conhecimento racional.

Um estudo publicado no *Journal of Environmental Psychology* (Nisbet, Zelenski & Grandpierre, 2019) demonstrou que conexão emocional com a natureza e com outros seres humanos — mediada por capacidades empáticas — é um dos preditores mais significativos de comportamento ecológico. Pessoas emocionalmente conectadas e capazes de empatia agem de forma mais sustentável não porque "sabem" que deveriam, mas porque sentem a interdependência como algo real em sua experiência. Isso coloca o

desenvolvimento emocional no centro — e não na periferia — de qualquer projeto sério de educação para a sustentabilidade.

3. A Perspectiva da Regeneração

3.1 O Paradigma Regenerativo e o Interior Humano

O campo da regeneração — representado por pesquisadores como Bill Reed, Pamela Mang, Daniel Christian Wahl e Carol Sanford — vai além da noção de sustentabilidade como manutenção de sistemas existentes. Regenerar significa restituir a capacidade vital de um sistema — seja um ecossistema, uma comunidade ou uma pessoa — de evoluir, se adaptar e gerar condições cada vez mais favoráveis à vida.

Reed e Mang, fundadores do Regenesi Group e autores de *Regenerative Development and Design* (2015), estabelecem que o desenvolvimento regenerativo opera em três dimensões indissociáveis: os sistemas vivos externos, os sistemas organizacionais e a capacidade humana interna. Para eles, não existe regeneração externa sem desenvolvimento interno.

"Desenvolvimento regenerativo não é apenas sobre o que você faz — é sobre quem você se torna no processo. A transformação de sistemas externos exige a transformação das capacidades internas dos seres humanos que os habitam e que deles cuidam."

— Bill Reed & Pamela Mang, 2015

3.2 Os Três Horizontes da Mudança

Daniel Christian Wahl, em *Designing Regenerative Cultures* (2016), articula o que chama de "três horizontes" da transformação cultural: o horizonte das práticas (o que fazemos), o horizonte dos sistemas (como nos organizamos) e o horizonte da consciência (como percebemos e significamos o mundo). Wahl argumenta que mudanças duráveis nos primeiros dois horizontes dependem de transformações no terceiro.

A crise ecológica e social contemporânea é, em seu núcleo, uma crise de percepção — uma incapacidade de sentir a interdependência fundamental entre os seres. Trabalhar o mundo interior das pessoas — sua capacidade de nomear emoções, de sentir empatia, de reconhecer estados internos e transitar por eles — é atuar diretamente nesse horizonte mais profundo, onde a transformação cultural realmente começa.

3.3 O Inner Development Goals e a Dimensão Social da Regeneração

Em 2021, a iniciativa global Inner Development Goals (IDG) — desenvolvida por pesquisadores escandinavos e referendada por mais de 1.000 especialistas internacionais — identificou cinco dimensões de desenvolvimento interior que são pré-condições para que indivíduos e organizações alcancem os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da

ONU: Ser (relação consigo mesmo), Pensar (capacidades cognitivas), Relacionar (cuidar dos outros e do mundo), Colaborar (habilidades sociais) e Agir (capacidade de mudança).

O IDG representa um reconhecimento sem precedentes, por parte da comunidade científica e de políticas públicas globais, de que trabalhar o mundo interior não é luxo ou "soft skill" — é condição estrutural para a sustentabilidade. O Mapas do Coração, com sua metodologia de ampliação do vocabulário emocional, desenvolvimento da empatia e consciência das passagens internas, opera diretamente sobre as dimensões Ser e Relacionar do framework IDG.

4. A Pesquisa de Brené Brown

A metodologia da Grounded Theory, utilizada por Brené Brown ao longo de mais de duas décadas, é considerada um dos mais rigorosos métodos de pesquisa qualitativa em ciências sociais. Diferentemente de abordagens que partem de hipóteses para confirmá-las, a Grounded Theory constrói teoria diretamente a partir dos dados — neste caso, de milhares de entrevistas e relatos sobre experiências emocionais humanas.

Os achados de Brown sobre vulnerabilidade, pertencimento, vergonha e coragem ressoam com pesquisas de outras tradições científicas. O trabalho de John Cacioppo sobre solidão (Loneliness, 2008) demonstra que a ausência de conexão social produz efeitos fisiológicos mensuráveis — aumento de cortisol, supressão imunológica, aceleração do envelhecimento celular. A conexão humana não é um bem emocional opcional: é uma necessidade biológica. Brown chegou à mesma conclusão por caminhos empíricos distintos.

O Atlas do Coração (2021) especificamente — com seu mapeamento de 87 emoções, sentimentos e estados de ser organizados em 13 territórios — oferece o que Brown chama de "linguagem da experiência humana": um instrumento para que as pessoas possam nomear com precisão o que vivem, comunicar com autenticidade e criar conexões genuínas. Este instrumento tem valor clínico, educacional e social reconhecido.

5. Jovens, Saúde Mental e o Imperativo Social

5.1 A Crise de Saúde Mental como Questão de Sustentabilidade

Em 2023, o Surgeon General dos Estados Unidos, Dr. Vivek Murthy, publicou um alerta histórico sobre a crise de saúde mental dos adolescentes, vinculando-a diretamente à epidemia de solidão e à erosão da conexão humana. Em Together: The Healing Power of Human Connection (2020), Murthy argumenta que a solidão é um problema de saúde pública tão grave quanto a obesidade e o tabagismo — e que suas raízes estão na deterioração das estruturas relacionais e comunitárias.

No Brasil, o cenário é igualmente preocupante. O aumento de internações por transtornos mentais em adolescentes, o crescimento alarmante de tentativas de suicídio

entre jovens (CBMSC/DATASUS, 2022) e a explosão de diagnósticos de ansiedade e depressão pós-pandemia configuram uma emergência social que demanda respostas estruturais — não apenas individuais.

A OMS recomenda explicitamente programas de educação socioemocional como intervenção preventiva prioritária em saúde mental juvenil. Pesquisas de meta-análise sobre programas de Social and Emotional Learning — como a conduzida por Durlak et al. (2011), analisando 213 estudos com mais de 270.000 estudantes — demonstram que intervenções SEL produzem redução de 24% nos problemas comportamentais, redução de 20% na ansiedade e melhora de 11 pontos percentuais no desempenho acadêmico.

5.2 A Dimensão Coletiva: Do Eu ao Nós

Uma das contribuições mais relevantes da pesquisa de Brown — e que distingue a abordagem do Mapas do Coração de programas puramente individuais de autoajuda — é a ênfase na dimensão relacional e coletiva das emoções. O vocabulário emocional não serve apenas para compreender a si mesmo: serve para reconhecer o outro, criar pontes de empatia, construir comunidade.

A pesquisa de Barbara Fredrickson sobre emoções positivas (Positivity, 2009; Love 2.0, 2013) demonstra que emoções como gratidão, admiração, esperança e compaixão — todas presentes nos 13 lugares do Mapas do Coração — ampliam o repertório cognitivo e relacional das pessoas, pela teoria "broaden-and-build", aumentando sua capacidade de criar vínculos, resolver problemas criativamente e contribuir para o bem coletivo. Isso conecta diretamente o trabalho emocional individual ao fortalecimento do capital social comunitário.

6. Por que o Mapas do Coração e o Instituto Artesano

6.1 Coerência com a Missão Regenerativa

O Instituto Artesano para o Desenvolvimento Sustentável atua na interseção entre território, comunidade e futuro. Qualquer projeto de transformação territorial genuína que não trabalhe a dimensão humana interna permanece incompleto. A ciência contemporânea é clara: sistemas externos não se regeneram sem o desenvolvimento das capacidades internas das pessoas que deles cuidam.

O Mapas do Coração não é um desvio da missão regenerativa do Instituto — é sua fundação mais profunda. É o reconhecimento de que sustentabilidade começa por dentro: pela capacidade de reconhecer o que se sente, de nomear com precisão, de criar conexões genuínas, de habitar os próprios estados internos sem se perder neles.

6.2 O Social Como Dimensão da Regeneração

A literatura regenerativa contemporânea converge em um ponto: regeneração não é apenas ecológica — é social. Reed e Mang (2015) identificam a vitalidade das relações humanas e da cultura comunitária como dimensão equivalente em importância à saúde dos ecossistemas. Wahl (2016) argumenta que comunidades regenerativas são, antes de tudo, comunidades que aprenderam a se cuidar — onde existe espaço para vulnerabilidade, para honestidade relacional, para o processamento coletivo de emoções difíceis.

A oficina do Mapas do Coração cria exatamente esse espaço — especialmente para jovens, que raramente encontram em ambientes escolares ou familiares um lugar seguro para nomear e compartilhar o que sentem. Oferecer esse espaço dentro do Instituto Artesano é um ato político e social de regeneração: é plantar a semente da cultura regenerativa no único solo onde ela pode crescer — o interior humano.

6.3 Formação de Agentes de Regeneração

Jovens que desenvolvem vocabulário emocional ampliado, capacidade empática e consciência dos próprios estados internos tornam-se — segundo as pesquisas de Martin Seligman sobre florescimento humano (Flourish, 2011) — mais resilientes, mais criativos e mais capazes de agir com responsabilidade social.

O Instituto Artesano, ao incorporar o Mapas do Coração ao seu programa, não está apenas oferecendo uma oficina de bem-estar. Está cultivando, na geração que herdará os desafios da transição civilizatória, as capacidades internas sem as quais nenhuma liderança regenerativa é possível: a capacidade de estar presente, de sentir com precisão, de conectar-se com autenticidade, de agir a partir de um centro interior sólido.

7. Conclusão

A ciência é unânime: não se separa o desenvolvimento humano interno do desenvolvimento social externo. Neurociência, psicologia, sociologia, ciências da complexidade e o emergente campo da sustentabilidade regenerativa apontam na mesma direção. O trabalho do mundo interior — a capacidade de reconhecer, nomear e navegar estados emocionais; de criar conexões genuínas; de perceber a interdependência como experiência vivida — é condição estrutural para qualquer projeto de transformação social duradouro.

O Mapas do Coração, fundamentado em mais de 30 anos de pesquisa científica rigorosa de Brené Brown e alinhado aos princípios do desenvolvimento regenerativo do Regenes Group e da iniciativa Inner Development Goals, oferece ao Instituto Artesano uma metodologia testada, acessível e profundamente coerente com sua missão.

Trazer o Mapas do Coração para o programa do Instituto é reconhecer que sustentabilidade e regeneração não começam nos sistemas externos — começam nas pessoas. No momento em que um jovem encontra, pela primeira vez, as palavras exatas

para o que sente. Na conexão honesta que emerge quando dois seres humanos reconhecem, no outro, o que reconhecem em si mesmos.

"O verdadeiro dom de expandir nossa linguagem e cultivar uma conexão significativa é poder ir a qualquer lugar de si mesmo sem medo de se perder."

— Brené Brown, Atlas do Coração

Referências Científicas

- BARRETT, Lisa Feldman. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017.
- BRACKETT, Marc. Permission to Feel. New York: Celadon Books, 2019.
- BROWN, Brené. Atlas do Coração: identificando e nomeando as emoções que definem o que significa ser humano. Rio de Janeiro: GMT Editores, 2022.
- CACIOPPO, John T.; PATRICK, William. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. New York: W. W. Norton & Company, 2008.
- DURLAK, Joseph A. et al. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child Development, v. 82, n. 1, p. 405–432, 2011.
- FREDRICKSON, Barbara L. Love 2.0. New York: Hudson Street Press, 2013.
- GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- INNER DEVELOPMENT GOALS INITIATIVE. The IDG Framework. Stockholm: IDG, 2021. Disponível em: innerdevelopmentgoals.org.
- LIEBERMAN, Matthew D. et al. Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity. Psychological Science, v. 18, n. 5, p. 421–428, 2007.
- MANG, Pamela; REED, Bill. Regenerative Development and Design. Hoboken: Wiley, 2015.
- MURTHY, Vivek. Together: The Healing Power of Human Connection. New York: Harper Wave, 2020.
- NISBET, Elizabeth; ZELENSKI, John; GRANDPIERRE, Zach. Mindfulness in nature enhances connectedness and mood. Sustainability, v. 11, n. 12, 2019.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. World Mental Health Report. Genebra: WHO, 2022.
- SELIGMAN, Martin E. P. Florescer. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- WAHL, Daniel Christian. Designing Regenerative Cultures. Axminster: Triarchy Press, 2016.

PARTE II

Proposta de Oficina

Mapas do Coração — Uma Jornada pelo Mundo Interior dos Jovens

Baseado em 30 anos de pesquisa de Brené Brown

Desenvolvido por Monica Picavêa

Instituto Artesano para o Desenvolvimento Sustentável

O que é o Mapas do Coração?

O Mapas do Coração é uma oficina vivencial e participativa, criada a partir dos 30 anos de pesquisa da psicóloga e pesquisadora Brené Brown. Durante décadas, Brown investigou temas como vulnerabilidade, vergonha e coragem — e ao longo dessa jornada identificou 87 emoções, sentimentos e estados de ser que os seres humanos experienciam ao longo da vida.

A proposta da oficina é transformar esse mapa emocional em uma experiência concreta e acessível. Em vez de falar sobre emoções de forma abstrata, convidamos os participantes a pensarem no seu mundo interior como um atlas — com lugares, destinos, e passagens de entrada e saída. A metáfora é simples e poderosa: se existe um lugar para onde vou quando me sinto sobrecarregado, existe também uma passagem de saída. E essa passagem começa com um nome.

Por que nomear o que sentimos é tão importante? Quanto maior o nosso vocabulário emocional, mais conseguimos criar narrativas que façam sentido para nós mesmos. Nomear com precisão o que sentimos é uma das primeiras chaves para a inteligência emocional e para a saúde mental. A pesquisa de Brené mostra que a conexão humana é uma necessidade fundamental — e que fortalecê-la passa pelo território das emoções, sentimentos e pensamentos que somos capazes de reconhecer e compartilhar.

“Os limites da minha linguagem são os limites do meu mundo.”
— Ludwig Wittgenstein

Sobre a Pesquisadora: Brené Brown

Brené Brown é professora pesquisadora da Universidade de Houston, onde ocupa a Cátedra Huffington Foundation Endowed Chair na Graduate College of Social Work. É também Professora Visitante de Gestão na University of Texas at Austin McCombs School of Business. Autora de seis livros que alcançaram o 1º lugar na lista do New York Times, Brown construiu ao longo de mais de duas décadas uma das pesquisas mais influentes do mundo sobre vulnerabilidade, vergonha, coragem e pertencimento.

2002	Conclui o doutorado em Serviço Social e torna-se professora na Universidade de Houston. Inicia pesquisa sistemática sobre vergonha e conexão humana usando o método da Grounded Theory.
2004–2010	Publica seus primeiros trabalhos sobre vergonha. Em 2010, realiza o TEDxHouston "A Coragem de Ser Vulnerável" — hoje um dos vídeos mais assistidos da história do TED, com mais de 60 milhões de visualizações.

2010–2012	Lança <i>The Gifts of Imperfection</i> e <i>Daring Greatly</i> , consolidando sua pesquisa sobre vulnerabilidade, coragem e pertencimento.
2015–2018	Publica <i>Rising Strong</i> e <i>Dare to Lead</i> , expandindo seu trabalho para o campo da liderança e cultura organizacional.
2019	Leva sua pesquisa para a Netflix com o especial <i>The Call to Courage</i> .
2021	Lança <i>Atlas of the Heart</i> — resultado de mais de duas décadas de pesquisa sobre as 87 emoções e experiências humanas. O livro se torna série na HBO Max em 2022.

O Método de Pesquisa

A pesquisa de Brené Brown é baseada na *Grounded Theory* — uma metodologia qualitativa rigorosa que parte dos dados para construir teoria, e não o contrário. Ao longo de mais de duas décadas, Brown coletou e analisou milhares de entrevistas e relatos sobre as experiências emocionais humanas.

Sua grande virada teórica veio quando percebeu que as pessoas com maior senso de pertencimento e amor tinham algo em comum: a coragem de ser vulneráveis. A partir daí, vulnerabilidade deixou de ser vista como fraqueza e passou a ser reconhecida como a medida mais precisa de coragem.

As 4 Grandes Lições do Mapas do Coração

O trabalho de Brené Brown no Mapas do Coração pode ser resumido em quatro lições que guiam toda a metodologia da oficina:

01 | Entendendo as Emoções

Brown explora 87 emoções humanas organizadas em 13 categorias. Cada emoção é definida com clareza e precisão, mostrando como se sente experienciá-la e como navegá-la em nós e nos outros.

02 | A Linguagem Molda Nossas Experiências

A linguagem que usamos molda não apenas como nos comunicamos, mas como experienciamos a própria realidade. Quando nossa linguagem emocional é vaga ou imprecisa, nos entendemos mal — e mal entendemos os outros.

03 | Todos os Sentimentos são Bem-Vindos

Não precisamos fugir das emoções dolorosas. Todos os sentimentos têm uma função. O objetivo não é eliminar a dor, mas deixá-la passar — deixar que ela nos atravesse e nos transforme, sem nos perdemos nela.

04 | Conexão Como Necessidade Fundamental

A pesquisa de Brené revela que a necessidade de conexão é inata ao ser humano. Reconhecer, nomear e expressar o que sentimos é o que nos permite criar conexões reais — consigo mesmos e com os outros.

Os 13 Lugares do Mapas do Coração

A Metáfora: Lugares e Passagens

A grande inovação do Mapas do Coração está em transformar o mundo emocional em uma metáfora geográfica: nosso interior é como um mapa, com lugares para onde vamos quando certas coisas nos acontecem. A consciência de que estamos "visitando" um lugar — e não que somos aquele lugar — é transformadora. Se podemos entrar, também podemos sair. Somos sempre mais do que o lugar em que nos encontramos.

Passagem de Entrada Qual o pensamento ou situação que nos leva a este destino? A cada mesa, os participantes exploram o que abre a porta para esse território emocional em suas próprias vidas.

Passagem de Saída Qual o pensamento, a ação ou a presença de alguém que nos ajuda a sair? Identificar as saídas é parte essencial do trabalho — porque todo lugar, por mais difícil, tem uma porta de saída.

LUGAR 1 QUANDO TUDO PARECE INSUPORTÁVEL

Vamos a este lugar quando nos sentimos sobrecarregados, com medo ou sob enorme pressão. É um estado de alta intensidade emocional que ativa nosso sistema de alerta.
Sentimentos deste lugar: Stress · Sobrecarga · Ansiedade · Medo · Preocupação · Excitação · Vulnerabilidade

LUGAR 2 QUANDO COMPARAMOS

A comparação é um fenômeno social universal que afeta nossa autoavaliação e nossos relacionamentos. Pode nos prender ou nos inspirar — dependendo de como a reconhecemos.
Sentimentos deste lugar: Comparação · Admiração · Reverência · Inveja · Ciúmes · Ressentimento

LUGAR 3 QUANDO AS COISAS NÃO ACONTECEM COMO PLANEJAMOS

Quando a realidade não corresponde às nossas expectativas, surgem sentimentos que vão de um leve desconforto a uma dor profunda.
Sentimentos deste lugar: Tédio · Desapontamento · Arrependimento · Desencorajamento · Resignação · Frustração

LUGAR 4 QUANDO AS COISAS ESTÃO ALÉM DE NÓS

Momentos de espanto, descoberta e admiração pelo que é maior do que nós — natureza, arte, ciência, espiritualidade.
Sentimentos deste lugar: Temor · Maravilhamento · Confusão · Curiosidade · Interesse · Surpresa

LUGAR 5 QUANDO AS COISAS NÃO SÃO O QUE PARECEM

Quando percebemos contradições, ironias ou o absurdo da vida — estados que exigem flexibilidade cognitiva e senso de humor.
Sentimentos deste lugar: Diversão · Nostalgia · Vulnerabilidade · Paradoxo · Ironia · Sarcasmo

LUGAR 6 QUANDO ESTAMOS FERIDOS

O território mais doloroso — onde amor e perda se encontram. A dor emocional é real e precisa ser reconhecida, não ignorada.
Sentimentos deste lugar: Mágoa · Angústia · Coração Partido · Traição · Defensividade · Tristeza · Pesar/Luto

LUGAR 7 QUANDO ESTAMOS COM OS OUTROS

O espaço das relações humanas e da conexão. Como respondemos à dor dos outros define a qualidade dos nossos laços.
Sentimentos deste lugar: Compaixão · Empatia · Simpatia · Pena · Limites · Esperança · Desesperança

LUGAR 8 QUANDO NOS SENTIMOS AQUÉM

O lugar da vergonha, onde sentimos que não somos suficientes. Reconhecer este lugar é o primeiro passo para sair dele.
Sentimentos deste lugar: Vergonha · Culpa · Humilhação · Constrangimento · Perfeccionismo · Autocompaixão

LUGAR 9 QUANDO BUSCAMOS CONEXÃO

A necessidade de pertencer e se conectar é fundamental ao ser humano. Quando não atendida, gera dor real e mensurável.
Sentimentos deste lugar: Conexão · Pertencimento · Desconexão · Insegurança · Invisibilidade · Solidão

LUGAR 10 QUANDO NOSSO CORAÇÃO ESTÁ ABERTO

A vulnerabilidade de estar aberto ao amor e à perda ao mesmo tempo. O coração aberto é também o coração que pode ser partido.
Sentimentos deste lugar: Amor · Confiança · Gratidão · Alegria · Esperança · Vulnerabilidade

LUGAR 11 QUANDO A VIDA TÁ BOA

O território das emoções positivas — que também precisam ser reconhecidas, nomeadas e cultivadas conscientemente.
Sentimentos deste lugar: Alegria · Felicidade · Calma · Contentamento · Gratidão · Alívio · Tranquilidade

LUGAR 12 QUANDO NOS SENTIMOS INJUSTIÇADOS

O lugar da raiva e do julgamento — emoções ativas que nos movem para a ação quando percebemos injustiça.
Sentimentos deste lugar: Raiva · Desprezo · Desgosto · Desumanização · Ódio · Orgulho · Arrogância

LUGAR 13 PARA NOS ENCONTRAR

O lugar do autoconhecimento, onde reconhecemos nossas forças, nossas sombras e nossa humanidade compartilhada.

Sentimentos deste lugar: Orgulho · Humildade · Confiança · Autocompaixão · Conexão consigo · Coragem

Dicionário dos Sentimentos

Brené Brown define cada sentimento com precisão e cuidado. A seguir, uma seleção das definições mais relevantes para o trabalho com jovens, organizadas por tema.

Quando tudo parece insuportável

Stress: Estar estressado é como estar no meio de uma moita cheia de urtiga — tudo parece incômodo. O stress causa reações no corpo e na mente, aumenta os batimentos cardíacos e compromete a habilidade de lidar com as situações.

Sobrecarga: É estar em um nível muito alto de stress, com intensidades altíssimas de cargas emocionais que praticamente não deixam o sistema funcionar. É ser uma bomba-relógio prestes a explodir.

Ansiedade: Como estar em um trem que vai mostrando coisas assustadoras dentro de um túnel, sem saber quando vai sair e o quanto vai piorar. É um aumento do sentimento de tensão e preocupação que muda o estado físico.

Vulnerabilidade: Um sentimento que experienciamos em momentos de incerteza, risco e exposição emocional. Está associada a fraqueza — o que é um mito. Normalmente ela é uma das maiores medidas de coragem.

Quando comparamos

Comparação: Não é uma emoção, mas leva a uma porção de sentimentos grandes. É um fenômeno social generalizado que afeta nosso julgamento sobre nós mesmos e mina nossos sentimentos de bem-estar e criatividade.

Inveja: O sentimento de querer algo que outra pessoa tem. Normalmente ligado a atração romântica, popularidade, competência, inteligência ou estilo de vida.

Admiração: Um sentimento que nos inspira sobre algo maior: natureza, arte, pessoas. Não quer dizer que queremos ser iguais, mas que eles nos impelem a ser uma versão melhor de nós mesmos.

Ressentimento: O sentimento de frustração, julgamento, raiva ou inveja escondida, relacionado a alguma injustiça. Normalmente vem de experiências onde falhamos em definir limites ou pedir o que precisamos.

Quando as coisas não acontecem como planejamos

Desapontamento: Pode ir de um leve desconforto a uma dor profunda. São expectativas não alcançadas — algumas conhecidas, outras totalmente inconscientes.

Arrependimento: Um tipo de desapontamento que acreditamos ser causado por nossas próprias decisões ou ações. Quando usado construtivamente, é um chamado à coragem e um caminho para a sabedoria.

Frustração: O sentimento de que algo fora do nosso alcance nos impediu de atingir nossos resultados desejados. Algumas vezes vem acompanhada de raiva.

Quando estamos feridos

Mágoa: Uma combinação de tristeza em ter sido emocionalmente ferido e medo de ser vulnerável. Quando nos sentimos magoados, avaliamos que algo que alguém disse ou fez causou dor emocional.

Traição: Um sentimento muito doloroso porque em sua raiz está a violação da confiança — um pacto. Acontece em relacionamentos onde a confiança era esperada e assumida.

Tristeza: Sentir-se triste é algo necessário. É uma resposta normal à perda ou à derrota. Viver a nossa tristeza é corajoso e necessário para encontrarmos o retorno para nós mesmos.

Quando nos sentimos alguém

Vergonha: Foca na pessoa, não no comportamento. O resultado é um sentimento de falha e de ser indigno de amor, pertencimento ou conexão. A vergonha é sempre escondida — e quanto mais escondida, mais poder tem.

Culpa: O sentimento de desconforto quando avaliamos que fizemos algo errado ou falhamos em agir de acordo com nossos valores. Diferente da vergonha, a culpa pode ser um elemento positivo para a mudança.

Perfeccionismo: A vergonha é o local de nascimento do perfeccionismo. Não é baseado no nosso melhor trabalho — é totalmente dependente do que os outros vão dizer. É uma das maiores barreiras para o aprendizado.

Quando a vida tá boa

Alegria: Repentina, inesperada, rápida e de alta intensidade. Caracterizada pela conexão com os outros, com a Natureza ou com algo maior. Expande nosso pensamento e nos preenche com um senso de liberdade.

Gratidão: Uma das emoções positivas mais efetivas para nosso bem-estar. Reflete nossa profunda apreciação pelo que valorizamos. Enquanto é uma emoção, seu poder completo vem com a prática — uma atitude de gratidão.

Contentamento: O sentimento de completude, apreciação e suficiência que experienciamos quando nossas necessidades estão satisfeitas. Em um mundo de excitação constante, cultivar contentamento é um ato de coragem.

Calma: Criar perspectiva e presença enquanto gerenciamos a reatividade emocional. A calma não é ausência de sentimento — é a capacidade de permanecer presente mesmo no meio da turbulência.

Quando nos sentimos injustiçados

Raiva: Uma emoção ativa que nos move para a ação. Pode sequestrar pensamentos e comportamentos. É um catalisador — segurá-la pode nos levar à doença e à exaustão.

Orgulho: Um sentimento de prazer ou celebração relacionado com nossas conquistas e esforços. Positivamente associado à autoestima quando ancorado em valores genuínos.

Quando buscamos conexão

Conexão: A energia que existe entre duas pessoas quando elas se sentem vistas, ouvidas e valorizadas — quando podem dar e receber sem julgamento e quando retiram sustentação e força dessa relação.

Solidão: Um sentimento de isolamento social, experienciado quando a pessoa está desconectada de si mesma e dos demais. É a ausência de contato social significativo.

Empatia: Uma habilidade que significa uma das mais poderosas ferramentas para a compaixão. Diferente da simpatia, a empatia conecta — ela diz "eu entendo", não "sinto muito por você".

Esperança: Precisamos dela como precisamos de ar. Viver sem esperança traz o risco de nos sufocarmos em desesperança — conectados com a crença de que não existe saída.

Como Funciona a Oficina

A oficina utiliza a metodologia World Café — uma dinâmica participativa de conversas em pequenos grupos — adaptada para a proposta do Mapas do Coração. O ambiente é transformado fisicamente em um mapa do mundo interior: na sala, são montadas 13 mesas, cada uma representando um dos lugares do Atlas, com uma placa identificando o destino e uma caixa com cartas dos sentimentos que habitam aquele território.

Os participantes transitam pelo mapa em rodadas de conversa, guiados por três perguntas que aprofundam progressivamente o autoconhecimento e a troca entre os presentes.

Elemento	Detalhes
Duração total	2 a 3 horas
Lugares do mapa	13 destinos do coração
Rodadas de conversa	3 rodadas de 20 minutos cada
Tamanho dos grupos	5 a 6 pessoas por mesa
Papel do anfitrião	Registra insights e pensamentos que emergem em cada mesa
Partilha final	Cada grupo compartilha por 3 minutos com todos os presentes

As 3 Perguntas de Cada Mesa

- 1 Passagem de Entrada:** Qual o pensamento ou situação que te leva a este destino?
- 2 Os Sentimentos do Lugar:** Quais dos sentimentos da caixa mais te atingem? Por que é importante estar neste lugar com consciência?
- 3 Passagem de Saída:** Quais as passagens de saída deste lugar que você identifica na sua própria experiência?

Informações Práticas

Requisito	Especificação
Público-alvo	Jovens, adolescentes e adultos — ensino fundamental II, médio e grupos comunitários
Número de participantes	Até 80 pessoas, organizadas em grupos de 5 a 6 por mesa
Duração	2 a 3 horas
Espaço	Sala ampla para 13 mesas simultâneas, dispostas como um mapa
Materiais	13 mesas com placas dos lugares, caixas com cartas de sentimentos, papel para anotações

Facilitação	1 facilitador principal + 1 anfitrião por mesa (13 ao total)
Referência principal	Brené Brown — Atlas do Coração (2021)

Resultados Anteriores

Esta oficina já foi aplicada com sucesso em escola pública, em formato de workshop de um dia. Os resultados foram significativos: jovens que raramente falavam sobre seus sentimentos encontraram, nesse espaço, uma linguagem segura para se expressar e se conectar com seus pares. O que começou como uma atividade se revelou um ponto de virada para muitos participantes — o momento em que perceberam que não estavam sozinhos em suas experiências.

"O verdadeiro dom de expandir nossa linguagem e cultivar uma conexão significativa é poder ir a qualquer lugar de si mesmo sem medo de se perder."
— Brené Brown, *Atlas do Coração*

Instituto Artesano para o Desenvolvimento Sustentável

monica@oficinada sustentabilidade.com.br

www.institutoartesano.com.br

TEXTO PARA O SITE

Mapas do Coração

Antes de qualquer projeto de transformação no mundo, existe uma pergunta que raramente fazemos: o que está acontecendo aqui dentro? O Mapas do Coração é uma oficina vivencial criada a partir dos 30 anos de pesquisa da psicóloga Brené Brown — uma jornada pelo mundo interior de jovens e adultos que começa onde toda mudança real começa: na capacidade de reconhecer e nomear o que sentimos.

Baseada no livro *Atlas of the Heart* (2021), a oficina transforma o mapa emocional humano em uma experiência concreta. São 13 mesas, cada uma representando um território do coração — lugares para onde vamos quando algo nos acontece. Ao passar por elas em pequenos grupos, os participantes aprendem a identificar o que estão sentindo, a reconhecer o mesmo nos outros, e a encontrar as passagens de saída para os estados mais difíceis.

O Instituto Artesano incorporou o Mapas do Coração ao seu programa por uma razão simples: não existe regeneração de um território sem a regeneração das pessoas que o habitam. E essa regeneração começa pelo vocabulário — pela capacidade de nomear o que se vive, de criar conexões genuínas, de habitar o próprio interior sem medo de se perder nele.

Já aplicamos a oficina em escolas públicas, com grupos de até 80 pessoas, e os resultados falam por si: jovens que raramente falavam sobre seus sentimentos encontraram, pela primeira vez, uma linguagem segura para se expressar. Não porque mudamos o que eles sentiam — mas porque demos nome ao que já estava lá.

Para quem é a oficina? Para jovens, adultos e grupos comunitários que queiram desenvolver vocabulário emocional, empatia e conexão — como fundação para qualquer projeto de transformação pessoal, social ou territorial. Duração: 2 a 3 horas. Grupos de até 80 pessoas.

Para saber mais ou trazer o Mapas do Coração para o seu grupo:
monica@institutoartesan.com.br | www.institutoartesan.com.br