

|               |                                          |
|---------------|------------------------------------------|
| ORIGEM        | Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si    |
| LOCAL NO SITE | Pessoal → Identidade → Necessidades      |
| ATIVIDADE     | 19 - Ficha de desenvolvimento individual |
| TEMA          | Identidade                               |
| SUBTEMA       | Necessidades                             |

# NECESSIDADE E ESTRATÉGIA

# ESTRATÉGIA

# E CUSTO

## 1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Diferenciar a necessidade legítima da estratégia usada para atendê-la, avaliando quando uma forma de buscar segurança, conexão, importância ou crescimento produz custo excessivo.

## 2. COMO UTILIZAR

Use esta atividade para investigar um padrão específico. A pergunta central não é se a necessidade é certa ou errada, mas se a estratégia atual está servindo à sua vida ou cobrando um preço alto demais.

- Tempo estimado: 45 a 65 minutos.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: não confunda necessidade com comportamento automático.
- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- Escolha um padrão real: controle excessivo, agradar demais, isolamento, comparação, procrastinação, cobrança, fuga ou busca constante de novidade.

## 3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá clareza sobre uma necessidade importante, a estratégia atual usada para atendê-la, o custo dessa estratégia e alternativas mais maduras de satisfação.



#### **4. PASSO A PASSO**

Siga os passos da próxima página.

## **PASSO 1. Escolha um padrão recorrente**

Selecione um comportamento que se repete e que você deseja compreender melhor.  
Descreva o padrão de forma concreta, sem rótulos amplos.

**Padrão escolhido:**

---

**Onde ele aparece com mais frequência:**

---

**Quando costuma começar:**

---

**O que acontece logo antes:**

---

**O que acontece logo depois:**

---

## PASSO 2. Separe necessidade e estratégia

A necessidade é aquilo que está tentando ser atendido. A estratégia é a forma escolhida para tentar atender essa necessidade. Separe as duas coisas.

| PADRÃO | NECESSIDADE POR TRÁS | ESTRATÉGIA USADA |
|--------|----------------------|------------------|
|        |                      |                  |
|        |                      |                  |
|        |                      |                  |
|        |                      |                  |
|        |                      |                  |
|        |                      |                  |

### PASSO 3. Calcule o custo da estratégia

Toda estratégia entrega algum ganho imediato. O problema aparece quando o custo acumulado se torna maior do que o benefício. Registre os dois lados.

| ESTRATÉGIA ATUAL | GANHO IMEDIATO | CUSTO ACUMULADO |
|------------------|----------------|-----------------|
|                  |                |                 |
|                  |                |                 |
|                  |                |                 |
|                  |                |                 |
|                  |                |                 |
|                  |                |                 |

## PASSO 4. Crie alternativas mais funcionais

Para a mesma necessidade, pense em alternativas que atendam melhor ao que você precisa sem produzir o mesmo custo. A alternativa deve ser simples e comportamental.

| NECESSIDADE | ESTRATÉGIA ATUAL | ALTERNATIVA MAIS FUNCIONAL |
|-------------|------------------|----------------------------|
|             |                  |                            |
|             |                  |                            |
|             |                  |                            |
|             |                  |                            |
|             |                  |                            |
|             |                  |                            |

## **PASSO 5. Escolha um ajuste observável**

Escolha um ajuste que possa ser testado nos próximos dias. Ele deve preservar a necessidade legítima, mas trocar a forma de atendê-la.

**Necessidade que vou respeitar:**

---

**Estratégia antiga que vou reduzir:**

---

**Nova estratégia que vou testar:**

---

**Situação em que vou praticar:**

---

**Evidência de que funcionou melhor:**

---

## 5. LEITURA DOS RESULTADOS

Uma necessidade pode ser legítima mesmo quando a estratégia usada para atendê-la gera problemas.

Quando o ganho imediato é muito forte, a pessoa tende a repetir a estratégia antiga apesar do custo acumulado.

Mudança sustentável costuma começar quando a necessidade é preservada e a estratégia é redesenhada, em vez de simplesmente reprimida.

## ORIENTAÇÃO FINAL

Não tente eliminar a necessidade. Trabalhe para atendê-la com mais consciência, menos custo e maior coerência com a identidade que você deseja construir.

**ATENÇÃO:** *Se alguma resposta provocar desconforto intenso, sofrimento persistente ou trazer conteúdo que ultrapasse uma reflexão de desenvolvimento pessoal, considere interromper o exercício e procurar suporte profissional qualificado.*