Portfólio de serviços

Renovatio Vitalis · coaching e psicologia a partir da fé católica

SAN JOSÉ, COSTA RICA · JULHO DE 2025 · ÁREA DE PSICOLOGIA DA ECCEKENOO

Quem somos

A partir da Eccekenoo e de sua área de psicologia, a Renovatio Vitalis, comprometemo-nos a contribuir para a melhoria da saúde mental e a fazer uma diferença significativa na vida de muitas pessoas e empresas.

Nossa missão é promover o bem-estar mental de indivíduos e organizações por meio de processos de coaching, psicoterapia e capacitação. Em todos esses processos promovemos a inteligência emocional, moral e espiritual a partir de uma perspectiva católica.

Nossa visão é levar nossos programas de cura, desenvolvimento e crescimento integral a pessoas e organizações da Costa Rica, da América Latina e de outras partes do mundo abertas às nossas propostas. Nossos serviços fundamentam-se na fé católica e na psicologia como ciência, o que nos permite oferecer um enfoque único e transformador.

Nossos princípios morais

- Respeito por cada pessoa que se relaciona conosco.
- Esperança de que a mudança positiva é possível.
- Nobreza no trato com todos.
- Otimismo para ver mais longe e trabalhar com afinco.
- Coragem para superar as dificuldades e animar os outros.
- Amor a Deus e ao próximo.
- Temperança em nossos atos e palavras.
- Inteligências EME: emocional, moral e espiritual.
- Obediência a Deus para viver em sua divina vontade.

O que fazemos

Prevenção primária: nosso objetivo é evitar o aparecimento de doenças mentais antes que se manifestem. Acreditamos firmemente que, se as pessoas cultivassem a inteligência emocional, a moral e a espiritual, teriam recursos internos mais sólidos para melhorar a resiliência, resolver conflitos com eficácia, desenvolver uma autoestima saudável, estimular o pensamento criativo e praticar uma comunicação assertiva, entre outras competências. Por isso promovemos capacitações e processos de coaching voltados ao desenvolvimento dessas três inteligências a partir de uma perspectiva católica.

Prevenção secundária: oferecemos coaching e psicologia a quem solicita diretamente nossos serviços. Na psicoterapia tratam-se condições como transtornos depressivos, transtornos de ansiedade, transtornos de personalidade e luto patológico. No coaching de vida atendem-se o propósito de vida, o alcance de metas,

a superação de crenças limitantes, a melhoria da autoestima e o desenvolvimento de competências transversais, entre outras necessidades.

Fundamentos do nosso trabalho

A fé católica, a teologia moral e a psicologia como ciência são a base dos serviços de coaching, psicologia e capacitação que oferecemos.

A saúde da alma influi diretamente na saúde mental da pessoa. Como ensinaram os Padres da Igreja, as almas adoecem quando se desviam do seu propósito principal de vida, que é conhecer, amar e servir a Deus. Pelo pecado, o ser humano foi ferido em muitos aspectos; a boa notícia é que Jesus veio nos salvar e nos curar com sua vida, paixão e ressurreição. Segui-lo à imitação de Maria Santíssima é recuperar a saúde de forma integral, o que implica estabelecer na vida um sentido de amor, ordem, propósito, coerência e equilíbrio na divina vontade.

O papel dos serviços de psicologia e coaching é ser ponte entre a razão e a fé: um canal que facilite o caminho das pessoas para recuperar sua saúde integral, que abrange as dimensões mental, física, social e espiritual. Reconhece-se que é Jesus quem realiza o processo de cura e restitui a saúde espiritual primária, razão pela qual a vida sacramental tem papel fundamental nos planos de tratamento e capacitação.

O ser humano precisa de plena saúde mental para que sua razão seja eficaz e baseada na verdade; caso contrário, sua percepção da realidade estará impregnada de distorções cognitivas, e até de condições patológicas, que turvam a capacidade de raciocínio e provocam um mal-estar clinicamente significativo que desequilibra as emoções e altera a vida.

Segundo os Padres da Igreja, os dons do Espírito Santo não agem automaticamente: precisam encarnar-se em cada batizado, que deve assimilá-los com uma vida espiritual ativa diária. Para isso, é preciso superar condições que perturbaram as pessoas no plano mental e emocional e as levam a focar a atenção apenas na realidade temporal deste mundo, perdendo de vista a eterna realidade espiritual. Com a graça de Deus, por meio de nossos serviços busca-se que as pessoas vivam um processo de cura, desenvolvimento e crescimento pessoal que as ajude a recuperar um sentido de transcendência sobre a própria vida e lhes permita viver em paz e plenitude.

O trabalho leva em séria consideração as contribuições da encíclica Fides et Ratio de São João Paulo II, que afirma a capacidade da razão de chegar à verdade e denuncia os desvios em que caíram os diversos sistemas de pensamento por se centrarem em si mesmos e deixarem de lado a realidade transcendente e espiritual, que é a verdade de Jesus Cristo e, portanto, da Santíssima Trindade. Em nossos serviços leva-se em conta a relação dinâmica entre fé e razão, com o objetivo de uma percepção profunda que ajude a compreender a realidade de cada pessoa e a lhe oferecer o tratamento personalizado mais eficaz possível.

Neste projeto, a figura de Maria Santíssima tem papel fundamental: ela é a cheia de graça, possui todas as virtudes em perfeição e é o suave caminho pelo qual podemos seguir o divino Mestre, aprender a escutá-lo e fazer o que Ele nos diz. Por isso, em nossos serviços promove-se a inteligência moral católica, unida à inteligência emocional; juntas facilitam o desenvolvimento da inteligência espiritual, que é a vivência da fé e da razão na divina vontade.

Como podemos ajudar: processos de coaching ou psicologia

- Fase um, avaliação: entrevista em profundidade na qual se aplicam instrumentos psicométricos para avaliar personalidade, saúde mental e competências, e outros adaptados às necessidades detectadas na conversa inicial; definem-se metas e objetivos terapêuticos concretos e mensuráveis (metodologia SMART). Depois, faz-se a devolutiva oral dos resultados e aprofunda-se em nova entrevista; com essas informações, elabora-se uma análise da situação psicológica, moral e espiritual do consulente.
- Fase dois, elaboração do plano de tratamento: seu primeiro objetivo é intervir no mal-estar ou na perturbação que gera desequilíbrio emocional, dificuldade de raciocínio saudável ou de habilidades da vida diária. Entre as abordagens: terapia cognitivo-comportamental, terapia familiar sistêmica, terapia de aceitação e compromisso e terapia comportamental dialética.
- Fase três, aplicação do plano de tratamento ou do processo de coaching: duração mínima estimada de dez sessões, variável conforme o caso. Uma vez estabilizada no plano emocional e mental, a pessoa avança para a fase seguinte.
- Fase quatro, desenvolvimento: por meio de coaching ou psicoeducação, trabalha-se em novas habilidades e conhecimentos, incluída a inteligência moral católica, estudando as virtudes como padrões de comportamento e seus benefícios na vida cotidiana; duração média estimada de dez sessões.
- Fase cinco, crescimento: por meio da inteligência moral católica, busca-se avançar para a inteligência espiritual católica: uma aproximação amorosa à pessoa de Jesus Cristo na companhia da Mãe Santíssima, para conhecê-lo, amá-lo e servi-lo. A metodologia ajusta-se a cada pessoa e respeita com a máxima fidelidade o depósito da fé católica, o Evangelho e o magistério da Igreja.

Processos de capacitação em empresas ou organizações sociais

A capacitação é um processo-chave para o desenvolvimento das habilidades e competências dos colaboradores. Com um enfoque sistêmico, busca-se uma análise profunda das necessidades e dos conflitos da organização, que conduz a um plano de capacitação adaptado às suas exigências específicas.

- Etapa um, levantar informações: documentos (relatórios, pesquisas de clima organizacional, estatísticas e manuais), entrevistas com colaboradores e dirigentes, e observação do ambiente de trabalho e dos processos, para elaborar uma análise SWOT que dê clareza sobre a situação e as necessidades da empresa.
- Etapa dois, elaboração da SWOT: forças (capacidades e recursos internos), oportunidades (fatores externos aproveitáveis), fraquezas (áreas de melhoria e limitações) e ameaças (riscos externos).
- Etapa três, elaboração do plano de capacitação ou intervenção: a partir da SWOT, um plano personalizado com os três elementos que a Renovatio Vitalis promove: inteligência emocional (entender e gerir as próprias emoções e as dos outros), inteligência moral (ética e responsabilidade nas decisões; os princípios morais como padrões de comportamento que beneficiam a organização) e inteligência espiritual (sentido de propósito, transcendência e resiliência por meio de uma conexão próxima com Deus, a partir de uma perspectiva católica). Quando se identifica a necessidade de um acompanhamento mais individualizado, aplica-se o termo intervenção, que pode incluir coaching ou apoio psicológico.
- Etapa quatro, execução: combinam-se com a gerência e as chefias o tempo (sem afetar as operações) e a forma (oficinas, cursos, dinâmicas de grupo), para que todos os colaboradores se beneficiem sem interferir na produtividade.
- Etapa cinco, acompanhamento: comunicação escrita com relatórios sobre o processo de cada participante e grupos focais para discutir experiências e avaliar a pertinência da capacitação.

Valor da proposta: sua profundidade e seu enfoque integral. Ao tratar cada pessoa de forma personalizada, garante-se grande quantidade e qualidade de recursos que impactam positivamente a vida profissional e

pessoal dos participantes; isso melhora o desempenho no trabalho e contribui para o bem-estar geral, criando um ambiente mais saudável e produtivo.

Conclusão: a capacitação integral que combina as inteligências emocional, moral e espiritual é uma ferramenta poderosa para potencializar o talento e a coesão em empresas e organizações sociais. Com um processo sistemático que assegure uma compreensão profunda das necessidades, é possível desenhar e executar um plano de formação que faça diferença na vida das pessoas e, portanto, na eficácia da organização.

A raiz de muitos conflitos

Como ensinam os Padres da Igreja, as almas adoecem quando se desviam do seu propósito principal de vida, que é conhecer, amar e servir a Deus. Com o pecado original, o ser humano perdeu a perfeição que possuía em sua inteligência para conhecer a Deus, em sua vontade para querer o que conhece e em seu desejo e amor para se unir a Ele; esqueceu sua verdadeira natureza, sua inteligência se dispersa em mil coisas menos em Deus, e sua vontade, seus desejos e seu amor se lançam sobre coisas e pessoas que o afastam de Deus. Encheu-se de vícios que lhe causam sofrimento, deterioram sua saúde integral, limitam suas capacidades e o levam a cometer erros e a causar danos aos outros.

As empresas e organizações vivem todos os dias as consequências disso: vícios como a preguiça e a soberba prejudicam os processos, propiciam erros, geram perdas, atrasam entregas e deterioram o clima de trabalho, entre outros efeitos.

Plano de capacitação sobre as inteligências EME

Tem como objetivo oferecer conhecimentos teóricos e práticos sobre as inteligências emocional, moral e espiritual, para promover o desenvolvimento de novas competências e comportamentos que favoreçam a saúde mental e espiritual dos participantes.

O módulo de inteligência emocional oferece ferramentas concretas que contribuem para a saúde mental e para a tomada de consciência dos aspectos a melhorar ou corrigir; também facilita a prática dos princípios morais e, portanto, o desenvolvimento da inteligência moral. O módulo de inteligência moral contribui para a formação de um caráter íntegro e coerente, que por sua vez sustenta o caminho de conversão e o desenvolvimento da inteligência espiritual; oferece conhecimentos para reconhecer e compreender as doenças espirituais que prejudicam a vida pessoal, familiar e profissional, e dá meios para modificar o pensamento, as emoções e o comportamento por meio das virtudes. O módulo de inteligência espiritual busca aproximar os participantes do encontro transformador com o divino Médico, Jesus Cristo, para viver em estado de graça, isto é, recuperar a saúde interior que renova as faculdades humanas; aplica os ensinamentos da teologia moral, aquela parte da teologia que trata dos atos humanos em ordem ao fim sobrenatural.

O esquema a seguir é uma base geral: antes, realizam-se uma avaliação e uma SWOT para determinar as necessidades concretas da organização. Cada tema inclui um guia prático, ferramenta para assimilar o conhecimento, praticá-lo e obter resultados, e base do processo de coaching individual dos participantes.

A. Módulo de inteligência emocional

- Inteligência emocional e autoconhecimento (duas palestras).
- Inteligência emocional e as feridas emocionais.
- Inteligência emocional, gestão do estresse e resiliência.
- Inteligência emocional, domínio próprio e manejo da raiva.

- Inteligência emocional e comunicação assertiva.
- Inteligência emocional e liderança.
- Combinação poderosa: inteligência emocional e moral.
- Atividades de aprendizagem: oficinas de autoavaliação emocional, exercícios práticos de gestão emocional e dinâmicas de grupo para estimular a empatia.
- Resultados esperados: melhoria da saúde mental dos participantes e maior consciência do impacto das emoções no ambiente de trabalho.

B. Módulo de inteligência moral

- O poder da inteligência moral (ênfase nas quatro virtudes cardeais: prudência, justiça, fortaleza e temperança).
- Fundamentos teóricos e práticos da inteligência moral.
- Inteligência moral diante dos vícios.
- Inteligência moral e força de vontade.
- Inteligência moral e desenvolvimento das virtudes.
- Inteligência moral e liderança.
- Inteligência moral e resolução de conflitos.
- Atividades de aprendizagem: reflexões guiadas sobre dilemas morais, discussões em grupo sobre casos práticos e exercícios sobre as virtudes no ambiente de trabalho.
- Resultados esperados: fortalecimento do caráter e do senso ético, e desempenho profissional baseado em princípios morais sólidos.

C. Módulo de inteligência espiritual

- Saúde mental e inteligência espiritual.
- O poder prático combinado das inteligências emocional, moral e espiritual.
- Como ativar a vida espiritual? Oração e sacramentos.
- Inteligência espiritual e cura emocional profunda.
- A psicologia da Cruz a partir de Santa Teresa Benedita da Cruz (Edith Stein).
- Espiritualidade mariana a partir de São Luís Maria Grignion de Montfort.
- O Espírito Santo e o desenvolvimento dos seus dons.
- Atividades de aprendizagem: exercícios de introspecção e meditação, visualização ou oração contemplativa, testemunhos de fé e discussão em grupo sobre os desafios atuais para viver a fé.
- Resultados esperados: encontro amoroso e transformador com Deus que promova a saúde interior, e integração da vida espiritual em todos os âmbitos da vida pessoal e profissional.

Metodologia

Cada capacitação dura em média três horas e quinze minutos, com um intervalo de quinze minutos. Combina explanações com exercícios práticos e conversas em grupo, de forma virtual ou presencial. Recomenda-se que os grupos tenham de 25 a 35 pessoas no máximo na modalidade presencial e até 80 na modalidade virtual.

A capacitação é dada uma vez por mês a cada grupo, para que tenha oportunidade de trabalhar o guia didático e praticar os conhecimentos. Na semana seguinte à palestra, recomenda-se fazer as consultas sobre o tema ou o guia; na terceira e na quarta semana, oferece-se uma hora de coaching a cada participante para orientá-lo e assessorá-lo em mudanças e melhorias concretas.

Descrição das capacitações: módulo de inteligência emocional

A.1. Inteligência emocional e autoconhecimento

A autoestima é o valor que uma pessoa dá a si mesma; afeta a forma como se percebe, a segurança que sente e o controle de suas reações e emoções. É um dos pilares da inteligência emocional e da resiliência, a capacidade de enfrentar o sofrimento e adaptar-se de forma saudável à adversidade, e até de crescer apesar das circunstâncias difíceis. Com uma autoestima baixa ou doente, a pessoa não se acredita capaz de enfrentar os problemas e assume o papel de vítima; as consequências podem ser graves e limitantes: perda de oportunidades de trabalho, rompimento de relações, maior sofrimento nas crises. É possível aprender e desenvolver um autoconhecimento adequado e uma autoestima saudável, e ativar a inteligência emocional e a resiliência.

- Temas: as quatro dimensões do ser humano para o autoconhecimento; os quatro temperamentos; as oito etapas do desenvolvimento humano segundo Erikson; a influência da família na personalidade; os seis pilares da autoestima; inteligência emocional e autoconhecimento; resiliência e autoestima.
- Benefícios: aprendizagem dos aspectos básicos sobre autoconhecimento, autoestima, resiliência e inteligência emocional; guia prático para se conhecer e repensar atitudes (na segunda parte da palestra trabalha-se o guia de forma prática); livros e documentos digitais; certificado digital de participação.

A.2. Inteligência emocional e as feridas emocionais

A dor emocional chega a qualquer momento e a qualquer pessoa, independentemente da idade ou da condição: um luto, uma demissão, o assédio escolar ou no trabalho, o abuso, a depressão, ideias de suicídio, a rejeição, uma doença grave ou os próprios pensamentos tóxicos. Uma dor intensa pode levar à autolesão, à ideação suicida, à irritabilidade e ao conflito. Cada situação exige um plano de tratamento específico, mas todas têm um ponto comum: a experiência da dor emocional. A palestra oferece ferramentas concretas para começar a lidar com ela, junto com a recomendação de ser acompanhado por um profissional.

- Temas: nossa reação diante do sofrimento; o significado que damos aos acontecimentos (o papel das crenças); a influência dos pensamentos negativos; a rigidez mental como fonte de dor (o papel do apego); técnicas de relaxamento; a técnica do tapping; a flexibilidade mental; técnicas cognitivo-comportamentais; contribuições das inteligências emocional, moral e espiritual para lidar com o sofrimento.
- Benefícios: conhecimento de diversas técnicas para lidar com a dor emocional e favorecer comportamentos mais saudáveis; guia de exercícios; materiais digitais; certificado digital de participação.

A.3. Inteligência emocional, gestão do estresse e resiliência

Muitas tarefas, exigências, problemas sem solução, metas frustradas e situações de sofrimento elevam a montanha do estresse, que se converte em distresse, sua forma negativa. No meio de tudo isso, as emoções sobem e descem, às vezes sob controle e outras não. É preciso adquirir ferramentas internas para enfrentar o estresse diário de forma positiva, e uma delas é a inteligência emocional.

- Temas: como você está vivendo o estresse, causas e consequências; o que acontece no corpo sob estresse e a relação entre doença e estresse; o que a inteligência emocional oferece; como aplicá-la para controlar o estresse e desenvolver a resiliência; plano de ação pessoal.
- Benefícios: aspectos básicos da inteligência emocional aplicada ao estresse; guia prático para a vida cotidiana; livros e documentos digitais; certificado digital de capacitação.

A.4. Inteligência emocional, domínio próprio e manejo da raiva

Os ataques de ira e as explosões de raiva têm graves consequências físicas, mentais e espirituais e deterioram as relações. Vale a pena parar para pensar nas consequências que cada um já viveu e se perguntar se quer continuar assim. É possível aprender estratégias simples e concretas de autocontrole; a palestra leva em conta as contribuições da terapia racional emotiva.

- Temas: os fatores que fazem de uma situação um motivo de raiva (estresse, crenças irracionais, feridas não curadas, egoísmo, injustiça); teste on-line para avaliar o manejo da raiva; a curva da ira; estratégias para lidar com a raiva e a ira; a inteligência emocional para o manejo da raiva; contribuições da inteligência moral e espiritual para aumentar o autocontrole.
- Benefícios: estratégias cognitivo-comportamentais para modificar pensamentos, emoções e comportamento diante da raiva; vigilância dos gatilhos para agir a tempo; ferramentas para construir pensamentos saudáveis e funcionais; materiais didáticos; certificado digital de participação.

A.5. Inteligência emocional e comunicação assertiva

A comunicação é a base das relações interpessoais, e seu tipo determina em grande medida a qualidade das interações e seus resultados. O fator emocional marca a linguagem não verbal, que constitui a maior parte da mensagem; uma gestão inteligente das emoções durante a comunicação permite ser mais assertivo e empático.

- Temas: tipos de comunicação (passiva, agressiva, passivo-agressiva, assertiva); características e benefícios da comunicação assertiva; preparação do terreno interior; a inteligência emocional na comunicação; os paradigmas mentais; ferramentas e técnicas; obstáculos; compromissos pessoais de mudança.
- Benefícios: gerir o próprio estilo de comunicação e suas consequências; desenvolver a inteligência emocional e a comunicação assertiva; transformar os paradigmas que prejudicam a comunicação; implementar estratégias e técnicas; elaborar um plano de ação pessoal; materiais didáticos; certificado digital de participação.

A.6. Inteligência emocional e liderança

Uma pessoa líder cuida para que os objetivos da organização sejam cumpridos e, como parte desse processo, impulsiona e desenvolve de forma estratégica as capacidades de sua equipe. Para isso precisa de influência, comunicação assertiva, escuta empática, habilidades gerenciais, desenvolvimento de equipes e resolução de conflitos; em cada um desses aspectos participam suas emoções, por isso sua inteligência emocional é fundamental.

- Temas: você se considera uma pessoa líder?; conheça o seu tipo de liderança (teste); a autoestima do líder e suas emoções; tipos de liderança; inteligência emocional na liderança; capacidade de visão; estratégias para desenvolver a liderança; a integridade na liderança.
- Benefícios: gerir e potencializar o próprio estilo de liderança; aumentar a inteligência emocional aplicada à liderança; ampliar a visão sobre si mesmo e sua equipe; cultivar a integridade; materiais digitais; certificado digital de participação.

A.7. Combinação poderosa: inteligência emocional e moral

Na maior parte do tempo nos movemos sob a influência das emoções: as decisões que tomamos, o que fazemos ou compramos, com quem convivemos, os conflitos ou sofrimentos que vivemos. São uma força poderosa que convém compreender, desenvolver, discernir e gerir. Vista isoladamente, a inteligência emocional não mostra todo o seu potencial; integrada à inteligência moral, alcança níveis mais profundos e amplos de desenvolvimento humano.

- Temas: emoções geridas com a inteligência moral; a raiva canalizada pela justiça e pela temperança; o medo transformado pela prudência e pela fortaleza; a tristeza superada pela fortaleza e pela generosidade; o tédio ou a apatia superados pela justiça, pela generosidade e pela laboriosidade; emoções e paixões presentes nos conflitos; emoções e virtudes para a resolução de conflitos.
- Benefícios: aprofundar o autoconhecimento e o grau de aplicação da inteligência moral às emoções; estratégias para geri-las de acordo com a inteligência moral; conhecer os benefícios práticos dos princípios morais; desenvolver a inteligência emocional; ampliar a capacidade de análise sobre a dinâmica dos conflitos e como resolvê-los.

Elaborado pela equipe da Renovatio Vitalis, área de psicologia da Eccekenoo. San José, Costa Rica, julho de 2025.

Contato: eccekenoo.org/contato/

> *Recriação do portfólio original (31 páginas, julho de 2025) no formato da Eccekenoo. A autora profissional do documento consta do original; seu nome é publicado somente com sua autorização.*