

# Dinâmica de Sensibilização à Interdependência

Criada por Rodrigo Siqueira e replicada de modo  
adaptado aqui por Rogério Calia



Rodrigo Siqueira, Dr.

Especialista em mindfulness

Doutorado pelo Instituto de  
Psicologia da UFRJ com estágio na  
Universidade da Califórnia  
(Berkeley)

Foi Professor da PUC, IBMEC e  
Istituto Europeo di Design (IED)

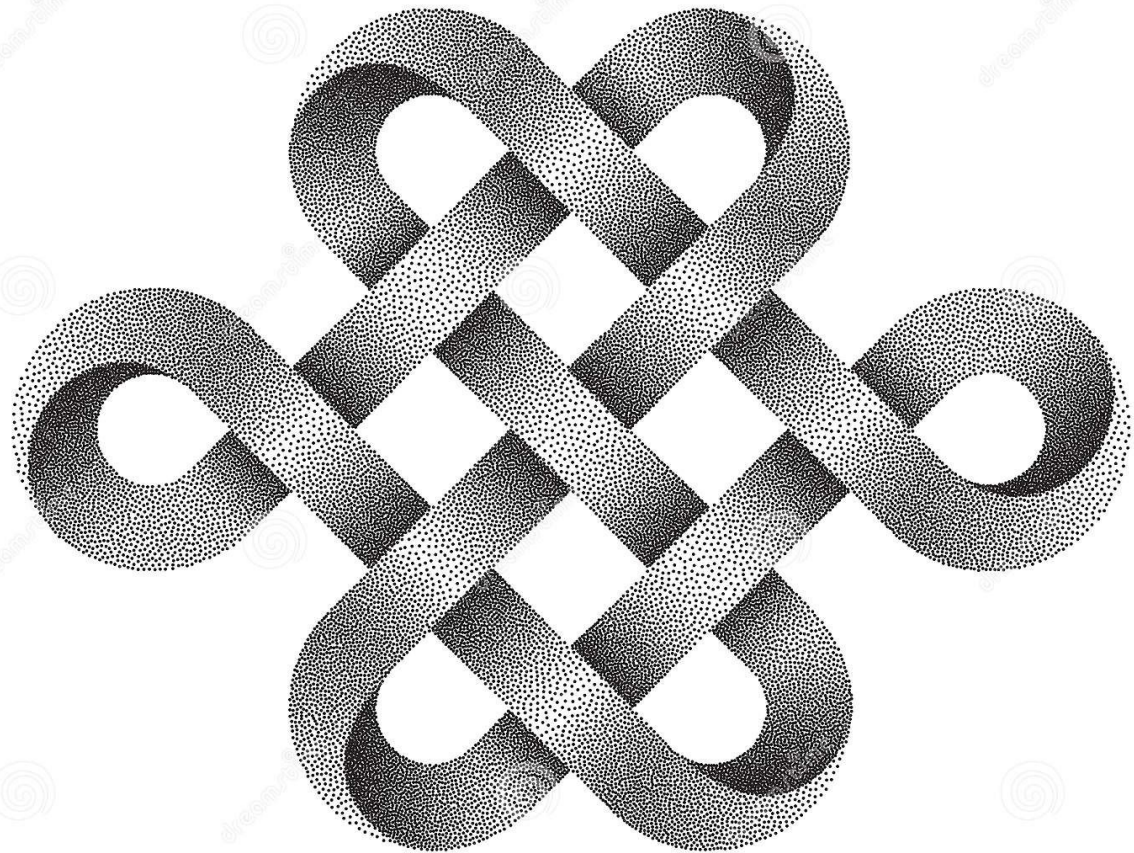
Coloque dois  
pedaços de  
chocolate  
perto de você

(favor não  
comê-los  
agora)





Faça uma lista de todos os stakeholders que trabalharam para que esses dois pedaços de chocolate chegassem agora diante de você







Compassion  
and  
Loving kindness



1. Uns minutos de calma pelo foco na respiração
2. Mentalizar você mesmo, teus percursos, vitórias, desafios, sofrimentos e aprendizados
  - “Que eu esteja bem, que eu seja feliz, que eu supere o sofrimento”
3. Mentalizar uma pessoa amiga / amada
  - “Que você esteja bem, que você seja feliz, que você supere o sofrimento”
4. Mentalizar uma pessoa neutra
  - “Que você esteja bem, que você seja feliz, que você supere o sofrimento”
5. Mentalizar as pessoas que trabalharam para que esse chocolate esteja diante de você
  - “Que vocês estejam bem, que vocês sejam felizes, que vocês superem o sofrimento”

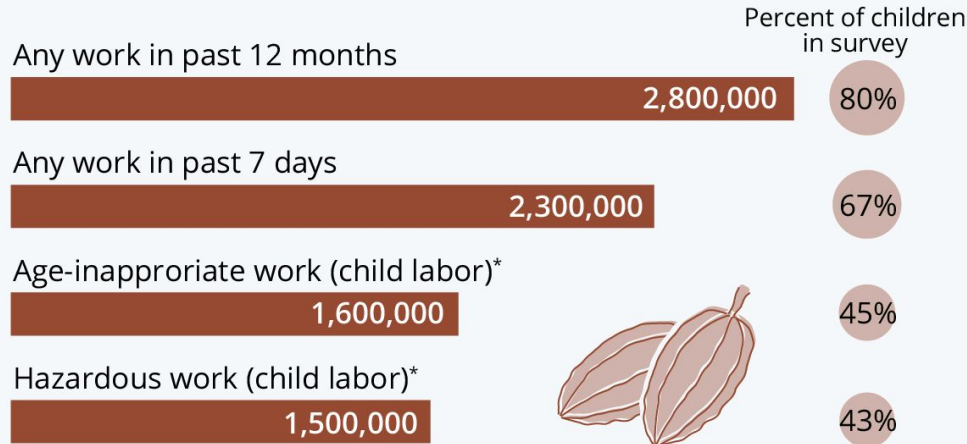


Comer com plena  
atenção (*mindful eating*)  
e conexão humana  
(*compassionate eating*)  
apenas o primeiro  
pedaço do chocolate



# Child Labor Still Prevalent in Cocoa-Producing Countries

Number of working children in agricultural households from cocoa-producing areas of Ghana and Cote d'Ivoire (2018/19)



Time in relation to when survey was administered. Child labor defined as age-inappropriate hours and/or hazardous work

\* cocoa production only

Source: NORC/University of Chicago



When it comes to child-inappropriate work, 1.6 million children were affected in cocoa production only. Most of them were also involved in child-inappropriate hazardous work, which in cocoa production involves using sharp tools, carrying heavy load and handling chemicals.

Favor ver esse vídeo de 12 minutos



<https://youtu.be/mSt02feCzmQ>



















The True  
Dark Side  
of Sweetness









Faltou alguém na tua lista anterior?

Favor complementar a sua lista de stakeholders que trabalharam para que o chocolate chegasse até você



1. Uns minutos de calma pelo foco na respiração
2. Mentalizar você mesmo, teus percursos, vitórias, desafios, sofrimentos e aprendizados
  - “Que eu esteja bem, que eu seja feliz, que eu supere o sofrimento”
3. Mentalizar uma pessoa amiga / amada
  - “Que você esteja bem, que você seja feliz, que você supere o sofrimento”
4. Mentalizar uma pessoa neutra
  - “Que você esteja bem, que você seja feliz, que você supere o sofrimento”
5. Mentalizar as pessoas que trabalharam para que esse chocolate esteja diante de você
  - “Que vocês estejam bem, que vocês sejam felizes, que vocês superem o sofrimento”

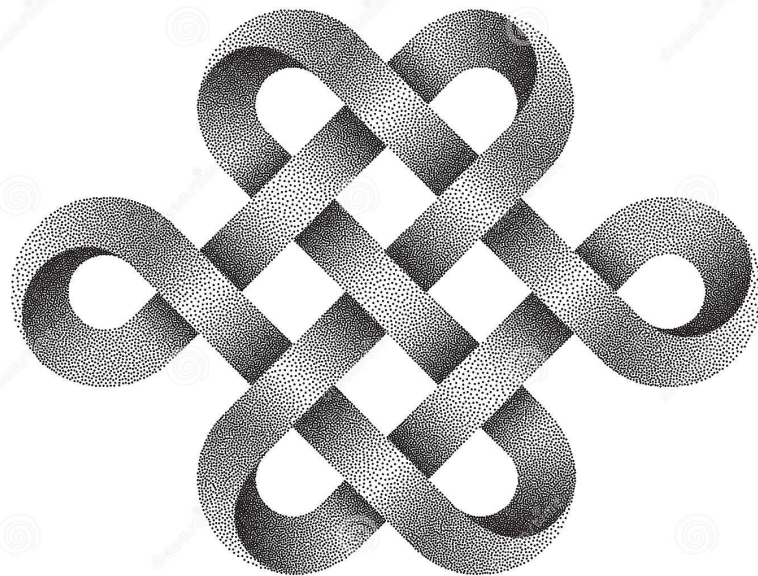




Comer com plena  
atenção (*mindful eating*)  
e conexão humana  
(*compassionate eating*)  
o segundo pedaço do  
chocolate



<https://youtu.be/9Lwvpu57IDU>



Gratidão