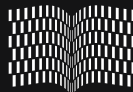


Caroline Tozzi Reppold
Adriana Jung Serafini
Bruna Simões Tocchetto
(organizadoras)

C VID-19

**HABILIDADES PARA A VIDA:
Práticas da Psicologia Positiva para
promoção de bem-estar e prevenção
em saúde mental para além da pandemia**



Editora da
UFCSPA

HABILIDADES PARA A VIDA:
PRÁTICAS DA PSICOLOGIA POSITIVA
PARA PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR
E PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL
PARA ALÉM DA PANDEMIA

**Universidade Federal de Ciências
da Saúde de Porto Alegre**

Reitora

Lucia Campos Pellanda

Vice-reitora

Jenifer Saffi

**Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e
Assuntos Estudantis (PROEXT)**

Mônica Maria Celestina de Oliveira

EDITORA DA UFCSPA

Diretora

Ana Rachel Salgado

Vice-diretor

Rodrigo de Oliveira Lemos

Conselho Editorial

Alberto Antônio Rasia Filho

Ana Luiza Pires de Freitas

Ana Rachel Salgado

Caroline Tozzi Reppold

Cláudia de Souza Libânio

Iago Gonçalves Ferreira

Karin Viegas

Márcia Vignoli-Silva

Melissa Medeiros Markoski

Paulo Guilherme Markus Lopes

Rodrigo de Oliveira Lemos

Preparação e Revisão

Olívia Barros de Freitas

Yuli Souza Carvalho

Diagramação

Eduardo Coimbra Farias (ASCOM/UFCSPA)

Capa (arte original)

Sara Rodrigues

Caroline Tozzi Reppold
Adriana Jung Serafini
Bruna Simões Tocchetto
(organizadoras)

HABILIDADES PARA A VIDA:
PRÁTICAS DA PSICOLOGIA POSITIVA
PARA PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR
E PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL
PARA ALÉM DA PANDEMIA



Editora da
UFCSPA

Porto Alegre
2022

É permitida a reprodução sem fins lucrativos apenas do texto escrito desta obra, parcial ou total, desde que citada a fonte ou sítio da Internet onde pode ser encontrada (www.ufcspa.edu.br/editora).

O presente livro foi avaliado e recomendado para publicação por pareceristas e aprovado pelo Conselho Editorial da Editora da UFCSPA para publicação.



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

H116 Habilidades para a vida : práticas da psicologia positiva para promoção de bem-estar e prevenção em saúde mental para além da pandemia [recurso eletrônico] / organizadoras: Caroline Tozzi Reppold, Adriana Jung Serafini e Bruna Simões Tocchetto. — Porto Alegre: Ed. da UFCSPA, 2022.
Recurso on-line (192 p.)

(UFCSPA - Ciência, Humanidades e Covid-19)

Modo de acesso: <http://www.ufcspa.edu.br/index.php/editora/obras-publicadas>

ISBN 978-65-87950-66-2

1. Psicologia Positiva. 2. Pandemia. 3. Covid-19. I. Reppold, Caroline Tozzi. II. Serafini, Adriana Jung. III. Tocchetto, Bruna Simões. IV. Série.

CDD 150.198

CDU 159.92

SUMÁRIO

PREFÁCIO

Claudio Simon Hutz

13

APRESENTAÇÃO

Leandro da Silva Almeida

15

LITERACIA EM SAÚDE: HABILIDADES PARA A VIDA E O BEM-ESTAR

Prisla Ücker Calvetti

19

PSICOLOGIA POSITIVA E SUAS APLICAÇÕES

Daniela Sacramento Zanini & Iorbana Almeida Fernandes

23

COMPAIXÃO

Julia Steffen de Loureto & Prisla Ücker Calvetti

31

AUTOCOMPAIXÃO

Ana Beatriz Tolentino da Silva

47

EMPATIA

Bruna Alvim Stocchero & Prisla Ücker Calvetti

61

PERDÃO

*Bianca Ferro Cortazzi de Oliveira, Victória Machado
de Albuquerque & Prisla Ücker Calvetti*

71

BEM-ESTAR

Ana Beatriz Tolentino da Silva & Prisca Ücker Calvetti

83

MINDFULNESS

Vanessa Kaiser

93

REGULAÇÃO EMOCIONAL

Vanessa Kaiser

101

**FORÇAS DE CARÁTER - BOAS PRÁTICAS
EM FORÇAS PESSOAIS**

Ana Paula Porto Noronha & Luiza Santos D'Azevedo

111

GRATIDÃO

Victória Machado de Albuquerque & Bianca Ferro Cortazzi

125

**SAVORING: O PROCESSO DE
SABOREAR BONS MOMENTOS**

Lara Wayne & Julia Steffen de Loureto

135

OTIMISMO E ESPERANÇA

Amanda da Silva Santos

145

**BOAS PRÁTICAS PARA O ENGAJAMENTO NO
TRABALHO NA PANDEMIA E NO PÓS-PANDEMIA**

Ana Claudia Souza Vazquez

163

**COMO RECURSOS LÚDICOS PODEM
AJUDAR AS CRIANÇAS**

Maurício Rech & Carolina Garcia Soares Leães Rech

173

Este livro foi idealizado pelo Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA, coordenado pelas professoras Caroline Tozzi Reppold e Adriana Jung Serafini. A organização da obra foi feita por elas e por Bruna Tocchetto, mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Saúde da UFCSPA. Todavia, este livro é uma parceria feita a muitas mãos e conta, entre seus autores, com alunos de iniciação científica, mestrado, doutorado e pós-doutorado do Laboratório e com pesquisadores de diferentes partes, que gentilmente contribuíram com sua escrita, seu conhecimento e seu anseio em ajudar neste momento em que a pandemia ainda é uma realidade. Escrito em linguagem acessível, o livro é destinado ao público geral e foi elaborado com o propósito de compartilhar conceitos, exercícios e, sobretudo, benefícios que a Psicologia Positiva pode trazer à saúde mental e ao bem-estar.

APRESENTAÇÃO DA COLEÇÃO UFCSPA - CIÊNCIA, HUMANIDADES E COVID-19

A partir do momento que a Organização Mundial da Saúde declarou o surto de **Covid-19** como Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional (em 30 de janeiro de 2020) e uma **pandemia** (em 11 de março de 2020), a UFCSPA, como única universidade federal especializada em saúde do Brasil, decidiu assumir uma posição clara e objetiva no combate a essa doença, que naquela época era totalmente desconhecida e que viria atingir toda a sociedade de formas distintas e muito profundas.

O mundo precisou se proteger, se adaptar e se reinventar para sobreviver a esse mal do século, e as universidades tinham a obrigação de continuar cumprindo o seu papel junto à sociedade.

Diante da situação posta e dada a importância de nos mantermos em atividade, a comunidade da UFCSPA, com o apoio da Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Estudantis (PROEXT) redefiniu ações extensionistas previstas para o ano de 2020 pelos projetos e pelos programas, pelas ligas acadêmicas e pelo núcleo cultural, e efetivamente se colocou ao lado da nossa sociedade para juntos superarmos a

imposição sanitária de distanciamento físico e o desenvolvimento de atividades mediadas por tecnologias.

Considerando nossa missão como universidade pública e buscando impactar no dia a dia da nossa sociedade, a Editora da UFCSPA intensificou o seu trabalho para fazer chegar a todos o que estava sendo desenvolvido por nossos docentes e discentes e, de alguma forma, tentar amenizar o impacto negativo de enfrentarmos uma pandemia.

A coleção *Ciência, Humanidades e Covid-19* nos convida a refletir sobre a diversidade de saberes que pode ser encontrada em uma instituição de ensino superior especializada em saúde. Neste volume da coleção, o leitor encontrará os relatos de diferentes atividades e registros de como o ato de se reinventar em meio a uma pandemia foi significativo para os diferentes atores do processo. Com esses registros, ficou evidente que a interprofissionalidade, presente na extensão universitária, foi crucial para propiciar reflexões que ultrapassassem a barreira dos conhecimentos básicos sobre a Covid-19, reforçando o nosso modo de fazer e a ideia de que juntos somos mais fortes.

Defender o protagonismo das universidades em situações como esta que estamos enfrentando é uma decisão de cada cidadão; lutar por mais investimentos na educação é uma decisão que precisa ser tomada por toda a sociedade, para que como nação possamos enfrentar de forma efetiva as adversidades que surgirem.

Que todos possam aproveitar ao máximo mais esse produto da UFCSPA para a sociedade.

Profª. Dra. Mônica Maria Celestina de Oliveira
Pró-Reitora de Extensão, Cultura e
Assuntos Estudantis da UFCSPA
Julho de 2021

PREFÁCIO

Claudio Simon Hutz

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Este livro é uma importante obra, especialmente nestes tempos de pandemia. São 16 capítulos que apresentam temas diversos estudados pela Psicologia Positiva e possibilidades de práticas que podem ser realizadas para desenvolver a habilidade (ou, em outras palavras, o construto) descrita.

O capítulo sobre literacia em saúde é uma contribuição inovadora ao campo do autocuidado em saúde baseado em evidências. O texto intitulado “Psicologia Positiva e suas aplicações” é também uma admirável contribuição para a vida nos tempos difíceis que vivemos. O capítulo descreve possíveis intervenções e aplicações da Psicologia Positiva apropriadas para a promoção de saúde e a redução de fatores de risco em diferentes contextos. O texto mostra que essas intervenções, baseadas em estudos científicos, são eficazes e podem ainda ter outros impactos positivos, à medida que buscam a promoção do bem-estar e de habilidades socioemocionais que ajudam a tornar a vida mais feliz, próspera e com sentido.

Os capítulos seguintes tornam efetivamente o livro uma obra muito importante, pois trazem exemplos de intervenções com diferentes construtos da Psicologia Positiva, apresentados de forma acessível. Geralmente, vemos livros descrevendo ou discutindo construtos da Psicologia Positiva (como satisfação de vida, esperança, otimismo etc.). Todavia, no presente livro, não há apenas uma descrição de construtos: há também exemplos de intervenções para o desenvolvimento desses conceitos que podem ser realizados em casa, por pessoas leigas, interessadas em aumentar suas habilidades socioemocionais e buscar maior bem-estar durante o período de isolamento físico imposto pela pandemia e além. Os exercícios apresentados cobrem especificamente 12 construtos: compaixão, autocompaixão, empatia, perdão, bem-estar, *mindfulness*, regulação emocional, forças de caráter, gratidão, *savoring*, otimismo e esperança e, por fim, engajamento no trabalho.

Nesse sentido, é uma obra inédita no Brasil. O livro tem como objetivo atingir e beneficiar a população em geral, mas será também de muita utilidade para profissionais de diferentes áreas (psicólogos clínicos, organizacionais e educacionais, pedagogos, administradores, entre outros), bem como para professores e estudantes. Outro aspecto de ineditismo que deve ser mencionado é o capítulo 10, intitulado “*Savoring* - o processo de saborear bons momentos”. Há pouca literatura sobre *savoring*, e, aparentemente, esta será a primeira publicação produzida no Brasil sobre o tema.

Seria muito difícil produzir um livro descrevendo todos os construtos da Psicologia Positiva e ainda mostrando exercícios para desenvolvê-los. Contudo, os principais construtos da Psicologia Positiva (13 construtos) são abordados nos 12 capítulos. Assim, como já mencionado, este livro traz contribuições inéditas e muito importantes para leigos, profissionais, professores e estudantes, e pode auxiliar pessoas a superar as dificuldades dos tempos atuais e a desenvolver habilidades que se estendam para além dos tempos de pandemia.

APRESENTAÇÃO

Leandro da Silva Almeida
Universidade do Minho

A Psicologia Positiva aparece habitualmente associada às situações promocionais da qualidade do desenvolvimento, de vida e de realização das pessoas – ou seja, situações em que tudo corre bem –, às pessoas detentoras de fortalezas internas positivas ou a situações favoráveis em que tais características se podem desenvolver e potenciar o cotidiano. Essa ênfase otimista pode decorrer da Psicologia Positiva ter-se instituído em alternativa ou complemento a uma psicologia muito voltada às dificuldades, aos desajustamentos, às deficiências e às patologias (Seligman, 2019). Evidentemente que a Psicologia Positiva serve contextos e perspectivas mais otimistas, mas igualmente pode dar orientações muito interessantes quando as pessoas lidam com dificuldades ou com contextos adversos. É esta a tônica, aliás, deste muito interessante e atual livro.

A situação pandêmica que o mundo atravessa e a crise sanitária, social e econômica associada fazem pensar nas pessoas e em seus grupos de pertença (família, escola, trabalho, amigos) e como as

adversidades podem ser superadas por prevenção e capacitação de forma positiva. Esse outro olhar da Psicologia Positiva está bem presente nos capítulos deste livro, seja na perspectiva remediativa (redução dos fatores adversos ou negativos), seja na perspectiva preventiva e promocional (empoderamento das pessoas e de seus grupos). Na verdade, o impacto negativo da pandemia vai-se prolongar no tempo e ultrapassar as limitações e as dificuldades físicas ou fisiológicas, atingindo profundamente a estrutura egoica das pessoas e o seu bem-estar. É, pois, muito oportuno este livro e a sua edição.

Pensar na Psicologia Positiva e em intervenções psicológicas marcadas pelo otimismo ou pelo pensamento positivo faz-nos evocar alguns dos construtos e dos fenômenos que são identitários dessa corrente da Psicologia. Referimo-nos, por exemplo, à felicidade, à satisfação com a vida, à autorrealização, à gratidão e ao perdão, à autoeficácia e à autoestima, à resiliência e à esperança, ao desenvolvimento socioemocional e à gestão das emoções. Nas atuais circunstâncias de vida individual e coletiva que atravessamos, este livro ganha particular relevância prática. Temos que empoderar pessoas (crianças, jovens, adultos, idosos), grupos e instituições (família, escola, empresa, prefeituras) para superarmos as sequelas psicológicas e sociais provocadas pela pandemia. Este livro, ao longo dos seus vários capítulos, ilustra como esse empoderamento pode ser estimulado.

São momentos psicologicamente difíceis estes que atravessamos. As sucessivas ondas de contaminação e de variantes do próprio vírus (SARS-CoV-2) colocam-nos em situações de depressão, muita ansiedade, desespero, solidão e luto. De forma alargada, importa intervir nas forças (fortalezas) e nos fatores positivos do funcionamento humano por forma a reduzirmos níveis de desânimo, consumos de substâncias, mal-estar e doença que se foram instalando. Acresce que o distanciamento social recomendado pelas autoridades como medida preventiva de contágio tem também afetado a qualidade de vida das

pessoas, privadas de atividades em interação social, pautadas por isolamento, muitas vezes perdendo recursos financeiros de subsistência e caindo em solidão.

Ao longo deste livro, o leitor aprende duas coisas: (i) aprofundamento teórico sobre situações e fenômenos do nosso cotidiano; e, sobretudo, (ii) exercícios práticos quanto à forma de desenvolver certas competências e beneficiar-se de técnicas de autocuidado. Assim, define-se este livro como um manual prático para enfrentar os desafios presentes em que cada um se encontra. Tais propostas de atividades ganham particular relevância se convertidas em competências de intervenção por parte dos profissionais da educação, da saúde, do trabalho, da vida social e comunitária. Nomeadamente, ao longo dos capítulos, abordam-se estratégias para o desenvolvimento da compaixão para com os outros e para com si, da empatia, do perdão, do bem-estar, da consciência plena (*mindfulness*), da regulação emocional, da gratidão, do disfrute das coisas boas da vida, do otimismo e da esperança. Ainda, uma palavra particular a capítulos mais abrangentes como aquele em que se abordam as forças pessoais ou forças de caráter, no qual o modelo das 24 fortalezas de Peterson e Seligman (2004) aparecem elencadas e valorizadas (a par de outras mencionadas, tais fortalezas incluem a vitalidade, o humor, a humildade, o amor, a autorregulação e a liderança). Também uma referência particular ao capítulo sobre o envolvimento (engajamento) das pessoas no trabalho, assim como ao capítulo sobre os recursos lúdicos com crianças pela sua maior abrangência.

A concluir este apontamento, gostaria de destacar que este livro me faz reconhecer o grande desenvolvimento que a Psicologia Positiva tem no Brasil, a sua entrada em força no mundo acadêmico, a sua implantação na investigação e na intervenção, cobrindo as várias especialidades da psicologia (educação, saúde, trabalho, serviço comunitário...). Estão de parabéns os seus principais promotores do

campo no Brasil, e recordo aqui Claudio Hutz e Caroline Reppold, assim como Ana Paula Noronha e Solange Wechsler, pedindo desculpa por não evocar alguém mais que deveria, pois, mesmo acompanhando as publicações e os eventos de Psicologia e de Psicologia da Educação no Brasil, é verdade que o faço à distância. Este movimento associativo e mobilizador da Psicologia e dos psicólogos no Brasil impacta de forma significativa as respostas que podem ser dadas à promoção da saúde mental e ao bem-estar das pessoas, claramente afetadas pela situação pandêmica que atravessamos.

REFERÊNCIAS

- Seligman, M. E. (2019). Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.

LITERACIA EM SAÚDE: HABILIDADES PARA A VIDA E O BEM-ESTAR

Prisla Ücker Calvetti

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. Apesar de o conceito de saúde ser bastante conhecido, a literacia em saúde ainda é pouco conhecida e aplicada no Brasil. Nessa perspectiva, a proposta do livro visa a contribuir para promoção da saúde mental e do bem-estar durante a crise sanitária (Springer, 2020). Assim, apresenta-se uma literacia em saúde de acesso para práticas de habilidades para a vida e o bem-estar em tempos de adversidades e para além da crise humanitária.

A literacia em saúde, conforme a OMS, é o conjunto de competências cognitivas e sociais e a capacidade da pessoa para acessar, compreender, avaliar e aplicar informações para prevenir e promover o cuidado em saúde (Peres, Rodrigues & Silva, 2021). O termo “*Health Literacy*” foi utilizado, em âmbito internacional, pela primeira vez na década de 1970 e, desde então, é de importância na saúde pública e

nos cuidados de saúde. Com a literacia em saúde, a pessoa, a família e a comunidade têm melhores condições de lidar com a sua saúde de modo contextual e sociocultural (Sørensen et al., 2012; Jorm, 2012).

Corroborando a proposta de promover a saúde física e mental por meio de práticas no cotidiano, a OMS desenvolveu um modelo de habilidades para a vida, como estratégia para diminuir comportamentos de risco, no intuito de auxiliar a lidar com o estresse e estimular os cuidados em saúde. Entre essas habilidades para a vida, de cunho psicossocial, destacam-se: autoconhecimento, empatia, comunicação eficaz, relacionamentos interpessoais, tomada de decisões, resolução de problemas, pensamento criativo, pensamento crítico, manejo de sentimentos e emoções e manejo do estresse (WHO, 2004). O desenvolvimento de habilidades para a vida inicia-se nos primeiros anos de vida, por isso a importância da inserção de tais temas nos currículos escolares, que assim podem ser difundidas para indivíduos e famílias, bem como diversas comunidades.

Para as práticas de habilidades de vida e para o bem-estar, a literacia em destaque neste material psicoeducativo está voltada ao autocuidado e embasada nas evidências da Psicologia Positiva e da saúde (Hutz & Reppold, 2018; Zanini, Pais-Ribeiro & Fernandes, 2021). Além disso, destaca-se que a proposta está alinhada ao objetivo de desenvolvimento sustentável 3 (ODS3) da Organização das Nações Unidas, de saúde e bem-estar que visam a assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades, como compromisso científico e social.

Por fim, a literacia em saúde, proposta neste livro, auxilia na promoção do campo da saúde mental e do bem-estar. Assim, proporciona-se acesso ao conhecimento de qualidade e estimula-se o valor das atitudes de autocuidado e cuidado, bem como comportamentos pró-sociais no indivíduo e na sociedade.

REFERÊNCIAS

Hutz, C. S., & Reppold, C. T. (2018). *Intervenções em Psicologia Positiva na área da saúde*. Leader.

Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *The American Psychologist*, 67(3), 231-243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>

Peres, F., Rodrigues, K.M., & Silva, T. L. (2021). *Literacia em Saúde*. FIOCRUZ.

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., Brand, H., & (HLS-EU) Consortium Health Literacy Project European (2012). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC public health*, 12, 80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>

Spring, H. (2020). Health literacy and COVID-19. *Health information and libraries journal*, 37(3), 171-172. <https://doi.org/10.1111/hir.12322>

WHO (2004). *Skills for health: An important entry-point for health promoting/child-friendly schools*, Geneva. https://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_skills4health_03.pdf

Zanini, D., Pais-Ribeiro, J., Fernandes, I. (2021). *Psicologia Positiva e saúde: desenvolvimento e intervenções*. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 22(1), 3-13. <http://dx.doi.org/10.15309/21psd220102>

A PSICOLOGIA POSITIVA E SUAS APLICAÇÕES

Daniela Sacramento Zanini

Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Iorhana Almeida Fernandes

Pontifícia Universidade Católica de Goiás

O QUE É PSICOLOGIA POSITIVA?

Ao longo de sua história, a ciência psicológica privilegiou o estudo das doenças mentais ou psicopatologias em detrimento da saúde (Seligman, 2019). Em resposta a essa tendência, no início do século XXI, Martin Seligman, presidente da Associação Psicológica Americana na ocasião, promoveu um novo debate científico, que buscava compreender os aspectos positivos do funcionamento humano e seus efeitos sobre a saúde. Nascia, então, a Psicologia Positiva (PP) (Seligman & Czikszentmihalyi, 2000), movimento que pretendia reunir e potencializar estudos científicos sobre os aspectos saudáveis

dos indivíduos, sem desconsiderar experiências, situações e emoções negativas que também fazem parte da vida.

Esse movimento logo adquiriu adeptos em todo o mundo, de diferentes formações (médicos, psicólogos, administradores etc.) e do público leigo. Contudo, nem sempre o uso dos preceitos da Psicologia Positiva (exemplo: promoção do bem-estar), sobretudo por parte dos leigos, foi baseado em estudos científicos. Algumas vezes, a compreensão dada ao que seria esse movimento se restringia a praticar o “pensamento positivo”, o que está muito aquém do verdadeiro fundamento da PP, que preza pela valorização das evidências científicas.

Além disso, na medida em que os estudos em PP foram avançando, foi necessário considerar como o estudo de temas de interesse à Psicologia Positiva (por exemplo, felicidade, otimismo, empatia, compaixão, gratidão etc.) dependia do contexto, havendo diferenças entre os grupos estudados e a época. Isso ficou evidente no contexto da pandemia, quando o panorama social e cultural de todas as pessoas mudou em razão do distanciamento físico adotado. Atualmente, além de considerar essas questões, muitos pesquisadores e profissionais que trabalham sob a perspectiva da Psicologia Positiva estão preocupados também em avaliar a eficácia e as consequências da aplicação de métodos, técnicas ou procedimentos ligados à PP na vida das pessoas e da comunidade (Reppold et al., 2019a). Assim, pode-se observar que os estudos atuais têm se preocupado em investigar a eficácia de uma ampla variedade de intervenções que utilizam diferentes conceitos da PP em diversos formatos de atividades e públicos-alvo (Reppold et al., 2019b; Seligman, 2019).

AS INTERVENÇÕES EM PSICOLOGIA POSITIVA

Para ser considerada uma intervenção psicológica positiva (IPP), as atividades propostas devem seguir critérios específicos quanto a seu conteúdo, objetivo, população e avaliação. O conteúdo dessas intervenções deve estar relacionado a variáveis positivas. Seu objetivo principal deve ser construir ou promover um fenômeno positivo. Quanto à população atendida, essa pode envolver tanto pessoas com alguma dificuldade quanto indivíduos saudáveis, interessados na promoção de sua saúde e seu bem-estar. Por fim, todas as intervenções devem prever formas de avaliação, de modo que haja evidências empíricas de sua validade/eficácia (Shankland et al., 2017).

Seguindo esses critérios, a IPP tem se mostrado uma boa aliada para a promoção de características positivas relacionadas à saúde e ao desenvolvimento humano. Nessa direção, diferentes estudos internacionais apresentam atividades que buscam promover, a partir de evidências científicas, satisfação com a vida e gratidão (Duthely et al., 2017), felicidade e bem-estar (Passmore & Holder, 2016), emoções, pensamentos e comportamentos positivos (Pritchard & Van Nieuwerburgh, 2016), autoestima (Shoshani & Steinmetz, 2014), afetos positivos, otimismo e esperança (Hellman & Gwinn, 2017), entre outros. Também no Brasil, alguns estudos têm sido realizados demonstrando a eficácia de intervenções que se destinam à promoção da felicidade (Hutz, 2014; Reppold et al., 2018), das forças de caráter (Noronha & Barbosa, 2018), da gratidão (Freitas et al., 2017; Cunha et al., 2019), do otimismo (Bastianello & Hutz, 2015), do equilíbrio emocional (Bertolino et al., 2018), entre outros.

Atualmente, conta-se com um conjunto de obras que descrevem diferentes intervenções pautadas na Psicologia Positiva desenvolvidas para diferentes contextos, como o da saúde (Hutz & Reppold, 2018; Reppold & Almeida, 2019), o da educação (Nakano, 2018) e o do

trabalho (Vazquez & Hutz, 2018). Essas publicações demonstram o interesse dos pesquisadores em inserir as IPPs em áreas diferentes, mas avaliando cientificamente sua aplicação, seu resultado, sua estabilidade no tempo e suas consequências na vida da pessoa. Em conjunto, esses estudos mostram que, se utilizadas de maneira correta, as IPPs auxiliam os indivíduos a construírem uma vida prazerosa e com saúde mental, utilizando-se de estratégias que aumentam os fatores positivos e diminuem os sintomas negativos.

Nesse sentido, o uso de IPPs pode ser uma boa ferramenta para o enfrentamento das consequências advindas de uma pandemia, como a da Covid-19, assim como pode ser um recurso para o desenvolvimento de habilidades que permitam ter uma vida mais feliz. Zanon et al. (2020) apontam que as práticas da Psicologia Positiva podem auxiliar os indivíduos a enfrentarem esse momento e seus desdobramentos, promovendo saúde mental e diminuindo os sintomas negativos e as eventuais psicopatologias decorrentes do estresse e do luto. Além disso, mesmo em situações em que o indivíduo não consiga diminuir os efeitos adversos da pandemia, as IPPs podem auxiliar na promoção de forças que contribuam para o desenvolvimento pessoal e social, uma vez que o objetivo principal de intervenções positivas é promover aspectos saudáveis do funcionamento humano.

Ressalta-se que as IPPs podem ser consideradas acessíveis, pois se configuram como intervenções fáceis de serem realizadas e de baixo custo (Seligman, 2019). A maioria dessas intervenções pode ser realizada no formato virtual, não demanda muito tempo, pode ser autoaplicada e é eficaz para a promoção de saúde mental (Antoine et al., 2018; Seligman, 2019). Apesar disso, cabe considerar que não se tratam de intervenções sem efeito ou aplicadas indiscriminadamente (Reppold et al., 2019). É exatamente porque as IPPs produzem efeitos na vida do ser humano que essas devem ser aplicadas com base em

estudos científicos que avaliem os resultados de sua aplicação, suas indicações e seus desfechos, a fim de garantir os efeitos desejados.

Em suma, a aplicação das intervenções em Psicologia Positiva apresenta, ao menos, quatro pontos importantes: 1) tais intervenções, em sua maioria, têm evidências de que são eficazes para promover os aspectos positivos do ser humano, favorecendo a construção de uma vida engajada, com sentido e melhor saúde mental; 2) podem auxiliar na diminuição do sofrimento psicológico (como depressão e ansiedade); 3) são de fácil aplicação e baixo custo; 4) podem auxiliar em situações potencialmente estressoras (como no enfrentamento à pandemia). Ao longo dos capítulos a seguir, diferentes exemplos de atividades são apresentados, considerando a possibilidade de promoção de diferentes aspectos do desenvolvimento que estão relacionados a uma vida mais saudável, tranquila e feliz.

REFERÊNCIAS

- Antoine, P., Dauvier, B., Andreotti, E., & Congard, A. (2018). Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: Applied psychology. *Personality and Individual Differences*, 122, 140-147. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.024>
- Bastianello, M. R. & Hutz, C. S. (2015). Do Otimismo Explicativo ao Disposicional: a Perspectiva da Psicologia Positiva. *Psico-USF*, 20(2), 237-247. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200205>
- Bertolino, C. O., Pili, J., Menezes, C. B., & Reppold, C. T (2018). Educando as emoções: Apresentação do Programa Cultivando o equilíbrio emocional. Em C. Hutz & C. T. Reppold. (Org.), *Intervenções em Psicologia Positiva aplicadas à Saúde* (pp. 153-180). Leader.

Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive psychology and gratitude interventions: A randomized clinical trial. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 584. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00584>

Duthely, L. M., Nunn, S. G. & Avella, J. T. (2017). A Novel Heart-Centered, Gratitude-Meditation Intervention to Increase Well-Being among Adolescents. *Education Research International*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/4891892>

Freitas, L. B. L., Tudge, J. R. H., Palhares, F., & Prestes, A. C. (2016). Relações entre Desenvolvimento da Gratidão e Tipos de Valores em Jovens. *Psico-USF*, 21(1), 13-24. <https://doi.org/10.1590/1413-82712016210102>

Hellman, C. M. & Gwinn, C. (2017). Camp HOPE as an Intervention for Children exposed to Domestic Violence: A Program Evaluation of Hope, and Strength of Character. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 34(3). <https://doi.org/10.1007/s10560-016-0460-6>

Hutz, C. S., & Reppold, C. T. (2018). *Intervenções em Psicologia Positiva na área da saúde*. Leader.

Nakano, T. (2018). *Psicologia Positiva aplicada à educação*. Vetor Editora.

Noronha, A. P. P. & Barbosa, A. J. G. (2018). O estudo das forças de caráter em brasileiros: análise de grupos etários. Em T. C. Nakano (Org.), *Psicologia Positiva aplicada à educação* (1 vol., pp. 125-140). Vetor Editora.

Passamore, H. A., & Holder, M. D. (2016). Noticing nature: individual and social benefits of a two-week intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 1-10.

Pritchard, M., & Van Nieuwerburgh, C. (2016). The perceptual changes in life experience of at-risk young girls subsequent to an appreciative coaching and positive psychology interventions group programme: An interpretative phenomenological analysis. *International Coaching Psychology Review*, 11(1), 57-74.

Reppold, C. T.; Almeida, L. (2019). *Psicologia Positiva: Educação, Saúde e Trabalho* (1 ed., vol. 1, pp. 210). CERPSI.

Reppold, C. T., Kaiser, V., D'Azevedo, L., Almeida, L (2018). Intervenções em Psicologia Positiva na área da saúde: O que os ensaios clínicos informam sobre a efetividade dessas intervenções? Em C. Hutz & C. T. Reppold (Orgs.), *Intervenções em Psicologia Positiva aplicadas à Saúde* (1 ed., vol. 1, pp. 11-42). Leader.

Reppold, C. T., Zanini, D. S., Campos, D. C., Faria, M. R. G. V., & Tocchetto, B. S. (2019a). Felicidade como Produto: Um Olhar Crítico sobre a Ciência da Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 333-342. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18777.01>

Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2019). *História da psicologia moderna* (4 ed.). Cenage.

Seligman M., Csikszentmihalyi M. (2000) Positive psychology: An introduction. *American Psychologist Journal*, 55, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Seligman, M. E. P. (2019). Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1-23.

Shankland, R. & Rosset, E. (2017). Review of brief school-based positive psychological interventions: A taster for teachers and educators. *Educational Psychology Review*, 29(2), 363-392. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9357-3>

Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1289-1311. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>

Vazquez, A. C., & Hutz, C. S. (Orgs.). (2018). *Aplicações da Psicologia Positiva: Trabalho e organizações*. Hogrefe.

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R. & Rocha, K. N. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia*, 37. <https://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>

COMPAIXÃO

Julia Steffen de Loureto
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Prisla Ücker Calvetti
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O QUE É COMPAIXÃO?

Nos últimos anos, o campo da Psicologia Positiva vem buscando compreender de que forma características positivas podem trazer benefícios à saúde mental (Marchetti et al., 2018). Uma das características estudadas é a compaixão, que se refere à sensibilização frente ao sofrimento do outro e ao desejo de ajudá-lo a diminuir esse sofrimento (Gilbert, 2013).

O processo de compaixão envolve cinco elementos: (1) o reconhecimento do sofrimento; (2) a compreensão de que o sofrimento faz parte da experiência humana; (3) a demonstração

de empatia/simpatia à pessoa que sofre e de conexão com sua angústia (ressonância emocional); (4) tolerância aos sentimentos desconfortáveis que emergem diante do sofrimento alheio (ansiedade, tristeza, raiva); e, por fim, (5) a motivação para agir em prol do alívio do sofrimento (Strauss et al., 2016).

Vamos tentar entender esse processo, analisando-o minuciosamente:

1 e 2: Reconhecer o sofrimento e entendê-lo como experiência humana

Cassel (2012) considera a compaixão como algo complexo, pois envolve, além do reconhecimento do sofrimento alheio, a identificação com tal sofrimento. Essa identificação provém do reconhecimento do fato de a tragédia ser inerente à condição humana, a qual todos compartilhamos. Isto é, mesmo que soframos por diferentes causas e situações, em diferentes intensidades, todos nós sabemos o que é e como é sofrer. A partir disso, conseguimos nos enxergar um no outro.

3: Ser empático e simpático

Após reconhecer o sofrimento e se identificar com esse, entendendo-o como parte da experiência humana, o que ocorre é o despertar da empatia ou da simpatia diante de quem sofre (Strauss et al., 2016). Enquanto a simpatia envolve um sentimento de afinidade com determinada pessoa e consonância com seus valores ou pensamentos, a empatia refere-se à habilidade de compreender e assimilar a experiência emocional de outra pessoa da maneira mais próxima possível daquilo que a pessoa está sentindo, independente de simpatizarmos ou não com ela (Eisenberg, 2002).

4: Tolerar e abraçar o sofrimento

O que torna o processo de compaixão peculiar é que não só sofremos junto a alguém, mas lidamos com esse sofrimento sem nos

sentirmos sobrecarregados por ele (Gilbert, 2013; Goetz, 2010). A compaixão nos permite perceber a nossa influência nos outros e vice-versa, o que nos dá as ferramentas necessárias para construir um sentimento profundo de cuidado com o outro, para, assim, superarmos o sofrimento (Ivtzan et al., 2016). Portanto, precisamos do sofrimento para ativar a compaixão, mas, durante o processo, o substituímos por sentimentos calorosos à pessoa que está sofrendo, fazendo com que as emoções positivas sejam predominantes (Germer & Siegel, 2012).

5: Ter a compaixão como motivação - ações genuínas

Ao passarmos pelos quatro aspectos anteriores do processo, é possível compreender que a compaixão nos permite conhecer o sofrimento com emoções calorosas e nos direciona a comportamentos que objetivam reduzir o sofrimento do outro (Goetz et al., 2010; Klimecki et al., 2013).

Chierchia e Singer (2017) analisaram evidências neurocientíficas, as quais confirmam que a motivação resultante da compaixão tem como principal objetivo o bem-estar do outro, e qualquer alívio e benefício a si próprio durante o processo de ajudar alguém ocorre de forma acidental. As autoras também mostraram que a motivação resultante da compaixão se diferencia de outras situações, nas quais atos pró-sociais têm raízes mais egoístas. Estes vêm da vontade de aliviar a sua própria angústia frente ao sofrimento de alguém, e não do desejo genuíno de fazer o bem a determinada pessoa.

A boa notícia é que a compaixão pode ser treinada (Chierchia & Singer, 2017; Gilbert 2013; Klimecki et al., 2013; Kok, 2013). Podemos pensar que nossas atitudes para com os outros estão em um espectro. Em uma ponta, somos completamente egoístas e, em outra, totalmente compassivos: normalmente, tendemos a ser compassivos com aquelas pessoas com que temos mais proximidade, enquanto esse movimento

é mais difícil com estranhos. Mas o fato é que podemos nos mover nesse espectro. Com o cultivo e a prática da compaixão, podemos aproximar-nos cada vez mais da ponta compassiva (Ivtzan et al., 2016). Além disso, foi encontrado que, ao experienciar a compaixão, ocorrem alterações corporais que tornam mais fácil vivenciá-la novamente no futuro (Kok, 2013).

Sabe-se que o treinamento da compaixão é um recurso para superar experiências aversivas e tolerar dificuldades diárias, pois fortalece nossa resiliência (Klimecki et al., 2013), bem como nos faz oferecer ao mundo o melhor em nós ao encontrarmos gentileza genuína e sentimento de conexão (Gilbert, 2013). Portanto, a compaixão tem efeitos positivos em âmbitos individuais e sociais (Marchetti et al., 2018). Para Klimecki et al. (2014), a compaixão é uma estratégia para prevenir o esgotamento emocional frente ao sofrimento do outro, possibilitando ações pró-sociais genuínas. Nesse sentido, a compaixão pode nos ajudar no momento atual de pandemia, quando frequentemente nos deparamos com pessoas em sofrimento, seja por notícias, seja por contato direto.

A fim de fortalecer e exercitar a compaixão no dia a dia, indicam-se, a seguir, atividades baseadas em intervenções científicas.

1. Sentindo o apoio e a segurança presentes em nossas relações

Mikulincer et al. (2005) realizaram cinco estudos para relacionar o apoio seguro em nossos relacionamentos, que envolve sentimentos de confiança, suporte e conforto e nossos atos compassivos (para mais detalhes, ver Bowlby, 1982). Eles concluíram, a partir dos experimentos, que o aumento da segurança em nossas relações nutre a compaixão para com outros, sendo pessoas conhecidas ou não.

Em um dos experimentos, eles pediram para parte de seus participantes refletir, através de uma atividade de escrita, sobre figuras de apoio em suas vidas, enquanto à outra parte pediram para

refletir sobre conhecidos ou colegas de trabalho/estudo. Após essa atividade, todos os participantes assistiram a uma filmagem de uma pessoa desconhecida em sofrimento (para propósito do experimento, eles tinham a ideia de que o que assistiam estava sendo transmitido ao vivo). Os pesquisadores encontraram que o grupo que refletiu sobre suas figuras de apoio teve mais compaixão à pessoa em sofrimento, maior disposição para a ajudar e concordou mais vezes quando perguntado se poderiam realmente ajudá-la, quando comparado ao outro grupo. Realizando outros experimentos, os pesquisadores propuseram que o aumento da compaixão e a maior tendência a ajudar alguém em sofrimento ocorrem porque esse senso de segurança em nossos relacionamentos (apoio seguro) permite a redistribuição da nossa atenção para longe do nosso próprio alívio e em direção ao cuidado ao outro (Mikulincer et al., 2005).

O momento que estamos vivenciando, frente à flexibilização do isolamento, está coberto de incertezas, o que pode gerar medo, estresse e ansiedade (Linhares & Enumo, 2020). Focar nossa atenção no que nos traz segurança e estabilidade, como nossas figuras de apoio, pode facilitar nosso processo de compaixão, afastando-nos de sentimentos negativos. Com isso, permitir-nos-emos focar em ajudar os mais necessitados neste momento, sem nos sentirmos sobrecarregados.

2. Lidando com a raiva por meio da compaixão

Conforme Witvliet et al. (2011), a reavaliação cognitiva auxilia a lidar com pessoas que, de alguma maneira, ofenderam-nos – uma das estratégias é a reavaliação com foco na compaixão. A reavaliação cognitiva é uma estratégia para interpretar uma situação de maneira que diminua seu impacto emocional (frequentemente aliviando emoções negativas e acentuando positivas). A reavaliação com foco na compaixão é um tipo de reavaliação cognitiva que enfatiza a complexidade humana do ofensor, o que nos direciona a o interpretarmos como um indivíduo

que falhou e precisa crescer positivamente. Exceção disso são situações de violência física e psicológica, bem como assédio moral, por exemplo. Tais eventos requerem auxílio de profissional da psicologia e outros encaminhamentos para suporte emocional e social.

3. Praticando a Meditação da Bondade Amorosa

A meditação *Loving-Kindness* (LKM), em português “Bondade Amorosa”, é uma prática derivada do Budismo tibetano, que recebe muita atenção nas investigações científicas (Bronzatto, 2018). Após analisar estudos empíricos que utilizavam a meditação como intervenção, Bankard (2015) a considerou uma prática que direciona a compaixão a maior efetividade.

Similarmente, Leiberger et al. (2011) fizeram um estudo no qual mediam diferentes tipos de comportamentos pró-sociais por um jogo de computador criado por eles. Eles mediram os comportamentos dos participantes antes e depois de um treino de compaixão feito com a Meditação da Bondade Amorosa. Eles encontraram que realizar a meditação por alguns dias aumentava o número de comportamentos pró-sociais dos participantes, inclusive em situações nas quais ajudar alguém os colocava em alto risco. Apesar da flexibilização, a pandemia ainda afeta nossa vida diariamente. Temos que tomar cuidado com ações que antes eram normais e corriqueiras, como um abraço. A pandemia, então, ainda demanda que façamos muitas privações. Praticar a meditação *Loving-Kindness* pode nos ajudar a voltar nossa atenção à grandeza de permanecer seguindo as orientações de saúde – ajudar a população – em vez de aos pontos negativos.

A técnica trata de trabalhar sentimentos positivos em direção sequencial: para si mesmo, alguém que ama, uma pessoa neutra, alguém com quem você tenha dificuldades, e todos os seres humanos (Leiberger et al., 2011). Isto é, sentimentos calorosos são direcionados a si e,

eventualmente, vão sendo guiados a um âmbito maior – a ordem pode ser mudada para acomodar preferências individuais (Hofmann et al., 2011).

A seguir, apresentamos práticas para você desenvolver a compaixão.

EXERCÍCIOS PARA VOCÊ PRATICAR A COMPAIXÃO

EXERCÍCIO 1

Tente você, então, voltar-se àqueles que mais lhe trazem segurança, realizando uma atividade como no experimento de Mikulincer et al. (2005):

- A. Pense naqueles que você procura quando se sente angustiada(o) ou preocupada(o);
- B. Liste seis características positivas que essas pessoas têm em comum;
- C. Visualize uma situação específica em que uma dessas pessoas a(o) confortou e a(o) ajudou quando você estava angustiada(o) ou preocupada(o), e escreva uma breve descrição dessa situação e do que você sentiu enquanto ela ocorria. Para contextualizar o momento que vivemos, procure visualizar uma situação que ocorreu durante a pandemia, na qual suas preocupações e suas angústias estavam ligadas a este momento peculiar que estamos passando.

EXERCÍCIO 2

É compreensível estarmos mais sensíveis no momento que estamos vivendo. Aliás, a pandemia por si só pode gerar sentimentos de raiva (Brooks et al., 2020). Nesse sentido, praticar a reavaliação

compassiva é benéfico, pois nos ajuda a evitar carregar ressentimentos em um momento desafiador, além de promover sentimentos positivos. As instruções para a prática, oferecidas no estudo de Witvliet et al. (2011), foram adaptadas pela plataforma Greater Good in Action¹ para serem acessadas mais facilmente. São elas (tradução e adaptação livre):

1. Ache um lugar silencioso para se sentar. Relaxe por dois minutos, inspire e expire. Durante a expiração, foque na palavra “um”. Deixe seus braços e corpo parados.

2. Identifique uma situação na qual outra pessoa a(o) machucou ou a(o) ofendeu. Você pode pensar sobre situações relacionadas à quarentena: discussões no isolamento, familiares ou amigos que não estejam praticando os cuidados como você, algum colega de trabalho que a(o) ofendeu em alguma reunião virtual, amigos que se afastaram e não entram em contato desde o início do isolamento, por exemplo.

3. Pelos próximos dois minutos, pense na pessoa que te ofendeu como um ser humano que se comportou mal. Mesmo que sua relação não possa ser restaurada, tente genuinamente desejar que essa pessoa experiencie algo positivo ou com capacidade de cura. Mesmo que seja difícil, foque seus pensamentos e sentimentos na ideia de oferecer compaixão. Esteja consciente de seus pensamentos, dos sentimentos e das respostas físicas que você tem enquanto cultiva a compaixão a essa pessoa.

EXERCÍCIO 3

Emma Seppala, diretora de ciências do Centro para Educação e Pesquisa de Compaixão e Altruísmo da Universidade de Stanford, criou uma meditação *Loving-Kindness* guiada, cujo áudio pode ser encontrado

¹ Disponível: <https://ggia.berkeley.edu/>

em seu *site*.² A plataforma Greater Good in Action³ disponibiliza um roteiro da meditação de Seppala, que será disponibilizado aqui.

Posição corporal

Feche seus olhos. Sente-se confortavelmente com seus pés encostados no chão e com a coluna ereta. Relaxe todo seu corpo. Mantenha seus olhos fechados ao longo de toda visualização e traga sua atenção para dentro de si. Sem forçar, apenas relaxe e gentilmente siga as instruções.

Inspire profundamente. E expire.

Recebendo Bondade Amorosa

Mantendo seus olhos fechados, pense em uma pessoa próxima a você, que a(o) ame muito. Pode ser alguém do seu presente ou do passado, alguém que esteja na sua vida, ou que tenha ido embora. Imagine essa pessoa em pé, do seu lado direito, enviando o amor dela a você. Essa pessoa está lhe enviando desejos de segurança, de bem-estar e de felicidade. Sinta os desejos calorosos e o amor vindo dessa pessoa a você.

Agora, traga à mente essa mesma pessoa, ou outra que a(o) preze muito. Imagine essa pessoa em pé do seu lado esquerdo, desejando seu bem, sua saúde e sua felicidade. Sinta a gentileza e o carinho dessa pessoa por você.

Agora, imagine que você está cercado de pessoas que a(o) amam e já a(o) amaram por todos os lados. Visualize todos seus amigos e aqueles que ama a(o) cercando. Eles estão lhe desejando sua felicidade, seu bem-estar e sua saúde. Aqueça-se com os desejos calorosos e com

² Disponível: <https://emmaseppala.com/meditations/>

³ Disponível: <https://ggia.berkeley.edu/>

o amor vindo de todos os lados. Você está cheia(o) e transbordando de amor e carinho.

Enviando Bondade Amorosa para quem amamos

Agora, traga de volta sua atenção à pessoa em pé do seu lado direito. Comece a enviar o amor que você sente de volta a essa pessoa. Você e essa pessoa são semelhantes. Assim como você, essa pessoa deseja ser feliz. Envie todo seu amor e seus desejos calorosos a essa pessoa.

Repita três vezes a frase seguinte, em silêncio: “que você viva em paz, que você seja feliz, que você seja livre de dor”.

Agora, foque sua atenção na pessoa em pé do seu lado esquerdo. Comece a direcionar o amor que tem dentro de você a essa pessoa. Envie todo seu amor e carinho a essa pessoa. Essa pessoa e você são parecidos. Assim como você, essa pessoa deseja ter uma boa vida.

Repita três vezes a frase seguinte, em silêncio: “assim como desejo para mim, que você esteja seguro, que você esteja saudável, que você viva em paz e feliz”.

Agora, imagine outra pessoa que você ama, talvez um parente ou amigo. Essa pessoa, como você, deseja ter uma vida feliz. Envie a ela desejos calorosos.

Repita três vezes a frase seguinte, em silêncio: “que sua vida seja repleta de felicidade, saúde e bem-estar”.

Enviando Bondade Amorosa para pessoas neutras

Agora, pense em um conhecido, alguém que você não conheça muito bem, por quem você não tenha nenhum sentimento particular. Você e essa pessoa têm o mesmo desejo de ter uma vida boa.

Envie a essa pessoa seus desejos para que ela fique bem, repetindo três vezes a frase seguinte: “assim como desejo para mim, que você viva em paz e feliz”.

Agora, traga à sua mente outro conhecido que seja neutro para você. Pode ser um vizinho, um colega ou alguma outra pessoa que você vê por aí, mas não conhece muito bem. Como você, essa pessoa deseja experimentar alegria e bem-estar na vida dela.

Envie a essa pessoa todos seus bons desejos, repetindo três vezes a seguinte frase, em silêncio: “que você seja feliz, que você esteja saudável, que você seja livre de toda dor”.

Enviando Bondade Amorosa a todos seres vivos

Agora, expanda sua atenção e visualize o globo inteiro em sua frente, como uma pequena bola.

Envie desejos calorosos a todos os seres que vivem no globo, que, como você, querem ser felizes. Repita três vezes, em silêncio: “assim como desejo para mim, que vocês vivam em paz, felizes e com boa saúde”.

Inspire profundamente. E expire. Inspire mais uma vez e solte o ar. Note o estado de sua mente e como você se sente após essa meditação.

Quando se sentir pronto, abra os olhos.

Essas três práticas recomendadas poderão ser utilizadas como ferramentas de auxílio para acender a compaixão em nosso interior e, assim, permitir-nos compartilhar dos seus frutos com os outros ao nos aproximarmos cada vez mais de ações pró-sociais genuínas (Ivtzan et al., 2016; Gilbert, 2013).

Para conhecer mais sobre práticas voltadas à compaixão, recomendamos a plataforma The Compassionate Mind Foundation,⁴ fundada por Paul Gilbert. Em 2020, o professor desenvolveu uma série de aulas explorando como a compaixão pode auxiliar-nos durante

⁴ Disponível: <https://www.compassionatemind.co.uk/>

a crise sanitária gerada pela Covid-19.⁵ O acesso às aulas é livre, e é possível ativar legendas traduzidas para o português.

REFERÊNCIAS

Bankard, J. (2015). Training Emotion Cultivates Morality: How Loving-Kindness Meditation Hones Compassion and Increases Prosocial Behavior. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2324-2343. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9999-8>

Bronzatto, S. R. (2018). O efeito de uma intervenção breve de meditação da bondade amorosa (loving-kindness meditation) na tomada de decisão pró-social. [Dissertação de Mestrado]. Biblioteca Digital de Teses e Dissertações. <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/25810>

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-20.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books. (Original work published 1969).

Cassel, E. J. (2002). Compassion. Em C. R. Synder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 453-454). Oxford University Press.

⁵ Disponível: <https://vimeo.com/channels/1626490>

Chierchia, G., & Singer, T. (2017). The Neuroscience of Compassion and Empathy and Their Link to Prosocial Motivation and Behavior. Em J.-C., Dreher & L, Tremblay (Orgs.), *Decision Neuroscience* (pp. 247-257). Academic Press.

Eisenberg, N. (2002). Empathy-related emotional responses, altruism, and their socialization. Em R. J. Davidson & A. Harrington (Orgs.), *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan buddhists examines human nature* (pp. 131-164). Oxford University Press.

Galea S. (2020). Compassion in a time of COVID-19. *The Lancet*, 395(10241), 1897-1898. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31202-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31202-2)

Germer, C. K., & Siegel, R. D. (Eds.). (2012). *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*. The Guilford Press.

Gilbert, P. (2013). The flow of life: An evolutionary model of compassion. Em M. Bolz, & T. Singer (Orgs.), *Compassion: bridging practice and science*. (pp. 126-149). Max Planck Society. <http://www.compassion-training.org>

Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>

Greater Good in Action. (n.d.). Letting go of anger through Compassion. https://ggia.berkeley.edu/practice/letting_go_of_anger_through_compassion

Greater Good in Action. (n.d.). Loving-Kindness Meditation.
https://ggia.berkeley.edu/practice/loving_kindness_meditation

Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126-1132.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>

Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K. & Worth, P. (Eds.). (2016). *Second Wave Positive Psychology: Embracing the dark side of life*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315740010>

Jordan, J., Yoeli, E., & Rand, D. G. (2020, April 3). Don't get it or don't spread it? Comparing self-interested versus prosocial motivations for COVID-19 prevention behaviors. <https://doi.org/10.31234/osf.io/yuq7x>

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., Singer, T. (2014). Differential Pattern of Functional Brain Plasticity after Compassion and Empathy Training. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 873-879. <https://doi.org/10.1093/scan/nst060>

Klimecki, O. M., Ricard, M., & Singer, T. (2013). Empathy versus compassion: Lessons from 1st and 3rd person methods. Em T. Singer, & M. Bolz (Eds.), *Compassion: Bridging practice and science*. (pp. 272-286). Max Planck Society. <http://www.compassion-training.org>

Kok, B. E. (2013). The Science of Subjective Experience: Positive Emotions and Social Closeness Influence Autonomic Functioning. Em M. Bolz, & T. Singer (Orgs.), *Compassion: bridging practice*

and science. (pp. 315-325). Max Planck Society. <http://www.compassion-training.org>

Leiberg, S., Klimecki, O., & Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PloS one*, 6(3), e17798. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0017798>

Linhares, Maria Beatriz Martins, & Enumo, Sônia Regina Fiorim. (2020). Reflexões baseadas na Psicologia sobre efeitos da pandemia COVID-19 no desenvolvimento infantil. *Estudos de Psicologia*, 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200089>

Marchetti, E., Bertolino, C. O., Schiavon, C. C., Gurgel, L. G., Kato, S. K., Menezes, C. B., & Reppold, C. T. (2018). Escala breve de compaixão Santa Clara: propriedades psicométricas para o contexto brasileiro. *Avaliação Psicológica*, 17(3), 371-377. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2018.1703.15208.10>

Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, Caregiving, and Altruism: Boosting Attachment Security Increases Compassion and Helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 817-839. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.5.817>

Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47(2016), 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>

Witvliet, C. V. O., DeYoung, N., Hofelich, A. J., & DeYoung, P. (2011). Compassionate reappraisal and emotion suppression as alternatives to offense-focused rumination: Implications for forgiveness and psychophysiological well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(4), 286-299. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.577091>

AUTOCOMPAIXÃO

Ana Beatriz Tolentino da Silva
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O QUE É AUTOCOMPAIXÃO?

A habilidade que vamos abordar neste capítulo pode ser explicada como a atitude de encarar o nosso sofrimento e abraçá-lo com gentileza.

Basicamente, a autocompaixão possui três facetas:

- **Gentileza consigo mesmo:** é o ato de sermos menos severos e autocríticos conosco, ou seja, conseguirmos abraçar nossas dificuldades com bondade, aceitação e cordialidade.
- **Condição humana em comum:** considera que todas as pessoas falham e se sentem deslocadas e inadequadas de alguma forma. Isso evita a sensação de anormalidade quando nos comparamos com os outros.

- Atenção plena: ajuda a estarmos atentos ao momento presente, de forma que ninguém ignore ou pense muito sobre aspectos que não gosta em si ou na própria vida (Neff, 2003a; 2003b).

A autocompaixão promove suporte e conforto em momentos difíceis, provendo os recursos emocionais necessários para enfrentar experiências dolorosas e desafiadoras. Ela suaviza as emoções negativas, permitindo que essas se dissipem facilmente. A promoção de resiliência também é um dos benefícios da prática da autocompaixão. Um estudo apontou que graduandos com altos níveis de autocompaixão apresentaram menos estresse psicológico quando enfrentaram a pressão acadêmica e as dificuldades sociais ao longo de suas carreiras (Kyeong, 2013). Além disso, há evidências de que a autocompaixão é um fator protetivo contra a depressão e a ansiedade, quando moderadas pela autocrítica (Neff, 2003a; Zanon, 2020).

Um dos principais fatores que prejudicam o desenvolvimento da autocompaixão é a crença de que ela diminui a motivação e encoraja a autoindulgência (Gilbert et al., 2011). Pelo contrário, a autocompaixão nos dá a segurança necessária para conhecermos as nossas fraquezas para, então, aprendermos com elas. Também ajuda a evitar a procrastinação, já que pessoas com autocompaixão não possuem tanto medo de errar e têm vontade de tentar novamente, mesmo depois de falhar (Neely et al., 2009).

Assim como ocorre com a compaixão, a autocompaixão é desenvolvida com a prática, e as evidências de resultados tão positivos devem ter instigado você a treinar essa habilidade. Neff (2019) disponibiliza exercícios baseados em evidências para a autocompaixão em suas obras e no seu *site*.⁶

⁶ Disponível: <https://self-compassion.org/>

COMO PODEMOS DESENVOLVER A AUTOCOMPAIXÃO? EXERCÍCIOS PARA VOCÊ PRATICAR

EXERCÍCIO 1 - COMO VOCÊ TRATARIA UM AMIGO?

O objetivo desta prática é refletir sobre a forma como tratamos nossa dor e nossos erros. Agora reflita: de que jeito você acha que as coisas poderiam mudar caso você se acolhesse da mesma forma que acolhe seus(suas) amigos(as) próximos(as) quando estão sofrendo? Este exercício vai ajudar você a passar por essa experiência.

1. Inicialmente, você irá pensar em uma situação em que um(a) amigo(a) próximo(a) esteja se sentindo mal em relação a ele(a) mesmo(a) ou passando por alguma dificuldade. Como você o(a) trataria? Anote a resposta, pense o que você falaria para seu(sua) amigo(a) e de que forma.
2. Agora, pense em situações nas quais você se sente mal consigo mesmo(a). Como você se trata nessas situações? Escreva a resposta, pense o que diria a si mesmo(a) e no jeito que você se trata, também perceba a postura e a comunicação não verbal que você adota.
3. Você percebe alguma diferença? Se sim, pergunte-se porquê. Quais motivos ou medos fazem você se tratar diferente do modo que você trata as outras pessoas?
4. Escreva o que seria diferente se você se tratasse do mesmo modo que você trata um(a) amigo(a) próximo(a) em momentos de sofrimento.

EXERCÍCIO 2 - EXPLORANDO A AUTOCOMPAIXÃO POR MEIO DA ESCRITA

Todo mundo tem algo que não gosta em si mesmo, algo que cause vergonha, insegurança e insuficiência. Este exercício vai ajudar você a escrever uma carta para si mesmo(a) sobre essa característica que o(a) incomoda de um lugar de aceitação e compaixão.

1. Quais imperfeições fazem você se sentir inadequado(a)? Escreva sobre algum defeito que faz você não se sentir bem. Quais emoções surgem quando você pensa sobre esse aspecto seu? Escreva sobre elas.
2. Escreva uma carta para você na perspectiva de um(a) amigo(a) imaginário(a) incondicionalmente amoroso(a). Imagine que esse(a) amigo(a) é receptivo(a), gentil e compassivo(a), que ele(a) consegue ver todas as suas fraquezas e que entende sua história de vida e as situações pelas quais você passou para se tornar quem é hoje. Enquanto você escreve essa carta, tente inserir senso de aceitação, cuidado, gentileza e desejo de sua felicidade e saúde que esse(a) amigo(a) deseja a você.
3. Sinta a compaixão que o(a) acalma e conforta. Após escrever, guarde a carta por um tempo e depois a releia.

EXERCÍCIO 3 - COMPAIXÃO E AUTOCOMPAIXÃO EM EQUILÍBRIO

Pessoas que trabalham cuidando de outras, ou desempenham esse papel dentro de sua família, podem se sentir esgotadas. No entanto, ter energia para cuidar dos outros requer que cuidemos de nós mesmos.

Então, é importante que essas pessoas se permitam atender às suas necessidades.

De início, encontre uma posição confortável que facilite a sua concentração em si e no momento atual. Repouse suas mãos em um local do seu corpo que lhe traga conforto e calma, pode ser sobre o coração, isso vai servir como um lembrete da sua consciência amorosa e que ela deve agir sobre você mesmo(a). Agora, invoque, em sua mente, alguém de quem você cuide e com quem você se importe, alguém que esteja sofrendo. O fluxo da atividade será mais complicado se essa pessoa for seu filho, então evite essa opção.

O próximo passo é ler o seguinte trecho e deixá-lo fluir em sua consciência: “cada um de nós está na sua própria jornada na vida. Eu não sou a causa do sofrimento dessa pessoa, nem está inteiramente dentro do meu poder fazer isso desaparecer, muito embora eu quisesse ser capaz. Momentos como este são difíceis de suportar, no entanto, ainda posso tentar ajudar, se puder”.

Agora, inspire profundamente, imagine a compaixão preenchendo seu corpo e as células que fazem parte dele. Ao expirar, envie compaixão para a pessoa que causa em você desconforto. Continue fazendo isso até alcançar um equilíbrio na respiração, um ritmo. Imagine que está inspirando para você e expirando para o outro. Assimile o trecho novamente: “cada um de nós está na sua própria jornada na vida. Eu não sou a causa do sofrimento dessa pessoa, nem está inteiramente dentro do meu poder fazer isso desaparecer, muito embora eu quisesse ser capaz. Momentos como este são difíceis de suportar, no entanto, ainda posso tentar ajudar, se puder”.

Ao final, abra os olhos e reflita sobre a prática. O que você sentiu? Acha que mudou algo dentro de você ao repetir as frases de serenidade? Essas frases são um lembrete para o cuidador não se responsabilizar excessivamente pelo sofrimento do outro, funciona como um alívio. Considere que você está dando o seu melhor e que nossa capacidade de ajudar é limitada, dar compaixão a si mesmo não vai fazer de você uma pessoa egoísta, ao contrário, pode facilitar ter compaixão pelos outros.

EXERCÍCIO 4 - MUDANDO SUA VOZ INTERIOR CRÍTICA

O exercício a seguir deve ser feito por algumas semanas e eventualmente irá fazer parte de um plano de mudança de como alterar a forma que você se trata. Algumas pessoas consideram útil lidar com suas críticas internas escrevendo em um diário. Outras ficam mais confortáveis fazendo isso por meio do diálogo. Caso você pertença ao segundo grupo de pessoas, faça o que funciona para você: falar em voz alta com você mesmo, ou pensar silenciosamente.

1. O primeiro passo para a mudança de tratamento consigo mesmo(a) é perceber que você está sendo autocrítico. A sua voz autocrítica é tão frequente que você nem nota quando ela se faz presente. Quando você se sentir mal sobre alguma coisa, pense sobre o que você acabou de dizer para si mesmo. Tente ser o mais preciso possível, note o que sua voz interior fala. Quais palavras você utiliza quando é autocrítico? Existem frases-chave que aparecem frequentemente? Qual é o tom da sua voz? Essa voz lembra alguém no seu passado que foi crítico com você? Você precisa estar apto(a) para conhecer sua voz interior profundamente, e tornar-se atento(a) quando ela está agindo.

2. Faça um esforço ativo para suavizar essa voz autocrítica, mas faça isso com compaixão, e não com autojulgamento. Diga algo como “eu sei que você está chocada comigo e não se sente segura, mas você está causando uma dor desnecessária. Você pode deixar o meu eu interno compassivo dizer algumas palavras agora?”

3. Reformule a observação feita pela sua voz autocrítica de um jeito amigável e positivo. Se você está tendo problemas em relação a quais palavras utilizar, imagine o que um amigo com muita compaixão diria a você nessa situação. Isso vai ajudar a usar palavras amorosas que fortaleçam a expressão de sentimentos de carinho e cuidados, principalmente se isso for natural e não exageradamente sentimental. Por exemplo, você pode dizer algo como “querido(a), eu sei que você comeu esse pacote de biscoito porque você está se sentindo muito triste agora e pensou que isso te animaria, mas agora você não se sente bem com seu corpo. Eu quero ver você feliz, então por que não dá uma caminhada longa? Isso o(a) faz sentir-se bem”. Enquanto realiza esse ato de suporte, você pode tentar acariciar seu braço, ou segurar seu rosto. Gestos físicos de carinho podem acionar o sistema de cuidado, mesmo que você esteja tendo problemas em apresentar emoções de gentileza, fazendo com que a ocitocina altere sua bioquímica. O mais importante é começar a agir de forma amorosa e sentir o cuidado verdadeiramente, assim o carinho irá ocorrer naturalmente.

EXERCÍCIO 5 - IDENTIFICANDO O QUE REALMENTE QUEREMOS

Essa prática irá ajudar você a mudar o modo como ocorre o seu diálogo interno para o tornar mais encorajador e apoiador.

1. Pense nos jeitos que você usa a autocrítica como um motivador. Há alguma característica pessoal que você critica (como sobrepeso, preguiça e impulsividade)? Por que você pensa que ser duro com si mesmo(a) irá ajudar a mudar alguma coisa? Se considerar que ser muito autocrítico(a) ajuda você, primeiramente tente se conectar com a dor sentimental que essa autocrítica causa, dando a si mesmo(a) compaixão pela experiência de se sentir tão julgado(a).

2. Agora, veja se você consegue pensar de forma mais gentil, tomando mais cuidado para se motivar a fazer alguma mudança, quando necessária. Qual linguagem um(a) amigo(a), parente, professor(a) ou cuidador(a) atento(a) e cuidadoso(a) utiliza para apontar que seu comportamento está sendo improdutivo, enquanto simultaneamente encoraja você a fazer algo diferente? Qual é a mensagem mais apoiadora que você consegue pensar nessa perspectiva que acompanha o seu desejo de ser mais saudável e feliz?

3. Toda vez que você perceber que está se julgando demais, perceba a dor que seu autojulgamento causa e dê a si mesmo(a) compaixão. Então, tente reformular seu diálogo interno para algo mais encorajador e apoiador.

A seguir temos dois aspectos integrados na sua prática, a autocompaixão e o perdão (Neff, 2019):

EXERCÍCIO 6 - PERDOANDO A NÓS MESMOS COM AUTOCOMPAIXÃO

O presente exercício foi proposto pensando na autoaceitação e no aumento de afetos positivos. Ele foi encontrado no *Manual de*

Mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo, escrito por Kristin Neff. O perdão depende de reconhecermos a imperfeição da existência humana e entendermos que estamos conectados em uma rede interdependente, que nem sempre conseguimos acertar e que temos que considerar que nossos erros não estão apenas relacionados ao nosso ser.

1. Inicie a prática encontrando uma posição confortável. Caso ajude você a se concentrar, feche os olhos. Respire profundamente três vezes e coloque suas mãos sobre o coração ou em qualquer outro lugar que proporcione sensação de autobondade e apoio.

2. Agora, pense em uma situação específica na qual você causou dor a outra pessoa, uma situação fácil, não precisa ser complicada. Tenha em mente que você lamenta por esse ocorrido e quer se perdoar. Pode utilizar o tempo que for necessário para escolher a situação adequada.

3. Abertura para a dor

Esse passo pode exigir um pouco de coragem. Pense em como suas ações impactaram a outra pessoa e permita sentir a culpa e o remorso que surgem naturalmente ao causarmos dor a alguém. Também deixe que surjam as sensações físicas relacionadas a esses sentimentos.

4. Autocompaixão

Lembre-se que todo ser humano comete erros e que a culpa também faz parte da experiência humana. Agora se dê autocompaixão. Isso pode ser feito por meio das frases: “que eu possa ser bondoso(a) comigo mesmo(a). Que eu possa me aceitar como sou”.

5. Sabedoria

Nesta parte, você irá refletir sobre o que originou o seu erro. Considere os fatores ambientais que influenciaram você naquele momento, como estar passando por uma situação estressante ou o desencadeamento de uma atitude irracional por causa da ativação de um gatilho emocional. Pense no que está além da sua visão pessoal do momento que cometeu o erro. Pode ser que o seu objetivo, naquele instante, fosse viver a sua vida do melhor jeito que você sabe viver, mas não cometer um erro em si.

6. Intenção de se perdoar

Tente oferecer perdão a si mesmo(a) repetindo a frase: “que eu possa começar a me perdoar pelo que fiz, consciente ou inconscientemente, e que causou dor a essa pessoa”.

7. Responsabilidade de se preservar

Caso lhe pareça certo, responsabilize-se a não causar dor a mais ninguém da mesma maneira, se isso estiver ao seu alcance.

Após realizar essa prática, reflita se você conseguiu oferecer compaixão a si mesmo(a), pense em como foi repetir as frases de perdão e questione se conseguiu entrar em contato com o sentimento de responsabilidade para não magoar outras pessoas. Suportar os sentimentos de culpa e remorso com compaixão fortalece a determinação para não repetir o mesmo erro. Ao contrário do que o senso comum pressupõe, perdoar a si mesmo faz com que a pessoa se responsabilize por suas ações. Apenas nos perdando podemos mudar nossas atitudes de forma efetiva.

Para a prática anterior, você também pode ensaiar a sua fala e o modo de se comunicar, até mesmo gravando um áudio ou um vídeo anteriormente, para que possa se ver e se aproximar mais dessa prática

até o momento de se sentir mais à vontade para fazê-la. Você pode não se sentir muito espontâneo(a) ao fazer isso, mas o treino o(a) deixará mais seguro(a) e à vontade para o momento.

Por fim, deixamos aqui a indicação das plataformas Center for Mindful Self-Compassion⁷ e The Compassionate Mind Foundation,⁸ citado no capítulo sobre compaixão. Neles, encontram-se muitos recursos, tais como vídeos que podem ser traduzidos para o português e exemplos de outras práticas baseadas em evidências relacionadas à autocompaixão.

REFERÊNCIAS

Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011) Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 239-255.

Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899-902.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>

⁷ Disponível: <https://centerformsc.org/self-compassion-and-covid-19/>

⁸ Disponível: <https://www.compassionatemind.co.uk/resources>

- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97.
- Neff, K. (2019). *Manual de Mindfulness e Autocompaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo*. Artmed Editora.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K (2019c). Self-Compassion. Exercise 1: How would you treat a friend? <https://self-compassion.org/exercise-1-treat-friend/>
- Neff, K (2019d). Self-Compassion. Exercise 3: Exploring self-compassion through writing. <https://self-compassion.org/exercise-3-exploring-self-compassion-writing/>
- Neff, K (2019e). Self-Compassion. Exercise 5: Changing your critical self-talk. <https://self-compassion.org/exercise-5-changing-critical-self-talk/>
- Neff, K (2019f). Self-Compassion. Exercise 7: Identifying what we really want. <https://self-compassion.org/exercise-7-identifying-really-want/>

Neff, K. (2019g). Self-Compassion. Exercise 8: Taking care of the caregiver. <https://self-compassion.org/exercise-8-taking-care-caregiver/>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Wispe, L. (1991). *The Psychology of Sympathy*. Plenum.

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. D. (2020). COVID-19: implications and applications of Positive Psychology in times of pandemic. *Estudos de Psicologia* 37, 1-13.

EMPATIA

Bruna Alvim Stocchero

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Prisla Ücker Calvetti

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O QUE É EMPATIA?

As habilidades para a vida apresentam evidências positivas para a saúde mental e têm o seu desenvolvimento no início do ciclo vital. As intervenções voltadas à promoção e à prevenção em saúde auxiliam no enfrentamento a eventos de vida, como o momento de crise sanitária e humanitária provocada pela Covid-19. Entre as habilidades para a vida, a empatia tem destaque e agrupa comportamentos esperados e desejáveis em relação ao outro, com demanda cognitiva e afetiva. Um bom repertório de empatia responde, apoia, demonstra compreensão e valida sentimentos, entre outras respostas. Sentir o que o outro está sentindo não significa confundir a si com o outro. É necessário

distinguir o que você sente do que o outro sente (Ferreira & Neufeld, 2020).

A empatia é, essencialmente, a capacidade de uma pessoa entender e/ou compartilhar os estados internos de outras pessoas. Esse processo envolve três aspectos (Weisz & Zaki, 2017):

- **Compartilhamento de experiência (empatia emocional):** é o ato de experimentar o estado emocional de outra pessoa. O que isso quer dizer? Se estivermos vendo alguém passar por um sofrimento ou uma situação de alegria, nosso cérebro irá compartilhar essas emoções.
- **Mentalização (empatia cognitiva):** é a habilidade de extrair inferências sobre os pensamentos e os sentimentos de outra pessoa. Ou seja, é a capacidade de se colocar no lugar do outro, olhando o mundo através de seus olhos.
- **Preocupação empática (empatia motivacional):** é uma resposta emocional de compaixão e preocupação despertada ao se ver alguém passando por dificuldades. Essa faceta faz com que nos preocupemos com o bem-estar de outra pessoa e queiramos ajudá-la, se houver necessidade.

Embora esses três aspectos sejam diferentes, estão profundamente interligados. Compartilhar a emoção de outra pessoa (empatia emocional) chama nossa atenção para o que ela sente e para sua perspectiva (empatia cognitiva), o que aumenta as chances de sentirmos preocupação com seu bem-estar (empatia motivacional).

Essa visão geral da empatia evidencia a importância e a contribuição desse conceito para o indivíduo e a sociedade, principalmente no momento que estamos vivendo. A pandemia da Covid-19 levou a mudanças e interrupções em quase todos os aspectos

da vida diária, principalmente em relação ao contato social. Trabalhar a empatia pode ajudar as pessoas a se sentirem menos solitárias e mais conectadas, além de aumentar a probabilidade de ajudarem os outros quando precisarem. Tendo isso em vista, apresentamos exercícios para você praticar a empatia.

COMO PODEMOS DESENVOLVER A EMPATIA? EXERCÍCIOS PARA VOCÊ PRATICAR

Aqui apresentamos caminhos possíveis para você desenvolver a empatia e, assim, também entender melhor o seu funcionamento.

EXERCÍCIO 1 - TOMADA DE PERSPECTIVA

A tomada de perspectiva refere-se à capacidade de uma pessoa considerar uma situação de um ponto de vista diferente, de forma a realizar inferências sobre os pensamentos e os sentimentos do outro, trabalhando as dimensões cognitiva e afetiva (Lane-Garon, 1998). Contribui para vários resultados positivos, incluindo sentimentos de simpatia, maior probabilidade de ajudar alguém que precisa, além de maior disposição para perdoar. Iremos mostrar como você pode utilizar essa estratégia.

Quando você se encontrar em uma discussão com alguém, uma forma interessante de entender o lado dela é se colocar na perspectiva da outra pessoa. Para fazer isso, imagine o que você sentiria, pensaria ou faria se estivesse do outro lado da discussão. Busque refletir sobre os motivos que levaram a outra pessoa a se sentir dessa forma.

Quando você é capaz de imaginar uma situação da perspectiva de outra pessoa, pode entender melhor os motivos dela ou mudar seu próprio comportamento para não a ofender.

EXERCÍCIO 2 - IDENTIDADE COMPARTILHADA

Os seres humanos são propensos a serem gentis e generosos, mas alguns obstáculos podem nos impedir de agir assim. Uma das principais barreiras é a diferença entre grupos: sentimo-nos muito menos motivados a ajudar alguém se ele não pertencer ao nosso grupo. Uma forma de contornar isso é reconhecer pontos em comum com outra pessoa, mesmo que essas semelhanças não sejam imediatamente aparentes (Levine et al., 2005). Lembrar as pessoas de ver a humanidade básica que compartilham com aqueles que podem parecer diferentes delas pode ajudar a superar o medo e a desconfiança e a promover a cooperação.

Iremos apresentar um exercício que foi desenvolvido para ajudar a expandir o senso de identidade compartilhada entre as pessoas. Ele foi retirado da plataforma Greater Good in Action.⁹

1. Pense em uma pessoa em sua vida que pareça ser bem diferente de você em todas as formas que você possa imaginar. Essa pessoa pode ter interesses diferentes, com diferentes crenças religiosas ou políticas, ou com experiências de vida muito diferentes. Ela pode até ser alguém com quem você teve um conflito pessoal ou que pertence a um grupo que esteve em conflito com o grupo ao qual você pertence.

⁹ Disponível: <https://ggia.berkeley.edu/>

2. Depois disso, faça uma lista de todas as coisas que você provavelmente tem em comum com a pessoa escolhida.

3. Revise essa lista de semelhanças. Como ela faz você ver essa pessoa agora? Ao invés de simplesmente vê-la como alguém desconhecido para você, ou como membro de um grupo diferente, tente vê-la como um indivíduo, alguém cujos gostos e cujas experiências possam se sobrepor aos seus de determinada maneira.

4. Repita esse exercício sempre que encontrar alguém que inicialmente pareça diferente de você, com quem você tenha tido um conflito, ou alguém que faça você se sentir desconfortável.

EXERCÍCIO 3 - USO DE MÍDIA AUDIOVISUAL PARA EMPATIA

Essa abordagem se baseia no uso de mídias como fotos, vídeos e áudios para criar uma narrativa dramática, de forma a envolver mais o espectador para o sofrimento apresentado. Essa técnica se baseia em estudos que sugerem que as pessoas têm maior probabilidade de contribuir para uma causa se puderem identificar pessoas específicas em necessidade (Kogut & Ritov, 2005). Assim, a característica mais importante dessa técnica não é tanto o conteúdo específico fornecido, mas a forma dramática como ele é apresentado. Apresentaremos estratégias que podem ser utilizadas para você se inspirar a ajudar uma causa. Elas foram adaptadas a partir de uma atividade da plataforma Greater Good in Action.

1. Ao pesquisar um problema em reportagens ou outras fontes, procure perfis de indivíduos específicos.

2. Busque fotografias e vídeos sobre o problema, para torná-lo mais vívido e comovente.

3. Pesquise histórias que ocorreram com pessoas específicas, uma vez que é mais fácil criar conexão emocional com uma pessoa necessitada do que com várias.

EXERCÍCIO 4 - TREINAMENTO DE HABILIDADES DE EMPATIA

Este exercício é mais voltado a ações específicas que podem ser feitas para comunicar o sentimento de empatia a alguém, ao invés de buscar sentir a empatia em si. Essa abordagem se concentra em três conjuntos de estratégias comportamentais: observação, escuta e resposta empáticas. Iremos aprofundar cada uma delas a partir dos conhecimentos retirados do livro *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (pp. 111-134).

1. Observação: essa estratégia busca ler e interpretar os sinais que alguém emite por meio da linguagem corporal, que muitas vezes podem ser sutis. Estes são alguns dos aspectos nos quais você deve prestar atenção:

a) Busque perceber os gestos e as expressões faciais que a pessoa está apresentando, uma vez que eles podem refletir como ela realmente está se sentindo. Um exemplo seria a pessoa manter a cabeça baixa, afastar-se de você ou cobrir a boca, o que pode sinalizar que ela está escondendo algo ou está desconfortável.

b) Atente-se também à mudança de tom, se a pessoa está realizando pausas na fala ou se está repetindo coisas que já falou. A forma como

ela está se comunicando é outro fator importante para entender suas emoções.

Dessa forma, essa técnica busca “ouvir” o que não está sendo dito, o que está sendo evitado ou encoberto, porque muitas vezes há outro significado por trás das palavras da pessoa.

2. Escuta: é uma técnica de comunicação que ajuda as pessoas a se sentirem entendidas em uma conversa, de forma a melhorarem a compreensão e a confiança mútuas. Listaremos exemplos de comportamentos verbais e não verbais que podem ser feitos.

Escute pacientemente o que a outra pessoa diz, sem interromper ou julgar, mesmo que você não concorde. É importante mostrar aceitação, respondendo com frases como: “eu entendo”, “por favor, continue”, entre outras.

Utilize também sua linguagem corporal durante a conversa, assentindo, mantendo contato visual.

3. Resposta: essa estratégia transmite verbalmente sua compreensão da fala da outra pessoa e é uma forma eficaz de fazer alguém se sentir entendido. Aqui estão alguns exemplos:

Parafraseie a fala da outra pessoa para mostrar que está prestando atenção, utilizando de expressões como: “o que eu ouço você dizendo é...”, “parece que...” e “se eu entendi direito, você está dizendo...”.

Faça perguntas para encorajar a outra pessoa a elaborar seus pensamentos, de forma a evitar tirar conclusões precipitadas. Use frases como: “quando você diz..., você quer dizer...?”.

Valide os pensamentos e os sentimentos da outra pessoa, em vez de questioná-los. Por exemplo, se a pessoa expressar raiva ou frustração, tente utilizar frases como: “sinto que você está frustrado”, “entendo como essa situação pode causar raiva”.

Os exercícios apresentados neste capítulo trabalham com os diferentes aspectos da empatia (cognitiva, emocional e motivacional), contribuindo não só para construção de conexões sociais entre as pessoas (muito importantes para o bem-estar físico e psicológico), como também para a promoção de comportamentos de ajuda. Dessa forma, em tempos de distanciamento social, essas práticas de habilidades de vida são muito relevantes para as relações interpessoais e para a melhoria da saúde mental e o bem-estar.

REFERÊNCIAS

- Batson, C. D. (2009). These things called empathy: Eight related but distinct phenomena. Em J. Decety & W. Ickes (Orgs.), *Social neuroscience. The social neuroscience of empathy* (p. 3-15). MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0002>
- Davis, M. H., & Begovic, E. (2014). Empathy-Related Interventions. Em A. C. Parks & S. Schueller (Org.). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 111-134). John Wiley & Sons.
- Ferreira, I. M.F., & Neufeld, C. B. (2020). Habilidades para a vida. Em Federação Brasileira de Terapias Cognitivas, C. B. Neufeld, E. M. O. Falcone & B. P. Rangé (Orgs), *Procognitiva Programa de Atualização em Terapia Cognitivo-comportamental: ciclo 7* (pp. 133-167). Artmed Panamericana.

Kogut, T., & Ritov, I. (2005). The “Identified Victim” Effect: An Identified Group, or Just a Single Individual? *Journal of Behavioral Decision Making*, 18(3), 157-167. <https://doi.org/10.1002/bdm.492>

Lane-Garon, P. S. (1998). Developmental considerations: Encouraging perspective taking in student mediators. *Mediation Quarterly*, 16(2), 201-217. <https://doi.org/10.1002/crq.3890160208>

Levine, M., Prosser, A., Evans, D., & Reicher, S. (2005). Identity and emergency intervention: How social group membership and inclusiveness of group boundaries shape helping behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(4), 443-453.

Niezink, L. W., Siero, F. W., Dijkstra, P., Buunk, A. P., & Barelds, D. P. (2012). Empathic concern: Distinguishing between tenderness and sympathy. *Motivation and Emotion*, 36(4), 544-549. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9276-z>

Weisz, E. & Zaki, J. (2017). Empathy-Building Interventions: A Review of Existing Work and Suggestions for Future Directions. Em E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron & J. R. Doty, (Orgs.), *The Oxford Handbook of Compassion Science* (pp. 205-217). Oxford University Press.

Zaki, J. (2019). *The War for Kindness: Building Empathy in a Fractured World*. Crown.

PERDÃO

Bianca Ferro Cortazzi de Oliveira
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Victória Machado de Albuquerque
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Prisla Ücker Calvetti
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O QUE É PERDÃO?

O ato de perdoar é a habilidade de deixar de lado o ressentimento e os julgamentos negativos a uma pessoa que o(a) ofendeu, ao mesmo tempo em que se considera nutrir compaixão e misericórdia ao ofensor (Enright & Rique, 2007; Pinho et al., 2016). Em uma perspectiva do desenvolvimento humano, Piaget, por exemplo, entende o perdão como um ato muito complexo, não podendo ser compreendido antes do fim

da infância (Lepre & Inácio, 2014). Apesar da dificuldade em explicar o ato de perdoar, existem diversos estudos que defendem os benefícios dessa prática como promoção da cura, prevenção de problemas e promoção do florescimento pessoal (Parks & Schueller, 2014).

Lewicki et al. (2016) realizaram um estudo que buscou identificar uma forma mais efetiva de se desculpar. Os resultados demonstraram que os elementos mais importantes em um pedido de desculpas são reconhecer a ofensa e se oferecer a fazer algo para tentar reparar o ocorrido.

Práticas voltadas ao perdão promovem a diminuição de emoções negativas, como a raiva e o estresse. Além disso, também beneficiam as relações interpessoais, aumentando os sentimentos de perdão e compaixão, os quais são de suma importância e recebem uma atenção especial neste momento de isolamento social. Embora sejam tempos difíceis, o apoio de pessoas próximas (como família ou amigos), que pode ser feito de forma *on-line*, combinado a essas atividades sobre sentimentos e aspectos positivos, constituem importantes fatores para a melhoria da saúde mental (Birtwell et al., 2019).

Um estudo realizado por Drell e Jaswal (2016) analisou as expectativas das crianças e como elas respondem a pedidos de desculpas. Entre quatro respostas oferecidas (pedido de perdão espontâneo, pedido de perdão depois de solicitado, oferta de ajuda e nenhum pedido de perdão), a resposta que fez as crianças se sentirem melhor foi a oferta de ajuda (Drell & Jaswal, 2016). Logo, esse estudo demonstra maior eficácia no pedido de perdão quando acompanhado de alguma atitude.

A prática do perdão leva a menos estresse, raiva e mágoa e, em menor grau, aumenta estados positivos em relação às pessoas. Os participantes também se sentiram mais capazes de perdoar e menos ofendidos em situações hipotéticas (Harris et al., 2006).

As práticas de perdão, que apresentaremos a seguir, podem ajudar a alcançar melhora nas relações interpessoais (Harris et al.,

2006; Worthigton, 2006), assim como beneficiar a saúde física (Lin et al., 2004; Waltman et al., 2009) e mental (Toussaint & Webb, 2005; Witvliet et al., 2011).

COMO PODEMOS DESENVOLVER O PERDÃO? EXERCÍCIOS PARA VOCÊ PRATICAR

EXERCÍCIO 1 - FAZENDO UM PEDIDO DE DESCULPAS EFETIVO

Este exercício pode ser utilizado quando ocorrer alguma desavença com alguém e surgir a vontade de se desculpar. Ele foi livremente adaptado da plataforma Greater Good in Action,¹⁰ que contempla diversas atividades baseadas em evidências científicas.

1. Reconhecer a ofensa e responsabilizar-se por ter ofendido alguém é o primeiro passo para um bom pedido de desculpas.
2. Dar uma explicação sobre a situação que ocorreu, a partir da sua perspectiva, é um ponto importante também, sem deixar as coisas vagas ou culpar a pessoa ofendida.
3. Expressar remorso quando alguém fica chateado com alguma ação nossa. É comum que os sentimentos de culpa e vergonha surjam. Comunicar essa decepção consigo próprio e o desejo de melhorar é um bom movimento.
4. Como posso me redimir? Ao invés de se autopunir por machucar os sentimentos de alguém, é interessante conversar com a pessoa ofendida e saber se é possível fazer algo para reparar o ocorrido.

¹⁰ Disponível: <https://ggia.berkeley.edu/>

EXERCÍCIO 2 - NOVE PASSOS PARA O PERDÃO

Os passos apresentados a seguir foram descritos pelo psicólogo Lusk (2001), incorporando técnicas da terapia cognitivo-comportamental no processo do perdão.

Passo 1: Observe e avalie como você se sente sobre o ocorrido e o que o(a) incomodou. Pense sobre sua capacidade de explicar o porquê a situação lhe causou mal-estar e, então, conte a experiência a algumas pessoas de confiança.

Passo 2: Comprometa-se consigo mesmo a fazer o que for preciso para se sentir melhor.

Passo 3: Não confunda perdoar com reconciliar. No processo de perdão, você busca a paz. Assim, a intenção é culpar menos os outros e tornar menos pessoais as ofensas que vierem.

Passo 4: Busque o panorama correto dos acontecimentos. Aceite e reconheça que suas aflições são advindas de sentimentos negativos, pensamentos e desconforto físico que o(a) estão atingindo agora, e não do que o(a) ofendeu há minutos ou anos.

Passo 5: Quando você se sentir triste ou aflito(a), faça uso de práticas de controle e gerenciamento de estresse para aliviar a ativação do sistema nervoso simpático (luta ou fuga). O sistema nervoso simpático é o que nos faz reagir em situações de perigo iminente. Para isso, ele prepara o organismo para uma rigorosa atividade muscular, causando alterações no nosso corpo e no seu sistema. Assim, alguns efeitos desse sistema são: aumento da pressão arterial, taquicardia, hiperventilação e estimulação dos músculos estriados (Margis et al., 2003). Como exemplo de forma de aliviar a ativação do sistema nervoso simpático, podemos citar o controle da respiração e a meditação.

Passo 6: Deixe de esperar coisas de sua vida ou dos outros. Você pode sofrer ao tentar forçar que essas coisas ocorram quando você não tem o poder de fazê-las acontecer.

Passo 7: Deposite sua energia em buscar outra forma de alcançar seus objetivos positivos, que não se relacione com a experiência que te machucou.

Passo 8: Tenha em mente que uma vida bem vivida é a sua melhor estratégia, em vez de focar nos seus sentimentos negativos. Dedique a sua energia a apreciar o que você tem em vez de focar no que você não tem.

Passo 9: Altere e renove a forma de olhar para seu passado, para que, assim, possa lembrar-se da sua escolha heroica de perdoar.

Este exercício foi construído de acordo com estudo feito em 2006, em que adultos que completaram um treinamento de perdão liderado por Luskin relataram menos estresse, raiva e mágoa e, em menor grau, aumentaram estados positivos em comparação às pessoas que não participaram do treinamento. Os participantes também se sentiram mais capazes de perdoar e menos ofendidos em situações hipotéticas (Harris et al., 2006).

EXERCÍCIO 3 - CARTAS DE PERDÃO

Pense em uma pessoa que o(a) ofendeu ou o(a) magoou no passado, e você nunca explicitamente a perdoou. Escreva uma carta a essa pessoa, colocando seus sentimentos e explicando, em termos concretos, porque a perdoa e se espera que algo aconteça entre vocês no futuro. Não é preciso enviar a carta, a menos que você realmente queira (Peterson, 2006). Lembrando que é possível ser criativo na forma de escrever: isso pode ser feito por meio de um e-mail, uma mensagem digitada ou gravada.

Um estudo de Seligman et al. (2006) investigou o impacto do uso de diversas intervenções nos sintomas depressivos, sendo uma delas o exercício das cartas de perdão. Os resultados mostram

que os participantes que escreveram cartas de perdão a quem os ofendeu tiveram aumento na quantidade e na qualidade do sono, bem como melhorias na saúde física e mental e diminuição dos sintomas depressivos.

Além dessas práticas, é possível trabalhar formas mais efetivas de pedir perdão a alguém quando você o(a) machucar. Pensando nisso, foi feita a tradução livre de uma prática da plataforma Greater Good in Action. Este exercício foca na perspectiva das crianças, em como se pode ajudá-los a entender o perdão e como ir além da palavra “desculpa”, pensando em medidas para aliviar o sofrimento do outro.

EXERCÍCIO 4 - PENSANDO O PERDÃO PARA ALÉM DO PEDIDO DE DESCULPAS

Inicie uma conversa com a criança sobre uma história que ela esteja assistindo na televisão, no celular, ou em outro meio, na qual um personagem prejudicou outro, independentemente de sua intenção. Questione a criança sobre o que ela acha que o personagem afetado está sentindo e o que o outro poderia fazer para ajudar nessa situação. Incentive-a a ir além da palavra “desculpa” e a pensar em possíveis ações que poderiam aliviar o sentimento ruim. Faça o exercício com a criança e ajude-a a chegar em alternativas diferentes.

EXERCÍCIO 5 - PERDOAR ALGUÉM MESMO QUE ESSA NÃO ESTEJA MAIS PRESENTE EM VIDA

De acordo com o Manual intitulado *La potenciación de los recursos psicológicos: manual del programa + recursos*, escrito pelos autores Remor e Amorós (2013), podemos listar aqui quatro etapas de um exercício

sobre perdoar alguém mesmo que esta não esteja mais viva. A seguir a descrição:

Primeiro – Escreva sobre o desejo de perdoar alguém em relação a uma experiência que você teve.

a) Escreva todos os pensamentos e os sentimentos associados a esse evento de modo detalhado.

b) Como essa experiência tem afetado a sua vida? Quanta energia você põe nela? Qual foi a sua participação nesse evento? Como essa experiência tem impactado na sua autoestima e em como você se vê?

Segundo – Reflita sobre como retomar o controle das suas ações.

a) Ao pensar em suas ações, você se apega ao ressentimento para manter a outra pessoa ligada a você? Considera-a culpada de seus sentimentos?

b) Como você pode assumir a responsabilidade por seus sentimentos e suas ações no futuro?

Terceiro – Pense em maneiras como você pode perdoar a pessoa.

Quarto – Perdoe-a em sua mente e seu coração e, se for oportuno, faça o plano de como perdoá-la pessoalmente. Se necessário, também pense em maneiras de evitar ser lastimado(a) por essa pessoa e outras no futuro.

Para tanto, no momento de crise mundial sanitária, na qual muitos lutos simbólicos e reais (como desemprego, morte de entes queridos e tantos outros) têm ocorrido na sociedade, repensar suas relações com práticas de perdão pode levá-lo(a) a experimentar maior bem-estar, e isso pode representar um alívio na sua vida. Ciente de que nem todas as relações são saudáveis e que também existem as abusivas, você não seguirá em relacionamentos que não fazem mais sentido na sua vida. Você poderá tranquilizar-se em seguir em frente com as suas escolhas

de relacionamentos mais próximos que fazem bem – seja no ambiente de trabalho, em amizades ou em relações amorosas.

REFERÊNCIAS

Birtwell, K., Williams, K., van Marwijk, H., Armitage, C. J., & Sheffield, D. (2019). An exploration of formal and informal mindfulness practice and associations with wellbeing. *Mindfulness*, 10(1), 89-99. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-018-0951-y>

Drell, M. B., & Jaswal, V. K. (2016). Making amends: Children's expectations about and responses to apologies. *Social Development*, 25, 742-758. <https://doi.org/10.1111/sode.12168>

Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. Em R. D. Enright & J. North. (Orgs.), *Exploring forgiveness* (pp. 46-62). University of Wisconsin Press.

Enright, R. D., & Rique, J. (2007). *The Enright Forgiveness Inventory (EFI). User's Manual*. Mind Garden.

Enright, R. D., Knutson, J. A., Holter, A. C., Baskin, T., & Knutson, C. (2007). Waging peace through forgiveness in Belfast, Northern Ireland II: Educational programs for mental health improvement of children. *Journal of Research in Education*, 17(1), 63-78.

Greater Good in Action. (n.d.). *Making an Effective Apology*. https://ggia.berkeley.edu/practice/making_an_effective_apology

Greater Good in Action. (n.d.). Making Amends for Kids.
https://ggia.berkeley.edu/practice/making_amends_for_kids

Harris, A. H, Luskin, F. M., Benisovich, S. V., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., & Thoresen, C. (2006). Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress and trait anger: A randomized trial. *Journal of Clinical Psychology*, 62(6), 715-733.

Lepre, R. M., & Inácio, A. K. M. (2014). O Perdão como Componente Moral em Crianças do Primeiro Ano do Ensino Fundamental. *Schème: Revista Eletrônica de Psicologia e Epistemologia Genéticas*, 6(1), 94-108.

Lewicki, R. J., Polin, B., & Lount Jr., R. B. (2016). An Exploration of the Structure of Effective Apologies. *Negotiation and Conflict Management Research*, 9, 177-196. <http://dx.doi.org/10.1111/ncmr.12073>

Lin, W. F., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., & Baskin, T. W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1114.

Luskin, F. (2001), *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*. HarperOne

Margis, R., Picon, P., Cosner, A. F., & Silveira, R. D. O. (2003). Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 25, 65-74. <https://doi.org/10.1590/S0101-81082003000400008>

Neff, K. (2019). *Manual de Mindfulness e Autocompaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo*. Artmed Editora.

Parks, A. C., & Schueller, S. (Eds.). (2014). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*. John Wiley & Sons.

Piaget, J. (1932). *O Juízo Moral na Criança*. Summus.

Pinho, V. D., Falcone, E. M. O. & Sardinha, A. (2016). O Papel Preditivo da Habilidade Empática sobre o Perdão Interpessoal. *Temas em Psicologia*, 24(4), 1507-1518.

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

Remor, E. & Amorós, M. (2013). *La potenciación de los recursos psicológicos manual del programa + recursos*. Delta.

Santana, R. G., & Lopes, R. F. F. (2012). Aspectos conceituais do perdão no campo da psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 32(3), 618-631. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932012000300008>

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>

Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.

Waltman, M. A., Russell, D. C., Coyle, C. T., Enright, R. D., Holter, A. C., & M. Swoboda, C. (2009). The effects of a forgiveness intervention on patients with coronary artery disease. *Psychology and Health*, 24(1), 11-27.

Worthington Jr., E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Brunner-Routledge.

BEM-ESTAR

Ana Beatriz Tolentino da Silva
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Prisla Ücker Calvetti
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O QUE É BEM-ESTAR?

O bem-estar é entendido como a maneira que as pessoas julgam e entendem suas emoções, seu estilo de vida e como lidam com os acontecimentos. O bem-estar subjetivo (BES) envolve uma avaliação cognitiva (a satisfação de vida) e uma avaliação emocional (os afetos positivos e os afetos negativos) (Reppold et al., 2019).

- O BES é considerado positivo quando os afetos positivos prevalecem sobre os afetos negativos e quando há um julgamento global positivo de satisfação de vida.

- Afeto positivo é considerado uma dimensão que contempla a frequência das emoções positivas (orgulho, interesse, entusiasmo,

por exemplo) das pessoas. Afeto negativo contempla a frequência das emoções negativas (angústia, tristeza, perturbações).

Um estudo realizado por Kross et al. (2014) evidenciou que participantes instruídos a refletir sobre seus sentimentos na perspectiva de uma terceira pessoa enquanto realizavam uma tarefa estressante a entenderam como mais positivamente desafiadora do que como uma ameaça. Esses saíram-se melhor na sua resolução, conseguiram evitar a ansiedade mais rapidamente, sentir menos vergonha e ruminaram menos do que aqueles participantes que refletiram sobre seus pensamentos da forma mais recorrente. Em pesquisa realizada por Steger et al. (2013), participantes que realizaram essa intervenção reportaram a sensação de ter mais significado em suas vidas. Os participantes também demonstraram mais satisfação de vida e mais emoções positivas do que sentiam anteriormente.

Remor e Amorós (2013) apresentam, na sua obra citada também no capítulo anterior, muitas práticas voltadas ao fortalecimento de recursos psicológicos. Entre elas, citam-se as práticas de relaxamento e respiração diafragmática, que podem beneficiar o bem-estar, auxiliando na concentração e diminuindo estresse e ansiedade por meio da promoção de experiências positivas. Já a técnica de relaxamento com música pode ser ampliada para a de imaginação e visualização.

Um alto nível de BES está associado a uma boa saúde física, maior longevidade e mais relações sociais (Diener et al., 2017), e, além disso, a menos índices de depressão, ansiedade e estresse (Zanon et al., 2017). Partindo desse contexto, entende-se que práticas relacionadas ao aumento do BES podem contribuir para a proteção da saúde mental. Então, apresentamos, a seguir, intervenções adaptadas do *site* da associação Greater Good in Action,¹¹ que podem contribuir para aumentar o bem-estar subjetivo.

¹¹ Disponível: <https://ggia.berkeley.edu/>

Vamos aproveitar os benefícios destas práticas:

COMO PODEMOS DESENVOLVER BEM-ESTAR? EXERCÍCIO PARA VOCÊ PRATICAR

EXERCÍCIO 1 - OBTENÇÃO DE NOVAS PERSPECTIVAS EM EVENTOS NEGATIVOS (KROSS ET AL., 2014)

É indicado realizar este exercício quando você estiver relembando experiências negativas, no intuito de trazer mais leveza à sua mente e à sua vida.

1. Pense em uma experiência com a qual você está lidando, algum momento do seu passado que traz sentimentos de raiva ou tristeza, ou algo que gere ansiedade e preocupação sobre o seu futuro.
2. Tente entender seus sentimentos se colocando em terceira pessoa, usando os pronomes “você”, “ela/ele” e “[seu próprio nome]”. Caso você comece a reviver o evento na sua cabeça, tente assistir-lhe através dos olhos de uma terceira pessoa.
3. O objetivo aqui não é evitar ou separar você de seus sentimentos, mas analisá-los de uma perspectiva evidente e de um ponto de vista mais útil. Dedique três minutos refletindo dessa forma, escrevendo seus pensamentos se você sentir vontade.
4. Apesar de parecer artificial falar sobre si mesmo(a) na terceira pessoa, pesquisas sugerem que isso pode ajudar você a enfrentar sentimentos difíceis sem se sentir sobrecarregado(a) (Kross et al., 2014). Após um

tempo, você conseguirá realizar essa conversa consigo mesmo(a) durante eventos estressores, como em um momento desafiador socialmente ou uma tarefa difícil no trabalho.

EXERCÍCIO 2 - FOTOS SIGNIFICATIVAS (STEGER ET AL., 2013)

1. Durante a semana, tire fotos de momentos, coisas, pessoas, bichos de estimação, objetos ou lugares que tenham significado ou deem propósito à sua vida. Se você não conseguir tirar ou ter acesso a essas fotos, caso eles não estejam por perto, por exemplo, você pode tirar fotos de *souvenirs*, lembranças, *sites* ou fotos tiradas por outras pessoas. Tente tirar pelo menos nove fotos.

2. Após, reserve tempo para olhar e refletir sobre cada uma. Para cada foto, responda a seguinte pergunta: “O que essa foto representa? Por que isso é importante para você?”

EXERCÍCIO 3 - PRÁTICAS DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA E RELAXAMENTO COM IMAGINAÇÃO E VISUALIZAÇÃO

No exercício a seguir, integramos duas práticas: a da respiração diafragmática e do relaxamento (Wolff & Dias, 2019) e a da imaginação e da visualização (Remor & Amorós, 2013).

Primeiro – controle da respiração diafragmática. Respire profundamente e com calma e inspire o ar se concentrando no diafragma, e não no peito exclusivamente. Você pode fazer isso quantas vezes quiser e em vários

momentos do seu dia, até se tornar um hábito. Inicialmente você pode programar um horário do seu dia, na hora do banho, ao acordar, antes de dormir, ou outro que fique melhor na sua rotina.

Segundo – agora você necessita de um local e de aproximadamente 15 minutos para uma prática completa, incluindo a imaginação e a visualização de cenas agradáveis. Nesse sentido, necessita de um plano para a prática. Coloque uma música calma e sente-se em um local calmo. Você precisa estar sentado(a) na prática, para ampliar a consciência corporal e evitar a sonolência. A atenção ao tempo aqui e agora é importante para um melhor aproveitamento.

Terceiro – relembre a prática da respiração diafragmática. Respire e inspire lenta e concentradamente. Preste atenção na respiração e no seu corpo, na sensação de paz e tranquilidade. Quando estamos ansiosos, respiramos rapidamente, e tal padrão leva a um desequilíbrio de oxigênio e dióxido de carbono no corpo, favorecendo os sintomas físicos da ansiedade. Caso você não tenha o hábito ainda, saiba que no início costuma ser mais desafiador, mas com a prática se tornará um hábito.

Quarto – agora, ao ouvir a música agradável, respirando calmamente com o corpo mais relaxado, imagine uma cena agradável. Você pode escolher um local como uma praia ou uma serra, por exemplo, um local de área verde, bonito, com muitas árvores e flores. O exemplo será da praia, mas saiba que você poderá escolher outro. Também escolha se aparece o sol ou a lua, o importante é a experiência ser agradável. Então, imagine que você está em uma praia. Ouça o som do mar, sinta os pés na areia, olhe o movimento do mar e das ondas e seu ritmo calmo e ondulante. Posicione-se de frente para o mar, respirando lentamente, olhando o horizonte e o movimento do mar. Sinta como essa sensação

de tranquilidade invade seu corpo e o momento. Continue respirando, no ritmo do mar. Pouco a pouco, quando quiser, retorne e abra os olhos.

Quinto – ao retornar, atente-se à sensação do seu corpo, ao som da música que você escolheu durante o exercício e à sua respiração. Fique com essa sensação e saiba que você tem o recurso psicológico para voltar a fazer o exercício diariamente. Lembre-se que pode ir ao mesmo local imaginado ou variar para outros locais calmantes e agradáveis.

Para fortalecer o seu bem-estar no seu dia a dia, lembre-se que é essencial saber o motivo e a importância de realizar tais práticas de modo contínuo. Assim, você se sentirá mais seguro(a) para avançar além de situações de adversidades, tal como a da crise sanitária gerada pela Covid-19, servindo para o enfrentamento a elas. Lembre-se que sentir emoções negativas faz parte da vida, e essas podem representar muitas aprendizagens e nos levar a novas oportunidades. Lembre-se que todas as emoções podem ser passageiras. Por outro lado, quando as emoções negativas forem intensas e persistentes, você deve buscar auxílio de um profissional da área da saúde mental da Psicologia. Em tempos de pandemia, sentir-se triste ou ansioso(a) em determinados momentos é esperado, porque estamos passando por uma crise sanitária e humanitária.

Este capítulo visa a auxiliar nesses momentos com exercícios possíveis para potencializar recursos psicológicos, mas não hesite em buscar auxílio de um profissional, caso necessite. Usufrua das práticas para o seu bem-estar.

REFERÊNCIAS

Diener, E., & Lucas, R. (1999). Personality and subjective well-being. Em D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Orgs.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). Russell Sage Foundation.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011) Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>.

Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58(2), 87.

Greater Good In Action. (n.d.). Meaningful Photos. https://ggia.berkeley.edu/practice/meaningful_pictures

Greater Good In Action. (n.d.). Gaining Perspective on Negative Events. https://ggia.berkeley.edu/practice/gaining_perspective_on_negative_events

Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., Bremner, R., Moser, J., & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 304-324.

Neff, K. (2019). Manual de *Mindfulness* e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. Artmed Editora.

Remor, E. & Amorós, M. (2013). La potenciación de los recursos psicológicos manual del programa + recursos. Delta.

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>

Steger, M. F, Shim, Y., Barenz, J., & Shin, J. Y. (2013). Through the windows of the soul: A pilot study using photography to enhance meaning in life. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 27-30.

Wolff, A. A. & Dias, F. M. (2019). Respiração diafragmática e relaxamento. Em Carvalho, M., Malagris, L., & Rangé, B. (Orgs.), *Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental* (pp. 332-341). Sinopsys.

Woyciekoski, C., Natividade, J. C., & Hutz, C. S. (2014). As contribuições da personalidade e dos eventos de vida para o bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(4), 401-409. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722014000400005&lng=en&tlng=pt.

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. (2020). Covid-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia*, 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>.

MINDFULNESS

Vanessa Kaiser
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O QUE É MINDFULNESS?

Mindfulness é o oposto de estar no “piloto automático”, ou de agir apenas por hábito. O termo utilizado em português para *mindfulness* é “atenção plena”, uma técnica de meditação amplamente utilizada no campo da saúde mental no auxílio da regulação emocional e no manejo de emoções difíceis e do estresse do dia a dia. A atenção plena é definida como uma percepção momento a momento, sem julgamento, cultivada prestando atenção de maneira específica, isto é, no momento presente, não reativa e tão despreocupada quanto possível (Kabat-Zinn, 2015). Esse processo de conscientização da experiência no momento presente contrasta com grande parte de nossa experiência de vida diária, na qual muitas vezes nos encontramos deixando nossa mente vagar, distraídos, “no mundo da lua” (Kang et al., 2013).

A experiência do momento presente pode assumir muitas formas, incluindo sensações corporais, reações emocionais, imagens mentais, conversas mentais e experiências perceptivas (por exemplo, sons). Os estudiosos descreveram esse recurso de monitoramento da atenção plena como “vigilância” ou “consciência lúcida de cada experiência que se apresenta” (Bodhi, 2011). Essa atitude aberta e receptiva consiste em atender à experiência com uma orientação curiosa, desapegada e não reativa. É importante ressaltar que essa atitude de aceitação em relação à experiência não é de resignação passiva às circunstâncias atuais, mas de aceitar as experiências que surgem, mesmo que sejam difíceis, e tentar conviver com elas (Brown et al., 2015).

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO EM ATENÇÃO PLENA (CRESWELL, 2017):

1. O estresse é considerado um poderoso gatilho no agravamento de dores físicas. Estudos feitos ao redor do mundo comprovam que a prática da atenção plena reduz os principais indicadores do estresse, auxiliando em casos de dor crônica, fibromialgia e psoríase, aumentando o funcionamento do sistema imunológico, dentre outros benefícios físicos.
2. Intervenções em atenção plena auxiliam na saúde mental, podendo reduzir níveis de ansiedade e depressão.
3. Há algumas evidências iniciais de que as intervenções de atenção plena podem reduzir o tabagismo, alterar comportamentos alimentares e melhorar o sono.

Os meditadores regulares têm relacionamentos melhores e mais gratificantes, com maior satisfação e maiores índices de comportamentos pró-sociais.

Depois de tantos benefícios apresentados, que tal experimentar alguns exercícios?

COMO PODEMOS DESENVOLVER *MINDFULNESS*? EXERCÍCIOS PARA VOCÊ PRATICAR

EXERCÍCIO 1 - ENTRANDO EM CONTATO COM A ATENÇÃO PLENA (ADAPTADO DE LINEHAN, 2018)

- Observe as sensações corporais que você experimenta, todas elas – as que chegam por seus olhos, seus ouvidos, seu nariz, sua pele e sua língua.
- Preste atenção, de propósito, ao momento presente.
- Siga o caminho da atenção. Aonde a atenção te leva? Não rejeite nada. Não se agarre a nada.
- Pratique observar sem palavras: observe os pensamentos virem à mente e deixe-os passar como nuvens no céu. Observe cada sentimento, subindo e descendo, como ondas no mar.
- Observe tanto o mundo exterior (fora de si) quanto o interior (dentro de si).

- Coloque palavras na sua experiência. Quando surgir um sentimento ou um pensamento, ou quando você fizer alguma coisa, reconheça-os. Por exemplo, diga mentalmente, “a tristeza acaba de me envolver”, “os músculos do meu corpo se contraíram” ou “um pensamento de ‘eu não sou capaz de fazer isso’ veio à minha mente”.
- Rotule o que você observa. Nomeie seus pensamentos. Rotule cada um deles como apenas um pensamento; cada sentimento como apenas um sentimento; cada ação como apenas uma ação. Por exemplo, “preciso ir ao supermercado” – isso é um apenas um pensamento.
- Descole suas interpretações e opiniões dos fatos. Descreva “quem, o que, quando e onde” você observa. Apenas os fatos. Não pense sobre gostar ou não, sem julgamentos.
- Entregue-se completamente a atividades do presente momento. Não se separe daquilo que está acontecendo no momento (dançando, limpando a casa, conversando com um amigo, sentindo-se feliz ou triste).
- Funda-se com o que estiver fazendo, esquecendo-se totalmente de si mesmo. Jogue sua atenção no momento.
- Aja intuitivamente com a mente sábia. Faça apenas o que é necessário em cada situação.
- Vá com o fluxo. Responda com espontaneidade.

EXERCÍCIO 2 – ATIVIDADES DA ROTINA COM CONSCIÊNCIA (ADAPTADO DE TEASDALE ET AL., 2014)

Escolha uma atividade da sua rotina, algo que você faça todos os dias, e decida que nesta semana você dará a ela, da melhor maneira que puder, sua atenção. Vai focar nessa atividade momento a momento, percebendo o que acontece em cada segundo. Você pode alternar entre as atividades escolhidas, mas pratique todos os dias durante uma semana.

Você pode usar uma destas possibilidades:

- acordar de manhã – levantar-se da cama;
- tomar banho;
- fazer alguma refeição (café da manhã, almoço ou janta);
- lavar a louça;
- dirigir o carro;
- fazer compras no supermercado;
- fazer o trajeto até a escola ou o trabalho;
- subir ou descer escadas, entre outros.

O QUE FAZER DURANTE O MOMENTO DE ATENÇÃO PLENA?

Digamos que você escolha o momento do banho, por exemplo. Então, você prestaria atenção às sensações na pele conforme a água toca-o(a), o calor da água, o cheiro do shampoo ou do sabonete, o som da água e as sensações de mudança nos músculos dos braços enquanto você os move para lavar seu corpo.

Se você escolher algum exercício físico, preste atenção na forma como seu corpo se move, na frequência da respiração, na temperatura

do corpo, nos locais nos quais seu corpo entra em contato com outras superfícies – o contato com o chão, por exemplo, enquanto você caminha.

Você pode anotar as atividades às quais prestou maior atenção naquele dia e qual a diferença de quando a fazia de forma automática. Trazer consciência às atividades da vida diária torna mais fácil reconhecer quando estamos no modo de execução com atenção ou no piloto automático. Quando trazemos a atenção plena para a alimentação, por exemplo, sentimos melhor o sabor e a textura dos alimentos e percebemos de forma mais consciente a saciedade.

VAMOS PRATICAR? ESCOLHA UMA ATIVIDADE E RESPONDA AS SEGUINTESS QUESTÕES:

- Essa atividade é realizada todos os dias? Se sim, é realizada no “piloto automático”?
- Por que escolheu essa atividade? É uma atividade que costuma ser prazerosa, neutra ou desprazerosa?
- O que você sentiu prestando maior atenção nessa atividade?
- Sentiu que, durante a prática, os sentidos estavam mais apurados (olfato, visão, audição, tato, paladar)?

Por fim, deixamos sugestões de aplicativos para treinar *mindfulness*. Usufrua de seus momentos em tempo presente.

- Lojong: Meditação e Mindfulness;
- Insight Timer;
- Calm.

REFERÊNCIAS

Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.

Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (Orgs.). (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. Guilford Publications.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.

Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2013). Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192-201.

Linehan, M. M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta*. Artmed Editora.

Teasdale, J. D., Williams, J. M. G., & Segal, Z. V. (2014). *The mindful way workbook: An 8-week program to free yourself from depression and emotional distress*. Guilford Publications.

REGULAÇÃO EMOCIONAL

Vanessa Kaiser

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O QUE É REGULAÇÃO EMOCIONAL?

Todos nós experimentamos várias emoções diferentes (alegria, tristeza, raiva, medo, entre outras) e, durante o nosso dia a dia, lidamos com essas emoções de maneira eficaz ou ineficaz. Sem emoções, nossas vidas não teriam significado, memórias e conexão com os outros. Alguns fatos importantes sobre as emoções (Barrett et al., 2016):

- As pessoas nascem com a capacidade de sentir emoções básicas, sendo elas: raiva, alegria, interesse, surpresa, medo e nojo.
- Algumas emoções demoram mais para aparecer durante a nossa vida. Crianças muito pequenas não sentem vergonha e culpa, antes elas vão precisar estar prontas para aprender sobre o que é certo e errado.

- As emoções duram um período curto e desaparecem depois de atingir um pico de intensidade, podendo ser sentidas várias vezes de novo.
- Quando uma emoção persiste por dias, ela se torna um humor. O humor pode durar meses, dias e anos. Depressão é um humor, mas tristeza é uma emoção.
- Emoções dolorosas e difíceis são universais, todos nós sentimos em algum momento da nossa vida.
- As emoções surgiram através da evolução da nossa espécie, pois nos proporcionam vantagem adaptativa, alertando-nos sobre o perigo quando sentimos medo, por exemplo.

Agora que já vimos algumas informações importantes sobre as emoções, vamos pensar juntos sobre alguns mitos acerca delas (Linehan, 2018):

1. Existe uma maneira certa de se sentir em todas as situações → ERRADO!

Cada indivíduo reage de acordo com a sua individualidade e de acordo com as suas vivências a determinado estímulo. Então, podemos sentir emoções distintas em uma mesma situação.

2. Informar os outros que estou me sentindo mal é uma fraqueza → ERRADO!

Todos nós sentimos emoções negativas em algum momento, ainda mais em uma situação como esta, de pandemia. Sentir emoções negativas não está relacionado a um juízo de valor. Conseguir conectar-se com essas emoções é fundamental para superá-las.

3. Algumas emoções são realmente estúpidas → ERRADO!

Nenhuma emoção é melhor ou pior que a outra. Todas as emoções surgem como resultado de algo que está acontecendo com você em determinado momento. Todas as emoções devem ser consideradas.

As emoções nos ajudam a entender sobre nossas necessidades, nossas frustrações e nossos objetivos. Elas nos motivam a mudar, fugir de situações difíceis ou saber quando estamos satisfeitos com alguma coisa. Apesar disso, existem muitas pessoas que se sentem em conflito com suas emoções, com medo de seus sentimentos e incapazes de lidar, porque acreditam que sua tristeza ou sua ansiedade as impede de ter uma vida tranquila.

Quando lidam com experiências estressantes, as pessoas experimentam uma intensidade crescente de emoção negativa, que, por si só, pode ser causa de estresse e ansiedade (Barrett et al., 2016). Vamos a dois exemplos:

1. Alguém que passou pelo término de um relacionamento amoroso talvez sinta tristeza, raiva, ansiedade, desesperança ou até alívio. Essas emoções podem se revezar durante algum tempo, em intensidades diferentes.

2. Ao passarmos por esta pandemia, sentimos medo, tristeza, saudade, insegurança, raiva. Não sabemos quanto tempo isso vai durar. Cada dia podemos sentir algo distinto e variar entre dias que acordamos com emoções positivas (por exemplo, esperança) e dias com emoções negativas, isso é esperado.

A regulação emocional é definida como a capacidade do indivíduo de lidar com as emoções que surgem das experiências vividas e processar essas emoções. A desregulação pode se manifestar como

intensificação excessiva de alguma emoção (aumento da intensidade de uma emoção indesejada) ou desativação excessiva da emoção (McRae & Gross, 2020). É importante reconhecer que a regulação da emoção é como um termômetro. Pode-se medir o nível das emoções e mantê-las dentro de um “intervalo gerenciável” para que se possa lidar com elas. Fazer essa regulação – para cima ou para baixo – pode compensar a situação, a fim de não gerar uma situação “muito quente” ou “muito fria”, ou seja, um conflito emocional (Leahy et al., 2011).

A regulação emocional compreende o uso de estratégias de enfrentamento que aprimoram o reconhecimento das emoções e o processamento de respostas úteis que tornam, a curto ou a longo prazo, o funcionamento mais produtivo. Estratégias funcionais de regulação de emoções focam em cinco principais vertentes (Allen & Windsor, 2019; Gross, 1998):

1. Seleção de situações: considerada a mais proativa das estratégias de regulação, envolve optar por entrar em ou evitar situações com a intenção de influenciar a experiência emocional.
2. Modificação da situação: envolve tentativas de moldar a experiência emocional através de esforços para alterar a situação em que se encontra (por exemplo, usando o humor para difundir uma situação tensa).
3. Reorientação da atenção: implica desvio do foco da atenção para modificar a emoção (exemplo, distração).
4. Reavaliação positiva da situação: refere-se à mudança do pensamento sobre uma situação inicialmente negativa (por exemplo, considerar que a experiência ruim teve um aprendizado).

5. Modulação das emoções: envolve o compartilhamento/a evitação das emoções (por exemplo, não manifestar alegria ou raiva).

Estratégias adaptativas podem incluir exercícios de relaxamento, distração temporária durante crises, exercícios físicos, atividades prazerosas, músicas com memórias afetivas positivas, *mindfulness*, compartilhar a situação com alguém próximo e outras estratégias que auxiliam no processamento, reduzindo, tolerando ou aprendendo a conviver com emoções intensas (Cole & Hollenstein, 2018). A seguir, apresentaremos alguns exercícios para refletir sobre as emoções (exercícios adaptados de Leahy et al., 2011).

COMO PODEMOS DESENVOLVER A REGULAÇÃO EMOCIONAL? EXERCÍCIOS PARA VOCÊ PRATICAR:

EXERCÍCIO 1 - REGISTRO SEMANAL DAS EMOÇÕES

Este exercício auxilia na percepção e na identificação da variedade de emoções que podemos sentir na mesma semana, auxiliando a nos conectarmos com as nossas emoções antes despercebidas.

Instruções: para cada dia, marque, na barra superior na coluna correspondente, as emoções que foram sentidas (você pode colorir o quadrado, anotar o horário, fazer um “X”, como preferir). Além disso, deixamos espaços em branco para você adicionar outras emoções que não estão listadas na coluna da esquerda.

Emoção	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Felicidade							
Animação							
Carinho							
Confiança							
Gratidão							
Tristeza							
Irritação							
Amor							
Nojo							
Medo							
Culpa							
Ansiedade							
Inveja							
Esperança							

Aproveite o exercício e reflita: qual foi a emoção mais presente?
E a menos presente? Ficou surpreso(a) com o resultado?

Sugestão de aplicativo para acompanhamento das emoções:
Cogni.

EXERCÍCIO 2 - EMOÇÕES QUE EU POSSO SENTIR

Iniciamos pelo levantamento de qual emoções sentimos em uma semana. Agora vamos relacionar situações ou pensamentos que nos conectam com determinados tipos de emoções.

Instruções: na coluna da esquerda, listamos várias emoções positivas que você poderia sentir. Verifique os itens e escreva o que você teria que pensar ou fazer para experimentar essa emoção. Por exemplo, você pode estar se sentindo sozinho devido ao isolamento da pandemia e quer se sentir feliz – uma conversa com um familiar próximo poderia trazer essa emoção. Pense em como suas emoções podem mudar ou ser flexíveis, dependendo de onde você coloca seu foco ou sua atenção.

Emoção	O que eu poderia pensar ou fazer que levaria a essa emoção?
Felicidade	
Amor	
Aceitação	
Gratidão	
Compaixão	
Orgulho de si	
Esperança	

EXERCÍCIO 3 - COMBATENDO UMA EMOÇÃO NEGATIVA

Rastreamos as nossas emoções semanais, conectamo-nos com emoções positivas a partir das nossas memórias e dos nossos pensamentos, agora vamos fazer um exercício para trabalhar com alguma emoção negativa disfuncional, que atrapalhe o nosso dia a dia. Essa é uma técnica que você pode usar quando quiser mudar ou diminuir a intensidade da sua emoção.

Instruções: analise a ação da emoção. Mude a maneira como a emoção está afetando seu corpo, seus pensamentos, sua expressão facial, sua postura corporal, o que você faz e o que você diz. Avalie a intensidade da emoção antes e depois de usar essa técnica.

1. Nome da emoção:
2. Intensidade (de 0 a 100, 0 sendo nada, e 100 sendo insuportável):
3. Como essa emoção me afeta fisicamente (respiração, tensão muscular etc.)?
4. Qual é o meu desejo de ação (chorar, gritar, brigar, isolar-me etc.)?
5. Como minha emoção afeta minha expressão facial, minha postura corporal, meu pensamento e meu comportamento?
6. A partir das informações acima, o que posso fazer como uma ação oposta? Posso racionalizar, compartilhar a emoção com alguém, respirar fundo ou relaxar? Qual outra opção você sugere?
7. O uso de ação oposta foi eficaz?

8. Intensidade (de 0 a 100, 0 sendo nada, e 100 sendo insuportável):

Este capítulo oferece conhecimento sobre o manejo das emoções, mas lembre-se sempre de que você não precisa lidar com as emoções individualmente. Em casos de dificuldade, existem profissionais que podem auxiliar no manejo das emoções. Se sentir essa necessidade, procure ajuda de um(a) psicólogo(a) próximo(a) a você.

REFERÊNCIAS

Allen, V. C., & Windsor, T. D. (2019). Age differences in the use of emotion regulation strategies derived from the process model of emotion regulation: a systematic review. *Aging & Mental Health*, 23(1), 1-14.

Barrett, L. F., Lewis, M., & Haviland-Jones, J. M. (Orgs.). (2016). *Handbook of emotions*. Guilford Publications.

Cole, P. M., & Hollenstein, T. (Eds.). (2018). *Emotion regulation: A matter of time*. Routledge.

Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.

Linehan, M. M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta*. Artmed Editora.

McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1.

Morvaridi, M., Mashhadi, A., Shamloo, Z. S., & Leahy, R. L. (2019). The effectiveness of group emotional schema therapy on emotional regulation and social anxiety symptoms. *International Journal of Cognitive Therapy*, 12(1), 16-24.

FORÇAS DE CARÁTER - BOAS PRÁTICAS EM FORÇAS PESSOAIS

*Ana Paula Porto Noronha
Universidade de São Francisco*

*Luiza Santos D'Azevedo
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre*

O QUE SÃO FORÇAS DE CARÁTER?

As forças pessoais, também chamadas de “forças de caráter”, são as características positivas dos seres humanos, as quais possuem valor moral para a sociedade. Elas podem ser expressas por meio de pensamentos, sentimentos ou comportamentos e se mostram estáveis ao longo do tempo. Através de extensa pesquisa (Peterson & Seligman, 2004), foram definidas 24 forças de caráter universais, ou seja, características positivas que são valorizadas e expressas em diversas culturas do mundo. Há diversas práticas para estimular as pessoas a desenvolverem e expressarem esses traços, pois eles aumentam

a vivência de emoções positivas e felicidade, diminuem sintomas depressivos e aumentam a satisfação com a vida (Schutte & Malouff, 2019). Em tempos de pandemia, essas características podem se tornar ferramentas importantes para enfrentarmos momentos de incerteza, ansiedade e medo. Isso porque estão ligadas à nossa essência como ser humano (curiosidade, amor, vitalidade). Ao desenvolvê-las, damos novo sentido aos desafios que temos de enfrentar, além de adicionarmos mais bem-estar ao nosso dia a dia (Rashid, 2020). A seguir, as forças de caráter são listadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Classificação das 24 Forças de Caráter (Peterson & Seligman, 2004)

Criatividade	Curiosidade	Crítério	Perspectiva	Bravura	Perseverança
Vitalidade	Integridade	Inteligência Social	Generosidade	Amor	Liderança
Justiça	Trabalho em Equipe	Perdão	Amor ao Aprendizado	Gratidão	Espiritualidade
Autorregulação	Humildade	Apreciação da Beleza	Prudência	Esperança	Humor

Os exercícios para desenvolver as forças pessoais se mostram importantes para toda a família, tanto para adultos quanto para crianças e adolescentes. Neste momento, em que muitas pessoas ainda se encontram em isolamento social e/ou trabalhando, estudando de forma remota ou convivendo de forma mais intensa com seu núcleo familiar, cultivar as forças pessoais pode auxiliar no convívio e no manejo dos pais com seus filhos. Um estudo científico mostrou que a maioria das forças pessoais se relacionam com a responsividade dos cuidadores em relação aos filhos (Noronha & Batista, 2017). Mais precisamente, o termo “responsividade” refere-se ao afeto e ao envolvimento que os pais têm em relação à sua

prole e às questões pessoais deles, incluindo a boa comunicação entre as partes e a tomada de decisão dos responsáveis considerando a opinião das crianças e dos adolescentes. No estudo, a responsividade dos pais apresentou relações mais fortes com as características de bondade e pensamento crítico. As práticas para estimular o desenvolvimento das forças dentro das famílias proporcionam um clima psicológico-emocional saudável, uma vez que os pais contribuem para o desenvolvimento dessas características nos filhos.

Outro motivo para incentivar jovens a realizar exercícios que desenvolvam essas características positivas é que as 24 forças apresentam relação direta com o engajamento escolar, ou seja, com a dedicação, o vigor e a absorção de conteúdo nos estudos dos jovens brasileiros. Ainda, essa relação foi mais forte com forças como gratidão e curiosidade (Silva, 2018). Esses dados devem ser destacados, pois, nos últimos tempos, ocorreram diversas adaptações no meio escolar, tanto para professores quanto para alunos. A pandemia da Covid-19 obrigou o sistema de ensino a migrar para o formato *on-line*, com o qual a maioria das instituições não tinha familiaridade. As forças pessoais podem ser aliadas para o engajamento nessa nova prática, que inclui a forma de se comunicar com colegas e professores e de absorver conteúdo.

Uma atividade primordial em forças de caráter é a aplicação do instrumento valores em ação, também chamado pela sigla VIA-IS (do inglês *values in action*) (McGrath & Wallace, 2019), que pode ser respondido pela Internet.¹² Por meio de 96 questões, o indivíduo descobre seu *ranking* das 24 forças e quais são as suas principais, ou seja, as que obtiveram maiores escores no questionário. A partir desse conhecimento, pode-se aprimorar essas características para que auxiliem no dia a dia do indivíduo. Em alguns casos, apenas por responder o

¹² Disponível: <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>

teste e receber o resultado, algumas pessoas passam a percebê-las com mais clareza ou relembrar essas características que possuem (Niemic, 2017). Outra opção de instrumento para descobrir o *ranking* de suas forças pessoais é a Escala de Forças de Caráter (Noronha et al., 2015). Esse instrumento foi construído especificamente para a população brasileira, e a versão disponível possui 71 itens, porém não há versão eletrônica.

COMO PODEMOS DESENVOLVER FORÇAS DE CARÁTER? EXERCÍCIO PARA VOCÊ PRATICAR

Uma prática indicada para momentos de estresse, como o atual, chama-se “*Learn to Spot Strengths*” (“aprenda a identificar forças”, em tradução livre) (Niemic, 2019). O ser humano, ao longo da história, foi treinado para obter resposta rápida ou manter o hiperfoco ao identificar problemas, por uma questão de sobrevivência. Na sociedade atual, é importante treinar nosso cérebro para que ele identifique bons momentos na nossa rotina também. Como sugestão para treinarmos nosso olhar também para as características positivas, construa uma tabela para registrar durante, no mínimo, uma semana: uma situação positiva ocorrida no dia anterior, o que você percebeu de positivo nessa situação, quais forças de caráter estavam envolvidas e o que você aprendeu ou percebe que foi útil para controlar seu estresse. O olhar positivo para as pequenas situações é um exercício que deve ser treinado e pode ser ainda mais reconfortante em um cenário de pandemia (Niemic, 2019).

Outros temas já citados no presente livro, que se relacionam diretamente com algumas forças pessoais, como otimismo/esperança, gratidão e bondade, também contribuem para maiores níveis de

bem-estar subjetivo, de satisfação com a vida e de emoções positivas (Noronha & Martins, 2016; Oliveira et al. 2016). Além disso, algumas forças merecem destaque aqui, pois são características presentes nos brasileiros ou são forças que possuem relações com satisfação com a vida nessa população, são elas: amor, autorregulação, curiosidade, espiritualidade, inteligência social, perseverança e vitalidade (Noronha & Martins, 2016; Oliveira et al., 2016; Noronha & Batista, 2017; Noronha & Batista, 2020). Além disso, as forças pessoais de vitalidade e autorregulação são as que mais contribuem para a minimização de dificuldades emocionais (Noronha & Batista, 2020). Especificamente, a força vitalidade contribui para o desenvolvimento de todos os fatores de autocontrole emocional: estratégias de pensamentos e comportamentos favoráveis para enfrentar situações difíceis, externalização da agressividade, pessimismo e paralisção. Considerando as forças pessoais com maiores escores na população brasileira, selecionaram-se dicas de práticas que podem ser feitas para o desenvolvimento dessas características:

EXERCÍCIO 1 - PRÁTICAS PARA EXPRESSAR AMOR (RASHID, 2020)

- Deixe um presente na geladeira para qualquer pessoa da família ou surpreenda seu parceiro ou sua parceira arrumando a cama com algo que o(a) faria sorrir escondido entre os lençóis.
- Lembre-se de um evento significativo (por exemplo, uma conquista pessoal sua) e converse com seus familiares sobre como isso transformou você.

- Ligue, envie uma mensagem de texto, de voz ou e-mail para alguém que esteja se sentindo sozinho, para que ele(a) saiba que você está pensando nele(a).
- Divirta-se acariciando as orelhas ou dando carinho a um animal de estimação ou assista a um vídeo de um animal de estimação fofo no YouTube.

EXERCÍCIO 2 - PRÁTICAS PARA EXPRESSAR AUTOCONTROLE (RASHID, 2020)

- Termine cada pedaço de comida antes de colocar o próximo na boca.
- Diminua a quantidade de leitura rápida, limpeza rápida, digitação rápida. Em vez disso, faça pelo menos uma atividade diária que não seja impulsionada pela velocidade, em que você possa estar consciente do que está fazendo.
- Faça cinco minutos de exercício ou alongamento pelo menos cinco a seis vezes ao dia, se você trabalha em casa.
- Ajuste um alarme, em seus dispositivos portáteis, para se lembrar de respirar fundo e manter sua coluna vertebral em uma boa postura algumas vezes por dia.

EXERCÍCIO 3 - PRÁTICAS PARA EXPRESSAR CURIOSIDADE (NIEMIEC, 2019; JUDD, 2020; RASHID, 2020)

- Descubra uma atividade alegre que não envolva nenhum dispositivo digital e eletrônico.
- Pense em algo que você sempre quis saber. Faça uma lista de suas perguntas e depois busque as respostas. Pode ser *on-line*, ou, melhor ainda, pergunte a alguém que possa saber a resposta.
- Assista a um documentário sobre algo novo para você.
- Explore uma nova comida usando todos os seus cinco sentidos (paladar, audição, visão, olfato e tato).

EXERCÍCIO 4 - PRÁTICAS PARA EXPRESSAR ESPIRITUALIDADE (RASHID, 2020)

- Crie seu próprio ritual ou sua própria cerimônia espiritual ou religiosa que possa oferecer consolo ao lidar com os tempos incertos. Você pode convidar outras pessoas importantes, se considerar apropriado.
- Envolve-se (sozinho ou com seus familiares) em um ritual espiritual que o(a) ajudará a se conectar a algo maior que você.

EXERCÍCIO 5 - PRÁTICAS PARA EXPRESSAR INTELIGÊNCIA SOCIAL (RASHID, 2020)

- Pergunte aos outros o que os deixa com medo. Ofereça palavras e gestos de calma, sem julgamento, para diminuir a ansiedade do outro.
- Você tem duas orelhas e uma boca. Experimente ouvir o dobro do que você fala, pelo menos por uma hora semanal.
- Viver juntos 24 horas por dia e sete dias por semana pode criar algumas tensões. Estabeleça regras para concordar e discordar, aceitar e, se possível, comemorar as imperfeições de seus relacionamentos.

EXERCÍCIO 6 - PRÁTICAS PARA EXPRESSAR PERSEVERANÇA (JUDD, 2020; RASHID, 2020)

- Esforce-se mais do que o seu limite em um grande projeto na sua casa (respeitando sua segurança e dos que estão à sua volta).
- Existe um projeto ou outra coisa que você pretende concluir? Este é o momento de se dedicar a isso! Delimite um tempo com auxílio de cronômetro e termine um dos itens da sua lista de tarefas. Caso a persistência seja uma força de assinatura sua, combine essa força com bondade, por exemplo, e ajude alguém a terminar sua tarefa.

EXERCÍCIO 7 - PRÁTICAS PARA EXPRESSAR VITALIDADE (NIEMIEC, 2019; RASHID, 2020)

- Faça poses simples de ioga ou exercite-se.

- Assista a um vídeo de dança no YouTube e tente dançar junto.
- Quebre a rotina de ficar sedentário dentro de casa. Faça atividades físicas vigorosas, como subir e descer as escadas do prédio ou da casa por um número específico de vezes, praticar jogos improvisados em ambientes fechados (pingue-pongue, aulas *on-line* de exercícios, caminhadas ou corridas leves). Lembre-se de sempre manter distância física segura de outras pessoas.
- Mostre-se entusiasmado e animado quando alguém que mora com você lhe contar algo bom que aconteceu no dia dele(a).

Em artigo publicado na página oficial do VIA Institute on Character, Niemiec (2020) sugere seis práticas imediatas em forças pessoais para desenvolver estratégias de enfrentamento, ou seja, pensamentos e comportamentos que ajudem a encarar a pandemia da Covid-19. As orientações desse autor vão ao encontro de estudo com indivíduos brasileiros (Noronha & Batista, 2020) que concluiu que forças como sensatez e prudência auxiliam a desenvolver estratégias de enfrentamento:

1. Nomear suas estratégias positivas de enfrentamento até agora

O autor sugere que possamos parar, em algum momento, e questionarmos: qual foi a melhor e mais saudável atitude que tomei até agora para lidar com as ansiedades e os estresses relacionados à Covid-19? Após, observe-se e procure identificar quais forças estão inseridas nesse comportamento.

2. Potencialize sua força de critério/pensamento crítico

Essa característica pode ser usada ao atentar e focar-se somente nos fatos, não sendo tão influenciado(a) pelas histórias horríveis e pelas

tragédias trazidas pelos meios de comunicação. Quem tem essa força de assinatura é capaz de se atentar aos detalhes sob diversos ângulos e não se deixar levar pela opinião de outra pessoa, por exemplo. Niemiec (2020) indica que nos façamos perguntas como: quais são os fatos aqui? Estão exagerando para algum lado do problema? Quais os outros lados dessa questão? Estou me envolvendo emocionalmente em um cenário possível ou em uma história que ouvi?

3. Use sua força de perspectiva

Essa força de caráter é expressa quando olhamos um contexto de forma geral e temos uma visão ampla dos problemas. Isso não quer dizer que se deve ignorar a preocupação. Como exemplo, durante a pandemia, ter perspectiva é considerar o número total de pessoas de uma região e a proporção de casos e comparar com a sua cidade, seu estado ou seu país. Sugere-se colher dados de diversos meios de informação. Deve-se avaliar o que é mais relevante para você e sua família neste momento.

4. Desenvolva sua força de prudência

Com os níveis de cautela elevados devido ao cenário de pandemia, essa força está aumentando sua presença na sociedade. Antes de se envolver em atividades em lugares públicos ou ficar perto de várias pessoas, planeje se proteger ao máximo, considerando as medidas de prevenção citadas pelas autoridades do seu estado ou do seu município.

5. Use sua força de autocontrole

Essa força está relacionada à disciplina de manter hábitos de saúde. Além disso, inclui gerenciar as tentações, limitar as más escolhas e cuidar da saúde a longo prazo. Por exemplo, lave as mãos com frequência, use álcool em gel, mantenha a distância necessária,

evite apertos de mão, substituindo-os por uma saudação verbal, e esteja consciente quando estiver na presença de mais pessoas.

6. Gerencie o uso excessivo ou baixo uso de suas forças de caráter

Uma das características das forças pessoais é que você pode desenvolvê-las de forma exagerada ou não as utilizar o suficiente em algumas situações. No contexto da Covid-19, isso também pode acontecer. Se você está reagindo de forma intensa a algumas situações, passa muito tempo preocupado com algumas questões, evita coisas que geralmente lhe dão prazer ou se sente confuso sobre qual atitude tomar em alguma situação, é importante parar e perceber quais forças estão faltando naquela situação ou qual força você está utilizando demais. Por exemplo, você pode estar exagerando no seu amor ao aprendizado assistindo às notícias durante muitas horas por dia.

Para mais dicas de práticas para potencializar as forças pessoais em tempos de pandemia, acesse o artigo *Character is the virtue in hard times* (Rashid, 2020). O momento atual é uma novidade a nível global e requer adaptações em todas as instâncias. As 24 forças de caráter são características que todos os seres humanos possuem; por isso, qualquer um pode desenvolvê-las ou aumentar sua expressão. Comprovadamente, essas características auxiliam para uma vida com maior bem-estar. Espera-se que a propagação e a popularização das práticas em forças pessoais seja uma ferramenta importante para que você enfrente tempos difíceis.

REFERÊNCIAS

Judd, M. (2020). Strengths in the time of Coronavirus. <https://www.viacharacter.org/topics/articles/strengths-in-the-time-of-coronavirus>

McGrath, R. E., & Wallace, N. (2019). Cross-validation of the VIA inventory of strengths-revised and its short forms. *Journal of Personality Assessment*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1705465>

Niemiec, R. M. (2017). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing.

Niemiec, R. M. (2019). *The Strengths-Based Workbook for Stress Relief: A Character Strengths Approach to Finding Calm in the Chaos of Daily Life*. New Harbinger Publications.

Niemiec, R. M. (2020). Coping with the Coronavirus: A strengths perspective. <https://www.viacharacter.org/topics/articles/coping-with-the-coronavirus-a-strengths-perspective>

Noronha, A. P. P., & Batista, H. H. V. (2017). Escala de forças e estilos parentais: estudo correlacional. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 8(2), 2-19. <http://dx.doi.org/10.5433/2236-6407.2017v8n2p02>

Noronha, A. P. P., & Batista, H. H. V. (2020). Relações entre forças de caráter e autorregulação emocional em universitários brasileiros. *Revista Colombiana de Psicología*, 29(1), 73-86. <https://doi.org/10.15446/v29n1.72960>

Noronha, A. P. P., Dellazzana-Zanon, L. L., & Zanon, C. (2015). Internal structure of the characters strengths scale in Brazil. *Psico-USF*, 20(2), 229-235. <https://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200204>

Noronha, A. P. P. & Martins, D. F. (2016). Associações entre forças de caráter e satisfação com a vida: estudo com universitários. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(2). <https://doi.org/10.14718/ACP.2016.19.2.5>

Oliveira, C., Nunes, M. F. O., Legal, E. J., & Noronha, A. P. P. (2016). Bem-estar subjetivo: estudo de correlação com as forças de caráter. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 15(2), 177-185. <https://doi.org/10.15689/ap.2016.1502.06>

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (vol. 1). Oxford University Press.

Rashid, T. (2020). Character is the virtue of hard times. http://www.academia.edu/download/62809430/Character_is_the_Virtue_of_Hard_Times_Academia20200403-7987-1ry6avw.pdf

Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2019). The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1179-1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>

Silva, M. C. D. (2018). A relação entre o engajamento escolar e as forças de caráter. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa.

GRATIDÃO

Victória Machado de Albuquerque
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Bianca Ferro Cortazzi
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O QUE É GRATIDÃO?

Você sabia que a gratidão é uma emoção positiva que se revela quando reconhecemos a importância de algo e agradecemos? Dessa forma, a gratidão tem funções relevantes para os âmbitos social e moral (Pieta & Freitas, 2009; Wood et al., 2010; Cunha et al., 2019) e está relacionada, de duas formas, ao processamento da informação.

Primeiramente, ela envolve o reconhecimento de que há coisas boas na sua própria vida e, na sequência, de que essas coisas boas são advindas de fontes positivas, que não são somente internas, mas também oriundas de fontes externas. Esse processo cognitivo

origina consequências comportamentais, com o desejo de fazer outra pessoa sentir gratidão por meio da ação positiva, tornando a gratidão um sentimento de dar e receber (Parks & Schueller, 2014). Atitudes de gratidão geram atitudes de gratidão. Diversos benefícios psicológicos, físicos e relacionais associados à gratidão são apresentados na literatura científica (Emmons & McCullough, 2003; Fofonka, et al., 2019). Dentre esses, o fortalecimento de laços positivos com outras pessoas e o aumento do autocuidado e da empatia são benefícios que podem se fortalecer ainda mais com a prática da gratidão.

Durante o ano de 2020 e a pandemia da Covid-19, as dúvidas sobre o controle da doença, sua gravidade, a imprevisibilidade de seus futuros impactos, assim como a possível alteração de humores são vistos como fatores de risco à saúde mental da população geral (Zandifar & Badrfam, 2020). A partir disso, que tal resgatar o sentimento de gratidão e tornar esse novo cotidiano um pouco mais leve? Para isso, apresentamos algumas atividades simples para você realizar durante, e até mesmo após, este período de pandemia.

COMO PODEMOS DESENVOLVER A GRATIDÃO? EXERCÍCIOS PARA VOCÊ PRATICAR

EXERCÍCIO 1 - TRÊS COISAS BOAS (SELIGMAN ET AL., 2005)

Esta atividade consiste em escrever em um diário ou em um caderno três coisas boas que aconteceram ao longo da semana e atribuir causa a esses eventos positivos. Dessa forma, você pode reservar uma parte do fim de semana para refletir sobre essas

coisas boas ocorridas ao longo dos sete dias. Caso queira, você pode tornar essa atividade uma prática diária, não apenas semanal. O evento descrito no diário pode ser de pequena relevância ou de grande relevância, é de sua escolha. Tente dar detalhes do que aconteceu, explicar o que causou e voltar sua atenção apenas aos aspectos positivos. Em estudo feito com essa intervenção, os resultados se mostraram duradouros, proporcionando aumento em bem-estar e redução de sintomas depressivos (Seligman et al., 2005).

EXERCÍCIO 2 - A VISITA DA GRATIDÃO (EMMONS & MCCULLOUGH, 2005)

Neste exercício, escreva uma carta para uma pessoa a quem você é grato(a) e entregue a ela. Você pode escrever para um parente, um(a) amigo(a), um(a) professor(a), um(a) colega, ou seja, qualquer pessoa à qual você seja grato(a). Quando estiver escrevendo, foque na atitude do outro, em como você se sentiu e como isso impactou o seu momento, o seu dia ou a sua vida. Obtiveram-se, nesta atividade, relatos de aumento em níveis de felicidade e diminuição de sintomas depressivos em até um mês após a prática (Seligman et al., 2005), assim como de bem-estar elevado e de níveis mais elevados de entusiasmo, determinação e energia (Emmons & McCullough, 2005). No entanto, atualmente, pode-se substituir a carta por um e-mail, uma mensagem ou um vídeo. O mais importante é a prática da reflexão e da escrita.

EXERCÍCIO 3 - REFLEXÃO SOBRE A AUSÊNCIA DE RELAÇÕES E EVENTOS POSITIVOS

Para esta atividade, é preciso reservar um pequeno tempo durante a semana. Por exemplo, pode ser alguns minutos antes de dormir ou depois do almoço, para pensar em um evento positivo ou em uma pessoa importante de sua vida. Caso opte por se concentrar em um evento positivo, pense na época desse evento e como ele se tornou possível. Imagine como seria se esse momento nunca tivesse acontecido, e você não tivesse o aproveitado ele e todos seus benefícios. Por fim, reflita sobre os benefícios que o evento trouxe a você e como as coisas poderiam ter sido diferentes. Caso opte por se concentrar em uma relação afetiva, foque em onde conheceu essa pessoa e no papel que ela tem em sua vida. Relembre como ela participou de momentos importantes, sendo eles pequenos ou grandes. Depois, imagine como seria sua vida se os eventos acontecessem de modo diferente, se você nunca tivesse conhecido essa pessoa, e como sua vida seria diferente sem ela por perto. Relembre algumas das alegrias e dos benefícios que você teve como resultado dessa relação e pense como se sentiria se lhe fossem negados esses momentos e essas sensações. A prática de imaginar a ausência de uma pessoa querida ou de um evento positivo resulta em estado mais positivo e maior sentimento de gratidão (Koo et al., 2008). Essa atividade foi retirada, traduzida livremente e adaptada de exercícios da plataforma Greater Good in Action,¹³ que reúne diversos exercícios baseados em evidências científicas.

EXERCÍCIO 4 - AUTORREFLEXÃO DA GRATIDÃO

O exercício consiste em relatar e refletir semanalmente três coisas boas que aconteceram durante este período. Assim, no fim de

¹³ Disponível: <https://ggia.berkeley.edu/>

cada semana, pense no que se passou e escreva três coisas a que você foi grato(a) ou agradecido(a). Para isso, sente-se e relaxe por pelo menos 15 minutos e reflita sobre essas três coisas boas ocorridas se fazendo três perguntas: “o que eu recebi? O que eu dei? O que eu posso fazer?”. Esse processo tem como intenção orientar o sujeito a não ser somente grato, mas também a ser mais pró-social e motivar a reciprocidade (Chan, 2010). As perguntas utilizadas foram inspiradas na meditação japonesa *Naikan*, que tem como preceito não focar apenas em si, mas também nos outros. Assim, a prática do *Naikan* é uma forma de ampliar a visão da realidade e pensar em como fazer mais de forma mais objetiva. Estudos realizados mostraram que a gratidão pode aumentar a satisfação de vida e os sentimentos de apreciação e agradecimento, além de diminuir a exaustão emocional (Chan, 2010; Chan, 2011).

EXERCÍCIO 5 - REFLETINDO SOBRE A GRATIDÃO COM CRIANÇAS

Devido aos diversos benefícios que as atividades de gratidão podem proporcionar, sugerimos começar a abordar esse assunto com crianças, com o intuito de promover o sentimento de gratidão desde a infância. Esta é outra prática que foi retirada e feita a tradução livre da plataforma Greater Good in Action. Esta prática consiste em conversar e perguntar às crianças sobre alguns fatores que os pesquisadores identificam como importantes para a experiência da gratidão: perceber, pensar, sentir e fazer.

1. Perceber

Pergunte à criança o que ela percebe em sua vida que a deixa feliz por ter acontecido e/ou recebido. Pode ser um momento especial, ou um presente entregue por alguém querido. Converse e questione se

existe algo por trás desse momento que a deixe agradecida, como uma pessoa que pensa e se importa com ela.

2. Pensar

Questione o que ela pensa sobre aquela situação que a deixa feliz. Se ela pensa que fez algo para merecer aquele momento, ou, se for um presente, se ela sente que mereceu receber o presente e se a pessoa que lhe deu precisava mesmo ter lhe presenteado.

3. Sentir

Pergunte se ela se sente feliz por ter vivenciado aquele momento especial, que outros sentimentos ela pode estar sentindo, e o que aquela situação possui que desperta essas emoções nela.

4. Fazer

Questione se existe algum jeito de ela demonstrar como se sente sobre aquele momento e como ela faria isso. Através de uma conversa, ou de um desenho? Por fim, pergunte se esses sentimentos em relação àquela situação a fazem sentir vontade de compartilhá-los, criando um momento especial com alguém, ou retribuindo algum presente.

Em um estudo que analisou o impacto da dedicação diária dos pais em conversar com seus filhos sobre gratidão – sobre o que eles sentiram quando receberam algum presente ou algo bom aconteceu em suas vidas –, pesquisadores concluíram que, nos dias em que os pais se dedicaram mais tempo, as crianças relataram se sentir mais gratas no fim do dia, comparado às crianças cujos pais não dedicaram tanto tempo (Hussong et. al., 2018).

Sobre o papel da gratidão nos relacionamentos interpessoais, Algeo et al. (2008) fizeram um estudo sobre o tema, analisando o

impacto de práticas de gratidão em irmandades nos Estados Unidos. Há um costume das veteranas organizarem eventos e darem presentes para suas calouras, atitudes que representam o conceito da gratidão. Os resultados demonstraram que, um mês após essas atividades ocorrerem, tanto as calouras quanto as veteranas se sentiram beneficiadas pelas práticas de gratidão, além de se sentirem mais próximas.

Sendo assim, atividades como escrever uma mensagem de carinho e gratidão para outra pessoa e manter o contato com pessoas especiais podem se tornar práticas indispensáveis para o apoio social neste período de isolamento. Por isso, tente marcar um café virtual, faça videochamadas com seus amigos e familiares e mantenha-se próximo (mesmo que virtualmente) de quem lhe faz bem. Entretanto, não esqueça que, para alcançar bons resultados, é de extrema importância que também haja mudanças de hábitos e de estilo de vida. Além disso, os exercícios não devem ser um movimento pontual (Cunha et al., 2019; Zanon et al., 2020).

Por fim, vale tentar enxergar as consequências da pandemia da Covid-19 por outros olhos. Apesar de ter duros impactos, pode-se focar nos aspectos positivos que a situação pode promover, como: a possibilidade de passar mais tempo consigo mesmo, permitindo refletir sobre aprendizados e dificuldades pessoais; a oportunidade de ter mais tempo de qualidade com as pessoas com quem se está morando (filhos, cônjuges, pais etc.), tendo mais oportunidades de conhecê-los, escutá-los e compreender as suas emoções (Zanon et al., 2020).

REFERÊNCIAS

Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425>

Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology, 30*(2), 139-153. <https://doi.org/10.1080/01443410903493934>

Chan, D. W. (2011). Burnout and life satisfaction: Does gratitude intervention make a difference among Chinese school teachers in Hong Kong? *Educational Psychology, 31*(7), 809-823. <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.608525>

Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive Psychology and Gratitude Interventions: A Randomized Clinical Trial. *Frontiers in Psychology, 10*, 584. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00584>

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

Greater Good in Action. (n.d.). Gratitude Questions for Kids. https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_questions_for_kids

Greater Good in Action. (n.d.). Mental Subtraction of Positive Events. https://ggia.berkeley.edu/practice/mental_subtraction_positive_events

Greater Good in Action. (n.d.). Mental Subtraction of Relationships. https://ggia.berkeley.edu/practice/mental_subtraction_relationships

Hussong, A. M., Langley H. A., Rothenberg W. A., Coffman J. L., Halberstadt A. G., Costanzo P. R., & Mokrova I. (2018). Raising

grateful children one day at a time. *Applied Developmental Science*, 23(2018), 371-384. <https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1441713>

Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1217-1224.

Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. Em S. Folman (Org.), *Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 200–224). Oxford University Press.

Parks, A.C., & Schueller, S. (Eds.). (2014). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*. John Wiley & Sons.

Pieta, M. A. M., & Freitas, L. B. L. (2009). Sobre a gratidão. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 61(1), 100-108. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672009000100010&lng=pt&tlng=pt.

Quoidbach, J., & Dunn., E. W. (2013). Give it up: A strategy for combating hedonic adaptation. *Social Psychological and Personality Science*, 5, 511-516.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

Sheldon, K. M., Lyubomirsky, S. L. (2012). The challenge of staying happier: Testing the hedonic adaptation prevention model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 670-680.

Vazquez, A. C. S., Almansa, J. F. F., Freitas, C. P. P., & Hutz, C. S. (2019). Evidência de validade da Escala Brasileira de Gratidão (B-GRAT) na Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 392-399. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18595.07>

Wilson, T. D., Gilbert, D. T. (2008). Explaining away: A model of affective adaptation. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 370-386.

Wood, A. M., Froh, J. J., & Gerathy, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(2010), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>

Zandifar, A., & Badrfam, R. (2020). Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 101990. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101990>

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. D. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia*, 37.

SAVORING: O PROCESSO DE SABOREAR BONS MOMENTOS

Lara Wayne

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Julia Steffen de Loureto

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O QUE É SAVORING?

Savoring é uma palavra do inglês que, se traduzida literalmente, significa “saborear”. Mas o que “saborear” tem a ver com a Psicologia? O conceito proposto por Bryant e Veroff (2007) refere-se ao processo pelo qual as pessoas promovem, apreciam e potencializam as experiências positivas. Além disso, a palavra “*savoring*” tem como origem “*sapere*”, do latim, que significa conhecer e compreender. Assim, *savoring* também é um processo de reflexão a respeito dos acontecimentos positivos e prazerosos da nossa vida, como também dos sentimentos derivados deles (Smith et al., 2014).

Para compreendermos melhor esse processo, é importante diferenciar prazer de *savoring*. O prazer, de acordo com Csikszentmihalyi (2002), pode ser experimentado sem necessariamente haver a consciência dos sentimentos prazerosos. Para entender melhor, pense na seguinte situação: às vezes sentimos prazer, após um dia cansativo, em descansar vendo uma série de comédia, mas nem sempre entramos em um estado de consciência dos sentimentos gerados por essa atividade de prazer. Então, ao se experienciar o prazer, não necessariamente estamos exercitando o *savoring*. Para isso, é necessária uma atenção consciente à experiência do prazer (Bryant e Veroff, 2007). Já parou para pensar nisso?

Jose et al. (2012) descobriram que pessoas que praticam *savoring* diariamente frente a eventos positivos evidenciam tendência a bom humor como resultado. Pensando nisso, indicamos algumas práticas presentes na literatura voltadas ao cultivo de sentimentos, comportamentos e habilidades positivas para auxiliar na saúde mental durante a pandemia da Covid-19.

COMO PODEMOS DESENVOLVER SAVORING? EXERCÍCIO PARA VOCÊ PRATICAR

PRÁTICAS DE SAVORING FOCADAS NO PASSADO:

Visam a aumentar a conscientização e o aproveitamento das experiências positivas anteriores.

EXERCÍCIO 1 - APRECIANDO FOTOS DO PASSADO

Olhe para fotos do passado ou relembre momentos positivos da sua vida. Distraia-se conversando sobre outro momento prazeroso vivido, bem como um acontecimento com a família, os amigos ou os colegas do trabalho que foi maravilhoso desfrutar na sua vida. Relembrar esses momentos pode ter um efeito positivo no presente. Usufrua dessas boas memórias da vida. Elas tornam nossos dias mais leves (se em equilíbrio com a apreciação do tempo presente, como vimos no capítulo de *mindfulness*). Aproveitar o momento com atenção plena pode levar a boas memórias.

PRÁTICAS DE *SAVORING* FOCADAS NO PRESENTE:

Visam a aumentar a consciência e o aproveitamento das experiências positivas enquanto os eventos estão acontecendo.

EXERCÍCIO 2 - ADOTANDO FOCO POSITIVO

Bryant e Veroff (2007) aplicaram um exercício no qual instruíam os participantes a fazer uma caminhada diária de 20 minutos; nesse período, eles deveriam tentar perceber coisas positivas ao seu redor e identificar o que as tornavam positivas e por que os traziam prazer. Como resultado, foi encontrado aumento na felicidade daqueles que adotavam foco positivo na caminhada por uma semana, quando comparado àqueles que adotavam foco negativo e aqueles que simplesmente faziam caminhadas diárias. Eles concluíram que tornar as pessoas mais conscientes de estímulos positivos pode fazer com

que elas fiquem mais felizes (Bryant e Veroff, 2007 como citado em Smith et al., 2014).

Caso sua cidade esteja vivendo uma fase de maior flexibilização, e algumas atividades estejam retornando enquanto você estiver lendo este capítulo, você pode adotar foco positivo ao realizar, por exemplo, sua caminhada até o mercado, até o trabalho ou simplesmente uma caminhada recreativa. Tente ficar mais consciente dos elementos ao seu redor que o(a) trazem sensações positivas (como os passarinhos, as pessoas que cruzam o seu caminho, a natureza etc.). Se você não se sente confortável em sair para caminhar e está evitando sair de casa, experimente se tornar consciente do ambiente que tem disponível. O que o(a) faz se sentir bem nele? Por quê? Pode ser inclusive o clima, o sol batendo na janela, a temperatura, o som que vem da rua... Os estímulos do ambiente que lhe fazem bem.

Prestar atenção no positivo ao nosso redor, no meio da situação atual, parece ser inviável no meio de tantas dificuldades. Na verdade, estudos vêm mostrando que, para desfrutar os efeitos de *savoring* em maior intensidade, não é necessário que experienciemos grande quantidade de eventos positivos – pelo contrário. A prática de *savoring*, quando realizada em um contexto de poucas experiências positivas, foi identificada como fonte de maior benefício no nosso humor diário, mesmo quando comparada à prática de quem vive diversos eventos positivos. Ou seja, é saboreando as pequenas coisas que nos impactam positivamente durante o dia, mesmo que não sejam frequentes, que sentimos maior impacto dessa prática (Jose et al., 2012; Hurley & Kwon, 2013).

EXERCÍCIO 3 - TIRANDO FOTOS CONSCIENTES

Este exercício tem como objetivo aumentar nosso nível de consciência dos aspectos agradáveis do ambiente a partir da fotografia. Em uma pesquisa, os participantes foram instruídos a passar 15 minutos tirando fotos de elementos do ambiente (fachadas de prédios, natureza) e de pessoas duas vezes na semana por duas semanas. Além disso, foi solicitado que eles não realizassem esse exercício com pressa, incentivando-os a tirar fotos criativas e com significado, aproveitando o momento. Ao final do experimento, os participantes que tiraram fotos conscientes relataram humor mais positivo comparados aos participantes que tiraram fotos sem adotar uma atitude mais consciente (Kurtz, 2012 como citado em Smith et al., 2014). Dessa forma, na medida em que as pessoas ficam mais conscientes dos estímulos positivos do seu ambiente, há melhora do humor.

Sabemos que, devido ao contexto atual de pandemia e às medidas de isolamento social, as pessoas estão ficando mais tempo em casa. Talvez agora seja propício visualizar uma perspectiva diferente de um lugar em que muito já estivemos, mas que podemos ter reparado pouco. Esse exercício nos instiga a mudar o modo como olhamos para os elementos que fazem parte da nossa rotina. Assim, não precisamos, necessariamente, fotografar os elementos como no estudo apresentado anteriormente, mas podemos tirar fotografias mentais deles. Por exemplo, ao olhar pela janela, tente observar mais a paisagem, olhar os detalhes à sua frente, pensar em diferentes enquadres dessa mesma paisagem e talvez até se aventurar a tirar uma foto. Ao fotografarmos algo, ressignificamos o elemento que está na nossa frente. Na medida que o nosso olhar encontra uma flor, por exemplo, ela não é mais a mesma, pois terá nela nós mesmos.

A partir desse exercício, aos pouquinhos, introduziremos cada vez mais a perspectiva mais consciente e criativa do ambiente que está à nossa volta, adotando novas perspectivas e novos significados de tantas coisas que estão ao nosso redor. Além de adotar esse olhar mais consciente, as fotografias também podem ser vistas como lembranças do momento único que estamos vivenciando.

PRÁTICAS DE *SAVORING* FOCADAS NO FUTURO:

Visam a apreciar antecipadamente como a experiência poderá ser, pois grande parte do valor de uma experiência vem da antecipação, já que a maneira como as pessoas pensam sobre o futuro tem grande impacto na capacidade de apreciar o presente.

EXERCÍCIO 4 - OS BENEFÍCIOS DA ESCASSEZ

Quando um recurso é escasso, é provável que, em algum momento, ele termine, mas também é provável que, em alguma ocasião, ele seja mais valorizado e apreciado (Cialdini, 1993 como citado em Smith et al., 2014). Pensando assim, a escassez temporal pode ser aproveitada de forma mais ampla, pensando-se no fim de fases particulares da vida. Contextualizando para o momento que estamos vivendo, é importante considerá-lo como algo particular das nossas vidas e que irá terminar. Apesar de ser um período muito difícil, também pode ser propício para refletir sobre nós mesmos, desenvolver novos hábitos e proporcionar muitas transformações internas. Assim, apesar de não estarmos falando aqui sobre um momento completamente prazeroso, em função de todo o contexto que o engloba, pode haver algumas experiências prazerosas nele.

Através de estudos que adotaram essa prática, concluiu-se que, ao perceber que uma atividade significativa ou prazerosa está prestes a terminar, tendemos a considerar mais as suas qualidades e temos mais motivação para aproveitá-las ao máximo (Kurtz, 2008 como citado em Smith et al., 2014). Dica: ao realizar algo muito prazeroso durante o isolamento, como ler um livro, cozinhar, comer algo muito gostoso ou falar com alguém de quem estava com saudades, tente aproveitar ao máximo esse momento, principalmente se não havia tempo de realizar tais atividades antes.

EXERCÍCIO 5 - VIAJANDO MENTALMENTE NO TEMPO

A prática de *savoring* focada no futuro demanda que se transcenda do aqui e do agora, a fim de construir e saborear um momento prazeroso de forma intensa em sua mente (Bryant & Veroff, 2007). Essa é a forma de *savoring* mais complexa de ser praticada pelas pessoas quando comparada às que focam no passado e no presente (Bryant, 2003 como citado em Bryant & Veroff, 2007). Considera-se que a causa disso seja a demanda de saborear uma experiência que ainda não aconteceu. Nesse sentido, é mais fácil adotar essa perspectiva futura ao focar em um futuro mais previsível e concreto do que em experiências muito distantes (Bryant & Veroff, 2007).

Similarmente, Quoidbach et al. (2009) convidaram os 106 participantes de seu estudo a imaginarem quatro eventos positivos que poderiam acontecer com eles no dia seguinte e a registrarem seus pensamentos durante 15 dias consecutivos. Instruíram que “a viagem mental no tempo”, como a prática é denominada, fosse descrita da maneira mais precisa possível, com quando e onde os acontecimentos ocorreriam, quais seriam os objetos e as pessoas ao redor, entre outras descrições. Após o procedimento, encontrou-se aumento significativo

no nível de felicidade naqueles que praticavam essa projeção positiva diariamente.

Que tal você tentar registrar esses acontecimentos imaginários? O que você imagina que irá acontecer amanhã que te impactaria positivamente? Pode ser dos acontecimentos mais rotineiros aos mais especiais. No estudo original (Quoidbach et al., 2009), participantes relataram possíveis eventos como “eu consigo me ver saboreando almôndegas do restaurante x”, ou “vou receber uma vaga de trabalho depois de uma ótima entrevista de emprego”. Talvez, durante o momento atual, nossas possibilidades de acontecimentos sejam limitadas, mas foque, então, nas pequenas coisas: a receita nova que vai dar certo, o final do livro que vai ser ótimo, o próximo episódio da série a que você vai assistir amanhã, a reunião virtual que vai ser produtiva, a mensagem do amigo que você pode receber durante o dia, entre outros. Tente registrar esses possíveis acontecimentos e o quanto bem eles fariam você se sentir. Beneficie-se desse processo de imaginar coisas boas que poderiam acontecer com você amanhã.

REFERÊNCIAS

- Bryant, F. B., & Veroff (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Erlbaum Associates.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir – a psicologia da experiência ótima*. Medidas para melhorar a qualidade de vida. Relógio D'Água Editores.
- Hurley, D. B., Kwon, P. (2013). *Savoring Helps Most When You Have Little: Interaction Between Savoring the Moment and Uplifts*

on Positive Affect and Satisfaction with Life. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1261-1271. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9377-8>

Jose, E. P., Lim, T. B & Bryant, B. F. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176-187. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.671345>

Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy People Become Happier through Kindness: a counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361-375. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>

Quoidbach, J., Wood, A. M. & Hansenne, M. (2009). Back to the future: the effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety, *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 349-355. <https://doi.org/10.1080/17439760902992365>

Smith, J. L., Harrison P. R., Kurtz J. L., & Bryant F. B. (2014). Nutrindo a capacidade de saborear (savoring) - Intervenções para aumentar o aproveitamento de experiências positivas. Em Parks, A. C., & Schueller, S. (Orgs.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*. John Wiley & Sons.

OTIMISMO E ESPERANÇA

Amanda da Silva Santos

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O QUE É OTIMISMO E ESPERANÇA?

Ao longo da nossa vida, ouvimos os conceitos de otimismo e esperança sendo corriqueiramente associados a conselhos para ultrapassar alguma dificuldade ou a uma fórmula para tornar a vida mais leve, não é mesmo? Muitas vezes, banalizamos ou não compreendemos o que de fato esses dois sentimentos são e como podem ser ferramentas de grande potência. O otimismo e a esperança podem contribuir para uma vida com mais significado e, como mostram os estudos relatados ao longo deste capítulo, com mais qualidade de vida, tanto psíquica quanto física. No decorrer deste capítulo, entenderemos mais sobre esses conceitos, seus benefícios e como utilizá-los no contexto atual.

MAS, AFINAL, O QUE É OTIMISMO E ESPERANÇA?

O otimismo refere-se às expectativas que visam a resultados positivos para o futuro (Scheier & Carver, 1985). Trata-se, portanto, da crença de que o futuro será próspero. Para os pesquisadores do tema, as pessoas otimistas tendem a acreditar que as coisas seguirão seu caminho e que fatores positivos (e não negativos) lhes acontecerão.

Seligman (2006), por sua vez, refere-se ao otimismo ao considerar como as pessoas relatam os eventos que ocorrem em suas vidas, levando em conta não apenas acontecimentos relacionados ao futuro, como também fatos presentes e passados. Os otimistas tendem a atribuir eventos negativos a fatores externos, temporários e atípicos, e a caracterizar eventos positivos como algo que depende de seus fatores internos, que tendem a prevalecer com o passar do tempo (Meevissen et al., 2011; Bastianello & Hutz, 2015). Por exemplo, uma pessoa otimista, ao olhar para o atual contexto pandêmico, tende a entender que isso é algo atípico e passageiro.

Já a esperança é um conceito que depende de três pontos: ter alguma meta; pensar em meios de alcançar tal meta (caminhos); e ter motivação para seguir estratégias estabelecidas em prol da meta (Lopez et al., 2004). Assim, como se observa, a esperança é um conceito que depende de uma posição ativa das pessoas. Diferente do que frequentemente imaginamos, a esperança não é passiva, limitada à crença de que as coisas serão melhores. Portanto, a Psicologia Positiva pode contribuir, por meio de suas intervenções, para aumentar a esperança das pessoas, ajudando-as a estabelecer metas e caminhos para atingi-las e aumentando a motivação para alcançá-las. Nessa direção, Lopez (2013) traz evidências de que as pessoas esperançosas tendem a acreditar que possuem poder e, de alguma forma, certo controle sobre o seu futuro, pois são suas escolhas e seus planejamentos que o irão determinar. Interessante, não é?

DISTINÇÕES E SEMELHANÇAS: A RELAÇÃO DE OTIMISMO E ESPERANÇA ENTRE SI E COM O NOSSO BEM-ESTAR

Embora o otimismo e a esperança possuam uma perspectiva quanto ao futuro, suas conceitualizações são diferentes. Segundo Alarcon et al. (2013, p. 822), “enquanto a pessoa otimista acredita que, de alguma forma – seja por sorte, pelas ações dos outros ou pelas próprias ações –, seu futuro será bem-sucedido e gratificante, a pessoa esperançosa acredita em sua própria capacidade de garantir esse futuro”. Contudo, ambos servem como ferramentas que nos ajudam a lidar com as situações adversas das nossas vidas, como a que vivenciamos diante da pandemia da Covid-19.

COMO PODEMOS DESENVOLVER OTIMISMO E ESPERANÇA? EXERCÍCIOS PARA VOCÊ PRATICAR

EXERCÍCIO 1 - SUA MELHOR VERSÃO POSSÍVEL (TRADUÇÃO LIVRE DE “*BEST POSSIBLE SELF*” - BPS)

A sua melhor versão possível é uma técnica que visa a essa busca através da visualização de um futuro positivo, no qual os desejos e os planos ocorrem da maneira ideal (Meevissen et al., 2011). Essa técnica consiste em imaginar com detalhes o melhor futuro possível em determinado período da sua vida – pode ser em meses ou anos – e descrever detalhadamente como seria esse futuro e quais seriam os caminhos seguidos para desenvolvê-lo, até chegar ao almejado (Greater

Good in Action;¹⁴ Meevissen et al., 2011; Psychology Today, 2013). Pesquisas mostram que esse exercício resulta em aumento sustentado do otimismo e das emoções positivas, melhora do autocontrole, desenvolvimento do autoconhecimento, maior compreensão sobre os desejos e as prioridades e tendência a perseguir de maneira mais eficaz esses objetivos (King, 2001; Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Meevissen et al., 2011; Psychology Today, 2013). A seguir, apresentamos um exercício adaptado da plataforma Greater Good in Action, para o qual você necessita de 15 minutos diários ao longo de duas semanas.

Como fazer: reserve um momento para imaginar sua vida no futuro. Qual é a melhor vida possível que você pode imaginar? Considere todas as áreas relevantes da sua vida, como trabalho, vida acadêmica, relacionamentos, vida social, lazer e saúde. O que aconteceria nessas áreas da sua vida no seu melhor futuro possível? Nos próximos 15 minutos, escreva continuamente sobre o que você imaginou. Você pode usar as instruções abaixo para ajudá-lo nesse processo.

1. Para este exercício, incentivamos você a se concentrar no futuro: imagine um futuro incrível, no qual você é a sua melhor versão possível e em que as circunstâncias mudem apenas o suficiente para fazer com que isso aconteça.

2. Este exercício é mais útil quando é feito detalhadamente: se você pensar no fim da pandemia, imagine os lugares que irá frequentar e as tarefas que irá fazer. Quanto mais específico você for, mais envolvido estará no exercício e melhor será seu desempenho. Seja criativo e imagine o quanto quiser, não se preocupando com a gramática ou a ortografia.

¹⁴ Disponível: <https://ggia.berkeley.edu/>

Dicas retiradas do artigo de Meevissen et al. (2011) e adaptadas para este exercício:

1. É importante imaginar e desenvolver pelos menos estas três áreas da sua vida: pessoal, relações afetivas e profissionais.
2. Inicie a sua escrita com “no futuro, eu irei...”. Isso ajuda a criar metas mais realistas, aproximando sua imaginação de um futuro mais atingível.
3. Mentalize diariamente esse futuro criado.

EXERCÍCIO 2 - CONVERSE COM OS ADOLESCENTES SOBRE PROPÓSITO

A adolescência é uma fase permeada de alterações e mudanças, e vivenciá-las, no contexto da pandemia, pode ser um desafio maior. Para adolescentes, costuma ser comum a sensação de incerteza e a falta de previsibilidade quanto ao futuro (Borsa et al., 2017). Embora isso não seja visto obrigatoriamente como algo negativo, essa ausência de perspectiva quanto ao futuro pode ser ampliada com a situação da Covid-19, potencializando os efeitos negativos. Contudo, destaca-se que, nessa fase da vida, ter como suporte o otimismo poderá auxiliar no enfrentamento a eventos estressores (Borsa et al., 2017). Ter um propósito é buscar permanentemente alcançar um amplo objetivo (algo que não seja cumprido facilmente a curto prazo), o qual esteja relacionado a motivações intrínsecas e torne possível deixar um legado no mundo. Este exercício tem por finalidade despertar o senso de propósito nos jovens, com a ajuda dos seus responsáveis, visando a desenvolver a busca por objetivos e, conseqüentemente, a ter melhor

qualidade de vida através da motivação e da inspiração nessas figuras de exemplo.

Este exercício foi retirado da plataforma Greater Good in Action e adaptado para o contexto de pandemia e para além da crise sanitária. Você necessita do seguinte:

- Tempo necessário: é variável, pode durar de 5 a 45 minutos, e a frequência deve ser regularmente, não tendo quantidade estipulada.
- Como fazer: os responsáveis podem usar as três estratégias a seguir – baseadas em pesquisas (Damon, 2008; Bundick, 2011; Bronk, 2012) – para conversar com seus filhos sobre propósito.

1. Debate: converse com seus filhos sobre suas experiências em encontrar seu caminho para o propósito. Mostre e diga a eles o que você está fazendo agora nesse sentido. Suas histórias ou de outras pessoas próximas são relevantes para eles. Faça perguntas que os ajudarão a começar a pensar no propósito, como: “o que é mais importante para você em sua vida?” e “o que significa ter uma boa vida e ser uma boa pessoa?”.

2. Busque *feedbacks*: dar uma contribuição positiva ao mundo começa com o conhecimento de seus pontos fortes. O uso de *feedback* pode ser uma maneira de mostrar ou afirmar esses pontos. Incentive os adolescentes a falarem sobre seu objetivo de vida com pelo menos cinco adultos de confiança, que os conheçam bem. Essas breves conversas (até cinco minutos) podem ocorrer por videochamada, telefone ou redes sociais. Perguntas como “em que você acha que é particularmente bom?” ou “quais são seus maiores pontos fortes?” podem ajudá-los.

3. Pense longe: ajude os adolescentes a deixarem de pensar só no hoje e a começarem a pensar no futuro também. Por exemplo, se eles mencionarem que não gostam de algo específico sobre o isolamento social, pergunte-lhes como eles mudariam isso; ou se eles disserem

que sentem falta da rotina escolar, pergunte a eles o que poderão fazer quando as aulas voltarem, como irão se relacionar com os colegas e como irão se dedicar aos estudos. Peça a eles que imaginem suas vidas daqui a dois, cinco, 10 ou 25 anos. O pensamento a longo prazo pode ajudá-los a considerar o que eles podem querer da vida e se algo é importante para eles e para os outros.

EXERCÍCIO 3 - ADVERSIDADE, CRENÇA E CONSEQUÊNCIA

Adversidade, crença e consequência (tradução livre de *Adversity, Belief and Consequence* - ABC) foi uma estratégia proposta por Seligman (2006), que visa a gerar uma perspectiva mais otimista com as situações que nos acontecem e com seus efeitos. A adversidade são os eventos que ocorrem em nossa vida; o que pensamos e interpretamos sobre esse acontecimento é chamado de crença; e o que é sentido e feito são as consequências (Mind Tolls, n.d.). Desses três itens, a crença é o ponto-chave para a mudança, pois ela direciona para uma perspectiva mais otimista ou pessimista (Mind Tolls, n.d.; Seligman, 2006). É pertinente enfatizar que os efeitos do otimismo podem ser um grande fator protetivo, contribuindo para o bem-estar (Gallagher et al., 2013), além de também estar relacionado à criatividade, auxiliando a enxergar as situações com diferentes visões (Zanon et al., 2020).

Exercício retirado do livro *Learned Optimism* (Seligman, 2006) e adaptado para este livro:

- O primeiro passo é ver a conexão entre adversidade, crença e consequência (que serão representadas pela sigla ABC).
- O segundo passo é ver como as ABCs operam todos os dias em sua vida. Para descobrir isso, mantenha um diário pelos próximos dois

dias, apenas o tempo suficiente para você anotar pelo menos cinco ABCs que ocorreram.

Devem existir três partes no seu registro:

1. A primeira seção é a das adversidades, na qual pode constar qualquer problema que esteja acontecendo na sua vida hoje – convivência conflituosa, adaptação das suas funções usando EPIs ou uma modalidade virtual, saudade das pessoas por quem tem apreço. Seja objetivo sobre a situação. Registre sua descrição do que aconteceu, não sua avaliação. Portanto, se você discutiu com algum familiar por ele ter descumprido os cuidados de saúde orientados pela OMS, por exemplo, você poderá escrever que ele não gostou da sua cobrança, mas não poderá anotar o que você pensou sobre ele nessa seção, como “achei ele egoísta”. Isso é uma inferência, e você pode registrar isso na segunda seção: a das crenças.

2. A segunda seção, a das crenças, é sobre como você interpreta a adversidade. Certifique-se de separar pensamentos de sentimentos (os sentimentos vão para a seção das consequências). “Não consigo ter privacidade” e “acho difícil usar as ferramentas de reuniões *on-line*” são crenças. Sua precisão pode ser avaliada. “Sinto-me triste”, no entanto, expressa um sentimento. Não faz sentido verificar a precisão de “Sinto-me triste”; se você se sente triste, você está triste e ponto.

3. Na terceira seção, que é a das consequências, registre seus sentimentos e o que você fez sobre eles. Você se sentiu triste, ansioso, alegre, culpado? Frequentemente você se sentirá mais do que isso. Anote quantos sentimentos e ações você teve consciência. O que você sentiu e fez então? “Eu estava irritado”, “fui para o quarto e ouvi uma música para me tranquilizar”, “resolvi conversar e expor que preciso

de mais espaço para manter minha privacidade”, são todas as ações resultantes.

Observe o exemplo a seguir:

Adversidade: Eu queria visitar uma amiga, mas, por conta da pandemia, estamos em isolamento social. Por isso, não é possível ir à casa dela. **Crença:** Minha liberdade foi afetada, mas é por uma questão de saúde. **Consequência:** Fiquei triste pela situação, pensei em como poderia acabar com a saudade e resolvi fazer uma videochamada para conversar com ela.

- Quando você tiver escrito seus cinco episódios ABC, leia-os cuidadosamente. Procure o elo entre eles. O que você verá é que explicações pessimistas provocam passividade e desânimo, enquanto explicações otimistas o(a) energizam.
- O próximo passo segue imediatamente. Se você mudar as crenças habituais, sua reação à adversidade e às suas consequências serão alteradas. Existem maneiras altamente confiáveis de mudar:

1. Distração: como o nome diz, esta técnica consiste em mudar o foco do pensamento para outra coisa. Embora seja uma ação considerada simples, ela é altamente eficaz e ajuda a interromper os padrões de pensamento no momento. Você pode usar um estímulo físico – como estalar os dedos – para realocar sua atenção para outro ponto. Além disso, escrever sobre os pensamentos problemáticos quando ocorrem ajuda a espairecer e a deixá-los à parte. Por fim, programe algum tempo para posteriormente refletir sobre essas situações.

2. Disputa: esta é a principal estratégia para mudar suas crenças. Contestar os seus pensamentos pode ser uma excelente ferramenta a longo prazo, diminuindo a probabilidade de os eventos repetirem. Após ocorrer o ABC, analise a situação e dialogue consigo mesmo(a), tentando desconstruir o pensamento que havia criado e tentando

encontrar outras possibilidades e evidências. É válido lembrar que suas crenças não são necessariamente fatos.

Reflexão: às vezes, realmente as situações não são tão favoráveis, e nossas crenças tendem a estar corretas. Nesses momentos, é válido usar da reflexão: “mesmo que eu esteja certa, é funcional pensar nisso agora?”, “essa situação depende de mim?” ou “ela é mutável, e eu posso fazer algo a respeito?”.

EXERCÍCIO 4 - COMPÊNDIO DE PRÁTICAS PARA DESENVOLVER ESPERANÇA

Todos os exercícios foram recomendados pelo autor Lopez (2013), no livro *Making Hope Happen*, e adaptados para este livro.

A escada de Cantril

- Imagine uma escada com etapas numeradas de zero na parte inferior a dez na parte superior. O topo da escada representa a melhor vida possível para você, e o início da escada representa a pior vida possível para você.
- Pergunte-se em qual degrau da escada você está de pé neste momento.
- Pergunte-se em qual degrau você acha que estará daqui a um tempo, no período da meta desejada.
- Lembre-se que não importa a distância que você está do planejado, mas sim que, como todo esperançoso, você sabe que o futuro será melhor.

Crie metas

- Use a técnica “SMART”: quando for decidir uma meta, pense em um objetivo Específico, Mensurável, Atingível, Relevante e com Tempo limitado (tradução livre da sigla em inglês para *Specific, Measurable,*

Achievable, Relevant and Time), pois assim essa meta atrairá mais a sua atenção, aumentando a busca e a probabilidade de alcançá-la. Por exemplo: “eu quero aprender inglês, pois é um idioma universal e de importância para muitos aspectos da minha vida. Por ser um aprendizado acessível, utilizarei o período do isolamento para estudar essa nova língua.”

- Busque um objetivo por vez, que seja de seu profundo interesse, pois obtemos maior ganho nas metas que nos entusiasmam.
- Um objetivo deve adicionar algo à sua vida, e não subtrair. Focar em algo que você não quer mais ser, ter ou fazer dificulta a busca para encontrar caminhos viáveis. Nessa situação, se a criação de sua meta tiver esse viés, opte por procurar comportamentos positivos que ajudem a mudar a situação indesejável. Digamos que você não queira mais utilizar tanto do seu tempo durante o isolamento nas redes sociais. Ao invés da sua meta ser: “quero diminuir o tempo que gasto acessando minhas redes sociais”, pense em uma forma de ocupar o seu tempo com outras atividades do seu interesse, por exemplo, “eu quero passar mais tempo lendo livros”.
- Use os seus pontos fortes a seu favor: descubra o que você tem e faz de melhor (você pode fazer isso através das forças de caráter) e encontre maneiras de usar isso a seu favor. Usar os seus pontos fortes para alcançar os objetivos que o(a) deixam entusiasmado(a) possibilita maiores chances de sucesso.

Caminhos

- Existem muitos caminhos para atingir objetivos, e nenhum deles está livre de obstáculos. Por isso, tente criar o maior número possível de estratégias de enfrentamento. Pensar em como fazer mais coisas que você faz bem poderá levá-lo(a) a muitas opções de caminhos. Ter uma grande quantidade de possibilidades pode ajudá-lo(a) a escapar de

uma situação ruim mais rapidamente ou a tolerar melhor uma situação inevitável.

- Concentre-se nos seus pontos fortes para criar os caminhos até os seus objetivos, mas mantenha também em mente suas dificuldades.
- Imagine o que poderia acontecer se compartilhasse parte desse excesso de esperança, influenciando os demais. Ao buscar atingir a sua meta, você pode inspirar e compartilhar essa caminhada e sua conquista com outras pessoas.
- Exemplo: você planejou iniciar um novo empreendimento, mas o isolamento social se tornou um obstáculo. Com isso, você aproveitou sua habilidade com as mídias sociais para seguir um caminho diferente, iniciando o seu projeto de maneira virtual. Dessa forma, você encontrou outras pessoas que passaram pelo mesmo e podem trocar dicas de como lidar com isso.

Agência

- É possível criar sistemas que entram em ação quando se está cansado, ocupado ou distraído demais para manter o foco no objetivo. Crie estratégias para emitir sinais ao decorrer da sua busca até a meta, como usar um despertador de lembrete ou deixar bilhetes na geladeira. A consciência de querer e fazer as coisas depende de uma base automática de hábitos e de fatores sociais e ambientais.
- Associe-se a pessoas que compartilhem seus objetivos, sendo eles parecidos com os seus e já alcançados. Isso fará com que você aumente o seu foco e a sua motivação.
- Entenda suas distrações e esteja ciente de que elas podem surgir durante a sua caminhada, não deixando isso desanimá-lo(a).
- Fazer um plano “quando e onde” é um processo simples e interessante. Cada vez que você estipular uma tarefa ou definir uma meta, escolha o dia e a hora em que você irá fazê-la. Essa estratégia é relevante, pois ela

nos mantém nos trilhos, protege-nos de nossa tendência a procrastinar e impede de ficarmos sobrecarregados por demandas concorrentes.

- Exemplo: sua meta é conseguir entregar, na sexta-feira, as suas tarefas de *home office* da semana. Você sabe que há distratores em casa e que pode procrastinar. Assim, você pode delimitar um turno, por exemplo, o da manhã, para realizar essas tarefas, e escolher um espaço da sua casa para isso, como o seu quarto, que é um local mais reservado. Você pode deixar um bilhete na porta avisando que está ocupado(a), para que ninguém o(a) interrompa. A cada tarefa realizada, você pode se dar o direito de realizar uma pausa e fazer outra coisa que lhe dê prazer. Além disso, faça uso do despertador e de bilhetes que o(a) lembrem do porquê está fazendo a tarefa e o que isso lhe proporcionará.

Visite o futuro

- Tire fotos, faça *upload* de imagens ou desenhe coisas que simbolizem o que você quer, as suas metas, seus desejos. É válido colocar legendas ou textos de acompanhamento para classificá-las e, assim, facilitar a visualização desse futuro. Isso o torna mais real e atingível.
- Converse com pessoas que tiveram resultados parecidos com o que você almeja. Veja como elas estão, como chegaram até lá, tire dúvidas. É importante lembrar que cada trajetória é diferente, mas esse ato poderá lhe dar uma avaliação mais clara.
- Converse com o seu “eu” futuro. Escrever uma carta pode ser uma boa estratégia. A plataforma FutureMe¹⁵ permite que você envie uma nota para si mesmo meses ou anos no futuro. Ao longo desse período, ela mandará e-mails perguntando como você está indo, onde você está em relação à sua meta. Isso fará você refletir e o(a) motivará a continuar.

¹⁵ Disponível: <https://www.futureme.org/>

Ao longo do capítulo, foi construído um panorama que pudesse lhe proporcionar um pouco mais de conhecimento sobre otimismo e esperança, utilizando a ótica da Psicologia Positiva. Além disso, buscamos apresentar os benefícios de desenvolver esses sentimentos. Considerando o cenário atual, acredita-se que essas duas perspectivas podem ser grandes aliadas nas nossas vidas. Em momentos de incerteza e de excepcionalidade, acreditar e, não só isso, desenvolver maneiras de enfrentar essas situações – como criar expectativas quanto ao futuro, acreditando que será melhor – pode ser um suporte para que você siga com persistência e confiança, tornando esse percurso menos sofrido. Por fim, é importante lembrar que essas estratégias propostas são benéficas e oferecem assistência não só para o enfrentamento à pandemia. Contudo, esses exercícios não são miraculosos. Dessa forma, utilize sempre que necessário essas ferramentas, mas não renuncie auxílio profissional.

REFERÊNCIAS

- Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences, 54*(7), 821-827. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.004>
- Bastianello, M. R. & Hutz, C. S. (2015). Do otimismo explicativo ao disposicional: A perspectiva da psicologia positiva. *Psico-USF, 20*(2), 237-247. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200205>
- Borsa, J. C., Rodrigues, A. J. N., Bienemann, B., & Damásio, B. F. (2017). Escala de positividade: evidências iniciais de validade

para adolescentes brasileiros. *Avaliação Psicológica*, 16(3), 301-309.
<https://dx.doi.org/10.15689/ap.2017.1603.12472>

Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Pressman, S. D. (2013). Optimism is universal: exploring presence and benefits of optimism in a representative sample of the world. *Journal of Personality*, 81(5), 429-440. <https://doi.org/10.1111/jopy.12026>

Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548-556. <https://doi.org/10.1080/17439760903157166>

Greater Good in Action. (n.d.). <https://ggia.berkeley.edu/>

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>

Lopez, S. J. (2013). Making Hope Happen with Shane Lopez [vídeo]. Soaringwords. <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/videos/shane-lopez-making-hope-happen-2013>

Lopez, S. J. (2013). Making hope happen: Create the future you want for yourself and others. Atria Books.

Lopez, S. J., Snyder, C. R., Magyar-Moe, J. L., Edwards, L. M., Pedrotti, J. T., Janowski, K., Turner, J. L. & Pressgrove, C. (2004). Strategies for accentuating hope. Em P. A. Linley & S. Joseph (Orgs.), *Positive psychology in practice* (1st ed., pp. 388-404). John Wiley & Sons.

- Machado, F. A., Gurgel, L. G., & Reppold, C. T. (2017). Intervenções em Psicologia Positiva na reabilitação de adultos e idosos: revisão da literatura. *Estudos de Psicologia*, 34(1), 119-130. <https://dx.doi.org/10.1590/1982-02752017000100012>
- Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L. & Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 371-378. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>
- Mind Tools. (n.d.). The ABC technique: Overcoming pessimistic thinking. <https://www.mindtools.com/pages/article/abc.htm>
- Proyer, R. T., Wellenzohn, S., Gander, F. & Ruch, W. (2014). Toward a better understanding of what makes positive psychology interventions work: Predicting happiness and depression from the person x intervention fit in a follow-up after 3.5 years. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(1), 108-128. <https://doi.org/10.1111/aphw.12039>
- Psychology Today. (2013). What Is Your Best Possible Self? <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/what-matters-most/201303/what-is-your-best-possible-self>
- Rashid, T. (2009). Positive interventions in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 461-466. <https://doi.org/10.1002/jclp.20588>
- Ruini, C. (2017). Hope, Optimism, Goals and Passion: Their Clinical Implications. *Positive Psychology in the Clinical Domains*,

109-127. https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1007%2F978-3-319-52112-1_5

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.

Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology, 1*(2), 73-82. <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. D. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia, 37*.

BOAS PRÁTICAS PARA O ENGAJAMENTO NO TRABALHO NA PANDEMIA E NO PÓS-PANDEMIA

*Ana Claudia Souza Vazquez
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre*

O QUE É ENGAJAMENTO NO TRABALHO?

Um dos fenômenos mais estudados no campo das organizações e do trabalho é o modo como as pessoas se vinculam ao seu trabalho para obter o melhor desempenho profissional. A Psicologia Positiva trouxe avanços robustos nesse campo quando seus pesquisadores evidenciaram o engajamento no trabalho como um fenômeno importante de ser pesquisado por si mesmo, dada sua influência no bem-estar das pessoas (Schaufeli, 2018; Vazquez, 2018). O estado mental de engajamento no trabalho expressa a energia laboral e as capacidades psicológicas combinadas ao alto desempenho das pessoas, cujas motivações e cujos resultados profissionais lhe proporcionam elevado sentimento de prazer e autorrealização. Diversos pesquisadores já demonstraram que o engajamento é um indicador de

saúde do trabalhador, justamente porque pessoas engajadas no trabalho são mais felizes, sentem-se inspiradas ou apaixonadas pelo que realizam, atuam como profissionais de alto desempenho e conseguem estabelecer, de modo geral, equilíbrio entre sua atividade laboral e as outras esferas de sua vida – familiar, de lazer, outros interesses (Ouweneel et al., 2012; Vazquez et al., 2019; Taris & Schaufeli, 2020).

O QUE VOCÊ SABE SOBRE TER ELEVADO VÍNCULO ENTRE PRAZER E AUTORREALIZAÇÃO COM O SEU TRABALHO?

Há dois elementos, dentre outros, que são especialmente importantes para que você possa estar engajado no trabalho: sua expressividade no trabalho e as oportunidades de desenvolvimento que o(a) façam sentir-se profissionalmente melhor. Os exercícios práticos propostos aqui o(a) ajudarão a compreender suas forças, potencialidades e limitações frente às oportunidades atuais. Com isso, você desenvolverá suas potencialidades na vida profissional de modo a se manter saudável e com bem-estar no trabalho, mesmo em períodos de adversidade. Apresentaremos definições no Quadro 1.

Quadro 1 – Principais Definições do Tema (Vazquez et al., 2015)

Engajamento no trabalho

Estado mental positivo, com forte investimento de sua energia em direção aos propósitos laborais com os quais a pessoa se identifica, que sente um elevado prazer em realizar, mesmo tendo de lidar com as adversidades inerentes (Schaufeli et al., 2002; Schaufeli et al., 2013). Não é uma sensação momentânea, mas um estado persistente em que se sente cheio de energia, feliz e inspirado por aquilo a que se dedica integralmente como trabalho.

É formado por três fatores:	
VIGOR	Total de energia que é dispendida nas atividades de trabalho, considerando-se as demandas e as dificuldades enfrentadas diariamente. Refere-se ao desejo e ao grau de investimento, de forma persistente, com que a pessoa se esforça para realizar seu trabalho.
DEDICAÇÃO	Senso de significado e de sentido que o trabalho tem para a vida da pessoa, ao ponto de se entusiasmar, se inspirar, se orgulhar e tomar para si os desafios em sua realização. Não significa apenas gostar de suas atividades, estar envolvido em uma tarefa até terminá-la ou se identificar com a profissão que exerce. É um vínculo mais profundo, de caráter afetivo e cognitivo. A conexão da pessoa com sua atuação laboral a leva a se empenhar além do que é esperado.
CONCENTRAÇÃO	Sentimento de estar completamente imerso e profundamente absorvido por suas atividades laborais, em um estado de felicidade e desafio que traduz uma experiência única e prazerosa de atenção concentrada. Não é necessário esforço pessoal para emergir nessa atividade, o prazer lhe conduz intensamente a esse estado.

É POSSÍVEL DESENVOLVER ENGAJAMENTO NO TRABALHO DURANTE A PANDEMIA?

Mesmo em períodos de adversidade, como na emergência em saúde pública causada pela atual pandemia, seu estado mental positivo de engajamento no trabalho tem o potencial de lhe permitir manejar as emoções em uma espiral ascendente de motivação. O que significa que ansiedade e momentos de tristeza, preocupação ou outras emoções negativas que emergem ao longo das experiências vividas nesse período são protegidas de adocimentos consequentes (tais como transtornos, depressão, *burnout*) pela expressividade dos sentimentos positivos em pessoas engajadas no trabalho.

Essa dinâmica é o que potencializa aqueles que são engajados a desenvolver soluções ou caminhos possíveis para as situações, inspirados e motivados pela energia vital que emerge da autorrealização e da produção de algo como único e singular para si. Certamente, haverá flutuações no prazer ou no bem-estar, mas, ao estar engajado no trabalho, essas oscilações são menos intensas, e seu impacto negativo é amenizado. Isso acontece porque suas emoções são manejadas principalmente com esperança, otimismo, satisfação de vida e gratidão. Estudos demonstram que essas emoções positivas potencializam ainda mais o prazer e a realização profissional que o estado psicológico do engajamento proporciona. Logo, é possível se manter engajado no trabalho: será necessário desenvolver suas forças e suas potencialidades nesse período, prestando atenção na influência do trabalho remoto ou outras modalidades presentes na pandemia.¹⁶

¹⁶ Sugere-se a leitura do *Guia de Bem-estar no Trabalho em Tempos de Pandemia para Profissionais em Home Office*. Disponível: https://www.pucrs.br/coronavirus-provz/wp-content/uploads/sites/270/2020/06/2020_06_02-coronavirus-cartilhas-psicovida-bem-estar_no_trabalho_em_tempos_de_pandemia.pdf

COMO PODEMOS DESENVOLVER O ENGAJAMENTO NO TRABALHO? EXERCÍCIOS PARA VOCÊ PRATICAR

EXERCÍCIO 1 - CONHECENDO SUAS FORÇAS E SUAS POTENCIALIDADES

Vamos aprender alguns passos que lhe ajudarão a planejar a gestão de suas emoções e a se desenvolver profissionalmente. Seu foco serão suas forças e suas potencialidades; ou seja, aqueles aspectos que geram ou que podem gerar maior felicidade no seu trabalho. Produzimos de maneira mais efetiva e eficaz quando temos consciência de nossos pontos fortes. Sabe por quê? Quando conhecemos nossas potencialidades, as usamos com propósitos bem definidos no trabalho de forma única – o que, em geral, nos dá prazer e autorrealização. Por isso, somos capazes de experimentar altos níveis de bem-estar. Vamos começar refletindo sobre os seguintes aspectos:

1. Quais são seus pontos fortes no trabalho? Pense nos três principais. Faça um *ranking*, por ordem de prioridade.
2. Quais as características positivas de seus pontos fortes? Pense nas três principais. Faça um *ranking*, por ordem de prioridade.
3. Como você usa esses pontos fortes no seu trabalho? Pense em um exemplo para cada ponto forte que aconteceu recentemente na sua prática profissional.

Reflexão: em sua opinião, como você pode potencializar seus pontos fortes para desenvolvê-los cada vez mais e para aumentar seu engajamento no trabalho? Pense em ações práticas, possíveis de se realizar ao longo

do dia, da semana ou do mês no seu trabalho. Importante: esse tipo de desenvolvimento é obtido aplicando suas potencialidades nas tarefas diárias que se caracterizam como oportunidades para crescimento pessoal e profissional. Preste atenção em como você age principalmente naquelas tarefas que o(a) desafiam, em momentos de tomada de decisão e no enfrentamento de adversidades.

EXERCÍCIO 2 - FORÇAS E POTENCIALIDADES

Este exercício objetiva pensar em si mesmo(a) no trabalho, como o realiza hoje. Com isso em mente, preencha o Quadro 2 e o Quadro 3 a partir das reflexões propostas para cada um dos aspectos.

Quadro 2 – Exercício Forças e Potencialidades

PONTOS FORTES	LIMITAÇÕES
Liste os três principais, por ordem de prioridade (pode copiar do exercício anterior).	Liste as três principais, por ordem de prioridade (pode copiar do exercício anterior).
Agora reflita sobre as questões a seguir:	Agora reflita sobre as questões a seguir:
1. Em sua opinião, no que você é realmente muito bom(boa) no trabalho?	1. De quais habilidades você sente falta ou quais acha que precisa desenvolver?
2. Quais habilidades os outros reconhecem em você e o(a) elogiam?	2. O que você faz só porque é obrigado(a)?
3. O que você tem mais orgulho em fazer?	3. O que as outras pessoas lhe dizem que são seus pontos fracos?
4. Quais recursos, experiências e relacionamentos no trabalho fortalecem sua atuação profissional nesses pontos?	4. A que você é vulnerável?
5. O que te inspira ou te apaixona, quais atividades realiza com tanto prazer que nem sente o tempo passar quando as realiza?	5. Quais atividades você tem experiências negativas ao realizar? Em qual contexto essas emoções emergem?
	6. Quais carências você experiencia nos relacionamentos com colegas de trabalho?

Quadro 3 – Continuação do exercício Forças e Potencialidades

OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
<p>Liste as três principais oportunidades, por ordem de prioridade. Agora reflita sobre as questões a seguir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quais vantagens você acha que tem com seus pontos fortes e potenciais? 2. Quais oportunidades estão abertas para pessoas com características como as suas? 3. Onde você enxerga maior potencial para seu crescimento profissional com essas características? 4. Quais habilidades e pontos fortes devem ser consolidados para alcançar suas metas profissionais? 	<p>Liste as três principais ameaças, por ordem de prioridade. Agora reflita sobre as questões a seguir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se você não trabalhar suas limitações, quais problemas poderá ter no futuro? 2. Sobre quais dificuldades você precisa refletir mais, antes de investir no seu desenvolvimento ou em mudanças? 3. Quais situações o(a) tornam mais vulnerável ou dificultam seu desenvolvimento? 4. Quais obstáculos outras pessoas superaram quando tentaram chegar aonde você deseja?

EXERCÍCIO 3 - PARA FINALIZAR... INVENTÁRIO DE CONQUISTAS

Este exercício é um convite para que você relembre três situações no trabalho em que obteve conquistas concretas, mesmo que as tenha considerado pequenas no momento. Tais conquistas, ao final do processo, são mais importantes do que as dificuldades enfrentadas. É importante também que você analise as consequências do que ocorreu. Ao final, reflita: qual sentimento essa conquista despertou em você?

Quadro 4 – Inventário de Conquistas

CONQUISTA	CONSEQUÊNCIA	SENTIMENTO

BOAS PRÁTICAS PARA ENGAJAMENTO NO TRABALHO

Durante nossa vida profissional, várias são as derrotas e as conquistas que vivemos. Às vezes ficamos preocupados com as derrotas e com o quanto essas podem nos prejudicar na vida profissional. Acabamos por não valorizar tanto ou por mais tempo as conquistas, por menores que sejam. Isso faz com que se percam valiosas oportunidades para reconhecer nosso potencial e nossa capacidade de superar as derrotas iniciais, por meio de forças e de potencialidades de que dispomos.

Na pandemia, o ritmo e a velocidade com que conseguimos cumprir prazos são diferentes, assim como as expectativas dos outros sobre o nosso trabalho ou as nossas sobre nosso profissionalismo neste momento. As formas de se relacionar também se tornaram diferentes. Por conta do distanciamento físico, que nos é inédito, não conseguimos dimensionar ou comparar a qualidade das nossas relações neste momento. Para que o engajamento possa ser desenvolvido, como boa prática do trabalho saudável, é muito importante que você aproveite esses exercícios propostos para aprender a manejar as emoções negativas de frustração, medo ou fadiga, dentre outras – impulsionando as positivas de autocompaixão, gratidão e inspiração motivacional para o trabalho.

REFERÊNCIAS

- Ouweneel, E., Le Blanc, P., Schaufeli, W. & Van Wijhe, C. (2012). Good morning, good day: A diary study on positive emotions, hope, and work engagement. *Human Relations*, 65, 1129-1154.
- Schaufeli, W. (2018). O que é engajamento? Em A. C. S. Vazquez & C. S. Hutz (orgs). *Aplicações da psicologia positiva: Trabalho e organizações*, p. 98-119. Hoegrefe.
- Taris, T. W., & Schaufeli, W. B. (2020). The motivational make-up of workaholism and work engagement: A longitudinal study on need satisfaction, motivation, and heavy work investment. *Frontiers in Psychology*, 11, 1419. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01419>
- Vazquez, A. C. S., Santos, A. S., Costa, P. V., Freitas, C. P. P., De Witte, H., & Schaufeli, W. (2019). Trabalho e bem-estar: Evidências da relação entre burnout e satisfação de vida. *Avaliação Psicológica*, 18, 372-381. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18917.05>
- Vazquez, A. C. S., Magnan, E. S., Pacico, J. C.i, Hutz, C. S. & Schaufeli, W. B. (2015). Adaptation and Validation of the Brazilian Version of the Utrecht Work Engagement Scale. *Psico-USF*, 20(2), 207-217. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200202>

COMO RECURSOS LÚDICOS PODEM AJUDAR AS CRIANÇAS

Maurício Rech

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Carolina Garcia Soares Leães Rech

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

A brincadeira é essencial para o desenvolvimento harmonioso da criança nos planos sensorial, psicológico e motor. Por meio de atividades lúdicas e prazerosas, que explorem a imaginação e a criatividade, elas crescem, aprendem e passam a compreender o meio que as cerca (Wajskop, 1995; Rosa et al., 2010; Venâncio & Oliveira, 2013).

No contexto de isolamento devido à pandemia, com o fechamento das escolas, as crianças estão mais tempo em casa, no convívio familiar. Muitas delas podem apresentar reações emocionais diversas, como dificuldade de concentração, irritabilidade, medo, inquietação, tédio, sensação de solidão e alterações no padrão de sono e de alimentação. Seu senso de segurança e de normalidade tem sido

afetado, e temos observado aumento das taxas de sintomas de ansiedade e depressão (Fegert et al., 2020; Miranda et al., 2020).

Nesse sentido, organizar a rotina junto à criança em forma de roteiro (usando cartaz, caderno ou folha colorida) reduz a ansiedade sobre o que vai acontecer (Papalia & Feldman, 2013). Reserve um horário especial para realizar brincadeiras com a criança, livre de distrações (celulares e outros dispositivos eletrônicos). Isso favorece o engajamento e abre espaço para um mundo de criatividade. Nesse cenário, a ludicidade, associada à Psicologia Positiva, entra como uma ferramenta a ser utilizada pelos cuidadores para ajudar a criança a entender o momento que estamos vivendo, a identificar seus sentimentos em relação a esse assunto delicado e de difícil compreensão e a aprender a lidar com tudo isso.

ATENÇÃO PLENA

A atenção plena (Greenland, 2019) é um espelho do que está acontecendo no momento presente; na criança, deve ser trabalhada de forma lúdica. Ela deve se sentir convidada para uma brincadeira, jamais forçada a fazer a atividade como se estivesse sendo punida ou castigada. Você pode dar o exemplo fazendo a atividade, possibilitando que seu(sua) filho(a) simplesmente se junte a você.

EXERCÍCIO 1 - PARA PRATICAR COM AS CRIANÇAS: FAZER UM BICHO DE PELÚCIA PARA DORMIR (GREENLAND, 2019)

1. Peça para a criança se deitar de barriga para cima, com as pernas apoiadas no chão ou no colchão e os braços esticados ao lado do corpo, para iniciar o relaxamento.

2. Coloque um bicho de pelúcia em cima da barriga da criança.
3. Peça para que ela sinta o peso do bicho de pelúcia em sua barriga.
4. Peça a ela que respire, primeiro puxando o ar (inspirando) profundamente, estufando apenas a barriga (o peito não), observando o bichinho subir.
5. Depois peça que ela vá soltando o ar (expirando) e esvaziando a barriga de forma lenta, observando o bicho de pelúcia descer.
6. Enquanto faz essa respiração lentamente e observa o movimento do bicho de pelúcia, para cima e para baixo, ela deve imaginar que está ninando o bichinho com sua respiração.

A criança deve repetir essa sequência respiratória por algumas vezes, até que se possa percebê-la mais calma e relaxada.

EXERCÍCIO 2 - FAZER TRÊS RESPIRAÇÕES PROFUNDAS EM CONJUNTO (GREENLAND, 2019)

A atenção plena também pode ser feita logo antes de uma saída de casa, em que pais e filhos fazem juntos três respirações profundas, para ajudar na transição de calma para o mundo exterior. A criança pode contar mentalmente dois a três segundos para cada inspiração e dois a três segundos para cada a expiração.

EXERCITANDO A CRIATIVIDADE

A criatividade é considerada uma das habilidades essenciais para o século XXI, sendo um aspecto positivo do indivíduo valorizado cada vez mais em diferentes contextos (Nakano & Wechsler, 2018). Na criança, o pensamento criativo pode ser exercitado através da técnica de criação narrativa de história ou *storytelling* (Agosto, 2016). A seguir, sugerem-se duas atividades lúdico-criativas para serem praticadas em casa, que possibilitam às crianças exteriorizarem sentimentos com espontaneidade, exercitarem a cooperação e a colaboração e libertarem a sua imaginação.

EXERCÍCIO 3 - CRIAR UMA HISTÓRIA

Você pode seguir o passo a passo apenas verbalmente, mas anotar as ideias pode ajudar (nesse caso, tenha à mão papel e lápis).

1. Estimule a criança a escolher um tema ou um assunto que faça parte da vida real dela (escola, família, planeta Terra, esporte preferido, coronavírus etc.).
2. Peça para a criança dizer cinco itens que ela não gosta (negativos) e cinco itens que ela gosta (positivos) em relação ao assunto escolhido (em forma de lista).
3. Após fazer as listas, a criança deve escolher dois personagens e dar nome a eles (podem ser pessoas, animais, objetos, criaturas inventadas etc.). Peça para ela descrever cada personagem (como se parece, como se comporta, o que gosta de fazer e de comer).

4. Escolha um local onde a história vai se passar.

Agora é a hora de escrever a história; para isso, você a estimulará com perguntas. A história pode ser feita em três parágrafos, conforme as instruções a seguir.

Parágrafo 1 (início da história, apresentando ambiente e personagens):

- Referir o momento em que se passa a história (qual século, década, ano, mês ou dia, temperatura, cor do céu, chuva ou sol).
- Falar sobre o primeiro personagem e o local onde se passa a história (onde ele estava, o que estava fazendo, o que estava sentindo, estava vindo de onde, aonde estava indo e o que ele faria lá).
- Falar sobre o segundo personagem (estava sozinho, estava junto do primeiro personagem, o que estava fazendo, pensando e sentindo).

Parágrafo 2 (apresentação de situações e desenvolvimento da problemática):

- Escolher uma das situações da lista de itens que a criança não gosta e fazer com que ela aconteça com um dos personagens.
- Estimular a criança a descrever com detalhes o problema e a pensar como o personagem reagiu (o que ele sentiu, o que ele fez, como lidou com essa situação ruim). Nesta hora, o outro personagem aparece para tentar ajudar. Eles estão em apuros!
- Escolher mais uma ou duas situações da lista de itens que a criança não gosta. É hora de aumentar as dificuldades! Agora os dois personagens se unem buscando uma solução.
- Escolher, para isso, situações da lista de itens que a criança gosta e descrever o que os personagens pensaram para solucionar o problema, em detalhes, e como colocaram em prática. Todos os problemas foram resolvidos!

Parágrafo 3 (solução da problemática, reflexão final e encerramento):

- Com a problemática solucionada, os personagens ou o narrador da história falam quais foram as lições aprendidas e como se sentiram no momento da superação.
- Terminar com os personagens indo embora para outro lugar, para fazer algo que gostam muito para se divertir.

Lembre-se, a imaginação não tem limites. Evite julgar as ideias das crianças como inadequadas ou impossíveis. Ela está colocando para fora seus sentimentos e usando a criatividade como caminho.

EXERCÍCIO 4 - CRIAR RIMAS

O processo de criação de rimas pode ser desenvolvido de várias maneiras. Neste caso, pensando no estímulo para a criança exteriorizar sentimentos, pode ser utilizado um caminho parecido com o da criação de histórias, mas muito mais simples.

1. Estimule a criança a escolher um tema ou assunto que faça parte da vida real dela (escola, família, planeta Terra, esporte preferido, coronavírus etc.).
2. Peça para a criança listar qualidades, defeitos, sentimentos e outros elementos que se relacionem com o tema ou o assunto escolhido.
3. Separe em grupos as palavras que terminam com a mesma sílaba ou tenham o som parecido ao final.
4. Monte versos de duas ou quatro frases que terminem com a mesma sílaba.

5. As rimas estão prontas para serem faladas ou cantadas.

Musicallar as rimas pode ser muito encorajador para a criança desenvolver ainda mais o processo criativo. Ela pode criar uma melodia e um ritmo para as rimas ou, se preferir, escolher uma música que ela gosta e trocar a letra original pelos versos que criou. A música “Jogo de Rimar”,¹⁷ de Maurício e os Imaginários, pode ajudar, pois explica ludicamente como fazer uma rima, trazendo exemplos simples.

EXERCÍCIO 5 - RELAXAR AO FINAL DO DIA

A hora de ir dormir pode ser transformada em um momento especial de convívio com a ajuda de técnicas da Psicologia Positiva. Acompanhe a criança até a cama, diminua ou apague a luz, crie um ambiente propício para o relaxamento e a conexão positiva em família.

Praticando a gratidão (Thalman & Augagneur, 2019):

Convide a criança a agradecer por três coisas que aconteceram no seu dia. Por exemplo: agradecer por ter saúde, por estar vivo, por estar junto aos pais e aos irmãos, pelo filme visto, pela brincadeira, pelo dia ensolarado.

Desejos Carinhosos (Greenland, 2019):

Peça à criança que envie desejos carinhosos a si mesma ou a outras pessoas, que podem ser amigos ou familiares. Exemplo: que você seja feliz, que você tenha amigos, que você tenha saúde, que seus sonhos se realizem, que esteja seguro(a). Crianças maiores podem ser

¹⁷ Disponível: <https://youtu.be/47rhDxqAY8w>

estimuladas a enviar desejos carinhosos a pessoas que as incomodam ou que estejam passando por momentos difíceis.

Para mais exercícios, você pode acessar os conteúdos educativos elaborados especialmente para as crianças sobre o coronavírus:

- Almanaque da Turminha Reconecte;¹⁸
- Lavar as mãos, de Maurício e os Imaginários;¹⁹
- Máscara de Herói, de Maurício e os Imaginários.²⁰

REFERÊNCIAS

Agosto, D. E. (2016). Why Storytelling Matters: Unveiling the Literacy Benefits of Storytelling. *Association for Library Service to Children*, 14(2), 21-26. <https://doi.org/10.5860/cal.14n2.21>

Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>

¹⁸ Disponível: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/marco/almanaque-da-turminha-reconecte-traz-informacoes-sobre-coronavirus-para-criancas/almanaquereconecte.pdf>

¹⁹ Disponível: <https://youtu.be/-Rux3Hge04A>

²⁰ Disponível: <https://youtu.be/LyUNbLa-8ws>

Greenland, S. K. (2019). *Meditação em Ação para Crianças. Como ajudar seu filho a lidar com o estresse e a ser mais feliz, gentil e compassivo*. Lúcida Letra.

Miranda, D. M., Athanasio, B. S., Oliveira, A. C. S., & Simões-e-Silva, A. C. H. (2020). How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 51, 101845. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101845>

Nakano, T. C., Wechsler, S. M. (2018). Creativity and innovation: Skills for the 21st Century. *Estudos de Psicologia*, 35(3),237-246. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-02752018000300002>.

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento Humano*. 12. ed. Artmed Editora.

Rosa, F. V., Kravchychyn, H., & Vieira, M. L. (2010). *Brinquedoteca: a valorização do lúdico no cotidiano infantil da pré-escola*. Barbaroi, (33), 8-27.

Thalmann, Y. A., & Augagneur, J. (2019). *Caderno de Exercícios de Gratidão*. Editora Vozes.

Vaahantoranta, E., Lenhart, J., Suggate, S., & Lenhard, W. (2019). Interactive elaborative storytelling: engaging children as storytellers to foster vocabulary. *Frontiers in Psychology*, 10, 1534. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01534>

Venâncio, F. V. S. & Oliveira, M. F. G. (2013). O Ato do Brincar e o Desenvolvimento Infantil. [Trabalho de Conclusão de Curso] Universidade Estadual da Paraíba.

Wajskop, G. (1995). O Brincar na Educação Infantil. Caderno de Pesquisas, (92), 62-69. <http://www.fcc.org.br/pesquisa/publicacoes/cp/arquivos/742.pdf>

Esperamos, com este livro, ter ajudado no enfrentamento a este momento delicado que vivemos como sociedade. Que possamos nos permitir nos transformar por dentro!

“A mais visível alegria pode apenas revelar-se para nós quando a tivermos transformado por dentro”.

(Rilke, 2005, p. 51).

REFERÊNCIA

Rilke, R. M. (2005). *Dunio elegies* (G. Miranda, Trans.). Falls Church, Azul Editions (original work published in 1923).

SOBRE AS ORGANIZADORAS:

Caroline Tozzi Reppold

Psicóloga, com mestrado, doutorado e pós-doutorado em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), pós-doutorado em Avaliação Psicológica pela Universidade São Francisco e pós-doutorado em Ciências da Educação pela Universidade do Minho/Portugal. Especialista em Avaliação Psicológica pelo Conselho Federal de Psicologia. Professora Associada IV da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Coordenadora do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA. Membro do Conselho Deliberativo do Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica (IBAP) e da Associação Brasileira de Psicologia Positiva (ABP+). Vice-coordenadora do GT Avaliação em Psicologia Positiva e Criatividade da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia (ANPEPP). Bolsista Produtividade em Pesquisa do CNPq. Atualmente, desenvolve pesquisas na área de Fundamentos e Medidas em Psicologia, relacionadas à construção e à busca de evidências de validade de instrumentos de avaliação psicológica e neuropsicológica e à Psicologia Positiva.

Adriana Jung Serafini

Psicóloga pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), com mestrado e doutorado em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Professora Associada da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Vice-coordenadora do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA. Atualmente, desenvolve pesquisas na área de Psicologia e Saúde e Fundamentos e Medidas em Psicologia, relacionadas à construção e à busca de evidências de validade de instrumentos de avaliação psicológica e neuropsicológica e à Psicologia Positiva.

Bruna Simões Tocchetto

Bacharel em Comunicação com habilitação em Publicidade e Propaganda pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), com pós-graduação em Dinâmicas de Grupos pela Sociedade Brasileira de Dinâmicas de Grupo e mestrado em Psicologia e Saúde pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Atua nas áreas de consultoria em recursos humanos e marketing. Membro do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA. Atualmente, desenvolve pesquisas na área de Fundamentos e Medidas em Psicologia, relacionadas à Psicologia Positiva.

SOBRE AS AUTORAS E OS AUTORES:

Amanda da Silva Santos

Acadêmica de Psicologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Voluntária de Iniciação Científica no Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica e no Núcleo de Estudos em Desenvolvimento em Saúde, ambos da UFCSPA. Extensionista voluntária no Projeto Girassol: espaço de promoção à vida e prevenção ao suicídio da UFCSPA.

Ana Beatriz Tolentino da Silva

Acadêmica de Psicologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Voluntária de Iniciação Científica no Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA. Membro do Centro Acadêmico Igor Carneiro da UFCSPA. Diretora do setor Administrativo-Financeiro da Asset Empresa Júnior, empresa júnior de Psicologia da UFCSPA.

Ana Claudia Souza Vazquez

Psicóloga, com MBA em Recursos Humanos pela Universidade de São Paulo (USP), mestrado em Saúde Coletiva pela Universidade do

Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e doutorado em Administração pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Professora Adjunta IV e atual Pró-Reitora de Gestão com Pessoas da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Membro do GT Avaliação em Psicologia Positiva e Criatividade da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia (ANPEPP). Coordenadora do Núcleo de Estudos em Psicologia Positiva Organizacional e do Trabalho (NEPPOT) e membro do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA.

Ana Paula Porto Noronha

Psicóloga, com mestrado em Psicologia Escolar e doutorado em Psicologia Ciência e Profissão pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas). Professora Associada do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Psicologia da Universidade São Francisco. Pesquisadora colaboradora do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA. Bolsista produtividade em pesquisa do CNPq 1A.

Bianca Ferro Cortazzi de Oliveira

Acadêmica de Psicologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Voluntária de Iniciação Científica no Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA.

Bruna Alvim Stocchero

Acadêmica de Psicologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Voluntária de Iniciação Científica no Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA.

Carolina Garcia Soares Leães Rech

Médica Endocrinologista, com mestrado e doutorado em Patologia pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Atualmente é Chefe do Serviço de Endocrinologia do Hospital Santa Casa de Porto Alegre (ISCMPA), médica do Centro de Neuroendocrinologia. Professora Associada II da UFCSPA. Escritora de livros infantis. Membro pesquisadora do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA.

Claudio Simon Hutz

Psicólogo, com mestrado e doutorado pela University of Iowa e pós-doutorado pela Arizona State University. Professor Titular da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Coordenador do Laboratório de Mensuração do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFRGS. Atualmente é Membro do Conselho Deliberativo do Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica (IBAP) e da Associação Brasileira de Psicologia Positiva (ABP+) e Membro do GT Avaliação em Psicologia Positiva e Criatividade da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia (ANPEPP). Pesquisador colaborador do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA. Bolsista Produtividade do CNPq 1A.

Daniela Sacramento Zanini

Psicóloga, com doutorado em Psicologia Clínica e da Saúde pela Universidade de Barcelona. Professora da Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Membro da diretoria do Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica (IBAP). Membro do GT Avaliação em Psicologia Positiva e Criatividade da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia (ANPEPP). Bolsista de produtividade CNPq 2.

Iorhana Almeida Fernandes

Psicóloga, com mestrado em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO). Atualmente, é doutoranda em Psicologia na PUC-GO e atua como psicóloga clínica com enfoque em avaliação psicológica e intervenções em grupo pautadas na Psicologia Positiva.

Julia Loureto

Acadêmica de Psicologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Voluntária de Iniciação Científica no Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica no Núcleo de Estudos em Desenvolvimento em Saúde da UFCSPA. Bolsista de Iniciação Científica do Grupo de Pesquisa Relações Interpessoais e Violência: contextos clínicos, sociais, educativos e virtuais do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).

Lara Steigleder Wayne

Acadêmica de Psicologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Bolsista de Iniciação Científica no Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA.

Leandro da Silva Almeida

Psicólogo, com doutorado em Psicologia pela Universidade do Porto. Professor catedrático da Universidade do Minho (UMinho), onde é atualmente presidente do Instituto de Educação. Recebeu o Prêmio Mérito Científico da UMinho/2019, com mais de 300 trabalhos publicados. Coordenador do Grupo de Investigação em Cognição, Aprendizagem e Desempenho (GICAD) da UMinho. Pesquisador colaborador do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA).

Luiza Santos D'Azevedo

Psicóloga, com mestrado em Psicologia e Saúde pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), com ênfase em Avaliação e Intervenção Psicológica. Especialista em Terapias Cognitivo-Comportamentais na infância e na adolescência. Atua como psicóloga clínica. Membro pesquisadora do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA.

Maurício Rech

Graduado em Direito pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Atualmente, é mestrando em Psicologia e Saúde na Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Membro do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA. Fundador e sócio-administrador da MIM Produções Culturais Ltda., onde atua nas áreas de Educação e Cultura. Possui certificado internacional como Educador Parental pela Positive Discipline Association e certificado pelas Universidades de Yale em *The Science of Well-Being*, na área de Psicologia Positiva, e de Harvard em *Justice*, na área de Filosofia. Escritor de livros infantis, musicista e compositor (Projeto Infantil Maurício e os Imaginários).

Prisla Ücker Calvetti

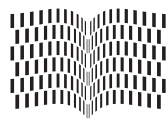
Psicóloga, com mestrado e doutorado em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) e pós-doutorado pelo Laboratório de Dor & Neuromodulação do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Atualmente faz pós-doutorado em Ciências da Saúde na Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Membro pesquisadora do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA.

Vanessa Kaiser

Psicóloga, com mestrado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Atualmente, é doutoranda em Ciências da Saúde na UFCSPA e atua como psicóloga clínica em CAPS I. Membro do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA.

Victória Machado de Albuquerque

Acadêmica de Psicologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Bolsista de Iniciação Científica no Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA.



Editora da
UFCSPA