



BEM-ESTAR E RELAÇÕES SOCIAIS

Fernanda de Moraes



“Nenhum homem é uma ilha, inteiramente isolado; todo homem é um pedaço de um continente, uma parte de um todo¹”. Essa passagem de John Donne repercute até os dias atuais. De fato, as relações sociais são pilares importantes para a sustentação e manutenção da nossa felicidade. Os benefícios são vários e podemos identificá-los ao avaliarmos, com atenção, o nosso cotidiano.

A pandemia imposta pela COVID-19 determinou o distanciamento social e, assim, nos afastou de pessoas queridas e dificultou a manutenção das relações. Entendemos rapidamente que as ligações e videoconferências não substituem a qualidade desejada de um abraço apertado ou uma conversa presencial.

Estar perto, compartilhar momentos, ter com quem conversar e saber entender é fundamental para sermos felizes, mas isso só é possível quando estamos – individualmente – bem.

Pensando nisso, o instituto Ame Sua Mente selecionou algumas posturas possíveis de serem adotadas no nosso cotidiano, e que impactam positivamente o nosso bem-estar e a nossa resiliência.

1. Para lidar com experiências negativas:

Experiências negativas são muitas vezes imprevisíveis, ao mesmo tempo que são inevitáveis. Assim sendo, é fundamental sabermos responder a elas de forma saudável. Para isso, podemos contar com algumas estratégias:



1 Donne, John. Meditações. São Paulo: Landmark, 2012. p. 103

1.1 Aceitação

As emoções desagradáveis – medo, raiva, tristeza, arrependimento, culpa, entre outras – muitas vezes são chamadas de negativas e, quando presentes, desejamos nos livrar delas o mais rápido possível. Mas a pressa para superar esses estados emocionais pode impedir que lidemos com eles de forma saudável. Em alguns casos, ignoramos essas emoções para podermos expressar, rapidamente, que está tudo bem. Essa conduta costuma

ser prejudicial, já que a negação inviabiliza o ganho de experiência e prolonga o conflito entre a pessoa e suas emoções. Por outro lado, aceitar o estado emocional, seja esse qual for, permite que possamos desenvolver experiência e resiliência, pensando em respostas às situações² de forma mais adequada.

1.2 Identificação

Após aceitarmos a emoção desagradável, é natural – e saudável – que tenhamos um momento de reflexão sobre o que aconteceu. Identificar o evento desencadeador da emoção, ao invés de fingir que nada ocorreu, ou que não nos impactou, permite a elaboração de um comportamento mais adaptativo e benéfico à situação³. Para isso, podemos conversar com alguém em quem confiamos, ou escrever sobre a circunstância.



2 Tabibnia, Golnaz. Na effective neuroscience model of boosting resilience in adults. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. v. 115. p. 321-350. p. 331

3 Tabibnia, Golnaz. Na effective neuroscience model of boosting resilience in adults. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. v. 115. p. 321-350. p. 330

1.3 Reenquadramento

Tentar analisar a situação identificada de outras maneiras pode diminuir o impacto emocional negativo⁴. Uma forma de colocar isso em prática é por meio de uma estratégia chamada reenquadramento. Um exemplo:

Situação	Interpretação	Reinterpretação
Você chama um estudante durante a aula online e a pessoa não responde.	O estudante não respondeu porque não leva o seu trabalho como professor a sério.	O estudante pode estar com problemas técnicos ou desmotivado com o EAD

Ao avaliarmos a situação sob outra perspectiva, aliviarmos o impacto das emoções desagradáveis, o que nos possibilita enfrentarmos determinados eventos de formas mais assertivas.

A reinterpretação permite checar se estamos:

a. Acreditando que possibilidades catastróficas se tornarão realidade. Importante lembrar: **nem tudo o que é possível, é provável.**

b. Deduzindo, precipitadamente, o que as outras pessoas estão pensando. Nem sempre temos evidências para saber o posicionamento ou a opinião delas.

Tratar suposições como certezas pode causar mal-entendidos e sofrimento desnecessário.

O reenquadramento também é possível por meio do distanciamento, ou seja, tentar avaliar a situação como se ela tivesse ocorrido com outra pessoa. Pergunte-se: se alguém próximo estivesse passando por isso, que conselhos eu daria?

4 Ibidem. p. 331

2. Para cultivar as emoções agradáveis

2.1 Cultivar a gratidão⁵

A gratidão, quando praticada, influencia positivamente o bem-estar físico e mental. Atitudes simples como demonstrar gratidão a alguém, por meio de uma carta ou de uma mensagem, já podem impactar positivamente a saúde mental de uma pessoa. Ao invés de apenas agradecer alguém, podemos ressaltar como a sua atitude foi importante

para nós – se poupou tempo, se nos deu alegria ou se fez com que nos sentíssemos importantes. Podemos, também, ressaltar em um agradecimento pela atenção ou tempo despendidos por uma pessoa que tornou possível a realização de uma determinada ação.

Mesmo quando a pessoa está realizando uma função profissional, podemos agradecer a educação e atenção dada por ela, quando isso acontecer. Estar alerta, valorizar e reconhecer as pessoas impacta positivamente a relação e a nossa saúde.

Reconhecer as próprias atitudes de gentileza, registrando-as em um caderno ou diário, assim como escrever fatos e situações diárias – por pelo menos duas semanas - pelas quais sentimos gratidão reduz a ansiedade e aumenta a satisfação com a vida. Separar um tempo para registrar a parte boa do dia é importante para que esses eventos não passem despercebidos.



⁵ Tabibnia, Golnaz. Na effective neuroscience model of boosting resilience in adults. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. v. 115. p. 321-350. p. 336



2.2 Estabelecer relações saudáveis

Estabelecer relações nas quais recebemos suporte emocional e validação social fortalece o sentimento de pertencimento a um grupo e aumenta a sensação de autoeficácia. Perceber que as pessoas ao redor se importam conosco aumenta nossa sensação de bem-estar. Em consonância, quando oferecemos suporte a colegas e demonstramos validação social, aumentamos nossa longevidade, melhoramos nossa saúde física e bem-estar psicológico⁶.

Conclusão

Utilizar a gratidão nas relações cotidianas, agradecendo e ajudando as pessoas, fortalece as nossas relações e é uma forma de prover validação social e suporte emocional a quem nos cerca. Além disso, essas pequenas mudanças comportamentais afetam positivamente a nossa saúde mental e o nosso bem-estar.

Fazer parte de um todo, de um continente, segundo Donne, fornece força, mas também demanda responsabilidade. As relações sociais, tão caras para a nossa felicidade, não devem ser apenas uma fonte de alegria, mas também uma fonte de inspiração para que nos cuidemos e, assim, possamos oferecer o nosso melhor para as pessoas, para as relações que cultivamos e para os grupos aos quais pertencemos.

⁶ Tabibnia, Golnaz. Na effective neuroscience model of boosting resilience in adults. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. v. 115. p. 321-350. p. 335

Referências Bibliográficas

Donne, John. *Meditações*. São Paulo: Landmark, 2012. p. 103.

Tabibnia, Golnaz. Na effective neuroscience model of boosting resilience in adults. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. v. 115. p. 321-350.

Créditos

Autora:

Fernanda de Moraes

Formada em História pela Universidade de São Paulo (USP). É professora de educação socioemocional e de história (EF2 e EM) e autora de material didático.

Supervisão de conteúdo:

Ana Carolina C. D'Agostini

Psicóloga e pedagoga formada pela PUC-SP, especialista em Psicologia nos Cuidados da Saúde da Mulher pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e mestre em Psicologia da Educação pela Columbia University. Autora do livro didático “Se Liga na Vida” (Editora Moderna, PNLD 2021), gerente editorial no Programa Semente e formadora e coordenadora de formações do Instituto.

Gustavo Estanislau

Psiquiatra da infância e da adolescência (UFRGS). Coautor do livro “Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber”, editora Artmed. Pesquisador e membro associado do Instituto Ame Sua Mente. Doutorando em Psiquiatria pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Imagens:

Ilustrações capa e página 2

Artes cedidas pelo artista plástico André Gola.

Fotografia página 3

Rawpixel via freepik.com

Fotografias páginas 5 e 6

Jcomp via pexels.com

Realização

AME #
SUA #
MENTE



Apoio



instituto

UMCINE

Parceiros

