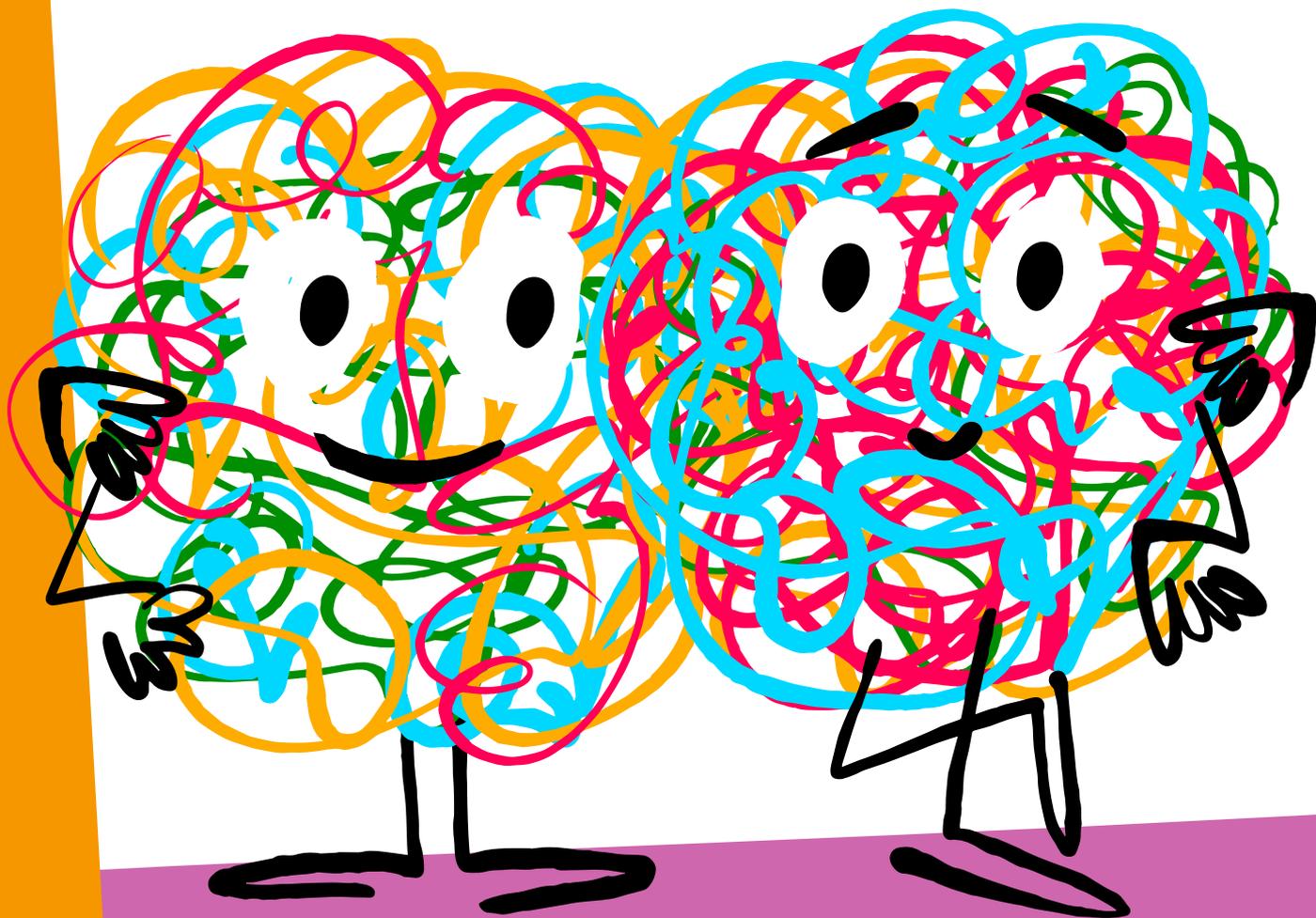


ame
sua
mente

na
escola

Bem-Estar e Relações Sociais

Fernanda de Morais



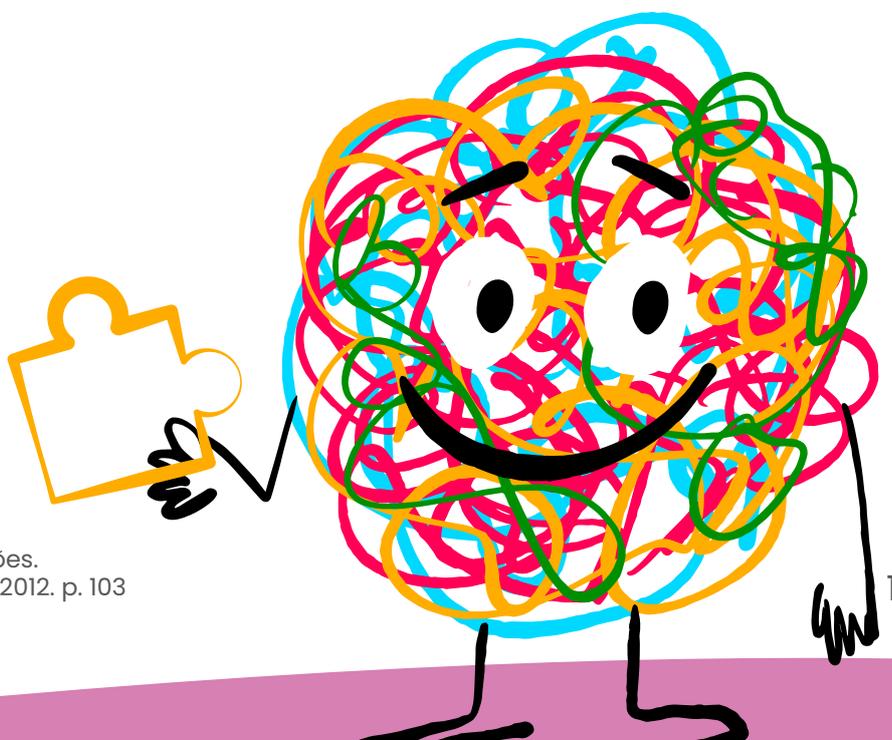
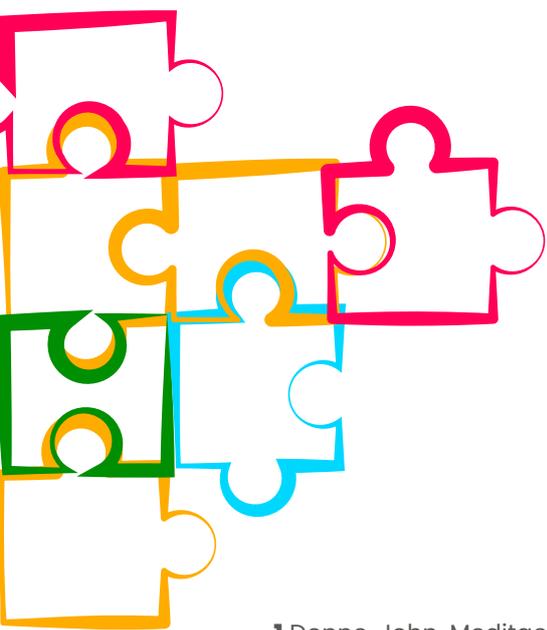
Sobre Relações Sociais

“Nenhum homem é uma ilha, inteiramente isolado; todo homem é um pedaço de um continente, uma parte de um todo”. 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 nossas relações. Não demorou muito para entendermos que as ligações e videoconferências não substituem um abraço ou uma conversa olho no olho.

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

Pensando nisso, selecionamos algumas condutas que podem ser usadas no cotidiano, e que impactam, positivamente, tanto nosso bem-estar como nossa resiliência.



1 Como lidar com as experiências negativas

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

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. Porém, 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, pois 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 o desenvolvimento da resiliência e da experiência como resposta às situações².

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, em vez 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

3) Reenquadramento

Tentar analisar a situação identificada de outras maneiras pode diminuir o impacto emocional negativo⁴. Uma forma de praticar esse exercício é por meio de uma estratégia chamada reenquadramento. Veja o 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, aliviamos o impacto das emoções desagradáveis, o que nos possibilita enfrentarmos determinados eventos de forma mais assertiva. A reinterpretação nos permite checar se estamos:

A. Acreditando que possibilidades catastróficas irão se tornar realidade. Importante lembrar: nem tudo o que é possível, é provável.

B. Deduzindo, precipitadamente, o que os outros estão pensando. Nem sempre temos evidências para saber o posicionamento ou a opinião deles. Tratar suposições como certezas pode causar mal-entendidos e sofrimento desnecessário.

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

⁴ Ibidem. p. 331

2 Para cultivar as emoções agradáveis

Cultivar a gratidão⁵

A gratidão, quando praticada, influencia positivamente o bem-estar físico e mental. Atitudes simples como agradecer alguém, por meio de uma carta ou mensagem, já podem impactar de forma positiva a saúde mental de uma pessoa. Em vez 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, destacar em um agradecimento a atenção ou tempo despendidos que tornou possível a realização de determinada ação.

Mesmo quando o indivíduo está exercendo uma função profissional, podemos agradecer a educação e atenção dada por ele, quando isso acontecer. Estar alerta, valorizar e reconhecer as pessoas do nosso convívio afetam positivamente a relação e a nossa saúde.

Identificar as próprias atitudes de gentileza, registrando-as em um caderno ou diário, assim como escrever – por pelo menos duas semanas – fatos e situações 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



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 a sensação de bem-estar. Da mesma forma, quando oferecemos suporte a colegas e demonstramos validação social, aumentamos nossa longevidade, melhorando nossa saúde física e bem-estar psicológico⁶.



Conclusão

Utilizar a gratidão nas relações do dia a dia, 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. Elas são 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 Morais

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 adolescência (UFRGS), doutorando em Psiquiatria pela UNIFESP e coautor do livro "Saúde Mental na Escola: o que os educadores devem saber" (Ed.Artmed). Pesquisador e membro associado do Instituto Ame sua Mente.

Realização

ame
sua
mente

na
escola

Apoio



instituto



Parceiros

