

ame
sua
mente

na
escola

O impacto do otimismo no dia a dia

Fernanda de Morais

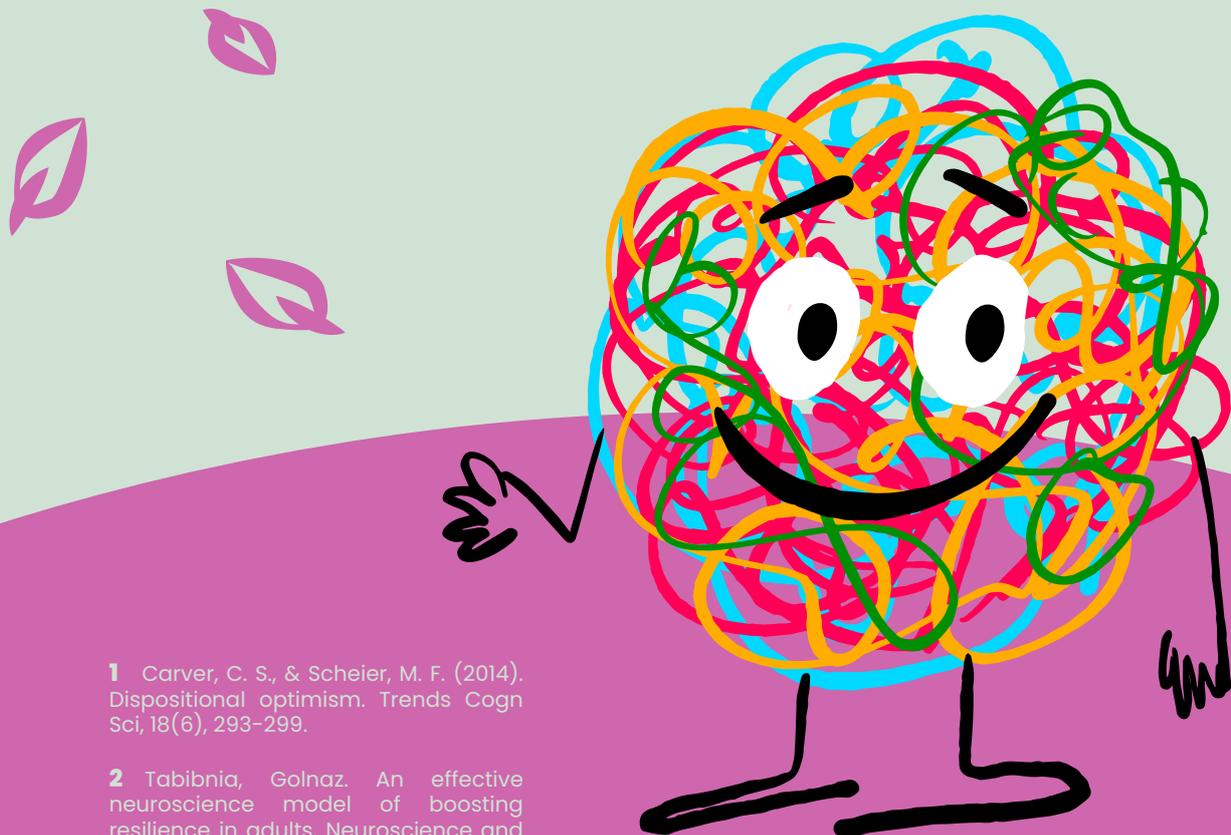


Você sabia que o otimismo beneficia tanto nosso bem-estar psicológico quanto nossa resiliência?

Segundo o estudo de Carver e Scheier, de 2014¹, acreditar em resultados serão favoráveis não só produz um impacto mental positivo como motiva maior sucesso na carreira educacional, no âmbito socioeconômico.

Essa relação é fruto dos modelos explicativos que as pessoas usam para justificar suas falhas e fracassos². Por exemplo você pode entender que as causas dos eventos negativos são permanentes. Mas uma forma alternativa de pensar é encarar as adversidades como eventos temporários.

Veja a diferença nos quadros a seguir.



1 Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends Cogn Sci*, 18(6), 293-299.

2 Tabibnia, Golnaz. An effective neuroscience model of boosting resilience in adults. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. v. 115. p. 321-350. P. 332

situação	modelo explicativo permanente	modelo explicativo temporário
A coordenação da escola cobrou inovação e proatividade dos professores.	A escola nunca valoriza o esforço dos profissionais da Educação.	Estamos em um momento de grande pressão sobre a escola, o que levou a coordenação a este equívoco.
Temos estudantes que não participam das aulas.	Os estudantes sempre me deixam falando sozinho.	Nas aulas com conteúdos mais desafiadores, muitos estudantes ficam inseguros em participar.

Outra característica dos modelos explicativos mencionados no estudo está associada à abrangência do evento negativo. A resiliência é estimulada por pensamentos que dão as reais dimensões aos problemas, em vez de estendê-los.

Observe:

situação	modelo explicativo com abordagem estendida	modelo explicativo com abrangência restrita
Começar a dar aula no ano de 2020.	Ser professor é muito complicado.	Lecionar durante a pandemia é um desafio.

Atentar-se à forma como explicamos os eventos negativos e cultivar uma versão otimista promove a resiliência. Agora, também **é importante diferenciar otimismo de ilusão**, além de não se esquecer de manter uma expectativa positiva alinhada com a realidade.

Resiliência

Ser capaz de manter o bom humor, além de estruturar emoções agradáveis, ainda impulsiona a resiliência³. O estudo de Sliter⁴ constatou essa relação em diferentes grupos sociais vulneráveis, como veteranos de guerra, bombeiros, pacientes com doenças graves e mães de crianças severamente doentes.

Podemos também ser beneficiados quando somos capazes de encarar as ocorrências do dia a dia com leveza e bom humor, também pode ser benéfico para a saúde, pois esta escolha reduz a ansiedade e aumenta o bem-estar. Algumas vezes, pequenos eventos, como perder o horário ou deixar a comida queimar, causam um estresse tão grande que impactam o restante do dia. Nesses momentos, vale pensar qual será a importância desse evento dentro de um ou dois dias. Assim, a dimensão da situação é reduzida, bem como seu impacto emocional negativo.



3 Ibidem p.333

4 Sliter, M., Kale, A., & Yuan, Z. (2014). Is humor the best medicine? The buffering effect of coping humor on traumatic stressors in firefighters. *Journal of Organizational Behavior*, 35(2), 257-272

A estruturação de emoções agradáveis e o desenvolvimento da resiliência também são possíveis a partir da reativação de memórias felizes. Lembrar os bons momentos, imaginando uma experiência de valor emocional positivo, reativa as emoções sentidas na situação original. Em 2014, um estudo constatou que, ao realizarem essa prática, as pessoas reportam sentir emoções positivas e a resiliência fortalecida⁶.

resgatar fotos antigas, montar um álbum, escrever sobre boas experiências e conversar sobre os eventos importantes são formas de praticar esse exercício e, conseqüentemente, lembrar que coisas boas também acontecem.



⁵ Speer, M. E., Bhanji, J. P., & Delgado, M. R. (2014). Savoring the past: positive memories evoke value representations in the striatum. *Neuron*, 84(4), 847- 856.

⁶ Ibidem

Referências Bibliográficas

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends Cogn Sci*, 18(6), 293–299.

Sliter, M., Kale, A., & Yuan, Z. (2014). Is humor the best medicine? The buffering effect of coping humor on traumatic stressors in firefighters. *Journal of Organizational Behavior*, 35(2), 257–272

Speer, M. E., Bhanji, J. P., & Delgado, M. R. (2014). Savoring the past: positive memories evoke value representations in the striatum. *Neuron*, 84(4), 847– 856.

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

Realização

ame
sua
mente

na
escola

Apoio



instituto



Parceiros



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).