

# **O PAPEL DO PENSAMENTO OTIMISTA PARA O BEM-ESTAR**

Fernanda de Moraes



# Estratégias simples para fomentar o bem-estar

O bem-estar psicológico é beneficiado pelo otimismo. O estudo de Carver e Scheier, de 2014, afirma que além do impacto mental positivo, acreditar que os resultados serão favoráveis está associado a maior sucesso na carreira educacional, no âmbito econômico e social. Essa relação, segundo Seligman, é fruto dos modelos explicativos que as pessoas usam quando justificam seus fracassos e falhas<sup>1</sup>. Uma pessoa pode entender que as causas dos eventos negativos são permanentes. Uma forma alternativa de pensar é encarar as adversidades como eventos temporários.



Observe a diferença na tabela abaixo:

Situação	Modelo explicativo permanente	Modelo explicativo temporário
A coordenação da escola cobrou inovação e proatividade dos professores	A escola <b>nunca</b> valoriza o esforço dos profissionais da Educação	Estamos em um momento de grande pressão sobre a escola, o que levou a coordenação ao equívoco <b>desta vez</b>
Na aula online, alguns estudantes não respondem quando chamados	Os estudantes <b>sempre</b> me deixam falando só	Nas aulas de <b>hoje</b> , poucos estudantes estavam verdadeiramente presentes

<sup>1</sup> Tabibnia, Golnaz. Na effective neuroscience model of boosting resilience in adults. Neuroscience and biobehavioral reviews. v. 115. p. 321-350. P. 332

Outra característica dos modelos explicativos que devemos nos atentar se refere à abrangência do evento negativo. A resiliência é estimulada por pensamentos que dão as reais dimensões aos problemas ao invés de estendê-los.

Observe a diferença na tabela abaixo:

Situação	Modelo explicativo com abrangência estendida	Modelo explicativo com abrangência restrita
Começar a dar aula no ano de 2019	Ser professor é muito complicado	Lecionar durante a pandemia é um desafio

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

## Resiliência

Ser capaz de manter o bom humor e de apreciá-lo, além de estruturar emoções agradáveis, impulsiona a **resiliência**<sup>2</sup>. O estudo de Sliter, de 2014, percebeu essa relação em diferentes grupos sociais vulneráveis, como veteranos de guerra, bombeiros, pacientes com doenças sérias e mães de crianças severamente doentes. A população geral também é beneficiada quando é capaz de encarar eventos estressantes com leveza e bom humor, 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 desenrolar do dia todo. Nesses momentos, vale pensar qual será a importância desse evento dentro de um ou dois dias. Assim, a dimensão da situação é mitigada, tanto como seu impacto emocional negativo.

---

2 Ibidem p.333

A estruturação de emoções agradáveis e o desenvolvimento da resiliência também são possíveis a partir da reativação de memórias agradáveis. Lembrar os bons tempos, 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 fortalecida<sup>3</sup>. 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 ocorrem.



---

3 Ibidem

## Referência Bibliográfica

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, PNL D 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**

Artes cedidas pelo artista plástico André Gola.

### **Fotografia página 2**

Rawpixel via freepik.com

### **Fotografia página 4**

Gpointstudio via pexels.com

## Realização

AME #  
SUA #  
MENTE



## Apoio



instituto

UMICINE

## Parceiros

