

# **AS CONEXÕES COM OUTRAS PESSOAS NOS CONECTA COM NÓS MESMOS**

Fernanda de Moraes



# Boas relações promovem bem-estar individual e melhoram nossa qualidade de vida

A falta de interação causada pelo distanciamento social, tão necessário durante a pandemia, pode gerar uma sensação de solidão e tristeza. Mas por que as boas relações sociais são tão caras à humanidade?

Não só queremos estar com outras pessoas, como também precisamos delas. É, principalmente, a partir da interação social que rimos, crescemos, percebemos as nossas próprias características e também desenvolvemos nossa resiliência. **Nenhum homem é uma ilha**<sup>1</sup>, já dizia o poeta John Donne.



Receber apoio e validação social, sentir-se amado e amada, e perceber que as pessoas se importam com o seu bem-estar está associado com um menor risco de depressão e transtorno de estresse pós-traumático. Conexões positivas são benéficas para a saúde e para resiliência porque fortalecem a sensação de pertencimento, de autoeficácia e de bem-estar<sup>2</sup>.

Se qualquer relacionamento é uma via dupla, isso significa que fornecer apoio e validação social às pessoas é importante para a manutenção de uma relação. Apoiar quem conhecemos em momentos de estresse tem resultados positivos, como aumento da longevidade, maior bem-estar mental e melhora da saúde física. A generosidade, o cuidado e a integridade são sentimentos que fortalecem o bem-estar<sup>3</sup>.

---

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

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

3 Ibidem

O ser humano é um ser social, e a qualidade das suas relações reflete na sua qualidade de vida. Investir tempo e energia em boas relações, com pessoas empáticas e honestas, com as quais seja possível demonstrar vulnerabilidade e depositar confiança, é uma maneira de se cuidar que não deve ser subestimada.

## Gratidão

Praticar a gratidão melhora o bem-estar físico e mental. Atitudes simples como demonstrar gratidão a alguém por meio de uma carta ou de uma mensagem mais completa já impacta positivamente a saúde mental. Outra forma de utilizar a gratidão como aliada da nossa saúde é registrar diariamente eventos e situações pelas quais somos gratos. Um estudo de 2015<sup>4</sup>, com pessoas adultas esperando tratamento psicológico, demonstrou que esse comportamento – quando praticado por duas semanas - é capaz de reduzir a ansiedade, aumentar o otimismo e a satisfação com a vida.

Martin Seligman recomenda o exercício das “três bênçãos” durante uma semana. Nessa atividade devemos escrever três coisas que deram certo no dia e responder por que deram certo. Seligman afirma que os resultados englobam o aumento da felicidade e a diminuição de sintomas depressivos<sup>5</sup>.



Treinar a mente para perceber os aspectos positivos ou a sorte ao nosso redor exige esforço. Os eventos negativos, mesmo os pequenos, causam quase que naturalmente emoções desagradáveis intensas. Em contrapartida, eventos agradáveis simples correm maior risco de passarem despercebidos. Não percebemos como as coisas que cotidianamente dão certo – como não pegar trânsito, ter o doce favorito no restaurante ou encontrar, sem querer, alguém que gostamos - são importantes até que elas deem errado.

---

4 Kerr, S.L., O'Donovan, A., Pepping, C.A. Can gratitude and kindness interventions enhance well being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies*. V 16. p. 17-36. p. 27 e 28

5 Seligman, Martin. *Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019. p.45

# O bom educador é aquele que está bem

Ser educador exige muito da pessoa. Não apenas conhecimento técnico e científico, mas também que estejamos em boas condições para nos relacionar com os estudantes e, assim, construir o conhecimento.

Escutar o estudante, discutir positivamente e construir o conhecimento a partir do diálogo, exigem além de estruturas físicas, saúde física e mental. Se por um lado melhores condições de trabalho são conquistadas a partir da luta política e da conscientização da população em geral, a saúde pode ser obtida por meio de mudanças comportamentais individuais.

É inegável que quanto melhor a estrutura das escolas, mais o trabalho colabora para a nossa saúde. A recíproca também é verdadeira: quanto melhores estamos, melhor lidamos com a estrutura que nos é imposta.

Reconhecer os limites de nossas ações, se sentir bem realizando aquilo que é possível e, principalmente, entender que o tempo e a energia investidos para cuidarmos de nós, da nossa saúde e bem-estar são fundamentais para termos disposição para construir a educação que acreditamos a fim de transformar o mundo. Afinal, não foi para isso que essa profissão nos escolheu?



## Referências Bibliográficas

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

Kerr, S.L., O'Donovan, A., Pepping, C.A. Can gratitude and kindness interventions enhance well being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies*. V 16. p. 17-36. p. 27 e 28.

Seligman, Martin. *Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019. p.45.

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:**

### **Fotografia capa**

jcomp via freepik.com

### **Fotografia página 2**

rawpixel via freepik.com

### **Ilustração página 3**

Arte cedida pelo artista plástico André Gola.

### **Fotografia página 4**

freepik.com

## Realização

**AME #**  
**SUA #**  
**MENTE**



## Apoio



**instituto**

**UMICINE**

## Parceiros



1933