

A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM INDIVÍDUOS DA COMUNIDADE LGBTQIAPN+ SOB A ÓTICA DA PSICOLOGIA POSITIVA

PROMOTING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN LGBTQIAPN+ INDIVIDUALS FROM THE PERSPECTIVE OF POSITIVE PSYCHOLOGY"

Ana Lourdes Cambraia Mendes Ferreira¹
Jamily Vitória Batista de Almeida²
Janaína Lopes Medina³
Janete Vasconcelos de Barcelos Ramos⁴
Lisandra Cássia Hortêncio Gomes⁵
Myrele Karen Oliveira Silva⁶
Pamella Stefany da Silveira⁷
Paula Roziane dos Reis⁸
Roseane Márcia Silveira⁹
Thaís Vilela de Camargos¹⁰

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo aplicar ações que promovam o bem-estar no cotidiano de indivíduos da comunidade LGBTQIAPN+ na cidade de Pará de Minas – Minas Gerais. Reconhecendo os desafios enfrentados por essa população, como preconceito, discriminação, exclusão social e violência. A proposta visa utilizar uma abordagem da psicologia positiva para auxiliar no fortalecimento da autoimagem e na construção de um ambiente seguro e acolhedor. A metodologia adotada envolve a realização de pesquisas sobre o tema, diálogos com profissionais de referência e o desenvolvimento deste artigo para embasamento teórico. As ações buscam realizar uma roda de conversa, onde será introduzido o conceito de psicologia positiva e serão trabalhados o bem-estar e o modelo PERMA. Além de proporcionar suporte emocional e social e apresentar à comunidade ferramentas para enfrentar tais situações diariamente. Assim, promove-se a confiança e a segurança necessárias para que os indivíduos LGBTQIAPN+ possam expressar suas identidades com liberdade.

PALAVRAS-CHAVE: LGBTQIAPN+; psicologia positiva; bem-estar.

ABSTRACT

The aim of this work is to implement actions that promote the well-being of LGBTQIAPN+

¹Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

²Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

³Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁴Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁵Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁶Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁷Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁸Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁹Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

¹⁰Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

individuals in the city of Pará de Minas, Minas Gerais, in their daily lives. Acknowledging the challenges faced by this population, such as prejudice, discrimination, social exclusion, and violence, the proposal seeks to use a positive psychology approach to help strengthen self-image and create a safe and welcoming environment. The methodology adopted involves conducting research on the topic, engaging in dialogues with reference professionals, and developing this article for theoretical support. The actions aim to hold a discussion circle where the concept of positive psychology will be introduced, and well-being will be addressed using the PERMA model. Additionally, the project seeks to provide emotional and social support, offering the community tools to face these situations on a daily basis. In this way, confidence and security are promoted, allowing LGBTQIAPN+ individuals to express their identities freely.

KEYWORDS: LGBTQIAPN+; positive psychology; well-being.

1 INTRODUÇÃO

Indivíduos da comunidade LGBTQIAPN+ enfrentam diariamente desafios sociais, psicológicos e estruturais que afetam diretamente seu bem-estar. A combinação desses fatores cria um cenário de vulnerabilidade emocional, elevando o risco para o desenvolvimento de condições psicológicas, como depressão e ansiedade.

Nesse contexto, é essencial promover iniciativas que favoreçam o bem-estar da comunidade LGBTQIAPN+, oferecendo suporte psicológico e social que fortaleça tanto a autoimagem quanto a identidade desses indivíduos. Este trabalho propõe a utilização de uma abordagem baseada na psicologia positiva, que foca no desenvolvimento das potencialidades humanas e na criação de ambientes saudáveis e acolhedores, como uma estratégia eficaz para promover o bem-estar dessa população.

A metodologia envolve pesquisas realizadas para obtenção de conteúdo científico e diálogos com profissionais de referência sobre as principais demandas desta comunidade. As ações visam organizar e realizar uma roda de conversa para a comunidade LGBTQIAPN+ da cidade de Pará de Minas, visando introduzir a psicologia positiva, o bem-estar e o modelo PERMA. Buscando dessa forma, que estes indivíduos desenvolvam o bem-estar individual e criem um espaço seguro onde todos possam viver de maneira plena, contribuindo para a construção de uma sociedade mais inclusiva e solidária.

2 OBJETIVOS

Aplicar ações para beneficiar a sensação de bem-estar no cotidiano de indivíduos da comunidade LGBTQIAPN+ na cidade de Pará de Minas. Desenvolver intervenções colaborativas que atendem às necessidades da comunidade. Utilizar a psicologia positiva como

Revista Projetos Extensionistas, fev./jul. 2024.

uma ferramenta comunitária de promoção de bem-estar. Criar um espaço seguro e acolhedor para discussão e bem-estar no cotidiano. Introduzir o modelo PERMA como ferramenta prática na sensação de bem-estar diário. Fortalecer os participantes da comunidade com habilidades e ferramentas para enfrentamento dos estressores cotidianos.

3 JUSTIFICATIVA

Indivíduos da comunidade LGBTQIAPN+ podem enfrentar dificuldades para alcançar o bem-estar devido a uma série de fatores sociais, psicológicos e estruturais que afetam suas vidas. Cotidianamente, eles se deparam com preconceitos e discriminações, são frequentemente estigmatizados e excluídos socialmente, encontram dificuldades na criação de redes de apoio e possuem baixa representatividade política, institucional e midiática, o que pode gerar um sentimento de invisibilidade e desvalorização. Eles podem sofrer violência e assédios ao frequentarem espaços públicos, além de enfrentarem rejeição social e familiar, o que provoca medo de agressões ou assédios, restringindo sua liberdade e contribuindo para sentimentos de insegurança e baixa autoestima.

Somando-se tais fatores, indivíduos LGBTQIAPN+ podem encontrar-se em uma situação de vulnerabilidade emocional que afeta diretamente sua sensação de bem-estar, aumentando o risco de depressão, ansiedade e outras condições psicológicas. Diante dessa problemática, torna-se fundamental proporcionar suporte ao bem-estar desses indivíduos, pois, dessa forma, possibilita-se que desenvolvam uma autoimagem positiva e fortaleçam sua identidade, promovendo confiança e segurança para que possam se expressar livremente, sem medo de rejeição, ao encontrarem um ambiente seguro e acolhedor. Assim, quando todos os indivíduos, independentemente de sua orientação sexual ou identidade de gênero, têm a oportunidade de viver com bem-estar, a sociedade torna-se mais harmoniosa, colaborativa e solidária.

4 METODOLOGIA

Esse trabalho foi dividido em duas etapas principais:

1. Entrevista Inicial: Em primeiro momento, foi realizado um encontro com a comunidade LGBTQIAPN+ para escutar suas demandas. Após a entrevista e observação inicial foram analisadas e avaliadas as intervenções que podem ser utilizadas junto ao grupo. O intuito é que as intervenções do trabalho fossem construídas de forma colaborativa com essa comunidade.

2. Intervenção: Com base nas informações coletadas na primeira fase, decidiu-se pela realização de uma roda de conversa com os participantes da comunidade, onde será apresentado o conceito do Modelo PERMA, um dos pilares da psicologia positiva para o bem-estar. A roda de conversa será estruturada visando promover um espaço de diálogo aberto, em que todos os participantes possam compartilhar suas reflexões sobre bem-estar e experiências individuais.

5 DESENVOLVIMENTO

A comunidade LGBTQIAPN+ tem enfrentado desafios ao longo da história, com questões sociais e psicológicas complexas que afetam diretamente seu bem-estar. Desde os primeiros movimentos em prol dos direitos dessa comunidade até os avanços contemporâneos, a luta pela inclusão e reconhecimento continua em constante evolução. Nesse contexto, o desenvolvimento deste artigo abordará o conceito de comunidade, esclarecendo a terminologia dessa palavra. Um breve histórico sobre o surgimento do movimento LGBTQIAPN+. E a introdução da psicologia positiva e o bem-estar, sendo a abordagem e técnica utilizada na aplicação deste projeto.

5.1 COMUNIDADE

O termo "comunidade" é multifacetado, expressando tanto um estado de concordância e comum acordo quanto uma noção de coletividade, onde indivíduos compartilham um espaço social e cultural. Esse conceito é frequentemente associado a identidades, unindo pessoas por interesses, tradições e valores comuns. Em seu sentido mais amplo, "comunidade" pode ser equiparada a termos como povo, nação, confraria e cultura, como destaca Hannah Arendt (1997). Além de Arendt, autores como Émile Durkheim e Zygmunt Bauman trazem reflexões valiosas sobre a complexidade das relações comunitárias, especialmente diante das mudanças contemporâneas.

Na contemporaneidade, o entendimento de comunidade é desafiado por novas dinâmicas sociais, como o impacto da globalização, da tecnologia e da urbanização. As mudanças no estilo de vida, especialmente em ambientes urbanos, flexibilizaram os laços comunitários, substituindo a tradição de um grupo fechado por interações mais amplas e diversas. Essa transitoriedade torna a ideia de residência e pertencimento mais complexa, onde espaços antes exclusivamente habitacionais agora se misturam com locais de trabalho e lazer, gerando novas formas de interação e identidade.

O conceito de comunidade, além de um espaço físico, é também um espaço simbólico de construção de identidade, moldado pelas relações entre os indivíduos e suas experiências. A diversidade desempenha um papel crucial nesse processo, pois cada membro traz consigo uma bagagem cultural e histórica que enriquece a vivência comunitária. Por exemplo, comunidades virtuais têm emergido como novas formas de conexão, onde pessoas que compartilham interesses específicos podem interagir independentemente de localização geográfica.

Arendt (1997) observa que a vida contemporânea é marcada por um trânsito constante entre diferentes espaços. A residência, muitas vezes reduzida a um mero dormitório, contrasta com os ambientes de trabalho, que impõem suas próprias normas e dinâmicas. Esse fenômeno, aliado à conectividade digital, pode limitar a expressão plena dos indivíduos ao criar interações mais superficiais, mas também oferece oportunidades para a inovação e reconstrução dos laços comunitários. Bauman (2001), por sua vez, alerta para a liquidez das relações modernas, destacando que, apesar da interconectividade global, muitas pessoas enfrentam o isolamento e a solidão.

A flexibilização dos limites da comunidade abre caminho para novas potências sociais. Em comunidades que antes eram autossuficientes e isoladas, a crescente interconexão com o mundo externo permite o compartilhamento de informações e práticas, promovendo o bem-estar coletivo. Projetos habitacionais colaborativos e coworking spaces, por exemplo, são iniciativas que refletem essas transformações. Essa evolução torna a comunidade um espaço de permanência, habitação e trânsito, onde a interação e o desenvolvimento conjunto são fundamentais. Contudo, permanece o desafio de equilibrar tradição e inovação, garantindo que nenhum grupo seja excluído dessas novas configurações.

Em resumo, a comunidade é um conceito em constante evolução, refletindo mudanças sociais, culturais e experiências individuais. O desafio contemporâneo está em criar ambientes que acolham e incentivem a participação ativa de todos, promovendo uma convivência saudável e produtiva. Para isso, é essencial investir em práticas inclusivas e sustentáveis, valorizando a diversidade e a cooperação como elementos centrais para a construção de um senso de pertencimento mais robusto e humanizado.

5.2 MOVIMENTO LGBTQIAPN+

A comunidade LGBTQIAPN+ começou a ganhar visibilidade a partir dos questionamentos relacionados à sexualidade e orientação sexual no final da década de 1960.

Nessa época, diversos países começaram a se mobilizar em torno das pautas dessa comunidade. O movimento foi se atualizando com o crescimento das lutas e resistências, até chegar à forma como o conhecemos hoje.

Entre 1967 e 1969, na Argentina, foi iniciado o movimento homossexual com a criação do grupo "Nuestro Mundo", que futuramente se transformaria na "Frente de Libertação Homossexual" (FLH). O grupo "Nuestro Mundo" foi o primeiro grupo homossexual organizado na Argentina. Era formado por homens gays e da classe trabalhadora e a motivação era lutar contra a discriminação e buscar visibilidade principalmente no ambiente trabalhista. Em seguida, o grupo da origem a "Frente de Libertação Homossexual" (FLH), ampliando as pautas e abrangendo com mais firmeza as questões sociais e políticas voltadas a este público. Em paralelo, nos Estados Unidos, ocorreu um marco histórico conhecido como a Revolta de Stonewall, em 1969. Esse movimento foi protagonizado por homossexuais, travestis, transexuais e lésbicas que protestaram contra a violência policial em Nova York, uma prática que, infelizmente, ainda persiste nos dias atuais. As manifestações contaram com a participação de figuras importantes como Marsha P. Johnson e Sylvia Rivera, que lutaram de forma incisiva contra a opressão. Esta revolta marca o movimento LGBTQIAPN+ estabelecendo a comemoração anual da data conhecida como "Dia do Orgulho LGBTQIAPN+".

O movimento chegou ao Brasil um pouco mais tarde, por volta de 1978 em São Paulo, com a criação do grupo "Somos: Grupo de Afirmação Homossexual". O grupo objetivava a afirmação da identidade e o combate à discriminação. O nome foi uma homenagem à frente argentina e à criação de um jornal. Seguindo esse exemplo, o grupo "Somos" também criou um jornal de referência, o "Lampião da Esquina", que marcou a primeira onda do movimento LGBTQIAPN+ no Brasil.

Ao longo desse percurso, houve uma importante mudança na denominação, de "movimento homossexual" para "movimento LGBTQIAPN+". Essa mudança ocorreu com o avanço do conhecimento sobre a comunidade e as distinções entre identidade de gênero e orientação sexual, bem como suas particularidades. Atualmente, entende-se identidade de gênero como a forma como o indivíduo se identifica e se expressa socialmente, podendo ou não se alinhar ao sexo biológico (feminino/masculino). Já a orientação sexual refere-se ao desejo e à busca afetivo-sexual. A mudança frequente na sigla, vem com o intuito de dar voz às especificidades de cada grupo, ampliando a compreensão da pluralidade e das demandas de cada grupo dentro da comunidade.

5.3 PSICOLOGIA POSITIVA E O BEM-ESTAR

A Psicologia Positiva emergiu como um campo de estudo formal na década de 1990 por Martin Seligman, quando ele assumiu a presidência da American Psychological Association (APA). Essa abordagem se concentra no estudo das forças e virtudes humanas que possibilitam que indivíduos e comunidades prosperem, indo além da prevenção e tratamento de transtornos mentais para promover o florescimento e a realização pessoal (SELIGMAN, 1990). Este tópico tem como objetivo explorar os fundamentos da Psicologia Positiva, com ênfase no modelo PERMA e em suas aplicações práticas.

Diferente da psicologia tradicional, que foca na identificação e prevenção de transtornos mentais e comportamentais com o objetivo de aliviar o sofrimento, a Psicologia Positiva é um movimento que se concentra nas forças de caráter e nas virtudes que promovem o bem-estar. Seu propósito não é apenas mitigar o sofrimento, mas também ajudar as pessoas a alcançarem seu potencial máximo e a “florescerem” em diversos aspectos da vida (SELIGMAN, 2011).

A Psicologia Positiva sustenta-se em três pilares fundamentais: 1) Estudo das emoções positivas, que incluem alegria, gratidão e esperança; 2) Traços positivos das pessoas, como resiliência, otimismo e força do caráter; e 3) Instituições positivas, que promovem valores e práticas, que promovem valores e práticas que apoiam o bem-estar coletivo. Além disso, duas teorias centrais sustentam a Psicologia Positiva: a conceitualização do bem-estar, representada pelo modelo PERMA, e o estudo das forças de caráter.

O modelo PERMA, proposto por Martin Seligman, descreve cinco pilares essenciais para o bem-estar e a felicidade sustentada. Cada letra do acrônimo representa um componente fundamental:

- **P – Emoções Positivas:** Refere-se à capacidade de vivenciar sentimentos como alegria, gratidão e contentamento, que contribuem para uma visão otimista da vida.
- **E – Engajamento:** Relaciona-se ao estado de "flow" (fluxo), em que a pessoa se sente totalmente imersa em uma atividade significativa, perdendo a noção do tempo.
- **R – Relacionamentos Positivos:** Enfatiza a importância de conexões sociais saudáveis, que oferecem suporte emocional e maior satisfação pessoal, seja por meio de amizades, vínculos familiares ou outras interações.
- **M – Significado:** Representa a busca por um propósito maior na vida, conectando-se a causas, valores ou objetivos que transcendem os interesses individuais.
- **A – Realizações:** Refere-se ao sentimento de competência e à satisfação de atingir metas e superar desafios, como cumprir tarefas ou alcançar objetivos pessoais.

O modelo PERMA não apenas redefine o conceito de bem-estar, mas também oferece ferramentas práticas para sua promoção em diferentes contextos, como ambientes clínicos, organizacionais e educacionais. Ele ressalta que o bem-estar vai além da ausência de sofrimento, sendo alcançado pelo cultivo intencional de seus cinco componentes (SELIGMAN, 2011).

Intervenções práticas podem ser utilizadas para fomentar esses aspectos, como a prática regular de gratidão para aumentar emoções positivas, o fortalecimento de vínculos sociais para melhorar relacionamentos e o estabelecimento de metas claras para promover conquistas e satisfação pessoal. Tais intervenções, aplicadas de maneira estratégica, têm demonstrado eficácia em ajudar indivíduos a florescerem em múltiplas esferas da vida.

Com tudo, a Psicologia Positiva oferece uma abordagem inovadora e humanizada para compreender o bem-estar humano. Seu foco no desenvolvimento de forças e virtudes ressalta que o florescimento pessoal é alcançável por meio de práticas intencionais que promovem emoções positivas, engajamento, relacionamentos saudáveis, propósito e realizações. Ao aplicar os princípios do modelo PERMA em contextos variados, é possível criar condições para que indivíduos e comunidades prosperem, destacando a importância de uma vida plena e significativa.

6 APLICAÇÃO

Após diálogos com profissionais de referência, foi proposto, como projeto para além do campus universitário, uma roda de conversa para a comunidade LGBTQIAPN+, com o tema “Como anda sua qualidade de vida e bem-estar?”. A atividade foi realizada no dia 24 de outubro de 2024, a partir das 14h, no Centro LGBTQIAPN+, situado na Praça Galba Veloso, s/nº, 3º andar, no bairro Centro da cidade de Pará de Minas - MG.

Com essa aplicação, buscou-se falar um pouco sobre a Psicologia Positiva, introduzir e identificar o que os participantes entendem por bem-estar, além de explicar o modelo PERMA e os conceitos por trás de cada letra do acrônimo.

De antemão, registra-se também que a arte de divulgação e os registros feitos durante a execução deste evento encontram-se no tópico 'Anexos' deste artigo, assim como todos os outros conteúdos elaborados. No mesmo dia da realização dessa roda de conversa, ocorreu, em um momento anterior, um evento voltado para 'Outubro Rosa - Mês de Prevenção ao Câncer de Mama'.

7 RELATO DE EXPERIÊNCIA E CONCLUSÃO

Este projeto foi desenvolvido com base na necessidade de ações voltadas a grupos comunitários, e a partir da iniciativa da professora da disciplina de Psicologia Comunitária da Faculdade Católica de Pará de Minas – FAPAM de propor tal ato. Após a análise de diversos públicos, optou-se por atender à demanda da comunidade LGBTQIAPN+ por meio de uma roda de conversa. Essa atividade teve como objetivo promover a qualidade de vida e o bem-estar dos participantes, utilizando os princípios da Psicologia Positiva.

Durante a roda de conversa, realizada no Centro LGBTQIAPN+ da cidade de Pará de Minas, devido à resistência que o grupo-alvo apresentou em virtude de experiências de preconceito sofrido, a reunião incluiu também a participação de diversas pessoas dos setores que trabalham no local, além das participantes do evento ocorrido anteriormente ao do PI. Ocasionalmente assim, a construção de um ambiente mais acolhedor e colaborativo.

Durante a atividade, o grupo apresentou o conceito do modelo PERMA, que consiste em uma ferramenta da Psicologia Positiva e que serve para trabalhar os aspectos potencializadores do bem-estar na vida dos indivíduos. Esse conceito já foi aprofundado no decorrer deste trabalho. O modelo PERMA aborda os cinco pilares do bem-estar a seguir: P – Emoções Positivas; E – Engajamento; R – Relacionamentos; M – Significado; A – Realizações.

Foi feita uma explanação de cada um dos pilares citados, seguido de uma dinâmica prática que consistiu na entrega de um gráfico em formato de pizza para cada participante, onde cada pedaço representava um dos pilares do modelo. Os participantes foram completando o gráfico à medida que a explanação era realizada, proporcionando assim uma visão ampla de como estão os fatores que influenciam no bem-estar de cada um dos indivíduos presentes.

Durante a aplicação do projeto, os participantes se mantiveram engajados, demonstrando interesse no que foi exposto pelo grupo, corroborando para os resultados positivos alcançados. Essa experiência comprovou que o modelo PERMA é uma ferramenta eficaz para estimular o bem-estar psicológico e fortalecer a autoimagem e a resiliência dos indivíduos. Além disso, a atividade promoveu conexões significativas entre os participantes, contribuindo para a criação de um ambiente seguro e inclusivo.

Em síntese, este trabalho cumpriu seu propósito de promover o bem-estar da comunidade LGBTQIAPN+ por meio da Psicologia Positiva. Ao longo do desenvolvimento, foi possível identificar as principais demandas dessa população, considerando os desafios sociais, psicológicos e estruturais enfrentados no cotidiano. A partir disso, a explicação e a aplicação do modelo PERMA, através da roda de conversa, proporcionou reflexões importantes

e incentivou o desenvolvimento de potencialidades individuais e coletivas. Ao criar um espaço seguro e acolhedor, foi possível fomentar a expressão autêntica das identidades dos participantes, reforçando a importância de iniciativas que promovam a inclusão e a liberdade. Este projeto reafirma também, o papel fundamental da Psicologia como um todo, na construção de uma sociedade mais colaborativa, solidária e comprometida com o bem-estar de todos.

REFERÊNCIAS

ARENDDT, Hannah. **A condição humana**. 10. Ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1997.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

CAMALIONTE, Letícia George; BOCCALANDRO, Marina Pereira Rojas. Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, v. 37, n. 93, p. 206-227, 2017.

DURKHEIM, Émile. **Da divisão do trabalho social**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

GREEN, James N.; CAETANO, Marcio; FERNANDES, Marisa; QUINALHA, Renan. **História do Movimento LGBT no Brasil**. 1. ed. São Paulo: Alameda Editorial, 2018. 536 p.

HELENA; VICTOR, M. **Uma história possível do movimento LGBTI+**. Revista Estudos Feministas, v. 32, n. 1, 1 jan. 2024.

JULIANA et al. **Psicologia positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 8, n. 2, p. 109–117, 2024.

LOPES, Daiane Duarte et al. **Psicologia social** [recurso eletrônico]. Revisão técnica: Caroline Bastos Capaverde. Porto Alegre: SAGAH, 2018. Disponível na Biblioteca Virtual da Instituição. ISBN 978-85-9502-524-0.

PORTAL CCSA. **Movimento LGBTQI+**. Centro de Ciências Sociais Aplicadas da UFRN, 2023. Disponível em: <https://ccsa.ufrn.br/portal/?p=12312>. Acesso em: 26 set. 2024.

PSICÓLOGA explica diferença entre identidade de gênero e orientação sexual. G1 Espírito Santo, 26 set. 2022. Disponível em: <https://g1.globo.com/espírito-santo/noticia/psicologa-explica-diferenca-entre-identidade-de-genero-e-orientacao-sexual.ghtml>. Acesso em: 26 set. 2024.

SELIGMAN, Martin E. P. **Florecer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

ANEXOS

ANEXO A - Template de Divulgação

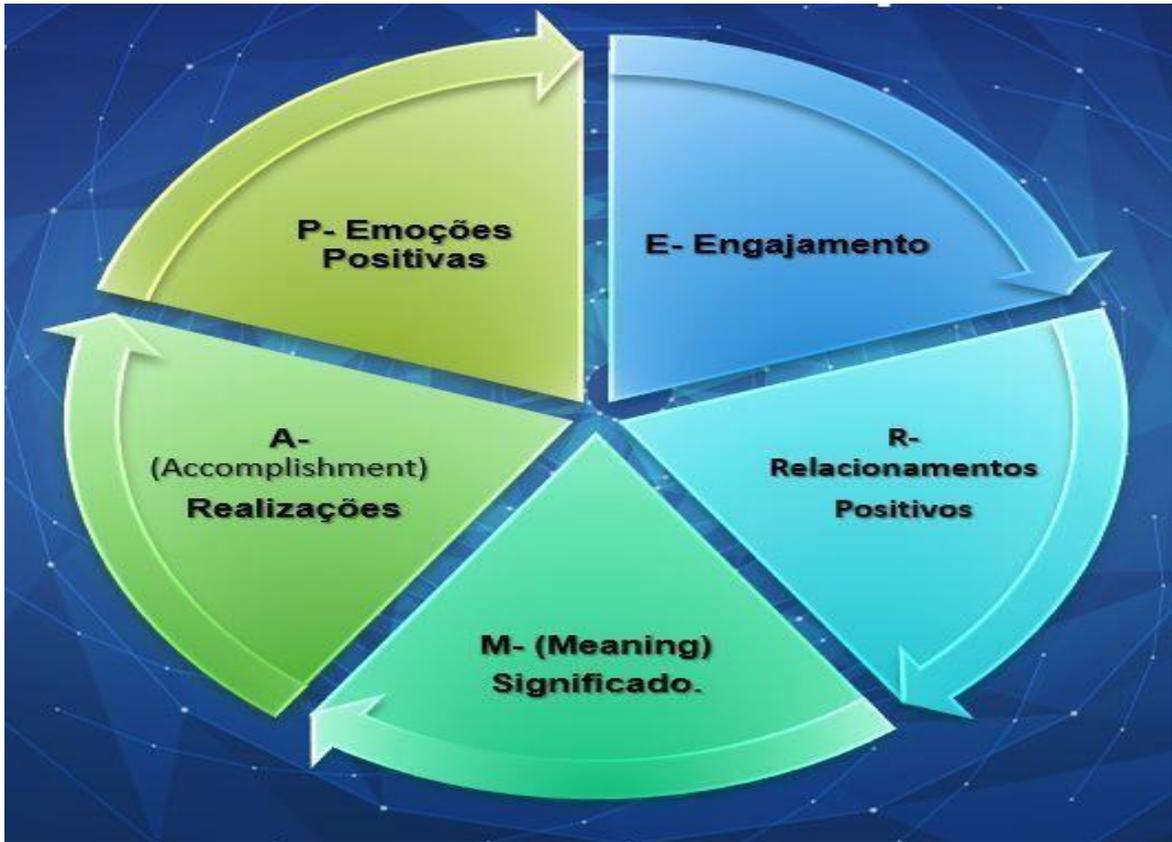


ANEXO B - Registros da Aplicação





ANEXO C – Dinâmica



ANEXO D - Folder

Bem-estar na Psicologia Positiva

Dicas Finais para Cultivar o Bem-Estar

- Estabeleça uma rotina de autocuidado. Pratique a autocompaixão e tenha paciência consigo mesmo.
- Busque equilíbrio entre o trabalho e o lazer.
- Invista em suas relações interpessoais e em suas paixões pessoais.

Cuide do seu bem-estar e viva uma vida mais plena e significativa!

O que é Bem-Estar?

O bem-estar vai além de estar livre de doenças. Ele se refere a um estado de equilíbrio físico, emocional, mental e social. É a sensação de viver de forma plena, com satisfação pessoal, emoções positivas e resiliência diante dos desafios diários. Na psicologia moderna, o bem-estar é um conceito amplo que inclui não apenas a felicidade momentânea, mas também a capacidade de viver uma vida significativa, produtiva e com propósito.

Psicologia Positiva: A Ciência do Bem-Estar

A Psicologia Positiva, desenvolvida pelo psicólogo e professor Martin Seligman, tem como foco o estudo das emoções positivas, das qualidades humanas e dos fatores que destacam para o florescimento e felicidade. Ela nos ajuda a entender como melhorar nossa qualidade de vida por meio de práticas que promovem saúde mental e bem-estar.

O Modelo PERMA

Para guiar o processo do caminho para o bem-estar Seligman propôs o modelo **PERMA** que se concentra em cinco pilares essenciais para viver uma vida plena e satisfatória. Esses cinco pilares são: Positivas Emoções, Engajamento, Relacionamentos Positivos, Meaning (Sentido) e Accomplishment (Realização).

1. Positivas Emoções

As emoções positivas são essenciais para o bem-estar. Elas nos ajudam a ser mais resilientes, enfrentar desafios com mais otimismo e viver com mais satisfação.

Dicas para promover emoções positivas:

Pratique a gratidão: anote três coisas pelas quais você é grato todos os dias.
Desfrute do presente: reserve um momento para apreciar as pequenas coisas.
Envolve-se em atividades que tragam alegria e prazer, como hobbies, música ou momentos de lazer.

2. Engajamento

O engajamento acontece quando estamos tão envolvidos em uma atividade que perdemos a noção do tempo. Isso é conhecido como estado de flow.

Dicas para aumentar o engajamento:

- Busque atividades que desafiem suas habilidades, mas que sejam realizáveis.
- Encontre hobbies ou tarefas que despertem sua paixão e o mantenham absorvido no que está fazendo.
- Esteja presente nas atividades do dia a dia, eliminando distrações.

3. Relacionamentos Positivos

Relacionamentos saudáveis são fundamentais para o bem-estar. Conexões profundas com outras pessoas aumentam nossa felicidade e nos dão suporte em momentos difíceis.

Dicas para fortalecer relacionamentos:

- Reserve tempo para amigos e familiares, mesmo que seja apenas para uma conversa breve.
- Pratique a empatia: ouça as pessoas ao seu redor com atenção e mostre interesse genuíno.
- Participe de grupos ou atividades comunitárias que promovam a socialização.

4. Meaning (Sentido)

Ter um propósito ou significado na vida é um dos maiores componentes do bem-estar. Sentir que fazemos parte de algo maior nos dá direção e motivação.

Dicas para encontrar sentido:

- Envolve-se em causas que sejam importantes para você, como voluntariado ou projetos sociais.
- Refleta sobre suas paixões e valores pessoais e como eles podem orientar suas escolhas.
- Busque atividades que conectem você com sua espiritualidade, filosofia de vida ou causas maiores.

5. Accomplishment (Realização)

Realizações nos dão uma sensação de competência e nos fazem sentir que estamos progredindo em direção aos nossos objetivos.

Dicas para aumentar a sensação de realização:

- Defina metas pequenas e alcançáveis para sentir o progresso.
- Celebre suas conquistas, independentemente do tamanho.
- Mantenha-se comprometido com o crescimento pessoal, aprendendo algo novo ou desenvolvendo habilidades.

Como Aplicar o Modelo PERMA no Dia a Dia?

- Equilibre os cinco pilares: Procure práticas e hábitos que integrem emoções positivas, engajamento, bons relacionamentos, propósito e realizações.
- Monitore seu bem-estar: Reflita regularmente sobre como está cada área e onde você pode melhorar.
- Pratique o autocuidado: O bem-estar é uma jornada contínua e exige atenção e cuidados constantes.