PROGRAMA
O MELHOR DE **MIM**



PROJETO GOUP!

Sementes de bem-estar psicológico
para jovens dos 13 aos 18 anos

Academias
Gulbenkian
Conhecimento

FICHA TÉCNICA

Autoria
Carina Nunes, psicóloga
Luís Miguel Santos, psicólogo

SUPERvisão Científica
Helena Águeda Marujo (ISCSP-UL)

Design
Liliana de Andrade

Versão
V.1.1 janeiro de 2021

Prefácio

Agradecimentos

A Plumeria

Nota aos leitores

I | O Programa "O Melhor de MIM".
Sementes para explorar o nosso melhor!

Terreno fértil: o que queremos cultivar?
Como nutrir?
Projetos
Workshops
Formação
Os nutrientes do Programa
Os conteúdos
Valorizar
A importância de experimentar e sentir

II | O Projeto "Go UP!" .
Sementes em terreno fértil!

População alvo
Objetivos

III | As 14 sessões do Projeto "Go UP!".
Vamos semear?

Enraizar
A estrutura das sessões
O Álbum "O Melhor de Mim"

Emoções positivas
Sessão 1: Identificar as emoções positivas quando surgem
Sessão 2: Investir em atividades que geram emoções positivas

Envolvimento
Sessão 3: Identificar momentos para fazer pausa e saborear
Sessão 4: Investir em atividade que me absorvem e fazem perder a noção do tempo

Relações positivas
Sessão 5: Identificar as pessoas que me rodeiam e dignificam
Sessão 6: Investir nas relações que me acrescentam

Significado
Sessão 7: Identificar momentos de esperança e confiança face ao futuro
Sessão 8: Investir em atividades que me motivam e dão sentido à minha vida
Realização pessoal

Realização pessoal
Sessão 9: Identificar objetivos e sonhos que quero concretizar

Lado Negro da Vida e Paz Global Sustentável
Sessão 11: Identificar momentos de superação no meu percurso de vida Sessão
Sessão 12: Investir no melhor de mim em cada momento

IV | Estudos sobre o Impacto:
A semente cresce?

V | Notas de enquadramento teórico.
Ferramentas essenciais

Modelos de Bem-estar
Emoções Positivas
Envolvimento
Relações Positivas
Otimismo
Propósitos de Vida
Teoria da Esperança
O Lado Negro da Vida
Educação para a Paz Global
Forças de Carácter e Virtudes
Metodologias Apreciativas
Terapias Cognitivo Comportamentais de 3º geração
Estudos da Sustentabilidade e Ecologia
Sociodrama e Metodologias Ativas

Bibliografia

WEBgrafia

PREFÁCIO

AGRADECIMENTOS

Profunda GRATIDÃO
aos jovens que nos emocionam
à família da vida que nutre o melhor em nós
a todos os que tornaram possível o florescimento
do Programa **"O Melhor de MIM"**.



A PLUMERIA

...e o simbolismo que lhe é atribuído ao

"O Melhor de MIM"

A Plumeria, também conhecida como Frangipani, é um arbusto comum em climas tropicais ou subtropicais e do qual existem cerca de **300 variedades [assim se simboliza a diversidade humana]**.

No início da primavera tem início a sua floração que se prolonga por alguns meses. As flores são extremamente atraentes - grandes, com cinco pétalas **[os 5 domínios do Bem-Estar (Seligman, 2011)]** e uma coloração que varia do branco, amarelo, rosa, salmão e vinho. Têm uma fragrância forte, que fica mais intensa à noite. Esta fragância **[felicidade eudemonista]** atrai a mariposa-esfinge que as poliniza apesar de não ter néctar [felicidade hedonista], fazendo com que perambulem de flor em flor à procura dessa secreção adocicada que nunca irão encontrar...

Os troncos da Plumeria **[as várias esferas da vida]** são grossos e ramificam-se anualmente **[crescimento pessoal]**. Têm abundante seiva leitosa e são recobertos com uma casca lisa, cinzenta ou bronzeada. Os ramos são bastante frágeis e quebram-se com ventos fortes, mas regeneram, multiplicando-se na zona da cicatrização **[resiliência, aceitação e crescimento pós-traumático]**.



Os ramos destacam-se na época em que perde as folhas de modo singular **[a beleza de cada um dos ciclos]**. Roberto Marx dizia ***"o jasmim-manga luz mais mostrando a sua estrutura de forma excêntrica e invulgar nos invernos tropicais"***.

As folhas **[recursos de funcionamento psicológico positivo]** são perenes, grandes, brilhantes e com nervuras bem definidas e nascem na ponta dos galhos. A copa preenche-se com folhas e flores no Verão e apenas nessa altura proporciona sombra abundante **[a capacidade para lidar com o lado negro da vida]**.

A Plumeria mais popular é a branca com uma tonalidade amarela no centro **[Forças de carácter (Niemiec, 2018)]**. Isto fez dela um símbolo sagrado em épocas pré-colombianas.

Ao contrário da maioria das flores que têm um único significado associado, **a flor da Plumeria tem vários significados**, atribuídos culturalmente:

- Primavera, vida nova, início, criação, nascimento;
- Beleza natural;
- Tudo de bom;
- Paragon ou perfeição;
- O amor e a representação de sentimentos de cada um;
- Status;
- Dedicação e devoção;
- Aloha - uma forma de saudação.

É desta forma plena de simbolismo, que vos convidamos a conhecer o **Programa "O Melhor de MIM"**.

NOTA AOS **LEITORES**

A elaboração deste Manual teve como primado principal **facilitar o entendimento do programa "O Melhor de Mim"**, o que esteve na sua génese, o seu processo de desenvolvimento e crescimento, a literatura que o suporta e acima de tudo a sua aplicação prática junto das populações alvo.

Encontra-se organizado em 5 grandes partes:

01 Programa "O Melhor de Mim"

02 Projeto "Go UP!"

03 As 14 sessões do Projeto "Go UP!"

04 Estudos sobre o impacto

05 Notas de enquadramento teórico

Na primeira parte encontram-se descritas as premissas que levaram à ação e consequentemente à elaboração do Programa, ou seja, a necessidade de agir usando uma forma não convencional e o modelo teórico que serviu de base à elaboração do mesmo. De seguida, encontra-se descrito como pensámos intervir, de que forma "O Melhor de MIM" está organizado, as suas valências, conteúdos e aqueles a que chamamos de "ingredientes mágicos" que marcam a diferença nos resultados alcançados.

Uma breve descrição do Projeto Go UP!, a população alvo, critérios de seleção e objetivos constituem a **segunda parte**.

A terceira parte inicia-se com a estrutura que orienta as sessões e termina com a descrição detalhada de cada uma das 14 sessões.

Os resultados dos estudos de impacto do Programa compõem a **quarta parte**, onde são descritos os dados quantitativos e qualitativos dos diversos projetos: Go UP!, Estar BEM, + Grande e outros.

É uma área que sofrerá alterações ao longo das revisões deste manual, uma vez que a coleta de dados sistematizados se espera constante, para contínua validação científica do Programa.

Finalmente, a **quinta e última parte** é composta na sua totalidade pelo enquadramento teórico do Programa. A sua leitura é fundamental para uma maior compreensão e integração dos fundamentos teóricos que sustentam o Programa "O Melhor de MIM".

Ao longo de todo o manual irá encontrar este símbolo **X** sempre que os conteúdos estejam desenvolvidos ou aprofundados na quarta parte do manual.

NOTAS SOBRE A **TERMINOLOGIA**

Escrever sobre Felicidade, Bem-estar e competências sócioemocionais confronta-nos com uma série de escolhas ao nível da terminologia.

Numa ciência relativamente jovem, mas de produção profícua, encontramos inúmeros conceitos distintos para conteúdos similares.

Assim, procuramos, ao longo deste Manual, adotar os conceitos e notas de tradução mais comuns na literatura científica. E de forma a agrupar conceitos correlacionados e/ou próximos a determinados conteúdos, sugerimos conjuntos de **#TWEET** onde os identificamos.

Assumimos também um conjunto de **METÁFORAS E EXPRESSÕES** que parecem facilitar a apreensão dos conteúdos por parte dos participantes.

PROGRAMA
O MELHOR DE **MIM**

SEMENTES para explorar a
melhor versão de NÓS mesmos.

TERRENO FÉRTIL

O que queremos cultivar?

"O que toda a gente quer da vida é a **FELICIDADE contínua e genuína**." X

Baruch Spinoza,1632-1677

Todos queremos ser felizes, todos conseguimos identificar momentos de intensa felicidade, mas poucos a sentem como contínua e genuína. Será a felicidade apenas um conjunto de momentos fugazes de grande intensidade, ou seja, uma felicidade hedonista que surge sob a forma de "pico" que advém do prazer e das emoções positivas? Efetivamente essa é a felicidade que muitos buscam, a intensidade das emoções de curta duração e geradora de boa disposição.

Efetivamente, a forma "mais serena" de felicidade é aquela que produz em nós uma maior satisfação com a vida e uma sensação mais estável de bem-estar, felicidade eudemonista. Tem a ver com quem somos e com o momento em que somos melhores, quando realizamos o nosso potencial. Relacionada com o que dá sentido à vida, é por isso um tipo de bem-estar mais profundo e duradouro.

Somos colocados perante um paradoxo: queremos felicidade duradora e genuína, mas centramos muitas vezes a nossa atenção e energia em momentos intensos produtores de boa disposição, porém de curta duração.

Foi perante este e outros dilemas inerentes à nossa prática profissional que concluímos ser fundamental intervir, usando toda uma nova **"linguagem"**.

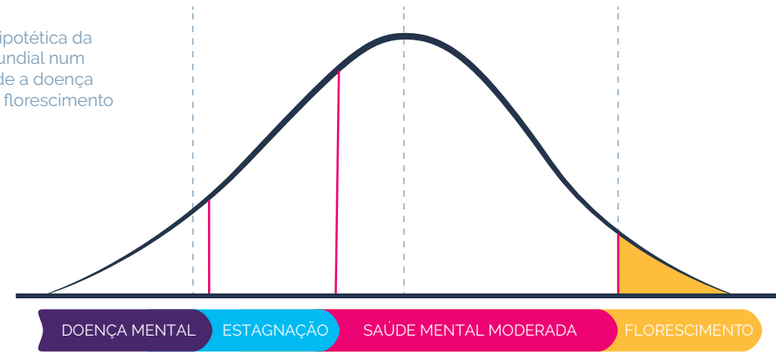
Para tal socorremo-nos do saber da ciência da Psicologia Positiva, que surgiu nos anos 90. O objetivo supremo da Psicologia Positiva é ajudar-nos a alcançar um desenvolvimento pleno, positivo e saudável dos aspetos psicológicos, biológicos e sociais dos seres humanos. **A esta condição dá-se o nome de florescimento!**

O conceito de florescimento refere-se, na generalidade, a uma boa vida: sentir-se bem e funcionar eficazmente (Huppert So, 2013, cit in Kern et al., 2015). **As pessoas que florescem...**

Sentem-se melhor...
Mostram-se mais satisfeitas com a vida...
Funcionam de modo mais eficaz...
Aprendem com mais facilidade...
Trabalham de modo mais produtivo...

Conforme observamos na **fig. 1**, atualmente a faixa da população que se encontra em florescimento é bastante reduzida. A prevalência da depressão tem vindo a aumentar, estimando-se, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), que esta será a doença mais comum e incapacitante do mundo em 2030.

Fig. 1
Distribuição hipotética da população mundial num contínuo desde a doença mental até ao florescimento



Perante estes dados é claro que as intervenções realizadas até ao momento não estão a ser capazes de ir ao encontro das aspirações das pessoas. Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU) **"a procura da felicidade é o núcleo dos esforços humanos. As pessoas de todo o mundo aspiram a uma vida feliz e satisfatória, livre do medo e em harmonia com a natureza".**

As intervenções com base nos princípios da Psicologia Positiva representam uma alteração radical na concetualização dos objetivos dos programas de intervenção em saúde mental. Queremos atingir o funcionamento ótimo para o maior número de pessoas ou melhorar o que já pode estar bem e não ficar circunscritos ao "conserto" dos problemas da vida ou na redução do sofrimento e doença mental. Estes objetivos baseiam-se na premissa de que a ausência de doença mental não é garantia de nos sentirmos bem e sermos portadores de saúde mental. Mesmo na ausência de doença mental podemos continuar a sentir-nos vazios, estagnados e sem sentir emoção positiva; não prosperamos, nem nos sentimos felizes e satisfeitos com a vida.



CONSERTAR O PIOR DA VIDA
FOCOS NOS PONTOS FRACOS
CURAR A DOENÇA
FUGIR À INFELICIDADE
ULTRAPASSAR AS DEFICIÊNCIAS
EVITAR A DOR
ATINGIR O ZERO É O OBJETIVO

DESENVOLVER O MELHOR DA VIDA
FOCO NOS PONTOS FORTES
DESENVOLVER O BEM-ESTAR
AUMENTAR AFELICIDADE
DESENVOLVER COMPETÊNCIAS
ENCONTRAR PRAZER
SEM LIMITE

É fundamental destacar que ciência do bem-estar não descura o negativo ou ignora ou nega os aspetos difíceis da vida. Na verdade, os últimos anos têm sido marcados por um amplo estudo relacionado com o crescimento pós-traumático, ou seja, as vantagens inesperadas que podem advir das grandes crises da vida ou de acontecimentos arrasadores.

Simultaneamente, a Psicologia Positiva tem vindo a desenvolver intervenções, testadas e comprovadas cientificamente, para aumentar os níveis de bem-estar e promover o florescimento. Os estudos indicam que se nos focarmos em atividades promotoras de bem-estar, tornar-nos-emos mais felizes e menos propensos aos efeitos, em espiral descendente, das emoções negativas (Akhtar, 2012).

Martin Seligman, um dos fundadores da Psicologia Positiva, propôs o desafio de, em 2051, 51% da população poder estar a florescer, isto é, sentir-se feliz e conseguir ter uma vida satisfeita.

Estimando-se que, em Portugal, apenas 7% da população esteja em florescimento, torna-se necessário e urgente encontrar soluções inovadoras que tenham impacto na promoção do bem-estar e da felicidade (Batista, 2013).

É com este desígnio que nasce o Programa "O Melhor de MIM"

Um modelo de intervenção positiva que propaga sementes para uma felicidade contínua e genuína!

COMO NUTRIR?

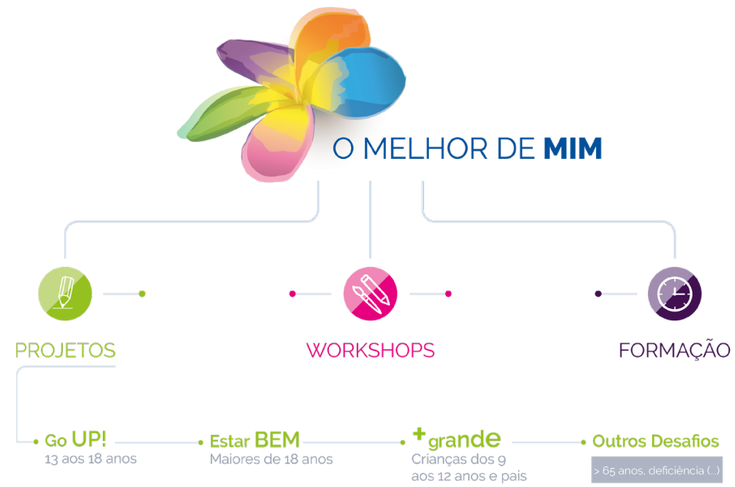


Fig. 2
Programa "O Melhor de MIM"

PROJETOS

..para cada planta um cuidado próprio!

Com um carácter de aplicação universal, o Programa "O Melhor de MIM" é composto por projetos com uma estrutura comum, mas adaptados a grupos alvo específicos.

Cada Projeto do Programa "O Melhor de MIM" é estruturado num conjunto de **12 sessões grupais**, nas quais são propostas atividades onde os participantes vão descobrindo a anatomia da felicidade e treinando competências de funcionamento positivo para que construam ativamente o seu bem-estar e floresçam.

Depois, sem perder a estrutura e os ingredientes mágicos que caracterizam o Programa, cada Projeto é sensível e sofre adaptações à faixa etária e/ou outras características diferenciadoras da população a que se destina. Assim, observam-se adaptações em algumas dinâmicas, no ***setting*** e na l**inguagem utilizada**.

Go UP!

O Projeto Go UP! foi o primeiro a ser desenhado e a ser aplicado junto da sua população alvo: jovens entre os 13 e os 18 anos de idade. Esteve na génese da conceção do Programa e responde à necessidade de intervir de forma complementar, mais positiva e potenciadora da melhor versão de cada jovem, conforme já descrito.

ESTAR BEM

Este projeto surgiu do desafio que nos foi lançado para intervir junto da população adulta, em particular, junto de vítimas de violência doméstica. Os resultados alcançados vieram reforçar a convicção da universalidade deste Programa. As aplicações subsequentes englobaram outras populações com vulnerabilidade psicossocial e mantiveram-se os resultados obtidos anteriormente.

O "Estar BEM" utiliza os ingredientes mágicos de "O Melhor de MIM" aplicados a uma população com mais de 18 anos, mantendo os objetivos e a estrutura do "Go UP!" com ajustes pontuais atendendo à idade dos intervencionados.

+ GRANDE

Com o projeto + Grande pretendemos alargar a intervenção a uma população mais nova (crianças entre os 9 e os 12 anos) bem como aos seus cuidadores principais. Este alargamento visa promover e nutrir desde cedo discursos valorativos e potenciar relações positivas entre crianças e cuidadores.

Trata-se de um projeto que ainda não está desenvolvido, que manterá a sua aplicação grupal com uma característica diferenciadora: ser formado por díades (cuidador e criança).

O desenvolvimento deste projeto implicará uma maior alteração na estrutura do programa, em comparação com os projetos anteriores.

>65 anos

O percurso realizado pelo "O Melhor de Mim" desde finais de 2017, aponta no sentido da universalidade da sua aplicação, pelo que esta população não poderá ficar de parte. Acresce que ao longo deste período fomos tendo experiências pontuais que fazem antecipar um impacto bastante positivo. **Por outro lado, diversos técnicos desta área, após terem contacto com o Programa consideraram ser uma mais valia para esta população**.

Atendendo às especificidades da população, será um projeto a desenvolver em parceria com técnicos que possuam elevada experiência com esta população e com revisão bibliográfica específica.

Certamente manter-se-ão os ingredientes mágicos, podendo ser necessária a adaptação do setting e uma maior revivência das "pérolas da vida": os momentos felizes e os momentos de superação do passado.

DEFI-CIÊNCIA

O último projeto a surgir no horizonte de "O Melhor de MIM" decorre da necessidade de **fazer chegar a promoção do bem-estar subjetivo à população com défice cognitivo**.

Será também um projeto a desenvolver em parceria com técnicos especializados na intervenção com esta população, antecipando-se a necessidade tornar ainda mais concreta a exploração dos conteúdos do Programa.

WORKSHOPS

...disseminar sementes!

Os Workshops são uma proposta de intervenção mais curta (cerca de 2h) dirigida à comunidade em geral (encarregados de educação, professores, técnicos, amigos, ...).

Nos Workshops exploram-se algumas das atividades desenvolvidas nos Projetos, permitindo assim dar a conhecer às pessoas de referência dos participantes os conteúdos do Programa.

Embora não seja condição, entende-se como vantajosa a sua realização simultânea como forma de generalização e potenciação do impacto do projeto.

FORMAÇÃO

de facilitadores do Programa
"O Melhor de MIM"

A aplicação do Programa "O Melhor de MIM" requere a certificação em cada Projeto e a formação contínua dos facilitadores, **atendendo a que esta é uma área do conhecimento científico que está em permanente evolução e que é muitas vezes confundida com o senso comum**.

OS NUTRIENTES DO PROGRAMA

...onde a magia acontece!

"Como as plantas que prosperam num jardim, **os domínios positivos devem ser cultivados ao longo do tempo**".

Kern et al., 2015

Conforme já referimos, o Programa "O Melhor de MIM" é um programa **inspirado em modelos da Psicologia Positiva e foi desenhado com o propósito de estimular o florescimento dos participantes**.

As atividades propostas ao longo das 12 sessões convidam os participantes a focar:

01 O que são / têm / fazem de melhor;

02 Os vários domínios do bem-estar;

03 O presente (porém, dando sentido ao passado e criando esperança no futuro);

04 A pertença de um todo ao global.

Sabendo que uma parte significativa da Felicidade é determinada pela nossa ação voluntária, as atividades propostas promovem uma abordagem vivencial e experiencial das dimensões do bem-estar propostas por Seligman (2011): Emoção Positiva, Envolvimento, Relações Positivas, Significado e Realização Pessoal, e ainda uma exploração do potencial de crescimento pessoal a partir do "Lado Negro da Vida" (Ivtzan, Lomas, Hefferon, Worth, 2016).

Esta abordagem vivencial e experiencial das dimensões do bem-estar decorre e é complementada por metodologias ativas do Psicosociodrama e das Terapias cognitivo comportamentais de 3ª geração, da Educação para a Paz Global e de Estudos da sustentabilidade e ecologia.

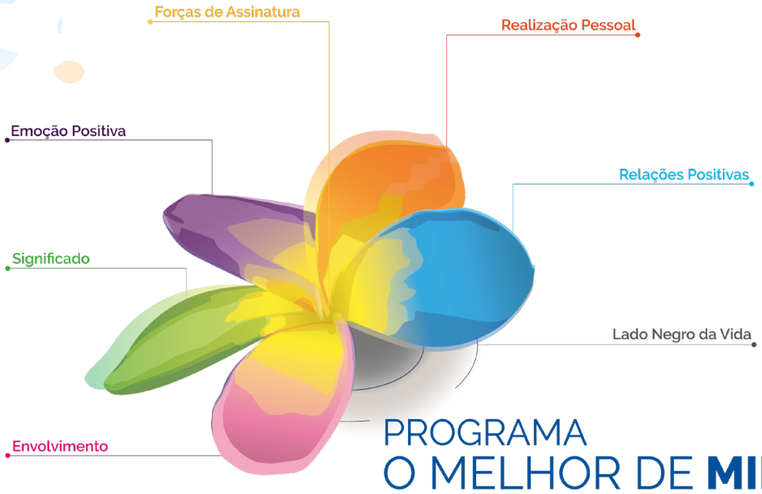


Fig. 3
Modelo Lógico
do Programa

PROGRAMA
O MELHOR DE **MIM**

Desta forma, ao longo das sessões do Programa "O Melhor de MIM" os participantes têm oportunidade de treinar competências de desenvolvimento positivo, ou seja, de promover vínculo, resiliência, competências sociais, emocionais, morais e comportamentais, autodeterminação, espiritualidade, autoeficácia, identidade positiva, crenças positivas no futuro, reconhecimento de comportamentos positivos, oportunidades de envolvimento pró-social e normas pró-sociais.

E de que FORMA(S)?

- Fazer uma pausa para respirar, relaxar e tranquilizar;
- Admirar, partilhar e celebrar aquelas "pequenas grandes coisas" que nos fazem sentir bem;
- Desafiar-nos a construir rotinas indutoras de bem-estar, onde a nutrição saudável e a atividade física estão presentes;
- Saborear momentos bons e de conexão com os outros e com o sentido da vida;
- Aceitar a adversidade e superar-nos, seguindo em frente mais fortes.

OS CONTEÚDOS

..sementes de bem-estar!

EMOÇÃO POSITIVA

A Emoção Positiva é o primeiro elemento da Teoria do Bem-Estar. Com efeito, as emoções positivas sabem bem e fazem bem: ajudam-nos a ter um melhor desempenho nas nossas tarefas, a aumentar a saúde física, a fortalecer as relações, a sermos criativos e a olharmos para o futuro com otimismo.

Intencionalmente todas as atividades, questões, comentários realizados ao longo do programa devem servir o propósito de evocar emoção positiva nos participantes, ou seja, de provocar emoções como o orgulho, a admiração, a inspiração, a esperança, o interesse, o amor, entre outras.

Esperamos desta forma ajudar a construir narrativas mais positivas sobre os próprios, os que os rodeiam e o mundo no geral.

ENVOLVIMENTO

Ao longo das sessões procura-se igualmente desenvolver a capacidades dos participantes de se envolverem e de ficarem envolvidos nas atividades.

Em alguns momentos, é esperado mesmo que os participantes atinjam níveis superiores de envolvimento. Estes estados de flow (de atenção focada e de absorção total) subentendem um envolvimento tão forte com uma determinada tarefa, capaz de provocar perda da consciência de si e da noção do tempo, e consequentemente um grande sentimento de prazer intrínseco e de ausência de culpa.

RELAÇÕES POSITIVAS

As relações interpessoais são um alicerce fundamental do bem-estar humano. Ao longo das sessões estimula-se a construção de uma rede de relações apreciativas, próximas e estáveis.

Refletirmos acerca da nossa rede de relações positivas, permite-nos distinguir positivamente um conjunto de pessoas com as quais podemos contar (a quem pudemos ligar às 4h da manhã a pedir ajuda) e que nos conferem uma sensação de amparo que origina bem-estar. E conduz-nos também a uma reflexão sobre nós próprios: somos quem gostaríamos de ter por perto?

E, em síntese, concluímos que a capacidade de amar e de ser amado, de estabelecer relações satisfatórias de amizade e suporte com outros significativos é a essência de estarmos uns com os outros. Afinal, os bens relacionais são os nossos maiores bens!

SIGNIFICADO

Uma vida com significado é um desejo inevitável de qualquer ser humano.

Em sessão, os participantes são convidados a desenhar o percurso da sua vida, a sucessão de momentos importantes para si. Depois, muitas vezes, ao encadearmos esses momentos, a vida toma sentido.

Percebemos que dedicarmo-nos, servirmos e pertencermos a algo maior que nós próprios (quer seja a família, o trabalho, a religião, a política, ou até um grupo humanitário) permite-nos atingir a melhor versão de nós mesmos.

E na soma de todo o percurso e de aquilo que ambicionamos para o futuro, identificamos muitas vezes um foco (uma motivação comum, o nosso legado). Atribuir-lhe um nome e perceber o limite a partir do qual deixa de ser uma mais valia são os objetivos da 8ª sessão.

Neste (re)olhar para momentos da vida, aproveitamos ainda para contextualizar e enquadrar os acontecimentos negativos da vida como temporários, externos e específicos. E assim, valorizamos a importância de aprendermos a pensar de forma otimista e de sentirmos esperança e confiança no futuro.

REALIZAÇÃO PESSOAL

Este elemento refere-se à realização pessoal na sua forma instantânea, a uma "vida bem-sucedida", dedicada ao sucesso. Termos objetivos explícitos nas nossas vidas, sentirmo-nos eficientes e traçarmos caminhos para alcançá-los é importante para o nosso bem-estar.

Ao longo das sessões estimula-se a capacidade de sonhar, de definir objetivos e de perseverar mesmo quando surgem obstáculos. Cada participante é convidado a tornar os seus objetivos visíveis e a dar passos concretos e seguros para os alcançar.

A realização promove a autoestima e a proporciona uma sensação de plenitude.

SIGNIFICADO

É inevitável não encontrar dificuldades ao longo do ciclo de vida. Apesar de estar enraizado na sociedade que perante a adversidade estamos fadados a desmoronar, muitos de nós somos realmente mais resilientes do que imaginamos.

Em geral, o lado negro corresponde a estas experiências adversas ou traumáticas com as quais nos debatemos ao longo da vida. Apesar do desconforto e angústia que nos provocam, estas fornecem-nos a oportunidade de aprender com as nossas lutas e de nos tornarmos psicologicamente mais fortes e competentes na gestão dos nossos recursos. (Ivtzan, Lomas, Hefferon, Worth, 2016).

Ao longo das sessões iremos: observar os ganhos que advieram das adversidades pelas quais passámos; valorizar e criar estratégias pessoais de autocuidado; e perceber que aceitar a adversidade e seguir em frente não anula a dor (mas impede a perpetuação do sofrimento!).

Para saber mais sobre
"O lado negro da vida"
Página 126

FORÇAS
DE CARÁCTER

Seligman e Peterson criaram um manual de classificação das forças de carácter e virtudes – CSV (Character Strenghts and Virtues) em 2004, onde identificaram 6 principais virtudes, que agrupam 24 forças de carácter (ou seja, qualidades humanas).

No seu conjunto, estas forças de carácter permitem aumentar a quantidade de florescimento na nossa vida e no planeta e é sobre elas que assentam as 5 dimensões da Teoria do Bem-Estar (PERMA).

Tabela Periódica
FORÇAS E VIRTUDES



Fig. 4
Tabela das Virtudes
e Forças de Carácter

Estas forças são comuns a todos os indivíduos, embora em diferentes graus.

Sabendo que a sua expressão e desenvolvimento contribuem para o florescimento, nas sessões do Programa "O Melhor de MIM", os participantes são convidados a conhecer e usar as suas forças pessoais para superar os desafios propostos.

Ademais, as forças de carácter naturalmente expressas pelos participantes nas sessões devem de imediato ser apreciadas e comentadas pelos facilitadores, de forma a promover a sua interiorização (potenciando uma identidade positiva e a sua expressão).

Para saber mais sobre
Forças de Carácter
Página 133

PAZ GLOBAL
POSITIVA

A Organização Mundial da Saúde, definiu em 2005, a saúde mental enquanto um estado no qual o indivíduo percebe as suas próprias habilidades, consegue lidar com as tensões normais da vida, trabalha de forma produtiva e proveitosa e é capaz de contribuir para a sua comunidade.

Efetivamente, o bem-estar individual não é egoísta. É tão importante para o próprio como para a comunidade à qual o indivíduo pertence.
Assim, ao longo das sessões procuramos cultivar esta atitude pró-ativa e consciente, valorizando a responsabilidade e alertando para implicação das micro ações individuais nos resultados do todo (nas relações de proximidade, na comunidade, no planeta...).

Nas interações que estabelecemos com os participantes, procuramos promover a construção de comunidades participativas, caraterizadas pela reciprocidade, por formas pacíficas de união e sustentabilidade ambiental.

No final de cada sessão, os participantes são convidados a refletir sobre impacto das suas ações na paz global sustentável. Esta questão tem como propósito facilitar uma reflexão individual mais profunda sobre a felicidade que ambicionamos, conduzindo objetivamente a respostas de maior responsabilidade, altruísmo, civilidade, moderação, tolerância e ética nas relações.

Para saber mais sobre
Paz Global Positiva
Página 131

ATENÇÃO PLENA

A Atenção Plena é a consciência que se expande à medida que prestamos atenção de forma deliberada, no momento atual, com aceitação e sem julgamento.

As práticas de atenção plena permitem a regulação emocional: desenvolver uma maior intimidade com a nossa mente, conectando e desenvolvendo os nossos recursos internos para o crescimento, aprendizagem, metamorfoseando a compreensão de quem somos, de forma a alcançar uma forma de viver mais sábia, com níveis superiores de bem-estar e significado.

O exercício da atenção plena estimula os participantes a enraizar e prestar atenção às coisas como são e não como gostariam que fossem; focando o momento atual, sem ruminações sobre acontecimentos passados ou preocupações com os futuros (Bellin, 2015).

Assume-se assim que a atenção plena ensina a viver com maior presença, abertura e autenticidade, razão pela qual foi acolhida na Psicologia Positiva [e neste Programa], pois promove o florescimento e potencia o bem-estar (Netto, 2016).

Para saber mais sobre
Atenção Plena
Página 145

GRATIDÃO

A gratidão assume um papel de relevância na Psicologia Positiva, sendo reconhecida como uma componente indispensável para a felicidade humana: "a gratidão é a melhor amiga da felicidade" e uma preditora do bem-estar subjetivo (Toepfer, Cichy e Peters, 2011, cit. in Rodrigues, 2020).

Com efeito, a gratidão incentiva os indivíduos a focarem a atenção nos aspetos positivos das suas vidas, em vez de insistir nos aspetos negativos. Parafraseando Santo Agostinho: "Felicidade é continuar a desejar aquilo que temos."

Efetivamente a gratidão é uma força de caráter significativamente associada à satisfação com a vida. A gratidão implica a apreciação de algo que aconteceu ou que foi feito como um presente; algo que precisa de ser cuidado e leva à vontade genuína de retribuir de alguma maneira; desperta a capacidade de ser mais carinhoso. Assim, a gratidão está também documentada como sendo uma adaptação para o altruísmo recíproco, portanto pode desempenhar um papel singular na evolução social humana (Alkozei, Smith, & Killgore, 2017).

Estudos indicam ainda que a gratidão auxilia o autocontrolo e diminui a impaciência (DeSteno, 2014, cit. in Rodrigues, 2020).

De entre as diferentes intervenções amplamente estudadas sobre Gratidão, nas sessões do Programa "O Melhor de MIM" adotou-se as "Três Coisas Boas" (Niemiec, 2018). Assim, em todas as sessões convidamos os participantes a abrandar e olhar para os detalhes da sua vida, percebendo que as pequenas coisas positivas importam.

Para saber mais sobre
Gratidão
Página 139

VALORIZAR

...cria compromisso,
promove mudança positiva!

Porque os mecanismos da felicidade expandem-se quando partilhados e porque no Programa "O Melhor de MIM" preconiza-se "praticar aquilo que se prega", as relações humanas e as interações e sinergias criadas entre as pessoas assumem um papel de relevo.

"Olho no olho. Cara a cara. E quando estiveres perto eu arrancarei os teus olhos e os colocarei no lugar dos meus. E tu arrancarás os meus olhos e os colocarás no lugar dos teus. Então eu te olharei com os teus olhos e tu me olharás com os meus" (Jacob Levy Moreno). Esta famosa frase descreve de forma singular a forma como decorrem as sessões e se promove as relações entre os participantes do Programa. Valorizar o Outro da forma como quero ser valorizado, aceitando que o Outro siga por caminhos diferentes do meu para encontrar a sua Felicidade.

No contexto social em que vivemos, o olhar positivo e de valorização de MIM e do Outro não são a norma, mas acreditamos ser possível treiná-los... Esta mudança de paradigma é a essência e a grande meta do Programa "O Melhor de MIM".

DÍADES DE CO-FACILITADORES

Os Projetos do Programa "O Melhor de MIM" deverão ser aplicados por dois facilitadores com formação superior nas áreas das ciências sociais e humanas ou pedagógicas, que se sintam motivados por esta área do conhecimento e se identifiquem com as estratégias adotadas.

Entre ambos deve existir (1) uma relação de respeito, confiança e complementaridade e (2) harmonia entre o foco no "sentir" e o foco no "conteúdo", permitindo valorizar "o melhor" de cada momento e de cada participante.

As sessões devem ser conduzidas com entusiasmo e rigor técnico, promovendo o envolvimento dos participantes. Devem ser criados momentos de superação individual, com respeito e tolerância pelos limites de cada indivíduo.

- **Comunicação positiva, serenidade e calma;**
- **Valorização e celebração das pequenas coisas:** "melhor é necessitar pouco do que ter muito" (Santo Agostinho).Valorizar cada um, tal como é, percebendo que acrescenta valor na sua essência, dispensando "máscaras" para ser aceite no grupo;
- **Olhar bondoso:** observar o que corre bem, o positivo;
- **Aceitação:** receber o que os participantes trazem de forma pura. Desta forma, permitindo a expressão genuína, com respeito pelo tempo e sentir do outro;
- **Esperança:** acreditamos que o melhor vai acontecer e fazemos planos e trabalhamos para isso, de forma resiliente. Os desafios (problemas) devem ser sempre ser observados e comentados como oportunidades de crescimento.

Os facilitadores devem oportunamente fazer o reforço das forças de carácter, quando os participantes as exibirem (ou seja, as colocarem em ação) no decurso da sessão. Esta atitude irá permitir que os participantes se apropriem das suas forças e possam generalizar o seu uso nos diversos contextos da sua vida.

O uso continuado de expressões generosas, encorajadoras e promotoras de maior ajustamento, contribui para a "mudança de lente" que se pretende com a aplicação deste Programa. Expressões como "ainda não", "caminho do meio" deverão ser práticas comum ao longo das sessões, sempre que se revele adequado.

A IMPORTÂNCIA DE EXPERIMENTAR E SENTIR

"Aprendi que as pessoas irão esquecer o que disse e o que fiz, **mas jamais esquecerão como as fiz sentir"**

Maya Angelou

PERTENÇA AO GRUPO

Os projetos do Programa "O Melhor de MIM" promovem a intervenção grupal.

Com efeito, embora os seus conteúdos possam ser explorados individualmente, a riqueza e mais valia da partilha em grupo faz com que a pertença ao grupo seja um dos fatores de sucesso mais vezes descrito pelos sujeitos.

COMUNIDADE

Os projetos do Programa "O Melhor de MIM" promovem o melhor da comunidade envolvente, apelando para a criação de sinergias entre os serviços da comunidade.

No Programa "O Melhor de MIM" o espaço dedicado às vivências e ao sentir assume um papel de grande relevo, em detrimento do racional.

No nosso Programa o entendimento surge muito através do sentir, do foco no momento presente, de experimentar novos caminhos, novas formas de fazer e estar mais saudáveis. Porque o corpo guarda memórias, muitas vezes inacessíveis à consciência, colocá-lo em ação (em movimento) permite aceder a "mundos" inexplorados que contribuem para o florescimento.

Sabemos que somos mais felizes quando estamos em ação, quando fazemos coisas que nos envolvem e absorvem, em suma, quando experienciamos. E potenciamos ainda mais quando o experienciamos na relação com os outros, por isso, o formato de grupo permite a conjugação e soma de todas estas variáveis.

O Projeto
“Go UP!”

...sementes em terreno fértil!

Nutrir experiência de bem-estar nos jovens, pode ajudá-los a ir além de **"sobreviver"** e realmente **"prosperar"** na vida!

(Seligman, 2011)

Partindo da abordagem da Psicologia Positiva, assume-se que, apesar de ser certamente importante lidar com os problemas típicos dos adolescentes, um maior benefício poderá advir de cultivar as forças de cada um dos jovens.

Com efeito, a evidência científica corrobora que as características positivas, atitudes e comportamentos – muitos dos quais se desenvolvem na adolescência – são um espólio que promove o florescimento, e que precisa de ser nutrido para produzir o florescimento ao longo da vida. Nutrir experiência de bem-estar nos jovens, pode ajudá-los a ir além de "sobreviver" e realmente "prosperar" na vida! (Seligman, 2011)

Em suma, o Projeto "Go UP!" surge como um facilitador deste processo de nutrição de características positivas, assumindo-se que a exploração e o desenvolvimento do que de melhor há em cada dos jovens, as suas forças e virtudes, contribui para o florescimento, condição que permite um desenvolvimento pleno, positivo e saudável dos aspetos psicológicos, biológicos e sociais dos seres humanos.

POPULAÇÃO ALVO

"No mundo moderno, acredito que tenhamos chegado finalmente a uma era na qual terá cada vez mais êxito o pensamento criativo – sim, e até a alegria – do que o seguimento mecânico de ordens.

Concluo que, se fosse possível, o bem-estar deveria ser ensinado nas escolas, porque ele seria um antídoto à incidência galopante dadepressão, um modo de aumentar a satisfação com a vida e um auxílio a uma melhor aprendizagem e a um pensamento mais criativo"

(Seligman, 2012)

O Projeto "Go UP!" é um projeto do Programa "O Melhor de MIM" dirigido a grupos de 10 a 12 jovens, com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Critérios de inclusão

Sendo este um projeto de aplicação universal, é possível a participação de todos os jovens que manifestem motivação para integrar um grupo e explorar a melhor versão de si mesmos.

A motivação para a participação deve ser avaliada em entrevista de seleção prévia. Numa escala de Likert com 5 pontos, em que 1 significa "Nada motivado" e 5 "Muito motivado", os entrevistados devem manifestar um interesse de pelo menos 3 valores para participar no Projeto.

Quando a participação no Projeto for uma das medidas aplicadas no âmbito do acordo de Promoção e Proteção ou de um plano educativo, deve assumir-se (no máximo) a obrigatoriedade de frequência das 3 primeiras sessões.

Critérios de exclusão

O acesso ao Projeto deve ser vedado a todos os jovens que na entrevista de seleção:

- Manifestem uma motivação **inferior a 3 valores** para participar.
- Apresentem indicadores de doença mental, défice cognitivo e/ou consumos de estupefacientes que inviabilizem a participação em grupo e a compreensão dos conteúdos do Programa.

OBJETIVOS

OBJETIVOS GERAIS

O Programa "O Melhor de MIM" convida os participantes a (re)pensar a felicidade e dota-os de estratégias para que construam ativamente o seu bem-estar.

Assim, são objetivos gerais do Programa:

A promoção do **bem-estar psicológico** subjetivo;

O **desenvolvimento** de recursos de funcionamento **psicológico positivo.**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Emoções positivas
Identificar as emoções positivas quando surgem;
Investir em atividades que geram emoções positivas.

Envolvimento
Identificar momentos para fazer pausa e saborear;
Investir em atividades que o(a) absorvem e fazem perder a noção do tempo.

Relações positivas
Identificar as pessoas que o(a) rodeiam e dignificam;
Investir nas relações que o acrescentam.

Significado
Identificar momentos de esperança e confiança face ao futuro;
Investir em atividades que o(a) motivam e dão sentido à sua vida.

Realização Pessoal
Identificar objetivos e sonhos que quer concretizar;
Investir e persistir nas coisas que quer realizar.`

Lado negro da vida
Identificar momentos de superação no seu percurso de vida.

Paz Global Sustentável
Investir na melhor versão de si mesmo(a) em cada momento, fazendo escolhas sustentáveis e contribuindo de forma mais positiva para a comunidade envolvente.

OBJETIVOS TRANSVERSAIS

- Reconhecer e fazer um uso mais harmonioso das forças pessoais, promovendo um autoconceito mais positivo;
- Sentir gratidão e celebrar as coisas boas que acontecem, melhorando a perceção da satisfação com a vida;
- Fazer pausas e promover o auto-cuidado, potenciando a adoção de hábitos de vida mais saudáveis;
- Fomentar a resiliência e a capacidade de recorrer a estratégias de coping mais adaptativas, para lidar com acontecimentos de vida stressantes/desafiantes;
- Promover o apoio emocional e social, contribuindo para a redução da perceção de isolamento social e de vulnerabilidade individual;
- Reduzir os sintomas clínicos decorrentes de eventos normativos e não normativos geradores de crise de vida.

AS 14 SESSÕE
do Projeto “Go UP!”

Vamos semear?

ENRAIZAR...

As sessões do Programa "O Melhor de MIM" devem idealmente decorrer em espaços "indoor" que salvaguardem a privacidade dos participantes.

Quando possível, devem optar-se por salas neutras, sem mobiliário e/ou outros materiais expostos que façam dispersar a atenção dos participantes ou motivar uma colagem ao contexto de sala de aula. Idealmente, devem existir apenas materiais do Programa e uma mesa com um pequeno lanche nutritivo, ao qual os participantes podem aceder livremente quando sentirem.

O chão deve ter bom isolamento de forma a permitir que os participantes possam descalçar-se e sentar-se de forma descontraída e confortável. Um tatami (utilizado nas artes marciais) ou colchões (de ginástica) são os pisos ideais.

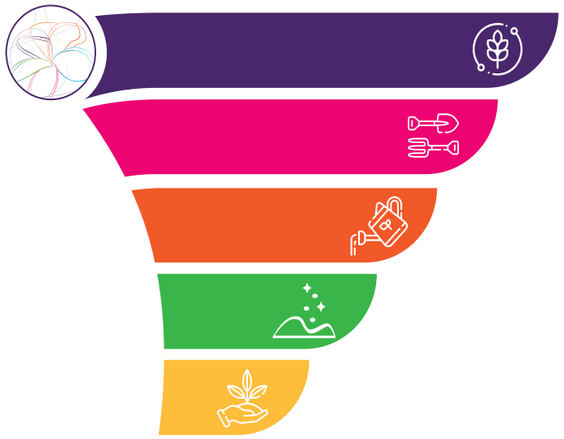
É desejável que os participantes possam explorar sensorialmente o espaço e diferentes posturas do seu corpo. Esta exploração permitirá que cada um descubra aquela que é para si a melhor forma de enraizar no momento presente e serenar. Conforme já evidenciámos, o importante é que os participantes possam estar presentes e confortáveis para sentir e usufruir das atividades propostas. Assim, deve ser permitida a postura que melhor aprouver a cada participante, lembrando-nos sempre que cada um está, naquele momento, a dar o seu melhor.

Em suma, o espaço deve propiciar o foco, a descontração e a livre expressão dos participantes. Sendo aquele o tempo e o espaço onde cada um pode livremente explorar a melhor versão de si mesmo, o contacto pleno com o solo e o enraizamento no aqui e agora são fundamentais, devendo as idiossincrasias na postura de cada participante serem acolhidas e aceites (ex.: permanecer sentado quando os restantes estão deitados).

A ESTRUTURA DAS SESSÕES

As sessões do Programa "O Melhor de MIM" seguem uma estrutura ritualizada e têm uma duração aproximada de 2h30m.

As cinco dimensões do modelo de bem-estar foram distribuídas pelas 10 primeiras sessões e constituem o "core" da sessão. Nas sessões ímpares procuramos que os participantes possam apropriar-se da respetiva dimensão e identificar formas de expressão no seu dia a dia. Nas sessões pares, os participantes são estimulados a encontrar formas subjetivas e individualmente válidas para aumentar o investimento em cada dimensão, no seu quotidiano. **As duas últimas sessões pretendem reunir todos os elementos explorados anteriormente, dando-lhes significado enquanto suportes quer do "lado negro da vida" (11º sessão), quer da paz sustentável (12º sessão).**



Em todas as sessões, estão ritualizados momentos de atenção plena, de prática de gratidão e de celebração. Reforçando a importância do autocuidado e dos momentos de pausa e de restauro, na sala de sessão, temos sempre disponível um jarro com água e um petisco saudável (fruta da época; frutos secos naturais; pão; bolachas com baixo teor de açúcar...). Não está definido um momento de lanche, ficando ao critério da necessidade do participante o seu momento de pausa para hidratar e nutrir.

OBSERVAR

Na chegada à sala da sessão, acolhemos os participantes e promovemos um momento de atenção plena, no qual os convidamos a serenar e observar a forma como cada um se sente naquele momento (olhando à respiração, batimento cardíaco, agitação da mente…).

Mantendo o foco na respiração, podemos introduzir subliminarmente o tema/desafio da sessão, aludindo ao que queremos fazer crescer dentro de nós (em cada inspiração) e libertando-nos do que não nos serve (em cada expiração).
O exercício não deve ir além de 5 minutos na primeira sessão, podendo o tempo alongar-se, se o grupo assim o permitir, no decurso das sessões.
No fim, devemos avaliar a forma como cada um vivenciou esta experiência.

Este momento de atenção plena, pode também incluir breves propostas de relaxamento muscular ou outras formas de foco, sendo que estas propostas alternativas ao foco na respiração devem ser introduzidas num contínuo crescente de dificuldade e com respeito pela experiência de cada participante

Feito este momento de restauro, pedimos que cada um observe retrospetivamente a sua semana e identifique três coisas boas que tenham acontecido desde a última sessão. Depois convidamos a que registem essas coisas e pensem qual foi o seu contributo para que acontecessem. Por fim, partilhamos com o grupo e guardamos os registos no Pote da Gratidão.

Além das vantagens reconhecidas do exercício da gratidão, este momento tem ainda como objetivo fomentar a partilha de experiências ótimas e a coesão do grupo..

PREPARAR

Neste segundo momento da sessão, iremos evocar os ganhos decorrentes da sessão anterior. Os participantes são convidados a olhar para a página do Álbum correspondente à sessão anterior e acrescentar as suas conquistas no desafio da semana.

E assim, confiantes, preparamo-nos para um novo desafio!

REGAR

No terceiro momento, propomos ao grupo um conjunto de atividades práticas que potenciam a exploração de conteúdos em foco naquela sessão.

As atividades são sempre orientadas de forma a que os participantes tenham uma experiência vivencial da dimensão; o racional teórico subjacente deverá ser transmitido ao grupo apenas na quantidade proporcional ao interesse manifestado.

NUTRIR

Neste quarto momento, é entregue aos participantes a página do Álbum que corresponde ao Desafio explorado na sessão. Os participantes deverão registar sucintamente as suas conquistas em relação ao novo Desafio, nutrindo o seu potencial de florescimento.

Depois são convidados a assumir o compromisso de manter o desafio ao longo da semana seguinte. Este prolongamento do Desafio da Semana tem objetivo a generalização dos conteúdos da sessão a outros contextos.

É importante verificar individualmente os contributos registados, de forma a garantir que todos se apropriaram do Desafio. Assumimos sempre como válidos e importantes todos os registos e até a ausência deles. Com base na experiência da sessão (observada pelo facilitador e/ou partilhada pelo sujeito), mencionamos ao participante outras possibilidades de resposta.

Nas sessões ímpar, entregamos a cada participante um bocadinho de fio com a cor correspondente à dimensão do bem-estar explorada na sessão. Este fio será guardado pelo participante num local visível e significativo (atado ao pulso ou ao tornozelo; na capa do telemóvel; na agenda;…), servindo de lembrete para que em cada momento evoque o desafio e a importância de agir ativamente para o seu bem-estar.

PROXPAGAR

No final, promovemos a avaliação da sessão, com recurso **3 questões apreciativas:**

1 **O melhor momento da sessão.**

De toda a sessão, qual foi o momento/ atividade de que gostei mais?

2 **O Melhor de Mim.**

Em que é que eu me superei nesta ses--são? Em que é que dei o meu melhor?

3 **Paz Global Sustentável.**

De que forma é que [o desafio específico daquela da semana], ajuda-me a contribuir para a Paz Global Sustentável?

Os participantes devem responder individualmente às três questões e registar de forma sintética as suas respostas na tela.

Depois, o grupo é convidado a **eleger uma palavra ou breve expressão para resumir aquela sessão**.

#TWEET DA SESSÃO
Se pudéssemos descrever esta sessão numa palavra, que palavra usaríamos?

Permitir a chuva de ideias que possa surgir e aceitar a decisão do grupo, que também deverá ser registada por um dos participantes.

Chegado o fim da sessão, é tempo de celebrar o facto de termos estado juntos (reproduzimos o ritual de celebração escolhido pelo grupo na 1ª sessão) e de desejar que todas as pessoas, sem exceção, possam sentir PAZ e [o desafio específico daquela semana].

Enquanto degustamos as iguarias, podemos fazer uma pequena reflexão sobre a importância de fazermos pausas ao longo do dia para nos hidratarmos e nutrirmos com alimentos saudáveis.

Referir que este cuidado é particularmente importante quando estamos mais stressados/ansiosos. Nestes momentos devemos procurar fazer escolhas que permitam o nosso restauro e não uma sobrecarga do sistema nervoso simpático (ex.: tomar café, ficar sem comer ou comer em excesso e com má qualidade – ex.: alimento com alto teor de açúcares refinados...). Assim, devemos cuidar a nossa alimentação, beber a quantidade recomendada de água, fazer exercício físico, respeitar o número de horas de sono, manter interações positivas com outras pessoas...

Estas pequenas pausas vão permitir-nos responder de forma mais eficaz e criativa às exigências do momento. São, por isso, benéficas à nossa produtividade.

Observar também a proveniência dos alimentos, perspetivando a escolha de produtos biológicos e/ou regionais como um contributo importante para a comunidade local, para a preservação ambiental, assim como, para a paz global positiva. Se cuidarmos do mundo que nos rodeia, estaremos a contribuir para uma melhoria do mundo global.

O MELHOR DE MIM

O Álbum "O Melhor de Mim"

O álbum foi criado com o intuito de compilar e ser um suporte de registo dos desafios da semana propostos ao longo das sessões.

Porque não deve ser associado e/ou confundido com um manual escolar, os participantes têm acesso apenas às folhas necessárias em cada sessão.

Após a conclusão do Projeto, todas as páginas serão agregadas com um fio simbólico para o grupo e o Álbum será entregue ao participante, permitindo-lhe continuar a acrescentar conquistas em cada desafio e a recordar "o Melhor" da sua passagem pelo Programa!

EMOÇÕES POSITIVAS

#ráciodapositividade3:1
#emoçõesmomentâneas
#levesefugazes
#zonadedesempenho
#levesefugazes
#curtaduração
#amor
#elevação
#botãoderestaurosecreto
#zonaderestauro
#emoçõespositivas
#sentir-sebem
#vidaagradável
#orgulho
#emoçõesfuncionais
#espiralascendente
#expansão
#desenvolverrecursos
#alegria
#interesse
#contentamento

1º Desafio

Identificar as emoções
positivas quando surgem.

2º Desafio

Investir em atividades
que geram emoções positivas.

A preparação das sessões 1 e 2 deve ser complementada com a leitura das "Notas de enquadramento teórico" sobre Emoções Positivas, **pág. 161 a 163**.

SESSÃO 1

Identificar as emoções positivas quando surgem.

A SEMENTE...

As emoções POSITIVAS são leves
e fugazes, por isso VALORIZO
quando aparecem e deixo-as crescer
dentro de MIM!

No final da sessão o participante deverá ser capaz de:
Identificar as emoções positivas quando surgem.

- Definir o que é para si a Felicidade.
- Identificar e nomear algumas emoções positivas.
- Compreender que todas as emoções têm uma função.
- Identificar e valorizar quando as emoções positivas surgem.

KIT de Ferramentas

- ☐ Poster: Modelo teórico do Programa "O Melhor de MIM"
- ☐ Poster: Determinantes da Felicidade
- ☐ Álbum "O Melhor de MIM" - Pág. 5
- ☐ "Emoções em Jogo" *
- ☐ Quadrantes das emoções
- ☐ Pote da Gratidão
- ☐ Pote da Calma
- ☐ Tela
- ☐ Bloco de folhas (Gratidão)
- ☐ 12 fios de lã roxa
- ☐ Marcadores de quadro branco

Utensílios

- ☐ Lápis de carvão
- ☐ Borrachas
- ☐ Cartolina (Compromissos do Grupo)
- ☐ Cores de feltro
- ☐ Folha branca A3 para o #tweet

* Sugere-se, na preparação da sessão, destacar as cartas: Alegre, Ansioso, Cauteloso, Deprimido, Enojado, Irritado, Tranquilo e Triste. São emoções chave para exemplificar a distribuição nos diferentes quadrantes.

DESCRIÇÃO DA SESSÃO

FASE

30 min

DESCRIÇÃO

ATENÇÃO PLENA

Na chegada à sala da sessão, acolhemos os participantes e promovemos um momento de atenção plena, no qual os convidamos a serenar e observar a forma como cada um se sente naquele momento.

Exemplo de orientação (ler com calma e voz serena, permitindo que os participantes consigam seguir as orientações com tranquilidade):
Vamos deitar-nos no chão, procurando uma posição confortável. Se sentirem possível, fechamos os nossos olhos. Os braços devem ficar esticados, ao longo do corpo; puxamos os nossos ombros para cima e depois rodamo-los para trás, abrindo o peito; as palmas das mãos devem ficar voltadas para cima; as pernas afastadas e as pontas dos pés voltadas para fora. Podemos fazer pequenos movimentos com o pescoço, para a direita e para a esquerda, até encontrarmos uma posição ao centro que nos seja confortável.

E agora que encontramos uma posição de conforto, paramos o movimento, relaxamos os músculos do nosso rosto. Procurando descontrair cada vez mais, colocamos um sorriso nos nossos lábios, deixamos todo o nosso corpo afundar-se no colchão e usufruímos deste momento…

Agora, mais relaxados, vamos observar a nossa respiração, sem a modificar… apenas perceber se está calma ou se é rápida e superficial… observem como está a vossa… E o bater do vosso coração? Sintam-no. Podemos também olhar à agitação da nossa mente.

Temos muitos pensamentos, preocupações, questões que trazemos de fora a solicitar a nossa atenção? Ou, neste momento, a nossa mente está tranquila, em paz?

Agora que já observamos a forma como está o nosso corpo e a nossa mente, vamos focar-nos por um bocadinho na nossa respiração, procurando relaxar e serenar cada vez mais… vamos inspirar grande e sentir o ar frio a entrar nas nossas narinas e expirar longo e sentir o ar quente a sair pela nossa boca; e novamente inspiramos pelo nariz e a nossa barriga cresce, expiramos pela boca e deixamos sair todo o ar, a barriga desce; e vamos continuar a inspirar e a expirar o mais lenta a profundamente que conseguirmos…

E a cada inspiração vamos sentir o nosso corpo a encher-se de oxigénio, de vitalidade e de bem-estar e a cada expiração vamos libertar-nos daquelas emoções que não nos servem, que nos provocam sofrimento. Inspiramos e sentimos alegria, curiosidade, entusiasmo; expiramos e libertamo-nos dos nossos medos e angústias…

(permitir um momento de pausa, em silêncio, respeitando o sentir do grupo)

E assim, mais serenos e tranquilos, colocamos dentro de nós a semente: as emoções positivas são leves e fugazes, por isso valorizo quando aparecem e deixo-as crescer dentro de mim.

Vamos começar devagarinho a despertar o nosso corpo. Mantendo ainda os olhos fechados, quando sentirem possível, vão fazer pequenos movimentos com as vossas mãos e os vossos pés. Depois engolimos a nossa saliva e podemos espreguiçar-nos grande, aproveitando para esticar bem os braços e as pernas.

E felizes por termos cuidado de nós próprios, vamos abrir devagarinho os nossos olhos…

POTE DA GRATIDÃO



Feito este momento de restauro, pedimos que cada um observe o seu dia… desde que acordou até o presente momento… e que identifique três coisas boas que tenham acontecido (ex.: comi umas torradas ao pequeno-almoço; tomei um duche quente; tive a oportunidade de dar um abraço a um amigo…). Orientar para que descrevam o momento em que tiveram essa experiência ótima (“o momento em que comi aquelas torradas”), evitando uma descrição inespecífica (“comer torradas”).

Depois convidamos a que registem as suas “três coisas boas” numa folha do bloco da Gratidão e pensem qual foi o seu contributo para que essas coisas acontecessem (ex.: pedi que comprassem o meu pão de torradas preferido; tive o cuidado de pôr a quantidade de manteiga que gosto; acordei a tempo para preparar…).

Por fim, convidamos a que partilhem com o grupo e guardem o seu papel no Pote da Gratidão.

Agradecemos cada uma das partilhas e comentamos as respostas apenas se for pertinente tornar ainda mais específico aquilo por que nos sentimos gratos ou o nosso contributo para que aquilo acontecesse.

Se oportuno, referir que esta atividade pode ser feita diariamente, salvaguardando que mais importante do que pensar gratidão, é sentir gratidão! Acrescentar ainda que a gratidão é uma força de carácter e, como tal, pode ser treinada, devendo ser usada na quantidade certa (“caminho do meio”).

FASE

10 min

DESCRIÇÃO

NOME + CARACTERÍSTICA POSITIVA

Convidamos a que os participantes se disponham em círculo. Depois solicitamos que pensem numa característica positiva sua ou algo com o qual se identifiquem e que comece com a mesma inicial do seu nome (ex.: Márcia Maravilhosa, Beatriz Brincar, …).

Em seguida, cada pessoa deverá apresentar-se, dizendo o seu nome e a palavra que escolheu. O grupo deverá repetir em uníssono todos os nomes e características proferidas até aquele momento.

Apoiar no processo de identificação da característica positiva, acolhendo todas as respostas e transformando / reformulando as sugestões menos positivas até que sejam verdadeiramente apreciativas / valorativas para o participante.

Permitir e valorizar a entreajuda.

MAPA

Convidamos o grupo a circular pela sala e a posicionar-se num ponto imaginário que localize a sua residência: "Se imaginarmos que esta sala é o mapa de (região), posicionem-se no espaço onde consideram estar a Vossa casa.

Esta dinâmica tem como objetivo provocar o diálogo entre os participantes e proporcionar alguma noção de proximidade entre os elementos do grupo.

DINÂMICA DA IDADE

Com os mesmos objetivos, solicita-se agora aos participantes que se posicionem numa linha contínua imaginária, por ordem de idade (do mais velho para o mais novo).

Conseguida esta distribuição podemos questionar "Como se sentem, naquela posição?" "Que conselhos podem os mais velhos dar aos mais novos?" e vice-versa.

ESCALA DE VALORES

Mantendo a ideia de linha imaginária, os participantes devem agora posicionar-se numa escala de pontos, consoante o grau de identificação que sentem em relação a determinado tema (ex.: do lado esquerdo colocar-se-á quem se identifica totalmente, e no lado direito quem não se identifica de todo).

EXEMPLOS

- "Tenho muitos amigos **vs**. Tenho poucos amigos"
- "Detesto que me interrompam quando estou a falar **vs.** Não me importo de ser interrompido"
- "Gosto muito de desafios **vs.** Não gosto nada de desafios"
- "Pratico muita atividade física **vs**. Não pratico nenhuma atividade física".
- "Tenho o telemóvel sempre comigo **vs.** O telemóvel não me fez falta"

COMPROMISSOS DE GRUPO

Os facilitadores promovem uma reflexão conjunta sobre aqueles que devem ser os compromissos assumidos pelo grupo. A definição de compromissos deve contemplar as sugestões de todos os participantes. Se necessário, os facilitadores podem apoiar, dando como exemplos: o respeito por todas as opiniões, a confidencialidade, a assiduidade e a pontualidade.

À medida que são propostos e assumidos os compromissos, os participantes deverão registá-los/representá-los na cartolina, através de palavras e/ou símbolos.

Acrescentar, por fim, o compromisso de celebrar vitórias (sejam individuais ou conquistas do grupo). Colocar à consideração do grupo a forma ritualizada como aquele grupo quer celebrar em conjunto. Se não surgirem sugestões, podemos dar como exemplos: bater palmas de forma entusiasta, saltar de alegria, fazer um grito "Ip Ip hurrei!", etc… Deixar ao critério do grupo, assumindo como válidas todas as sugestões.

A cartolina com os "Compromissos do Grupo" deverá ser afixada num local visível, ficando exposta em todas as sessões.

FASE

DESCRIÇÃO

80 min

O QUE É PARA MIM A FELICIDADE?

Assumidos os "Compromissos do Grupo", e de forma a introduzir o projeto, colocamos ao grupo a questão: "O que é para mim a Felicidade?".

Partindo das partilhas e na exata medida da necessidade/interesse do grupo, os facilitadores deverão fornecer algum racional teórico, **veiculando que:**

- **O conceito de Felicidade** é subjetivo, ou seja, cada pessoa tem a sua forma de o descrever.
- **O bem-estar**, pelo contrário, é um constructo objetivo.
- Podemos distinguir entre bem-estar hedonista (a felicidade em picos curtos, emoção momentânea) e **bem-estar eudemonista** (é um bem-estar mais profundo e duradouro; tem a ver com quem somos - a nossa verdadeira natureza - e com o momento em que somos melhores - quando realizamos o nosso potencial; implica sentir-se satisfeito com a vida).



Fig. 5
Modelo Teórico do Pograma "O Melhor de MIM"

Assumidos os "Compromissos do Grupo", e de forma a intRecorrendo ao Póster Modelo Teórico do Programa "O Melhor de MIM", reforçamos que o Programa tem como objetivo promover este bem-estar duradouro ao longo das 12 sessões. De forma breve, explicamos que as 5 pétalas do modelo correspondem às 5 dimensões do bem-estar (ou seja, às dimensões que a ciência tem validado como importantes para o nosso bem-estar), sendo que a estas acrescentámos "O lado negro da vida" e alguns domínios centrais representados pela cor amarela, que serão transversais a todas as sessões.

Se oportuno (ou seja, se o grupo mantiver interesse) introduzir ainda:

- O poster **"Determinantes da Felicidade"** reforçando que "ser feliz" depende em cerca de 40% daquilo que ativamente fazemos para nos sentirmos bem e mais satisfeitos com a vida.



CLASSIFICAR EMOÇÕES

Iniciando a exploração da pétala roxa, esta dinâmica tem como objetivo familiarizarmos os participantes com algum vocabulário emocional positivo e fornecermos algum racional sobre a função das emoções.

No chão da sala, com o suporte dos Quadrantes das Emoções, desenhamos no chão o seguinte esquema, em grandes dimensões:



NÃO TENHO ESTE GRÁFICO CIENTÍFICO

NÃO TENHO ESTE GRÁFICO CIENTÍFICO

Nessa altura é importante reforçar que:

- As emoções "positivas" (como a alegria, curiosidade) são leves e fugazes como borboletas, por isso é necessário estarmos atentos quanto surgem. Além de saberem bem, estas emoções fazem-nos bem:
  - Expandem o reportório de pensamento-ação
  - Distraem do "matutar"
  - São fonte de criatividade
  - Têm um efeito cumulativo, dando origem a recursos pessoais de longa duração (como o otimismo e a resiliência)!

- As emoções negativas são como rochas, duras e pesadas. E quando se prolongam ou intensificam podem levar-nos à exaustão. Se tivermos calma é possível que consigamos reconhecer a sua função e assim responder de forma mais adaptativa. Quando estamos agitados e/ou exaustos tudo fica mais turvo e a vida perde o seu propósito.



[Usar o Pote da Calma para exemplificar a importância de "surfar" na emoção negativa, sem criar agitação que perpetue o sofrimento.]

- As emoções positivas e negativas são experiências inevitáveis e transitórias. É importante aceitar a sua natureza e promover ativamente um equilíbrio 3:1 (o rácio da positividade: são necessárias três emoções positivas para neutralizar o efeito de uma emoção negativa).

- "A vida é como o traçado de um eletrocardiograma!" Existem momentos em que nos sentimos bem e outros em que nem tanto. Os bons momentos devem ser saboreados e celebrados. Os momentos "menos bons" devem ser vistos como oportunidades de crescimento.

Sugerimos depois que verifiquem se concordam com a distribuição de todas as cartas, conferindo liberdade para que reenquadrem aquelas que no seu entender possam estar mal posicionadas.

FASE

20 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA

Aproveitando o esquema, sugerimos aos participantes que identifiquem uma emoção positiva que tenham experienciado ao longo desta sessão e uma outra que gostassem de sentir com mais frequência.

Apresentamos a folha do Álbum "O Melhor de MIM" correspondente ao 1º Desafio. E explicamos que em todas as sessões lançaremos um Desafio diferente, ao qual deveremos manter-nos atentos até à próxima sessão. Neste caso: **identificar as emoções positivas quando surgem!**

Orientamos depois a que cada um registe a emoção positiva que experienciou ["Emoções positivas que reconheço…"].

Feito o registo, entregamos o novelo de fio roxo ao grupo, para que cada um possa cortar um bocadinho e guardá-lo num local visível e significativo (atado ao pulso ou ao tornozelo; na capa do telemóvel; na agenda;…), servindo de lembrete para o Desafio da Semana, e para a importância de agirmos ativamente para o nosso bem-estar.

FASE

20 min

DESCRIÇÃO

AVALIAÇÃO DA SESSÃO

No final da sessão, esperamos que os participantes se distribuam à volta da tela e que, com um marcador, registem a sua resposta a **3 questões apreciativas:**

- **O melhor momento da sessão.**
  De toda a sessão, qual foi o momento / atividade de que gostei mais?
- **O Melhor de Mim.**
  Em que é que eu me superei nesta sessão?
  Em que é que dei o meu melhor?
- **Paz Global Sustentável.**
  De que forma é que valorizar as emoções positivas quando elas surgem, ajuda-me a contribuir para a Paz Global Sustentável?

As respostas devem ser individuais e sintéticas / sucintas (por ex.: em forma de #tweet).

Depois, o grupo é convidado a eleger uma única palavra ou breve expressão para resumir aquela sessão.

- **#Tweet da sessão.**
  Se pudéssemos descrever esta sessão numa palavra, que palavra usaríamos?

Permitir a chuva de ideias que possa surgir e aceitar a decisão do grupo, que também deverá ser registada por um dos participantes, de forma destacada na tela.

Chegado o fim da sessão, é tempo de celebrar o facto de termos estado juntos (reproduzimos o ritual de celebração escolhido pelo grupo no início da sessão) e de desejarmos que todas as pessoas, sem exceção, possam sentir PAZ e valorizar as emoções positivas quando elas surgem!

EMOÇÕES POSITIVAS

#e-motion
#coisasquefazemos
#oquecorrebemnavida
#satisfaçãocomavida
#terenergia
#pôrocorpoemmovimento
#abrirocoraçãoeamente
#oqueadoro
#oquemeanima
#distraçõesativas
#expandiraenergia
#aumentaraquantidade
#alimentarafelicidade

1º Desafio

Identificar as emoções
positivas quando surgem.

2º Desafio

Investir em atividades
que geram emoções positivas.

A preparação das sessões 1 e 2 deve ser complementada com a leitura das "Notas de enquadramento teórico" sobre Emoções Positivas, **pág. 161 a 163**.

SESSÃO 2

Investir em atividades que geram emoções positivas

A SEMENTE...

As emoções POSITIVAS resultam
das coisas que faço, por isso envolvo-me de
CORPO E ALMA em experiências **positivas!**

No final da sessão o participante deverá ser capaz de:
Investir em atividades que geram emoções positivas

- Identificar aquilo que adora fazer, as atividades lhe fazem brilhar a alma e que lhe aligeiram os passos.
- Equacionar os recursos necessários para implementar de forma fácil, diária, social e rotineira atividades que integrem a prática de exercício físico (caminhar, dançar, nadar, andar de bicicleta, jardinagem...) e/ou outros hobbies ativos.
- Potenciar a quantidade de emoção positiva na sua vida, comprometendo-se a dedicar-se mais a estas atividades potenciadoras de emoções positivas.

KIT de Ferramentas

- Álbum "O Melhor de MIM" - Pág. 5/6 e Forças Pessoais
- Pote da Gratidão
- Autocolantes das Forças de Caráter
- 1 lenço (venda)
- Tela
- Marcadores de quadro branco
- Bola
- Bloco de folhas (Gratidão)
- Cartões com fotografias "Atividades que despoletam emoção positiva"

Utensílios

- Lápis de carvão
- Borrachas
- Cartolina (Compromissos do Grupo)
- Marcadores de quadro branco
- Folha branca A3 para o #tweet
- Cores de filtro

FASE

30 min

DESCRIÇÃO

ATENÇÃO PLENA

Na chegada à sala da sessão, acolhemos os participantes e promovemos um momento de atenção plena, no qual os convidamos a serenar e observar a forma como cada um se sente naquele momento.

Exemplo de orientação (ler com calma e voz serena, permitindo que os participantes consigam seguir as orientações com tranquilidade):

Vamos deitar-nos no chão, procurando uma posição confortável. Se sentirem possível, fechamos os nossos olhos. Os braços devem ficar esticados, ao longo do corpo; puxamos os nossos ombros para cima e depois rodamo-los para trás, abrindo o peito; as palmas das mãos devem ficar voltadas para cima; as pernas afastadas e as pontas dos pés voltadas para fora. Podemos fazer pequenos movimentos com o pescoço, para a direita e para a esquerda, até encontrarmos uma posição ao centro que nos seja confortável.

E agora que encontramos uma posição de conforto, paramos o movimento, relaxamos os músculos do nosso rosto. Procurando descontrair cada vez mais, colocamos um sorriso nos nossos lábios, deixamos todo o nosso corpo afundar-se no colchão e usufruímos deste momento…

Agora, mais relaxados, vamos observar a nossa respiração, sem a modificar… apenas perceber se está calma ou se é rápida e superficial… observem como está a vossa… E o bater do vosso coração? Sintam-no. Podemos também olhar à agitação da nossa mente. Temos muitos pensamentos, preocupações, questões que trazemos de fora a solicitar a nossa atenção? Ou, neste momento, a nossa mente está tranquila, em paz?

Agora que já observamos a forma como está o nosso corpo e a nossa mente, vamos focar-nos por um bocadinho na nossa respiração, procurando relaxar e serenar cada vez mais… vamos inspirar grande e sentir o ar frio a entrar nas nossas narinas e expirar longo e sentir o ar quente a sair pela nossa boca; e novamente inspiramos pelo nariz e a nossa barriga cresce, expiramos pela boca e deixamos sair todo o ar, a barriga desce; e vamos continuar a inspirar e a expirar o mais lenta a profundamente que conseguirmos…

E a cada inspiração vamos sentir o nosso corpo a encher-se de energia e de vontade para fazermos as coisas de que gostamos e a cada expiração vamos libertar-nos da desmotivação e da preguiça que nos deixam parados e desalentados. Inspiramos e sentimos alegria, energia e vitalidade; expiramos e libertamo-nos da vontade de nos isolarmos e ficarmos imóveis…

(permitir um momento de pausa, em silêncio, respeitando o sentir do grupo)

E assim, com mais energia para fazermos mais daquilo que nos faz sentir bem, colocamos dentro de nós a semente: as emoções positivas resultam das coisas que faço, por isso envolvo-me de corpo e alma em experiências positivas. Vamos começar devagarinho a despertar o nosso corpo. Mantendo ainda os olhos fechados, quando sentirem possível, vão fazer pequenos movimentos com as vossas mãos e os vossos pés. Depois engolimos a nossa saliva e podemos espreguiçar-nos grande, aproveitando para esticar bem os braços e as pernas.

E felizes por termos cuidado de nós próprios, vamos abrir devagarinho os nossos olhos…



POTE DA GRATIDÃO

Feito este momento de restauro, pedimos que cada um observe a sua semana… desde que saíram da última sessão até ao presente momento… e que identifique três coisas boas que tenham acontecido (ex.: brinquei com o meu cão; fui ao cinema e comi pipocas; os meus primos foram lá a casa jantar). Orientar para que descrevam o momento em que tiveram essa experiência ótima (“aquele momento em que brinquei com o meu cão”), evitando uma descrição inespecífica (“brincar com cães”).

Depois convidamos a que registem de forma concreta e específica as suas “três coisas boas” numa folha do bloco da Gratidão e que em simultâneo pensem qual foi o seu contributo para que essas coisas acontecessem.

Solicitamos a que partilhem com o grupo uma das suas coisas boas e qual seu contributo. E por fim, indicamos que guardem o seu papel no Pote da Gratidão.

FASE

10 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA (que passou):
Identificar as emoções positivas quando surgem!

Convidamos a que os participantes se disponham em círculo. Depois solicitamos que pensem numa característica positiva sua ou algo com o qual se identifiquem e que comece com a mesma inicial do seu nome (ex.: Márcia Maravilhosa, Beatriz Brincar, ...).

Em seguida, cada pessoa deverá apresentar-se, dizendo o seu nome e a palavra que escolheu. O grupo deverá repetir em uníssono todos os nomes e características proferidas até aquele momento.

80 min

BOLA POSITIVA

Para tal, pedimos ao grupo para se levantar e formar uma roda. Depois introduzimos a Bola Positiva indicando que iremos lançá-la e que os participantes deverão agarrá-la com ambas as mãos, respondendo à pergunta que aleatoriamente surgir sobre o seu polegar direito. Depois devem voltar a lançar para que todos tenham igual oportunidade de responder a uma pergunta apreciativa.

- Permitimos a bola circular até que todos tenham tido a oportunidade para responder a pelo menos uma questão.
- Não importa que as perguntas se repitam, as respostas serão certamente idiossincráticas!
- Dever-se-á evitar interromper o fluxo da atividade. Se alguma das intervenções suscitar uma nota relativamente às dimensões do bem-estar ou outro conteúdo do Programa que seja de mais valia para o grupo, procurar que seja uma nota breve e estimulante.

JOGO DO LENÇO

Em seguida pedimos ao grupo para formar aleatoriamente duas equipas, que ocuparão lados opostos da sala. Um dos facilitadores, ao centro, irá segurar um lenço; ambos evocarão algumas "ações". Os elementos que se identificarem com estas "ações" deverão correr em direção ao lenço, procurando apanhá-lo antes dos restantes.

SUGESTÕES

Sinto-me feliz quando...
recebo um abraço genuíno.

Sinto conforto em...
usar calças de ganga.

Sinto-me inspirado...
ao ver o pôr do sol!

Adoro...
dançar!

Sinto-me divertido quando...
faço caretas!

Sinto-me bem quando...
tomo banho!

Tenho prazer em...
limpar o meu quarto.

Gosto de...
passear com o meu cão!

Sinto-me com mais energia...
quando faço exercício físico.

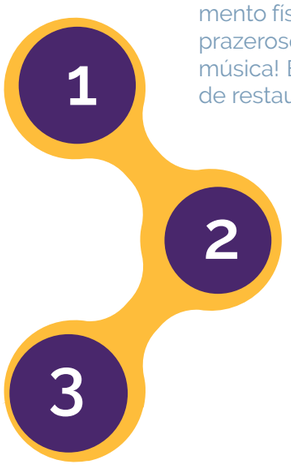
Sinto-me animado quando...
estou com os meus amigos.

Sinto-me mais confiante quando...
falo com o meu melhor amigo.

As sugestões devem remeter para atividades que impliquem a relação com outros e que sejam passíveis de serem concretizadas de forma regular / diária.

Após estas duas atividades, pedir ao grupo para sentar e refletir sobre o modo como ambas geraram emoções positivas.

Partindo das partilhas e na exata medida da necessidade / interesse do grupo, **os facilitadores deverão fornecer algum racional teórico:**



E-motion: emoção em movimento. As emoções positivas surgem quando fazemos coisas, quando há movimento físico. Percebam, por exemplo, como é tão mais prazeroso quando abanamos o corpo ao ouvir uma música! E como dormir, serve uma importante função de restauro, mas não gera emoção positiva per si.

A atividade física:

- Estimula o humor;
- Alivia o stress e a ansiedade;
- Aumenta a autoconfiança e dá maior sensação de controlo;
- Distrai dos pensamentos e emoções negativas;
- Estimula a vontade de interação social. .

A nossa vitalidade (energia, entusiasmo) pode ser estimulada através de uma alimentação saudável, de prática de exercício físico, de momentos de repouso / restauro, do uso do humor, de práticas espirituais, etc. Quanto mais carregarmos a nossa "bateria de energia vital" com emoções positivas, mais capazes / preparados ficamos para lidar com as adversidades da vida.

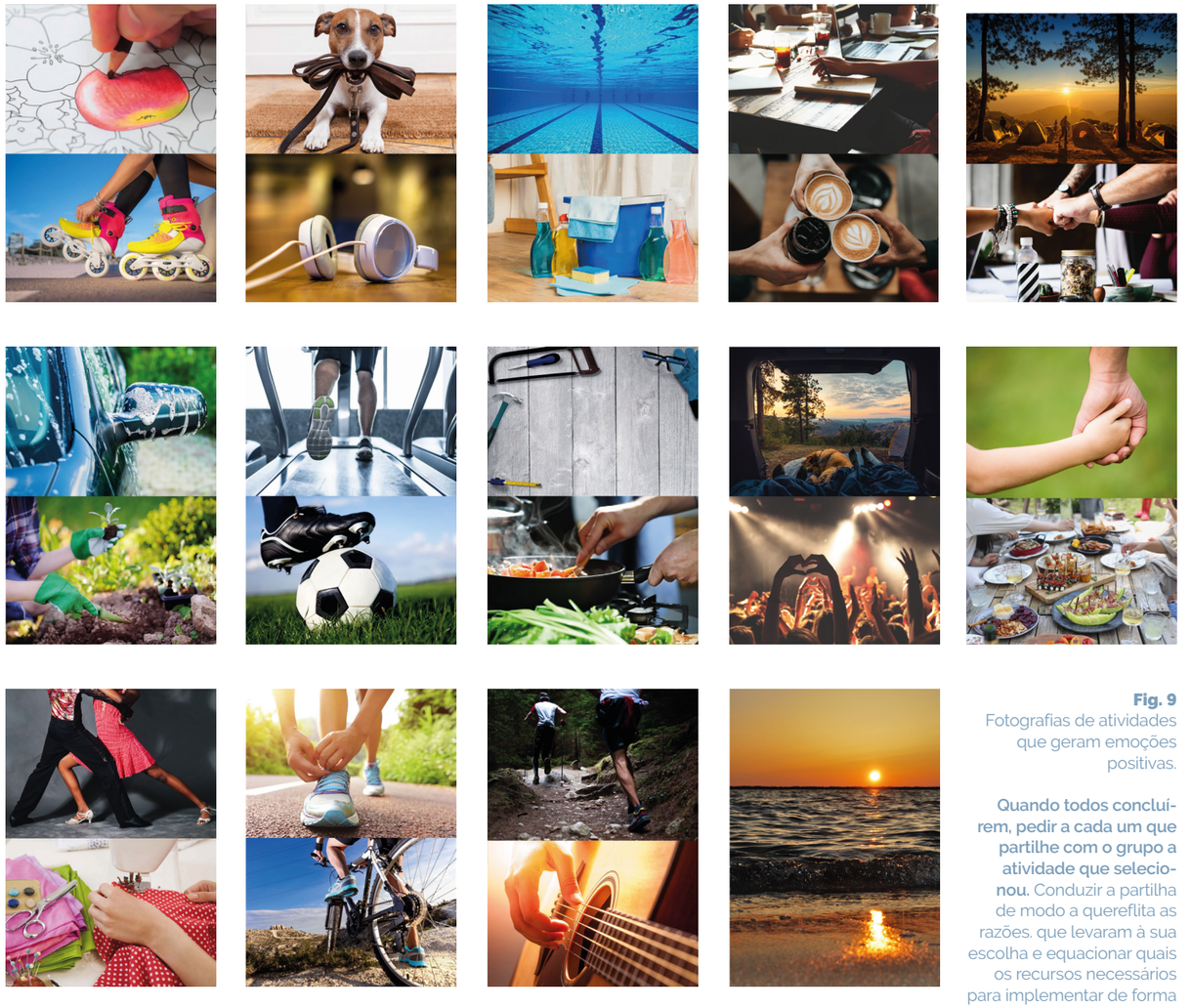


Fig. 9
Fotografias de atividades que geram emoções positivas.

Quando todos concluírem, pedir a cada um que partilhe com o grupo a atividade que selecionou. Conduzir a partilha de modo a quereflita as razões. que levaram à sua escolha e equacionar quais os recursos necessários para implementar de forma fácil, diária, social e rotineira a sua atividade.

ATIVIDADES QUE GERAM EMOÇÕES POSITIVAS

E posto este racional, introduzir a dinâmica seguinte, dizendo ao grupo que vamos agora refletir em concreto sobre quais são as atividades que fazem cada um sentir-se bem e sobre com que regularidade dedicamos tempo a essas atividades.

Assim, dispomos no chão todas as fotografias, formando um grande círculo. Depois convidamos os participantes a explorarem as fotografias e a posicionarem-se junto daquela (ou daquelas) com as quais mais se identificam, que adoram fazer, que fazem brilhar a alma! Além das 27 fotografias apresentadas abaixo, existe um cartão em branco que abre espaço a outras possíveis atividades.

FORÇAS PESSOAIS: QUALIDADES EM AÇÃO!

Mantendo as posições, distribuir a cada participante a folha do Álbum "O Melhor de MIM" correspondente às suas Forças Pessoais.

Relembrar que estas são as qualidades que mais o caracterizam e que pode e deve pô-las em ação. De resto, pô-las em ação é uma forma de alcançarmos a melhor versão de nós mesmos em cada momento.

E assim, pedir que reflitam sobre qual ou quais das suas qualidades pode pôr em ação para ter uma ainda melhor experiência na atividade que escolheu!

FASE

20 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA

E porque queremos potenciar a quantidade de emoção positiva nas nossas vidas, vamos em grupo assumir o compromisso de nos dedicarmos mais a estas atividades. Será este o nosso desafio da semana.

Desta forma, introduzimos a folha do Álbum "O Melhor de MIM" correspondente ao 2º Desafio: Investir em atividades que geram emoções positivas e orientamos a que cada um registe pelo menos uma das atividades que identificou na sessão como promotora do seu bem-estar ["As atividades que me fazem sentir bem"] e que cole o autocolante da força que o pode ajudar a ter uma ainda melhor experiência.

Relembramos o simbolismo do fio roxo e a importância de agirmos ativamente para o nosso bem-estar.

FASE

10 min

DESCRIÇÃO

AVALIAÇÃO DA SESSÃO

No final da sessão, esperamos que os participantes se distribuam à volta da tela e que, com um marcador, registem a sua resposta a **3 questões apreciativas:**

- **O melhor momento da sessão.**
  De toda a sessão, qual foi o momento / atividade de que gostei mais?
- **O Melhor de Mim.**
  Em que é que eu me superei nesta sessão?
  Em que é que dei o meu melhor?
- **Paz Global Sustentável.**
  De que forma é que valorizar as emoções positivas quando elas surgem, ajuda-me a contribuir para a Paz Global Sustentável?

Depois, o grupo é convidado a eleger uma única palavra ou breve expressão para resumir aquela sessão.

- **#Tweet da sessão.**
  Se pudéssemos descrever esta sessão numa palavra, que palavra usaríamos?

Chegado o fim da sessão, é tempo de **celebrar** o facto de termos estado juntos e de desejarmos que todas as pessoas, sem exceção, possam sentir PAZ e dedicar tempo para atividades que as façam sentir-se bem!

ENVOLVIMENTO

#envolvimento
#atodesaborear
#desfrutarativamentedopresente
#prestartodaaatenção
#usartodosossentidos
#máximoprazerpossível
#abrandaroritmo
#ampliaraexperiência
#vidaenvolvida
#deixar-seabsorver
#filtraropositivo

3º Desafio

Identificar momentos para fazer pausa e saborear

4º Desafio

Investir em atividades que me absorvem e fazem-me perder a noção do tempo

A preparação das sessões 3 e 4 deve ser complementada com a leitura das "Notas de enquadramento teórico" sobre Envolvimento (pág. 164 e 165) e Forças de Carácter e Virtudes (pág. 196 a 216)

SESSÃO 3

Identificar momentos para fazer pausa e saborear

A SEMENTE...

Em alguns momentos, **abrando o ritmo e saboreio**, dando valor àquilo que é BOM PARA MIM!

No final da sessão o participante deverá ser capaz de:
Identificar momentos para fazer pausa e saborear

- Perceber a importância de focar o momento e estar presente para aumentar o seu bem-estar.
- Saborear coisas que valoriza, ampliando a experiência com uma lente positiva e recurso aos 5 sentidos.
- Envolver-se de corpo e alma numa experiência positiva passada ou futura, procurando saborear sem analisar.

KIT de Ferramentas

- Álbum "O Melhor de MIM" - Pág. 7/8 e pág. 17/18
- M&M
- Pote da Gratidão
- Autocolantes das Forças de Caráter
- Bloco de folhas (Gratidão)
- Tela
- 12 fios de lã rosa
- Marcadores de quadro branco
- Cartões: "Saborear uma Memória Feliz" e "Saborear coisas pelas quais anseio no futuro"

Utensílios

- Lápis de carvão
- Borrachas
- Cartolina (Compromissos do Grupo)
- Cores de feltro
- Folha branca A3 para o #tweet

FASE

DESCRIÇÃO

30 min

ATENÇÃO PLENA

Na chegada à sala da sessão, acolhemos os participantes e promovemos um momento de atenção plena, no qual os convidamos a serenar e observar a forma como cada um se sente naquele momento.

Exemplo de orientação (ler com calma e voz serena, permitindo que os participantes consigam seguir as orientações com tranquilidade):

Vamos deitar-nos no chão, procurando uma posição confortável. Se sentirem possível, fechamos os nossos olhos. Os braços devem ficar esticados, ao longo do corpo; puxamos os nossos ombros para cima e depois rodamo-los para trás, abrindo o peito; as palmas das mãos devem ficar voltadas para cima; as pernas afastadas e as pontas dos pés voltadas para fora. Podemos fazer pequenos movimentos com o pescoço, para a direita e para a esquerda, até encontrarmos uma posição ao centro que nos seja confortável.

E agora que encontramos uma posição de conforto, paramos o movimento, relaxamos os músculos do nosso rosto. Procurando descontrair cada vez mais, colocamos um sorriso nos nossos lábios, deixamos todo o nosso corpo afundar-se no colchão e usufruímos deste momento...
E vamos agora focar-nos por um bocadinho na nossa respiração, procurando relaxar e serenar cada vez mais... vamos inspirar grande e sentir o ar frio a entrar nas nossas narinas e expirar longo e sentir o ar quente a sair pela nossa boca; e novamente inspiramos pelo nariz e a nossa barriga cresce, expiramos pela boca e deixamos sair todo o ar, a barriga desce; e vamos continuar a inspirar e a expirar o mais lenta e profundamente que conseguirmos...

E assim mais calmos, abrandando o ritmo, ficamos mais capazes de saborear com os nossos 5 sentidos...
Saboreamos a visão... do matizado das cores das quatro estações, das árvores altas, de uma bela obra de arte, de um caleidoscópio colorido, de casas pintadas em tons de pastel.

Saboreamos o som... da nossa música preferida, do mar, da chuva a bater na janela, dos pássaros a chilrear, das gargalhadas e um idioma que nos encante.

Saboreamos o aroma... das flores, da relva, dos perfumes e loções corporais, das velas aromáticas, de bolos acabados de sair do forno.

Saboreamos a sensação... de caminhar descalço na relva, de uma massagem, do pelo macio de um gato, da frescura de um pavimento de mármore, do sol na pele, de uma botija de água quente.

Saboreamos o sabor... do nosso prato preferido, de um gelado de nata, de uma manga madura.

(permitir um momento de pausa, em silêncio, respeitando o sentir do grupo)

E assim, saboreando com os 5 sentidos a serenidade deste momento, colocamos dentro de nós a semente: em alguns momentos, abrando o ritmo e saboreio, dando valor àquilo que é bom para mim!

Vamos começar devagarinho a despertar o nosso corpo. Mantendo ainda os olhos fechados, quando sentirem possível, vão fazer pequenos movimentos com as vossas mãos e os vossos pés. Depois engolimos a nossa saliva e podemos espreguiçar-nos grande, aproveitando para esticar bem os braços e as pernas.

E felizes por termos cuidado de nós próprios, vamos abrir devagarinho os nossos olhos...

POTE DA GRATIDÃO



Feito este momento de restauro, pedimos que cada um observe a sua semana... desde que saíram da última sessão até ao presente momento... e que identifique três coisas boas que tenham acontecido.

Depois convidamos a que registem de forma concreta e específica as suas "três coisas boas" numa folha do bloco da Gratidão e pensem qual foi o seu contributo para que essas coisas acontecessem.

Por fim, convidamos a que partilhem com o grupo e guardem o seu papel no Pote da Gratidão.

FASE

10 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA (que passou): investir em atividades que geram emoções positivas

Neste segundo momento da sessão, iremos evocar os ganhos decorrentes da sessão anterior. Pedimos ao grupo que recorde sucintamente o que foi feito na última sessão. Em síntese relembramos que as emoções positivas surgem quando fazemos coisas, quando nos colocamos em movimento e que o desafio da semana era exatamente o de investirmos algum tempo diariamente em atividades que nos fazem sentir bem.

Distribuímos a página do Álbum correspondente à sessão anterior e convidamos a que acrescentem as suas conquistas, ou seja, as atividades positivas que em investiram desde então.

E assim, confiantes, celebramos as nossas conquistas, guardamos as folhas e preparamo-nos para um novo desafio: fazer pausas para saborear o que é bom para mim!

80 min

SABOREAR O MOMENTO

Distribuímos um M&M a cada participante, orientando para que o mantenham na mão.

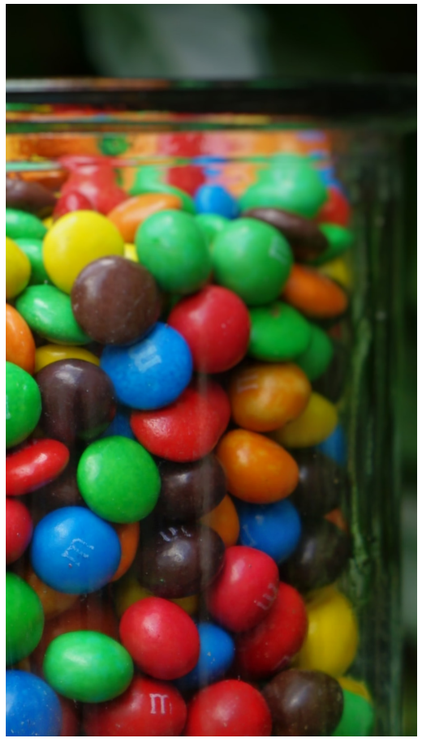
Introduzimos o conceito de saborear, dizendo que iremos agora saborear aquele M&M, lentamente… Para termos uma noção de tempo despendido, vamos cronometrar esta experiência…

Ligamos o cronómetro e assim, convidamos o grupo a olhar para o M&M como se nunca tivéssemos visto nada de semelhante antes. E lentamente, abrandando ao máximo o ritmo e ampliando a experiência sensorial, vamos orientado esta exploração:

Podemos sentir o **peso** do M&M na nossa mão…
Ver a **sombra** que ele cria na palma da mão…

Se dedicarmos algum tempo para observar com total atenção, vamos perceber que, apesar de parecerem todos iguais, cada M&M é único…

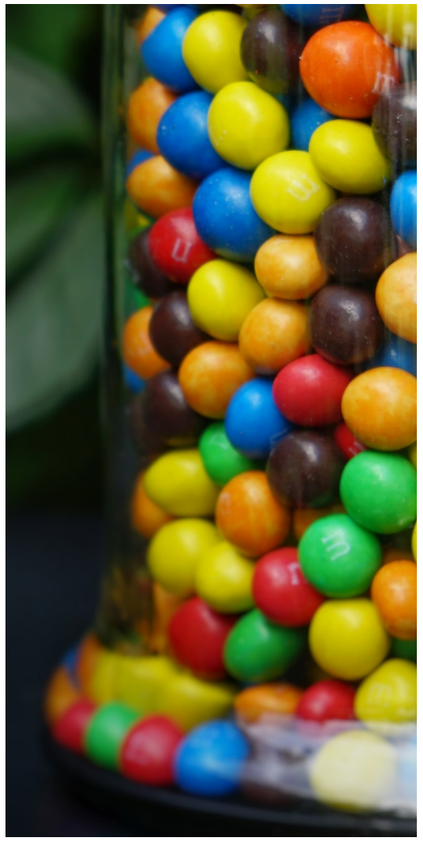
Na sua **forma**… uns são mais redondos, outros ovais, uns compridos, outros mais pequenos; alguns têm saliências, outros concavidades…



Em relação à **cor**… e apesar de parecerem todos azuis iguais… podemos ver que o azul não é homogêneo… existem zonas com mais pigmentação, zonas mais brancas…

E se prestarmos atenção à **letra "M"** que está impressa, vamos verificar que alguns M estão completos, a outros faltam uma "perninha" ou mesmo a letra toda… há letras impressas num branco bem marcado, outras num branco esbatido e alguns podem até estar sem o "M" impresso.

Podemos também atender ao **brilho**… ao fim de algum tempo na mão, o M&M vai perdendo o acabamento brilhante, ficando cada vez mais baço… se experimentarmos esfregá-lo entre as duas mãos por um bocadinho… vamos **senti-lo**, pequeno e duro **entre as nossas mãos**… e ao abri-las vamos notar como o pigmento coloriu as mãos e a superfície do M&M ficou mais baça.



E agora que já observámos com o **olhar** o nosso M&M, podemos cheirá-lo… cheira a açúcar, sendo possível sentir também algum cheiro a chocolate, embora menos intenso.

Podemos também **ouvi-lo**. Vamos abanar o amendoim junto à orelha. Nalguns o amendoim está solto, sendo possível ouvi-lo lá dentro.

Eis finalmente o momento de saborear o M&M na boca. Mas antes de o introduzirmos na boca, vamos tocar apenas com a ponta da língua no M&M. **O sabor doce** é percecionado pelas papilas da ponta da língua. Introduzindo agora o M&M boca e fazendo-o circular por toda a língua, percebemos que é na ponta da língua que o sentimos como mais doce.

A partir deste momento, a descrição pode tornar-se mais sincrónica com a experiência do grupo se um dos facilitadores saborear com o grupo o M&M e der pistas (quando o sabor do chocolate surge, quando aparece o amendoim…) ao facilitador que está a orientar a atividade.

À medida que o chocolate derrete, vai-se tornando possível sentir o **amendoim**... mais duro... e eventualmente até a **casquinha** do amendoim... alguns M&M têm casca, outros não... para aqueles que têm, às vezes é possível com os movimentos da língua fazê-la desprender-se... Nestes movimentos, muitas vezes a duas metades do amendoim separam-se. Outras vezes é preciso fazer força contra o palato para partir o amendoim.

E eis chegado o momento de dar uma trinca no amendoim... E sentirmos aqueles vários **bocadinhos de amendoim**, duros e mais aguçados misturados na saliva...

Se tivermos atentos ao cheiro, predominará agora o cheiro a amendoim...

Vamos engolir a salina e estes bocadinhos de amendoim e perceber o **movimento de deglutição** que é feito pela língua.

E por fim, vamos com a ajuda da língua **recolher os restinhos de M&M** que ficaram alojados entre os dentes... encontrando bocadinhos muito pequeninos de açúcar, chocolate e amendoim...

Desligamos o cronómetro e surpreendemos o grupo com o tempo despendido nesta experiência de saborear.

É interessante ouvir a forma como cada participante vivenciou esta experiência. Para tal sugerem-se questões como::

- Alguma vez tinham parado para saborear um alimento desta forma?
- O que é que mais vos surpreendeu?
- Tiveram noção do passar do tempo ou estavam de tal forma envolvidos que perderam a noção do tempo?
- Como é que se sentiram ao longo desta experiência?



O calor da nossa boca vai permitindo derreter a camada exterior do M&M...

Vamos produzindo mais **saliva** e o sabor predominante é o do açúcar.

Nesta fase podemos fazer circular o M&M até às bochechas, parte superior do palato e aos poucos a camada de açúcar vai-se partindo, sendo agora possível começar a sentir **o sabor do chocolate...** o chocolate é **fluido** e mistura-se com saliva e alguns restos de açúcar. Vamos sentindo o chocolate a derreter e percebemos como o M&M agora tem uma **textura macia...** e o cheiro que predomina na sala é o do chocolate.

Em jeito de reflexão final partilhar que:

- O nosso piloto automático permite-nos realizar uma série de tarefas complicadas em simultâneo (ex.: responder a mensagens no telemóvel, enquanto vemos um filme e comemos um saco de M&M). No entanto, ao invés de reagirmos de forma automática (seguindo o exemplo: a dada altura o saco de M&M ficou vazio e nem nos apercebermos), se estivermos totalmente atentos, podemos ligar-nos com qualidade ao que nos rodeia, fazer escolhas e saborear cada momento.

- Podemos replicar esta possibilidade de abrandar o ritmo e ampliar a experiência através dos sentidos, a outros momentos quotidianos (ex.: tomar banho, escovar os dentes, comer uma fruta...). Para tanto, basta manter o foco no saborear o momento presente: desfrutando ativamente do presente, sem permitir que a mente vagueie para as angústias do passado ou ansiedades do futuro.

SABOREAR UMA MEMÓRIA FELIZ E O FUTURO

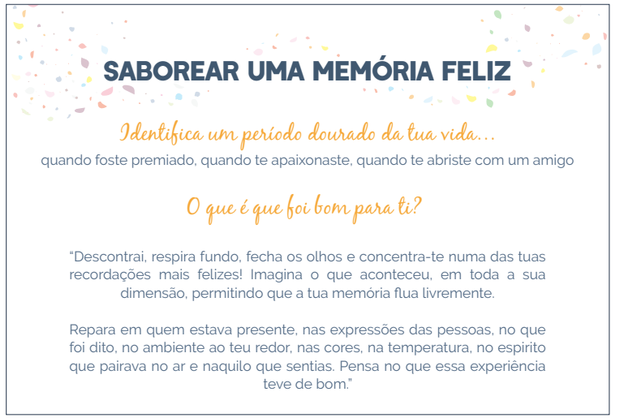


Fig. 10
Saborear uma Memória Feliz

Introduzimos a atividade seguinte, dizendo que vamos agora saborear momentos do passado e do futuro, ampliando essas experiências através de uma lente positiva.

Para tal, pedimos ao grupo para formar díades. Cada díade deve ocupar um espaço isolado na sala.

Entregamos depois a um dos elementos de cada díade o cartão "Saborear uma Memória Feliz". Pedimos que leia pausadamente o cartão ao colega, permitindo-lhe identificar primeiro um período dourado da sua vida (um momento bom que queira partilhar) e que só depois avance para o exercício de visualização (permitindo que o colega descreva o que é que foi bom para si, saboreando cada pormenor).

Devemos entregar o 1º cartão àquele participante que antecipamos venha a ter mais facilidade em projetar-se no futuro.

Atender à necessidade de apoiar os participantes que revelem dificuldades com a leitura.

Concluída a visualização, entregamos o segundo cartão "Saborear coisas pelas quais anseio no futuro" ao elemento da díade que acabou de partilhar a sua experiência. E assim os participantes irão trocar de papel. Pedimos então que agora leia pausadamente o cartão ao colega, permitindo-lhe identificar primeiro um momento pelo qual anseie (um momento bom que espera venha a acontecer) e que só depois avance para o exercício de visualização (permitindo que o colega descreva o que é que terá de bom para si).

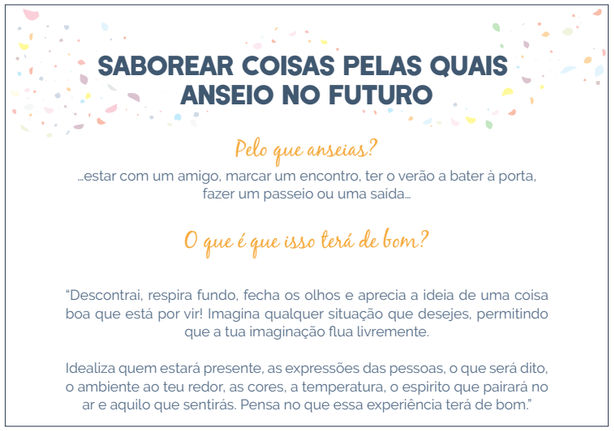


Fig. 11
Saborear o Futuro

Findas as suas partilhas, será interessante explorar como é que cada um se sentiu nesta atividade. Que emoções positivas despoletou?

Depois, sugerir que à semelhança daquilo que fizemos hoje na sessão (saboreámos momentos no presente, no passado e no futuro), possam refletir sobre coisas simples, que valorizam e que podem saborear no decurso desta semana (ex.: comer uma maça com atenção plena; olhar para uma fotografia de um picnic em família e apreciar aquele momento passado; sentir como será estar com os amigos no próximo fim de semana) .

FASE

20 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA E FORÇAS DE CARÁCTER

E assim, entregamos a folha do Álbum "O Melhor de MIM" correspondente ao **3º Desafio: Identificar momentos para fazer pausa e saborear.** E a respetiva página das forças pessoais. Orientamos para que cada um registe pelo menos uma das coisas que valoriza e gostaria de saborear mais (mais vezes e mais profundamente). Estimulamos ainda a reflexão sobre qual (ou quais) das suas qualidades (forças de carácter) pode pôr em ação para aprimorar estas experiências de saborear coisas que valorizamos!

Feito o registo e colado o autocolante da força identificada, entregamos o novelo de fio cor-de-rosa ao grupo, para que cada um possa cortar um bocadinho e guardá-lo num local visível e significativo, servindo de lembrete para o Desafio da Semana e para a importância de agirmos ativamente para o nosso bem-estar.

Desta forma, ao guardarmos o fio cor-de-rosa estamos a comprometer-nos com a possibilidade de saborear estas coisas que valorizamos mais vezes.

10 min

AVALIAÇÃO DA SESSÃO

No final da sessão, esperamos que os participantes se distribuam à volta da tela e que, com um marcador, registem a sua resposta a **3 questões apreciativas:**

- **O melhor momento da sessão.**
  De toda a sessão, qual foi o momento / atividade de que gostei mais?
- **O Melhor de Mim.**
  Em que é que eu me superei nesta sessão?
  Em que é que dei o meu melhor?
- **Paz Global Sustentável.**
  De que forma é que valorizar as emoções positivas quando elas surgem, ajuda-me a contribuir para a Paz Global Sustentável?

Depois, o grupo é convidado a eleger uma única palavra ou breve expressão para resumir aquela sessão.

- **#Tweet da sessão.**
  Se pudéssemos descrever esta sessão numa palavra, que palavra usaríamos?

Chegado o fim da sessão, é tempo de **celebrar** o facto de termos estado juntos e de desejarmos que todas as pessoas, sem exceção, possam sentir PAZ e dedicar tempo para atividades que as façam sentir-se bem!

ENVOLVIMENTO

#fluxo
#peloqueanseioeu
#fluir
#avaliaçãoretrospetiva
#competênciavsexigência
#interessespessoais
#reminiscênciaspositivas
#oqueistotemdebom
#faltadeemoção
#perderanoçãodotempo

3º Desafio

Identificar momentos para fazer pausa e saborear

4º Desafio

Investir em atividades que me absorvem e fazem-me perder a noção do tempo

A preparação das sessões 3 e 4 deve ser complementada com a leitura das "Notas de enquadramento teórico" sobre Envolvimento (pág. 164 e 165) e Forças de Carácter e Virtudes (pág. 196 a 216)

SESSÃO 2

Investir em atividades que me absorvem e fazem-me perder a noção do tempo

A SEMENTE...

Quando exploro os meus **talentos/dons/interesses**, ENVOLVO-ME totalmente e desafio-me a ser cada vez **melhor!**

No final da sessão o participante deverá ser capaz de:

Investir em atividades que o absorvam e que o façam perder a noção do tempo

- Reconhecer a sua capacidade para ficar psicologicamente envolvido e absorvido em atividades, ou seja, para ficar focado no que está a fazer ao ponto de perder a noção do tempo.
- Sentir e identificar entusiasmo e desafio.
- Perceber os benefícios de envolver-se em atividades que sinta como interessantes e desafiantes.
- Identificar outras atividades do seu quotidiano em que sente entusiamo.
- Identificar conceitos chave relacionados com as suas forças pessoais

KIT de Ferramentas

- Álbum "O Melhor de MIM" - Pág. 7/8 e pág. 17/18
- Póster: Flow
- Pote da Gratidão
- Autocolantes das Forças de Caráter
- Tela
- Marcadores de quadro branco
- Bloco de folhas (Gratidão)

Utensílios

- Lápis de carvão
- Borrachas
- Cartolina (Compromissos do Grupo)
- Caixa de materiais de desperdício (restos de folhas coloridas, tecidos, fitas, aparas de lápis, conchinhas, ...)
- Colas
- Tesouras
- Revistas
- Folha Branca A3 para o #tweet
- Cores de filtro

FASE

30 min

DESCRIÇÃO

ATENÇÃO PLENA

Na chegada à sala da sessão, acolhemos os participantes e promovemos um momento de atenção plena, no qual os convidamos a serenar e observar a forma como cada um se sente naquele momento.

Exemplo de orientação (ler com calma e voz serena, permitindo que os participantes consigam seguir as orientações com tranquilidade):

Vamos deitar-nos no chão, procurando uma posição confortável. Se sentirem possível, fechamos os nossos olhos. Os braços devem ficar esticados, ao longo do corpo; puxamos os nossos ombros para cima e depois rodamo-los para trás, abrindo o peito; as palmas das mãos devem ficar voltadas para cima; as pernas afastadas e as pontas dos pés voltadas para fora. Podemos fazer pequenos movimentos com o pescoço, para a direita e para a esquerda, até encontrarmos uma posição ao centro que nos seja confortável.

E agora que encontramos uma posição de conforto, paramos o movimento, relaxamos os músculos do nosso rosto. Procurando descontrair cada vez mais, colocamos um sorriso nos nossos lábios, deixamos todo o nosso corpo afundar-se no colchão e usufruímos deste momento...

E vamos agora focarmos por um bocadinho na nossa respiração, procurando relaxar e serenar cada vez mais... vamos inspirar grande e sentir o ar frio a entrar nas nossas narinas e expirar longo e sentir o ar quente a sair pela nossa boca; e novamente inspiramos pelo nariz e a nossa barriga cresce, expiramos pela boca e deixamos sair todo o ar, a barriga desce; e vamos continuar a inspirar e a expirar o mais lenta e profundamente que conseguirmos...

E a cada inspiração vamos saborear todas aquelas coisas que nos absorvem ao ponto de perdermos a noção do tempo... todas aquelas coisas que nos desafiam a sermos e fazermos melhor... E a cada expiração, libertamo-nos do hábito de dizer "eu não sei", "eu não consigo" e permitimo-nos abraçar pequenos desafios... E assim, na próxima inspiração crescemos, sentimo-nos competentes e mais envolvidos com a vida... E expiramos e sentimo-nos mais confiantes e entusiasmados com a vida ...

(permitir um momento de pausa, em silêncio, respeitando o sentir do grupo)

E assim, despertos para os nossos talentos e para aquilo que nos entusiasma,colocamos dentro de nós a semente: quando exploro os meus talentos/dons/interesses, envolvo-me totalmente e desafio-me a ser cada vez melhor.

Findas as suas partilhas, será interessante explorar como é que cada um se sentiu nesta atividade. Que emoções positivas despoletou?

Depois, sugerir que à semelhança daquilo que fizemos hoje na sessão (saboreámos momentos no presente, no passado e no futuro), possam refletir sobre coisas simples, que valorizam e que podem saborear no decurso desta semana (ex.: comer uma maça com atenção plena; olhar para uma fotografia de um picnic em família e apreciar aquele momento passado; sentir como será estar com os amigos no próximo fim de semana) .



POTE DA GRATIDÃO

Feito este momento de restauro, pedimos que cada um observe a sua semana... desde que saíram da última sessão até ao presente momento... e que identifique três coisas boas que tenham acontecido.

Depois convidamos a que registem de forma concreta e específica as suas "três coisas boas" numa folha do bloco da Gratidão e pensem qual foi o seu contributo para que essas coisas acontecessem.

Por fim, convidamos a que partilhem com o grupo e guardem o seu papel no Pote da Gratidão.

FASE

10 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA (que passou): Identificar momentos para fazer pausa e saborear.

Pedimos agora ao grupo que recorde sucintamente o que foi feito na última sessão. Em síntese relembramos que podemos parar por breves instantes o fluxo célere dos acontecimentos e saborear, utilizando os cinco sentidos, uma experiência, desfrutando assim do seu máximo potencial.

Distribuímos a página do Álbum correspondente à sessão anterior e convidamos a que acrescentem as suas conquistas, ou seja, as coisas que valorizaram e saborearam desde então.

E assim, confiantes, celebramos as nossas conquistas, guardamos as folhas e preparamo-nos para um novo desafio: investir em atividades que me absorvem e fazem-me perder a noção do tempo!

Vamos então estimular a possibilidade de dedicarmos mais tempo a atividades que nos absorvem e desafiam.

80 min

COISAS QUE ME CATIVAM

Colocamos à disposição dos participantes um grande conjunto de revistas (num rácio de pelo menos duas por participante). De seguida, pedimos que os participantes explorem o conteúdo das mesmas e que recortem uma imagem de algo/tema que lhes desperte interesse e admiração e/ou com o qual se identifiquem.

Assim que terminem, pedimos que apresentem a sua imagem a um dos colegas com quem formem díade. Sempre que possível, procuramos que os próprios estabeleçam uma ligação entre a imagem e as forças pessoais dos participantes.

PERSONALIZAÇÃO DO MURAL DAS FORÇAS DE ASSINATURA

Feita esta primeira a exploração, entregar a cada um a respetiva folha do Álbum com as suas forças pessoais e uma folha A3 branca.

De forma partilhada, serão disponibilizados além das revistas, diversos materiais (canetas de cor, recortes de imagens, tesouras, cola, e diversos materiais de decoração). É pedido que, com os materiais disponíveis, cada um personalize o seu mural, procurando realçar e ilustrar as suas 5 forças pessoais. Assim, cada mural irá representar as cinco qualidades que mais se destacam em cada um dos participantes!

Finda esta proposta de trabalho, solicita-se que os participantes apresentem as suas forças pessoais ao grupo e reflitam sobre a forma como se sentiram a fazer esta atividade:

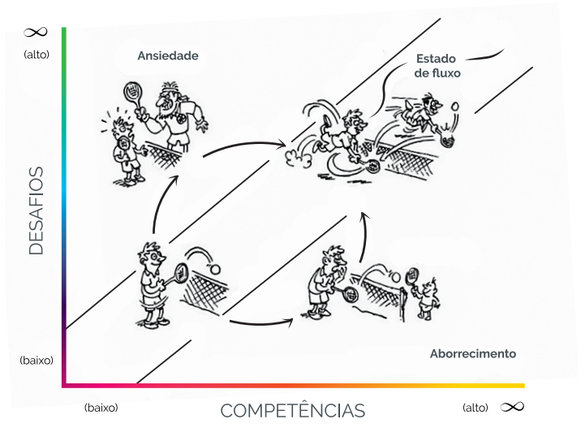
- Ficaram absorvidos naquilo que estavam a fazer? O que os absorveu?
- Até que ponto se sentiram entusiasmados e interessados naquela tarefa? O que os entusiasmou?
- Perderam a noção do tempo enquanto a realizavam? O que fez perder a noção do tempo?
- Esqueceram por instantes todo o resto? Como é isso aconteceu?

Com recurso ao poster, introduzir o conceito de Flow (fluir) e identificar o sentir descrito como um exemplo de estado de fluxo.

Explicar que existem tarefas que sentimos como demasiado fáceis para nós e que nos geram aborrecimento (refletir com o grupo um exemplo); outras que são demasiado desafiantes e que geram ansiedade (evocar outro exemplo); sendo que atividades como a que acabamos de fazer desafiam-nos sucessivamente a fazer mais e melhor e envolvem-nos neste estado de fluxo que nos absorve e faz perder a noção do tempo.

Explicado o "estado de fluxo", podemos questionar: que outras atividades da nossa vida nos impelem para este estado de fluxo? Permitir que cada um dos participantes dê o exemplo de uma ou mais atividades que o envolve. Se adequado, os facilitadores devem evidenciar as forças pessoais em ação na execução dessa(s) atividade(s).

E desta forma partimos para o desafio da semana...



Fonte: Flow (tigela da Mihaly Csikszentmihalyi)

Fig. 11
Póster: Flow

FASE

20 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA E FORÇAS DE CARÁCTER

Apresentamos a folha do Álbum "O Melhor de MIM" correspondente ao 4º Desafio: **"Investir em atividades que me absorvem e fazem-me perder a noção do tempo"** e orientamos a que cada um registe pelo menos uma das atividades que identificou na sessão como entusiasmante/desafiante para si ["Momentos em que sinto entusiasmo e desafio"].

Procuramos depois que cada um se comprometa a desenvolver estas atividades de uma forma rotineira. Relembramos o simbolismo do fio cor de rosa e a importância de agirmos ativamente para o nosso bem-estar.

FASE

10 min

DESCRIÇÃO

AVALIAÇÃO DA SESSÃO

No final da sessão, esperamos que os participantes se distribuam à volta da tela e que, com um marcador, registem a sua resposta a **3 questões apreciativas:**

- **O melhor momento da sessão.**
  De toda a sessão, qual foi o momento / atividade de que gostei mais?
- **O Melhor de Mim.**
  Em que é que eu me superei nesta sessão?
  Em que é que dei o meu melhor?
- **Paz Global Sustentável.**
  De que forma é que valorizar as emoções positivas quando elas surgem, ajuda-me a contribuir para a Paz Global Sustentável?

Depois, o grupo é convidado a eleger uma única palavra ou breve expressão para resumir aquela sessão.

- **#Tweet da sessão.**
  Se pudéssemos descrever esta sessão numa palavra, que palavra usaríamos?

Chegado o fim da sessão, é tempo de celebrar o facto de termos estado juntos e de desejarmos que todas as pessoas, sem exceção, possam sentir PAZ e investir em atividades que as absorvam e que as façam perder a noção do tempo!

RELAÇÕES POSITIVAS

#bensrelacionais
#sentidodepertença
#comunidade
#sentidodonós
#perdoar
#laçosseguroseprópximos
#cuidar
#relaçõespositivas
#relaçõesqueacrescentam
#pontosdeluz
#vidacomamor
#osoutrosimportam
#laçosdequalidade

5º Desafio

Identificar as pessoas que me rodeiam e dignificam

6º Desafio

Investir nas relações que me acrescentam

A preparação das sessões 5 e 6 deve ser complementada com a leitura das "Notas de enquadramento teórico" sobre Relações Positivas (pág. 166 a 168)

SESSÃO 5

Identificar as pessoas que me rodeiam e dignificam

A SEMENTE...

Há **pessoas** que fazem SENTIR-ME amado(a), apoiado(a) e valorizado(a). **Retribuo-lhes com amizade e suporte!**

No final da sessão o participante deverá ser capaz de:
Identificar as pessoas que o(a) rodeiam e dignificam

- Identificar as pessoas com as quais mantem relação mútua de confiança, empatia e intimidade ("pontos de luz")
- Entender a manutenção e o investimento nas relações enquanto uma escolha
- Compreender a importância dos gestos bondosos na manutenção das relações: rácio da positividade das relações 5:1 .

KIT de Ferramentas

- Álbum "O Melhor de MIM" - Pág. 9/10 e pág. 17/18
- Autocolantes das Forças de Caráter
- Pote da Gratidão
- Folha A3: Rede social de suporte
- Bloco de folhas (Gratidão)
- 12 fios de lã cor azul
- Marcadores de quadro branco
- Telas

Utensílios

- Lápis de carvão
- Borrachas
- Cartolina (Compromissos do Grupo)
- Cores de feltro
- Folha branca A3 para o #tweet

FASE

30 min

DESCRIÇÃO

ATENÇÃO PLENA

Na chegada à sala da sessão, acolhemos os participantes e promovemos um momento de atenção plena, no qual os convidamos a serenar e observar a forma como cada um se sente naquele momento.

Exemplo de orientação (ler com calma e voz serena, permitindo que os participantes consigam seguir as orientações com tranquilidade):

Vamos deitar-nos no chão, procurando uma posição confortável. Se sentirem possível, fechamos os nossos olhos. Os braços devem ficar esticados, ao longo do corpo; puxamos os nossos ombros para cima e depois rodamo-los para trás, abrindo o peito; as palmas das mãos devem ficar voltadas para cima; as pernas afastadas e as pontas dos pés voltadas para fora. Podemos fazer pequenos movimentos com o pescoço, para a direita e para a esquerda, até encontrarmos uma posição ao centro que nos seja confortável.

E agora que encontramos uma posição de conforto, paramos o movimento, relaxamos os músculos do nosso rosto. Procurando descontrair cada vez mais, colocamos um sorriso nos nossos lábios, deixamos todo o nosso corpo afundar-se no colchão e usufruímos deste momento...
E vamos agora focar-nos por um bocadinho na nossa respiração, procurando relaxar e serenar cada vez mais... vamos inspirar grande e sentir o ar frio a entrar nas nossas narinas e expirar longo e sentir o ar quente a sair pela nossa boca; e novamente inspiramos pelo nariz e a nossa barriga cresce, expiramos pela boca e deixamos sair todo o ar, a barriga desce; e vamos continuar a inspirar e a expirar o mais lenta e profundamente que conseguirmos...

E a cada inspiração relembramos todas aquelas pessoas que nos rodeiam e que nos fazem sentir bem... Expiramos e libertamo-nos daquelas pessoas que nos são tóxicas, que nos empurram para baixo... Inspiramos e o nosso coração ilumina-se com aquelas pessoas que são pontos de luz na nossa vida... Expiramos e criamos maior distância daqueles que não nos dignificam e apagam a nossa luz...

(permitir um momento de pausa, em silêncio, respeitando o sentir do grupo)

E assim, de coração aconchegado por todos aqueles que nos querem bem, vamos colocar dentro de nós a semente: há pessoas que fazem sentir-me amado(a), apoiado(a) e valorizado(a). Retribuo-lhes com amizade e suporte.

Vamos começar devagarinho a despertar o nosso corpo. Mantendo ainda os olhos fechados, quando sentirem possível, vão fazer pequenos movimentos com as vossas mãos e os vossos pés. Depois engolimos a nossa saliva e podemos espreguiçar-nos grande, aproveitando para esticar bem os braços e as pernas.

E felizes por termos cuidado de nós próprios, vamos abrir devagarinho os nossos olhos...

POTE DA GRATIDÃO



Feito este momento de restauro, pedimos que cada um observe a sua semana... desde que saíram da última sessão até ao presente momento... e que identifique três coisas boas que tenham acontecido.

Depois convidamos a que registem de forma concreta e específica as suas "três coisas boas" numa folha do bloco da Gratidão e pensem qual foi o seu contributo para que essas coisas acontecessem.

Por fim, convidamos a que partilhem com o grupo e guardem o seu papel no Pote da Gratidão.

FASE

DESCRIÇÃO

10 min

DESAFIO DA SEMANA (que passou):
Investir em atividades que me absorvem e fazem-me perder a noção do tempo.

Pedimos agora ao grupo que recorde sucintamente o que foi feito na última sessão. Em síntese relembramos que algumas atividades desafiam na quantidade certa as nossas competências e deixam-nos em estado de fluxo, ou seja, de tal forma absorvidos que perdemos a noção do tempo. Distribuímos a página do Álbum correspondente à sessão anterior e convidamos a que acrescentem as suas conquistas, ou seja, os momentos em que se sentiram entusiasmados e desafiados.

E assim, confiantes, celebramos as nossas conquistas, guardamos as folhas e preparamo-nos para um novo desafio: Identificar as pessoas que rodeiam e dignificam!

80 min

MURAL DOS SIGNIFICATIVOS

Entregamos a cada participante a folha da rede social de suporte e o material de escrita.

Introduzimos depois a atividade, descrevendo que naquela folha vamos representar todas as pessoas que nos rodeiam e que são importantes para nós. Dentro do círculo mais próximo de nós estarão aquelas pessoas que são pontos de luz na nossa vida: aquelas que nos respeitam, apoiam e incentivam a sermos melhores; tornamo-nos mais virtuosos e sentimo-nos valorizados quando estamos junto delas. No círculo do meio, pessoas de quem naturalmente gostamos e com quem sabemos que podemos contar. E no círculo exterior, pessoas que fazem parte da nossa vida, mas com as quais contamos menos.

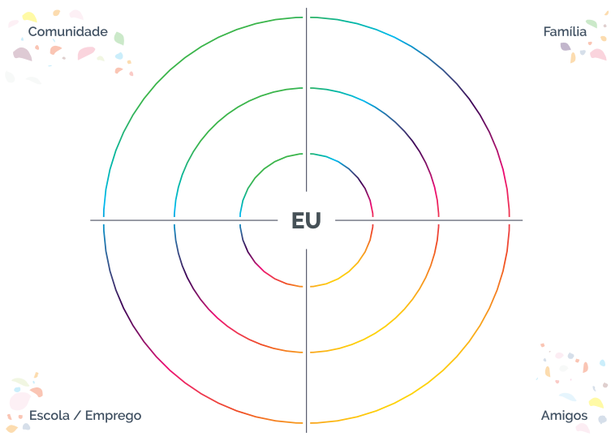


Fig. 11
Rede social de suporte

Na medida de realidade de cada um, estas pessoas podem fazer parte da família, do leque de amigos, dos colegas de escola / trabalho ou da comunidade envolvente (ex. vizinho, técnico de uma instituição,...).

Dentro do conceito de "Pontos de Luz" (primeiro círculo) cabem todas as pessoas que nos acrescentam ou acrescentaram (a nossa "família da vida", professores/dirigentes que nos marcaram e impulsionaram). Em abstrato, podemos dizer que "hoje somos mais virtuosos" porque estes pontos de Luz existiram nas nossas vidas!

Evidenciar ainda que, em qualquer dos círculos, podem ser representados animais de estimação, pessoas que já faleceram e que continuam a ser muito importantes e presentes em nós, Deus ou outras divindades que nos acompanhem.

Evitar que os participantes recorram a generalizações como "primos". Deverão discriminar cada uma das pessoas pelo nome / forma como a tratam.

Depois de escrever/simbolizar cada uma das pessoas, sugerimos que possam destacar (da forma como preferirem: um símbolo, sublinhar...) de entre todos os significativos, aqueles que são os grandes pontos de luz da sua vida. Refletir se, dentro das pessoas representadas, há alguém que sintam como tóxica para si, alguém que os anule / diminua.

De forma breve, evidenciar que:

- As relações são escolhas nossas.
- Todas as pessoas têm qualidades e são dignas de igual respeito.
- A nossa relação com as algumas pessoas acrescenta-nos, permite-nos aceder à melhor versão de nós próprios. Assim como a relação com algumas outras pessoas diminui-nos, anula-nos. Então não são as pessoas que não servem, é a nossa relação com elas que não funciona, que não serve.

- Podemos e devemos escolher cuidar das relações que nos acrescentam, e libertar-nos daquelas relações que são tóxicas para nós, aquelas nos fazem aceder à pior versão de nós mesmos.

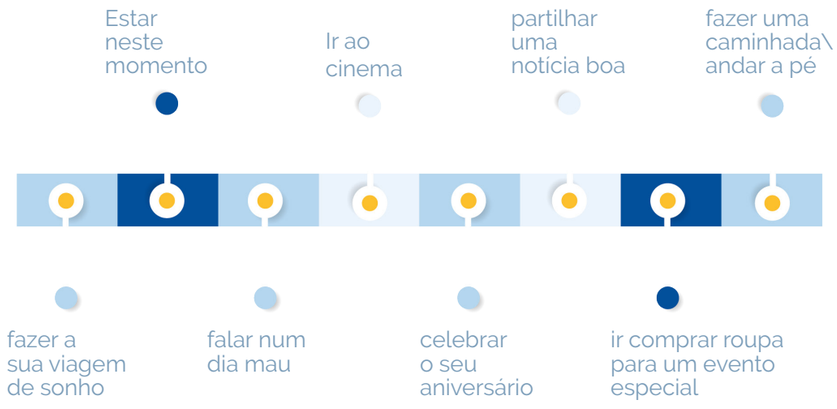
- A manutenção de relações positivas dá trabalho, exige essa intenção e dedicação! Por cada ato menos bom, precisamos de cinco atos positivos / bondosos para que a relação volte a ter a qualidade anterior (5:1 rácio da positividade das relações).

Feito este enquadramento, cada participante deverá exibir o seu "Mural dos Significativos", apresentando então as pessoas que o rodeiam e que lhe são significativas.

Os facilitadores deverão aprofundar esta exposição, colocando questões que permitam cada participante refletir sobre a quantidade de significativos representados, assim como sobre a qualidade dessas relações (ex.: Sente-se satisfeito com as relações que foi conquistando ao longo da sua vida?

Considera que essas pessoas são "as suficientes" na sua vida? Há algum desses quadrantes no qual gostasse de sentir-se rodeado por mais pessoas?)

Feita esta exploração com cada um dos participantes, pedir que selecionem de entre os seus significativos, aquele com quem gostariam de:



DINÂMICA DE CONFIANÇA - PÊNDULO

De forma a experienciar momentos de suporte e confiança e fortalecendo o clima de confiança e segurança entre os participantes, pedimos que formem subgrupos de três participantes. Dois devem ficar em pé, frente a frente e o terceiro ficará entre os dois (de frente para um e de costas para o outro). O do meio deve ficar como se fosse uma tábua, pernas juntas, braços esticados e junto das pernas. Os outros dois devem se posicionar com uma das pernas um pouco atrás, bem firmes, e as mãos abertas, em posição de apoio. O do meio deve, de olhos fechados (preferencialmente), deixar o corpo cair para a frente ou para trás - não dobrar apenas da cintura para cima, é todo o corpo - para a frente e para trás, formando um pêndulo. Depois de alguns minutos, trocar, até que os três tenham participado no exercício.

No final podemos questionar, como foi estar no meio? Teve receio ou conseguiu confiar? Foi mais fácil suportar (transmitir confiança) ou ser suportado (confiar)?

DINÂMICA DE CONFIANÇA - MESA

Procurando aprofundar as relações de confiança e estimulando a superação introduzimos a atividade da mesa. Consiste em utilizar uma mesa ou qualquer outro ponto elevado, da altura de uma mesa, que permita a subida em segurança. Para subir, sugerimos uma cadeira ou algo semelhante, que serve de primeiro patamar de superação. O segundo patamar será conseguir subir à mesa e olhar daquele ponto o grupo que se encontra em baixo. Virar-se de costas para o grupo confiando na segurança do grupo. O derradeiro patamar - superação máxima - é deixar-se cair nos braços dos colegas que se encontram com os braços entrelaçados para o acolher.

Ao longo de toda a atividade o grupo deverá efetuar duas filas frente a frente e com os braços interligados, formando cadeiras consecutivas, que asseguram a capacidade de acolher a queda do elemento que estiver no último patamar de superação.

No final, estimular a reflexão de como nos superamos quando estamos juntos; de como é importante a calma, a confiança e o compromisso do grupo.

- Idealmente o mobiliário deverá permitir estabelecer pelo menos quatro etapas distintas: subir para um primeiro patamar (ex. cadeira), depois dar o passo para o patamar seguinte (ex. mesa), voltar-se de costas para o grupo e, finalmente, cair sobre os braços dos colegas.

- Na fila criada para acolher é aconselhável que todos os elementos retirem relógios, pulseiras, anéis, etc., tudo o que possa magoar. Assim como, todos os elementos deverão colocar a cabeça para trás no momento da queda.

- Respeitar o ritmo de cada um, estimulando a adesão à etapa seguinte ou aceitando o limite de cada um não forçando a passagem à etapa seguinte, se esta for efetivamente desconfortável para o participante.

FASE

20 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA E FORÇAS DE CARÁCTER

Apresentamos a folha do Álbum "O Melhor de MIM" correspondente ao 5º Desafio: "Identificar as pessoas que me rodeiam e dignificam." e orientamos a que cada um registe pelo menos uma das pessoas que identificou na sessão como alguém o(a) apoia e valoriza, e que, como tal, é promotor do seu bem-estar ["Pessoas que me acrescentam…"]. Se assim entenderem, poderão identificar e colar nesta página a força pessoal que com mais frequência põe em ação no contexto da relação com essa pessoa ("Quando estou com a pessoa X, sinto-me _____ (amoroso, criativo, corajoso, etc.").

Feito o registo, entregamos o novelo de fio azul ao grupo, para que cada um possa cortar um bocadinho e guardá-lo num local visível e significativo, servindo de lembrete para o Desafio da Semana e para a importância de agirmos ativamente identificar e fortalecer relações positivas que são tão importantes para o nosso bem-estar.

Desta forma, ao guardarmos o fio azul estamos a comprometer-nos com a possibilidade de identificarmos e valorizarmos ainda mais as pessoas que nos acrescentam.

FASE

10 min

DESCRIÇÃO

AVALIAÇÃO DA SESSÃO

No final da sessão, esperamos que os participantes se distribuam à volta da tela e que, com um marcador, registem a sua resposta a **3 questões apreciativas:**

- **O melhor momento da sessão.**
  De toda a sessão, qual foi o momento / atividade de que gostei mais?
- **O Melhor de Mim.**
  Em que é que eu me superei nesta sessão?
  Em que é que dei o meu melhor?
- **Paz Global Sustentável.**
  De que forma é que valorizar as emoções positivas quando elas surgem, ajuda-me a contribuir para a Paz Global Sustentável?

Depois, o grupo é convidado a eleger uma única palavra ou breve expressão para resumir aquela sessão.

- **#Tweet da sessão.**
  Se pudéssemos descrever esta sessão numa palavra, que palavra usaríamos?

Chegado o fim da sessão, é tempo de celebrar o facto de termos estado juntos e de desejarmos que todas as pessoas, sem exceção, possam sentir PAZ e identificar pessoas que as dignificam!

RELAÇÕES POSITIVAS

#comunicaçãoativaeconstrutiva
#sorrirécontagioso
#irradiadores
#oamoréomelhorremédio
#círculossociais
#ráciodapositividade5:1
#gestosdebondade
#interessepelosoutros
#cincocoisasboas
#darereceber

5° Desafio

Identificar as pessoas que me rodeiam e dignificam

6° Desafio

Investir nas relações que me acrescentam

A preparação das sessões 5 e 6 deve ser complementada com a leitura das "Notas de enquadramento teórico" sobre Relações Positivas (pág. 166 a 168)

SESSÃO 6

Investir nas relações que me acrescentam

A SEMENTE...

As RELAÇÕES são a minha principal **fonte de felicidade**.
Alimento de forma **ativa e construtiva** as relações que são importantes para MIM!

No final da sessão o participante deverá ser capaz de:
Investir nas relações que o(a) acrescentam

- Identificar as forças pessoais das pessoas que identifica como "pontos de luz" na sua vida.
- Perceber a importância de celebrar em conjunto, utilizando uma comunicação ativa e construtiva
- Expressar emoções positivas na relação (gratidão, admiração,...)

KIT de Ferramentas

- [ ] Álbum "O Melhor de MIM" - Pág. 9/10 e pág. 17/18
- [ ] Autocolantes das Forças de Caráter
- [ ] Pote da Gratidão
- [ ] Folha A3: Rede social de suporte
- [ ] Marcadores de quadro branco
- [ ] Bloco de folhas (Gratidão)
- [ ] Bloco de folhas (Gratidão)de Carácter
- [ ] Vendas
- [ ] Telas
- [ ] Póster: Tabela das Virtudes e Forças de Carácter

Utensílios

- [ ] Lápis de carvão
- [ ] Borrachas
- [ ] Cartolina (Compromissos do Grupo)
- [ ] Cores de feltro
- [ ] Folha branca A3 para o #tweet

FASE

30 min

DESCRIÇÃO

ATENÇÃO PLENA

Na chegada à sala da sessão, acolhemos os participantes e promovemos um momento de atenção plena, no qual os convidamos a serenar e observar a forma como cada um se sente naquele momento.

Exemplo de orientação (ler com calma e voz serena, permitindo que os participantes consigam seguir as orientações com tranquilidade):

Vamos deitar-nos no chão, procurando uma posição confortável. Se sentirem possível, fechamos os nossos olhos. Os braços devem ficar esticados, ao longo do corpo; puxamos os nossos ombros para cima e depois rodamo-los para trás, abrindo o peito; as palmas das mãos devem ficar voltadas para cima; as pernas afastadas e as pontas dos pés voltadas para fora. Podemos fazer pequenos movimentos com o pescoço, para a direita e para a esquerda, até encontrarmos uma posição ao centro que nos seja confortável.

E agora que encontramos uma posição de conforto, paramos o movimento, relaxamos os músculos do nosso rosto. Procurando descontrair cada vez mais, colocamos um sorriso nos nossos lábios, deixamos todo o nosso corpo afundar-se no colchão e usufruímos deste momento…
E vamos agora focar-nos por um bocadinho na nossa respiração, procurando relaxar e serenar cada vez mais… vamos inspirar grande e sentir o ar frio a entrar nas nossas narinas e expirar longo e sentir o ar quente a sair pela nossa boca; e novamente inspiramos pelo nariz e a nossa barriga cresce, expiramos pela boca e deixamos sair todo o ar, a barriga desce; e vamos continuar a inspirar e a expirar o mais lenta e profundamente que conseguirmos…

E a cada inspiração acrescentamos dentro de nós o amor e o cuidado daqueles que nos tratam bem e a cada expiração devolvemos em pequenos gestos amorosos e cuidadosos o nosso bom trato… Inspiramos e sentimos o amor dos outros a crescer dentro de nós… expiramos e entregamos o nosso amor…

Inspiramos e sentimo-nos estimados e valorizados pelos outros, expiramos e demonstramos a nossa estima e valorização.

E nesta troca atenta e amorosa, alimentamos estas relações que são tão importantes para nós… e assim, crescemos juntos. Tornamo-nos maiores, mais virtuosos!

(permitir um momento de pausa, em silêncio, respeitando o sentir do grupo)

E assim, mais preenchidos em amor, colocamos dentro de nós a semente: as relações são a minha principal fonte de felicidade. Alimento de forma ativa e construtiva as relações que são importantes para mim.

Vamos começar devagarinho a despertar o nosso corpo. Mantendo ainda os olhos fechados, quando sentirem possível, vão fazer pequenos movimentos com as vossas mãos e os vossos pés. Depois engolimos a nossa saliva e podemos espreguiçar-nos grande, aproveitando para esticar bem os braços e as pernas.

E felizes por termos cuidado de nós próprios, vamos abrir devagarinho os nossos olhos…

POTE DA GRATIDÃO



to este momento de restauro, pedimos que cada um observe a sua semana… desde que saíram da última sessão até ao presente momento… e que identifique três coisas boas que tenham acontecido.

Depois convidamos a que registem de forma concreta e específica as suas "três coisas boas" numa folha do bloco da Gratidão e pensem qual foi o seu contributo para que essas coisas acontecessem.

Por fim, convidamos a que partilhem com o grupo e guardem o seu papel no Pote da Gratidão.

FASE

10 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA (que passou): Identificar as pessoas que me rodeiam e dignificam.

Pedimos agora ao grupo que recorde sucintamente o que foi feito na última sessão. Em síntese relembramos que estamos rodeados de pessoas com as quais estabelecemos diferentes formas de relações. Termos pessoas com as quais experimentamos sentimentos de segurança, confiança, que nos acrescentam valor, são muito importantes para o nosso bem-estar… essas relações merecem o nosso cuidado.

Distribuímos a página do Álbum correspondente à sessão anterior e convidamos a que acrescentem pessoas que, no decurso desta semana, fizeram com que se sentissem amados, apoiados e valorizados.

E assim, confiantes, celebramos as nossas conquistas, guardamos as folhas e preparamo-nos para um novo desafio: Investir nas relações que me acrescentam!

80 min

AS FORÇAS PESSOAIS DA MINHA "FAMÍLIA DA VIDA"

Distribuímos o Mural dos Significativos elaborado na sessão anterior e sugerimos que detenham atenção apenas "na família da vida": aquelas pessoas que celebram connosco os nossos sucessos (ex.: aniversários, uma conquista escolar/trabalho…), de forma genuína! Pedimos que cada um identifique a sua família da vida.



Fig. 11
Tabela Periódica das Forças de Carácter

Referir que as relações mais saudáveis e duradoras são aquelas em que as pessoas continuam a ver virtude no outro, em que são capazes de admirar o outro e apreciar a beleza e a excelência dos momentos juntos (enriquecemo-nos com o mundo). Quem compõe, então, a nossa família da vida?

Depois distribuímos o póster com a Tabela das Virtudes e Forças de Carácter.

Com estes dois recursos, convidamos o grupo a identificar a força pessoal que mais destaca em cada um dos "seus mais significativos".

"QUERO DIZER-TE QUE…"

Convidamos os participantes a escolher uma pessoa dos "seus mais significativos" a quem gostaria de dizer algo que eventualmente nunca tiveram oportunidade para dizer ou que já disseram, mas gostariam de voltar a dizer.

Os participantes devem formar duplas e cada dupla deverá encontrar um local na sala onde possa falar de forma mais isolada. Escolhem quem irá começar (A) e colocam-se frente a frente. Falando na primeira pessoa (ex. Chamei-te aqui porque te queria dizer…") inicia-se a conversa sendo que o parceiro (B) escuta ativamente, mantendo-se em silêncio. Após dizer tudo aquilo que gostaria, os parceiros trocam de lugar e quem apenas estava a escutar (B) irá sintetizar, sempre na primeira pessoa, aquilo que o outro (A) disse (ex. Chamei-te aqui porque te queria dizer… [(B) repete tudo o que ouviu]"). mantendo a mesma posição, o participante (A) responde também na primeira pessoa às palavras que acabou de ouvir (ex: ao ouvir as tuas palavras senti-me (…). E quero dizer-te que…) e mais uma vez o parceiro (B) apenas ouve.

Finalmente, voltam a trocar de lugar e (A) apenas ouve e absorve aquilo que o "seu mais significativo" respondeu na voz de (B).

No final da dinâmica.

DINÂMICA CAMINHO DA CONFIANÇA (VENDAS)

Para esta dinâmica os participantes devem formar duplas. Cada dupla terá um elemento de olhos vendados e outro sem venda. O objetivo é que a pessoa com olhos vendados explore o local onde decorre a sessão fazendo uso de todos os seus sentidos, confiando nas orientações do parceiro. Quem está a conduzir deverá promover o máximo de experiências sensoriais, procurando transmitir segurança ao longo de todo o percurso. Finalizada a experiência a dupla inverte os papéis e repete a experiência.

No final da dinâmica, os facilitadores promovem uma breve reflexão de grupo, na qual deve ficar evidente a importância da calma, da confiança e do compromisso na qualidade das interações. Assumir que estas atitudes são mágicas e que quando transparecem nas nossas ações, fortalecem as relações. Reforçar também que a comunicação ativa e construtiva é uma chave mestra para as relações saudáveis.

Estas são algumas questões que podem ajudar à reflexão:

- Foi mais fácil guiar ou ser guiado?
- Conseguiram usar os outros sentidos para compreender o que vos rodeia?
- A que conclusões podemos chegar?
- Sentiram-se seguros ou sentiram medo de se magoar?
- Sentiram-se valorizados nas suas conquistas?
- Tiveram facilidade em confiar?

Procuramos depois que cada um se comprometa estar mais e com mais qualidade na relação com os outros. Relembramos o simbolismo do fio azul e a importância de agirmos ativamente para o nosso bem-estar.

FASE

20 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA E FORÇAS DE CARÁCTER

Apresentamos a folha do Álbum "O Melhor de MIM" correspondente ao 6º Desafio: "Investir nas relações que me acrescentam." e orientamos a que cada um registe, pelo menos, um dos momentos em que se sentiu mais feliz por estar em conexão/relação com outra(s) pessoa(s) ["Momentos em que "somos mais felizes juntos..."]. Se possível, refletir sobre qual a força pessoal que podemos pôr em ação para conseguirmos valorizar mais os outros e estes bons momentos que partilhamos com eles.

FASE

10 min

DESCRIÇÃO

AVALIAÇÃO DA SESSÃO

No final da sessão, esperamos que os participantes se distribuam à volta da tela e que, com um marcador, registem a sua resposta a **3 questões apreciativas:**

- **O melhor momento da sessão.**
  De toda a sessão, qual foi o momento / atividade de que gostei mais?
- **O Melhor de Mim.**
  Em que é que eu me superei nesta sessão?
  Em que é que dei o meu melhor?
- **Paz Global Sustentável.**
  De que forma é que valorizar as emoções positivas quando elas surgem, ajuda-me a contribuir para a Paz Global Sustentável?

Depois, o grupo é convidado a eleger uma única palavra ou breve expressão para resumir aquela sessão.

- **#Tweet da sessão.**
  Se pudéssemos descrever esta sessão numa palavra, que palavra usaríamos?

Chegado o fim da sessão, é tempo de **celebrar** o facto de termos estado juntos e de desejarmos que todas as pessoas, sem exceção, possam sentir PAZ e investir nas relações que as acrescentam!

SIGNIFICADO

#esperaromelhor
#autodefesapsicológica
#otimismorealista
#nemsemprenemtudo
#reenquadrar
#serápossível
#grandesacontecimentosdavida
#copomeiocheio
#otimismoaprendido
#buscadesoluções
#melhorpossível
#lentesbondosas

7º Desafio

Identificar momentos de esperança
e confiança face ao futuro

8º Desafio

Investir em atividades que me motivam e
dão sentido à minha vida

A preparação das sessões 5 e 6 deve ser complementada
com a leitura das "Notas de enquadramento teórico"
sobre Relações Positivas (pág. 166 a 168)

SESSÃO 7

Procuro explicar as coisas que acontecem de uma forma positiva.
Assumo responsabilidade sobre o que posso controlar no futuro!

A SEMENTE...

Procuro explicar as coisas que acontecem de uma forma
POSITIVA. Assumo **responsabilidade** sobre o
que posso controlar no FUTURO!

No final da sessão o participante deverá ser capaz de:
Identificar momentos de esperança e confiança face ao futuro

- Reconhecer a diferença entre o estilo explicativo pessimista e o estilo explicativo otimista.
- Experimentar como o otimismo alivia a negatividade gerada pelo pessimismo.
- Reenquadrar situações práticas da vida corrente, encontrando as oportunidades que as mesmas escondem.
- Atribuir significado a alguns momentos da sua vida, encontrando sentido e esperança na vida.

KIT de Ferramentas

- Álbum "O Melhor de MIM" - Pág. 11/12 e pág. 17/18
- Autocolantes das Forças da Esperança
- Pote da Gratidão
- Copo "meio cheio, meio vazio"
- Bloco de folhas (Gratidão)
- 12 fios de lã cor verde
- Marcadores de quadro branco
- Telas

Utensílios

- Lápis de carvão
- Borrachas
- Cartolina (Compromissos do Grupo)
- Cores de feltro
- Folhas A3 (160gr/m2)

FASE

30 min

DESCRIÇÃO

ATENÇÃO PLENA

Na chegada à sala da sessão, acolhemos os participantes e promovemos um momento de atenção plena, no qual os convidamos a serenar e observar a forma como cada um se sente naquele momento.

Exemplo de orientação (ler com calma e voz serena, permitindo que os participantes consigam seguir as orientações com tranquilidade):

Vamos deitar-nos no chão, procurando uma posição confortável. Se sentirem possível, fechamos os nossos olhos. Os braços devem ficar esticados, ao longo do corpo; puxamos os nossos ombros para cima e depois rodamo-los para trás, abrindo o peito; as palmas das mãos devem ficar voltadas para cima; as pernas afastadas e as pontas dos pés voltadas para fora. Podemos fazer pequenos movimentos com o pescoço, para a direita e para a esquerda, até encontrarmos uma posição ao centro que nos seja confortável.

E agora que encontramos uma posição de conforto, paramos o movimento, relaxamos os músculos do nosso rosto. Procurando descontrair cada vez mais, colocamos um sorriso nos nossos lábios, deixamos todo o nosso corpo afundar-se no colchão e usufruímos deste momento...

E vamos agora focar-nos por um bocadinho na nossa respiração, procurando relaxar e serenar cada vez mais... vamos inspirar grande e sentir o ar frio a entrar nas nossas narinas e expirar longo e sentir o ar quente a sair pela nossa boca; e novamente inspiramos pelo nariz e a nossa barriga cresce, expiramos pela boca e deixamos sair todo o ar, a barriga desce; e vamos continuar a inspirar e a expirar o mais lenta e profundamente que conseguirmos...

E a cada inspiração acrescentamos dentro de nós esperança e otimismo e a cada expiração libertamo-nos do nosso pessimismo... Inspiramos e cresce em nós a certeza que todos os momentos, por pior aspeto que tenham vão passar, são uma oportunidade... e expiramos e deitamos para fora a tendência de focarmos apenas o problema. Inspiramos e focamo-nos nas soluções... Acreditamos que vamos encontrar formas de lidar com aquele momento.
E nesta última inspiração, todo o nosso corpo fica preenchido de otimismo e esperança... e por isso os nossos olhos ficam também mais capazes de ver o copo meio cheio.

(permitir um momento de pausa, em silêncio, respeitando o sentir do grupo)

E assim, mais otimistas colocamos dentro de nós a semente: procuro explicar as coisas que acontecem de uma forma positiva. Assumo responsabilidade sobre o que posso controlar no futuro.

Vamos começar devagarinho a despertar o nosso corpo. Mantendo ainda os olhos fechados, quando sentirem possível, vão fazer pequenos movimentos com as vossas mãos e os vossos pés. Depois engolimos a nossa saliva e podemos espreguiçar-nos grande, aproveitando para esticar bem os braços e as pernas.

E felizes por termos cuidado de nós próprios, vamos abrir devagarinho os nossos olhos...



POTE DA GRATIDÃO

Feito este momento de restauro, pedimos que cada um observe a sua semana... desde que saíram da última sessão até ao presente momento... e que identifique três coisas boas que tenham acontecido.

Depois convidamos a que registem de forma concreta e específica as suas "três coisas boas" numa folha do bloco da Gratidão e pensem qual foi o seu contributo para que essas coisas acontecessem.

Por fim, convidamos a que partilhem com o grupo e guardem o seu papel no Pote da Gratidão.

FASE

DESCRIÇÃO

10 min

DESAFIO DA SEMANA (que passou):
"Investir nas relações que me acrescentam."

Pedimos agora ao grupo que recorde sucintamente o que foi feito na última sessão. Em síntese relembramos que as relações positivas precisam ser nutridas. A comunicação ativa e construtiva, os gestos bondosos, o celebrar juntos e a confiança são ingredientes fundamentais.

Distribuímos a página do Álbum correspondente à sessão anterior e convidamos a que acrescentem momentos em que, no decurso desta semana, "fomos mais felizes juntos".

E assim, confiantes, celebramos as nossas conquistas, guardamos as folhas e preparamo-nos para um novo desafio: "Identificar momentos de esperança e confiança face ao futuro."!

80 min

COPO MEIO CHEIO VS MEIO VAZIO

Introduzimos o conceito de otimismo, com recurso à metáfora do copo "meio cheio, meio vazio" de água. Com um copo, efetivamente "meio cheio, meio vazio" exemplificamos que podemos sempre perspetivar a realidade em termos de ganhos ou perdas. Por uma questão de sobrevivência o nosso cérebro está mais treinado a olhar aos perigos, ao que não corre bem e, portanto, à partida, é mais fácil para todos, perspetivar o copo meio vazio.

No entanto, o otimismo pode e deve ser aprendido. Com o treino, vamos sendo cada vez mais hábeis a pensar e perspetivar os eventos adversos como passageiros, específicos e externos. Esta é a base da esperança, aquela emoção que prepara o corpo para mudar as situações de que não gostamos.

Assim, permitimo-nos experienciar a tristeza, o medo (...) associados aos eventos adversos, mas com menos angústia/desespero, porque confiamos que iremos fazer coisas para nos (re)adaptarmos de forma saudável à situação. Em suma, apendemos a ouvir o que as emoções negativas têm "para nos dizer" e respondemos (em vez de apenas reagirmos) para alterar aquela situação que nos é desconfortável.

Este treino do otimismo, permitir-nos-á então perspetivar o que também corre bem, as oportunidades que advêm da adversidade. Ao fazê-lo, sentimo-nos mais esperançosos e confiantes, mais capazes de agir intencionalmente para o nosso bem-estar (utilizamos os 40%) e mais envolvidos com o sentido da vida.

Para exercitar este músculo do otimismo apresentamos 3 situações:

- Perder o autocarro / Ficar retido no trânsito
- Estar doente (com sintomas de gripe) e ter que ficar em casa
- Perder o ano escolar / Perder o emprego
- ...

Sabendo que à partida todas estas situações são percebidas como negativas (evocam emoções negativas a quem as experiencia), é pedido ao grupo que pondere que oportunidades podem também advir de cada uma delas. É também importante que as percebam cada uma delas como passageira, específica e externa: perdi este autocarro (não perco todos os autocarros; isso não faz de mim atrasado), estou doente (não sou doente; será apenas por alguns dias), fiz o meu melhor mas as circunstâncias não favoreceram o meu sucesso (sou esforçado, foi um ano particularmente difícil).

Pensando em oportunidades:

- Perder o autocarro / Ficar retido no trânsito pode ser uma oportunidade para conversar com um amigo, apreciar a paisagem, fazer uma lista de "coisas a fazer", ler um capítulo de um livro, andar a pé, ...
- Estar doente (com sintomas de gripe) e ter que ficar em casa pode ser uma oportunidade para receber miminho e estar mais tempo com a família, dormir mais horas, ver mais filmes, organizar papeis, ...
- Perder o ano escolar / Perder o emprego pode ser uma oportunidade para repensar os nossos talentos e competências, para integrar novos contextos (turma / colegas, professores / chefias...), para pedir e aceitar mais ajuda, para trabalhar com mais garra, para repensar o significado que a escola / trabalho tem na nossa vida, ...

Enfatizar que não podemos alterar a situação, mas sim a forma como respondermos.

E assim faremos com a próxima atividade.

DESENHO DO “CAMINHO DA VIDA”

A cada participante será entregue uma folha A3, vazia e pedido que, com o auxílio de canetas ou lápis de cor, desenhe o seu percurso de vida como se de um mapa de estrada se tratasse.

No desenho, podem recorrer a sinais de trânsito ou outros símbolos (sinais de STOP, estrada sem saída, aproximação de escola; rotundas; lombas e buracos; passadeiras; casas e outros edifícios…). O importante é que saibam o que sinaliza cada momento. Devem começar com o seu nascimento ou os acontecimentos que o precederam e terminar com o momento atual. No meio devem estar representados os acontecimentos (positivos e negativos) mais significativos/marcantes da vida de cada um!

Depois de representados os mapas, é proposto que cada participante apresente o seu “Caminho da Vida” ao grupo. A apresentação deve ser acompanhada por comentários construtivos e valorativos por parte dos facilitadores que permitam aos participantes perceber que a vida é uma sequência de momentos e que se encadearmos essas sequências, a vida muda!

Vamos então permitir que cada um atribua sentido à sua vida e possa olhar o futuro com mais esperança. Lembrar ainda que somos aquilo para que o futuro nos puxa e não o que o passado moldou e que a esperança é uma emoção positiva que prepara o nosso corpo para fazer mudanças positivas face a situações que nos desagradam.

Assim, face à descrição de experiências dolorosas, acolher dando o tempo necessário para que cada um possa refletir: “O que quer diferente no futuro?” “Em que é que essa experiência o transformou?” “O que é que aprendeu?” “Que coisas fez diferente a partir desse momento ou sente-se capaz de fazer a partir de agora?”

Concluir a atividade assumindo que os momentos felizes mostram o que não precisamos mudar, os momentos tristes mostram o que precisamos mudar e os momentos difíceis mostram que somos capazes de superar!

FASE

DESCRIÇÃO

20 min

DESAFIO DA SEMANA E FORÇAS DE CARÁCTER

Entregamos a folha do Álbum “O Melhor de MIM” correspondente ao 7º Desafio: “Identificar momentos de esperança e confiança face ao futuro.” e orientamos a que, olhando ao seu percurso de vida, cada um registe um momento em que mudou uma coisa que lhe desagradava e, por isso, olhando agora para trás, consegue já ver aquela situação com o copo meio cheio…”.

Entregar a todos os participantes um autocolante com a força da Esperança, lembrando que todos podemos treinar o músculo do otimismo (pensar mais em termos de oportunidades) e que dessa forma naturalmente sentiremos mais esperança e confiança face ao futuro. E com o mesmo propósito, entregamos o novelo de fio verde ao grupo, para que cada um possa cortar um bocadinho e guardá-lo num local visível e significativo, servindo de lembrete para o Desafio da Semana e para a importância de agirmos ativamente para o nosso bem-estar.

Desta forma, ao guardarmos o fio verde estamos a comprometer-nos com a possibilidade de olharmos mais vezes ao copo meio cheio, àquilo que podemos controlar para que corra bem.

FASE

DESCRIÇÃO

10 min

AVALIAÇÃO DA SESSÃO

No final da sessão, esperamos que os participantes se distribuam à volta da tela e que, com um marcador, registem a sua resposta a **3 questões apreciativas:**

- **O melhor momento da sessão.**
  De toda a sessão, qual foi o momento / atividade de que gostei mais?
- **O Melhor de Mim.**
  Em que é que eu me superei nesta sessão?
  Em que é que dei o meu melhor?
- **Paz Global Sustentável.**
  De que forma é que valorizar as emoções positivas quando elas surgem, ajuda-me a contribuir para a Paz Global Sustentável?

Depois, o grupo é convidado a eleger uma única palavra ou breve expressão para resumir aquela sessão.

- **#Tweet da sessão.**
  Se pudéssemos descrever esta sessão numa palavra, que palavra usaríamos?

Chegado o fim da sessão, é tempo de celebrar o facto de termos estado juntos e de desejarmos que todas as pessoas, sem exceção, possam sentir PAZ, esperança e confiança face ao futuro!

SIGNIFICADO

#propósitodevida
#vidacompropósito
#signficadodavida
#paz
#precaução
#otimismo
#coerênciaquetranscendeocaos
#serpróativo
#performance
#profundidade
#objetivossignificativos
#esperança
#importânciaacimadomomento
#perfeição
#prestação
#lentesbondosas
#acreditarnofuturo
#oquedásentidoàvida
#poder
#privacidade

7º Desafio

Identificar momentos de esperança
e confiança face ao futuro

8º Desafio

Investir em atividades que me motivam e
dão sentido à minha vida

A preparação das sessões 5 e 6 deve ser complementada com a leitura das "Notas de enquadramento teórico" sobre Relações Positivas (pág. 166 a 168)

SESSÃO 8

Investir em atividades que me motivam e dão sentido à minha vida

A SEMENTE...

DEDICO-ME a atividades que dão **coerência e sentido à minha vida!** Nestas atividades expresso **"o meu melhor possível"!**

No final da sessão o participante deverá ser capaz de:
Investir em atividades que o motivam e lhe dão sentido à vida

- Entender que diferentes pessoas colocam diferentes focos numa mesma tarefa.
- Identificar o seu foco / propósito com o qual mais se identifica.
- Projetar diferentes formas adaptativas de colocar este propósito em ação.
- Perceber que quando usamos este propósito de uma forma adequada expressamos a melhor versão de nós mesmos e experienciamos significado e finalidade na vida.

KIT de Ferramentas

- Álbum "O Melhor de MIM" - Pág. 11/12 e pág. 17/18
- Autocolantes das Forças de Caráter
- Posters dos 9 Propósitos
- Cartões dos 9 Propósitos
- Bloco de folhas (Gratidão)
- Telas
- Marcadores de quadro branco
- Folhas A3 com os desenhos dos "Percursos de Vida"

Utensílios

- Lápis de carvão
- Borrachas
- Cartolina (Compromissos do Grupo)
- Cores de feltro
- Folha Branca A3 para o #tweet
- Marcadores de quadro branco

FASE

30 min

DESCRIÇÃO

ATENÇÃO PLENA

Na chegada à sala da sessão, acolhemos os participantes e promovemos um momento de atenção plena, no qual os convidamos a serenar e observar a forma como cada um se sente naquele momento.
Exemplo de orientação (ler com calma e voz serena, permitindo que os participantes consigam seguir as orientações com tranquilidade):

Vamos deitar-nos no chão, procurando uma posição confortável. Se sentirem possível, fechamos os nossos olhos. Os braços devem ficar esticados, ao longo do corpo; puxamos os nossos ombros para cima e depois rodamo-los para trás, abrindo o peito; as palmas das mãos devem ficar voltadas para cima; as pernas afastadas e as pontas dos pés voltadas para fora. Podemos fazer pequenos movimentos com o pescoço, para a direita e para a esquerda, até encontrarmos uma posição ao centro que nos seja confortável.

E agora que encontramos uma posição de conforto, paramos o movimento, relaxamos os músculos do nosso rosto. Procurando descontrair cada vez mais, colocamos um sorriso nos nossos lábios, deixamos todo o nosso corpo afundar-se no colchão e usufruímos deste momento…
E vamos agora focar-nos por um bocadinho na nossa respiração, procurando relaxar e serenar cada vez mais… vamos inspirar grande e sentir o ar frio a entrar nas nossas narinas e expirar longo e sentir o ar quente a sair pela nossa boca; e novamente inspiramos pelo nariz e a nossa barriga cresce, expiramos pela boca e deixamos sair todo o ar, a barriga desce; e vamos continuar a inspirar e a expirar o mais lenta e profundamente que conseguirmos…

E a cada inspiração relembramos aquelas coisas que fazemos, recebemos ou superamos e que dão sentido à nossa vida… e ao expirar libertamo-nos de todos aqueles momentos em que nos sentimos inúteis e sem propósito de vida. Inspiramos e crescem em nós todos os momentos em que tivemos a sensação de que a vida vale a pena ser vivida… Expiramos e libertamo-nos de tudo aquilo que nos rouba o propósito de viver.

E a cada nova inspiração vamos fazer crescer em nós tudo aquilo que fazemos e entregamos ao mundo: os nossos contributos para tornar o mundo mais rico (pausa). Numa nova inspiração apropriamo-nos daquilo que recebemos do mundo, quando testemunhamos experiências de bondade ou contemplamos a natureza (pausa)

E nesta última inspiração encontramos razão para viver na postura que assumimos perante situações difíceis que não podemos modificar e perante as quais encontramos modos dignos de sofrer.

(permitir um momento de pausa, em silêncio, respeitando o sentir do grupo)

E assim, mais motivados para fazer mais daquilo que nos dá sentido à vida, colocamos dentro de nós a semente: dedico-me a atividades que dão coerência e sentido à minha vida, nestas atividades expresso "o meu melhor possível".

Vamos começar devagarinho a despertar o nosso corpo. Mantendo ainda os olhos fechados, quando sentirem possível, vão fazer pequenos movimentos com as vossas mãos e os vossos pés. Depois engolimos a nossa saliva e podemos espreguiçar-nos grande, aproveitando para esticar bem os braços e as pernas.

E felizes por termos cuidado de nós próprios, vamos abrir devagarinho os nossos olhos…



POTE DA GRATIDÃO

Feito este momento de restauro, pedimos que cada um observe a sua semana… desde que saíram da última sessão até ao presente momento… e que identifique três coisas boas que tenham acontecido.

Depois convidamos a que registem de forma concreta e específica as suas "três coisas boas" numa folha do bloco da Gratidão e pensem qual foi o seu contributo para que essas coisas acontecessem.

Por fim, convidamos a que partilhem com o grupo e guardem o seu papel no Pote da Gratidão.

FASE

DESCRIÇÃO

10 min

DESAFIO DA SEMANA (que passou): "Identificar momentos de esperança e confiança face ao futuro."

Pedimos agora ao grupo que recorde sucintamente o que foi feito na última sessão. Em síntese relembramos que as nossas vidas são feitas de momentos felizes, mas também de momentos tristes e de sofrimento, que são específicos, passageiros e com os quais eu não tenho que me identificar. Face a esses, posso escolher ver o copo meio cheio e mudar aquilo que me desagrada.

Distribuímos a página do Álbum correspondente à sessão anterior e convidamos a que acrescentem momentos em que, no decurso desta semana, "conseguiram ver o copo meio cheio".

E assim, confiantes, celebramos as nossas conquistas, guardamos as folhas e preparamo-nos para um novo desafio: "Investir em atividades que me motivam e dão sentido à minha vida"!

80 min

A LOJA MÁGICA

Afixar os 9 posters dos Propósitos de Vida (ou seja, dos valores que dão sentido à nossa vida) numa parede e introduzir a dinâmica explicando que, numa mesma situação, diferentes pessoas podem ter atitudes/propósitos diferentes. Por exemplo: Se estivermos a jantar em família, haverá alguém que tem gosto em preservar as receitas/costumes da família e em dar aquele detalhe para que o momento seja especial (Profundidade), outro que zela por deixar a mesa perfeita (Perfeição), outro estará sempre disponível para ajudar ao que quer que seja necessário (Prestação), outro poderá sentar-se num canto e só quer passar despercebido (Privacidade), alguém fará questão em controlar o curso do jantar, fazendo ouvir as suas ordens "vamos todos…"(Poder), outro zelará pela segurança de todos fazendo cumprir as regras: "cuidado com…" (Precaução), alguém revelará o seu sucesso numa determinada área (Performance); alguém zelará pela paz do grupo incomodando-se quando outros se desentendem (Paz); outro disfrutará com prazer da família, da refeição, trazendo sempre uma nova animação para cada jantar (Prazer).

Apresentados os 9 propósitos, percebemos que todos começam com a letra P e que todos nós temos um bocadinho de cada um deles. Mas haverá eventualmente um deles que representará mais aquilo que somos, o que mais nos motiva, o que mais nos dá significado/finalidade à vida.

Para o identificarmos, podemos pensar: "Quando eu morrer, quero que as pessoas se recordem de mim como aquele(a) que procurava sempre…



PERFORMANCE

Ser multifacetado • Fazer coisas para obter resultados
Desempenhar • Procurar cumprir metas e ser admirado

Fazer coisas únicas e especiais



PRAZER

Ser criativo e entusiasta • Procurar alegria • Prazer
Positividade • Improviso • Inovação • Descontração

Fazer coisas únicas e especiais



PRESTAÇÃO

Servir os outros • estar sempre disponível para ajudar • ser amado

Fazer coisas únicas e especiais



PROFUNDIDADE

Imprimir um cunho personalizado às coisas • Ser romântico
Procurar ser exclusivo • Original • Único

Fazer coisas únicas e especiais



PODER

Ser destemido e controlador • Procurar proteção • Força
Enfrentar desafios • Confrontar • Conquistar

Fazer coisas únicas e especiais



PRIVACIDADE

Ser racional • Observador • Procurar o conhecimento

Fazer coisas únicas e especiais



PAZ

Ser pacífico • Procurar mansidão • União
Não-conflito • Paz • Harmonia

Fazer coisas únicas e especiais



PRECAUÇÃO

Reger-se pela lei • Ser precavido • Leal • Tradicional
Procurar segurança • Regras • Dar continuidade

Fazer coisas únicas e especiais



PERFEIÇÃO

Fazer perfeito • Cumprir o dever • Ser justo • Colocar em ordem

Fazer coisas únicas e especiais

Para ajudar neste processo, vamos criar uma "Loja Mágica".

Nesta loja, cada um dos participantes irá, à vez, "comprar" o propósito com o qual mais se identifica, mas, em troca, terá que apresentar situações concretas onde utilizou ou está disposto a utilizar aquele propósito.

Estas situações concretas devem convencer os lojistas de que aquele é efetivamente o propósito que melhor serve ao participante.

Muitas vezes os participantes identificam o valor que querem ter mais, que sentem necessário apropriar nas suas vidas e não aquele que mais os caracteriza. É este último que queremos identificar: aquele que dá sentido / marca a maior parte dos momentos da nossa vida.

Poderá ser útil a consulta da descrição mais pormenorizada de cada um dos Propósitos nos Anexos (pág. 172-185).

Na entrega do cartão, os lojistas devem alertar o cliente para as consequências do uso desregrado daquele Propósito. Se usados na forma/quantidade adequada, o cliente certamente expressará a melhor versão de si mesmo e sentirá a utilidade e coerência do seu propósito. Então convidamos a que, em alguns momentos, **se permitam:**



CONTINUAÇÃO DO "PERCURSO DE VIDA"

Convidamos depois os participantes a reapreciar o percurso de vida desenhado na sessão anterior. Estará este propósito espelhado no percurso da vida? Que missão, que coisa grande é que eu gostava de cumprir no futuro que preencha este propósito? Vamos então continuar o "percurso de vida", procurando projetar este objetivo que cumpre o propósito e que dá sentido e coerência à vida.

FASE

20 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA E FORÇAS DE CARÁCTER

Entregamos a folha do Álbum "O Melhor de MIM" correspondente ao 8º Desafio: "Investir em atividades que me motivam e dão sentido à minha vida" e orientamos a que cada um registe pelo menos uma das atividades com as quais se identificou na dinâmica da Loja Mágica ou na sua projeção de futuro ["Momentos em que me sinto útil e com propósito de vida…"].

Procuramos depois que cada um se comprometa a desenvolver estas atividades de uma forma rotineira, mas que também se comprometam a, por vezes, permitir-se não o fazer. Se possível, incentivar a colar o autocolante da força pessoal que podemos pôr em ação para moderar o uso adequado do propósito.

Relembramos o simbolismo do fio verde e a importância de agirmos ativamente para o nosso bem-estar.

10 min

AVALIAÇÃO DA SESSÃO

No final da sessão, esperamos que os participantes se distribuam à volta da tela e que, com um marcador, registem a sua resposta a **3 questões apreciativas:**

- **O melhor momento da sessão.**
  De toda a sessão, qual foi o momento / atividade de que gostei mais?
- **O Melhor de Mim.**
  Em que é que eu me superei nesta sessão?
  Em que é que dei o meu melhor?
- **Paz Global Sustentável.**
  De que forma é que valorizar as emoções positivas quando elas surgem, ajuda-me a contribuir para a Paz Global Sustentável?

Depois, o grupo é convidado a eleger uma única palavra ou breve expressão para resumir aquela sessão.

- **#Tweet da sessão.**
  Se pudéssemos descrever esta sessão numa palavra, que palavra usaríamos?

Chegado o fim da sessão, é tempo de celebrar o facto de termos estado juntos e de desejarmos que todas as pessoas, sem exceção, possam sentir PAZ e investir em atividades que as motivam e dão sentido à suas vidas.

REALIZAÇÃO

#realizaçãopessoal
#fixarobjetivos
#sonhos
#projetosdefuturo
#paraondevou
#compromisso
#êxitos
#autonomia

SESSÃO 9

Identificar objetivos e sonhos que quero concretizar

A SEMENTE...

TER SONHOS e PROJETOS **para a vida é fundamental.**
Tenho claros os meus **objetivos de vida** e sei que importância e significado especial terá a sua **concretização!**

No final da sessão o participante deverá ser capaz de:
Identificar objetivos e sonhos que quer concretizar

- Identificar coisas que é bom a fazer, coisas que ama, coisas que pode ser pago para fazer e coisas que, no seu entender, o mundo precisa.
- Identificar objetivos / sonhos que quer concretizar, nos domínios pessoal, académico / profissional e de lazer.

9° Desafio

Identificar momentos em que me sinto realizado(a)

10° Desafio

Investir em atividades que me realizam

A preparação das sessões 5 e 6 deve ser complementada com a leitura das "Notas de enquadramento teórico" sobre Relações Positivas (pág. 166 a 168)

KIT de Ferramentas

- Álbum "O Melhor de MIM" - Pág.13/14 e pág. 17/18
- Vendas
- Pote da Gratidão
- Autocolantes das Forças de Caráter
- 12 fios de lã cor de laranja
- Telas
- Bloco de folhas (Gratidão)
- Marcadores de quadro branco

Utensílios

- Lápis de carvão
- Borrachas
- Cartolina (Compromissos do Grupo)
- Revistas
- Colas
- Folha Branca A3 para o #tweet
- Marcadores de quadro branco
- 12 Cartolinas

FASE

30 min

DESCRIÇÃO

ATENÇÃO PLENA

Na chegada à sala da sessão, acolhemos os participantes e promovemos um momento de atenção plena, no qual os convidamos a serenar e observar a forma como cada um se sente naquele momento.

Exemplo de orientação (ler com calma e voz serena, permitindo que os participantes consigam seguir as orientações com tranquilidade):

Vamos deitar-nos no chão, procurando uma posição confortável. Se sentirem possível, fechamos os nossos olhos. Os braços devem ficar esticados, ao longo do corpo; puxamos os nossos ombros para cima e depois rodamo-los para trás, abrindo o peito; as palmas das mãos devem ficar voltadas para cima; as pernas afastadas e as pontas dos pés voltadas para fora. Podemos fazer pequenos movimentos com o pescoço, para a direita e para a esquerda, até encontrarmos uma posição ao centro que nos seja confortável.

E agora que encontramos uma posição de conforto, paramos o movimento, relaxamos os músculos do nosso rosto. Procurando descontrair cada vez mais, colocamos um sorriso nos nossos lábios, deixamos todo o nosso corpo afundar-se no colchão e usufruímos deste momento…

E vamos agora focar-nos por um bocadinho na nossa respiração, procurando relaxar e serenar cada vez mais… vamos inspirar grande e sentir o ar frio a entrar nas nossas narinas e expirar longo e sentir o ar quente a sair pela nossa boca; e novamente inspiramos pelo nariz e a nossa barriga cresce, expiramos pela boca e deixamos sair todo o ar, a barriga desce; e vamos continuar a inspirar e a expirar o mais lenta e profundamente que conseguirmos…

E a cada inspiração fazemos crescer dentro de nós os nossos sonhos, aquilo que queremos concretizar. Inspiramos e damos nome a um dos nossos sonhos; expiramos e partilhamos com o universo esse nosso sonho, lançamo-lo ao vento para que se propague. Inspiramos e damos nome a um objetivo pessoal, qualquer coisa que queremos conquistar ao nível do nosso desenvolvimento pessoal, da nossa vida familiar e amorosa, de saúde ou bem-estar. (pausa) E na próxima inspiração damos nome a um objetivo de carreira, académico ou profissional. (pausa) E nesta última inspiração vamos dar nome a um dos nossos objetivos de lazer, uma viagem ou ocupação de tempos livres na qual queremos investir mais.

(permitir um momento de pausa, em silêncio, respeitando o sentir do grupo)

E assim, orgulhosos por termos conseguido, colocamos dentro de nós a semente: ter sonhos e projetos para a vida é fundamental. Tenho claros os meus objetivos de vida e sei que importância e significado especial terá a sua concretização.

Vamos começar devagarinho a despertar o nosso corpo. Mantendo ainda os olhos fechados, quando sentirem possível, vão fazer pequenos movimentos com as vossas mãos e os vossos pés. Depois engolimos a nossa saliva e podemos espreguiçar-nos grande, aproveitando para esticar bem os braços e as pernas.

E felizes por termos cuidado de nós próprios, vamos abrir devagarinho os nossos olhos…



POTE DA GRATIDÃO

eito este momento de restauro, pedimos que cada um observe a sua semana… desde que saíram da última sessão até ao presente momento… e que identifique três coisas boas que tenham acontecido.

Depois convidamos a que registem de forma concreta e específica as suas "três coisas boas" numa folha do bloco da Gratidão e pensem qual foi o seu contributo para que essas coisas acontecessem.

Por fim, convidamos a que partilhem com o grupo e guardem o seu papel no Pote da Gratidão.

FASE

80 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA (que passou): "Investir em atividades que me motivam e dão sentido à minha vida."

Pedimos agora ao grupo que recorde sucintamente o que foi feito na última sessão. Em síntese, relembramos que todos temos diferentes propósitos e que estes propósitos dão sentido e coerência às nossas vidas. Se usados de forma moderada, ajudam-nos a expressar a melhor versão de nós mesmos.
Distribuímos a página do Álbum correspondente à sessão anterior e convidamos a que acrescentem momentos em que, no decurso desta semana, "se sentiram úteis e com propósito de vida…".

E assim, confiantes, celebramos as nossas conquistas, guardamos as folhas e preparamo-nos para um novo desafio: "Identificar objetivos e sonhos que quero concretizar"!

20 min

GINCANA

Convidar os participantes a formar grupos de 3 elementos, que irão ligar-se entre si utilizando uma venda atada nos tornozelos. Cada grupo deverá escolher um nome para a sua Equipa.

Assim ligados, terão que completar uma gincana, cujo percurso e atividades a desenvolver são específicos, mesuráveis, atingíveis, realistas e delimitados no tempo. Os facilitadores descrevê-los uma única vez, deixando claro que não repetirão a instrução. As equipas deverão cumprir a gincana no menor tempo possível.

- Formar uma torre utilizando um conjunto de 12 copos e garantindo que se mantêm empilhados por um período superior a um minuto;
- Contar quantos lápis de cor estão dentro de numa caixa, não sendo possível tirá-los para fora da caixa e no menor tempo possível;
- Observar durante 20 segundos 12 objetos que foram colocados dentro de uma caixa; findo tempo a caixa é fechada e os participantes devem escrever num papel todos os objetos observados;
- Um dos elementos deverá desenhar um objeto, com os olhos vendados e com a mão não dominante; uma vez completo, o objeto deve ser claramente identificado pelos restantes.

Quando todas as equipas concluírem a gincana, promover a reflexão sobre a atividade, explorando a forma como se sentiram ao longo da mesma; a mais valia do trabalho em equipa; e a importância de se definirem operacionalmente os objetivos de cada etapa (tornando-os específicos, mesuráveis, atingíveis, realistas e delimitados no tempo)

CONSTRUÇÃO *VISION BOARD*

Da mesma forma como se definiram os objetivos da gincana, vamos procurar deixar mais específicos, mesuráveis, atingíveis, realistas e delimitados no tempo os objetivos da nossa vida.

Entregamos a cada participante uma cartolina colorida e disponibilizamos muitas revistas, jornais e/ou recortes de imagens, tesouras, cola e canetas coloridas.

Convidamos então os participantes a construírem o seu *"Vision Board"*, fornecendo algumas indicações específicas:

- Os participantes devem refletir sobre os seus objetivos futuros, sonhos e ambições.
- Depois irão explorar as revistas de forma a encontrarem e selecionarem imagens, palavras ou frases que representem cada um dos seus objetivos. Estes devem incluir objetivos pessoais (desenvolvimento pessoal, vida familiar ou amorosa, saúde e bem-estar), objetivos de carreira (académico e profissional) e objetivos de lazer (viagens, ocupação de tempos livres).

- De seguida irão colar, por ordem de prioridade e no sentido dos ponteiros do relógio, as imagens ilustrativas dos seus objetivos. Ao centro, ficará aquele objetivo que é um fim em si mesmo, a nossa bússola que confere direção e significado à vida. Querendo, podem utilizar as canetas e acrescentar palavras ou frases que confiram mais sentido e especificidade a cada objetivo.

Por fim, convidamos todos os participantes a apresentar o seu Vision Board ao grupo.

Em jeito de conclusão da atividade, salientamos a importância de manter o foco nos nossos objetivos e dedicarmos um minuto por dia à sua concretização. Incentivamos a que tirem uma fotografia para a tela do telemóvel e/ou que afixem o "Vision Board" num local bem visível da sua casa.

FASE

20 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA E FORÇAS DE CARÁCTER

Apresentamos a folha do Álbum "O Melhor de MIM" correspondente ao 9º Desafio: **"Identificar objetivos e sonhos que quero concretizar."** e orientamos a que cada um registe pelo menos um sonhos/projetos que identificou na sessão ["Sonhos e projetos que idealizo para a minha vida..."] e cole o autocolante de uma das forças pessoais que pode pôr em ação para aumentar a probabilidade de concretização deste sonho/projeto.

Feito o registo, entregamos o novelo de fio cor-de-laranja ao grupo, para que cada um possa cortar um bocadinho e guardá-lo num local visível e significativo, servindo de lembrete para o Desafio da Semana e para a importância de agirmos ativamente para o nosso bem-estar.

Desta forma, ao guardarmos o fio cor-de-laranja estamos a comprometer-nos com a possibilidade de pensarmos mais vezes nos sonhos e projetos que queremos concretizar.

FASE

10 min

DESCRIÇÃO

AVALIAÇÃO DA SESSÃO

No final da sessão, esperamos que os participantes se distribuam à volta da tela e que, com um marcador, registem a sua resposta a **3 questões apreciativas:**

- **O melhor momento da sessão.**
  De toda a sessão, qual foi o momento / atividade de que gostei mais?
- **O Melhor de Mim.**
  Em que é que eu me superei nesta sessão?
  Em que é que dei o meu melhor?
- **Paz Global Sustentável.**
  De que forma é que valorizar as emoções positivas quando elas surgem, ajuda-me a contribuir para a Paz Global Sustentável?

Depois, o grupo é convidado a eleger uma única palavra ou breve expressão para resumir aquela sessão.

- **#Tweet da sessão.**
  Se pudéssemos descrever esta sessão numa palavra, que palavra usaríamos?

Chegado o fim da sessão, é tempo de **celebrar** o facto de termos estado juntos e de desejarmos que todas as pessoas, sem exceção, possam sentir PAZ e sejam capazes identificar sonhos e projetos para as suas vidas.

REALIZAÇÃO

#objetivosclaros
#domínioambiental
#objetivosconcretos
#aproveitarforças
#tenacidade
#funcionarbem
#enfrentardesafios
#realizaronossopotencial
#autorealização
#metas
#vidarealizada
#persistir

9º Desafio

Identificar momentos
em que me sinto realizado(a)

10º Desafio

Investir em atividades que me realizaM

A preparação das sessões 5 e 6 deve ser complementada com a leitura das "Notas de enquadramento teórico" sobre Relações Positivas (pág. 166 a 168)

SESSÃO 10

Investir e persistir nas coisas que quero realizar

A SEMENTE...

TER SONHOS e comprometo-me com
coisas concretasque posso fazer para os concretizar.
Pelo caminho, sou persistente e enfrento os desafios!

No final da sessão o participante deverá ser capaz de:
Investir e persistir nas coisas que quer realizar

- Definir de forma concreta e alcançável um dos objetivos que selecionou.
- Subdividir o objetivo final e permitir-se celebrar a concretização de cada etapa.
- Identificar os recursos e competências necessários para caminhar em direção ao seu objetivo.
- Prever os obstáculos que pode encontrar pelo caminho e gerar soluções alternativas (diferenciar bloqueios e obstáculos).
- Percecionar que pode utilizar com sucesso o(s) caminho(s) traçado(s).
- Valorizar a persistência e o esforço em detrimento do talento.

KIT de Ferramentas

- Álbum "O Melhor de MIM" - Pág.13/14 e pág. 17/18
- Fios de lã cor de laranja
- Autocolantes das Forças de Caráter
- Marcadores de quadro branco
- 12 fios de lã cor de laranja
- Telas
- Bloco de folhas (Gratidão)

Utensílios

- Lápis de carvão
- Borrachas
- Cartolina (Compromissos do Grupo)
- Cadeira
- Colas
- Folha Branca A3 para o #tweet
- Marcadores de quadro branco

FASE

30 min

DESCRIÇÃO

ATENÇÃO PLENA

Na chegada à sala da sessão, acolhemos os participantes e promovemos um momento de atenção plena, no qual os convidamos a serenar e observar a forma como cada um se sente naquele momento.

Exemplo de orientação (ler com calma e voz serena, permitindo que os participantes consigam seguir as orientações com tranquilidade):

Vamos deitar-nos no chão, procurando uma posição confortável. Se sentirem possível, fechamos os nossos olhos. Os braços devem ficar esticados, ao longo do corpo; puxamos os nossos ombros para cima e depois rodamo-los para trás, abrindo o peito; as palmas das mãos devem ficar voltadas para cima; as pernas afastadas e as pontas dos pés voltadas para fora. Podemos fazer pequenos movimentos com o pescoço, para a direita e para a esquerda, até encontrarmos uma posição ao centro que nos seja confortável.

E agora que encontramos uma posição de conforto, paramos o movimento, relaxamos os músculos do nosso rosto. Procurando descontrair cada vez mais, colocamos um sorriso nos nossos lábios, deixamos todo o nosso corpo afundar-se no colchão e usufruímos deste momento…

E vamos agora focar-nos por um bocadinho na nossa respiração, procurando relaxar e serenar cada vez mais… vamos inspirar grande e sentir o ar frio a entrar nas nossas narinas e expirar longo e sentir o ar quente a sair pela nossa boca; e novamente inspiramos pelo nariz e a nossa barriga cresce, expiramos pela boca e deixamos sair todo o ar, a barriga desce; e vamos continuar a inspirar e a expirar o mais lenta e profundamente que conseguirmos…

E na próxima inspiração fazemos crescer dentro de nós um dos nossos sonhos… Expiramos lentamente e na próxima inspiração ganhamos o balanço necessário para mais um passo em direção à sua realização. E expiramos libertamo-nos das nossas inseguranças, do nosso medo de fracassar.

Voltamos a inspirar e alimentamos a nossa persistência e determinação. E expiramos e tornamos os nossos receios cada vez mais pequenos.

(permitir um momento de pausa, em silêncio, respeitando o sentir do grupo)

E assim, mais seguros dos nossos passos e com maior capacidade para enfrentar desafios, vamos colocar dentro de nós a semente: tenho sonhos e comprometo-me com coisas concretas que posso fazer para os concretizar. Pelo caminho, sou persistente e enfrento os desafios!

Vamos começar devagarinho a despertar o nosso corpo, mantendo ainda os olhos fechados, quando sentirem possível, vão fazer pequenos movimentos com as vossas mãos e os vossos pés. Depois engolimos a nossa saliva e podemos espreguiçar-nos grande, aproveitando para esticar bem os braços e as pernas.

E felizes por termos cuidado de nós próprios, vamos abrir devagarinho os nossos olhos…



POTE DA GRATIDÃO

Feito este momento de restauro, pedimos que cada um observe a sua semana… desde que saíram da última sessão até ao presente momento… e que identifique três coisas boas que tenham acontecido.

Depois convidamos a que registem de forma concreta e específica as suas "três coisas boas" numa folha do bloco da Gratidão e pensem qual foi o seu contributo para que essas coisas acontecessem.

Por fim, convidamos a que partilhem com o grupo e guardem o seu papel no Pote da Gratidão.

FASE

DESCRIÇÃO

80 min

DESAFIO DA SEMANA (que passou):

"Identificar objetivos e sonhos que quero concretizar"

Pedimos agora ao grupo que recorde sucintamente o que foi feito na última sessão. Em síntese, relembramos que todos temos sonhos e projetos que gostaríamos de concretizar e que é importante tê-los claros, bem definidos e visíveis...
Distribuímos a página do Álbum correspondente à sessão anterior e convidamos a que acrescentem momentos em que, no decurso desta semana, pensaram nos seus sonhos e projetos.

E assim, confiantes, celebramos as nossas conquistas, guardamos as folhas e preparamo-nos para um novo desafio: "Investir e persistir nas coisas que quero realizar"!

20 min

UM PEQUENO PASSO DE CADA VEZ...

De entre os vários objetivos expressos no "Vision Board", convidamos os participantes a selecionar um. Eventualmente aquele que querem ver concretizado a mais curto prazo.

A concretização desse objetivo concreto e alcançável será simbolicamente representada pelo chegar até uma cadeira e sentar-se.

Para lá chegar, os participantes terão que, à vez, partir do lado oposto da sala, dando passos seguros em direção à cadeira. Os facilitadores devem colocar questões, estimulando o participante a percorrer o caminho (cada passo refletirá assim uma questão respondida, um patamar alcançado).

Exemplos de questões para ajudar a:

- **(re)definir de forma mais concreta e alcançável o objetivo.**

  Será esse objetivo alcançável?
  Como é que sabe que já concretizou o seu objetivo?

- **Subdividir o objetivo final**

  Para lá chegar, que pequenos passos terá que dar?

- **Identificar os recursos e competências necessários**

  Quem o(a) pode ajudar/apoiar? Quem celebrará consigo a concretização deste objetivo?

  Qual(quais) das suas forças pessoais o(a) podem ajudar nesse passo?

  Há alguma coisa que precise de aprender para conseguir dar o próximo passo (ex.: aprender a conduzir)?

  Há alguma habilidade que precise de treinar para conseguir dar o próximo passo (ex: conseguir pedir ajuda, saber dizer que não)?

  Que outras condições precisa assegurar?

  Quanto tempo precisa ter disponível? Quanto tempo prevê ser necessário?

  É necessário algum dinheiro? Quanto? Como pensa angariá-lo?

- **Prever os obstáculos que pode encontrar e gerar soluções alternativas (diferenciar bloqueios e obstáculos)**

  Que dificuldades antevê?
  Como pensa ultrapassar essa dificuldade?
  Será este o melhor caminho para lá chegar?
  O que está a bloquear esse passo?
  Haverá outro caminho possível?

- **Percecionar que pode utilizar com sucesso o(s) caminho(s) traçado(s)**

  Agora que experimentou este caminho até aqui, sente-se seguro para continuar?

  Sente-se confiante, esperançoso(a)?

Não esquecer, ao longo de todo o percurso, incentivar o ato de celebrar cada passo (e não apenas o atingir do objetivo final), reforçando a eficácia do participante em cada momento. Valorizar a persistência e o esforço em detrimento do talento, assumindo que o sucesso implica sempre mais esforço do que habilidade.

Enquanto um dos participantes percorre o caminho até à cadeira, os restantes devem dispor-se lateralmente, apoiando ativamente para o sucesso do objetivo do colega.

FASE

20 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA E FORÇAS DE CARÁCTER

Entregamos a folha do Álbum "O Melhor de MIM" correspondente ao 10º Desafio: **"Investir e persistir nas coisas que quero realizar"** e orientamos a que cada um registe pelo menos um momento/um passo que deu ou projetou na sessão e que o(a) deixou mais perto da concretização do seu objetivo de futuro ["Momentos em que concretizo pequenos passos em direção ao(s) objetivo(s) a que me propus…"]. Se oportuno, convidar cada participante a colar uma das forças de carácter que colocou em ação quando deu passos em direção à concretização do seu objetivo.

Procuramos depois que cada um invista, todos os dias, pelo menos um minuto, para a concretização dos seus projetos. Relembramos o simbolismo do fio cor-de-laranja e a importância de agirmos ativamente para o nosso bem-estar.

FASE

10 min

DESCRIÇÃO

AVALIAÇÃO DA SESSÃO

No final da sessão, esperamos que os participantes se distribuam à volta da tela e que, com um marcador, registem a sua resposta a **3 questões apreciativas:**

- **O melhor momento da sessão.**
  De toda a sessão, qual foi o momento / atividade de que gostei mais?
- **O Melhor de Mim.**
  Em que é que eu me superei nesta sessão?
  Em que é que dei o meu melhor?
- **Paz Global Sustentável.**
  De que forma é que valorizar as emoções positivas quando elas surgem, ajuda-me a contribuir para a Paz Global Sustentável?

Depois, o grupo é convidado a eleger uma única palavra ou breve expressão para resumir aquela sessão.

- **#Tweet da sessão.**
  Se pudéssemos descrever esta sessão numa palavra, que palavra usaríamos?

Chegado o fim da sessão, é tempo de **celebrar** o facto de termos estado juntos e de desejarmos que todas as pessoas, sem exceção, possam sentir PAZ e investir e persistir nas coisas que querem realizar.

LADO NEGRO DA VIDA & PAZ GLOBAL SUSTENTÁVEL

#auto-aceitação
#resiliência
#partilharcomoutros
#encontrarbenefíciosinesperados
#transformação
#cura
#ladonegrodavida
#emoçõesnegativas
#momentosdifíceis
#perderosentido
#dor
#novocomeço
#crisesdavida
#lidarcomaadversidade
#seguiremfrente
#capacidadederecuperação
#copingpositivo
#repousaredigerir
#crescimentopós-traumático
#mudaréinevitável
#perdão
#aceitação

11º Desafio

Identificar momentos de
superação no meu percurso de vida

12º Desafio

Investir no melhor
de mim em cada momento

A preparação das sessões 11 e 12 deve ser complementada com a leitura das "Notas de enquadramento teórico" sobre O Lado Negro da Vida (pág. 189 a 193), Educação para a Paz Global (pág. 194 a 195) e Estudos da Sustentabilidade e Ecologia (pág. 226 e 227)

SESSÃO 11

Identificar momentos de superação no meu percurso de vida

A SEMENTE...

As experiências mais difíceis e dolorosas
são oportunidades para começar de novo. ACEITO
O QUE ESTÁ FORA DO MEU CONTROLO e oriento-me
para ações que melhoram a minha VIDA!

No final da sessão o participante deverá ser capaz de:
Identificar momentos de superação no seu percurso de vida

- Identificar acontecimentos difíceis e dolorosos no seu percurso de vida e que agora entende como ter recuperado, ter-se tornado resiliente e/ou até crescido com essa experiência
- Compreender a aceitação de uma experiência difícil e dolorosa como um processo de crescimento pessoal para o qual nos orientamos (e não como resignação, conformismo)
- Compreender o perdão como um ato de justiça para consigo próprio
- Identificar formas de auto-cuidado

KIT de Ferramentas

- Álbum "O Melhor de MIM" - Pág.13/14 e pág. 17/18
- Pote da Gratidão
- Desenhos "Percurso de Vida"
- Pote da Calma
- Marcadores de quadro branco
- Bússolas
- Autocolantes das Forças de Caráter
- Telas
- Bloco de folhas (Gratidão)
- 12 fios de lã cor branca

Utensílios

- Lápis de carvão
- Borrachas
- Cartolina (Compromissos do Grupo)
- "Ataches"
- Folha Branca A3 para o #tweet
- Marcadores de quadro branco

FASE

30 min

DESCRIÇÃO

ATENÇÃO PLENA

Na chegada à sala da sessão, acolhemos os participantes e promovemos um momento de atenção plena, no qual os convidamos a serenar e observar a forma como cada um se sente naquele momento.

Exemplo de orientação (ler com calma e voz serena, permitindo que os participantes consigam seguir as orientações com tranquilidade):

Vamos deitar-nos no chão, procurando uma posição confortável. Se sentirem possível, fechamos os nossos olhos. Os braços devem ficar esticados, ao longo do corpo; puxamos os nossos ombros para cima e depois rodamo-los para trás, abrindo o peito; as palmas das mãos devem ficar voltadas para cima; as pernas afastadas e as pontas dos pés voltadas para fora. Podemos fazer pequenos movimentos com o pescoço, para a direita e para a esquerda, até encontrarmos uma posição ao centro que nos seja confortável.

E agora que encontramos uma posição de conforto, paramos o movimento, relaxamos os músculos do nosso rosto. Procurando descontrair cada vez mais, colocamos um sorriso nos nossos lábios, deixamos todo o nosso corpo afundar-se no colchão e usufruímos deste momento...

E vamos agora focar-nos por um bocadinho na nossa respiração, procurando relaxar e serenar cada vez mais... vamos inspirar grande e sentir o ar frio a entrar nas nossas narinas e expirar longo e sentir o ar quente a sair pela nossa boca; e novamente inspiramos pelo nariz e a nossa barriga cresce, expiramos pela boca e deixamos sair todo o ar, a barriga desce; e vamos continuar a inspirar e a expirar o mais lenta e profundamente que conseguirmos...

Quando estamos agitados ou preocupados com qualquer coisa que nos aconteceu, a nossa respiração fica alterada... às vezes, suspendemo-la, outras vezes, aceleramo--la. Tomar consciência da respiração e mantê-la lenta e profunda são passos fundamentais para retornarmos à calma.

É natural que surjam pensamentos que distraem a nossa atenção da respiração. Quando isso acontecer, reconhecemos esses pensamentos, sem julgamento; aceitando--os tal como são: "apenas pensamentos!", e voltamos a sintonizar-nos com a nossa respiração. Os meditadores mais experientes não são aqueles cuja a mente não vagueia, mas aqueles que se habituam a começar de novo.

E assim também nós o faremos... Quando formos confrontados com momentos difíceis, quando perdemos o nosso foco, vamos tornar automático o processo de inspirar e expirar lentamente, acreditando que por pior que seja a situação, havemos de superá-la...

E assim, inspiramos pela última vez, grande, fazendo crescer em nós esta atitude tranquila de aceitação, crescimento pessoal e superação e colocamos dentro de nós a semente: as experiências mais difíceis e dolorosas são oportunidades para começar de novo. Aceito o que está fora do meu controlo e oriento-me para ações que melhoram a minha vida!

(permitir um momento de pausa, em silêncio, respeitando o sentir do grupo)

Aos poucos, vamos começar devagarinho a despertar o nosso corpo. Mantendo ainda os olhos fechados, quando sentirem possível, vão fazer pequenos movimentos com as vossas mãos e os vossos pés. Depois engolimos a nossa saliva e podemos espreguiçar-nos grande, aproveitando para esticar bem os braços e as pernas.

E felizes por termos cuidado de nós próprios, vamos abrir devagarinho os nossos olhos...



POTE DA GRATIDÃO

Feito este momento de restauro, pedimos que cada um observe a sua semana... desde que saíram da última sessão até ao presente momento... e que identifique três coisas boas que tenham acontecido.

Depois convidamos a que registem de forma concreta e específica as suas "três coisas boas" numa folha do bloco da Gratidão e pensem qual foi o seu contributo para que essas coisas acontecessem.

Por fim, convidamos a que partilhem com o grupo e guardem o seu papel no Pote da Gratidão.

FASE

80 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA (que passou):
"Investir e persistir nas coisas que quero realizar"!

Pedimos agora ao grupo que recorde sucintamente o que foi feito na última sessão. Em síntese, relembramos que todos deram passos para a concretização dos seus objetivos. Que percebemos o quão é importante que persistir, esforçarmo-nos e enfrentar desafios para conseguirmos alcançar o sucesso…

Distribuímos a página do Álbum correspondente à sessão anterior e convidamos a que acrescentem momentos em que, no decurso desta semana, concretizaram pequenos passos em direção ao(s) objetivo(s) a que se propuseram…

E assim, confiantes, celebramos as nossas conquistas, guardamos as folhas e preparamo-nos para um novo desafio: "Identificar momentos de superação no meu percurso de vida."

20 min

ACEITAR O LADO NEGRO DA VIDA

Redistribuímos as folhas onde estão projetados os percursos de vida.

Pedimos que voltem a olhar para os mesmos e que possam identificar experiências que foram (e eventualmente ainda o são) difíceis e dolorosas. Convidamos a que colem um pequeno autocolante branco junto dessas.



Depois com recurso ao Pote da Calma, fazemos o racional do processo de aceitação, dizendo que quando estes eventos difíceis e dolorosos acontecem é comum as nossas crenças (aquilo em que acreditamos) ficarem abaladas; as nossas emoções, pensamentos e comportamentos tornarem-se confusos e agitados.

Neste momentos turbulentos, é importante pensarmos que por mais difícil que seja, não nos vamos sentir assim para sempre… Com o tempo e a nossa ação intencional, tudo se ajustará!

E com isto não queremos dizer que devamos aceitar passivamente o intolerável… De todo! Isso gera resignação, frustração, desistência e desapego (ou seja, deixar de sentir seja o que for).

Pelo contrário, aceitar implica fazer uma pausa respeitosa, em que nos permitimos sentir dor (acolhendo quaisquer pensamentos, sentimentos, emoções ou sensações físicas que nos perturbem).

Pelo contrário, aceitar implica fazer uma pausa respeitosa, em que nos permitimos sentir dor (acolhendo quaisquer pensamentos, sentimentos, emoções ou sensações físicas que nos perturbem). Só assim saberemos, efetivamente, identificar o que dói e receber bem mesmo quando não gostamos ou temos medo do que aí vem.

POTE DA GRATIDÃO

Na procura de respostas hábeis para lidar com a adversidade, vamos convidar o grupo a guardar uma nova metáfora: Quando tudo se agita (quando o evento doloroso e difícil acontece), é importante voltar a orientar a bússola …



Fig. 16
Bússola

Entregamos a cada participante o autocolante da bússola, a ampulheta e um atache. Descrevemos que nesta bússola, em vez de pontos cardeais, temos como orientação a possibilidade de investirmos mais na nossa saúde e autocuidado, no lazer, na ocupação ou nas relações. Querendo, podemos ainda acrescentar outras direções.

Explorado o material, convidamos a que encontrem um espaço vazio na folha e montem a sua bússola, orientando para cima a área que os norteia (ou para a qual desejam seguir) neste momento.

Estando mais conscientes do que sentimos, das dificuldades, mas também do que queremos agarrar, estaremos mais capazes de responder de forma hábil, seguindo em frente mais fortes (com crescimento pessoal).

Com efeito, muitas vezes estes eventos permitem-nos:

- Alterar o relacionamento com outras pessoas;
- Sentir mais vulneráveis, porém mais fortes;
- Mudar a nossa filosofia de vida;
- Apreciar mais a vida e o que se tem;
- Fortalecer a nossa espiritualidade:
- Aumentar a compaixão pelos outros.

Se sentirmos importante para algum dos participantes, referir que sentir compaixão por quem nos fez mal não significa desculpar ou esquecer o que aconteceu, é tão somente compreender que face às características daquele sujeito, naquele momento, ele não conseguiria provavelmente fazer diferente.

Perdoar significa libertarmo-nos daquilo que nos faz mal. É retirar essa pessoa / situação da nossa história. O que nos fizeram não foi justo para nós e não podemos mudar o passado. Mas podemos agora ser justos connosco e libertarmo-nos do que nos faz mal. O perdão faz bem a quem perdoa!

Feito este enquadramento, sugerimos que voltem a olhar para os seus percursos de vida e que colem um autocolante dourado / prateado junto dos acontecimentos que gostariam ou sentem ter superado: "Por ter passado por esta experiência difícil e dolorosa, hoje sinto-me fortalecido(a) / sei que me tornarei mais forte!"

Abrir espaço para a partilha das experiências, acolhendo cada um na sua dor e capacidade de superação.

RESILIÊNCIA

Para finalizar, vamos reforçar a importância do autocuidado.

Evidenciar que momentos difíceis irão sempre acontecer, alguns deles sem aviso prévio, pelo que é importante cuidarmo-nos… cultivarmos o nosso bem-estar (tal como temos vindo a fazer até aqui) para mantermo-nos resistentes!

Relembrar e promover a reflexão sobre a importância de cuidarmos do nosso corpo:

- Beber água
- Dormir o suficiente
- Manter atividade física
- Relaxar
- Fazer uma alimentação equilibrada e saudável
- …

Relembrar também a importância de cultivarmos pensamentos esperançosos, que nos impulsionem a seguir em frente…

Colocamos à disposição os cartões que contém frases inspiradoras e sugerimos que cada um retire um cartão e partilhe a sua frase com o grupo.

Assim, acalentados pela esperança, seguimos para o desafio da semana.

FASE		DESCRIÇÃO
	20 min	

DESAFIO DA SEMANA E FORÇAS DE CARÁCTER

Entregamos a folha do Álbum "O Melhor de MIM" correspondente ao 11º Desafio: "Identificar momentos de superação no meu percurso de vida." e orientamos a que cada um registe um dos momentos em que cresceu/está a crescer com a adversidade ["Momentos em que me supero e sigo em frente mais forte…"].

Se oportuno, convidar cada participante a colar o autocolante da força pessoal que desenvolveu (mais colocou em ação) para superar o momento descrito.

Feito o registo, entregamos o novelo de fio branco ao grupo, para que cada um possa cortar um bocadinho e guardá-lo num local visível e significativo, servindo de lembrete para o Desafio da Semana e para a importância de agirmos ativamente para o nosso bem-estar.

Desta forma, ao guardarmos o fio cor-de-rosa estamos a comprometer-nos com a possibilidade de aceitarmos as adversidades como oportunidades de crescimento pessoal.

FASE

10 min

DESCRIÇÃO

AVALIAÇÃO DA SESSÃO

No final da sessão, esperamos que os participantes se distribuam à volta da tela e que, com um marcador, registem a sua resposta a **3 questões apreciativas:**

- **O melhor momento da sessão.**
  De toda a sessão, qual foi o momento / atividade de que gostei mais?
- **O Melhor de Mim.**
  Em que é que eu me superei nesta sessão?
  Em que é que dei o meu melhor?
- **Paz Global Sustentável.**
  De que forma é que valorizar as emoções positivas quando elas surgem, ajuda-me a contribuir para a Paz Global Sustentável?

Depois, o grupo é convidado a eleger uma única palavra ou breve expressão para resumir aquela sessão.

- **#Tweet da sessão.**
  Se pudéssemos descrever esta sessão numa palavra, que palavra usaríamos?

Chegado o fim da sessão, é tempo de **celebrar** o facto de termos estado juntos e de desejarmos que todas as pessoas, sem exceção, possam sentir PAZ e identificar momentos de superação nos seus percursos de vida.

LADO NEGRO DA VIDA & PAZ GLOBAL SUSTENTÁVEL

#crescimentopessoal
#oportunidade
#espiraldecrescimento
#florescimento
#paz
#recursospsicológicos
#funcionamentopositivo
#satisfaçãocomavida
#bem-estarpsicológico
#felicidade
#construirativamente
#maisfelizesjuntos
#viverparaobem
#sintonizar-se
#celebrar

11º Desafio

Identificar momentos de
superação no meu percurso de vida

12º Desafio

Investir no melhor
de mim em cada momento

A preparação das sessões 11 e 12 deve ser complementada com a leitura das "Notas de enquadramento teórico" sobre O Lado Negro da Vida (pág. 189 a 193), Educação para a Paz Global (pág. 194 a 195) e Estudos da Sustentabilidade e Ecologia (pág. 226 e 227)

SESSÃO 12

Investir no melhor de mim em cada momento

A SEMENTE...

O meu BEM-ESTAR é alcançado quando rentabilizo e desenvolvo "O MELHOR DE MIM" em prol da **construção do bem comum!**

No final da sessão o participante deverá ser capaz de:
Investir no Melhor de Mim em cada momento

- Perspetivar-se enquanto agente de paz, percebendo a importância e impacto dos seus atos nas várias esferas da Paz (paz interior, paz na relação com os outros, paz na comunidade onde se insere, paz global)
- Comprometer-se ativamente com ações para a Paz Global Sustentável
- Comprometer-se com o cultivo de domínios de bem-estar na sua vida
- Perspetivar a melhor versão de si mesmo

KIT de Ferramentas

- Álbum "O Melhor de MIM" - Pág.15/16 e pág. 17/18
- Autocolantes das Forças de Caráter
- Novelo de lã amarelo
- Bloco de folhas (Gratidão)
- Telas
- Marcadores de quadro branco
- Folhas A3 "Valorizo em ti" e "Desejo para ti"

Utensílios

- Lápis de carvão
- Borrachas
- Cartolina (Compromissos do Grupo)
- Elementos naturais: flores, conchas, pauzinhos, folhas secas, rochas, areia...
- Fita cola
- Canetas de feltro
- Folha branca A3 para o #tweet

FASE

30 min

DESCRIÇÃO

ATENÇÃO PLENA

Na chegada à sala da sessão, acolhemos os participantes e promovemos um momento de atenção plena, no qual os convidamos a serenar e observar a forma como cada um se sente naquele momento.

Exemplo de orientação (ler com calma e voz serena, permitindo que os participantes consigam seguir as orientações com tranquilidade):

Vamos deitar-nos no chão, procurando uma posição confortável. Se sentirem possível, fechamos os nossos olhos. Os braços devem ficar esticados, ao longo do corpo; puxamos os nossos ombros para cima e depois rodamo-los para trás, abrindo o peito; as palmas das mãos devem ficar voltadas para cima; as pernas afastadas e as pontas dos pés voltadas para fora. Podemos fazer pequenos movimentos com o pescoço, para a direita e para a esquerda, até encontrarmos uma posição ao centro que nos seja confortável.

E agora que encontramos uma posição de conforto, paramos o movimento, relaxamos os músculos do nosso rosto. Procurando descontrair cada vez mais, colocamos um sorriso nos nossos lábios, deixamos todo o nosso corpo afundar-se no colchão e usufruímos deste momento…

E vamos agora focar-nos por um bocadinho na nossa respiração, procurando relaxar e serenar cada vez mais… vamos inspirar grande e sentir o ar frio a entrar nas nossas narinas e expirar longo e sentir o ar quente a sair pela nossa boca; e novamente inspiramos pelo nariz e a nossa barriga cresce, expiramos pela boca e deixamos sair todo o ar, a barriga desce; e vamos continuar a inspirar e a expirar o mais lenta e profundamente que conseguirmos…

E a cada inspiração, imaginamos que uma luz branca e brilhante invade o nosso corpo, enchendo-nos de paz… Esta luz branca e brilhante entra pelo nosso nariz, chega aos pulmões e daí irradia-se para todo o corpo. O nosso corpo relaxa, a nossa mente torna-se mais bondosa e o nosso coração mais amoroso. Sentimo-nos em paz.

E nesta harmonia connosco, a cada expiração, irradiamos esta luz branca e brilhante para todos aqueles que nos rodeiam… A cada expiração, vemos esta luz a tocar aqueles que amamos, aqueles que nos são neutros e até aqueles de quem não gostamos… E a cada expiração, desejamos que todos, todos sem exceção, sejam felizes e vivam em paz…

E neste gesto bondoso, em que inspiramos paz e partilhamos paz, cuidamos de nós próprios e de todos… E se todos nos comprometermos, esta luz tornar-se-á cada vez mais brilhante e intensa… e chegará a todos os recantos do nosso planeta… todos os seres, sem exceção, tornar-se-ão mais virtuosos e iluminados e a paz global será cada vez mais sustentável!

(permitir um momento de pausa, em silêncio, respeitando o sentir do grupo)

E com a energia desta luz branca e brilhante que circunda todo o planeta e nos enche de paz, vamos colocar dentro de nós a semente: o meu bem-estar é alcançado quando rentabilizo e desenvolvo "o melhor de mim" em prol da construção do bem comum!

Vamos começar devagarinho a despertar o nosso corpo. Mantendo ainda os olhos fechados, quando sentirem possível, vão fazer pequenos movimentos com as vossas mãos e os vossos pés. Depois engolimos a nossa saliva e podemos espreguiçar-nos grande, aproveitando para esticar bem os braços e as pernas.

E felizes por termos cuidado de nós próprios **e de todos os seres, sem exceção,** vamos abrir devagarinho os nossos olhos…



POTE DA GRATIDÃO

Feito este momento de restauro, pedimos que cada um observe a sua semana… desde que saíram da última sessão até ao presente momento… e que identifique três coisas boas que tenham acontecido.

Depois convidamos a que registem de forma concreta e específica as suas "três coisas boas" numa folha do bloco da Gratidão e pensem qual foi o seu contributo para que essas coisas acontecessem.

Por fim, e sendo esta a última sessão, recolhemos todos os papeis no Pote da Gratidão para, logo em seguida, esvaziá-lo. De entre todos os imensos papelinhos, sugerimos que retirem um e possam lê-lo ao grupo.

É esperado que algumas pessoas possam identificar os seus contributos. Permitir que explorem outros papeis, se assim desejarem.

FASE

10 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA (que passou):
"Identificar momentos de superação no meu percurso de vida."

Pedimos agora ao grupo que recorde sucintamente o que foi feito na última sessão.

Em síntese, relembramos que: **1)** as experiências mais difíceis e dolorosas podem também ser oportunidades para crescermos e reinventarmos a melhor versão de nós mesmos; **2)** devemos aceitar a dor que elas comportam e (re) orientar a bússola para seguir em frente; **3)** é importante mantermos o nosso autocuidado para continuarmos resistentes.

Distribuímos a página do Álbum correspondente à sessão anterior e convidamos a que acrescentem momentos em que, no decurso desta semana, superaram contratempos...

E assim, confiantes, celebramos as nossas conquistas, guardamos as folhas e preparamo-nos para um novo desafio: **"Investir no Melhor de Mim, em cada momento."**

20 min

MANDALA COM ELEMENTOS NATURAIS

Nesta que é a última sessão do grupo vamos pensar juntos sobre os nossos contributos para o bem-estar e para a paz global sustentável.
Fá-lo-emos construindo, de forma cooperativa, uma mandala.

Para o efeito, disponibilizamos um conjunto de elementos naturais (flores, conchas, pauzinhos, folhas secas, rochas, areia...) e informamos que a mandala será formada por 4 anéis concêntricos. Em cada anel, iremos dar orientações e em conjunto os participantes irão escolher os materiais e a forma como os irão dispor.

- **PAZ INTERIOR –** no primeiro anel irão representar a paz interior, a felicidade individual. Tem a ver com quem somos e com o momento em que somos melhores, quando realizamos o nosso potencial, quando sentimos emoções positivas, quando nos envolvemos e encontramos um sentido para a vida...

- **PAZ NA RELAÇÃO COM OS OUTROS -** no segundo anel irão representar a paz nas relações com aqueles que nos são próximos, aqueles que vivem connosco, a nossa família, os nossos amigos. Tem a ver com a capacidade de comunicar de forma positiva, justa e bondosa, de observar sem julgar, de nos ajudarmos e respeitarmos mutuamente, de celebrarmos os êxitos uns dos outros...

- **PAZ NA COMUNIDADE -** no terceiro anel irão representar a paz na comunidade onde se inserem. Tem a ver com a coerência de estarmos uns com os outros, de percebermos que as nossas ações contam quando mantemos limpos os espaços por onde passamos, ajudamos à conservação do património cultural e natural da nossa região, quando fazemos uma gestão adequada dos recursos da nossa comunidade...

- **PAZ GLOBAL SUSTENTÁVEL -** no quarto anel irão representar a paz global. Este é o nível em que percebemos que as nossas ações importam para a conservação do planeta e das relações humanas e dignificantes. Evitar o desperdício de alimentos e reduzir as embalagens, dar preferência aos produtos produzidos localmente...

Concluída a mandala, permitir a reflexão sobre a forma como se sentiram no decurso da sua construção, como interpretam cada anel e o resultado final.

Acrescentando valor a todo o valor simbólico que lhe foi atribuído, convidar agora os participantes a se deitarem em volta da mandala... e desta forma obtemos a Mandala do MELHOR DE TODOS NÓS!

Não esquecer, guardar este momento para a posteridade, tirando uma fotografia de grupo (esta foto servirá depois como recordação no Álbum)

FALAR BEM NAS COSTAS

Afixamos (com fita cola) folha **"Valorizo em ti..."** e **"Desejo para ti..."**nas costas de cada participante. Depois distribuímos canetas coloridas e convidamos a que possam deixar algumas notas apreciativas e inspiradoras sobre aquilo que mais valorizaram em cada um dos colegas e o que para cada um deles deseja. Incentivar a que estas notas sejam personalizadas e idiossincráticas: menos é mais!

Quando todos tiverem concluído o seu registo em todos os colegas, convidamos a que possam retirar o cartaz das costas e ler.

Não é suposto haver partilha, mas é importante atender à sensibilidade de cada um na leitura das frases e garantir que todos saem valorizados nesta atividade.

FIO

Por fim, convidamos o grupo a formar um grande círculo.

Os facilitadores seguram um novelo de lã amarela.

Evidenciamos que a cor amarela representa tudo aquilo que fizemos de comum ao longo das sessões: valorizarmos as nossas forças pessoais, treinarmos a gratidão e a atenção plena, celebrarmos conquistas juntos e intencionarmos a paz global... E agora que estamos a fechar a última sessão, gostaríamos que cada um partilhasse o que leva deste grupo e aquilo a que se compromete dar continuidade.

Vamos então passar o novelo, quem o receber irá dar uma laçada no seu dedo e partilhar o que leva e aquilo a que se compromete, e depois volta a lançar o novelo.

Concluídas todas as partilhas, atribuir significado ao facto de todos ficarmos ligados a este fio de bem-estar. Fazemos votos de que guardem no coração as sementes que juntos cultivamos e que em cada momento possam reinventar a melhor versão de si mesmos... aquela versão que conduz à nossa paz interior, que ilumina a paz dos que que nos rodeiam, que nos torna úteis para a comunidade onde nos inserimos e que contribui para a sustentabilidade da paz global.

E assim, lançamo-nos o último desafio que é exatamente este: **em cada momento, cultivarmos a melhor versão de nós mesmos.**

FASE

20 min

DESCRIÇÃO

DESAFIO DA SEMANA E FORÇAS DE CARÁCTER

Entregamos a folha do Álbum "O Melhor de MIM" correspondente ao 12º Desafio: **"Investir no Melhor de Mim, em cada momento."** e orientamos a que cada um registe pelo menos um dos momentos da sessão em que encontrou ou sentiu o seu melhor (ex.: sentir-me em paz, o comentário X que fizeram nas costas,...) ["O melhor de MIM..."].

Procuramos depois que cada um se comprometa a desenvolver sempre o seu Melhor, para que se sinta em maior harmonia consigo e com os outros. Relembramos o simbolismo do fio branco e a importância de agirmos ativamente para o nosso bem-estar em todas as suas dimensões (simbolizadas pelas restantes cores).

10 min

AVALIAÇÃO DA SESSÃO

No final da sessão, esperamos que os participantes se distribuam à volta da tela e que, com um marcador, registem a sua resposta a **3 questões apreciativas:**

- **O melhor momento da sessão.**
  De toda a sessão, qual foi o momento / atividade de que gostei mais?
- **O Melhor de Mim.**
  Em que é que eu me superei nesta sessão?
  Em que é que dei o meu melhor?
- **Paz Global Sustentável.**
  De que forma é que valorizar as emoções positivas quando elas surgem, ajuda-me a contribuir para a Paz Global Sustentável?

Depois, o grupo é convidado a eleger uma única palavra ou breve expressão para resumir aquela sessão.

- **#Tweet da sessão.**
  Se pudéssemos descrever esta sessão numa palavra, que palavra usaríamos?

Chegado o fim da sessão, é tempo de celebrar o facto de termos estado juntos e de desejarmos que todas as pessoas, sem exceção, possam sentir PAZ e alcançar a melhor versão de si mesmos, em cada momento.

ESTUDOS SOBRE
O IMPACTO

A semente cresce?

NOTAS DE ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Ferramentas essenciais

MODELOS DE BEM-ESTAR

"Como as plantas que prosperam num jardim, **os domínios positivos devem ser cultivados ao longo do tempo**."

Kern et al., 2015

PSICOLOGIA POSITIVA

A Psicologia Positiva considera que todos os seres humanos possuem um impulso de querer seguir em frente de forma otimista e esperançosa. Constitui um estudo científico, que tem como objetivo primordial auxiliar as pessoas a alcançarem uma vida melhor.

As temáticas abordadas na Psicologia Positiva podem ser integradas em diversas teorias psicológicas e não estão circunscritas aos processos terapêuticos. Em 1998, Seligman defendeu que o estudo das fraquezas e do dano não poderia configurar as balizas da Psicologia, uma vez que dentro destas deveria ser incluído também o estudo das qualidades e das virtudes humanas, considerando que tratar alguém inclui nutrir o que há de melhor em cada indivíduo (Corrêa, 2016).

Tendo em consideração que algumas qualidades humanas protegem o indivíduo contra doenças mentais, Seligman considera que o foco inicial da Psicologia Positiva é a prevenção. Além da prevenção, tal como afirma Peterson, outro dos pioneiros da Psicologia Positiva, esta área científica também tem a preocupação de construir as melhores coisas da vida e fazer da vida das pessoas comuns preenchidas de significado. Gable e Haidt definiram Psicologia Positiva como o estudo das condições e dos processos que contribuem para o florescimento e o funcionamento ótimo das pessoas, grupos e instituições (Corrêa, 2016).

Segundo Snyder e Lopez, a Psicologia Positiva foca-se na descoberta das qualidades das pessoas e na promoção do seu funcionamento positivo. É uma área que está direcionada para a compreensão das qualidades e virtudes humanas, bem como para o auxílio das pessoas para que estas consigam ser mais felizes e produtivas (Corrêa, 2016).

Na perspetiva de Seligman, ter uma boa vida consiste em obter felicidade a partir dos pontos fortes que cada pessoa possui, nos principais domínios da nossa vida. Para atingir uma vida significativa, a pessoa deve também usar essas mesmas forças para transmitir conhecimento, poder ou bondade ao outro. Em relação ao significado na vida, o autor considera que as forças e virtudes devem ser utilizadas de forma a alcançarmos um propósito maior do que nós próprios. Nem sempre a procura pelo significado está associada à felicidade, porque exige sacrifício e luta, assim, o significado advém muitas vezes das experiências negativas (Wong, 2019).

A EVOLUÇÃO DA CIÊNCIA DA FELICIDADE E DOS MODELOS DO BEM-ESTAR

O termo felicidade é utilizado para expressar diversas emoções, nascemos a sentir que é a meta mais importante que temos e construímos o nosso quotidiano a desejar alcançá-la. No campo da Psicologia Positiva, a felicidade é um estado mental e por isso a sua manifestação depende da forma como nos percebemos e ao mundo que nos rodeia. Além das diferenças individuais, a felicidade é também um constructo que não é transversal entre culturas. Assim, existem múltiplas definições para este conceito e, a partir destas, começa-se a ter uma noção mais delineada da mesma, que atende às avaliações subjetivas das pessoas.

Inicialmente, considerava-se que a ausência de felicidade resultava da frustração de uma expetativa material não atendida. No entanto foi facilmente compreendido que a felicidade dependia de algo maior, como o prazer, a satisfação e o significado da vida, e é nesta perspetiva mais complexa que se consolidam as novas abordagens sobre o que faz ou pode fazer as pessoas mais felizes.

Segundo David e colaboradores (2015), os estudos acerca da felicidade ou bem-estar acabam por se incluir em uma das suas conceções teóricas: a abordagem do hedoismo, onde existe uma procura pelas emoções positivas, pelo máximo prazer e por uma vida agradável e com gratificação instantânea e a abordagem da eudaimonia cuja visão ultrapassa estes limites, na medida em que há uma preocupação com o crescimento, mudança e quebra da equilíbrio (Corrêa, 2016).

O CONCEITO DE RIQUEZA PSICOLÓGICA DE *DINER* E *BISWAS-DIENER*

Este conceito integra as atitudes para com a vida, o suporte social, o desenvolvimento espiritual, os recursos pessoais, a saúde e as atividades a que as pessoas se costumam entregar.

Os seus componentes essenciais são a satisfação com a vida e a felicidade, a espiritualidade e o significado da vida, as emoções e as atitudes envolventes, os valores e os objetivos de vida, a saúde física e mental, e a suficiência material para preencher as suas necessidades (Batista, 2013).

Modelo de Bem-estar de Felicia Huppert

Segundo este modelo, o florescimento deverá ser concetualizado como o pólo oposto das perturbações mentais mais frequentes, como as perturbações do humor ou de ansiedade. A autora partiu do pressuposto de que as pessoas que florescem ou que têm um elevado nível de bem-estar psicológico não só se sentem bem, como funcionam de modo mais eficaz, aprendem com mais facilidade, trabalham de modo mais produtivo, têm melhores relações sociais e contribuem mais para a sua comunidade.

A autora partiu do formato atual da classificação das doenças mentais da Organização Mundial de Saúde, ou da Associação Psiquiátrica América e elaborou uma definição operacional de florescimento com três características fundamentais (emoções positivas; envolvimento e interesse; significado e finalidade) e características adicionais (Autoestima; Otimismo; Resiliência; Vitalidade; Autodeterminação; Relações Positivas).

Felicia Huppert e Timothy So aplicaram esta definição de florescimento as respostas dadas por 43 000 participantes, oriundos de 23 países que participaram no inquérito europeu designado por European Social Survey. Os resultados mostraram que apenas 12,2% da população do estudo conseguia preencher estes critérios e mostrar que estava a florescer (Batista, 2013).

Modelo de Bem-estar da Fundação Gallup

A Fundação Gallup é considerada pioneira no estudo das temáticas do bem-estar. Ao longo do tempo tem desenvolvido muita investigação sobre a excelência do desempenho, os aspetos positivos da vida no local de trabalho e a sua influência no desempenho. Delimitou, de um modo particularmente original e prático, o conceito de bem-estar, assim como todos os aspetos que consideramos importantes, como interpretamos e como experimentamos a nossa vida.

Neste modelo, o bem-estar depende de cinco grandes fatores:

- **Carreira –** modo como se ocupa o tempo, se se gosta ou não daquilo que se faz todos os dias;
- **Finanças –** o manejo da vida económica com a finalidade de diminuir o stress e aumentar a nossa segurança pessoal;
- **Saúde –** considerando que é fundamental ter energia suficiente para fazer as tarefas do quotidiano;
- **Relacionamentos –** as ligações quer com familiares, quer com não familiares ou conhecidos.
- **Social –** o envolvimento na comunidade em que vive;

Um inquérito realizado em 2005 possibilitou estimar que apenas 24% das pessoas tinham uma visão positiva do seu presente e do seu futuro, que de acordo com a terminologia que utilizaram, prosperavam. A maioria das pessoas, 63%, consideravam que tinham uma vida difícil e 13% afirmavam que sofriam com a vida (Batista, 2013).

Modelo de Bem-estar Psicológico de Corey Keyes

Este modelo é constituído por seis aspetos ou dimensões distintas, dando cada um o seu contributo único e independente para o bem-estar psicológico.

Os seis aspetos são (Batista, 2013).:

- **Crescimento pessoal –** Sentimento de desenvolvimento pessoal continuado ou do seu potencial e de que está a crescer como pessoa;
- **Autoaceitação –** atitude positiva para com o próprio e para com a vida passada;
- **Autonomia –** Composta por sentimentos de independência, autodeterminação e autorregulação do comportamento;
- **Maestria/Domínio ambiental –** resultado dos sentimentos de competência e capacidade de criar ambientes adequados à sua condição psíquica;
- **Propósito / Significado da vida –** relacionado com os sentimentos de finalidade, de significado ou de objetivos de vida;
- **Relacionamentos positivos –** as relações satisfatórias e carinhosas com os outros.

Modelo de Bem-estar Psicológico de Carol Riff e Corey Keyes

Corey Keyes partiu do seu modelo inicial de bem-estar psicológico para desenvolver o seu conceito atual de florescimento. Os autores consideraram que tal como a depressão, também o florescimento se podia definir operacionalmente. Mas, neste caso, pela presença de indicadores que assinalassem um funcionamento positivo ou uma boa saúde mental (Baptista, 2013).

Se a doença mental é identificada por um conjunto de sintomas que refletem sofrimento emocional e que interferem com o desempenho das rotinas da vida diária, o florescimento na vida tem também de se manifestar por um conjunto de sinais indicadores da presença de bem-estar, de felicidade e de desempenho ótimo. As pessoas que florescem não só estão livres de sinais indicadores de sofrimento emocional e de doença mental, como são caracterizados por vitalidade emocional e funcionam positivamente, quer ao nível individual, quer ao nível social (Baptista, 2013).

Florescer, é de acordo com os autores, mais do que simplesmente a ausência de doença, de mal-estar ou de qualquer forma de sofrimento emocional. Florescer define-se pela presença de dois sinais positivos de vida. Um deles é o Hedonismo, que se refere ao prazer e à satisfação nos diversos domínios da vida, o afeto positivo nos últimos 30 dias e\ou a felicidade e a satisfação com a vida. O outro refere-se aos 11 indicadores do Funcionamento Positivo: autoaceitação; aceitação social; crescimento pessoal; atualização social; significado da vida; contribuição social; maestria ambiental; coerência social; autonomia; relações positivas e integração social (Baptista, 2013).

Para determinar se uma pessoa está a florescer, de acordo com este modelo, deve preencher pelo menos um dos dois descritores do critério de hedonia e seis ou mais descritores do critério de funcionamento positivo (Baptista, 2013).

O MODELO PERMA DE BEM-ESTAR DE MARTIN SELIGMAN

Num primeiro momento, a felicidade foi considerada o tema central da psicologia positiva. Segundo Seligman (2011), a felicidade era descrita como uma coisa real, decomposta em três elementos: Emoção positiva, Envolvimento e Significado, todos eles avaliados através de medidas subjetivas de satisfação com a vida.

Posteriormente, algumas críticas foram apontadas a esta Teoria, fazendo com que Seligman (2011) reequacionasse estes conceitos. A felicidade autêntica foi então substituída pelo Bem-estar: um constructo que integra cinco elementos independentes e mensuráveis, cada um deles uma coisa real, que contribui diretamente para o florescimento, embora nenhum isoladamente o defina.

O Modelo PERMA (Seligman, 2011) vem então introduzir os cinco elementos do Bem-Estar:

- Emoção Positiva (Positive Emotion);
- Compromisso (Engagement);
- Relações Positivas (Relationship);
- Significado (Meaning);
- Realização Pessoal (Accomplishment).

esta imagem tem má resolução

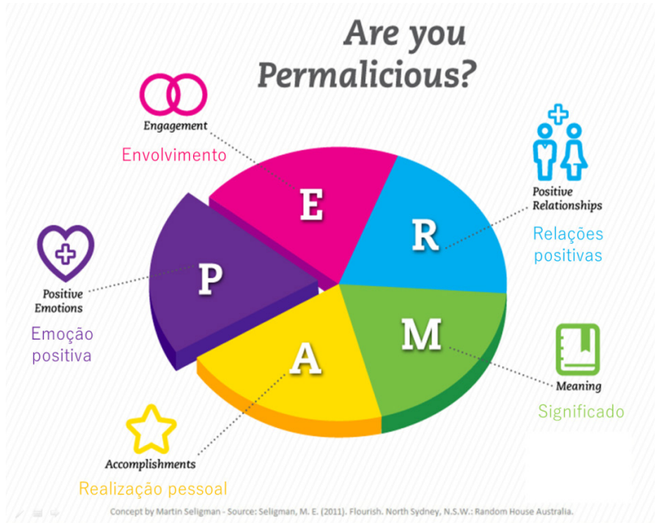


Fig. 16
Bússola

Emoção Positiva

A Emoção Positiva é o primeiro elemento da Teoria do Bem-Estar.

Trata-se de uma variável subjetiva definida pela forma como pensamos e nos sentimos. Encaixam-se nesta categoria emoções como a gratidão, o prazer, a satisfação, o conforto, entre outras. As emoções positivas ajudam-nos a ter um melhor desempenho nas nossas tarefas, a aumentar a saúde física, a fortalecer as relações, a sermos criativos e a olharmos para o futuro com otimismo e esperança.

Envolvimento

O Envolvimento, tal como a emoção positiva, é um elemento que se mede subjetivamente.

Aqui pode ser introduzido o conceito de flow ou fluxo, que consiste num estado de atenção focada, de absorção total. O que se verifica é um envolvimento tão forte com uma determinada tarefa, capaz de provocar perda da consciência de si e da noção do tempo, e consequentemente um grande sentimento de prazer intrínseco. Geralmente o prazer é sentido depois (e não enquanto decorre a experiência) e há ausência de sentimentos de culpa.

Relações positivas

A procura de relações interpessoais é um alicerce fundamental do bem-estar humano. Todos nós temos a necessidade de nos envolvermos com os outros, de nos relacionarmos física e emocionalmente.

Ao construirmos uma rede de relações fortes e estáveis, melhoramos o nosso bem-estar. Embora não tenhamos todos o mesmo nível de sociabilidade, não há dúvidas de que seria praticamente impossível vivermos num vácuo social. Ter relações positivas ajuda-nos a manter o foco e a ser mais produtivos.

Significado

Uma vida com significado é um desejo inevitável de qualquer ser humano. Esta consiste na pertença e no serviço a algo que acreditamos ser de causa maior.

Atingimos o nosso melhor quando nos dedicamos, servimos e pertencemos a algo maior que nós próprios, quer seja no ambiente familiar, no trabalho, na religião, na política, ou até num grupo humanitário.

Realização Pessoal

Este elemento refere-se à realização pessoal na sua forma instantânea, a uma "vida bem-sucedida", dedicada ao sucesso. Termos objetivos explícitos nas nossas vidas, e fazermos por alcança-los é importante para o nosso bem-estar.

A realização ajuda também a construir a autoestima e a proporcionar uma sensação de plenitude.

O MODELO EPOCH
DO BEM-ESTAR ADOLESCENTE

Kern e colaboradores em 2015, vêm propor um ajustamento do Modelo PERMA à adolescência, de forma a adequá-lo do ponto de vista desenvolvimentista.

O Modelo EPOCH do Bem-estar Adolescente proposto foca-se em cinco características positivas dos adolescentes que podem fomentar o bem-estar, a saúde física e outros resultados positivos na idade adulta, conforme definido no modelo de florescimento de Seligman (2011).

Dos estudos conduzidos por estes investigadores, evidenciaram-se então como fatores de Bem-Estar Adolescente:

- O Envolvimento (E);
- A Perseverança (P);
- O Otimismo (O);
- A Conexão (C);
- A Felicidade (H).

Envolvimento

Refere-se à capacidade de se envolver e de ficar absorvido numa atividade, sendo que elevados níveis de envolvimento estão associados a um estado de flow, no qual há a perda da noção de passagem do tempo.

Perseverança

Diz respeito à capacidade de concluir objetivos definidos, e de manter o foco em algo, mesmo face aos eventuais obstáculos que possam emergir.

Otimismo

Caracteriza-se por um sentimento de esperança e confiança acerca do futuro, por uma tendência a visualizar as coisas de uma forma favorável e pela habilidade de avaliar acontecimentos negativos como temporários, externos e específicos de uma determinada situação.

Conexão

Refere-se à capacidade de amar, e de ser-se amado, de estabelecer relações satisfatórias de amizade e suporte com outros significativos.

Felicidade

Diz respeito a mais do que uma emoção momentânea, ou seja, remete para um estado persistente (Consistente) de humor positivo e de satisfação com a vida.

Sendo estes fatores medidas de avaliação e descrição do Bem-Estar adolescente, são ainda necessários mais estudos para que se avalie a extensão em que estes 5 domínios são preditores do florescimento a longo prazo, embora exista já evidência sustentada na literatura do seu valor preditivo.

O modelo teórico que serve de base para a criação desta medida teve como ponto de partida a teoria de florescimento PERMA de Seligman. Estendendo o modelo PERMA para adolescentes, este modelo teórico define cinco características positivas em jovens que se acredita poder influenciar os domínios PERMA na idade adulta. Ou seja, concentra-se em características positivas presentes nos adolescentes que facilitem o florescimento adulto, conforme definido pelo modelo de Seligman.

O modelo é composto por cinco fatores: Envolvimento, Perseverança, Otimismo, Conexão e Felicidade (EPOCH):

- **Envolvimento (E) -** Refere-se à capacidade de se envolver e de ficar absorvido numa atividade, sendo que elevados níveis de envolvimento estão associados a um estado de flow, no qual há a perda da noção de passagem do tempo.
- **Perseverança (P) -** Diz respeito à capacidade de concluir objetivos definidos, e de manter o foco em algo, mesmo face aos eventuais obstáculos que possam emergir.
- **Otimismo (O) -** Caracteriza-se por um sentimento de esperança e confiança acerca do futuro, por uma tendência a visualizar as coisas de uma forma favorável e pela habilidade de avaliar acontecimentos negativos como temporários, externos e específicos de uma determinada situação.
- **Conexão (C) -** Refere-se à capacidade de amar, e de ser-se amado, de estabelecer relações satisfatórias de amizade e suporte com outros significativos.
- **Felicidade (H) –** Diz respeito a mais do que uma emoção momentânea, ou seja, remete para um estado persistente (consistente) de humor positivo e de satisfação com a vida.

O modelo teórico em que assenta o EPOCH fundamenta-se na perspetiva da psicologia positiva, com foco nas forças individuais. Em segundo lugar, esta definição de funcionamento positivo é deliberadamente não-desenvolvimentista, de modo que a imaturidade não está falsamente associada a um menor bem-estar. Em terceiro lugar, coloca o foco nas características individuais que promovem o modelo PERMA.

Finalmente, ignora a especificidade do contexto.

Assim, não existe distinção, por exemplo, entre um sentimento de envolvimento que descreve a experiência de um adolescente na sala de aula e um sentimento de envolvimento comparativamente forte que caracteriza outra experiência do adolescente a jogar online.

Ou seja, é a capacidade de se envolver ou a capacidade de se conectar com os outros, não no que se está envolvido ou com quem um jovem se conecta, isso marca o funcionamento psicológico positivo (Kern et al., 2015).

O modelo EPOCH define características ou atitudes que são frequentemente percebidas como positivas por natureza. No entanto, levado ao extremo, os domínios podem levar a resultados negativos. Por exemplo, a alta capacidade de se conectar com os outros fornece uma base para a construção de relacionamentos sociais positivos com os outros, mas pode ser mal adaptativa se essas conexões forem feitas com colegas delinquentes. A perseverança esta ligada a uma maior realização, mas perseverar a qualquer custo pode levar a altos níveis de estresse, ansiedade e menor bem-estar (Kern et al., 2015).

Ao separar itens nos cinco fatores teóricos já descritos anteriormente, podem permitir abordagens mais direcionadas à intervenção. Por exemplo, métricas de bem-estar de pontuação única podem apontar para intervenções gerais projetadas para aumentar a felicidade geral ou a satisfação com a vida, mas não possuem a especificidade necessária para a mudança (Huppert So, 2013, cit in Kern et al., 2015).

Em contraste, a avaliação da função psicológica em várias dimensões pode destacar pontos fortes e fracos, permitindo intervenções mais direcionadas. Por exemplo, se um jovem relata baixa conexão, podem ser feitos esforços para conectar o jovem a um mentor, a um grupo de pares ou atividades que permitam uma maior socialização; um jovem com alta perseverança pode ajudar os colegas a aprenderem a superar dificuldades.

Essas avaliações multidimensionais também podem ser úteis para examinar diferenças de subgrupos, identificar áreas de necessidade e moldar políticas ou intervenções subsequentes (Kern et al., 2015).

EMOÇÕES POSITIVAS

As emoções são características do ser humano e refletem a nossa complexidade. Estas tendem a ser de curta duração e a estar associadas a coisas específicas. Funcionam como sinais, na medida em que quando experienciamos uma emoção positiva esta nos indica que está a acontecer uma coisa boa e que estamos na direção dos nossos objetivos.

Barbara Fredrickson é considerada a principal investigadora a nível mundial das emoções positivas. Esta descobriu que, ao contrário do que inicialmente se pensava, as emoções positivas trazem benefícios muito superiores à sensação agradável de curta duração. As emoções positivas alimentam-nos (Akhtar, 2012).

TEORIA DO CONSTRUIR E AMPLIAR

Fredrickson, defendeu que ao contrário das emoções negativas, que limitam o pensamento de ações possíveis, as emoções positivas ampliam o julgamento sobre elas, na medida em que abrem a nossa consciência para uma panóplia de pensamentos e ações, surgindo assim o que a autora intitula de “primeira verdade”- a positividade abre-nos (Corrêa, 2016).

A pesquisadora concluiu adicionalmente que tanto as emoções positivas como as negativas eram importantes em momentos diferentes para os nossos antepassados. As emoções negativas possibilitavam atitudes importantes perante situações ameaçadoras e as emoções positivas geravam atitudes criativas e inovadoras importantes a longo prazo por terem a função de construir recursos, fomentando o desenvolvimento da versatilidade e das habilidades, criando assim reservas úteis para futuras ameaças. Deste modo surge a “segunda verdade”- a positividade transforma-nos para melhor (Corrêa, 2016).

Estes dois pressupostos definem a teoria de "ampliar e construir" de Fredrickson. De seguida a autora pronunciou-se acerca de dez formas de positividade: a alegria, a gratidão, a serenidade, o interesse, a esperança, o orgulho, a diversão, a inspiração, a admiração e o amor (Tabela 1- Emoções Positivas). Estas emoções, embora sejam emoções fenomenologicamente diferentes, compartilham da capacidade de ampliar os repertórios momentâneos de ação do pensamento das pessoas e na construção dos seus recursos pessoais, sendo estes físicos, intelectuais, sociais e psicológicos. Por exemplo a alegria, amplia-se criando o desejo de brincar, ultrapassar os limites e ser criativo. Estes impulsos são evidentes tanto a nível comportamental, como também intelectual e artístico (Fredrickson, 2001).

EMOÇÕES POSITIVAS

ALEGRIA	Aquisição de novas habilidades; brincar.
GRATIDÃO	Retribuir; ser criativo na retribuição.
SERENIDADE	Saborear; integrar.
INTERESSE	Explorar.
ESPERANÇA	Ansiar uma mudança positiva.
ORGULHO	Sonhar grande.
DIVERSÃO	Compartilhar o riso, as perceções.
INSPIRAÇÃO	Ambicionar a excelência.
ADMIRAÇÃO	Acomodar o novo.
AMOR	Sentir todas as emoções anteriores.

Tabela 1
Emoções Positivas

As emoções positivas fazem-nos pensar de forma mais criativa e flexível e tornam-nos capazes de ver o cenário completo. Assim, quando queremos gerar novas ideias, deveríamos dedicar-nos a algo que nos faça sentir bem.

As emoções positivas quando se acumulam, desenvolvem múltiplos recursos que sustentam o nosso bem-estar. Dotam-nos de:

- **Recursos psicológicos:** desenvolvem o otimismo e a resiliência, estimulam a motivação na busca dos nossos objetivos;
- **Recursos intelectuais:** aumentam a nossa capacidade de resolução de problemas e a interiorizar novas informações;
- **Recursos sociais:** auxiliam-nos no estabelecimento de novas relações e na consolidação de laços pré-existentes;
- **Recursos físicos:** ajudam-nos a desenvolver a coordenação, força e saúde cardiovascular. Ao explorarmos o mundo que nos rodeia, estamos mais dispostos a fazer exercício físico o que consequentemente nos leva a estar em boa forma física.

As emoções positivas têm o poder de desfazer os efeitos prejudiciais que o negativismo causa no nosso corpo, contribuindo assim para o regresso à homeostasia. A isto Fredrickson chama de "botão de restauro secreto". Não podemos evitar situações de stress, no entanto perante estas, se o nosso reservatório de emoções positivas estiver cheio, vamos conseguir ultrapassá-las com mais facilidade, sem ficarmos encalhados nas mesmas. Assim, as emoções positivas são protetoras, porque nos permitem ter uma capacidade superior de sobreviver à crise (Akhtar, 2012).

Existe um rácio de três emoções positivas para cada emoção negativa, ou seja, para cada experiência emocional negativa que sofremos, precisamos de três experiências emocionais positivas para alcançar um maior bem-estar.

Assim, podemos entrar numa espiral de crescimento, que tem a capacidade de nos levar a um estado de bem-estar superior, o que gera mudanças positivas e florescimento. Sabemos que existe uma relação entre a felicidade e o êxito, no entanto, experienciar frequentemente emoções positivas também parece levar ao sucesso. Para alcançar este rácio, devemos ter em mente que as emoções positivas resultam das coisas que fazemos, da perspetiva que temos do mundo e das interpretações que fazemos aos acontecimentos da nossa vida. Fredrickson, aconselha-nos a descobrir o que nos anima e a priorizar essas mesmas atividades. Priorizar os momentos de diversão, de amor e de alegria (Akhtar, 2012).

ENVOLVIMENTO

O ato de saborear ultrapassa os limites de uma simples iguaria que faz crescer água na boca. Podemos saborear a beleza da natureza, o tempo que passamos com as pessoas que amamos, um bom filme, um abraço, uma gargalhada, um banho quente, um casamento, um aniversário, etc. Quase tudo é passível de ser saboreado. Este ato permite-nos dar mais atenção aos aspetos agradáveis e assim superarmos a tendência de focar no negativo. É habitual que nos foquemos muitas vezes nos aspetos negativos, negligenciando os positivos, por exemplo reparamos na má nota a Matemática e não na excelente a Ciências. Saborear permite contrariar este movimento e por isso assume uma função de escudo contra as emoções negativas, ajudando-nos no mau humor (Akhtar, 2012).

Saborear constitui uma das técnicas mais importantes na Psicologia Positiva, pois é um ato que nos treina a focar nos aspetos positivos e a valorizá-los, neste os 5 sentidos ocupam um papel muito importante. Devemos entendê-lo mais como um processo do que como um objetivo final, na medida em que, quanto mais saborearmos, mais emoções positivas iremos experienciar e mais iremos desenvolver a nossa capacidade de apreciar as coisas boas (Akhtar, 2012).

Neste ato o primeiro passo será abrandar o ritmo de forma a ampliar a experiência. Tanto a felicidade como a saúde tendem a aumentar à medida que abrandamos o ritmo. De seguida é importante prestar toda a atenção, usar todos os sentidos e refletir acerca da fonte de prazer (Akhtar, 2012).

Quando estamos envolvidos numa atividade ou assunto que não nos deixa ansioso, nem nos deixa aborrecidos podemos alcançar um estado de fluxo, onde perdemos a nossa autoconsciência, egoismo e senso do tempo. Consiste numa experiência onde nos sentimos transportados para fora de nós e do mundo sensível e entramos em sintonia com algo transcendente.

Neste estado **a)** existe um potencial equilíbrio entre o corpo e a mente; **b)** a razão e a emoção não colidem, havendo assim uma sensação de plenitude; **c)** há um equilíbrio entre os níveis dos desafios e das competências; **d)** o sujeito está completamente concentrado na tarefa; **e)** existe clareza dos objetivos, recompensa em mente e feedback imediato; **f)** as ações e a consciência fundem-se, não havendo lugar para ruminações autoconscientes e **g)** há um sentimento de controlo sobre a tarefa. **Para Csikzentmihalyi**, o *flow* é sinónimo de felicidade e é um componente imprescindível à realização e a alta performance.

Deste modo o autor formulou 7 ensinamentos acerca do *flow*:



RELAÇÕES POSITIVAS

Entendemos como relacionamento positivo aqueles que constituem uma fonte de enriquecimento, vitalidade e aprendizagem para os indivíduos. Nestes predominam as emoções positivas, o reconhecimento, a aceitação e a compaixão (Carlomagno, 2016).

No que diz respeito à felicidade, não há dúvidas de que as relações são importantes. Somos seres sociais com muita necessidade de estarmos ligados aos outros. A nossa felicidade cresce quando partilhada com outras pessoas: a partilha intensifica a experiência. Os seres humanos partilham da necessidade fundamental da pertença e esta gera emoções positivas. Na ciência do bem-estar o amor, sob todas as suas formas, é o responsável por fazer o mundo girar (Akhtar, 2012).

Sabemos que as emoções são contagiosas, tanto as positivas como as negativas. O cérebro tem neurónios-espelho que se ativam para responder à observação das emoções nos outros. Isto significa que captamos as emoções dos outros por as conseguirmos observar, mas também porque as sentimos diretamente a partir da ativação dos nossos neurónios-espelho (Akhtar, 2012). Assim se percebe a importância de cultivarmos as nossas emoções positivas e de como elas contagiam aqueles que se relacionam connosco.

Importa também saber que, tal como existe um rácio de positividade 3:1 para as emoções que nos permite florescer enquanto pessoas no singular, também nas relações existe a proporção mágica de 5:1. Percebemos que o rácio é superior, o que significa que são precisas 5 emoções positivas para estabilizar uma emoção negativa vivida (decorrente, por exemplo, de um ato hostil, de uma crítica ou de desprezo). Este rácio da positividade das relações foi estudado por John Gottman e é forte preditor da qualidade e sustentabilidade das relações (nos casais que se divorciam o rácio é de aproximadamente 0.8:1, o que nos faz perceber um valor de negatividade marginalmente superior ao da positividade).

Sabendo que a negatividade é tão corrosiva para as relações, por exigir tanto para compensar, torna-se essencial estar atento e majorar o que corre bem e o que nos conecta: calma, confiança e compromisso com o outro.

Todos os elementos anteriores refletem-se na forma como comunicamos. A comunicação é assim um elemento crucial para o êxito das relações!

Estudos de Shelly e Gable demonstram que na sequência da partilha de uma boa notícia, podemos adotar quatro tipos de resposta: **1)** ativa e construtiva; **2)** passiva e construtiva; **3)** passiva e destrutiva ou **4)** ativa e construtiva.

Imaginando, por exemplo, que um amigo conta que fez uma apresentação e que foi muito elogiado pelos seus colegas.

Poderíamos reagir dizendo:

RESPOSTA	CONSTRUTIVA	DESTRUTIVA
ATIVA	*Espetáculo! Estou muito feliz por ti. É um excelente reconhecimento. E como correu a apresentação? Quero detalhes. O que disseram?*	*Uau! Geralmente ficas nervoso quando se apresentas. Não foi a Ana que te disse que tinha corrido bem, pois não? Ela é muito boazinha... Não consegue avaliar nada.*
	NUTRE	FERE
	-Demonstra interesse (faz perguntas e entusiasma-se na conversa); -Compartilha o entusiasmo com a notícia contada pelo outro; -Apresenta uma linguagem corporal e expressões faciais amigáveis e recetivas (por exemplo, sorri); -Faz contato visual.	Desacredita o outro; Centrado nas falhas e problemas; Rouba a alegria do outro.

RESPOSTA	CONSTRUTIVA	DESTRUTIVA
PASSIVA	*Ah, que bom!*	*Desculpa. Não posso escutar agora.* *ou* *Também sou ótimo a fazer apresentações. Vou ensinar-te uma ferramenta nova que aprendi...*
	É FRIA	IGNORA
	-Demonstra desinteresse; -Não estimula a conversa; -Ocupa-se com outras atividades (multitarefa) enquanto fala; -Não faz contato visual.	-Ignora o que o outro diz; -Muda o assunto da conversa; Torna-se o centro da conversa.

Tabela 2
Comunicação: Quatro tipos de resposta

De entre os quatro tipos de respostas, apenas a ATIVA e CONSTRUTIVA contribui para o fortalecimento das relações interpessoais. É a única que promove efetivamente compromisso, satisfação, intimidade e confiança. As demais guiam em sentido contrário.

Conclui-se assim a importância de adotar um discurso ativo e construtivo, caracterizado pelo entusiasmo e energia. Ao darmos atenção e questionarmos a pessoa que nos dá uma boa noticia, ajudamo-la a encontrar mais elementos positivos na mesma (Akhtar, 2012).

Daqui se extrai também a conclusão de que um dos obstáculos ao bem-estar é a tendência que as pessoas têm de se compararem com as outras. Este mecanismo tóxico influencia profundamente a forma como nos classificamos e levam-nos a fazer escolhas irracionais. As pessoas positivas tendem a fazer menos comparações autopunitivas, não se deixam de comparar, no entanto os êxitos dos outros não lhe afetam tanto o bem-estar. Se as comparações sociais são tóxicas para o nosso bem-estar, então o amor tem uma capacidade revigorante na medida em que é capaz de potenciar o nosso bem-estar. Quando fazemos boas ações aos outros, ajudamo-los a sentirem-se melhor e com isso também nos sentimos bem. Ser bom para os outros fomenta a nossa felicidade e diminui os níveis de stress e as emoções negativas (Akhtar, 2012).

ENVOLVIMENTO

O Otimismo consiste em esperar um resultado positivo e ter confiança de que tudo irá correr bem. Tal como o pessimismo, não é uma forma fixa de se estar, é passível de ser desenvolvido, daí falarmos em Otimismo Aprendido. Ambos influenciam a forma como pensamos e nos sentimos face aos nossos problemas. Os otimistas esperam bons resultados mesmo em situações complicadas, o que gera emoções positivas, por outro lado, os pessimistas, por esperarem maus resultados, experienciam mais frequentemente sentimentos negativos, como a ansiedade, revolta, tristeza e desespero (Akhtar, 2012).

As pessoas otimistas resistem melhor às pressões da vida e têm uma capacidade de recuperação superior. Se formos pessimistas em relação à probabilidade de alcançarmos sucesso no futuro é provável que nos esforcemos menos para garantir o êxito e que desistamos mais facilmente. Esta atitude derrotista aumenta a possibilidade de que a coisa má realmente aconteça, a isto damos o nome de impotência aprendida, nesta reina o pensamento de que nada do que façamos importa. Os pessimistas são suscetíveis à impotência aprendida devido à forma como tendencialmente explicam os seus acontecimentos, isto está positivamente associado ao desenvolvimento da depressão (Akhtar, 2012).

Para crescer, o Otimismo tem que ser alimentado. Esperam coisas boas e por isso estão mais motivados e esforçam-se mais para alcançar o sucesso pretendido. A chave é o nosso esforço e este é dependente do quão provável consideramos que conseguimos alcançar o nosso objetivo (Akhtar, 2012).

OS OTIMISTAS

- Têm mais êxito no mercado laboral;
- Gozam de um bem-estar físico e psicológico superior;
- Adotam melhores atitudes face às adversidades;
- Sentem menos angústia, depressão e ansiedade;
- Têm sistemas imunitários melhores;
- Recuperam mais depressa das intervenções cirúrgicas;
- Vivem mais.

O otimista não entra em negação, procura soluções e por isso adaptasse melhor aos problemas (Akhtar, 2012).

A principal diferença entre o otimista e o pessimista consiste na forma como explicamos o que nos acontece- o nosso estilo explicativo. Este corresponde aos nossos pensamentos automáticos que interpretam tudo o que nos sucede.

A diferença entre estes está, não nos acontecimentos em concreto, mas sim na forma como os explicamos a nós próprios.

Segundo Seligman existem três dimensões cruciais a serem consideradas (Coelho, 2016):

- **A Permanência -** Condições dos fatos serem continuas ou transitórias;
- **A Abrangência -** Fatos serem universais ou específicos;
- **A Personalização -** sentimento em relação aos fatos serem causados por fatores externos ou internos.

O modo como explicamos cognitivamente os factos alteram completamente a forma como nos sentimos em relação a eles e, deste modo como agimos de forma a resolver as nossas frustrações e também como agimos perante boas notícias (Coelho, 2016).

	O que diz o OTIMISTA	O que diz o PESSIMISTA
Acontecimento **POSITIVO**	**Eu-** A coisa boa deve-se toda a mim. **Sempre-** Isto veio para ficar. **Em tudo-** Esta sorte espalhar-se-á.	**Eu não-** Foi um golpe de sorte! Nada teve a ver comigo. **Nem sempre-** É só por agora, não durará. **Eu-** a culpa é toda minha.
Acontecimento **NEGATIVO**	**Eu não-** Não tem nada a ver comigo. **Nem sempre-** Isto também passará. **Nem tudo-** É só nesta pequena área da vida, porque as restantes correm bem.	**Eu-** A culpa é toda minha. **Sempre-** É sempre assim. **Em tudo-** Afetará tudo o resto da minha vida.

Tabela 2
Atribuição causal

Para mudar a nossa forma de pensar é necessário interromper conscientemente o nosso raciocínio automático.

Em primeiro lugar é importante sintonizar o diálogo interno e a voz crítica presente na nossa cabeça. Seligman, apresentou várias formas de cultivar o otimismo, através do modelo ABCDE, explica o processo de como pensamos acerca dos acontecimentos da nossa vida e de como podemos derrotar o pensamento pessimista (Akhtar, 2012):

- **A-(*Adversity*):** representa a adversidade.
- **B-(*Belief*):** forma como encaramos a adversidade.
- **C-(*Consequences*):** consequências nas nossas emoções e comportamentos. São motivadas pelo B.
- **D-(*Disputation, Distraction, Distancing*):** Disputa, Distração e Distanciamento, correspondem aos 3 métodos recomendados pela Psicologia Positiva para lidar com as crenças pessimistas.
- **E-(*Energize*):** representa a energia renovada, o alívio, surge quando se derrota a crença pessimista.

A melhor maneira de contestar uma crença pessimista é demonstrar que ela não está correta e para isso são precisas provas. A mente, por defeito, procura provas que confirmem as crenças pessimistas e muitas vezes não presta atenção às provas que as contradizem. Para interromper este fluxo automático de pensamentos negativos e para encontrar uma explicação menos danosa para o que aconteceu, existem um conjunto de técnicas como a procura de explicações alternativas; procurar compreender quais são as implicações de manter essa crença e por fim qual é a sua utilidade. Os três D's, anteriormente descritos (Disputa, Distração e Distanciamento), visam a gestão da intensidade das emoções que resultam de pensamentos negativos, como o medo e a ansiedade. O reenquadramento é outra técnica utilizada para combater o pessimismo, implica reconhecer um aspeto positivo numa situação negativa (Akhtar, 2012).

Aprender a ser otimista é uma prática que dura a vida inteira, requer um trabalho contínuo que traz múltiplos benefícios e por isso merece a nossa atenção. Estudos conduzidos pela neurocientista Tali Sharot (2007), identificaram que a amígdala e o córtex cingulado anterior rostral (responsável pela regulação emocional) se ativaram quando os participantes da sua pesquisa pensaram em situações positivas (Rodrigues, 2020).

PROPÓSITOS DE VIDA

Podemos encontrar propósito de vida quando vivenciamos valores que dão sentido/significado à nossa vida e que nos fazem transcender (conectar com algo maior do que nós).

Estes valores podem ser:

- **Valores criativos -** que nos levam a contribuir para o ambiente que nos rodeia; tornamos o mudo mais rico co a nossa participação.
- **Valores vivenciais –** quando recebemos do mundo, testemunhamos experiências de bondade, ou contemplamos a natureza. Tornamo-nos mais ricos com aquelas experiências.
- **Valores atitudinais -** postura que assumimos perante situações difíceis que não podemos modificar e perante as quais encontramos modos dignos de sofrer.

No desenho da sessão 8 procurámos estereotipar um conjunto de propósitos com os quais os participantes se identificassem e através dos quais conseguissem perceber alguma coerência e sentido nas suas vidas.

Entendemos que aceder a este "rótulo" de propósito poderá impulsionar a mudança comportamental, a identidade positiva e as oportunidades de envolvimento pró-social, já que os participantes podem ativamente procurar a sua expressão e, assim, mais facilmente aceder ao seu "melhor possível"!

Encontramos nos tipos de personalidade propostos no Eneagrama, estes "rótulos" para diferentes propósitos e apropriámo-nos das terminologias.

De seguida, apresentamos cada a um dos nove propósitos, as características positivas commumente associadas a quem os segue (pontos fortes) e as características a trabalhar em termos de desenvolvimento pessoal (pontos fracos).

Para uma melhor identificação, acrescentámos algumas frases típicas utilizadas pelos participantes. Registamos também algumas expressões que servem como desafios para que os participantes abracem o seu propósito de forma harmoniosa.

PERFECIONISMO

PONTOS FORTES

- Comprometidos
- Determinados
- Disciplinados
- Focados na qualidade
- Organizados
- Responsáveis
- Íntegros
- Foco no processo
- Busca excelência

PONTOS FRACOS

- Excessivamente exigentes
- Inflexíveis
- Intolerantes
- Dogmáticos
- Foco nos erros
- Ressentidos
- Reativos
- Preocupados
- Rígidos

FRASES TÍPICAS

"Embora eu possa ter um lado desregulado, de modo geral ele nunca caracterizou o meu estilo."

"A maioria das pessoas vê-me como alguém sério e sensato, e, no final das contas, acredito ser assim."

"Parece que há um juiz na minha mente: às vezes ele é ponderado e sábio, mas muitas vezes é rígido e severo."

"Gosto de rir como qualquer outra pessoa... Devia rir mais".

"Os meus princípios e ideais inspiram-me e dão sentido e valor à minha vida."

DESAFIO

Permita-se errar

"Não faz mal errar... Não faz mal que, de vez em quando, fique menos bem."

"Não conseguimos ser perfeitos sempre e está tudo bem!"

PAZ

PONTOS FORTES

- Afáveis
- Compreensivos
- Calmos
- Carismáticos
- Flexíveis
- Mediadores
- Pacientes
- Cordiais
- Diplomatas

PONTOS FRACOS

- Apáticos
- Dependentes
- Teimosos
- Evitam o conflito
- Indecisos
- Esquecem as suas prioridades
- Procrastinadores
- Indiretos
- Passivo-agressivos

FRASES TÍPICAS

"Não me incomodo de estar com as pessoas nem de estar sozinho, tanto faz, contando que esteja em paz comigo mesmo."

"Prefiro concordar a criar uma cena."

"Sou capaz de entender diferentes pontos de vista e geralmente concordo com as pessoas mais do que discordo delas."

"Durante o dia, faço tudo o que precisa de ser feito, mas quando o dia acaba, eu relaxo mesmo."

"Encontrei um certo equilíbrio na vida e não vejo razão para perturbá-lo."

"Não sei exatamente como, mas não deixo que as coisas me atinjam."

"Sou uma pessoa fácil de agradar e geralmente contento-me com o que tenho."

"Já me disseram que sou distraído e alheio às coisas, a realidade é que eu as percebo, mas simplesmente não quero reagir."

"Não me acho particularmente obstinado, mas as pessoas dizem que eu às vezes sou teimoso quando tomo uma decisão."

"É preciso aceitar o que a vida nos dá, afinal, não há mesmo o que fazer."

"Acredito que se devem realçar os fatores positivos, em vez de ficar martelando nos negativos."

"Tenho uma espécie de filosofia de vida que me orienta e conforta muito em épocas difíceis."

DESAFIO

Permita-se entrar em conflito, criar desarmonia

"Permita-se ter um conflito positivo quando isso for importante..."

"É importante confrontar ideias, pontos de vista... Uma atitude passiva constante também gera mal-estar!"

PRESTAÇÃO

PONTOS FORTES

- Empáticos
- Carismáticos
- Voluntariosos
- Envolventes
- Generosos
- Hábeis nas relações
- Entusiastas
- Empenhados
- Atentos aos outros

PONTOS FRACOS

- Teimosos
- Intempestivos
- Indiretos
- Irados quando não reconhecidos
- Manipuladores
- Inconsequentes
- Orgulhosos
- Carentes de atenção
- Intrusivos

FRASES TÍPICAS

"Não sou de alegar o bem que faço às pessoas, mas fico muito chateado se elas não reconhecerem ou não se importarem com isso."

"É verdade que às vezes faço mais pelos outros do que deveria, dou demais e não penso em mim mesmo."

"O meu interesse pelas pessoas leva-me a envolver-me profundamente com elas com os seus sonhos, esperanças e necessidades."

"Descobri que as pessoas reagem com afeto quando lhes dou atenção e incentivo."

"Não posso ver um cão sem dono que já quero levar para casa."

"O fato de ser uma pessoa atenciosa e generosa faz me sentir bem."

"Vejo-me frequentemente a tentar conquistar as pessoas, especialmente se, a princípio, elas parecem indiferentes."

"Tenho um prazer especial em receber e entreter os meus amigos e familiares."

"Posso ser afetuoso e ajudar as pessoas, mas sou mais forte que pareço."

"Sou capaz de sair do meu caminho para saber o que está a acontecer com as pessoas que gosto."

"A minha saúde e o meu bolso já sofreram muitas vezes por eu ter colocado as necessidades e os interesses dos outros acima dos meus."

"Adoro desdobrar-me para fazer as pessoas se sentirem bem-vindas e queridas"

DESAFIO

Olhe para si.

"Em alguns momentos, permita colocar a si mesmo em primeiro lugar."

"Tem direito a cuidar-se e a dizer não."

PERFORMANCE

PONTOS FORTES

- Dedicados
- Eficientes
- Orientados para objetivos
- Bons negociadores
- Otimistas
- Confiantes
- Auto motivados
- Orientados para o sucesso
- Decididos

PONTOS FRACOS

- Impacientes
- Dissimulados
- Excessivamente competitivos
- Autocentrados
- Manipuladores
- Calculistas
- Workaholics
- Convencidos
- Superficiais

FRASES TÍPICAS

"Quando as coisas vão bem, eu praticamente irradio uma espécie de alegria interior em ser quem sou e por ter a vida que tenho."

"Para mim é importante ser bem-sucedido, mesmo que ainda não tenha todo o sucesso que desejo."

"Procuro lutar para ser o melhor no que estou a fazer, quando não posso destacar-me em alguma coisa nem lhe dou atenção."

"Quando me sinto inseguro, fico distante e frio com as pessoas."

"Vejo-me como uma pessoa extremamente competente: fico muito aborrecido se não sou, no mínimo, eficiente."

"Os meus sentimentos parecem-me estranhos a mim mesmo. Eu sinto as coisas com toda a força por algum tempo e depois esqueço-me delas."

"Seja isso bom ou mau, sei esconder as minhas inseguranças muito bem. As pessoas jamais adivinhariam o que estou a sentir."

"Quero causar sempre boa impressão, por isso geralmente sou gentil, educado e amigável"

"Fico aborrecido quando as pessoas não reconhecem a excelência do que faço."

"Sou mais adaptável do que a maioria: se as coisas não dão certo, sei mudar o meu comportamento de forma a obter os resultados que pretendo."

"Tenho sempre algum objetivo em mente e sei como motivar-me para atingi- lo."

"Sou ligeiramente viciado em trabalho, fico perdido quando não estou a fazer coisas."

DESAFIO

Admire-se.

"Orgulhe-se de si próprio... mesmo que não consiga atingir o desempenho desejado certamente deu o seu melhor."

"Temos o direito a relaxar... É importante não estarmos constantemente no nosso máximo esforço para atingir todas as metas."

PROFUNDIDADE

PONTOS FORTES

- Artístico
- Criativos
- Incentivadores
- Emotivos
- Intensos
- Expressivos
- Exigentes
- Detalhistas
- Idealistas

PONTOS FRACOS

- Instáveis
- Queixosos
- Pouco objetivos
- Moralistas
- Dramáticos
- Receosos de perder relações
- Pouco flexíveis aos outros
- Comparam-se demasiado
- Aprofundam excessivamente

FRASES TÍPICAS

"Quando sou criticado ou mal interpretado, costumo retirar-me e ficar amuado."

"Geralmente não sigo regras nem correspondo a expetativas porque quero dar o meu toque pessoal a tudo aquilo que faço."

"Segundo a maioria dos padrões, sou bastante dramático e temperamental."

"Encontrar-me a mim mesmo e ser fiel às minhas necessidades emocionais, sempre foram motivações extremamente importantes para mim."

"Muita gente me considera enigmático, difícil e contraditório e eu gosto de ser assim."

"Geralmente fico a remoer os sentimentos negativos muito tempo antes de conseguir livrar-me deles."

"Costumo sentir-me solitário e sozinho mesmo quando estou com pessoas próximas."

"Para mim é difícil envolver-me com as coisas quando não tenho controlo criativo sobre elas."

"Gosto de passar muito tempo a imaginar cenas e conversas que nem sempre aconteceram."

"Desejo que alguém me salve de toda esta confusão cansativa."

"Quando as coisas ficam difíceis, eu tendo a perder-me nas minhas próprias emoções."

"Em geral, não gosto de trabalhar muito ligado a ninguém."

"Não gosto de ser nem líder nem seguidor."

"Tenho sempre uma noção muito clara das minhas intuições, mesmo que não tenha coragem de agir de acordo com elas."

DESAFIO

Seja comum.

"Não há problema em ser banal..."

"Procure o comum, deseje o alcançável

PRIVACIDADE

PONTOS FORTES

- Lógicos
- Analíticos
- Criteriosos
- Calmos nas crises
- Objetivos
- Simples
- Ponderados
- Perspicazes
- Cultos

PONTOS FRACOS

- Distantes
- Frios
- Apáticos
- Calculistas
- Isolados
- Contidos nas relações
- Reservados
- Arrogantes intelectualmente
- Frios emocionalmente

FRASES TÍPICAS

"Sou uma pessoa extremamente reservada que não permite a muita gente a entrada no seu mundo."

"Quando quero, sou capaz de falar pelos cotovelos. Porém, na maioria das vezes, prefiro assistir de camarote a toda a loucura à minha volta."

"Não me sinto particularmente grande ou poderoso, mas pequeno e invisível: acho que daria um bom espião."

"As pessoas iriam pensar que sou louco se soubessem as coisas em que penso."

"A minha família considera-me meio estranho ou excêntrico já ouvi muitas vezes que preciso sair mais."

"Geralmente passo um bom tempo polindo os projetos em que me envolvo."

"Sei muito sobre uma série de coisas e, em algumas áreas, considero-me um expert."

"Sou muito curioso e gosto de investigar o porquê das coisas. Mesmo as mais óbvias deixam de o ser quando são analisadas."

"A minha mente trabalha tanto que às vezes acho que está a pegar fogo."

"Perco frequentemente a noção do tempo, pois estou sempre muito concentrado no que faço."

DESAFIO

Exponha-se.

"Apareça, faça-se notar quando isso for importante."

"Abandone o lugar de espectador, envolva-se nas coisas."

PRECAUÇÃO

PONTOS FORTES

- Estrategas
- Gregários
- Leais
- Cautelosos
- Comprometidos
- Fiéis
- Responsáveis
- Cooperantes
- Organizados

PONTOS FRACOS

- Críticos
- Inseguros
- Desconfiados
- Fogem do risco
- Legalistas
- Testam os outros
- Ansiosos
- Apáticos
- Focam-se nos cenários negativos

FRASES TÍPICAS

"Eu sou muito afetivo, apesar de quase nunca demonstrar o que sinto a não ser para os mais íntimos e, mesmo assim, nem sempre."

"Eu sinto-me mais seguro a fazer o que se espera de mim, do que a trabalhar por conta própria."

"Algumas pessoas consideram-me nervoso e irrequieto, mas não sabem da missa a metade."

"Quero confiar nas pessoas, mas muitas vezes vejo-me questionando as suas intenções."

"Sinto-me atraído pela autoridade e, ao mesmo tempo, descrente dela."

"Se cometo um erro, tenho medo que todos me ataquem."

"A primeira impressão que as pessoas me causam geralmente é muito forte e difícil de mudar."

"As poucas pessoas que admiro, são consideradas como heróis para mim."

"Não gosto de tomar decisões importantes, mas também não quero que alguém as toma por mim."

"Sou muito trabalhador: vou batalhando até fazer o que tem que ser feito."

"Antes de tomar uma grande decisão, sondo a opinião daqueles em quem confio."

"É realmente curioso: sou muitas vezes cético, até cínico, em relação a muitas coisas e, de repente, mudo e começo a acreditar completamente em tudo."

"O meu sobrenome deveria ser Ansiedade."

DESAFIO

Arrisque-se mais .

"É preciso arriscar, vencer o medo e fazer aquilo que consideramos importante..."

"Não permita que o medo lhe roube a diversão!"

PRAZER

PONTOS FORTES

- Bem-humorados
- Criativos
- Otimistas
- Espontâneos
- Inventivos
- Entusiastas
- Curiosos
- Produtivos
- Capacidade de Síntese

PONTOS FRACOS

- Anti rotina
- Dispersos
- Sem foco
- Impulsivos
- Rebeldes
- Descomprometidos
- Narcisistas
- Argumentadores compulsivos
- Evitam situações dolorosas

FRASES TÍPICAS

"Quando quero realmente uma coisa, quase sempre descubro uma forma de a conseguir."

"Tenho tendência a gastar mais do que o que devia."

"Quando já não gosto de fazer uma coisa, paro de a fazer."

"Se há uma coisa que não suporto é entediar-me, procuro formas de nunca estar aborrecido."

"Adoro viajar e descobrir diferentes tipos de pratos, de pessoas, de experiências todo o fantástico turbilhão da vida."

"A minha agenda normalmente está cheia e eu gosto que seja assim."

"Sou bom no geral, mas não tanto nos pequenos detalhes: gosto mais de pensar para chegar a novas ideias do que me envolver na sua execução."

"Quando realmente quero uma coisa, quase sempre descubro uma forma de a conseguir."

"Para mim o que importa é a emoção e a variedade, mais do que o conforto e a segurança que eu, alias, não desprezo quando encontro."

"Sou de entrar de cabeça nos relacionamentos mas quando acabam, acabam."

"Sou curioso e aventureiro geralmente sou o primeiro a experimentar coisas novas e interessantes."

"Quando já não gosto de fazer alguma coisa, eu paro de fazê-la."

"Não sou só uma pessoa divertida: tenho um lado sério, até sombrio, só que não gosto de mexer muito com ele."

"Um dos meus maiores problemas é que sou muito distraído e por vezes disperso demasiado."

"Tenho tendência a gastar mais do que deveria."

"Acho ótimo estar com as pessoas, contanto que elas queiram ir onde eu quero."

DESAFIO

Siga uma rotina.

"Por vezes temos que abdicar de algum prazer e empenharmo-nos para sermos bem-sucedidos"

"Seguir uma rotina é importante e estruturador"

"Ser rotineiro, não significa ser monótono"

TEORIA DA ESPERANÇA

A meados da década de 80, Snyder começou a formular alguns princípios básicos acerca da Teoria da Esperança. Começou por analisar a forma de como as pessoas davam desculpas quando se enganavam ou agiam mal. Com a sua pesquisa conseguiu concluir que isto acontecia devido ao desejo que as pessoas tinham em obter resultados positivos, o que indicava que as ações das pessoas tinham um propósito, premissa que foi corroborada nos anos subsequentes.

Inicialmente Snyder definiu esperança como uma maneira de pensar, onde os sentimentos desempenhavam um papel importante. Mais tarde compreendeu que a esperança ultrapassava esta definição, pois as pessoas pareciam realizar autoavaliações sobre as suas capacidades na busca de objetivos de forma mais geral. Ou seja, as pessoas tinham pensamentos autorreferenciais e duradouros acerca das suas capacidades de forma a alcançarem rotas para atingir os seus objetivos e, simultaneamente, para terem motivações para os alcançar. A premissa de que as ações humanas são direcionadas a objetivos, corresponde à componente cognitiva que ancora a Teoria da Esperança (Snyder, 2002).

Nesta teoria existem dois tipos de objetivos desejados, os objetivos positivos ou de "abordagem" e um segundo tipo que envolve a prevenção de um resultado negativo. Lazarus (1999), sugeriu que uma condição fundamental da esperança corresponde à insatisfação com a situação atual das nossas vidas. Esta caracterização corresponde ao que Snyder nomeia como a definição de reparação da Esperança, nesta os únicos objetivos apropriados são os que preenchem um vazio na vida da pessoa (Snyder, 2002).

Snyder descreveu então a esperança como um fenómeno bidimensional, um processo de pensamento que envolve dois componentes fundamentais, direcionados a objetivos (os pontos finais desejados): a performance e os caminhos. A performance (perceção de que se pode utilizar com sucesso os caminhos traçados) envolve a determinação direcionada aos objetivos. O caminho (recursos para gerar rotas em direção aos objetivos) implica o planeamento direcionado aos objetivos.

Os objetivos são o núcleo da Teoria da Esperança e podem ser de natureza visual, virtual ou verbal e variar temporariamente de curto a longo prazo. Podem variar também em relação à sua exequibilidade. Os objetivos variam também em termos da sua importância, sendo que, para que uma pessoa os persiga estes terão que ter pelo menos uma importância moderada. Deste modo, o fundamento da esperança reside na capacidade de estabelecer ligações entre os desejos e a capacidade de usar estratégias que atendam aos mesmos (Grewal & Porter, 2007).

Um princípio importante desta teoria é que a expetativa de realização de um objetivo será positivamente associada a níveis superiores de pensamento de atuação e de caminhos, o que resultará num ajuste psicológico superior e maior satisfação com a vida. O pensamento sobre a performance corresponde à componente motivacional da Teoria da Esperança. A performance reflete a autoperceção que a pessoa tem acerca da sua capacidade em cumprir objetivos no passado, presente e futuro. Consiste na crença em conseguir iniciar e sustentar o movimento ao longo dos caminhos previstos em direção a um determinado objetivo. Esta componente é especialmente importante na motivação para a obtenção de vias alternativas quando o indivíduo é confrontado com impedimentos (Grewal & Porter, 2007).

O pensamento acerca dos caminhos reflete a autoperceção que a pessoa tem acerca da sua capacidade de conseguir gerar rotas plausíveis para alcançar objetivos. Consiste no mapeamento dos objetivos, como um mapa mental que toma em consideração o surgimento de possíveis obstáculos. Este pensamento, tal como o de atuação, utiliza a autoconversa positiva sobre ser capaz de encontrar maneiras de obter os resultados desejados. As pessoas habitualmente geram pelo menos um caminho primário para atingir uma meta, sendo que, algumas pessoas com níveis superiores de esperança, podem produzir múltiplas rota (Grewal & Porter, 2007).

Segundo Snyder o pensamento esperançoso é um processo ativo que é aprendido e crucial para a sobrevivência e prosperidade. O desenvolvimento da esperança inicia-se numa idade muito precoce da primeira infância, pois, já os recém-nascidos adotam caminhos de pensamento e começam a entender o processo de causalidade que permite que os eventos aconteçam. Este pensamento direcionado a objetivos é aprendido no contexto de outras pessoas, onde cada criança precisa do incentivo e instrução dos seus cuidadores para aprenderem a superar os impedimentos. Para isto a criança precisa de um vínculo seguro com pelo menos um cuidador, que por sua vez precisa de fornecer um modelo para atividades efetivas relacionadas a objetivos (Grewal & Porter, 2007).

O LADO NEGRO DA VIDA

O significado e o propósito na vida andam de mãos dadas com a autenticidade. Os dois temas principais na experiência da autenticidade são a consciência e o comportamento. A consciência corresponde ao reconhecimento dos próprios motivos e desejos, o comportamento diz respeito ao agir de acordo com as próprias preferências e necessidades, em vez de agir cegamente ou agradar aos outros (Ivtzan, Lomas, Hefferon, & Worth, 2016).

Conhecer quais são os nossos verdadeiros valores e crenças é um processo desafiador e, como tal, integra um dos aspetos do lado negro do significado da vida. Quando conseguimos abandonar valores irrelevantes que não fazem na realidade parte de nós conseguimos ter acesso a um nível superior de consciência e autenticidade o que nos leva a um significado mais clarificado da vida. No que diz respeito à componente comportamental da autenticidade, esta carece que vivamos de acordo com os nossos propósitos mais íntimos e que consigamos abdicar muitas vezes de circunstâncias confortáveis onde a vida parece segura e protegida (Ivtzan, Lomas, Hefferon, & Worth, 2016).

Dar vida aos nossos próprios propósitos exige muita coragem, daí este processo estar incluído no lado negro, pois reflete um conflito entre a sua zona de conforto e a aplicação do propósito. A falta de significado cria um sentimento profundo de desconforto que resulta frequentemente na busca de um substituto externo que consiga encobrir o mesmo e proporcionar um alívio temporário (por exemplo drogas e álcool) (Ivtzan, Lomas, Hefferon, & Worth, 2016).

À medida que a vida decorre inevitavelmente encontraremos momentos difíceis que vão exigir que sejamos resilientes e nos transformemos para que assim consigamos crescer. Assim, o lado negro corresponde às experiências adversas ou traumáticas que nos provocam medo, angústia e desconforto. No entanto, ao nos envolvermos com este lado, cresce o potencial para a cura, crescimento e transformação.

Assim sendo, o lado negro contém uma semente com potencial para um resultado positivo (Ivtzan, Lomas, Hefferon, & Worth, 2016).

O auto-cuidado e o perdão ocupam um papel relevante na superação de momentos adversos. Perdoar apazigua-nos, trazendo benefícios como a redução da depressão, da raiva, da ansiedade e melhora da nossa saúde física devido à redução do stress e da tensão arterial (Akhtar, 2012). Perdoar faz bem a quem perdoa... o outro pode até nunca chegar a saber que o perdoámos!

Ao longo dos anos tem havido uma vasta procura por uma explicação que compreenda a relação entre adversidade e crescimento subsequente, hoje essa relação enquadra-se no termo geral de Crescimento Adverso cunhado por Linley e Joseph (2004), este termo concentra-se nas mudanças positivas após o trauma. A bibliografia indica que a experiência de mudança positiva que o indivíduo experimenta após a luta com um evento traumático (definição frequentemente associada ao termo CPT (Crescimento Pós-Traumático), existe transculturalmente (Ivtzan, Lomas, Hefferon, & Worth, 2016).

RECUPERAÇÃO

A recuperação diz respeito a um processo onde está presente uma procura pela redução do sofrimento psicológico e dos sintomas de stress que decorrem da resposta à situação traumática (Rodrigues, 2020).

RESILIÊNCIA

A resiliência corresponde à capacidade de recuperação rápida perante uma situação traumática, ou até não ser afetado psicologicamente por esta, mantendo deste modo o funcionamento normal da pessoa. Resulta de uma ativação do córtex pré-frontal esquerdo e de uma forte conectividade entre o córtex e a amígdala (Davidson & Begley, 2012).

A resiliência é de facto um conceito notoriamente difícil de definir. No geral, os pesquisadores tentaram separar as múltiplas definições em três grupos de resiliência (Ivtzan, Lomas, Hefferon, & Worth, 2016):

Resiliência da Resistência

Reflete quando alguém tem força para permanecer forte e mantem a homeostasia perante situações stressantes ou adversas.

Resiliência de Recuperação

Está presente quando a pessoa consegue recuperar da situação adversa para um nível de funcionamento anterior.

Resiliência de Reconfiguração

Ocorre quando algo mudou desde a adversidade ou momento traumático, está relacionado ao conceito de CPT; está associado a um crescimento psicológico ou emocional adicional após o evento.

A bibliografia indica também que esta capacidade de enfrentar as adversidades é passível de ser treinada ao longo da vida (Ivtzan, Lomas, Hefferon, & Worth, 2016). Assim, não é algo que possuímos ou não, é um processo dinâmico e será experienciado de forma diferente ao longo da vida.

Níveis superiores de resiliência podem melhorar as habilidades de resolução de problemas e aumenta a criatividade e o senso de autoeficácia. Em simultâneo com emoções positivas, a resiliência aumenta a flexibilidade do pensamento e ajuda a combater o desamparo e a depressão aprendidos. Promove também um maior envolvimento com a aprendizagem, sentimento de pertença e conexão com o ambiente escolar e as realizações académicas (Tunariu, Tribe, Frings, & Albery, 2017).

A American Psychological Association (APA) apresentou alguns caminhos para a resiliência (Rodrigues, 2020):

- Estabelecer conexões sociais e boas relações interpessoais;
- Evitar encarar momentos de crise e situações de stress como problemas insuperáveis e interpretar esses eventos de maneira mais realista e adaptativa;

- Aceitar que mudanças fazem parte da vida e focar nas condições que podem ser modificadas e resolvidas;
- Ir em direção aos objetivos que são passíveis de serem alcançados;
- Agir de modo assertivo e tomar decisões em situações adversas;
- Procurar por formas de autoconhecimento e descobrir potencialidades para lidar com as adversidades no presente e no futuro;
- Desenvolver autoconfiança e uma imagem positiva do Eu;
- Pensar a longo prazo e considerar perspetivas alternativas; manter uma postura otimista frente às diferentes circunstâncias;
- Cuidar de si, das próprias necessidades e sentimentos;
- Buscar constantemente meios diferenciados de fortalecimento para vivenciar as variadas situações que a vida pode proporcionar.

CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO

O sofrimento é algo inevitável e a maioria (se não todas) as pessoas o experienciam ao longo do ciclo de vida. Inicialmente a psicologia e a psiquiatria concentravam-se em "consertar" os problemas associados a estas experiências, que são sentidas como muito traumática e/ou stressantes. No entanto, começou a haver um incentivo para a integração dos resultados positivos destes momentos, sendo estes o crescimento, desenvolvimento e resiliência. O Crescimento Pós-Traumático (CPT) corresponde à experiência de mudanças positivas que sucedem a luta com crises significativamente desafiantes. Manifesta-se de diversas formas, incluindo uma maior apreciação pela vida, relacionamentos interpessoais mais significativos, um senso de força pessoal superior, uma mudança nas prioridades e uma vida existencial e espiritual mais enriquecedora (Tedeschi & Cann, 2015).

Em 1996 Tedeschi e Calhoun sugeriram o termo CPT. Este pode ser compreendido, em termos gerais, como um conjunto de benefícios resultantes da combinação de fatores cognitivos, emocionais e processos sociais.

Assim, além de ser importante que a pessoa consiga voltar ao seu funcionamento psicológico pré-trauma (resiliência), é também importante que a pessoa consiga atingir um nível superior de desenvolvimento e adaptação nas várias áreas da sua vida (CPT). É importante salientar que para haver CPT não tem que acontecer um evento traumático específico, é necessário apenas que o acontecimento seja suficientemente sentido como desafiador aos esquemas mentais do sujeito, relativamente ao seu self, aos outros e ao mundo. Deste modo, o CTP depende da interpretação que o sujeito faz do evento adverso (Tedeschi & Blevins, 2015).

A bibliografia indica que o CTP tem vindo a ser relatado por indivíduos que passaram por problemas como: sobreviventes de cancro, ataque sexual, tremor de terra, acidente de viação, refugiados e desalojados, entre outros. Segundo Tedeschi e Calhoun, os sobreviventes destes traumas revelam benefícios em múltiplas áreas de três grandes domínios: mudança na perceção do Self, nas relações interpessoais e na filosofia de vida. Segundo estes autores, as mudanças na perceção do Self envolvem uma autoperceção de sobrevivência, autoeficácia e força pessoal, proporcionando-lhes confiança para ultrapassar traumas futuros (Tedeschi & Blevins, 2015).

No que diz respeito às relações interpessoais, estas caracterizam-se por uma maior abertura e expressão de sentimentos, de compaixão, envolvimento e intimidade nas relações. O reconhecimento da própria vulnerabilidade, pode originar uma vontade de pedir ajuda. No que concerne à mudança de filosofia de vida, esta envolve uma maior apreciação pela própria existência e da vida em termos gerais. Esta mudança causa repercussões ao nível do estabelecimento de prioridades, reflexão acerca do sentido e significado da vida e inevitabilidade da morte, o que origina um desenvolvimento espiritual e sabedoria (Tedeschi & Blevins, 2015).

Após a situação traumática, com o despertar de níveis significativos de sofrimento, ocorre uma reformulação das estruturas esquemáticas o que resulta num processo de ruminação. A ruminação consiste num conjunto de pensamentos recorrentes acerca da experiência traumática e tendem a ser involuntários e intrusivos. As ruminações têm um papel muito relevante no desenvolvimento do crescimento.

A bibliografia indica que o CTP tem vindo a ser relatado por indivíduos que passaram por problemas como: sobreviventes de cancro, ataque sexual, tremor de terra, acidente de viação, refugiados e desalojados, entre outros. Segundo Tedeschi e Calhoun, os sobreviventes destes traumas revelam benefícios em múltiplas áreas de três grandes domínios: mudança na perceção do Self, nas relações interpessoais e na filosofia de vida. Segundo estes autores, as mudanças na perceção do Self envolvem uma autoperceção de sobrevivência, autoeficácia e força pessoal, proporcionando-lhes confiança para ultrapassar traumas futuros (Tedeschi & Blevins, 2015).

No que diz respeito às relações interpessoais, estas caracterizam-se por uma maior abertura e expressão de sentimentos, de compaixão, envolvimento e intimidade nas relações. O reconhecimento da própria vulnerabilidade, pode originar uma vontade de pedir ajuda. No que concerne à mudança de filosofia de vida, esta envolve uma maior apreciação pela própria existência e da vida em termos gerais. Esta mudança causa repercussões ao nível do estabelecimento de prioridades, reflexão acerca do sentido e significado da vida e inevitabilidade da morte, o que origina um desenvolvimento espiritual e sabedoria (Tedeschi & Blevins, 2015).

Após a situação traumática, com o despertar de níveis significativos de sofrimento, ocorre uma reformulação das estruturas esquemáticas o que resulta num processo de ruminação.

A ruminação consiste num conjunto de pensamentos recorrentes acerca da experiência traumática e tendem a ser involuntários e intrusivos. As ruminações têm um papel muito relevante no desenvolvimento do crescimento. Juntamente, o suporte social, assume um papel importante para o CPT, uma vez que permite ao individuo contar várias vezes a sua história e atribuir significado à mesma, o que facilita a possibilidade de criação de uma nova narrativa de vida (Tedeschi & Blevins, 2015).

Juntamente, o suporte social, assume um papel importante para o CPT, uma vez que permite ao individuo contar várias vezes a sua história e atribuir significado à mesma, o que facilita a possibilidade de criação de uma nova narrativa de vida (Tedeschi & Blevins, 2015).

A reavaliação que o sujeito faz dos seus objetivos, permitem uma consciencialização dos objetivos que não vão ser possíveis de cumprir, o que permite à pessoa atribuir um significado diferente ao trauma e estabelecer novos objetivos.

O CPT pode ser avaliado e representado pelos cinco fatores que compõe o Inventário de Crescimento Pós-Traumático (ICPT) (Tedeschi & Calhoun, 1996, cit in Tedeschi & Blevins, 2015):

- Novas possibilidades;
- Força pessoal;
- Valorização da vida;
- Mudança espiritual / existencial;
- Relação com os outros.

Há um conjunto de elementos pré-trauma, como as caraterísticas da pessoa (e.g. personalidade e as crenças religiosas); sismicidade do evento desencadeante; processamento cognitivo (e.g. ruminação intrusiva e deliberada) e contexto sociocultural, que são decisivos para a determinação do grau em que a pessoa vai experienciar este crescimento (Tedeschi & Cann, 2015).

EDUCAÇÃO
PARA A PAZ GLOBAL

As alterações climáticas e o desejo pela paz, tanto interior como nas relações com os outros e no mundo, convidam-nos a refletir sobre as nossas ações diárias. Com pequenas ações, pudemos mudar o nosso mundo e contribuir para melhorar o mundo de todos, num sentido sustentável e harmonioso.

A Paz Global Sustentável compreende mais do que a ausência de conflitos ou a sua resolução (Paz Negativa). A Paz Positiva integra a capacidade de vivermos para o bem. Para transformar o mundo em nome dos povos e do planeta.

No dia 1 de janeiro de 2016 entrou em vigor a resolução da Organização das Nações Unidas (ONU) intitulada "Transformar o Nosso Mundo: Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável". Trata-se de uma agenda alargada e ambiciosa que aborda várias dimensões do desenvolvimento sustentável (social, económico, ambiental) e que promove a paz, a justiça e instituições eficazes.

A Paz Global Sustentável resulta assim numa felicidade comum na medida em que a importância dada ao bem-estar pessoal deve ser complementada pela construção da comunidade. A felicidade pública é uma experiência de partilha e virtuosidade e está associada a quem somos e com o momento em que somos melhores, quando atingimos o nosso potencial. Já a Paz Global Positiva corresponde ao vivermos para o bem, de forma justa e equitativa, tendo em consideração a sustentabilidade das relações entre as pessoas e o ambiente.

É importante treinar um discurso otimista (promovendo, por exemplo, o "ainda não" em vez do "não consigo") e estimular a comunicação não violenta (a observação sem julgamento, a compreensão das próprias emoções e as dos outros e a perceção das necessidades pessoais e da comunidade) enquanto promotores da mudança positiva.

Outros exemplos de contributos para a PAZ GLOBAL POSITIVA:

- Doar / oferecer o que tenho em excesso;
- Perceber melhor as minhas necessidades;
- Reduzir o desperdício de alimentos;
- Dar preferência aos produtos produzidos localmente;
- Zelar pela limpeza da cidade onde vivo;
- Pedir mais ajuda;
- Plantar uma árvore;
- Acreditar que cada um faz o seu melhor;
- Conhecer melhor as minhas emoções;
- Promover uma atitude de não violência;
- Observar mais. Julgar menos;
- Usar a água de forma responsável / eficiente;
- Ter mais esperança no futuro;
- Ser mais otimista;
- Proteger o património cultural e natural do mundo;
- Promover uma responsabilidade partilhada na família;
- Organizar uma caminhada pela Paz;
- Passar mais tempo com as pessoas que me fazem sentir bem;
- Celebrar as mais pequenas coisas;
- Encontrar propósito(s) para a minha vida.

FORÇAS DE
CARÁCTER E VIRTUDES

Os cinco pilares da Teoria do Bem-Estar (PERMA / EPOCH) assentam sobre uma base sólida, cujos alicerces são as virtudes e os pontos fortes. No seu conjunto, estes elementos permitem aumentar a quantidade de florescimento na nossa vida e no planeta.

Um dos principais objetivos da Psicologia Positiva é o de desenvolver pesquisas sobre competências e habilidades dos seres humanos. Neste sentido, Seligman e Peterson (2004) criaram o Manual de classificação das forças de carácter e virtudes – CSV (Character Strenghts and Virtues), onde identificaram 6 principais virtudes, que agrupam 24 pontos fortes característicos ou forças de carácter.

As 24 forças descrevem o melhor no ser humano. São características positivas que são pessoalmente enriquecedoras, não diminuem os outros, são universais e valorizadas em todas as culturas, e alinhadas com diversos resultados positivos para o próprio e para os outros (Niemiec, 2019).



Fig. 18
Forças de Carácter

A identificação das 24 forças e virtudes resulta de um programa de 3 anos e da colaboração entre diferentes cientistas e áreas do saber. O resultado foi a classificação de 6 virtudes: sabedoria; coragem; humanidade; justiça; moderação e transcendência presentes em todas as pessoas, independentemente da sua religião, cultura, nação e sistema de crenças.

6 VIRTUDES

SABEDORIA
corresponde às forças cognitivas;

CORAGEM
corresponde às forças emocionais;

HUMANIDADE
corresponde às forças sociais (interpessoais);

JUSTIÇA
corresponde às forças comunitárias (de cidadania);

MODERAÇÃO
corresponde às forças de proteção (de autoregulação emocional);

TRANSCENDÊNCIA
corresponde às forças espirituais (de sentido/ significado).

Tabela Periódica
FORÇAS E VIRTUDES



Fig. 19
Tabela das Virtudes
e Forças de Carácter

Não existe um algoritmo para a vida (Fowers, 2005), assim, haverá sempre subjetividade, fatores individuais únicos e nuances baseadas no contexto. O grau da expressão das forças depende do contexto de cada indivíduo. Deste modo, as pessoas vão expressar as suas forças de diferentes formas dependendo das circunstâncias onde estão (com quem estão; onde estão; o que estão a fazer; quais são as demandas e expetativas da situação; experiências passadas da situação; cultura familiar, etc.).

As pessoas têm muitas forças de carácter e essas forças são expressas de forma combinada, sendo que cada pessoa tem um perfil único. O nosso carácter detém de uma estrutura idiossincrática. As forças não podem ser expressas de forma isoladas, mas sim de forma combinada.

Quando as pessoas fazem o VIA Survey e vêm os seus resultados, umas delas ficam contentes e orgulhosas enquanto que outras ficam desiludidas. Isto muitas vezes está associado à importância que é dada a cada uma delas. Na realidade não é importante quais são as forças mais altas, o que importa é que todas as 24 são positivas e podem ser usadas para o bem.

Cada força de carácter proporciona diferentes resultados. Por exemplo: vitalidade e esperança são as forças mais frequentemente associadas à alegria. Já a gratidão enquanto força de carácter tem vindo a ser associada a níveis superiores de emoções positivas, otimismo, satisfação com a vida, vitalidade, religiosidade e espiritualidade e a níveis inferiores de depressão e inveja. A importância dada a cada força também depende do período em que o indivíduo se encontra.

Os estudos indicam que cada uma das 24 forças está presente, em graus diferentes, em cada um de nós. De facto, é provável que tenhamos utilizado todas as 24 forças apenas nos últimos dias. A exploração e desenvolvimento do que de melhor há em cada um de nós, as nossas forças e virtudes, contribui para o florescimento, condição que permite um desenvolvimento pleno, positivo e saudável dos aspetos psicológicos, biológicos e sociais dos seres humanos.

Uma forma importante de percebermos o que são forças de carácter é percebermos o que não são, nomeadamente: talentos, habilidades, interesses, recursos e valores. Os talentos correspondem ao que nós naturalmente fazemos bem. As habilidades constroem-se com treino, os nossos interesses refletem as nossas paixões, os nossos recursos correspondem aos nossos suportes externos e os valores ao que guardamos internamente.

QUANDO FALAMOS DE
FORÇAS DE ASSINATURA...

Referimo-nos às forças mais centrais na pessoa e que mais captam a verdadeira essência da pessoa. São também forças mais facilmente expressas por nós.

As forças de carácter mais repetidamente associadas à **SATISFAÇÃO COMA VIDA**, que corresponde a um tipo de felicidade são:

- **Vitalidade;**
- **Esperança;**
- **Amor;**
- **Gratidão;**
- **Curiosidade.**

Porque são as forças de assinatura importantes?

- Estudos indicam que o nível de florescimento é muito reduzido independentemente do país a que nos referimos.
- As pessoas que usam as suas forças têm 18 vezes mais probabilidade de florescer comparativamente às restantes. Cada elemento básico do florescimento (emoções positivas, envolvimento, significado, relações positivas e realização) está
- significativamente ligado às forças de carácter.

  As pesquisas mostram que 2/3 das pessoas não têm consciência das suas forças, nem do que são capazes.

Como podemos esperar ter uma boa performance no trabalho ou na vida em geral?

As forças de caracter podem ser desenvolvidas. É tradicionalmente aceite que o nosso carácter é imutável e não se altera, no entanto, as novas pesquisas na área da psicologia mostram que a personalidade é passível de ser mudada, ao contrário do que anteriormente se pensava e que esta mudança, não é necessariamente lenta e gradual.

Os traços da nossa personalidade podem mudar por diversas razões:

- As normativas: incluindo mudanças na genética e a nível social, como por exemplo casar, ter um filho;
- As não normativas: configurando as que são menos comuns, porém deliberadas como ser militar;
- Os eventos de vida atípicos: como passar por uma situação traumática;
- As intervenções focadas na melhoria de um traço.

As forças de carácter podem ser expressas nos nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos. As forças podem ser compreendidas em termos de um contínuo relativamente à sua expressão, dai existir um número infinito de formas de manifestar as 24 forças. Estas, podem ser utilizadas de forma excessiva, podem ser subutilizadas ou usadas na quantidade certa. Ao ser utilizada na quantidade certa, falamos de equilibro e uso ótimo perante a situação em concreto. Por outro lado, quando a força é utilizada de forma excessiva ou em defeito, deixa de ser considerada uma força, tornando-se um problema para o próprio e/ou para os outros (por exemplo, a curiosidade em excesso passa a ser intrometimento).

Este uso excessivo ou por defeito de uma força deve ser percebido como o ponto de partida para a auto compreensão, na medida em que se soubermos quais as forças que tendencialmente utilizamos mais ou menos nas determinadas situações, vamos também conseguir ajustar o uso das mesmas de forma a que nos consigamos sentir melhor e mais adaptados. Esta gestão das forças pode ser feita mediante o investimento nutras forças ou se a força em questão for trabalhada de forma a ser possível utiliza-la de forma diferente.

VIRTUDE
SABEDORIA E CONHECIMENTO

Correspondem às forças cognitivas que englobam a aquisição e o uso do conhecimento.

CRIATIVIDADE

DEFINIÇÃO

Pensar em maneiras novas e produtivas de conceptualizar e fazer as coisas, incluindo realizações artísticas. Não ficar satisfeito por fazer as coisas de forma convencional perante a possibilidade de uma alternativa melhor.

ESSÊNCIA

- Ver e fazer as coisas de formas diferentes.

DIMENSÕES

- Originalidade e ingenuidade.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Curiosidade
Bravura
Perspetiva
Vitalidade
Critério

MANIFESTAÇÕES

- Partilha novas ideias em cada reunião de equipa.
- Faz chuva de ideias.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Conformismo	Originalidade Adaptativa	Excentricidade

CURIOSIDADE

DEFINIÇÃO

Ser curioso acerca de tudo. Fazer perguntas e considerar todos os assuntos e temas fascinantes. Gostar de explorar e descobrir.

ESSÊNCIA

- Exploração

DIMENSÕES

- Interesse, procura de novidades, abertura à experiência.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Vitalidade
Amor ao aprendizado
Criatividade
Esperança
Perspetiva

MANIFESTAÇÕES

- Faz questões recorrentemente, especialmente em novas conversas.
- Tece comentários acerca dos assuntos.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Desinteresse	Explorar Procurar a novidade	Intrometimento

CRITÉRIO

DEFINIÇÃO

Ter um pensamento crítico. Pensar aprofundadamente acerca das coisas e examiná-las de todas as perspetivas. Não fazer conclusões precipitadas e basear-se em evidências sólidas para tomar decisões. Ser capaz de mudar de ideias.

ESSÊNCIA

- Analítica, dar atenção a todos os detalhes das múltiplas perspetivas.

DIMENSÕES

- Pensamento crítico; Mente aberta; Racionalidade

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Perspetiva;
Prudência;
Integridade
Amor ao aprendizado
Justiça

MANIFESTAÇÕES

- Partilha de uma nova perspetiva perante um problema.
- Discorda das premissas de um colega e tem capacidade de citar evidencias que indiquem premissas opostas.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Irreflexão	Pensamento critico e Racionalidade	Sem imaginação

AMOR AO APRENDIZADO

DEFINIÇÃO

Adorar aprender coisas novas. Ter gostado ou gostar da escola, de ler e visitar museus. Considerar que há sempre a possibilidade de aprender independentemente do lugar.

ESSÊNCIA

- Aprofundar o conhecimento.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Curiosidade
Apreciação da beleza e excelência
Justiça
Criatividade
Vitalidade

MANIFESTAÇÕES

- A pessoa leva consigo um livro para todo o sítio que vá.
- Lê durante as pausas.
- Inscreve-se em cursos.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Complacência	Constante aprofundamento da aprendizagem	"Sabe tudo"

PERSPETIVA

DEFINIÇÃO

Os outros consideram-no sábio. Os outros valorizam a sua perspetiva acerca das coisas e recorrem a si para pedir conselhos. Ter uma visão sobre o mundo que faz sentido para si mesmo e para os outros.

ESSÊNCIA

- Ter uma visão ampla.

DIMENSÕES

- Integrar pontos de vista além do próprio.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Inteligência social ;
Critério;
Esperança;
Bravura;
Integridade.

MANIFESTAÇÕES

- Dá conselhos práticos com as pessoas que partilham os seus problemas consigo.
- Faz comentários que refletem tópicos e problemas importantes para a humanidade.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Superficialidade	Ter uma visão ampla	Prepotência

VIRTUDE
CORAGEM

Forças emocionais que envolvem a vontade de atingir objetivos face a condições adversas, internas ou externas

PERSPETIVA

DEFINIÇÃO

Não se sentir intimidado perante as ameaças, desafios, dificuldades, dor. Defender o que é correto mesmo que os outros não concordem. Agir de acordo com convicções que podem não ser populares.

ESSÊNCIA

- Enfrentar os medos.
- Confrontar adversidade.

DIMENSÕES

- Valor;
  Coragem física / psicológica / moral.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Perspetiva;
Inteligência social;
Integridade;
Criatividade;
Esperança.

MANIFESTAÇÕES

- Desafia ideias convencionais do chefe.
- Levanta a mão para falar em público.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Cobardia	Enfrentar os medos e a adversidade	Imprudência



PERSEVERANÇA

DEFINIÇÃO

Acabar o que foi iniciado. Persistir no mesmo curso de ação mesmo perante obstáculos. Obter prazer por completar tarefas e não se distrair durante o trabalho.

ESSÊNCIA

- Não parar ou desistir;
- Ultrapassar os obstáculos.

DIMENSÕES

- Persistência.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Autocontrole;
Integridade;
Esperança;
Vitalidade;
Bravura.

MANIFESTAÇÕES

- Termina tarefas de curto e longo prazo cumprindo o prazo.
- Recebe prémios e elogios pelas conquistas.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Desamparo	Ultrapassar os obstáculos	Obsessão



INTEGRIDADE

DEFINIÇÃO

Ser honesto, não só por dizer a verdade mas também por viver a vida de forma genuína e autêntica. Agir de forma sincera. Ter os pés bem assentes na terra. Aceitar as responsabilidades dos próprios sentimentos e ações.

ESSÊNCIA

- Ser verdadeiro connosco próprios e com os outros.
- Ultrapassar os obstáculos.

DIMENSÕES

- Autenticidade, integridade.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Perseverança;
Perspetiva;
Generosidade;
Justiça;
Bravura.

MANIFESTAÇÕES

- Partilha as próprias vulnerabilidades.
- Faz comentários construtivos, por vezes desfavoráveis.
- Faz comentários quando é pedido que dê feedback.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Falsidade	Ser genuíno	Retidão

VIRTUDE
HUMANIDADE

Forças interpessoais que envolvem o estabelecimento de interações sociais positivas com outras pessoas

VITALIDADE

DEFINIÇÃO

Abordar a vida de forma entusiasta e energética. Não fazer as coisas pelo meio ou com desânimo. Viver a vida como uma aventura. Sentir-se vivo e ativo.

ESSÊNCIA

- Entusiasmo pela vida.

DIMENSÕES

- Vitalidade, vigor e energia

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Esperança
Curiosidade
Gratidão
Perseverança
Humor

MANIFESTAÇÕES

- Regularmente faz caminhadas ou outra forma de exercício nas pausas.
- Gasta dinheiro em experiências com pessoas em vez de bens materiais para uso próprio.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Sedentarismo	Entusiasmo pela vida	Hiperatividade

AMOR

DEFINIÇÃO

Valorizar relações de proximidade com os outros, especialmente aquelas onde a partilha e o cuidado são recíprocos. As pessoas sentidas como mais próximas, são também as que se sentem mais próximas de nós.

ESSÊNCIA

- Genuinidade, “calor” recíproco Vitalidade, vigor e energia.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Gratidão;
Generosidade;
Vitalidade;
Esperança;
Inteligência social .

MANIFESTAÇÕES

- Expressar afeto, genuinidade, ouvir atentamente, mantendo o contacto ocular ao conversar com alguém.
- Manter contacto físico com o outro (abraços).

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Isolamento emocional	Calor recíproco e genuíno	Promiscuidade emocional

PERSEVERANÇA

DEFINIÇÃO

Ser bondoso e generoso para com os outros.
Nunca estar demasiado ocupado para fazer favores e boas ações pelos outros.
Praticar boas ações aos outros, mesmo que não os conheça bem.

ESSÊNCIA

- Fazer pelos outros.

DIMENSÕES

- Generosidade; nutrir; cuidar; compaixão; altruísmo; simpatia

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Gratidão;
Trabalho em equipa;
Liderança;
Justiça;
Amor.

MANIFESTAÇÕES

- Sair do próprio caminho para ajudar um colega que teve uma semana difícil.
- Trazer um café a um colega sem ele pedir.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Desamparo	Ultrapassar os obstáculos	Obsessão

INTELIGÊNCIA SOCIAL

DEFINIÇÃO

Estar consciente das motivações e sentimentos dos outros e dos próprios. Saber o que fazer para adaptar-se às diferentes situações sociais e para deixar os outros à vontade.

ESSÊNCIA

- Sincronizado e depois inteligente.

DIMENSÕES

- Inteligência emocional; inteligência pessoal

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Perspetiva;
Liderança;
Bravura;
Humor;
Vitalidade.

MANIFESTAÇÕES

- Dizer a “coisa certa” num encontro e a maioria das pessoas acenarem com a cabeça;
- Ser empático com um amigo que está stressado ou chateado.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Rude	Sintonização	Análise excessiva

VIRTUDE
JUSTIÇA

Pontos fortes evidentes nas atividades cívicas subjacentes à vida comunitária. Dizem respeito à forma como nos relacionamos em grupo (com a nossa família, comunidade e com o mundo em geral).

TRABALHO EM EQUIPA

DEFINIÇÃO

Sobressair como membro de um grupo. Ser um colega de equipa leal e dedicado. Fazer sempre a sua parte e esforçar-se para que o grupo tenha sucesso.

ESSÊNCIA

- Participativa, contribuir para o grupo

DIMENSÕES

- Lealdade, responsabilidade social

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Liderança;
Generosidade;
Justiça;
Amor:
Integridade.

MANIFESTAÇÕES

- Questionar a opinião de todos os elementos de uma equipa.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Egoísmo	Colaborativo	Dependência

JUSTIÇA

DEFINIÇÃO

Tratar as pessoas da mesma forma, tendo em atenção as noções de justiça e equidade. Não deixar que os sentimentos pessoais influenciem a decisão sobre os outros. Dar uma oportunidade justa a todos.

ESSÊNCIA

- Mesmas oportunidades para todos.

DIMENSÕES

- Cuidado, justiça e raciocínio moral.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Liderança;
Trabalho em equipa;
Perdão;
Generosidade;
Integridade.

MANIFESTAÇÕES

- Resolve um problema entre os membros da família por conseguir apontar os pontos comuns entre eles.
- Numa pausa incluir um colega numa conversa onde essa pessoa pareça estar na periferia.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Distante	Mesmas oportunidades a todos	Partidarismo

VIRTUDE
PERDÃO

Corresponde à expressão comedida e apropriada dos seus apetites e vontades.

LIDERANÇA

DEFINIÇÃO

Encorajar o grupo a que cada elemento realize as suas funções e simultaneamente manter boas relações entre o mesmo, fazendo com que os elementos se sintam incluídos e em harmonia. Organizar as atividades do grupo e verificar que elas se concretizam.

ESSÊNCIA

- Influenciar positivamente os outros.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Justiça;
Trabalho em grupo;
Generosidade;
Inteligência social;
Gratidão.

MANIFESTAÇÕES

- Organizar uma reunião de amigos num fim de semana.
- Partilhar uma visão e ideia aos outros para que estes possam seguir.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Submissão	Influenciar positivamente ou outros	Despotismo

PERDÃO

DEFINIÇÃO

Perdoar as pessoas que nos falharam. Aceitar as limitações dos outros. Dar aos outros uma segunda oportunidade. Ser misericordioso e não vingativo.

ESSÊNCIA

- Deixar ir a dor perante a injustiça.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Justiça
Liderança
Trabalho em equipa
Generosidade
Amor

MANIFESTAÇÕES

- Dar a um amigo uma segunda oportunidade dizendo “vamos seguir em frente” aquando este o ofende.
- Praticar uma medicação focada em “deixar ir” como forma de gerir o stress.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Impiedoso	Deixar ir a mágoa perante a injustiça	Permissivo

HUMILDADE

DEFINIÇÃO

Não procurar ser o centro das atenções. Deixar as realizações e os talentos falarem por si próprios. Os outros reconhecem e valorizam a sua modéstia.

ESSÊNCIA

- As conquistas não aumentam o valor.

DIMENSÕES

- Modéstia.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Prudência;
Justiça;
Integridade;
Trabalho em equipa;
Generosidade.

MANIFESTAÇÕES

- Perde mais tempo a ouvir do que a adicionar os próprios pontos de vista.
- Após alcançar uma meta pretendida, o indivíduo solicita o esforço do grupo e o contributo de todos.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Arrogância	As conquistas não aumentam o valor	Auto depreciação

INTELIGÊNCIA SOCIAL

DEFINIÇÃO

Ser cauteloso nas suas escolhas. Não correr riscos indevidos, não dizer nem fazer coisas que mais tarde poderá ser alvo de arrepen-dimento.

ESSÊNCIA

- Cautela sábia.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Critério;
Humildade;
Integridade;
Autocontrolo;
Justiça.

MANIFESTAÇÕES

- Chegar a tempo ou mais cedo nas reuniões e compromissos.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Rude	Sintonização	Análise excessiva

VIRTUDE
TRANSCENDÊNCIA

Pontos fortes emocionais que se estendem para fora e para além de nós, pretendendo ligar-nos a algo mais vasto e mais permanente: outras pessoas, o futuro, a evolução, o divino ou o universo

PERSPETIVA

DEFINIÇÃO

Incluir autorregulação. Regular, de forma consciente o que sentimos e fazemos. Ser disciplinado. Controlar o apetite e as emoções.

ESSÊNCIA

- Autogestão de vícios, controlo apropriados dos impulsos e emoções.

DIMENSÕES

- Autocontrolo.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Perseverança;
Vitalidade;
Esperança;
Prudência;
Integridade .

MANIFESTAÇÕES

- Vai caminhar ou nadar todos os dias, fazendo isto parte de uma rotina regular.
- Faz escolhas saudáveis, come frutas e vegetais durante o almoço.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Autoindulgência	Autogestão de vícios	Inibição

APRECIAÇÃO DA BELEZA E EXCELÊNCIA

DEFINIÇÃO

Reparar e apreciar a beleza, a excelência e/ou competência em vários domínios da vida: natureza, arte, matemática, ciência, experiência do dia a dia.

ESSÊNCIA

- Ver vida por detrás das coisas.

  Sentir admiração pela presença de beleza e excelência.

DIMENSÕES

- Admiração, surpresa, elevação

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Gratidão;
Curiosidade;
Amor ao aprendizado:
Generosidade;
Criatividade.

MANIFESTAÇÕES

- Frequentemente tem bilhetes para ir à ópera, teatro, concertos ou outros eventos culturais.
- Está rodeado, tanto no trabalho como em casa, de pinturas ou outras obras de arte.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Desatenção	Ver vida por detrás das coisas	Snobismo e perfecionismo

GRATIDÃO

DEFINIÇÃO

Estar consciente e grato pelas coisas boas que acontecem e nunca as tomar como garantidas. Os amigos e familiares sabem que é uma pessoa grata por ter tempo para expressar gratidão.

ESSÊNCIA

- Uma atitude de agradecimento.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Generosidade;
Amor;
Esperança;
Espiritualidade;
Vitalidade.

MANIFESTAÇÕES

- Frequentemente agradece pelos favores e coisas boas que fazem por si.
- Coloca notas de apreciação na secretária dos colegas.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Ingratidão	Ser agradecido	Bajulação

ESPERANÇA

DEFINIÇÃO

Esperar o melhor para o futuro e trabalhar para isso. Acreditar que um bom futuro é algo que poderá ser alcançado.

ESSÊNCIA

- Expetativas positivas.

DIMENSÕES

- Otimismo, capacidade para pensar sobre o futuro, orientados para o futuro.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Vitalidade;
Gratidão;
Perspetiva;
Perseverança;
Amor.

MANIFESTAÇÕES

- Fala acerca das suas metas profissionais e pessoais e no que estão a trabalhar.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Negativismo	Expetativas positivas	Polianismo

HUMOR

DEFINIÇÃO

Gostar de rir e brincar. Provocar sorrisos aos outros. Tentar ver o lado positivo das situações.

ESSÊNCIA

- Oferecer prazer / riso aos outros.

DIMENSÕES

- Brincadeira

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Inteligência Social;
Vitalidade;
Generosidade;
Esperança;
Amor.

MANIFESTAÇÕES

- Conta piadas, histórias engraçadas, faz comentários engraçados.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Seriedade excessiva	Oferecer prazer e risos aos outros	Entontecimento

ESPIRITUALIDADE

DEFINIÇÃO

Ter crenças coerentes acerca do propósito e sentido do universo. Saber onde encaixa no esquema mais amplo. Ter crenças acerca do significado da vida que moldam o comportamento e providenciam conforto.

ESSÊNCIA

- Conectar com o sagrado; a vida é pequena tendo em consideração a imensidão que nos rodeia.

DIMENSÕES

- Propósito;
  Significado;
  Fé;
  Religião.

SIGNIFICATIVAMENTE CORRELACIONADO COM:

Gratidão;
Esperança;
Vitalidade;
Amor;
Generosidade.

MANIFESTAÇÕES

- Exibe símbolos religiosos em casa, no trabalho e em si próprio (exemplo: uma cruz no pescoço).
- Passa tempo durante os intervalos em silêncio a refletir, a meditar ou a contemplar.

SUBUTILIZAÇÃO	ZONA DE FORÇA	USO EXCESSIVO
Sem norma (falta de objetivos / regras /razões para explicar o mundo)	Conectado com o sagrado	Fanatismo

METODOLOGIAS APRECIATIVAS

GRATIDÃO

A gratidão tem vindo a ser estabelecida como um fator importante que contribui para o bem--estar e saúde das pessoas. Estudos indicam que existe uma correlação positiva entre a gratidão e a autoestima (Emmons, McCullough, 2003); que esta é uma preditora do bem-estar subjetivo (Toepfer, Cichy e Peters, 2011); que auxilia no autocontrolo e diminui a impaciência (DeSteno, Ye Li, 2014). Segudo Emmons e Stern (2013), o verdadeiro sentido da gratidão é estar em conexão com o outro. Tem sido abordada como emoção (sentimento subjetivo de apreço face à receção de algo) e traço (uma predisposição para experimentar a gratidão). Seligman (2011) considera a gratidão uma das 24 forças de caráter, sendo esta considerada uma força emocional interna que está conectada a algo maior e mais duradouro, uma conexão com pessoas, o futuro, o universo ou o divino (Fonseca, 2016).

A gratidão implica um processo cognitivo de duas etapas (Fonseca, 2016):

- **A -** Reconhecer que se recebeu um benefício;
- **B -** Reconhecimento da fonte externa desse benefício;

Para alimentarmos a arte da valorização, não precisamos de riqueza material e sim de adotar uma atitude de agradecimento que não é dependente das circunstâncias atuais. Uma das formas mais eficazes de o fazermos é a partir da técnica: "três coisas boas" ou "três bênçãos". Esta consiste em pensarmos em três coisas boas que tenhamos na vida ou que nos corram bem. Este exercício demonstrou conduzir a um aumento duradouro da felicidade e a uma redução da depressão.

As coisas boas na nossa vida podem ser tão grandes como termos uma casa própria, como tão pequenas como conseguir o último lugar sentado no autocarro. É importante celebrar todos os sucessos e progressos. Esta técnica ajuda-nos a focar nos aspetos positivos da vida e a perceber o quanto contribuímos para que elas aconteçam. Conseguimos desenvolver os benefícios da gratidão se tivermos consciência do nosso papel para que as coisas boas tenham acontecido connosco. Se estivermos atentos e repararmos como os nossos atos são responsáveis pelos bons resultados isto irá fortalecer a nossa confiança (Akhtar, 2012). Outra forma de expandirmos os benefícios da prática da gratidão é expressá-la aos outros, agradecermos às pessoas por tudo o que fizeram por nós. A gratidão alimenta as relações e fá-las florescer (Akhtar, 2012).

Emmons (2009) constataram que as pessoas gratas apresentavam níveis superiores de emoções positivas, tais como: alegria, entusiasmo, amor, felicidade e otimismo e, com estas, as pessoas revelam ser mais criativas, prestativas, caridosas, autoconfiantes, têm mais autocontrole e resiliência, pois ficam mais protegidas perante sentimentos negativos. Estes sugerem que a gratidão tem uma capacidade protetora, na medida em que auxilia na gestão do stress diário, na aquisição de resiliência e na recuperação de doenças e adversidades. As pessoas gratas, atingem níveis de felicidade superiores, têm melhores resultados em termos laborais, mais recompensas sociais, um sistema imunitário mais forte e até uma vida mais longa (Abreu, 2016).

A gratidão facilita a modificação cognitiva através da introdução de um filtro mais positivo das situações, contrariando os esquemas disfuncionais pré-existentes do sujeito. Em contexto psicoterapêutico foi observado que, quanto maior for a gratidão disposicional, maior será a satisfação com a vida. Na Terapia Cognitivo-Comportamental, o diálogo socrático, a retribuição, a busca por soluções alternativas e a psicoeducação configuram técnicas que auxiliam no desenvolvimento da gratidão. Na Psicologia Positiva, a atividade das "três bênçãos", anteriormente referida, e a carta da gratidão apresentam também benefícios em contexto clínico (Fonseca, 2016).

CELEBRAR

É comum que as pessoas se foquem nas questões preocupantes e incomodativas e que deixem de dar importância às pequenas vitórias que alcançam ao longo do dia ou da semana. É importante que estejamos atentos às pequenas vitórias e que as consigamos reconhecer, porque não são só os grandes feitos que merecem ser celebrados. Ao reconhecermos os pequenos avanços, vamos proporcionar um aumento da nossa autoconfiança, o que ajudará a que consigamos alcançar conquistas superiores e assim consigamos atingir as nossas metas. Este reconhecimento intencional das pequenas vitórias funcionará como combustível para conseguirmos ter motivação e inspiração para alcançar outras maiores.

Existem três formas de introduzir o hábito de celebrar pequenas conquistas:

1 IDENTIFICAR AS PEQUENAS VITÓRIAS

De forma a entrarmos numa espiral positiva. Isto fomenta a confiança que por sua vez gera motivação e energia para avançar.

2 PROCURAR SABOREAR AS PEQUENAS CONQUISTAS

É importante sentir a vitória.

3 COMPARTILHAR AS CONQUISTAS

Partilhar com os outros que conseguimos realizar algo importante cria uma atmosfera prospera que possibilita o crescimento e desenvolvimento.

INQUÉRITO APRECIATIVO

O Inquérito Apreciativo (IA) teve início em 1987, no decurso de um estudo realizado por David Cooperrider. O que o autor fez de diferente foi inquirir sobre as experiências de sucesso em vez de, apenas e como habitual, sobre falhanço. Neste estudo verificou o poder positivo das histórias sobre sucessos e sobre eficácia, passando a questionar apenas sobre a experiência "no seu melhor". Os resultados foram surpreendentes pois as pessoas corresponderam de forma entusiasta e mobilizadora, aos momentos em que partilhavam as suas histórias de sucesso.

O IA é uma forma de pesquisa transformacional que tem como finalidade localizar, ressalvar e iluminar as forças de cada indivíduo, procurando de forma cooperativa o melhor das pessoas, das organizações e do mundo à sua volta.

O IA começa partindo da sua base teórica, por definir os termos "Inquérito" como ato de explorar e descobrir; de fazer questões, estar aberto a novas possibilidades, descobrir, procurar, investigar, sistematicamente explorar e estudar. Quanto a "Apreciativo" é definido como valorizar, reconhecer o melhor das pessoas à nossa volta, afirmando as forças e sucessos do passado e presente, percecionando o que dá vida aos sistemas vivos e lhe acrescenta valor (Cooperrider e Whitney, 2005; Cooperrider, Whitney e Stavros, 2003; Marujo et al., 2007; Moore, 2008). Em conformidade com os mesmos autores, o ponto de partida para a criação de uma mudança positiva é a promoção de um diálogo pela partilha de histórias, que incidem sobre os pontos altos como oportunidades para a ação ou investigação, sendo identificados como sendo o "core"/centro/coração da mudança positiva (Cooperrider, Whitney e Stavros, 2003).

De acordo com Cunha, Rego e Cunha (2007) a tradicional abordagem de resolução de problemas deve dar lugar ao inquérito apreciativo, dado que quando os recursos são focalizados apenas na resolução de problemas, o resultado é uma cultura negativa. Os mesmos autores reforçam ainda que o IA não ignora os problemas, mas antes é uma abordagem a partir de uma outra perspetiva. A maneira tradicional de detetar e resolver problemas limita a nossa imaginação, a nossa paixão e a nossa capacidade de dar contribuições positivas. O IA apresenta-se como uma nova forma e de algum modo revolucionário, isto é, interpretado como uma nova teoria de mudança nas pessoas e organizações, cujos objetivos são melhorar e mudar a forma da identificação e resolução de problemas e, em alternativa, potenciar e desenvolver o melhor do sistema humano em causa, sempre de forma colaborativa.

Segundo Cunha e colegas (2007, p.77), citando David Cooperrider (1999), "A inquirição apreciativa é a procura cooperativa do melhor que há nas pessoas, nas suas organizações e no mundo em seu redor. (...) Envolve a arte e a prática de colocar questões que revigoram a capacidade do sistema para aumentar o potencial positivo". O estímulo à mudança positiva resulta da descoberta de experiências e momentos de sucesso, vivências de excelência, e aspirações positivas sobre o futuro. O modelo de recolha destes elementos faz-se levando a que as pessoas partilhem em entrevista histórias sobre os seus melhores momentos e pontos altos no desempenho das suas funções e, em conversa, sonhem coletivamente o futuro (Cooperrider, 2004). Esse futuro visiona-se e planeia-se, em cooperação, e a partir da história, da tradição, dos acontecimentos, das experiências mais extraordinárias, positivas e bem-sucedidas que se identificam do passado. O IA baseia-se em princípios fundamentais que estão associados com as crenças e valores sobre os sistemas humanos e a mudança através dos quais teremos uma conceção mais clara da forma como as mudanças positivas acontecem.

Para uma melhor compreensão do IA, é fundamental ter em conta os seus cinco princípios orientadores:

O PRINCÍPIO CONSTRUCIONISTA

Está relacionado com a teoria do construcionismo social (Gergen, 1982, 1999), e com o pressuposto de que as nossas ideias em relação ao mundo são desenvolvidas através da interpretação e construção, mais do que do simples registo dos acontecimentos. O IA centraliza-se nos processos de construção, no modo como as pessoas podem vir a contar diferentes histórias no que diz respeito ao passado, ao presente e ao futuro, e como essas histórias tem o poder de moldar e refletir a forma como as pessoas pensam e agem. Este princípio implica que o que é descoberto no processo de investigação tem mais a ver com as perguntas que fazemos e como as fazemos, e com quem está implicado no processo, do que com uma procura objetiva da confirmação das teorias ou hipóteses;

O PRINCÍPIO DA SIMULTANEIDADE

Implica que o processo de inquirir e a mudança são sincrónicos. O inquérito é uma intervenção que incentiva a reflexão e o pensamento, podendo levar a mudanças na maneira de pensar e de agir;

O PRINCÍPIO POÉTICO

Considera que as pessoas são as autoras das suas vidas, através da seleção que fazem das partes das suas histórias que lhes são mais convenientes em determinado momento;

O PRINCÍPIO ANTECIPATÓRIO

Atenta que a forma como as pessoas pensam o futuro, ou a imagem que criam desse futuro, vai condicionar a maneira como se orientam para o mesmo;

O PRINCÍPIO POSITIVO

Atenta que ao serem colocadas questões focadas no positivo, isso permite que as pessoas se envolvam no sistema sobre o qual se inquire durante mais tempo e mais profundamente.

A natureza do inquérito apreciativo enquanto método traduz-se empiricamente num conjunto de quatro fases. A primeira fase consiste na fase de Descoberta/Discovery. Nesta fase tenta-se perceber o que dá vida/ energia, através da exploração de histórias de experiências gratificantes ou positivas, onde o funcionamento foi ótimo. São igualmente exploradas as capacidades e recursos dos indivíduos. A segunda fase consiste na fase de Sonho/Dreaming. Ao passo que a fase de descoberta se focaliza no melhor da experiência presente e passada, na fase de sonho prevêem-se resultados a partir da criação de novas e positivas imagens do que se deseja para o futuro, sendo integradas novas possibilidades (Cooperrider, Whitney e Stavros, 2003). Esta fase é dedicada a imaginar possibilidades para o futuro, um futuro melhor e mais positivo, podendo permitir que sejam descobertos valores e aspirações de que não se tinha consciência. A terceira fase consiste na fase de Desenho/Design, existindo um foco na exploração do que vai ser. Determina-se quais as metas a concretizar, e são delineados meios de concretizar o futuro desejado e os valores e aspirações já descobertas. Por último, na quarta fase, a fase de Destino/Destiny, constrói-se um plano de ação, com intuito de realizar um futuro desejável, sendo mobilizados recursos, desenvolvidas novas relações e competências para a concretização desse plano (Reed, 2007; Bushe, 2007).

(texto adaptado de Silva, 2015)

TERAPIAS COGNITIVO COMPORTAMENTAIS DE 3ª GERAÇÃO

Com raízes orientais de tradição milenar, as estratégias e técnicas das Terapias Cognitivo Comportamentais de Terceira Geração têm vindo a instalar-se de modo progressivo e impressionante nas últimas décadas no Ocidente.

A elevada eficácia das psicoterapias de Terceira Geração tem sido demonstrada com várias populações e em diferentes problemáticas, desde perturbações mentais a problemas médicos. O recurso a estas abordagens tem também demonstrado contribuir largamente para a diminuição dos níveis de stress e trazer benefícios a nível do bem-estar.

As Terapias de 3ª Geração são mais contextuais e focadas nos princípios e processos das pessoas, nos seus problemas e desejos de felicidade do que em pacotes de síndromes. Ao invés de lutar para mudar pensamentos e sentimentos problemáticos, as novas abordagens focam-se em trabalhar a atitude ou relação com estes:

- Empoderando as pessoas e aprimorando um repertório mais flexível e efetivo em diversos contextos;
- Cultivando uma atitude de aceitação sem julgamentos em relação a todas as experiências humanas, a fim de aumentar o bem-estar psicológico.

Normalmente, esta mudança é conseguida através de estratégias essencialmente experienciais e com incorporação de técnicas baseadas na meditação. As novas abordagens integram e centram-se em tópicos como Mindfulness, valores de vida, aceitação, entre outros. O corpo é "recuperado" e as sensações físicas são tidas em consideração, focando a atenção na respiração, nos sentidos e mesmo no movimento corporal.
Desta forma, parece ser mais fácil encaixar conceitos de terceira geração em diferentes culturas, por meio de diferentes métodos, para problemas enfrentados por pessoas advindas de diferentes realidades socioeconômicas, ou para a extensão que vai de um foco no problema a um foco positivo e revitalizador (Lucena-Santos et al., 2015).

A ATENÇÃO PLENA

"A **verdadeira** viagem da descoberta consiste não em procurar novas paisagens, **mas em ter novos olhos**."

Proust, 1871-1922, cit in: Williams, 2015

A Atenção Plena ou Mindfulness pode ser considerado como um processo de autorregulação da atenção, com o objetivo de trazer uma qualidade da consciência não-elaborativa ao momento presente, dentro de uma orientação de curiosidade, abertura experiencial e aceitação (Williams, & Penman, 2015)

Esta definição assume a atenção plena como um processo psicológico que consiste em duas componentes (Williams, & Penman, 2015):

1 | ORIENTAÇÃO PARA A EXPERIÊNCIA
Uma orientação de curiosidade, abertura e aceitação para com a própria experiência, refletindo a capacidade humana básica fundamental para prestar atenção a aspetos relevantes da experiência, numa forma mental não julgadora e não reativa;

2 | AUTORREGULAÇÃO DA ATENÇÃO
Visando uma consciência não-elaborativa dos eventos mentais, isto é, uma atitude recetiva de não-julgamento dos pensamentos, sentimentos e sensações à medida que vão surgindo, que por sua vez cultiva o pensamento claro, a equanimidade, a compaixão e a abertura do coração.

A atenção plena surge então espontaneamente quando aprendemos a prestar atenção, intencionalmente, no momento presente, sem julgamento, às coisas como elas são. Na atenção plena, começamos a ver o mundo como ele é, não como esperamos que seja, como queremos que seja ou como tememos que se torne (Marques, 2018).

Em síntese, a prática de atenção plena pode ser considerada como uma ferramenta que permite aprender a aceitar a vida como ela é, com todo o espectro de experiências: agradáveis, desagradáveis e neutras!

De forma a alcançar esta atenção plena é importante considerar as seguintes distinções (Marques, 2018):

1

ESCOLHAS CONSCIENTES VS. PILOTO AUTOMÁTICO
A atenção plena permite interromper o piloto automático e trazer-nos de volta para a atenção total e consciente: um lugar de escolha e de intenção. Por outras palavras, a atenção plena fornece-nos a possibilidade de interrompermos o curso automático das nossas ações e confirmarmos se as nossas intenções e ações estão alinhadas, de modo a podermos fazer escolhas intencionais. Tornamo-nos livres e conscientes das nossas escolhas.

2

SENTIR VS. ANALISAR
Ter atenção plena significa ficar de novo completamente curioso acerca do mundo e estar em contacto com os sentidos, de forma a podermos ver, ouvir, tocar, cheirar e saborear algo, como se fosse sempre a primeira vez. Deixamos de estar "dentro da nossa cabeça" (a analisar, recordar, planear e comparar) para reparar no que se passa à nossa volta e sentir o mundo diretamente.

2

ACEITAR VS. LUTAR

A atenção plena convida a suspender temporariamente o julgamento e colocar-se numa perspetiva de observador do mundo, permitindo-lhe ser apenas como é, por momentos. Significa assim observar um problema ou situação de forma simples e compassiva, evitando ideias preconcebidas, julgar, atacar, argumentar... Esta aceitação não é sinónimo de resignação, mas antes de liberdade de escolha e maior controlo.

2

TRATAR OS PENSAMENTOS COMO ACONTECIMENTOS MENTAIS VS. VER OS PENSAMENTOS COMO COISAS AUTÊNTICAS

A atenção plena permite-nos assumir que os pensamentos são apenas pensamentos, são acontecimentos da mente; não são a própria pessoa nem a realidade.

2

APROXIMAR VS. EVITAR

A atenção plena permite-nos reconhecer os nossos estados emocionais e mensagens do nosso corpo e encoraja-nos a uma abordagem compassiva do medo, tristeza, fadiga e exaustão.

2

PERMANECER NO MOMENTO PRESENTE VS. TEMPO MENTAL

A meditação treina a mente para "ver" conscientemente os pensamentos quando eles acontecem, de forma a permitir-nos viver a vida quando ela se desenrola no momento presente: revivemos os acontecimentos do passado sabendo conscientemente que estamos a recordar, antecipamos os desastres futuros, sabendo que estamos a planear. Assim evitamos a dor extra que surge do reviver o passado e viver o futuro por antecipação.

2

ATIVIDADES ESTIMULANTES VS. ATIVIDADES ESGOTANTES

A atenção plena restabelece o equilíbrio, ajudando a sentir mais claramente as coisas que nos estimulam e as que debilitam os nossos recursos internos (fazendo-nos sentir depauperados, apáticos e esgotados). Ajuda-nos a perceber que precisamos de tempo para alimentar a nossa saúde e bem-estar e dá-nos tempo e coragem para o fazer.

O treino de Mindfulness leva a mudanças estruturais no cérebro que desenvolvem e aperfeiçoam qualidade de bondade, compaixão, sintonia com os outros, melhor controlo de impulso e períodos de atenção mais longos. Davidson (2018) descobriu que uma mente calma podia produzir bem-estar em qualquer tipo de situação e ao investigar mais aprofundadamente quais eram as bases para as emoções, percebeu que a estrutura cerebral também podia mudar. As pessoas que treinam a plena consciência apresentam um acréscimo de atividade no córtex pré-frontal esquerdo, a zona do cérebro associada às emoções positivas.

ESPECIFICAMENTE OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR (Marques, 2018):

- Melhor consciência do corpo, pensamentos e emoções;
- Maior capacidade de prestar atenção a cada momento;
- Viver no presente – focando-se no aqui e agora (não no que poderia ter sido no passado ou o que estamos preocupados que poderia ser no futuro);
- Maior controlo dos impulsos;
- Diminuição de conflitos sociais;
- Diminuição da ansiedade;
- Maior capacidade para lidar com pensamentos negativos;
- Menor julgamento – observando o momento sem julgamento de quaisquer pensamentos ou emoções que possamos ter;
- Aumento de funções executivas;
- Aumento da empatia;
- Maior segurança – fazer atividades de forma consciente ajuda a criar a sensação de estabilidade e segurança.

Existem muitas técnicas utilizadas para desenvolver a prática atencional, a meditação, a atenção plena, o mindfulness, a hipnose clínica e o relaxamento físico são exemplos destas.

ESTUDOS DA SUSTENTABILIDADE E ECOLOGIA

A Paz Global está intrinsecamente relacionada com as preocupações de sustentabilidade e de preservação ambiental.

É imperativo adotar medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os seus impactos. **A dieta climatarian e o upcycling são duas dessas medidas.**



Fig. 20
Dieta *Climatarian*

DIETA *CLIMATARIAN*

Adotar uma dieta amiga do ambiente é um meio de contribuir de forma consciente salvar o planeta. O conceito Climatarian começou a ser falado em 2009, mas nos últimos anos tem vindo a ganhar mais destaque a nível internacional. Na dieta Climatarian, o indivíduo não se limita a estar atento ao que consome, mas também a entender a origem desses alimentos e o impacto que causam no meio ambiente. Esta dieta tenta diminuir o consumo de carne, e privilegiar os produtos locais e da época (Capucho, 2019).

Na génese desta dieta está a redução de alimentos com um elevado impacto ambiental. Ser um Climatarian implica ter em conta a pegada ambiental dos alimentos e evitar o desperdício. Assim, ter uma dieta amiga do ambiente implica reduzir o consumo de carne e peixe, mas também de alimentos como a quinoa, o abacate e a chia, que, embora sejam saudáveis, podem ter efeitos ambientais desastrosos (Capucho, 2019).

CONCEITO DE *UPCYCLING*

O *Upcycling*, também conhecido como reutilização criativa, é o processo de transformação subprodutos, resíduos, produtos inúteis ou indesejados em novos materiais ou produtos de melhor qualidade ou com maior valor ambiental.

Esta prática reduz a quantidade de resíduos produzidos que passariam anos em lixões e aterros sanitários, por outro lado também leva a uma poupança económica, visto que os produtos comprados irão ser aproveitados para criar novos produtos, estimulando assim a nossa capacidade criativa.

SOCIODRAMA E METODOLOGIAS ATIVAS

O Sociodrama é uma metodologia que trabalha em qualquer contexto, qualquer problema no grupo. O sociodrama é uma psicoterapia de grupo, aplicando técnicas sociométricas e sociodramáticas. Na etimologia da palavra Sociodrama, "socius" significa sócio e "drama" significa ação, e assim, ação em benefício de outra pessoa.

As técnicas de sociodrama fundamentam-se no psicodrama. Os diversos estudos realizados ao longo dos anos e tendo por base métodos sociodramáticos fundamentam que num grupo de Sociodrama as relações do aqui-e-agora têm o poder de restabelecer o autoconceito dos indivíduos e de refazer as suas competências pessoais e relacionais pelos seguintes fatores (Roma-Torres, António 2001):

- Instilação da Esperança através da partilha com os outros;
- Universalidade que descobrem os membros do grupo, através dos graus de intimidade estabelecidos com os outros;
- Altruísmo que se desenvolve na relação de ajuda que estabelecem entre si;
- Desenvolvimento de Competências Sociais: a aprendizagem social é possível quando há feedback adequado;
- Comportamento de Imitação: aprendemos uns com os outros através da observação;
- Aprendizagem Interpessoal: os membros tornam-se conscientes do impacto dos seus comportamentos tanto nos outros como em si próprios;
- Coesão Grupal que se constrói reconhecendo as semelhanças e resolvendo conflitos;
- Catarse: possibilidade de expressar em lugar protegido pensamentos e emoções.

O Sociodrama facilita o conhecimento das dinâmicas dos grupos, expressão e integração de sentimentos, permite ter novas perceções, aprofunda o autoconhecimento, treina a empatia, a espontaneidade e a criatividade. Todos estes fatores são fundamentais numa perspetiva de inteligências múltiplas, que não se reduzem naturalmente só à inteligência intelectual (Roma-Torres, António 2001).

Reconhecendo a mais valia desta metodologia o Programa "O Melhor de MIM" faz uso de alguns métodos e técnicas ativas que têm a sua génese no Sociodrama procurando interligar com outras áreas do conhecimento como sejam a Psicologia Positiva e as Terapias Cognitiva ou Comportamentais de 3º Geração.

Importa dizer que não é pretensão deste Programa que os grupos formados no seu âmbito possam ser considerados psicodramáticos, uma vez que não tem como objetivo trabalhar o grupo e a componente coletiva, nem faz uso de todos os seus métodos e técnicas.

BIBLIOGRAFIA

Abreu, R. (2016). Gratidão e Generosidade: Uma Abordagem Prática Aplicada ao Bem-Estar. In Corrêa, A.P, Psicologia Positiva Teoria e Prática (111-128). SP, Brasil: Leader

AKHTAR, Miriam (2012). Vencer a Depressão com a Psicologia Positiva. Nascente

Alkozei, A., Smith, R., Killgore, W.D.S. (2017). Gratitude and Subjetive Wellbeing: A Proposal of Two Causal Frameworks. Journal of Hapiness Studies. 19, 1519-1542

Batista, A. (2013). Aprender a Ser Feliz - Exercícios de Psicoterapia Positiva. Lisboa: Pactor Editora

Bellin, ZVI. J. (2015). The Meaning Connection Between Mindfulness and Hapiness. Journal of Humanistic Counseling, 54, 221- 235

Borges, E., & Ferreira, T. (2013). Relaxamento: Estratégia de Intervenção no Stress. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental. 10, 37-42

Capucho, J. (2019, 22 de outubro). Comer como um "climatarian" ajuda a salvar o planeta. Diário de Noticias. Disponível a partir de https://www.dn.pt/vida-e-futuro/comer-como-um-climatarian-ajuda-a-salvar-o-planeta-11420241.html

Carlomagno, L.L.L. (2016). Liderança Positiva. In Corrêa, A.P, Psicologia Positiva, Teoria e Prática (232-239). SP, Brasil: Leader.

Corrêa, A.P. (2016). Introdução à Psicologia Positiva. In Corrêa, A.P, Psicologia Positiva, Teoria e Prática (31-64). SP, Brasil: Leader.

Corrêa, A.P. (2016). Felicidade, Bem-Estar Subjetivo e Emoções Positivas. In Corrêa, A.P, Psicologia Positiva Teoria e Prática (111-128). SP, Brasil: Leader

Corrêa, A.P. (2016). Intervenções e Práticas da Psicologia Positiva. In Corrêa, A.P, Psicologia Positiva, Teoria e Prática (257-282). SP, Brasil: Leader.

Corrêa, A.P. (2016). Psicologia Positiva Aplicada. In Corrêa, A.P. Psicologia Positiva, Teoria e Prática (328-342). SP, Brasil: Leader

Davidson, R; Begley, S. (2012). O estilo emocional do cérebro. Como o Funcionamento Cerebral Afeta a sua Maneira de Pensar, Sentir e Viver. Editora Sextante.

DeSteno, D., Li, Y., Dickens, L., & Lerner, J. S. (2014). Gratitude: A tool for Reducing Economic Impatience. Psychological Science, 25, 6, 1262-1267. https://doi.org/10.1177/0956797614529979

Emmons, McCullough, 2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 377-389.

Fonseca, Y. (2016). Gratidão- Intervenções e Práticas Clínicas e Terapia Cognitivo-Comportamentais. In Corrêa, A.P, Psicologia Positiva Teoria e Prática (111-128). SP, Brasil: Leader

Fredrickson, B.L. (2001). The Role of Positive Emotion in Positive Psychology- The Broaden--and-
Build Theory of Positive Emotions. American Psychologist, 56, 3, 218-226

Fredrickson, B. L. (2010). Como encontrar a força oculta das emoções positivas, superar a negatividade e alcançar o sucesso. Positividade. Sinais de Fogo

Grewal, P.K., & Porter, J. (2007). Hope Theory: A Framework for Understanding Suicidal Action. Death Studies, 31, 131-154

Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2016). Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life. Nova York: Routledge

Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2015, August 24). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. Psychological Assessment. Advance online publication. http://dx.doi.org/10.1037/pas0000201

Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Minfulness and Buddhist- Derived Approaches in Mental Health. Beyond Deficit Reduction: Exploring the Positive Potentials of Mindfulness. Edo Shonin, William van Gordon, Mark Griffiths.

Netto, R.G (2016). Mindfulness e Psicologia Positiva. In Corrêa, A.P, Psicologia Positiva, Teoria e Prática (257-282). SP, Brasil: Leader.

Niemiec, R. (2018). Character Strengths Interventions. A field guide for practitioners. Hogrefe

Niemiec, R. (2019). Intervenções com Forças de Carácter - Um guia de campo para praticantes. Editora Hogrefe.

WEBGRAFIA

Marques, M. (2018). Notas do Curso Intensivo Baseado no MBSR Mindfulness Based Stress Reduction. Estabelecimento Vila Mar, Praceta do Lazareto, Funchal

Lucena-Santos, Paola; Pinto-Gouveia, José; Oliveira, Margareth da Silva (2015). Terapias comportamentais de terceira geração: guia para profissionais. Sinopsys Editora

Passmore, H., Howell, A.J., & Holder, M.D. (2018). Positioning Implicit Theories of Well-Being Within a Positive Framework. Journal Hapiness Stududies, 2445- 2463

Rodrigues, M. (2020). Notas do curso de Psicoterapia Positiva

Silva, Sónia (2015). Tese de Mestrado: Contributos para uma Organização Positiva: Um estudo qualitativo na banca portuguesa. ISCSP - UL

Snyder, C.R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. Psychological Inquiry. 13, 4, 249-275

Williams, M. & Penman, D. (2015) Mindfulness: Atenção plena. Lua de Papel

Tedeschi, R. G., & Blevins, C. L. (2015). From Mindfulness to Meaning: Implications for the Theory of Posttraumatic Growth. Psychological Inquiry. 26, 373-376

Tedeschi, R. G., & Cann, A. (2015). Relationships of Posttraumatic Growth and Stress Responses in Bereaved Young Adults. Journal of Loss and Trauma. 20, 56-71

Toepfer, S; Cichy, K.; Peters, P. (2011). Letters of Gratitude: Further Evidence for Author Benefits. Journal of Happiness Studies, 13, 187-201. https://doi.org/10.1007/s10902-011-9257-7

Tunariu, A.D., Tribe, R., Frings, D., & Albery, I.P. (2017). The iNEAR programme: an existential positive psychology intervention. International Review of Psychiatry. 29, 4, 362-372

Wong, T.P. (2019). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. Counselling Psychology Quarterly. Routledge Taylor & Francis Group

World Health Organization (2018, 30 de março). Mental health: strengthening our response

https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/

https://www.viacharacter.org/www

https://positivepsychologyprogram.com/

http://ppc.sas.upenn.edu/

https://www.spm-be.pt/p/mindfulness-o-que-e.html

https://www.inqueritoapreciativo.com/