

## **ALÉM DO SENSO COMUM: O OTIMISMO COMO CONCEITO CIENTÍFICO E PROMOTOR DE SAÚDE MENTAL**

Coordenador: Flavia Wagner

Desenvolver pensamentos otimistas no ser humano tem se mostrado de grande relevância em estudos empíricos, visto que o otimismo ajuda as pessoas a enfrentarem melhor situações adversas. Dito isto, a dinâmica da oficina pressupõe o otimismo como sendo um conceito aprendido, cuja definição é o "estilo explicativo" que a pessoa dá para o que acontece no cotidiano. Portanto, acredita-se na possibilidade de mudança de uma forma de explicação pessimista para uma forma de explicação mais otimista. A fim de orientar os participantes a desenvolver o otimismo, a dinâmica se estruturaria da seguinte maneira, (1) frase de abertura para os participantes comentarem, a ser: "Se você nasceu com fraqueza para cair você nasceu com força para levantar. (Rupi Kaur)"; (2) conceitualização teórica do otimismo, conforme os estudos científicos; (3) exercício usando a técnica do priming "oferecimento de um estímulo inicial como foco de atenção que pode afetar a possibilidade de perceber outros estímulos; e (4) uma situação fictícia a ser discutida em grupo, pensando em como uma pessoa pessimista agiria e como uma otimista agiria " em princípio, a sugestão será a de alguém que não passou numa seleção de emprego, mas dar-se-á oportunidade de o grupo sugerir uma situação espontaneamente.