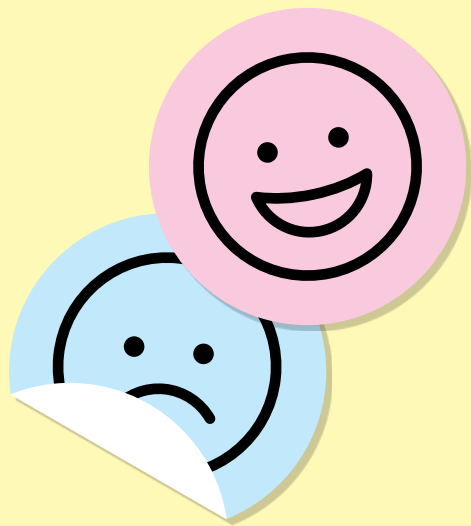


# Andar com fé



Não estamos falando de religião. E sim de acreditar (e agir) na criação de um mundo melhor. Veja o que diz a ciência sobre a importância de ser otimista para a saúde física e mental do seu filho, especialmente em tempos tão difíceis como os que estamos vivendo

# eu vou

TEXTO *Malu Echeverria*





C

Certa vez, o escritor e historiador Leandro Karnal, brincou em uma de suas palestras dizendo que filhos são o pior investimento do mundo. Pois, além de caros, demandam atenção constante, retribuem pouco ou nada e, em algum momento da vida, nos dizem “eu te odeio”. Sem contar que, eventualmente, podem nos colocar num asilo. E por que, então, nos damos ao trabalho de formar uma família? Segundo ele, por conta do otimismo. “Estamos aqui porque pessoas se amaram e acreditaram. O futuro só existe por causa dos otimistas”, concluiu, provocando sorrisos na plateia.

É verdade que, ultimamente, não tem sido fácil manter a positividade. Como explica o historiador, em entrevista à CRES-CER, trata-se de um movimento pendular. “O período do pós Segunda Guerra, por exemplo, foi tomado de otimismo”, diz. Isso porque, segundo ele, as gerações de então acreditavam em um mundo mais justo e próspero para todos. Hoje, porém, com a pandemia, crise econômica e ambiental e polarização na política, só para citar alguns motivos, a esperança dos brasileiros, famosos por rir da própria desgraça, foi abalada.

Para a biomédica esteta (ligada à estética) Cláudia Castro, 37, mãe de Júlia, 7, a quarentena foi um grande desafio. “Minha filha era muito ativa. Além da escola, fazia ginástica olímpica, natação, inglês. Tínhamos uma programação intensa, com eventos na igreja e passeios culturais”, afirma. A mãe conta que, a princípio, fez diversas atividades em casa com a menina, até por-

que ficou um período sem trabalhar, mas as duas foram “perdendo o gás” aos poucos. Como resultado, Júlia começou a ficar triste e irritada com frequência. “Ela não é muito de TV e celular, então, senti a falta de conviver com os amigos. Brincar só com os pais não era o suficiente”, lamenta Cláudia. Para contornar a situação, o jeito foi fazer algumas adaptações – Júlia começou a brincar com as amigas por meio de uma plataforma com chamadas de vídeo – e ter bastante paciência, especialmente com as aulas online. “Ela estava na fase da alfabetização, não queria deixá-la ainda mais agitada. Por isso, reduzimos as cobranças e as expectativas”, completa.

A rotina começou a melhorar somente em outubro, com a flexibilização do isolamento social na maioria dos estados. Cláudia voltou a trabalhar, mas a menina ainda não retornou às aulas presenciais. No entanto, a família fez passeios de carro, visitou familiares em outra cidade e se encontrou com alguns amigos de Júlia, sempre com os devidos cuidados e longe de aglomerações. “Eu me considero uma pessoa otimista, sabe? Mas confesso que estou exausta”, afirma Cláudia. Quem mais se identificou?

Cláudia, eu, você e todos os pais e mães do país que chegaram até aqui estão de parabéns. Vamos combinar que foi um ano nada típico, e ser otimista certamente faz diferença em situações como essa. “Algumas questões são passageiras, como a conjuntura política ou a pandemia. Outras merecem atenção e ações concretas, entre



## Otimismo que contagia

NÃO É QUE O MUNDO ESTEJA PIOR, VOCÊ É QUE NÃO FICA SABENDO DAS COISAS BOAS QUE ACONTECEM. ESSE É O LEMA DO RAZÕES PARA ACREDITAR, SITE FUNDADO EM 2012 PELO PUBLICITÁRIO VICENTE CARVALHO, QUE TEM CERCA DE 4 MILHÕES DE SEGUIDORES NAS REDES SOCIAIS

### • Por que você fundou o Razões?

Para contar histórias de pequenas gentilezas que nos emocionam e renovam a nossa esperança nas pessoas. Há 1,5 ano, ele originou a nossa plataforma de financiamento coletivo chamada Voa, cuja inspiração foi o Capoeira, um

guardador de carros que ficou conhecido ao ajudar uma senhora a atravessar uma rua alagada no Rio. Além de contar, hoje fabricamos histórias boas.

### • Já foram chamados de alienados?

Sim. Sempre respondo que não estamos negando a

realidade, apenas optamos por não abordar coisas ruins. Porque só falar ou, pior, discutir na internet, não resolve. Durante os incêndios no Pantanal, por exemplo, em vez de focar na busca por culpados, arrecadamos R\$ 2 milhões por meio da Voa para uma ONG.

### • De 2012 para cá, ficamos mais pessimistas? Que conselhos dá aos pais nesse sentido?

Não. Eu acredito, inclusive, que a pandemia deixou mais evidente histórias de solidariedade que sempre existiram. A busca pelo termo “como ajudar” aumentou nesse pe-

ríodo, segundo o Google. A minha dica é que você se concentre na sua realidade. Existem muitos problemas no mundo, mas temos pouco controle sobre eles individualmente. Para espalhar otimismo, observe e tente ajudar quem está ao seu alcance, a começar pela sua família.





### E quando é demais?

Como tudo em excesso, exagerar na dose de otimismo pode fazer mal. Uma criança otimista além da conta pode correr riscos, como sofrer algum acidente por achar que nenhum animal vai lhe fazer mal, por exemplo. “Isso se deve provavelmente a um comportamento comum na infância, que é conhecido por exuberância. Ela fica agitada com tudo o que é novo e interage sem medo”, explica a psicóloga Janet Boseovski, da Universidade North Carolina at Greensboro (EUA). Outro problema é não se esforçar o suficiente na escola acreditando que tudo vai dar certo, mesmo que ela não se empenhe para isso. Mas à medida que suas funções executivas (regulação das emoções e ações) são aprimoradas, vai ficar tudo bem.

elas a questão ambiental e a dos direitos humanos. O otimismo é estratégico. Você encontra melhores soluções quando acredita que elas são possíveis”, afirma Karnal. Ok, mas como transmitir isso às crianças?

### NÃO É JOGO DO CONTENTE

Em primeiro lugar, você precisa entender o verdadeiro conceito de otimismo, já que há quem o confunda com a obrigação de se mostrar feliz o tempo todo, atualmente conhecido por positividade tóxica. “A exigência de estar sempre positivo é um dos fardos mais difíceis de carregar, porque isso não é possível sem que a gente esconda demonstrações naturais como medo, angústia e tristeza. E, ao ‘nublar’ algumas emoções, fica difícil acessar tanto a nossa vulnerabilidade quanto a nossa potência”, afirma a educadora parental Thais Basile, do @educacaoparaapaz. Mas o que carac-

teriza o otimismo, então? De acordo com a psicanalista Denise de Sousa Feliciano, presidente do Departamento de Saúde Mental da Sociedade de Pediatria de São Paulo, trata-se de um recurso mental que nos leva a encarar um obstáculo de modo a tirar melhor proveito da situação. Está mais para uma atitude do que um sentimento. “No caso da pandemia, por exemplo, você tinha a opção de passar o semestre reclamando ou buscar saídas criativas para viver o período de um jeito confortável”, diz. O que é mais fácil, segundo ela, quando analisamos os dois lados da moeda, por assim dizer. E saiba que o esforço compensa, como mostra a ciência.

No livro *The Optimistic Child* (“A Criança Otimista”, em livre tradução do inglês, ainda não publicado no Brasil), o psicólogo norte-americano Martin Seligman, professor da Universidade da Pensilvânia (EUA), justifica por que de-

vemos incentivar as crianças a serem otimistas. “Mais de mil estudos, envolvendo aproximadamente meio milhão de crianças e adultos, mostram que pessoas pessimistas se saem pior do que as otimistas em três aspectos: em primeiro lugar, elas se deprimem com mais frequência. Em segundo, suas realizações ficam aquém de suas capacidades na escola e no trabalho. Por último, sua saúde física é pior do que a dos otimistas”, escreve Seligman, que também é autor do best-seller *Felicidade Autêntica* (Editora Objetiva). Aliás, uma pesquisa recente da Universidade de Boston (EUA), que acompanhou cerca de 70 mil pessoas por até 30 anos, mostrou que os otimistas vivem por mais tempo e têm mais chance de alcançar a chamada longevidade excepcional (isto é, viver por 85 anos ou mais). Os cientistas não sabem o motivo exato, porém, desconfiam que os otimistas tendem a cuidar melhor da saúde.

### QUESTÃO DE FEEDBACK

Uma das teorias de Seligman é a de que tanto o otimismo quanto o pessimismo podem ser passados de pais para filhos, por influência da genética (pelo DNA) e, especialmente, do ambiente. Por essa razão, vale a pena fazer uma autoavaliação da maneira como você encara seus obstáculos. “Nossa visão é altamente influenciada pelas nossas crenças sobre o mundo e sobre nós, e elas não são conscientes para a maioria das pessoas. Por baixo de uma atitude negativa podem estar escondidas angústias mais antigas, por exemplo”, alerta a educadora parental Thais Basile. Ela explica que não basta apenas querer trocar de visão, é preciso entender os motivos. E nesse caso, a psicoterapia pode ajudar e muito.

Existem algumas técnicas e hábitos para praticar o otimismo com as crianças no dia a dia (veja quadro 5 atitudes que fazem a diferença), mas entre os principais está a maneira como nos comunicamos com elas. “Uma dica importante é separar o valor da criança de suas habilidades e dos resultados dos acontecimentos, que muitas vezes não podem ser controlados”,



### Doses de alto-astrol

DICAS DE ENTRETENIMENTO PARA CULTIVAR AS BOAS VIBRAÇÕES:



#### Hoje

O livro mostra que mesmo os dias em que estamos cansados podem ser especiais. De Eva Montanari (Editora Jujuba.) A partir de 4 anos.



#### Divertida Mente (2015)

A animação se tornou um clássico quando o tema é desenvolvimento emocional. Uma das principais lições: todos os sentimentos importam.



#### Matilda (1996)

Baseado na obra de Roald Dahl, o filme conta a história de uma menina esperta que encontrou nos livros um refúgio para o descaso da família. A Netflix anunciou uma nova versão em breve.



#### Para curtir e dançar

Confira essa seleção especial de músicas animadas no Spotify da CRESCER <https://spoti.fi/38t86Ms>



### Palavras construtivas

AO FAZER CRÍTICAS, PAIS E PROFESSORES DEVEM SER ESPECÍFICOS, COM FOCO NA SITUAÇÃO E NÃO NAS CRIANÇAS. VEJA ALGUNS EXEMPLOS:

#### EM VEZ DE...

- O que há de errado com você? Parece um monstinho!
- Você chorou o tempo todo hoje na escola. Você é sensível demais!
- Pedi para você pegar seus brinquedos. Por que você nunca faz o que eu peço?
- Você é um mau menino.

#### ...DIGA

- Você não está se comportando bem hoje, não estou gostando nada disso.
- Você chorou o tempo todo hoje na escola. Imagino que está sendo difícil para você ficar longe de mim ultimamente.
- Pedi para você pegar seus brinquedos. Por que você não fez o que eu pedi?
- Você provoca demais a sua irmã.

FONTE: THE OPTIMISTIC CHILD, DE MARTIN SELIGMAN



afirma a psicóloga Janet Boseovski, professora da Universidade North Carolina at Greensboro (EUA), que estuda o comportamento infantil. Boseovski acredita que nós sempre devemos transmitir às crianças que elas são amadas e valorizadas, independentemente do que acontecer. Ao mesmo tempo, devemos ajudá-las a desenvolver um senso de autoeficácia (ou seja, a confiança que temos em nossa capacidade de realizar algo), encorajando-as a dar duro e mostrando a elas que, ainda assim, nem sempre as coisas saem como esperamos. Em outras palavras, ao compreender que todos falhamos, as crianças aprendem a lidar melhor com os percalços. E não se esqueça de que você é o exemplo, como sempre, ok? Por isso, nada de falar uma coisa (Seja otimista, filho!) e fazer outra (Nada dá certo para mim!).

De acordo com Boseovski, pesquisas mostram um viés otimista presente desde os 3 anos. Esse comportamento atinge o seu pico entre 6-8 anos e diminui no fim da infância (9-11 anos). Em um estudo publicado no periódico *Developmental Psychology*, ela e seus colegas descobriram, por exemplo, que crianças de 3 a 6 anos precisam ver apenas um comportamento positivo para julgar um personagem de uma história como “do bem”, mas vários comportamentos negativos para considerá-lo malvado. A explicação seria que, nos primeiros anos de vida, elas recebem mais *feedbacks* positivos (dos pais, dos professores e até mesmo de estranhos) do que negativos, e tendem a ser poupadas da realidade, uma vez que suas interações se limitam à família e à escola. À medida que se desenvolve, portanto, é esperado que o seu filho se torne mais realista. Nesse contexto, se frustrar faz parte, como vamos ver adiante.

A boa notícia é que dá para treinar o cérebro a ser mais otimista, sabia? “Por causa da neuroplasticidade cerebral (capacidade do cérebro de se reorganizar e se adaptar a mudanças), as sinapses mais estimuladas são reforçadas”, diz o neurocientista Fernando Gomes Pinto, autor de *O Cérebro Ninja* (Editora Academia) e professor da Faculdade de Medicina da USP. Isso quer dizer que os padrões cerebrais incentivados na primeira infância (de 0 a 6 anos), período



## 5 atitudes que fazem a diferença

CONFIRA ALGUNS  
HÁBITOS PARA  
FAVORECER O OTIMISMO  
DESDE CEDO

### 1. Mindfulness

O exercício de se engajar no presente diminui a depressão (pensar demais no passado) e a ansiedade (pensar demais no futuro). Foque nos cinco sentidos, incentivando a criança a descrever os sabores dos alimentos na boca, contar as cores das folhas no parque, adivinhar o brinquedo apenas pelo tato...

### 2. Pote da gratidão

A prática de escrever algo bom que aconteceu

em que o cérebro se adapta com mais facilidade, vão se tornar hábitos. Segundo ele, os comportamentos otimistas podem ser fixados por meio do chamado reforço positivo. O que na prática significa valorizar as boas condutas das crianças com afeto, atenção e diálogo.

### O BEM EXISTE

Em plena pandemia, quem deu um banho de otimismo até mesmo nos mais céticos foi João, 9, de Maringá (PR). Em setembro, o menino tentou negociar uma casa para a família no site de vendas OLX. Como não tinha dinheiro o suficiente (R\$ 110 mil), propôs ao vendedor uma parcela mensal de 50 reais. “Estamos passando por dificuldades financeiras desde que o meu marido faleceu, há dois anos. Então, sempre que ele me pedia alguma coisa, eu costumava responder que era preciso juntar o dinheiro do aluguel. Acho que isso o motivou”, conta a diarista Diana Campiolo, 38, que também é mãe de Kauã, 20. Quando ela descobriu a “ne-

gociação”, entrou em contato com o vendedor para se desculpar.

“Mesmo assim achei graça, então, uns dias depois publiquei as prints da conversa que ele teve com o vendedor no Facebook”, diz. O post rapidamente viralizou, até que Diana foi convidada pelo site *Razões para Acreditar* para participar de uma “vaquinha online” em sua plataforma de financiamento coletivo com o objetivo de comprar uma casa. A meta de R\$ 160 mil foi batida em 24 horas e, no total, a família recebeu R\$ 225 mil de doação, além de um vale-compras do site OLX para mobiliar o futuro lar. “As pessoas costumam dizer que perderam a fé na humanidade. Mas nunca usamos essa frase por aqui. Para mim, a união das pessoas para nos ajudar mesmo neste momento de crise, com tanta gente desempregada, foi a confirmação de que o bem existe e prevalece”, diz.

Para Diana, seu filho caçula, apesar da pouca idade, já perdeu e ganhou muito na vida. “Um sinal de que tudo passa”,

no dia em um papel e guardá-lo em um pote é um incentivo para valorizar as pequenas alegrias do dia a dia, como um pão crocante ou uma chamada de vídeo com os avós.

### 3. Reforço positivo

A técnica implica em elogiar, premiar e/ou comemorar cada conquista da criança (sem exageros, claro). Isso melhora o processo cerebral de formação de novos e positivos padrões e hábitos.

### 4. Desligue o celular

Reduzir o tempo de telas é importante para aumentar a conexão entre filhos e pais e evitar a superexposição a notícias ruins.

### 5. Cada um, cada um

A criança não precisa ser a melhor em tudo: as pessoas têm habilidades diferentes, e está tudo bem. Se ela não vai bem no futebol, que tal incentivar outro esporte? Isso vai aumentar a autoconfiança dela.

FONTES: DESIRÉE CASSADO, PSICÓLOGA E PROFESSORA DA THE SCHOOL OF LIFE (1) E (2); FERNANDO GOMES PINTO, NEUROCIENTISTA, AUTOR DE *O CÉREBRO NINJA* (3); VICENTE CARVALHO, FUNDADOR DO *RAZÕES PARA ACREDITAR* (4); JANET BOSEOVSKI, PSICÓLOGA E PROFESSORA DA UNIVERSIDADE NORTH CAROLINA AT GREENSBORO (EUA) (5).

conclui. De fato, isso vale tanto para as coisas ruins, quanto para as boas. O problema é que, bem-intencionados, pais e mães fazem qualquer coisa para evitar que as crianças se frustrem.

Acontece que tudo o que é válido para o crescimento emocional (escola, trabalho, relacionamentos) envolve também emoções negativas, segundo a psicóloga Desirée Cassado, professora da The School of Life (SP), espaço que oferece cursos, programas e serviços para se viver melhor. “Enquanto estivermos vivendo, amando e experimentando coisas novas, eventualmente vamos nos sentir tristes. Ao poupar as crianças disso, os adultos estão lhes tirando a oportunidade de ter uma vida plena”, diz. Como lembra o pediatra Lívio Francisco da Silva Chaves, do Departamento de Desenvolvimento e Comportamento da Sociedade Brasileira de Pediatria, claro que é papel dos pais oferecer proteção, acolhimento e palavras de incentivo com o intuito de ajudar a criança a ser otimista diante dos desafios. “Mas se as privarmos de todas as adversidades, como é que vão aprender a ser resilientes?” O famoso levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima...

Para a jornalista, escritora e ativista pelos direitos das pessoas com deficiências Andréa Werner, foi a soma dessas características (otimismo e resiliência) que a levaram justamente a dar a volta por cima no momento mais difícil de sua vida: o diagnóstico de autismo do filho Théo, hoje com 12 anos. Em 2012, ela criou o blog *Lagarta Vira Pupa* para desabafar. Fez tanto sucesso entre as famílias de crianças autistas que se transformou em um canal de informação, virou livro e a motivou a iniciar uma carreira na política. “Aprendi com meus pais que temos de abraçar os desafios como nos são entregues e a fazer o melhor com as ferramentas que temos. Há dias melhores e outros, piores. Mas isso não invalida a caminhada”, resume. O ano de 2020 certamente foi prova disso, para adultos e crianças. Que venha o próximo! 📢

OUTRA FONTE CONSULTADA: MARGOT CARDOSO, ESPECIALISTA EM FILOSOFIA, LISBOA (PORTUGAL)