

LAPPOT na Quarentena: contribuições da Psicologia Positiva para situações de isolamento social.

Coordenação: Professor Narbal Silva

Trata-se de um evento de extensão na modalidade a distância, via "lives" por meio do Instagram, cujo propósito é o de, a partir de "lives" inter-relacionadas, apresentar ao público de modo geral, temas importantes da Psicologia Positiva, que possam contribuir efetivamente para o enfrentamento positivo, de modo que as pessoas possam construir e manter comportamentos saudáveis, diante das ameaças impostas pelo "invisível" e "letal" COVID19. Se espera que este Evento de extensão contribua para “ajudar a ajudar as pessoas”, mesmo que virtualmente, a ampliem suas consciências, no que diz respeito às suas forças, virtudes e qualidades positivas, as quais são imprescindíveis à manutenção e à ampliação de imunidades físicas e psicossociais, de modo que a raça humana possa obter êxito, sobreviver, aprender e melhorar existencialmente nos diversos planos de suas vidas.

1. Realização, Planejamento e Execução:

Pesquisadores do Laboratório de Psicologia Positiva nas Organizações e no Trabalho/LAPPOT/UFSC.

2. Objetivo Geral:

Mostrar ao público em geral (em especial, os com acesso a WEB e ao Instagram) , as efetivas contribuições da Psicologia Positiva à obtenção de comportamentos saudáveis, face as ameaças impostas pelo COVID19.

3. Justificativa:

O Evento, que é gratuito, de caráter não restrito e visa alcançar e atender o público de modo geral, em especial os que tenham acesso à WEB, e por conseguinte ao Instagram. Tem sua justificativa e inerente relevância social, por ter potencial (por meio dos conhecimentos que serão disseminados e de orientações para possíveis práticas), de sensibilizar, educar e conscientizar as pessoas, visando contribuir para que elas possam se apropriar de atitudes e de práticas revestidas de comportamentos positivos e saudáveis, ajudando-as a se tornem mais imunes e invulneráveis do ponto de vista psicossocial, face as ameaças impostas pelo "inimigo invisível", o COVID19.

4. Método:

Procedimento virtual, via WEB, no Instagram, pautado por exposições teóricas orientações práticas propositivas, visando mostrar aos participantes das "lives", a importância da adoção de comportamentos saudáveis e de autocuidados, diante das ameaças impostas pelo COVID19. **O acesso às “lives” se dá pelo endereço @lappotufsc.**

5. Público alvo:

Público de modo geral, em especial os que possam ter acesso a WEB e ao Instagram.

6. Resultados esperados:

- a). Alcançar o maior número de pessoas possíveis, pois trata-se de um Projeto que tem notória relevância social; e.
- b). Tornar as pessoas mais sensíveis, educadas, orientadas e conscientes, a respeito da importância de praticar comportamentos saudáveis, diante das ameaças impostas pelo inimigo da raça humana, o vírus COVID19.

7. Cronograma - Datas, Horários, Temas e Expositores:

6.1. 01/04/2020, às 20h: Comportamentos Saudáveis em Situações de Isolamento Social - Narbal Silva – UFSC/Departamento de Psicologia/PPGP/LAPPOT.

6.2. 05/04/2020, às 19h: Estratégias de enfrentamento para momentos difíceis - Thaís Cristine Farsen – UFSC/PPGP/LAPPOT - Lílian Paula Damo - UFSC/PPGP/LAPPOT.

6.3. 08/04/2020, às 19h30: Quais forças de caráter podemos praticar para o alcance do bem-estar? - Andresa Darosci Ribeiro – SENAC/LAPPOT - Helder Kamei – Instituto Flow.

6.4. 15/04/2020, às 19h: A importância do otimismo em tempos de isolamento social - Josiele Maria de Souza – UFSC/ PPGP/LAPPOT - Andresa Darosci Ribeiro – SENAC/LAPPOT.

6.5. 19/04/2020, às 19h30: A inteligência emocional como fonte de alívio para os efeitos negativos do isolamento social - Gabriela Senna – UFSC/LAPPOT - Narbal Silva – UFSC/Departamento de Psicologia – PPGP/LAPPOT.

6.6. 22/04/2020, às 19h: Como promover capital psicológico e organizações saudáveis e resilientes em momentos de isolamento? Joana Soares Cugnier – UFSC/LAPPOT - Thaís Cristine Farsen – UFSC/PPGP/LAPPOT

6.7. 26/04/2020, às 19h: É possível ser criativo em momentos difíceis? - Samara Meinchein Furlanetto – UFSC – Curso de Psicologia/LAPPOT - Lílian Damo – UFSC/PPGP/LAPPOT.

7. Referências Bibliográficas:

DELBEN, P. B.; CRUZ, R. M.; TREVISAN, K. R. R.; GAI, M. J. P.; CARVALHO, R.

V. C. C.; CARLOTTO, P. A.; ALVES, R. B.; SILVESTRE, D.; RENNER, C. O.; SILVA, A. G.; MALLOY-DINIZ, L. F (2020). Saúde mental em situação de emergência: COVID-19. Revista debates in psychiatry.

HUMEROVIC, D. (2019). Psychiatry of Pandemics A Mental Health Response to Infection Outbreak. Switzerland: Springer Nature.

FRANKL, V. E. (2015). O sofrimento de uma vida sem sentido: caminhos para encontrar a razão de viver. São Paulo: É Realizações.

----- (1991). Em busca de sentido. Coleção Logoterapia. São Paulo: Vozes.

SCHEIN, E. H. (2009). Ajuda – a relação essencial: valorize o poder de dar e receber ajuda. São Paulo: ARX, Saraiva.

SELIGMAN, M. E. P. (2019). Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem estar. Rio de Janeiro: Objetiva.

----- (2019). Aprenda a ser otimista: como mudar a mente e sua vida. São Paulo: Objetiva.

SILVA, N.; FARSEN, T. C. (2018). Qualidades psicológicas positivas: desenvolvimento, mensuração e gestão. São Paulo: Vetor.

RASHID, T.; SELIGMAN, M. (2019). Psicoterapia positiva: manual do terapeuta. Porto Alegre: Artmed.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. (2009). Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Porto Alegre: Artmed.