

Mattering

O poder da valorização



ASSOCIAÇÃO
DE VIZINHOS
DE MARVILA

Introdução

A construção de uma sociedade mentalmente mais resiliente é um objetivo fundamental no mundo contemporâneo, onde desafios emocionais e de saúde mental se tornaram cada vez mais prevalentes.

A resiliência mental, a capacidade de enfrentar adversidades e superar dificuldades emocionais, desempenha um papel crucial na saúde e bem-estar individuais e coletivos.

Neste contexto, o desenvolvimento do "mattering," ou seja, a sensação de que cada indivíduo é valorizado e importante, emerge como um alicerce essencial para fortalecer a resiliência mental.

Através do reconhecimento, valorização e inclusão de todos os membros da sociedade, podemos fortalecer a capacidade de enfrentar desafios emocionais, criar redes de apoio sólidas e promover a saúde mental.

À medida que avançamos na compreensão do "mattering," estamos mais preparados para enfrentar as complexidades da vida moderna e criar uma sociedade onde a resiliência mental é uma prioridade.



Definição de “mattering”

"Mattering" é um conceito psicológico que se refere à sensação de que somos valorizados e importantes para os outros, que a nossa presença e contribuições têm significado e impacto.

Envolve a percepção de que somos relevantes e que a nossa existência é reconhecida e apreciada por pessoas das nossas vidas, como amigos, familiares, colegas e a sociedade em geral.

O sentimento de "mattering" é fundamental para a saúde mental e o bem-estar, pois quando as pessoas se sentem valorizadas e importantes, experimentam uma maior satisfação com a vida, autoestima elevada e uma sensação de pertença.

Por outro lado, a falta de "mattering" pode levar a sentimentos de isolamento, solidão e baixa autoestima. Este conceito destaca a importância de reconhecer e valorizar as pessoas das nossas vidas, demonstrando apreço e respeito pelas suas contribuições e presença.

Como contribuir

As ações simples seguintes, podem fazer uma grande diferença na vida das pessoas, contribuindo para o seu sentimento de "mattering" e bem-estar emocional.

Ouvir Atentamente

Demonstrar interesse genuíno ouvindo atentamente o que as pessoas têm a dizer, sem julgamento.

Reconhecer Realizações

Reconhecer e celebrar as conquistas e realizações das pessoas, por menores que sejam.

Expressar Gratidão

Mostrar gratidão e apreciação pelas contribuições e apoio que as pessoas oferecem.



Oferecer Elogios Sinceros

Dar elogios sinceros e específicos, destacando as qualidades e ações positivas das pessoas.

Ser Empático

Demonstrando empatia ao reconhecer e compreender as emoções e desafios que as pessoas estão a enfrentar.

Enviar Mensagens de Apoio

Enviar mensagens de apoio, encorajamento e preocupação em momentos difíceis.

Incluir nos Planos e Atividades

Convidar as pessoas a participar em atividades, planos e projetos, demonstrando que elas são parte importante.



Oferecer Ajuda

Estar disponível para ajudar quando necessário, seja em tarefas práticas ou em momentos de necessidade emocional.

Valorizar a Opinião

Pedir e valorizar a opinião das pessoas em decisões e discussões.

Promover a Participação Ativa

Encorajar a participação ativa das pessoas em conversas, reuniões e eventos.

Respeitar as Diferenças

Respeitar a diversidade e as opiniões diferentes, demonstrando que todas as perspectivas são importantes.



Envolver-se em Atividades Comunitárias

Participar em atividades comunitárias e projetos que promovem a coesão social e o sentido de pertença.

Manter Contato Regular

Manter contato regular com amigos e familiares, mesmo que seja apenas para verificar como estão.

Oferecer Ajuda Incondicional

Estar disposto a oferecer ajuda sem esperar algo em troca.

Enviar Mensagens Escritas de Apoio

Enviar mensagens ou cartas escritas à mão para expressar apreço e afeto.



Promover a Autonomia

Encorajar as pessoas a tomar decisões e ações independentes, demonstrando confiança nelas.

Apoiar as Paixões e Interesses

Apoiar e incentivar as paixões e interesses individuais das pessoas.

Estabelecer Limites Saudáveis

Respeitar os limites pessoais e garantir que as pessoas se sintam seguras e respeitadas.

Criar um Ambiente de Aceitação

Fomentar um ambiente onde as pessoas se sintam aceitas e livres para serem elas mesmas.



Oferecer um Ombro Amigo

Estar disponível para ouvir, apoiar e oferecer um ombro amigo em momentos de necessidade emocional.

Demonstrar Aceitação Incondicional

Mostrar às pessoas que as aceita e as valoriza independentemente das suas escolhas ou circunstâncias.

Oferecer Incentivo à Criatividade

Incentivar a criatividade e a expressão artística, encorajando as pessoas a explorar o seu potencial criativo.

Comemorar Aniversários e Conquistas

Celebrar aniversários, marcos importantes e conquistas com festas, presentes e reconhecimento especial.



Ajudar em Momentos de Perda

Oferecer apoio e empatia em momentos de perda, como luto ou separação.

Reconhecer Contribuições Comunitárias

Reconhecer as contribuições que as pessoas fazem para a comunidade, destacando o seu impacto positivo.

Partilhar Experiências em Grupo

Participar em atividades em grupo, como passeios ou eventos, para fortalecer laços e criar memórias partilhadas.

Reservar Tempo para Conversas Pessoais

Tirar um tempo para conversas pessoais significativas, onde as pessoas possam falar sobre os seus sentimentos e pensamentos.



Oferecer Encorajamento Profissional

Dar apoio e orientação a colegas e subordinados no ambiente de trabalho para que se sintam valorizados e incentivados.

Estar Disponível para a Mentoria

Oferecer-se para ser um mentor ou coach para aqueles que estão à procura de orientação nas suas carreiras ou objetivos pessoais.

Partilhar Experiências Pessoais

Partilhar as suas próprias experiências, desafios e sucessos para inspirar e se conectar com os outros.

Participar em Voluntariado Social

Participar em atividades de voluntariado comunitário para promover a coesão social e o sentimento de importância.



Promover Ações de Impacto Social

Apoiar causas sociais e projetos de impacto positivo, mostrando o valor de fazer a diferença na sociedade.

Ajudar na Realização de Sonhos

Contribuir para que as pessoas alcancem os seus objetivos e sonhos pessoais, oferecendo apoio prático ou recursos.

Estar Presente em Momentos Importantes

Comparecer em eventos especiais na vida das pessoas, como casamentos, graduações ou inaugurações.

Incentivar o Autocuidado

Promover a importância do autocuidado e da saúde mental, encorajando as pessoas a cuidarem de si mesmas.



Participar em Clubes e Associações

Juntar-se a clubes, associações ou grupos que partilham interesses comuns para construir conexões significativas.

Promover a Resolução de Conflitos

Oferecer apoio na resolução construtiva de conflitos, ajudando as pessoas a encontrar soluções pacíficas.

Reconhecer Diferenças Culturais

Valorizar e reconhecer a diversidade cultural, promovendo o respeito pelas tradições e crenças de diferentes grupos.

Oferecer Assistência em Tarefas Práticas

Ajudar em tarefas práticas, como mudanças, trabalhos de casa ou cuidados com crianças ou idosos.



Apresentar a Outros

Apresentar pessoas a redes de contatos ou oportunidades que possam ser benéficas para as suas metas pessoais ou profissionais.

Oferecer Apoio na Educação

Fornecer ajuda ou orientação em questões educativas, como tutoria, dicas de estudo ou acesso a recursos.

Apoiar em Momentos de Mudança

Estar presente e oferecer apoio emocional durante momentos de transição ou mudança na vida das pessoas.

Celebrar Cultura e Tradições

Reconhecer e participar nas celebrações culturais e tradicionais das pessoas, mostrando respeito pela herança cultural.



Envolver-se em Atividades Recreativas

Participar em atividades recreativas coletivas, como desportos, jogos ou hobbies.

Promover o Bem-Estar Físico

Incentivar um estilo de vida saudável e ativo, como exercício, dieta equilibrada e sono adequado.

Participar em Ações de Solidariedade

Envolver-se em atividades filantrópicas ou de caridade para ajudar aqueles que necessitam.

Estar Disponível para Conselhos

Oferecer aconselhamento e orientação sobre questões pessoais, profissionais ou de relacionamento.



Promover o Respeito Pessoal

Enfatizar a importância do respeito próprio e da autoestima nas interações com os outros.

Participar em Eventos de Beneficência

Apoie e participe em eventos de beneficência ou de angariação de fundos.

Apoiar nas Questões de Saúde

Esteja presente e ofereça apoio em situações de saúde, como visitar alguém no hospital ou ajudar com tratamentos médicos.

Defender Interesses Pessoais

Ajude as pessoas a defender os seus interesses e direitos quando enfrentam desafios ou injustiças.



Estimular a Criatividade Infantil

Incentive a criatividade e a imaginação nas crianças, envolvendo-se em atividades artísticas e de jogo.

Respeitar as Escolhas de Vida

Mostre respeito e apoio às escolhas de vida pessoal das pessoas, mesmo que sejam diferentes das suas.

Apoiar Projetos Pessoais

Ajude nas metas e projetos pessoais das pessoas, oferecendo orientação ou recursos.

Contribuir para Ambientes Seguros

Trabalhe para criar ambientes seguros e acolhedores, onde as pessoas se sintam confortáveis.



Promover a Igualdade de Género

Defenda a igualdade de género e respeite os direitos e escolhas de todos, independentemente do género.

Apoiar a Educação de Crianças

Participe no apoio à educação de crianças, seja como voluntário em escolas ou como mentor.

Criar Oportunidades de Networking

Conecte pessoas com oportunidades de networking, como introduzir profissionais a outros na sua área de atuação.



Conclusão

À medida que exploramos a importância do desenvolvimento do "mattering" na construção de uma sociedade mentalmente mais resiliente, torna-se evidente que este conceito desempenha um papel vital na saúde e no bem-estar de cada indivíduo e da comunidade como um todo.

O sentimento de ser valorizado, importante e reconhecido, cria as bases para uma sociedade que pode enfrentar desafios emocionais com força e resiliência.

A construção de uma sociedade onde o "mattering" é uma prioridade envolve a criação de ambientes onde as pessoas se sintam aceitas, respeitadas e valorizadas, independentemente das suas origens, identidades ou experiências.

Isto não apenas fortalece as redes de apoio, mas também promove a autoestima, a autoeficácia e a capacidade de lidar com adversidades.

No contexto de uma sociedade mentalmente mais resiliente, o "mattering" não é apenas um conceito, mas um compromisso coletivo de promover a saúde mental e emocional.

À medida que valorizamos cada membro da nossa sociedade, estamos a construir uma base sólida que nos permite enfrentar os desafios e incertezas da vida moderna com compaixão, empatia e determinação.

A jornada para uma sociedade mentalmente resiliente começa com o reconhecimento da importância de cada indivíduo e a criação de um ambiente onde todos podem prosperar.

Mattering

O poder da valorização

