

## **Projeto Florescer - A promoção do bem-estar emocional em tempos de Coronavírus: intervenções à luz da Psicologia Positiva**

**Monica Maria Firmino Pereira da Silva, Anna Libia Araujo Chaves**

*(Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus João Pessoa)*  
*monica.seixas@ifpb.edu.br*

Considerando o momento completamente atípico que o mundo está vivenciando em virtude da pandemia do Coronavírus, observamos a necessidade de refletirmos acerca de questões relacionadas aos aspectos emocionais da comunidade docente interna (e externa) do IFPB, *Campus* João Pessoa, e estudantes de licenciaturas, também, do IFPB por meio de um projeto de extensão intitulado Florescer. O projeto tinha como objetivo principal promover, por meio de encontros virtuais síncronos e assíncronos (oficinas e debates), o bem-estar para o público-alvo do projeto com base em temáticas fundamentadas na teoria da Psicologia Positiva. Utilizamos como aporte teórico para designar a Psicologia Positiva bem como a definição de bem-estar os estudos apresentados por Martin Seligman (2000, 2001, 2009, 2019). As atividades foram desenvolvidas entre outubro/2020 e abril/2021. Foram realizados 16 encontros síncronos por meio do Google Meet além de disponibilizados materiais e oportunizadas discussões no Ambiente Virtual de Aprendizagem - Moodle. Com base nos cursistas que concluíram, levantamos os seguintes dados: 52,6% tinha entre 30 e 40 anos; 47,4% com especialização; 26,3% acima de 21 anos de experiência em sala de aula; 26,3% entre 1-3 de atuação na docência; 68,4% tinha ministrado ou assistido aula remota no dia do encontro síncrono; 100% avaliaram que o Projeto Florescer conseguiu contribuir para a promoção do seu bem-estar emocional. Por fim, pudemos observar, por meio dos relatos dos cursistas, que as ações promovidas no Projeto Florescer contribuíram para que os professores e estudantes desenvolvessem emoções positivas no contexto escolar.

**Palavras-chave:** [Psicologia Positiva](#). [Bem-estar](#). [Educação Positiva](#).

**Agradecimentos:** [Departamento de Inovação, Pós-graduação, Pesquisa, Extensão, Cultura e Desafios Acadêmicos \(DIPPED/IFPB-JP\).](#) [Núcleo de Educação Positiva do IFPB](#)

