

**COMPaixÃO  
É CUIDADO**



CORAÇÕES  
E MENTES  
**LGBTQIA+**

# COMPAIXÃO É CUIDADO

## O que é compaixão?

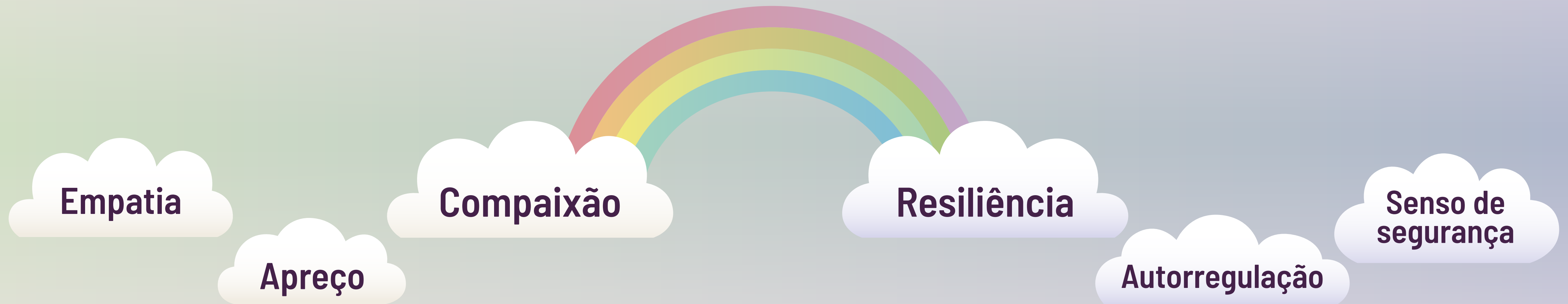
Compaixão é o desejo genuíno e afetuoso que surge quando percebemos o sofrimento de alguém e sentimos a motivação de aliviar esse sofrimento.

No contexto LGBTQIA+, compaixão significa reconhecer que, dentro da nossa própria comunidade, também existe dor, cansaço, solidão e atravessamentos diferentes. E que, ao olhar para isso com cuidado, todas as pessoas podem se fortalecer mutuamente, construir redes de apoio e transformar nossas histórias por meio da colaboração.



# COMPAIXÃO É CUIDADO

O bê-a-bá do bem-estar e as condições da compaixão



# COMPAIXÃO É CUIDADO

## Por que cultivar compaixão?

Porque ninguém atravessa este mundo só. Fortalecer a compaixão entre pessoas LGBTQIA+ é garantir que nossa luta não seja só resistência, mas também cuidado, escuta, presença e solidariedade.

Além disso, a compaixão nos ajuda a construir pontes com pessoas aliadas – quem, mesmo não vivendo as mesmas dores, escolhe somar, apoiar e se responsabilizar pela construção de um mundo mais justo.



---

## ***Prática – Olhar que cuida***

Traga à mente a lembrança de um momento de compaixão, acolhimento e segurança. Pode ser algo simples, como um sorriso ou um abraço. Pode ser algo que aconteceu com você ou que você presenciou.

- Reconheça como essa lembrança faz você se sentir. Tenta notar as sensações no corpo, os pensamentos e as emoções também.
  - Essa lembrança é uma amostra da compaixão que habita em você. Guarde ela em um lugar bem fácil de achar na sua mente. Sempre que estiver precisando de um pouco de conforto, repouse um pouco nessa memória.
-

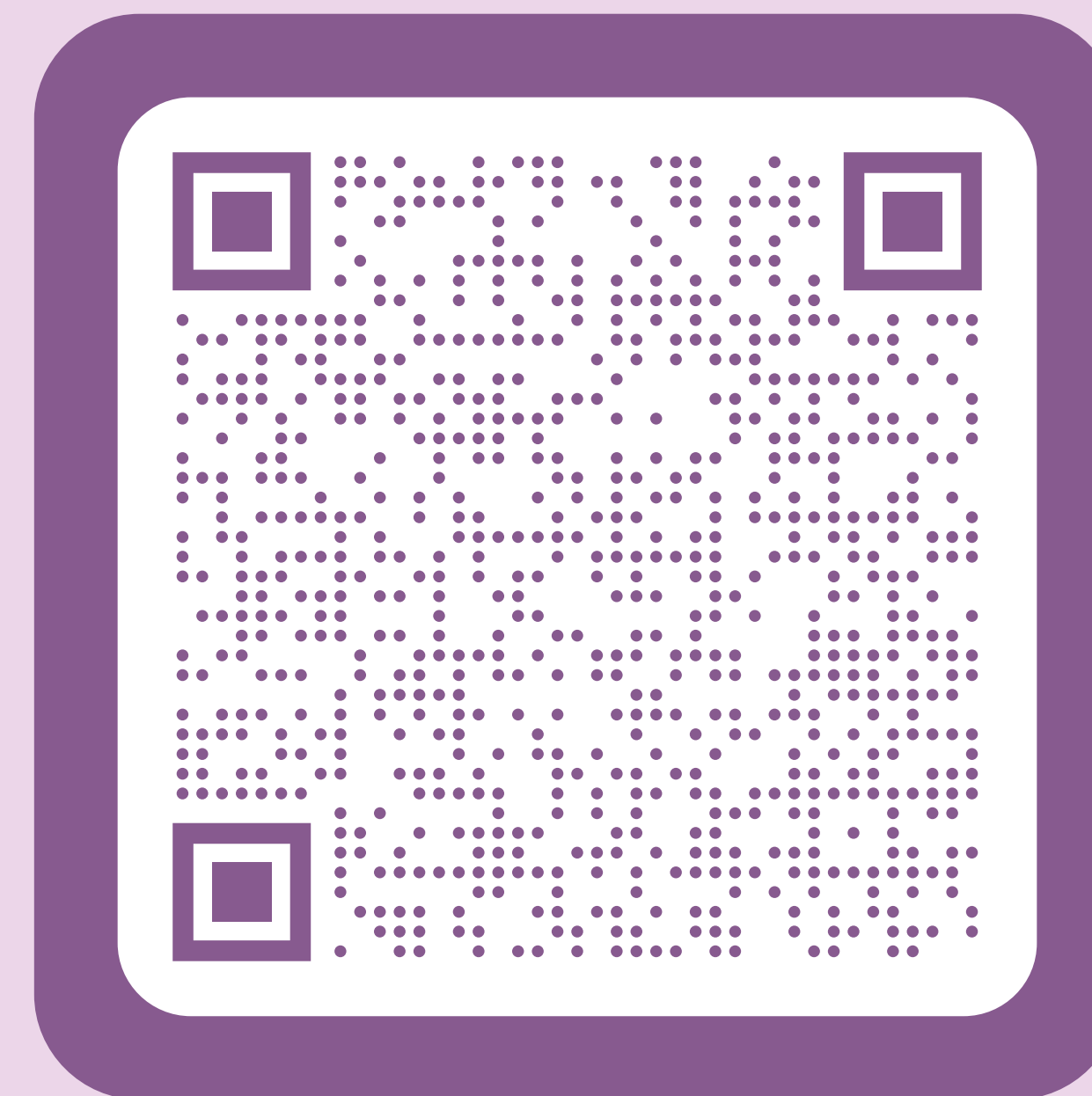
“ *Uma pessoa nunca tem todos os seus direitos até que todos tenham os seus direitos.* ”

**- Marsha P. Johnson -**



## Experimente:

- Experimente fazer a prática guiada, usando o QR Code.
- Observe como você se sente e o que muda quando você se conecta com essa e outras lembranças de momentos de compaixão.



## **O que é o Corações e Mentes LGBTQIA+?**

O Corações e Mentes LGBTQIA+ é um protocolo baseado em ciência e práticas contemplativas. Ele desenvolve habilidades que ajudam a reconhecer nosso próprio sofrimento e, principalmente, o sofrimento das outras pessoas – ampliando nossa capacidade de cuidado, empatia e ação ética. Nosso programa é baseado no CBCT<sup>®</sup> (Cognitively- Based Compassion Training), um programa de cultivo da compaixão desenvolvido na Universidade Emory, nos EUA.





## Sobre o projeto

A Gaia+ atua pela educação integral, saúde emocional e fortalecimento de vínculos. O **Corações e Mentes LGBTQIA+** promove espaços de cuidado e resiliência para quem vive existências dissidentes.

**Corações e Mentes LGBTQIA+ | Fortalecendo emoções, cultivando resiliência**

 @gaia\_mais

 [www.gaiamais.org](http://www.gaiamais.org)

**Gaia+**

MINISTÉRIO DOS  
DIREITOS HUMANOS  
E DA CIDADANIA

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO