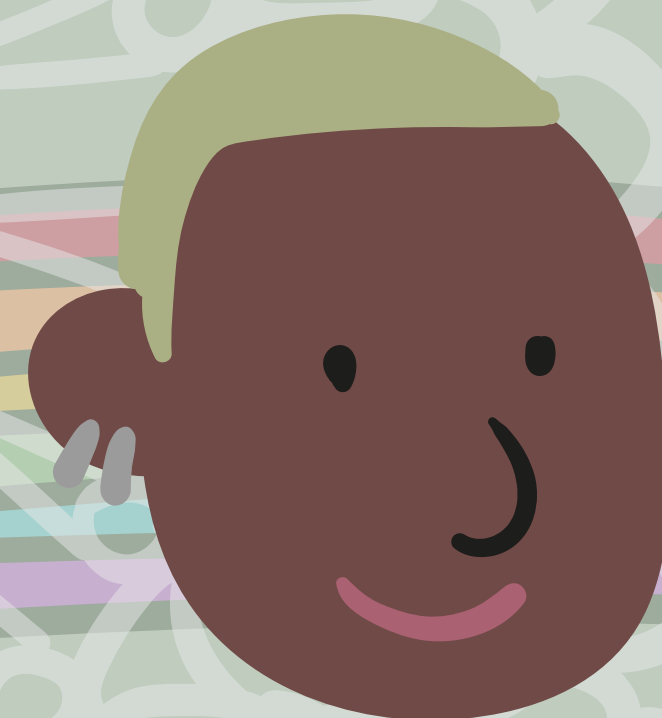




CORAÇÕES  
E MENTES  
**LGBTQIA+**

**COMPAIXÃO e**



**INTERDEPENDÊNCIA**

# COMPAIXÃO e INTERDEPENDÊNCIA

**Ninguém vive, resiste ou floresce só**

## **Expandindo nosso círculo de cuidado**

Praticar compaixão começa por reconhecer nossa interdependência, ou seja, a maneira pela qual vivemos em interconexão. Que nosso bem-estar não é algo individual. É tecido em redes, relações, histórias e afetos.



# COMPAIXÃO e INTERDEPENDÊNCIA

## **Da empatia limitada para uma compaixão ampliada**

Nossa empatia costuma ser mais forte com quem percebemos como parte do nosso grupo. Isso é humano e natural. Mas, e se pudéssemos ampliar esse círculo de consideração? Isso é totalmente possível e é parte do exercício da compaixão. É reconhecer que as opressões que atravessam umas pessoas, também podem impactar outras.



# COMPAIXÃO e INTERDEPENDÊNCIA

## Gratidão e interdependência

Nada do que somos ou fazemos é construído só. Alguém plantou, colheu, costurou, ensinou, abriu caminhos. Alguém segurou nossa mão, ofereceu escuta e atenção.

Reconhecer essa rede não é romantizar ou praticar gratidão ingênua, mas entender que somos parte de algo maior e que isso é muito bom pois não estamos sós.



# Compaixão é ação

## Sentir junto

*Empatia emocional*

Compartilhar emoções  
semelhantes

## Pensar sobre

*Empatia cognitiva*

Imaginar o que a outra pessoa  
sente e suas perspectivas

## Importar-se

*Preocupação empática*

Desejo de fazer algo para  
aliviar o sofrimento.

Compaixão



---

## ***Prática – Mapa da interdependência***

Desenhe no centro da folha algo que te represente.

- Ao redor, anote tudo que contribui para sua vida e bem-estar (alimento, moradia, saúde, afeto, conhecimento).
- Depois, pergunte-se: **“Quem torna isso possível?”** Anote ao redor dessas coisas os nomes de pessoas, grupos e movimentos que fazem isso tudo possível.

Observe esse mapa de interdependência que te apoia e tenta notar como se sente ao reconhecer que você faz parte de tudo isso?

---

“

*Comunidade é de onde o amor floresce  
e o apoio é infinito.*

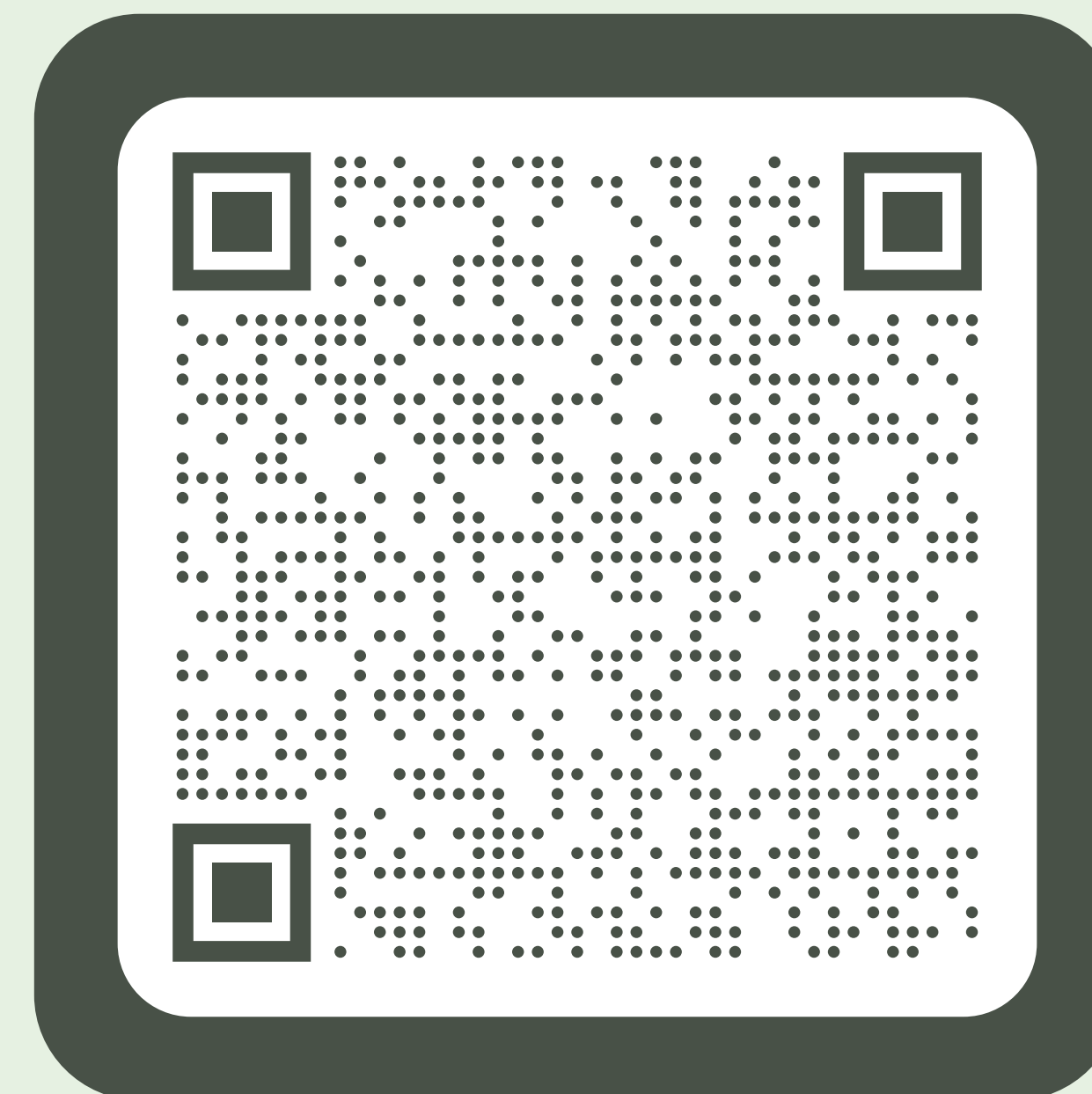
”

**- Sylvia Rivera -**



## Experimente:

- Experimente fazer a prática guiada, usando o QR Code.
- Anote: como você se sente ao reconhecer que faz parte de uma rede de cuidados?
- Faça essa prática uma vez por semana.



## **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