

Psicologia positiva: uma nova direção para convivermos de forma harmônica e saudável com as dificuldades da vida

Positive psychology: a new direction for living harmoniously and healthy with life's difficulties

⁽¹⁾ Fabiana Rodrigues, fabi.fabianarodrigues@gmail.com

⁽²⁾ Priscila Abreu, priabreu@yahoo.com.br

⁽¹⁾ Psicóloga, Rua Cel. Francisco Braz 185 Sala 107, Centro, Itajubá - Minas Gerais.

⁽²⁾ Centro Universitário de Itajubá – FEPI, Av. Dr. Antônio Braga Filho, nº 687, Varginha, Itajubá – Minas Gerais

Recebido: 27 de março de 2019; Revisado: 21 de maio de 2019

Resumo

A Psicologia Positiva é um modelo teórico que se encontra em expansão no Brasil, sendo um movimento que emerge como tentativa de romper o viés negativo sobre o desenvolvimento humano, conduzindo a fatores e processos ligados a otimização e aspectos positivos presentes nos indivíduos. A proposta da Psicologia Positiva é discorrer o funcionamento positivo da personalidade, os fundamentos psicológicos do bem-estar subjetivo e da felicidade, assim como os pontos fortes e as virtudes humanas, também as novas atividades apresentadas que favorecem o bem-estar psíquico e conseqüentemente a forma de ver o mundo através de várias dimensões sendo elas física, emocional e mental. Para refletir sobre as produções científicas nesta área no Brasil, este artigo teve como objetivo apresentar uma revisão sistemática da literatura científica em Psicologia Positiva, levando a discussão das mudanças de perspectivas, qualidade de vida e a transformação das antigas questões em novas oportunidades de compreensão dos eventos psicológicos, tais como qualidade de vida, felicidade e bem-estar.

Palavras-chave: Psicologia Positiva, Qualidade de vida, Bem-estar, Felicidade.

Abstract

Positive Psychology is a theoretical model that is expanding in Brazil, a movement that emerges as an attempt to break the negative bias about human development, leading to factors and processes linked to optimization and positive aspects of individuals. The proposal of Positive Psychology is to discuss positive functioning of personality, psychological foundations of subjective well-being and happiness, as well as human strengths and virtues, as new activities presented that favor psychic well-being and consequently way of seeing the world through various dimensions being physical, emotional and mental. To reflect on scientific production in this area in Brazil, this article aimed to present a systematic review of the scientific literature in Positive Psychology, leading to the discussion of changes in perspectives, quality of life and the transformation of old issues into new opportunities for understanding psychological events such as quality of life, happiness and well-being.

Key words: Positive Psychology, Quality of Life, Wellbeing, Happiness.

Introdução

A psicologia procurou desde sempre compreender o funcionamento psicológico dos indivíduos, de forma a promover o bem-estar e restaurar o equilíbrio psicológico quando este estava perdido. Antes da II Guerra Mundial, a psicologia centrou-se em três áreas de intervenção: tratamento da doença mental; melhoramento das vidas dos indivíduos tornando-as mais produtivas e satisfatórias e, na identificação e desenvolvimento de competências. No entanto, só a primeira foi objeto de investigação.

Após a II Guerra Mundial, a psicologia ocupou-se essencialmente do tratamento da doença mental, sustentando a sua intervenção com base num modelo médico. Devido a este incidente histórico a psicologia focou-se na avaliação e cura do sofrimento individual. Ao nível da investigação, surgiram diversos trabalhos relativos às doenças mentais e aos efeitos negativos provocados por acontecimentos de vida estressantes, o que permitiu compreender como as pessoas reagem e superam situações de adversidade (BECALLI, 2014).

Martin Seligman, quando eleito presidente da Associação Americana de

Psicologia (APA), iniciou um novo movimento dentro da psicologia: a Psicologia Positiva. Este movimento surge com objetivo de ampliar a intervenção da psicologia e operar uma mudança de paradigma, direcionando as investigações para os aspetos positivos e virtuosos do ser humano (esperança, criatividade, sabedoria, espiritualidade, perseverança), uma vez que até então, a psicologia centrava-se quase exclusivamente na patologia e “reparação do pior que acontece na vida”, deixando para segundo plano as características positivas do ser humano, os seus potenciais e motivações, “produzindo pouco conhecimento acerca do que faz a vida valer a pena ser vivida” e acerca de como as pessoas “florescem” sob condições favoráveis. (BECALLI, 2014).

Sendo assim, este artigo fornece uma visão geral da psicologia positiva e sobre sua compreensão de saúde, promoção de bem-estar e desenvolvimento humano, a fim de: (1) situar como a psicologia positiva emerge como tentativa de romper o viés negativo sobre o desenvolvimento humano através de aspectos positivos presentes nos indivíduos; (2) pontuar como a psicologia positiva procura apresentar as emoções positivas como felicidade e resiliência, trazendo uma mensagem de esperança.

Seligman juntamente com Christopher Peterson desenvolveu a contraparte positiva

do Manual de Diagnóstico e Estatístico das Desordens Mentais (DSM-IV) onde o foco vem a ser os pontos fortes e virtudes do caráter. (SELIGMAN, 2004).

Através de uma pesquisa entre várias culturas, extraiu-se uma lista de seis virtudes que têm sido altamente valorizada: sabedoria/conhecimento, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência. Não há para os autores uma hierarquia para as seis virtudes. (SELIGMAN, 2004)

De acordo com Seligman (2004), em 1946 a Psicologia nos Estados Unidos ainda era insipiente e oferecia um campo de atuação profissional restrito. Muitos dos profissionais da época eram acadêmicos que, comprometidos muito mais com uma “ciência pura”, procuravam compreender as leis básicas de aprendizagem, motivação e percepção, sem se importar muito com a aplicabilidade do conhecimento que produziam. Antes da Segunda Guerra Mundial, ao psicólogo, segundo este mesmo autor, cabiam três missões: (1) curar a doença mental; (2) tornar a vida das pessoas comuns mais felizes, mais produtiva e mais plena; (3) identificar e apoiar jovens excepcionalmente talentosos (SELIGMAN, 2004).

O campo da psicologia positiva atua em três níveis: nível subjetivo, individual e

grupal ou comunitário. O nível subjetivo diz respeito a experiências subjetivas, como bem-estar, alegria, satisfação, esperança, otimismo, felicidade e fluxo. Já o nível individual estuda traços individuais positivos: capacidade de amar, coragem, capacidade interpessoal, perseverança, originalidade, sabedoria, espiritualidade. Por último, o nível grupal ou comunitário refere-se às virtudes cívicas (responsabilidade, altruísmo, tolerância, ética no trabalho), às instituições e outros fatores que contribuem para o desenvolvimento dos cidadãos e das comunidades (BECALLI, 2014).

A psicologia positiva pode ser definida como o estudo dos processos e condições que contribuem para o florescimento e funcionamento ótimo dos indivíduos, grupos e instituições. Esta abordagem abre novas perspectivas de investigação, intervenção e também de prevenção na psicologia. Surge assim, uma ciência da experiência subjetiva positiva, traços individuais positivos e instituições positivas que promete melhorar a qualidade de vida e prevenir as patologias que surgem quando a vida é estéril e sem sentido (BECALLI, 2014)

No Brasil, o primeiro livro acadêmico escrito por autores brasileiros foi Resiliência e Psicologia Positiva: interfaces do risco à proteção, publicado pela Casa do Psicólogo em 2006. O livro foi organizado por

Dell’Aglío, Koller e Yunes e consiste em uma coletânea de dez artigos escrito por 16 colaboradores, a maioria pesquisadores e docentes do Rio Grande do Sul - UFRGS e PUCRS. A obra resulta de trabalhos desenvolvidos por membros do Grupo de Trabalho e Desenvolvimento Humano em Situações de Risco Pessoal e Social, da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia (ANPEPP), no período de 2004 a 2006 (KAMEI, 2010).

Também no Brasil houveram três importantes autores e pesquisadores na área da Psicologia Positiva, o que sinaliza um crescimento no interesse deste tema no nosso país. O primeiro livro foi *A Ciência da Felicidade*, de Sonja Lyubomirsky (2008). Também foi publicado *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*, um livro escrito por Snyder e Lopez (2009), e ainda nesse mesmo ano, foi publicado o livro *Positividade*, de Bárbara Fredrickson (KAMEI, 2010).

A primeira tese de doutorado contendo a expressão Psicologia Positiva no título foi “A felicidade revisitada: Um estudo sobre bem-estar subjetivo na visão da Psicologia Positiva”, de Lilian Domingues Graziano, defendida na USP, em 2005. Esta tese visa compreender a felicidade por meio de uma abordagem científica, partindo do referencial teórico da Psicologia Positiva. O

principal objetivo do trabalho foi analisar a possível correlação entre bem-estar subjetivo e *locus* de controle. (KAMEI, 2010).

O crescimento da área é grande no Brasil. O Laboratório de Mensuração da UFRGS, principal centro de pesquisa em psicologia positiva no país, tem produzido sistematicamente instrumentos de avaliação e estudos teóricos e de aplicação, além de treinar pesquisadores na área (HUTZ, 2014).

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998) define saúde não mais apenas como ausência de doença e sim como um estado de bem-estar físico, psíquico, social e espiritual. A partir desta concepção, o papel das ciências da saúde não é apenas a prevenção e a cura, mas a promoção de saúde. Desta maneira, torna-se necessário o entendimento mais completo do ser humano, que abranja não só a patologia, mas também inclua suas virtudes e potenciais, para se entender o significado de promoção de saúde. Neste cenário, a psicologia se inseriu buscando estudar as características positivas dos seres humanos, promotoras de saúde e bem-estar. (MELO, 2015).

A Psicologia Positiva, está em pleno processo de expansão dentro da ciência psicológica, a qual possibilita uma reavaliação das potencialidades e virtudes humanas por meio do estudo das condições

e processos que contribuem para a prosperidade, qualidade de vida e bem-estar.

O termo qualidade de vida, atualmente, abrange um conjunto de condições que podem afetar a percepção do indivíduo, os seus sentimentos e os seus comportamentos em relação ao cotidiano, não se referindo estritamente à questão da saúde. (ROCHA, BARTHOLO & RIBEIRO, 2011)

Procurando um entendimento amplo da qualidade de que venha a abranger múltiplos fatores, a OMS usa cinco dimensões para compreendê-la: (1) saúde física; (2) saúde psicológica; (3) nível de independência (em aspectos de mobilidade, atividades diárias, dependência de medicamentos e cuidados médicos e capacidade laboral; (4) relação social e; (5) meio ambiente. (MELO, 2015).

O bem-estar emocional consiste em percepções de felicidade e satisfação com a vida declaradas explicitamente, junto com o equilíbrio de sentimentos negativos e positivos. (SNYDER & LOPEZ, 2009).

Já o bem-estar subjetivo define-se por um julgamento global da satisfação com a vida (componente cognitivo) e pelo balanço afetivo (componente emocional). O componente cognitivo inclui a satisfação global e a satisfação em domínios da vida significativos, como o trabalho, o casamento, a saúde, entre outros. A satisfação com a vida é muito influenciada e

influencia também as experiências emocionais. O componente afetivo ou emocional corresponde à definição normalmente usada de felicidade, sendo um estado de avaliação orientada pelos afetos, a medida em que as emoções positivas ultrapassam as emoções negativas (DIENER, 2002).

Um novo olhar sobre a compreensão do conceito de resiliência e felicidade para a Psicologia Positiva

Aprender e crescer a partir de experiências positivas e negativas de vida e desenvolver a capacidade de lidar com adversidades severas são aspectos cruciais a serem trabalhados em psicoterapia. Entretanto, os psicoterapeutas não devem dizer intelectualmente aos pacientes como fazer isso, e sim facilitar através da vivência terapêutica, a autocompreensão sobre a possibilidade de escolher dinâmicas psicológicas preditoras de melhor qualidade de vida (MELO, 2015).

A psicologia é apresentada como um movimento de investigação de aspectos potencialmente saudáveis dos seres humanos, em oposição à psicologia tradicional e à sua ênfase nos aspectos psicopatológicos. Entre os fenômenos indicativos de vida saudável destaca-se a resiliência, por referir-se a processos que

explicam a superação de adversidades, cujo discurso hegemônico foca o indivíduo. (NUNES, 2008)

A resiliência é um dos constructos que fazem parte desse novo campo de estudos da psicologia, pois enfatiza aspectos virtuosos, saudáveis e positivos das pessoas no enfrentamento e superação de adversidades, para o estabelecimento de uma vida virtuosa e significativa. Os estudos sobre a resiliência cresceram com a psicologia positiva, especialmente no Brasil destacam-se os grupos de pesquisadores da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e da Instituição de Ensino de Pós-graduação no Rio de Janeiro Fiocruz, além de alguns vários outros pesquisadores espalhados por diversas instituições. (MELO, 2015).

Talvez não seja exagero imaginar que a felicidade tenha sido a grande mola propulsora a conduzir a espécie humana em sua trajetória pelo mundo. Da invenção da roda à clonagem humana, apenas uma coisa se manteve atual: o desejo por uma vida melhor. De qualquer forma, conforme atesta a Filosofia, a preocupação humana com a felicidade é bem antiga. Aristóteles que viveu de 384 a 322 a.C, acreditava na felicidade como objetivo de todo homem, o qual só seria atingido através do exercício das virtudes, em sintonia com a vida em sociedade. Sêneca (1994) (ano 2 a.C a

65d.C) observando sua sociedade bastante infeliz, recusava-a como padrão de referência, dizendo que para ser feliz, a primeira coisa que o indivíduo deveria fazer seria recusar-se seguir a multidão. (GRAZIANO, 2005).

Sob uma perspectiva histórica, pode-se observar que a concepção humana de felicidade esteve sempre baseada em dois tipos de premissas: uma de natureza extrínseca e outra de natureza intrínseca. A premissa que crê na natureza extrínseca da felicidade leva o indivíduo a buscá-la para além de si mesmo, não necessariamente de uma forma comodista, mas, certamente com a expectativa de encontrá-la em eventos ou conquistas externas a sua pessoa. (GRAZIANO, 2005).

A concepção de felicidade que parte de uma premissa intrínseca, vê o próprio indivíduo como sua fonte, conferindo a ele a tarefa de trabalhar a si mesmo de forma a conquistar uma vida feliz. (GRAZIANO, 2005).

Já a palavra felicidade é usada como termo abrangente que descreve o conjunto de metas da Psicologia Positiva conforme explica Seligman (2005):

A palavra em si não é um termo da teoria (ao contrário de prazer e flow, que são entidades quantificáveis com respeitáveis propriedades psicométricas, isto é, demonstram certa estabilidade em relação ao tempo e confiabilidade entre os observadores). Felicidade, enquanto termo, é como

cognição, no campo da Psicologia cognitiva, e como aprendizagem, dentro da teoria de aprendizagem: dão nome a um campo, mas não exercem qualquer papel nas teorias, dentro daqueles campos (GRAZIANO, 2005).

A felicidade é o protótipo das emoções positivas. Como disseram muitos pensadores desde Aristóteles, tudo o que fazemos tem como meta final experimentar a felicidade. Não se busca somente a riqueza, ou saúde, ou a fama por si só, busca-se essas coisas porque espera-se que ela torne o ser humano mais feliz. (CSIKSZENTMIHALY, 1999).

A compreensão do que é a felicidade, e as formas de a procurar e alcançar têm sido questões colocadas e pensadas desde as civilizações mais antigas. Apesar de todo o conhecimento e desenvolvimento científico e tecnológico alcançado atualmente, é ainda hoje difícil definir esta experiência humana tão significativa.

Embora a felicidade contenha em si e a partir de aspectos interiores dificilmente quantificáveis e qualificáveis, por envolver uma dimensão profundamente subjetiva, muitos estudos têm sido realizados na procura de um maior entendimento (RIBEIRO, 2009).

Um dos estudos vem a ser a técnica de Mindfulness e Flow.

A prática de Mindfulness, inicialmente usada num contexto religioso ou espiritual, distante do universo da ciência, passou a

interessar a comunidade científica na medida em que efeitos fisiológicos do seu uso, com impactos sobre a saúde humana passaram a ser identificados e pesquisados (KABAT-ZINN, 1990).

Mindfulness significa prestar atenção de forma consciente para experimentar o momento presente, com interesse, curiosidade e aceitação, ou seja, é estar sempre em concentração no momento atual, de forma intencional e sem julgamento, ou ainda, estar plenamente em contato com a vivência do momento, sem estar absorvido por ela (KABAT-ZINN, 1990).

A concentração no momento atual implica na vivência somente do momento presente, sem se preocupar com lembranças passadas ou preocupações futuras (KABAT-ZINN, 1990).

Já a metáfora do fluxo (flow) foi utilizada por muitas pessoas para descrever a sensação de ação sem esforço experimentada em momentos que se destacam como os melhores de suas vidas (CSIKSZENTMIHALY, 1999).

O fluxo (flow) costuma ocorrer quando uma pessoa encara um conjunto claro de metas que exigem respostas apropriadas. As atividades que induzem o fluxo podem ser chamadas de “atividades de fluxo” porque tornam mais provável que a experiência ocorra. Ao contrário da vida cotidiana, as

atividades de fluxo permitem que uma pessoa se concentre em metas límpidas e compatíveis. O fluxo tende a ocorrer quando as habilidades de uma pessoa estão totalmente envolvidas em superar um desafio que está no limiar de sua capacidade de controle (CSIKSZENTMIHALY, 1999).

Emoções e sentimentos positivos

A Psicologia Positiva tem também como papel construir uma vida prazerosa através do bem-estar físico e emocional das emoções positivas como felicidade, alegria e gratidão e uma vida engajada, com sentido.

A emoção positiva é um estado de espírito regido pela alegria, bom humor, que promove saúde física, melhor produtividade, aumento da criatividade, da capacidade construtiva e da solidariedade. Seligman (2002), menciona que pessoas felizes não somente resistem melhor à dor e adotam mais precauções relativas à segurança e à saúde quando ameaçadas, mas também as emoções positivas desfazem as emoções negativas (BESSA, 2010).

As emoções positivas ligadas ao futuro incluem otimismo, esperança, fé e confiança. As ligadas ao presente incluem êxtase, calma, entusiasmo, animação, prazer e o mais importante: flow – a plenitude, a experiência de fluir. As emoções positivas ligadas ao passado incluem satisfação,

contentamento, realização, orgulho e serenidade (BESSA, 2010).

Ao contrário de várias escolas psicológicas que defendem que o passado determina o futuro e sustentam a vulnerabilidade e a vitimização, a psicologia positiva sustenta o valor da capacidade adaptativa do ser humano. Essa corrente psicológica defende que a melhor maneira de se lidar com as emoções do passado é se valer da gratidão e do perdão (BESSA, 2010).

A gratidão pode bem ser uma característica positiva e universal que transcende períodos históricos e culturais. Embora o modo como se vivencia e expressa gratidão varie consoante a cultura, as pessoas geralmente sentem emoções relacionadas com a gratidão (sentir-se agradecido, ser apreciativo), tendo desenvolvido convenções culturais e linguísticas para as expressar (ALVES, 2010).

A gratidão é uma força de caráter que pressupõe que aqueles que a possuem têm consciência do que de bom lhes acontece e não o tomam por garantido. Gratidão não é tão-somente um sentimento, é algo que exige o reconhecimento de que houve alguém que nos presenteou de algum modo com a sua bondade, que foi algo intencional, e que até poderá ter tido custos pessoais, e ainda que o

dito “presente” tem valor para o seu receptor. Para além disso, a gratidão está intrinsecamente relacionada com a noção de que nada foi feito no sentido de se merecer o benefício proporcionado, ou de se ter recebido mais do que o que seria realmente merecido, motivando a reciprocidade (ALVES, 2010).

De acordo com Csikszentmihaly (1992), o sentimento de gratidão ocorre não simplesmente em função da realização de um desejo ou suprimento de uma necessidade, como ocorre com o prazer, mas sim quando a pessoa ultrapassa aquilo que foi programada a fazer, alcançando algo inesperado que, talvez, sequer havia imaginado. A gratidão caracteriza-se por impulsionar o indivíduo para frente no sentido de auto-desenvolvimento, provocando uma sensação de novidade, realização e alegria (GRAZIANO, 2005).

A alegria trata-se de um sentimento de contentamento e de satisfação interior proveniente de algum fato positivo que a pessoa provou. Por seu lado, “prazer” deriva do verbo placere (gozar, sentir, deleite) e significa possuir ou sentir algo muito relacionado com a dimensão física ou corporal. Assim enquanto a alegria é mais objetiva, mais profunda, mais espiritual, mais duradoura e mais altruísta, o prazer é mais subjetivo, mais superficial, mais

somático, mais efêmero e mais egoísta. Alegria, prazer, júbilo, contentamento ou felicidade representa um sentimento humano de bem-estar, euforia, empolgação, paz interna (NUNES, 2008).

Segundo Seligman, (2005), a felicidade pode ser fundada em três vias: no prazer, no compromisso e no significado.

A primeira grande via para a felicidade é hedônica, realizada através do aumento das emoções positivas, ou concretização dos desejos. Segundo Fredrikson (2005), as emoções positivas expandem os reportórios momentâneos pensamento-ação da pessoa, promovem a saúde mental e física, o bem-estar e a resiliência. Esta expansão da mente tem benefícios adaptativos indiretos e duradouros pois estimula o desenvolvimento dos recursos individuais, físicos, intelectuais e sociais da pessoa (Seligman, 2005). No entanto, as emoções positivas têm limites, que se relacionam com a hereditariedade que é um fator determinante nos estados emocionais mais comuns de cada um (RIBEIRO, 2009).

Uma segunda via para a felicidade, a via do compromisso, relaciona-se com a busca de gratificação, ou seja, de experiências que nos envolvam completamente. Segundo Seligman *et al.* (2005), para esta busca é necessário que sejam desenvolvidas no indivíduo forças de carácter (character

strengths) como a criatividade, a inteligência social, o sentido de humor, perseverança, e apreciação da beleza e excelência. As atividades gratificantes não são necessariamente acompanhadas de emoções positivas.

A terceira e última via para a felicidade, a via do significado, consiste em usar as nossas forças e competências ao serviço de algo maior que o nosso *self*, como o conhecimento, a bondade, a família, a comunidade, a política, a justiça ou uma força espiritual que transcenda o indivíduo. Existem múltiplas formas de buscar sentido, que variam de indivíduo para indivíduo (RIBEIRO, 2009).

A felicidade é um processo contínuo e não uma condição estática. Este processo requer uma forma de vivenciar o mundo e a vida que inclui atitudes positivas e significado. A felicidade é menos o alcance de objetivos ou de um estado prazeroso, é a vivência ao longo da busca desses objetivos. A investigação tem mostrado que a felicidade é benéfica para o funcionamento efetivo da pessoa, sendo em si um recurso que beneficia a busca de objetivos. As pessoas felizes vivem mais tempo, sofrem menos doenças, permanecem casadas mais tempo, cometem menos crimes, produzem ideias mais criativas, trabalham mais e

melhor, ganham mais dinheiro e ajudam mais os outros (RIBEIRO, 2009).

A felicidade no momento presente consiste em estados muito diferentes da satisfação com o passado e o futuro, e ela mesma compreende dois aspectos bastante distintos: prazeres e gratificações. Os prazeres são satisfações com claros componentes sensoriais e fortemente emocionais. São o que os filósofos chamam de sensações naturais: êxtase, entusiasmo, orgasmo, deleite, gozo, exuberância e conforto. São passageiros e envolvem pouco ou nenhum raciocínio. As gratificações são atividades que gostamos muito de praticar, mas não são necessariamente acompanhadas por qualquer sensação natural. Em vez disso, as gratificações nos envolvem, nos absorvem de tal modo, que perdemos a noção da realidade. A gratificação dura mais que o prazer, envolve raciocínio e interpretação, não cria hábito facilmente e está apoiada em nossas forças e virtudes (SELIGMAN, 2004).

Considerações finais

A Psicologia Positiva desponta como um novo panorama da Psicologia, que aos poucos vem conquistando seu espaço e campo de investigação emergindo como tentativa de romper o viés negativo sobre o

desenvolvimento humano através do estudo dos traços positivos presentes nos indivíduos.

As emoções positivas proporcionam uma expansão do modo de pensar e agir dos indivíduos o que por sua vez possibilita um crescimento contínuo em direção ao desenvolvimento do bem-estar emocional, físico e mental. Através das experiências das emoções positivas os indivíduos podem florescer tornando-se mais resilientes.

Através desse trabalho fez-se possível visualizar como a Psicologia Positiva pode contribuir para o auxílio na promoção do bem estar subjetivo, levando em consideração que para se alcançar níveis satisfatórios de bem estar, qualidade de vida e felicidade deve-se atentar aos vários componentes que interagem de forma simultânea buscando transformar antigas questões em novas abordagens de compreensão dos eventos psicológicos como resiliência, otimismo, alegria e gratidão.

A Psicologia Positiva busca trazer uma mensagem de esperança ao invés do medo, ela procura apresentar que as emoções positivas promovem a saúde física, mental e psicossocial, conjecturando assim um aumento da capacidade do otimismo, ajudando a desfazer efeitos danosos das emoções negativas sobre o corpo e a mente.

As emoções positivas podem ser consideradas como fatores de proteção na prevenção de doenças, não partilhando apenas o fato de expandirem repertórios momentâneos de pensamento/ação, mas também a tarefa de construir recursos pessoais, mentais e sociais, sendo estes recursos vistos de forma mais duradoura, levando assim o indivíduo buscar novas ferramentas que elevem sua qualidade de vida, fazendo melhorias em qualquer dimensão de sua vida, seja física, mental, social e espiritual.

Referências

ALVES, A. F. A. M. V. **Gratidão: Um estudo longitudinal sobre o impacto pessoal e relacional.** 2010. 74p f. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia, Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2010.

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco.** Coleção Os Pensadores ed. São Paulo: Nova Cultural, 1987. 348p.

BECALLI, M. S. F. S. **Caminho para o florescimento: satisfação com a vida, emoções positivas e otimismo em adultos.** 2014. 72p f. Dissertação (Mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2014.

BESSA, D. B. **Literatura de ajuda cristã – Em busca da felicidade ainda na terra e não só para o céu.** São Paulo: Editora PUC-SP, 2010. 322p.

- CSIKSZENTMIHALY, M. **A descoberta do Fluxo – A Psicologia do envolvimento com a vida cotidiana.** ed. Rocco, 1999. 166p.
- DICIONÁRIO DE PSICOLOGIA. Disponível em <https://alppsicologa.hpg.ig.com.br/dicionarioV.htm>. Acesso em: 14 jun. 2018.
- DIENER, E.; SHIGEHIRO, O.; LUCAS, R. E. **Subjective well-being: The Science of happiness and life satisfaction.** In: SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. (org). *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford, 2002.
- EPICURO. **Carta sobre a felicidade.** Tradução de João Forte. 51p. Lisboa: ed. Relógio D'Água Editores, 1994
- FREDRICKSON, B. L. **Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds.** In: EMMONS, R. A.; MCCULLOUGH, M. E. (eds.). *The psychology of gratitude*, New York: Oxford University Press, 2004.
- GRAZIANO, L. D. **A felicidade revisitada: Um estudo sobre bem-estar subjetivo na visão da Psicologia Positiva.** 126p. Tese de Doutorado em Psicologia, área de concentração escolar e do desenvolvimento humano em 2005 - Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.
- HUTZ, C. S. **Avaliação em Psicologia Positiva.** 2014, Porto Alegre: Artmed Editora Ltda, 2014. 152p.
- KABAT-ZINN, J. **Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Mind to Face Stress, Pain and Illness.** New York: Dell Publishing, 1990. 722 p.
- KAMEI, H. **Flow: O que é isso? Um estudo psicológico sobre experiências ótimas de fluxo na consciência, sob a perspectiva da Psicologia Positiva.** 2010. 345p f.
- Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e do Trabalho) -Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.
- MELO, R. S. **A Psicologia Positiva: uma mudança de perspectiva.** Disponível em: <https://psicologado.com.br/abordagens/psicologia-positiva/a-psicologia-positiva-uma-mudanca-de-perspectiva>. Acesso em: 2015
- NUNES P. **Psicologia Positiva**, 2008, 49p, Trabalho de Licenciatura, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal
- PALUDO, S. S.; KOLLER, S. H. **Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões.** *Paidéia*, v. 17, n. 36, p. 9-20, 2007.
- PERES, J. F. P.; MERCADANTE, J. P. P.; NASELLO, A. G. **Promovendo Resiliência em Vítimas de Trauma Psicológico.** *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, v. 27, n. 2, p. 131-138, 2005.
- RIBEIRO, J. V. **Em busca da felicidade: momentos, visões e impacto – Estudo de uma família**, 2009, 128f. (Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia) Seção de psicologia clínica e da saúde/Núcleo de Psicologia Sistêmica em 2009 – Universidade de Lisboa, Lisboa/Portugal
- ROCHA F.N, BARTHOLO M.E.C, RIBEIRO C.S, **Investigação da Qualidade de Vida e Felicidade na Perspectiva da Psicologia Positiva.** *Revista Mosaico*,v.2,n.2, 2011.
- RUSSEL, B. **A conquista da felicidade.** 192p ed. Rio de Janeiro: Ediouro Tradução: Luis Guerra, 2003
- SELIGMAN, M. **Felicidade Autêntica: Usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente.** ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004. 336 p.
- SELIGMAN, M.; CSIKSZENTMIHALYI, M. **Positive psychology – An introduction.**

American psychologist, v. 55, n. 1, p. 5-14, 2000.

SELIGMAN, M. E. P., Parks, A. C., & Steen, T. (2005). **A balanced psychology and a full life**. In Huppert, F., Baylis, N., & Keverne, B. (Eds.), *The science of well-being* (pp.274-283). Oxford : Oxford University Press.

SÊNECA, L. A. **Da Vida Feliz**. Tradução João Carlos Cabral Mendonça. São Paulo: Martins fontes, p. 80, 2001.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. **Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas**. Artmed, 516p,2009.