

# Psicologia Positiva

Dos conceitos à aplicação

### **DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)**

R696 Rodrigues, Miriam.

Psicologia positiva: dos conceitos à aplicação / organizadores  
Miriam Rodrigues e Douglas da Silveira Pereira. — Novo  
Hamburgo : Sinopsys Editora, 2021.

568 p.

ISBN 978-65-5571-017-5

1. Psicologia positiva. I. Título. II. Pereira, Douglas da Silveira.

CDU 159.962.7

# Psicologia Positiva

Dos conceitos à aplicação

Miriam Rodrigues e  
Douglas da Silveira Pereira

ORGANIZADORES



2021

© Sinopsys Editora e Sistemas Eireli, 2021

Supervisão Editorial: *Ricardo Gusmão*

Editora: *Melanie Thome*

Assistente editorial: *Maria Eduarda Klein Kulmann*

Capa: *Vinicius Ludwig Strack*

Imagem da capa: *Nipol Plobmuang/Shutterstock.com*

Ilustração: *Sedenir Vaz*

Preparação dos originais: *Ediliane Araújo – Grafia Assessoria Linguística*

Editoração: *Monique Elias – Vincitore Comunicação*

Todos os direitos reservados à

**Sinopsys Editora**

(51) 3066-3690

atendimento@sinopsyseditora.com.br

www.sinopsyseditora.com.br

## Autores

**Miriam Rodrigues (Org.).** Psicóloga. Especialista em Psicologia Clínica e Medicina Comportamental pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Pós-graduada em Gestão Emocional nas Organizações pelo Instituto Israelita Albert Einstein. Cultivating Emotional Balance Teacher Training (CEBTT) – Santa Barbara Institute for Consciousness Studies. Experiência consistente em atendimento com crianças, adolescentes, adultos, grupos e casais há mais de 19 anos. Idealizadora da Educação Emocional Positiva, programa psicoeducacional de competências socioemocionais e habilidades para o bem-estar presente em todos os estados brasileiros e em países como Portugal, Espanha, Argentina e Japão. Autora e coautora de mais de 20 livros nas temáticas de Psicologia Positiva, Educação Emocional e Terapia Cognitiva. Supervisora clínica.  
Contato: [miriam@miriamrodrigues.psc.br](mailto:miriam@miriamrodrigues.psc.br)

**Douglas da Silveira Pereira (Org.).** Psicólogo. Doutorando em Educação, Linguagem e Psicologia na Universidade de São Paulo (USP) e Mestre em Psicologia da Educação pela USP. Possui MBA em Gestão de Pessoas pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), Pós-graduação em Psicologia Positiva pela Universidade Cândido Mendes (UCAM) e Especialização em Terapia Cognitivo-comportamental pelo Centro de Psicologia Aplicada e Formação do Rio de Janeiro (CPAF-RJ).  
Contato: [douglasspereira@usp.br](mailto:douglasspereira@usp.br)

---

**Adriana M. F. L. Jacinto.** Psicóloga. Mestra em Ciências pela USP e Especialista em Psicologia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSC-SP). Contato: [adriana.mfleite@gmail.com](mailto:adriana.mfleite@gmail.com)

**Altemir José Gonçalves Barbosa.** Psicólogo. Mestre em Psicologia Escolar e Doutor em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas). Professor do Departamento de Psicologia e do Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Coordenador do Centro de Pesquisa sobre Desenvolvimento e Envelhecimento (CEPEDEN) da UFJF. Contato: altgonc@gmail.com

**Amanda Gentile Strozzi.** Psicóloga. Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental pelo Centro de Terapia Cognitiva Veda. Contato: amandagspsi@outlook.com

**Ana Claudia Souza Vazquez.** Psicóloga. Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e Doutora em Administração pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), com MBA na área de Gestão de Pessoas pela USP. Professora da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Pró-Reitora de Gestão de Pessoas na UFCSPA e Presidente da Associação Brasileira de Psicologia Positiva (ABP+). Contato: anasv@ufcspa.edu.br

**Ana Paula Porto Noronha.** Psicóloga. Mestre e Doutora em Psicologia pela PUC-Campinas. Professora Associada e vice-coordenadora (2018-2019) do Programa de Pós-graduação *Stricto Sensu* em Psicologia da Universidade São Francisco (USF). Produtividade em Pesquisa 1A do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). Presidente do Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica (IBAP) no biênio 2007-2009 e, atualmente, é membro do Conselho Deliberativo. Presidente da Associação Brasileira de Editores Científicos em Psicologia. Contato: ana.noronha@usf.edu.br

**André Luiz Monezi Andrade.** Psicólogo. Mestre e Doutor em Psicobiologia, com ênfase em Dependência de Drogas, pela Unifesp. Docente dos Programas de Pós-graduação *Stricto Sensu* em Psicologia e Linguagens, Mídia e Arte da PUC-Campinas. Membro do Grupo de Trabalho Psicologia da Saúde da Criança e do Adolescente da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Psicologia (ANPEPP) (GT 54) e Membro Colaborador do Substance Abuse Department da World Health Organization (WHO) (WHO eHealth Project on Alcohol and Health Investigators Group). Editor Associado do *International Journal of Psychology and Neuroscience*. Contato: andrezonezi@gmail.com

**Andreia Barbosa da Silva.** Especialista em Gestão Estratégica de Recursos Humanos pela Fundação de Assistência e Educação (FAESA). Atua como servidora pública federal na Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Mestranda em Psicologia

na UFES, investigando a importância do sentido da vida, sua relação com a espiritualidade e o bem-estar. Contato: andrea.silva@ufes.br

**Andrey Oliveira-Ramos.** Psicólogo. Membro do Laboratório Fator Humano e do Núcleo de Análise do Comportamento da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Contato: andrey-4000@hotmail.com

**Bruna Larissa Seibel.** Psicóloga. Mestre e Doutora em Psicologia pela UFRGS. Possui formação em Terapia de Casais e Famílias. Professora Universitária, Coordenadora do Serviço-escola de Psicologia e do Núcleo Comunitário do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA Inedi). Pesquisa temas relacionados a vulnerabilidade social, famílias, resiliência, rede de apoio e Psicologia Positiva. É revisora de publicações nacionais e internacionais. Atua na área de desenvolvimento, implementação e avaliação de programas sociais. Contato: brunaseibel@gmail.com

**Carmem Beatriz Neufeld.** Psicóloga. Pós-doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Mestre e Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Livre docente em Terapia Cognitivo-comportamental na USP. Professora Associada do Programa de Pós-graduação em Psicologia do Departamento de Psicologia da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto (FFCLRP) da USP. Fundadora e Coordenadora do Laboratório de Pesquisa e Intervenção Cognitivo-Comportamental do Laboratório de Pesquisa e Intervenção Cognitivo-Comportamental (LaPICC/USP). Bolsista Produtividade do CNPq. Professora convidada do Mestrado da Universidade de Granada, Espanha. Presidente da Asociaciones Nacionales de Psicoterapias Cognitivas y Conductuales (ALAPCCO) (2019-2022). Terapeuta Cognitiva certificada pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC) com mais de 20 anos de experiência. Contato: cbneufeld@usp.br

**Carmen Silvia Carvalho.** Pedagoga. Pós-graduada em Docência Universitária pela Universo. Mestre em Educação, Linguagem e Tecnologias pela Universidade Estadual de Goiás (UEG). Professora de Pós-graduação e Palestrante. Idealizadora do conceito Andragogia Positiva. Sócia-fundadora do Instituto Goiano de Psicologia Positiva (IGPP). Contato: carmen@igpp.com.br

**Caroline Tozzi Reppold.** Psicóloga. Mestre e Doutora em Psicologia pela UFRGS. Professora Associada da UFCSPA. Coordenadora do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA. Bolsista Produtividade em Pesquisa do CNPq. Presidente do IBAP no biênio 2011-2013. Membro do Conselho Deliberativo do IBAP e da ABP+. Membro da Comissão Consultiva de Avaliação Psicológica do Conselho Federal de

Psicologia (CFP) (Sistema de Avaliação de Testes Psicológicos [SATEPSI]) entre 2010 e 2013 e, novamente, a partir de 2017. Contato: carolinereppold@yahoo.com.br

**Clarissa Pinto Pizarro de Freitas.** Mestre e Doutora em Psicologia pela UFRGS. Professora de Pós-graduação em Psicologia na Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio). Contato: freitas.cpp@gmail.com

**Claudio Simon Hutz.** Psicólogo. Mestre e Doutor pela University of Iowa, Estados Unidos. Pós-doutorado na Arizona State University, Estados Unidos. Professor Titular da UFRGS e Coordenador do Laboratório de Mensuração da UFRGS. Foi presidente da ANPEPP, do IBAP e da ABP+. Pesquisador 1A do CNPq. Contato: claudio.hutz@gmail.com

**Cristina Satiê de Oliveira Pátaro.** Doutora em Educação pela USP. Docente do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento da Universidade Estadual do Paraná (Unespar), campus de Campo Mourão. Contato: cristina.pataro@unespar.edu.br

**Daniela Boucinha.** Psicóloga. Mestre e Doutoranda em Psicologia com ênfase em Desenvolvimento de Carreira pela PUCRS. Possui experiência em desenvolvimento de pessoas, consultoria de carreira, liderança, planejamento e transições de carreira. É palestrante, professora em cursos de Pós-graduação, membro do Conselho da Associação Brasileira de Orientação Profissional (ABOP) na gestão 2018-2019. Realizou a implantação e é, atualmente, Coordenadora do PUCRS Carreiras. Contato: daniela-boucinha.coach@gmail.com

**Denise De Micheli.** Psicóloga. Doutora em Psicobiologia e Pós-doutorado em Ciências pela Unifesp. Professora Associada da Disciplina de Medicina e Sociologia do Abuso de Drogas (DIMESAD) do Departamento de Psicobiologia da Unifesp. Coordenadora do Centro Interdisciplinar de Estudos em Neurociência, Saúde e Educação na Adolescência (CIENSEA), registrado como Diretório de Pesquisa do CNPq. Membro da Association for Medical Education and Research in Substance Abuse (AMERSA) e da Associação Brasileira Multidisciplinar de Estudos sobre Drogas (ABRAMD). Publicou inúmeros artigos em periódicos científicos nacionais e internacionais, além de nove livros, sendo dois internacionais, e formou mais de 20 alunos de Mestrado e Doutorado. Contato: demicheli.unifesp@gmail.com

**Eduarda Rezende Freitas.** Psicóloga. Mestre e Doutora em Psicologia pela UFJF. Possui formação em Terapia Cognitivo-comportamental pelo Núcleo de Estudos



Interdisciplinares em Saúde Mental (NEISME). Membro da Diretoria da Associação de Terapias Cognitivas de Minas Gerais (ATC-Minas), gestão 2015-2017 e 2017-2020. Professora da Universo. Contato: [eduardarezendefr@gmail.com](mailto:eduardarezendefr@gmail.com)

**Elisa Harumi Kozasa.** Bióloga. Doutora e Pós-doutora em Psicobiologia pela Unifesp. Pesquisadora do Instituto do Cérebro do Hospital Israelita Albert Einstein. *Fellow* do Mind and Life Institute. Contato: [elisa.harumi@einstein.br](mailto:elisa.harumi@einstein.br)

**Erika Leonardo de Souza.** Psicóloga e Psicoterapeuta Contextual. Mestre em Psicologia Clínica pela USP. Doutora em Ciências, área de concentração Psiquiatria, pela USP. Pós-doutoranda no Instituto do Cérebro do Hospital Israelita Albert Einstein. Professora certificada de *Mindfulness* e Compaixão pelo Respira Vida Breathworks (Espanha e Inglaterra). Trained Teacher do Programa de Mindful Self-Compassion (MSC). Contato: [erikaleo@alumni.usp.br](mailto:erikaleo@alumni.usp.br)

**Fabio Appolinário.** Psicólogo. Administrador e Analista de Sistemas. Mestre e Doutor em Psicologia pela USP, com Especialização em Psicologia Cognitiva e Construtivista. Sócio-diretor do Instituto de Psicologia Positiva e Comportamento. Professor convidado na Fundação Dom Cabral, Business School São Paulo e docente do MBA em Gestão Hospitalar do Hospital Oswaldo Cruz. Contato: [appoli@psicologiapositiva.com.br](mailto:appoli@psicologiapositiva.com.br)

**Fábio Roberto Munhoz dos Santos.** Psicólogo. Mestre e Doutor em Psicobiologia pela Unifesp. Pós-doutorando no Instituto do Cérebro do Hospital Israelita Albert Einstein. Especialista em Medicina Comportamental e Terapia Cognitiva. Formação em Forças e Virtudes do Caráter pelo VIA Institute on Character, Estados Unidos, e em Lições da Ciência e Prática da Psicologia Positiva, Canadá. Treinamento sobre Resiliência, Transforming Stress into Resilience, Estados Unidos. Certificação em Positive Psychology Coaching pelo Positive Acorn. Contato: [fabiomunhoz@hotmail.com](mailto:fabiomunhoz@hotmail.com)

**Gilmara G. Ebers.** Psicóloga. Health & Wellness Coach. Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental e em Saúde Pública pela USP. Secretária Executiva da Associação de Psicologia Positiva da América Latina (APPAL). Contato: [gilmaraebers@gmail.com](mailto:gilmaraebers@gmail.com)

**Gustavo Gauer.** Psicólogo. Doutor em Psicologia pela UFRGS. Professor Associado no Departamento de Psicologia do Desenvolvimento e da Personalidade da UFRGS. Docente permanente do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UFRGS e Bolsista Produtividade em Pesquisa do CNPq. Contato: [gusgauer@hotmail.com](mailto:gusgauer@hotmail.com)

**Jean Carlos Natividade.** Professor do Programa de Pós-graduação em Psicologia da PUC-Rio. Coordenador do Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social da PUC-Rio. Contato: jeannatividade@puc-rio.br

**João Campos.** Psicólogo. Mestre em Psicologia pela UFRGS. Especialista em Terapias Cognitivo-comportamentais pelo Instituto de Terapias Cognitivo-comportamentais (InTCC). Doutorando em Psicologia na UFRGS e membro do Laboratório de Biossinais Cognitivos (BIOSIG). Contato: joaooc@hotmail.com

**Lêda Zoéga Parolo.** Psicóloga atuando na prática clínica com crianças, adolescentes e adultos há mais de 30 anos. Estudos em Psicologia Positiva e Hipnoterapia. Facilitadora do Programa de Educação Emocional. Pós-graduanda em Psicologia Positiva, Ciência do Bem-estar e Autorrealização na PUCRS. Contato: ledazparolo@gmail.com

**Leonardo Machado.** Médico Psiquiatra e Terapeuta Cognitivo Processual certificado. Mestre e Doutor em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Professor Adjunto de Psiquiatria e Psicologia Médica da UFPE. Preceptor da residência médica em Psiquiatria do Hospital das Clínicas da UFPE. Contato: leonardo.machadot@ufpe.br

**Lilian Graziano.** Psicóloga. Doutora em Psicologia pela USP. Pós-graduada em Psicoterapia Cognitiva Construtivista e Gestão Empresarial. Especialista em Virtudes e Forças Pessoais pelo VIA Institute on Character, Estados Unidos. Certificada em Coaching Positivo pelo Positive Acorn, Estados Unidos. Especialista em Psicologia Positiva pela University of Pennsylvania, Estados Unidos. Sócia-diretora do Instituto de Psicologia Positiva e Comportamento. Contato: secretaria@psicologiapositiva.com.br

**Ludmila Xavier Rodrigues.** Psicóloga Clínica com formação em Terapia Cognitivo-comportamental pelo Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ). Especialista em Psicopedagogia e em Educação Global, Inteligências Humanas e Construção da Cidadania. Contato: ludmilaxr@hotmail.com

**Manoela Ziebell de Oliveira.** Psicóloga. Mestre e Doutora em Psicologia pela UFRGS. Professora Adjunta do curso de Psicologia e do Programa de Pós-graduação da PUCRS. Coordenadora da Especialização em Psicologia Positiva, Ciência do Bem-estar e Autorrealização da PUCRS. Coordenadora do Grupo de Estudos sobre Desenvolvimento de Carreira (GEDC). Vice-presidente da ABOP, gestão 2018-2019. Consultora de Carreira e Coordenadora do Núcleo de Pesquisa e Desenvolvimento de

Carreira da Produtiva Carreira e Conexões com o Mercado. Professora dos MBAs de Gestão e Liderança e de Gestão de Negócios. Contato: [manoela.ziebell@gmail.com](mailto:manoela.ziebell@gmail.com)

**Mosiah Araújo Silva.** Fisioterapeuta. Mestre e Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (UFG). Membro da International Association for the Study of Pain (IASP) e da International Positive Psychology Association (IPPA). Atuação clínica no tratamento da dor e utilização de abordagens de saúde positiva. Contato: [mosiaharaju@hotmail.com](mailto:mosiaharaju@hotmail.com)

**Narbal Silva.** Psicólogo. Especialista em Psicologia das Organizações e do Trabalho pelo CFP. Doutor em Engenharia de Produção pela UFSC. Pós-doutorado em Psicologia Positiva nas Organizações e no Trabalho pela UFRGS. Professor Titular do Departamento de Psicologia e do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UFSC. Coordenador do Laboratório de Psicologia Positiva nas Organizações e no Trabalho (LAPPOT). Contato: [narbal.silva@globo.com](mailto:narbal.silva@globo.com)

**Nathalia Melo de Carvalho.** Mestranda em Psicologia na PUC-Rio. Membro do Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social da PUC-Rio. Contato: [melo.nathalia@outlook.com](mailto:melo.nathalia@outlook.com)

**Pitter Christian Leal Rebelo.** Psicólogo. Pratica meditação e estuda filosofia oriental há mais de sete anos. Contato: [pitterch@gmail.com](mailto:pitterch@gmail.com)

**Poliana Landin.** Psicóloga. Pós-graduada em Gestão de Pessoas pelo Instituto de Pós-graduação e Graduação (IPOG) e Mestre em Psicologia pela USF. Coordenadora dos cursos de Pós-graduação Avaliação Psicológica e Neuropsicologia e do MBA Executivo em Desenvolvimento Humano e Psicologia Positiva do IPOG. Sócia-fundadora do IGPP. Contato: [poliana@igpp.com.br](mailto:poliana@igpp.com.br)

**Rachel Bastos Mecenas Pimenta.** Psicóloga. Mestranda em Psicologia Social, Linha de Pesquisa Organização e Trabalho, pela Universo. Analista de Recursos Humanos pelo Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca do Rio de Janeiro (CEFET-RJ). Coach Sistêmico com certificação pela European Coaching Association (ECA) e pelo International Association of Coaching Institutes (ICI), e Coach de Carreira pela AlphaMind Consultoria. Contato: [kelmecenas@gmail.com](mailto:kelmecenas@gmail.com)

**Renata Livramento.** Psicóloga. Mestre e Doutora em Administração pela Universidade Fumec. Fundadora do Instituto Brasileiro de Psicologia Positiva (IBRPP). Coordenadora do MBA em Psicologia Positiva e Desenvolvimento Humano e da Pós-graduação

em Educação Positiva no Centro Universitário Una. Autora e Coorganizadora de livros sobre Psicologia e Psicologia Positiva. Contato: [renata@renatalivramento.com.br](mailto:renata@renatalivramento.com.br)

**Renata Silva de Carvalho Chinelato.** Psicóloga. Mestre em Psicologia pela UFJF. Doutora em Psicologia pela Universo. Estágio Pós-doutoral na UFJF. Professora Adjunta do Departamento de Psicologia da UFSC. Contato: [renata.chinelato@ufsc.br](mailto:renata.chinelato@ufsc.br)

**Richard Aleksander Reichert.** Pesquisador do Centro Interdisciplinar de Estudos em Neurociência, Saúde e Educação na Adolescência (CIENSEA) do Departamento de Psicobiologia da Unifesp, nas linhas de pesquisa sobre adolescência, fatores de risco, proteção e prevenção ao uso de drogas. Colaborador do Laboratório de Psicologia Cognitiva Básica e Aplicada (LPCOG) da UFSC. Pesquisador do Núcleo de Estudos Contemporâneos em Administração e em Gestão de Políticas Públicas (NECAPP) da Universidade do Vale do Itajaí (Univali). Membro associado da International Society of Substance Use Professionals (ISSUP) e da Associação Brasileira Multidisciplinar de Estudos sobre Drogas (ABRAMD). Contato: [richardreichert@outlook.com.br](mailto:richardreichert@outlook.com.br)

**Russencleyton Barros Costa.** Administrador. Mestre em Administração. Doutorando em Psicologia Social, Linha de Pesquisa Organizações e Trabalho, na Universo. Analista em Ciência e Tecnologia do Instituto Nacional de Tecnologia (INT). Contato: [russencleyton@gmail.com](mailto:russencleyton@gmail.com)

**Ryan M. Niemiec.** Psy. D., Psicólogo e Coach. Diretor de Educação do VIA Institute on Character. Palestrante internacional em *mindfulness* e Psicologia Positiva. Professor visitante da University of Pennsylvania, Estados Unidos. Professor Adjunto da Universidade Xavier. Contato: [ryan@viacharacter.org](mailto:ryan@viacharacter.org)

**Sandra Elisa de Assis Freire.** Doutora em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Professora Adjunta IV do curso de Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Piauí (UFPI), no qual é Professora-pesquisadora do Programa de Pós-graduação em Psicologia. Coordena o Núcleo de Pesquisa em Relacionamento Interpessoal (NUPRIN). Membro do Grupo de Trabalho (GT) Família, Processos de Desenvolvimento e Promoção da Família da ANPEPP. Contato: [sandraelisa.freire@gmail.com](mailto:sandraelisa.freire@gmail.com)

**Sergio Werner Baumel.** Médico Neurologista e Intensivista. Especialista em Sexologia. Psicólogo e Mestre em Psicologia pela UFES, com formação complementar em Psicanálise, Hipnose Ericksoniana e Psicologia Analítica. Presidente da Sociedade Capixaba de Estudos Psicoterápicos (Socepsi). Contato: [sergio@baumel.med.br](mailto:sergio@baumel.med.br)

**Shirley de Souza S. Simeão.** Doutora em Psicologia pela UFPB. Pós-doutoranda em Psicologia na Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Professora do Departamento de Psicologia da UFPB. Membro do Laboratório de Pesquisa em Cognição e Comportamento (LAPECC) da UFPB. Representante Estadual das Terapias Cognitivas (PB) pela FBTC. Contato: shirley.psic@yahoo.com.br

**Silvia Helena Koller.** Professora Titular da UFRGS. Pós-doutorado na Harvard Graduate School of Education. Coordenadora do Centro de Estudos Psicológicos CEP-Rua e Pesquisadora 1A do CNPq. Contato: silviahkoller@gmail.com

**Simone Freitas Fuso.** Psicóloga. Especialista em Neuropsicologia pela USP. Mestra em Ciências da Saúde e Doutora em Ciências pela Unifesp. Professora Adjunta do curso de Psicologia da Universidade Presbiteriana Mackenzie. Facilitadora do Método FRIENDS e do Programa de Qualidade na Interação Familiar (PQIF). Cofundadora da LifeSkills – Gestão Emocional. Contato: fuso.simone@gmail.com

**Suzana da Rosa Tolfo.** Psicóloga. Mestra em Administração pela UFSC. Doutora em Administração pela UFRGS. Professora Titular e Permanente do Departamento de Psicologia e do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UFSC. Contato: sr-tolfo14@gmail.com

**Thainá Ferraz de Carvalho.** Mestranda em Psicologia na PUC-Rio. Membro do Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social da PUC-Rio. Contato: tha.ferrazc@gmail.com

**Thaís Mari Luongo.** Psicóloga clínica. Especialista em Educação Emocional pela Unifesp. Pós-graduada em Gestão Emocional nas Organizações pelo Hospital Israelita Albert Einstein. Professora autorizada do Programa do CEBTT do Santa Barbara Institute for Consciousness Studies. Facilitadora dos protocolos FRIENDS (habilidades socioemocionais) e PQIF. Cofundadora da LifeSkills – Gestão Emocional. Contato: thais.luongo@gmail.com

**Thiago Antônio Avellar de Aquino.** Psicólogo. Mestre e Doutor em Psicologia Social pela UFPB. Professor Associado do Centro de Educação da UFPB. Líder do grupo Laboratório de Pesquisa em Logoterapia e Análise Existencial (LAPLAE) – CNPq. Membro do GT Psicologia e Religião da ANPEPP. Desenvolve pesquisas nos temas de logoterapia, sentido na vida, espiritualidade e saúde, crenças, valores humanos, virtudes, bem-estar existencial, psicologia da religião, da espiritualidade e cultura de paz. Contato: logosvitae@hotmail.com

**Tiago Febel.** Administrador de empresas. Mestre em Psicologia com ênfase em Desenvolvimento de Carreira pela PUCRS. Especialista em Desenvolvimento de Pessoas e Equipes, Coach, Consultor de negócios e Sócio-proprietário da New Me – Escola de Desenvolvimento e Carreira. Ciência da Psicologia do Coaching, Resiliência Psicológica e Imunidade à Mudança pela Harvard University, Estados Unidos. Certificação em Desenvolvimento de Pontos Fortes de Indivíduos, Lideranças e Equipes pela Gallup Brasil. Membro da Diretoria, gestão 2018-2019, da ABOP. Contato: tiagovfebel@gmail.com

**Ulisses F. Araújo.** Professor Titular da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da USP e Pesquisador CNPq. Contato: uliarau@usp.br

**Valéria Arantes.** Professora Livre-docente da Faculdade de Educação da USP e Pesquisadora CNPq. Contato: varantes@usp.br

**Valeschka Martins Guerra.** Doutora em Psicologia Social pela University of Kent, Inglaterra. Docente no Departamento de Psicologia Social e do Desenvolvimento e no Programa de Pós-graduação em Psicologia da UFES, onde coordena o Grupo de Estudos e Práticas em Psicologia Positiva (GEPPsi+). Contato: valeschka.guerra@ufes.br

**Valquiria Aparecida Cintra Tricoli.** Doutora em Psicologia. Docente/Supervisora da UNIFAAT. Coordenadora do Centro de Técnicas Terapêuticas e Preventivas de Atibaia (CETEPEA). Pesquisadora na área do estresse emocional na adolescência. Autora da Escala de Stress para Adolescentes (ESA). Terapeuta Cognitiva certificada pela FBTC. Formação em terapia racional emotiva comportamental (TREC; em inglês, Child and Adolescent Therapy Practicum) pelo Albert Ellis Institute, Estados Unidos. Contato: valtricoli@uol.com.br

**Vanina Cartaxo.** Psicóloga clínica infantil. Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental pelo Centro Integrado de Tecnologia e Pesquisa (CINTEP). Autora de livros na área da infância e treinamento de pais. Contato: vanina.cartaxo@hotmail.com

**William B. Gomes.** Psicólogo. Senior *Fellow* do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UFRGS. Tem trabalhos publicados na área de História da Psicologia e em Fenomenologia da Comunicação. Contato: wbgomes@gmail.com

## Agradecimentos

De início, agradecemos todo o apoio, paciência e compreensão de nossos familiares que por tantas vezes nos viram envolvidos neste projeto e carinhosamente nos abraçaram, dando a base e o suporte emocional que somente quem amamos pode nos dar, preenchendo nossos corações de ânimo e certeza. Certeza de que estamos no caminho certo e de que esse compromisso é congruente com nossos valores e afetos. Isto posto, seguimos para o desafio dos agradecimentos.

A composição dessa seção em uma obra é sempre desafiadora e fruto de um enorme impasse. No instante em que reconhecemos merecidamente a enorme quantidade de pessoas que fazem parte dessa construção, corremos o risco de esquecer algum nome em especial. Privando-o, assim, do respectivo crédito por sua contribuição. Por mais que existam os rascunhos, anotações, *e-mails*, mensagens e todos os aparatos que a modernidade nos proporciona para registrar as participações, somos seres humanos e passíveis de equívocos. Naturalmente, não seríamos os primeiros e nem os últimos a cometer tal lapso, isso pode acontecer, mas não desejamos essa recordação, principalmente nesta obra tão diferenciada.

Contudo, a contribuição efetuada ao longo do tempo para o nascimento deste livro, em especial no nosso caso, foi de aproximadamente 18 meses, precisa ser devidamente registrada e agradecida. Cada participação, empenho, dedicação e compromisso precisam ser enaltecidos. Afinal, o que seria da seção de agradecimentos sem os devidos agradecimentos? Nesse sentido, creio que o leitor já identificou o nosso temível incômodo. Eis o nosso impasse, citar ou não citar? Ao citar um, precisamos citar todos? Qual a regra de reconhecimento, números de páginas, horas de dedicação ou prazo de entrega? E no tocante

à equipe de edição e revisão, como poderíamos fazer? Seria possível encontrar algum consenso diante de tantas questões?

Mesmo com o suporte teórico que a formação em Psicologia proporciona e a bagagem da profissão, sempre precisaremos encontrar um caminho assertivo para lidar com conflitos e questionamentos. Dessa forma, o caminho que encontramos foi citar a todos. Sim, todos. Refletindo sobre todo o processo, os agradecimentos refletem praticamente essa mesma ordem. Por isso, nas próximas linhas estão registrados os nossos mais sinceros agradecimentos em três grandes blocos: colegas coautores, equipe editorial e um grupo em especial.

Este livro não seria possível sem o corajoso aceite dos nossos colegas coautores para a participação. Nossa mais sincera gratidão ao acolher nosso convite, por aceitar o desafio de contribuir com essa área tão promissora no campo da Psicologia e por confiarem em nós para essa produção. Cada temática de capítulo foi cuidadosamente escolhida e direcionada para os profissionais com uma excelente *expertise* na área. Temos muita satisfação em afirmar que todos os textos excederam nossas expectativas. As palavras de vocês ecoarão nas próximas formações profissionais, proporcionando literalmente a robustez científica que o campo necessita. Nosso muito obrigado a todos os coautores.

Ainda que a lucidez científica construa excelentes textos, sua compilação em uma obra uníssona só é possível com o cuidadoso trabalho de revisão. Dessa forma, gostaríamos de evidenciar todo o nosso carinho e respeito aos nossos colegas de revisão. A equipe editorial da Sinopsys forneceu um suporte essencial ao longo de todo esse processo para que, hoje, este livro esteja em suas mãos. Acredite, lidar com autores não é uma das atividades profissionais mais fáceis de se realizar, mas o êxito dessa equipe foi excepcional. Nosso mais carinhoso agradecimento.

Nosso último agradecimento é um reconhecimento a respeito da sua confiança, querido leitor. Quando o Ricardo Gusmão, com muita generosidade, realizou o convite para a construção de uma obra que pudesse ser uma referência em Psicologia Positiva no âmbito nacional, talvez ele tivesse visto o que nós também vimos. Que o campo da Psicologia Positiva cresce, carece cada vez mais de estudos, de profissionais comprometidos em suas pesquisas e intervenções de forma científica. Obviamente, encerrar as temáticas aqui abordadas em uma única obra seria puro devaneio. Mas acreditamos que o livro possui o seu devido lugar nas produções científicas da área e que fornece a experiência



de conhecer o que há de mais recente e cientificamente confiável no campo da Psicologia Positiva.

Por fim, o nosso agradecimento especial é para você, leitor. Gostaríamos de agradecer por depositar sua confiança em nós e nesta obra. Em meio a tantas opções e obras alternativas presentes nas prateleiras de livrarias, você nos escolheu como suporte para sua formação profissional e, por isso, somos muito gratos. Esperamos que você desfrute de cada temática, conceitos, proposta de intervenção e reflexão que o livro possa proporcionar em seus estudos e práticas profissionais. Sem dúvidas, pensamos em você na produção de tudo isso, e esperamos que tenha uma excelente experiência. Obrigado mais uma vez, boa leitura e bela jornada.

Miriam Rodrigues  
Douglas da Silveira Pereira



## Apresentação

Iniciei meus estudos no campo da Psicologia no final dos anos de 1980 e, desde aquela época, era incômoda a perspectiva patológica dos textos de Psicologia que lia. Proveniente de uma adolescência ativa que fez com que o ingresso na universidade ocorresse aos 16 anos de idade, bem como engajado em movimentos sociais e políticos que me levaram a participar fortemente de ações contrárias à ditadura que vigeu em nosso país por décadas, ler a generalização feita pela maioria dos livros de Psicologia homogeneizando as adolescências como uma fase problemática e de crises (a expressão “síndrome normal da adolescência” era comum na época) me trazia desconfianças sobre esse campo de conhecimento. Nas ações sociais e políticas, inclusive, convivia com jovens trabalhadores que, tal fora dito, estavam mais ocupados em ajudar no sustento de suas famílias que em viver crises psíquicas e existenciais. Tive contato com muitos adolescentes e jovens desajustados, infelizes, mas convivia também com muita gente comprometida e engajada, feliz e alegre nas rodas de conversas entre amigos. Lembro-me de participar em muitas delas e falar sobre os desajustes e crises da maioria dos adultos. Em tais ocasiões, ríamos dessas discussões e já tínhamos consciência da perspectiva adultocêntrica que perpassava essas análises críticas da juventude, homogeneizantes e patologizantes, e da procura de medicalização que se tentava impor ao comportamento das novas gerações.

Assim foi que, de forma natural, quando me deparei com os conceitos e princípios da Psicologia Positiva, já como profissional do campo da Psicologia e da Educação, esse movimento fez sentido e deu lugar a uma perspectiva da Psicologia em minha vida que buscava atuar sobre as facetas pró-sociais e de uma ética eudaimônica da vida humana. Em 2009, ocorreu na Filadélfia,

Estados Unidos, o primeiro World Congress on Positive Psychology, organizado pela nascente International Positive Psychology Association. Pouca gente conhecia esse movimento, e fui um dos poucos brasileiros presentes, apresentando uma pesquisa sobre *Purpose* (projetos de vida) de jovens brasileiros em uma mesa organizada por um dos mais renomados autores desse novo campo de conhecimento: o professor William Damon, da Stanford University Graduate School of Education, com quem havia trabalhado em 2008. Desde o início dos anos 2000, o professor Damon estudava e difundia a relevância do *Life Purpose* (propósito de vida para alguns, e projeto de vida que é o que considero mais apropriado) como um dos pilares da Psicologia Positiva e sua busca por compreender o funcionamento psicológico ótimo e a resiliência humana na construção de um mundo mais justo e feliz.

Pátaro (2011) mostra que Damon compreende que a juventude, embora seja vista como um período de constituição da identidade, não deve ser tomada como um período natural de confusão, incerteza, falta de engajamento e de compromisso, ou mesmo de idealismo e superficialidade nas ações. Para o autor, mesmo que uma parcela da juventude encontre nestas características uma forma de orientar seus planos, ações e escolhas, é possível encontrar jovens que estão de fato engajados em atividades significativas. Para ele, não há elementos que façam os jovens engajados em projetos vitais serem considerados “fora da normalidade”. São jovens que se veem como sujeitos normais, sem quaisquer características físicas, cognitivas ou sociais que destoem de outros jovens de seu convívio.

Paralelo a essa “normalidade” verificada, o autor coloca que os jovens em questão têm uma grande clareza das aspirações e dos objetivos que desejam alcançar, bem como engajam-se em diferentes atividades no intuito de, passo a passo, concretizar suas metas. São jovens que têm autoconfiança, que não se intimidam e persistem diante das dificuldades, traçando planos para superar as adversidades encontradas. Assim, entendemos que o que William Damon busca demonstrar são as formas positivas com as quais os jovens vêm vivenciando o período da juventude na sociedade contemporânea.

Perspectivas de tal natureza é que vêm fortalecendo a Psicologia Positiva nos mais variados campos de conhecimento e atuação, pessoal e profissional, colocando-a no centro das atenções dos cursos de Psicologia e de formação de educadores. Não apenas aí, mas também nas áreas de Economia, Gestão de Pessoas e em tantos outros campos da vida social e profissional.

Utilizo esse exemplo específico para apontar a guinada de visão de mundo que a Psicologia Positiva aponta, e seu rico potencial para o desenvolvimento de pesquisas e práticas sociais que mostrem rumos mais consistentes para a construção de sociedades e pessoas mais justas, éticas e felizes. Afinal, as referidas virtudes devem figurar no centro dos objetivos e projetos de todos os profissionais éticos e competentes.

*Psicologia Positiva: dos conceitos à aplicação* vem preencher uma enorme lacuna nos estudos educacionais e psicológicos no Brasil, que carecem de uma obra que consiga trazer uma síntese, ainda que polissêmica e complexa, sobre esse novo campo de conhecimento. Com certeza, será uma obra de referência para todos os profissionais das áreas de Psicologia, Educação, Medicina e Gestão de Pessoas, visto que poderão ler em suas páginas as mais diversas perspectivas e experiências desenvolvidas no Brasil.

Dos conhecimentos e experiências compartilhados pelos autores e autoras e brilhantemente compilados por Miriam Rodrigues e Douglas Pereira, todos poderão usufruir do estado da arte da Psicologia Positiva no Brasil e no mundo, conhecendo a história, os pressupostos, os princípios, as polêmicas e, acima de tudo, as práticas de pesquisa e de exercício profissional que serão inspiradores para a promoção de mudanças na sociedade.

Uma boa leitura a todos e a todas e aproveitem esta rica experiência para construir uma nova perspectiva pessoal e profissional, que compreenda as fortalezas da alma humana, sua complexidade, heterogeneidade, resiliência, bem como suas múltiplas dimensões e formas de participação no mundo.

Ulisses F. Araújo

Professor Titular da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (USP)

## REFERÊNCIAS

- Damon, W. (2009). *O que o jovem quer da vida?* São Paulo: Summus.
- Pátaro, C. S. de O. (2011). *Sentimentos, emoções e projetos vitais da juventude: um estudo do exploratório na perspectiva da teoria dos modelos organizadores do pensamento*. Tese (Doutorado). Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.



## Sobre os organizadores

Os organizadores deste livro são pesquisadores e profissionais muito qualificados.

**Miriam Rodrigues** é psicóloga há 19 anos, especialista em Psicologia Clínica e Medicina Comportamental pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Idealizadora da Educação Emocional Positiva, programa psicoeducacional de competências socioemocionais e habilidades para o bem-estar presente em todos os estados brasileiros. Autora e coautora de mais de 20 livros nas temáticas de Psicologia Positiva, Educação Emocional e Terapia Cognitiva. Inclusive, desenvolveu o Baralho das forças de caráter, um material que representa um avanço significativo na área.

**Douglas da Silveira Pereira** é doutorando em Educação, Linguagem e Psicologia na Universidade de São Paulo (USP), com período sanduíche na Universidade de Milão (2020). É mestre em Psicologia da Educação pela USP, membro do Grupo de Trabalho (GT) Avaliação Psicológica em Psicologia Positiva e Criatividade da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Psicologia (ANPEPP). O resultado de suas pesquisas foi apresentado no Congresso Brasileiro de Psicologia Positiva.

Miriam Rodrigues e Douglas da Silveira Pereira são profissionais que colaboraram para a divulgação do caráter sério da Psicologia Positiva em nosso país, e esta obra que organizaram traz uma contribuição muito relevante para a prática profissional.

Claudio Simon Hutz

Psicólogo. Mestre e Doutor pela University of Iowa, Estados Unidos. Pós-doutorado na Arizona State University, Estados Unidos. Professor Titular da UFRGS e Coordenador do Laboratório de Mensuração da UFRGS. Foi presidente da ANPEPP, do IBAP e da ABP+. Pesquisador IA do CNPq.





# Sumário

Introdução .....	29
<b>UNIDADE I</b>	
<b>PRINCIPAIS CONCEITOS EM PSICOLOGIA POSITIVA.....</b>	<b>33</b>
CAPÍTULO 1. BEM-ESTAR: CONCEPÇÕES E CONCEITOS .....	34
Douglas da Silveira Pereira	
CAPÍTULO 2. O SENTIDO NA VIDA COMO PREVENÇÃO DO VAZIO EXISTENCIAL.....	49
Thiago Antônio Avellar de Aquino Shirley de Souza S. Simeão Ludmila Xavier Rodrigues	
CAPÍTULO 3. AS FORTALEZAS DOS INDIVÍDUOS: O QUE SÃO FORÇAS DE CARÁTER? .....	68
Ana Paula Porto Noronha Caroline Tozzi Reppold	
CAPÍTULO 4. A CONSTRUÇÃO PSICOSSOCIAL DO ESTADO DE <i>FLOW</i> NO TRABALHO E EM OUTROS ESPAÇOS DE VIDA.....	82
Narbal Silva Renata Silva de Carvalho Chinelato Suzana da Rosa Tolfo	
CAPÍTULO 5. ESPIRITUALIDADE: UM CAMINHO PARA COMPREENDER OS ASPECTOS SAUDÁVEIS DA NATUREZA HUMANA .....	102
Andreia Barbosa da Silva Valeschka Martins Guerra	
<b>UNIDADE II</b>	
<b>NEUROCIÊNCIAS E PSICOLOGIA POSITIVA.....</b>	<b>121</b>
CAPÍTULO 6. A NEUROCIÊNCIA E AS CONTRIBUIÇÕES PARA A PSICOLOGIA POSITIVA.....	122
Sergio Werner Baumel	

CAPÍTULO 7. NEUROCIÊNCIA DA EMOÇÃO.....	136
Simone Freitas Fuso Thaís Mari Luongo	
CAPÍTULO 8. <i>MINDFULNESS</i> : ORIGEM, DEFINIÇÕES E PESQUISAS.....	153
Valeschka Martins Guerra Pitter Christian Leal Rebelo	
CAPÍTULO 9. RESILIÊNCIA: ASPECTOS COMPORTAMENTAIS E COMPONENTES NEURAI.....	169
Richard Alecsander Reichert Andrey Oliveira-Ramos André Luiz Monezi Andrade Denise De Micheli	
CAPÍTULO 10. NEUROCIÊNCIA DA GRATIDÃO.....	188
Poliana Landin Carmen Silvia Carvalho Mosiah Araújo Silva	
CAPÍTULO 11. NEUROCIÊNCIA DA COMPAIXÃO.....	200
Erika Leonardo de Souza Elisa Harumi Kozasa	
<b>UNIDADE III</b>	
<b>PSICOTERAPIA POSITIVA.....</b>	<b>213</b>
CAPÍTULO 12. O QUE É PSICOTERAPIA POSITIVA?.....	214
Miriam Rodrigues	
CAPÍTULO 13. COMO REALIZAR A PSICOLOGIA POSITIVA COM CRIANÇAS.....	227
Lêda Zoéga Parolo	
CAPÍTULO 14. PSICOTERAPIA E PSICOLOGIA POSITIVA COM ADOLESCENTES.....	244
Renata Livramento	
CAPÍTULO 15. PSICOTERAPIA POSITIVA COM ADULTOS.....	265
Lilian Graziano	
CAPÍTULO 16. PSICOLOGIA POSITIVA E TREINAMENTO DE PAIS.....	281
Miriam Rodrigues Vanina Cartaxo	
CAPÍTULO 17. PSICOTERAPIA POSITIVA COM IDOSOS.....	295
Attemir José Gonçalves Barbosa Eduarda Rezende Freitas	

CAPÍTULO 18. INTERLOCUÇÕES ENTRE A ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL E DE CARREIRA E A PSICOLOGIA POSITIVA.....	313
Manoela Ziebell de Oliveira Daniela Boucinha Tiago Febel	
CAPÍTULO 19. PSICOLOGIA POSITIVA E ESTRESSE.....	327
Valquiria Aparecida Cintra Tricoli	
CAPÍTULO 20. PSICOTERAPIA POSITIVA E CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO.....	343
João Campos Gustavo Gauer	
CAPÍTULO 21. PERDOANDO O OUTRO: DESAFIOS PARA A PSICOTERAPIA.....	364
Fabio Appolinário	
CAPÍTULO 22. APRENDENDO A AGRADECER: INTERVENÇÕES PARA AUMENTAR A GRATIDÃO.....	375
Nathalia Melo de Carvalho Thainá Ferraz de Carvalho Jean Carlos Natividade	
CAPÍTULO 23. FORÇAS DE CARÁTER E COMPAIXÃO NA PSICOTERAPIA POSITIVA.....	386
Gilmara C. Ebers Ryan M. Niemiec Adriana M. F. L. Jacinto	
CAPÍTULO 24. A PSICOTERAPIA POSITIVA NO ATENDIMENTO DE CASAL.....	411
Sandra Elisa de Assis Freire	
CAPÍTULO 25. PSICOLOGIA POSITIVA EM PACIENTES COM DOENÇAS CRÔNICAS.....	425
Fábio Roberto Munhoz dos Santos	
CAPÍTULO 26. AUTOEFICÁCIA CRIATIVA E DESEMPENHO INOVADOR.....	438
Russencleyton Barros Costa Rachel Bastos Mecnas Pimenta Clarissa Pinto Pizarro de Freitas	
<b>UNIDADE IV</b>	
<b>TÓPICOS ADICIONAIS EM PSICOLOGIA POSITIVA.....</b>	<b>459</b>
CAPÍTULO 27. A APROXIMAÇÃO DAS HABILIDADES PARA A VIDA COM A PSICOLOGIA POSITIVA.....	460
Carmem Beatriz Neufeld Amanda Gentile Strozzi	

CAPÍTULO 28. PSICOLOGIA POSITIVA ORGANIZACIONAL E DO TRABALHO: PRINCIPAIS CONTRIBUIÇÕES E AVANÇOS.....	473
Ana Claudia Souza Vazquez	
CAPÍTULO 29. PROJETO DE VIDA E SEUS NOVOS ESTUDOS.....	488
Cristina Satiê de Oliveira Pátaro Valéria Arantes Ulisses F. Araújo	
CAPÍTULO 30. PSICOLOGIA POSITIVA E SAÚDE MENTAL.....	502
Leonardo Machado	
CAPÍTULO 31. O FLORESCER DA PSICOLOGIA POSITIVA E O CENÁRIO NACIONAL.....	512
Claudio Simon Hutz	
CAPÍTULO 32. POR QUE A PSICOLOGIA POSITIVA É UM MOVIMENTO TÃO ATRATIVO? ANÁLISE ONTOAXIOLÓGICA E EPISTEMOLÓGICA.....	523
William B. Gomes	
CAPÍTULO 33. PSICOLOGIA POSITIVA E PRÁTICAS PROFISSIONAIS: “PARA ONDE VAMOS” .....	544
Bruna Larissa Seibel Douglas da Silveira Pereira Sílvia Helena Koller	

# Introdução

O que é a Psicologia Positiva? O que significa termos como bem-estar, sentido de vida e forças de caráter? O que é o estado de *flow*? Como os atuais estudos da neurociência se relacionam com os temas da Psicologia Positiva? Como realizar Psicoterapia Positiva (PPT) em diferentes públicos? Afinal, por que a Psicologia Positiva é um movimento tão atrativo? E para aonde esse movimento pode caminhar? Essas são algumas das perguntas que este livro pretende responder.

Na ampla disseminação da Psicologia Positiva e com a perspectiva de que ela continuará a se expandir, sentimos a necessidade de elucidar profundamente alguns conceitos centrais no campo. Procuramos também, mais do que esclarecer teoricamente, exemplificar como colocá-los em prática, sempre primando pela qualidade de conteúdo, de modo que tanto profissionais experientes quanto iniciantes sequiosos de saber, fossem contemplados em sua busca.

*Psicologia Positiva: dos conceitos à aplicação* é um convite ao leitor para se permitir aprofundar nesse movimento científico que busca o estudo dos aspectos saudáveis do ser humano que tanto cresce em nosso país e no mundo. Com muito orgulho, podemos afirmar que conseguimos reunir os maiores nomes da Psicologia Positiva de nosso país, de quase todas as regiões de nosso extenso Brasil, para a construção de um livro a partir do qual tanto o profissional quanto o estudante de Psicologia encontrarão respaldo para suas pesquisas e práticas.

Elaborar um vasto conteúdo que contemple uma diversidade de temas e seus respectivos pesquisadores, além de ser um trabalho árduo e extremamente prazeroso, requer muita organização. Para isso, julgamos necessário dividir esta obra em quatro unidades temáticas.

A Unidade I, sob o título Principais conceitos em Psicologia Positiva, conta com a explanação teórica dos principais temas da Psicologia Positiva. O intuito dessa unidade é localizar o leitor nos principais termos utilizados em pesquisas e diversas produções do campo, bem como a conceituação mais apropriada de cada um, os eventuais equívocos e confusões terminológicas. Os capítulos dessa unidade compreendem temas como bem-estar, sentido de vida, *flow* e forças de caráter das pessoas. Ao final dessa parte, espera-se que o leitor tenha o máximo de clareza possível sobre os conceitos e construtos da Psicologia Positiva.

Na Unidade II, Neurociências e Psicologia Positiva, tivemos por interesse explorar a aproximação dos temas do campo da Psicologia Positiva com as neurociências. Os avanços em estudos neurais têm permitido uma série de esclarecimentos sobre nossas crenças, hábitos e comportamentos. A contribuição das neurociências tem possibilitado um melhor entendimento sobre termos repletos de subjetividade. O intuito dessa unidade é propiciar ao leitor uma percepção mais didática e objetiva sobre nossa construção neural e sua relação com os conceitos e aplicações da Psicologia Positiva. Desse modo, contamos com capítulos que explicam as neurociências e as suas contribuições para a Psicologia Positiva, bem como as articulações entre o campo das neurociências com as emoções, o *mindfulness*, a resiliência, a gratidão e, por fim, a compaixão.

A Unidade III, sob o título de Psicoterapia Positiva, é voltada para a prática profissional. Essa parte se refere ao desenvolvimento de técnicas e suas aplicações no processo de psicoterapia em diversos cenários, uma solicitação recorrente entre os profissionais de Psicologia, que buscam compreender de que forma podem integrar os conceitos dessa abordagem em diversas demandas. Nessa unidade, é possível compreender o que é a PPT, bem como desfrutar de capítulos que abordam como realizá-la com diferentes públicos e no treinamento de pais. De que forma é possível realizar PPT em casos de orientação profissional, manejo de estresse, crescimento pós-traumático, perdão, gratidão, compaixão, atendimento com casal, *mindfulness* e atuação com pacientes em casos de doenças crônicas também é amplamente abordado. Nossa expectativa com essa unidade é fornecer o máximo de informações científicas possíveis que possam subsidiar a prática profissional.

Por fim, sob o título Tópicos adicionais em Psicologia Positiva, a Unidade IV tem como objetivo fornecer um olhar para além da Psicologia Positiva,

demonstrando como essa abordagem possui aproximação com outras áreas de atuação e como seu florescimento científico pode se beneficiar com a atuação embasada de seus profissionais. Nesse sentido, contamos com capítulos que abordam a aproximação da Psicologia Positiva com as habilidades para a vida, as principais contribuições e avanços da Psicologia Positiva no âmbito das organizações, projeto de vida e seus novos estudos, saúde mental, o florescer da Psicologia Positiva no cenário nacional, autoeficácia e criatividade, espiritualidade, por que a Psicologia Positiva é um tema tão atrativo e, finalmente, para qual lugar o movimento poderá caminhar.

Nestas páginas, o leitor encontrará parâmetros para compreender uma visão equilibrada do funcionamento humano. E saberemos que nossas horas de trabalho dedicadas para a confecção deste livro valeram a pena quando testemunharmos que a Psicologia Positiva está sendo realmente aplicada em sua essência.

Miriam Rodrigues

Douglas da Silveira Pereira







UNIDADE I

**Principais  
conceitos em  
Psicologia  
Positiva**



# Bem-estar: concepções e conceitos

Douglas da Silveira Pereira

A expansão do movimento da Psicologia Positiva nas últimas duas décadas continua a promover o avanço do estudo dos aspectos saudáveis do ser humano. Atualmente, dentro dessa ênfase um termo comum a diversos campos científicos recebe cada vez mais atenção: bem-estar. Dessa forma, este capítulo tem por objetivo abordar o desafio do entendimento desse termo ao mencionar seus diversos significados em áreas distintas, contextualizar o termo bem-estar no movimento da Psicologia Positiva, elucidando porque ele passou a ser um tema bastante demandado, evidenciar os principais conceitos envolvendo esse tema dentro do movimento da Psicologia Positiva, o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico e, por fim, as conclusões que podem ser estabelecidas nesse momento.

## Bem-estar: entre desafios e conceitos

A palavra bem-estar é um termo amplo e genérico que indica que algo está bom (Veenhoven, 2007). Em nosso idioma, segundo o Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa, este termo possui dois significados: 1 - Estado de boa disposição física; satisfação das necessidades físicas e espirituais, 2 - Sensação agradável de segurança, conforto, tranquilidade. No regaste histórico

proposto por Maggi (2006), o autor informa que nas línguas latinas, essa palavra é composta por um advérbio de intensidade o “bem”, cuja origem é *bônus* e significando um alto grau, somado ao verbo “estar” que significa “existir, viver”. Ainda segundo o autor, esse termo aparece no século XVI para informar a satisfação de necessidades físicas das pessoas e a partir do século XVIII, denomina uma condição material que possibilita satisfazer as necessidades da existência. Estes significados adotados em uma linguagem comum, passaram a ser utilizados em diversas áreas.

O assunto bem-estar tem sido abordado de forma universal ao longo da história por meio de diversas tradições e sociedades. Assim, com toda a longevidade de estudos, possui um enorme espaço para exploração e entendimento (Knoop & Delle Fave, 2013). No entanto, o uso frequente e indiscriminado do termo fez com que se tornasse polissêmico, uma vez que o bem-estar aparece vinculado a pesquisas de campos científicos distintos, tais como Economia, Sociologia e Saúde, contendo nessas áreas seus respectivos significados.

No campo da Economia, o bem-estar é percebido por intermédio da satisfação objetiva dos desejos e preferências pessoais, sendo definido geralmente na forma de comportamento de mercado das pessoas (Jayawickreme, Forgeard, & Seligman, 2012). Já no campo da Filosofia, a investigação sobre o bem-estar frequentemente se divide em três tipos de teorias: a de hedonismo, as teorias objetivas e as de satisfação de desejos (Parfit, 1984 como citado em Bedford-Petersen, DeYoung, Tiberius, & Syed, 2019).

No campo sociológico, a associação mais comum, embora equivocada, é igualar bem-estar ao conceito de qualidade de vida (Fernández-Ballesteros, 2010; Veenhoven, 2000). Na área da saúde, o bem-estar aparece na própria definição de saúde, associado ao desenvolvimento positivo nos âmbitos físico, mental e social (Organização Mundial da Saúde, 1946). No campo da Psicologia, o bem-estar é usualmente interpretado como um construto amplo que envolve diversos elementos que favorecem o desenvolvimento saudável do ser humano (Seligman, 2011).

Mesmo que seja um termo novo no campo da Psicologia e não possua um significado específico, as recentes pesquisas em Psicologia partem do pressuposto que o bem-estar é um construto complexo, resultado da experimentação ou avaliação de um ou mais estados subjetivos indicados pela

própria pessoa (Huta & Ryan, 2010). Segundo Ryan e Deci (2001), as investigações sobre bem-estar podem ser organizadas em duas perspectivas associadas a linhas filosóficas distintas: o hedonismo e a eudaimonia. Dessa forma, bem-estar surge associado a dois termos subjacentes, originando dois conceitos diferentes: o bem-estar subjetivo (Diener, 1984) fundamentado em pressupostos filosóficos do hedonismo; e o bem-estar psicológico (Ryff, 1989) alicerçado no pensamento aristotélico de eudaimonia.

No crescimento da Psicologia Positiva nas últimas duas décadas, tanto o bem-estar subjetivo quanto o bem-estar psicológico passaram a figurar em inúmeras pesquisas focadas na investigação do desenvolvimento saudável do ser humano. A frequência no uso desses termos contribui para o seu uso repetitivo, ainda que sem o respectivo esclarecimento teórico de suas origens e significado, proporcionando assim algum tipo de confusão. Mas o que seria a Psicologia Positiva? De que forma ela surgiu? E por que essa proposta no campo da Psicologia tornou o termo bem-estar tão evidente nas pesquisas? Para compreender essas e outras questões, é oportuna a contextualização dessa nova abordagem.

## Uma contextualização sobre bem-estar e Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva é um movimento científico que visa promover a saúde, o equilíbrio e o bem-estar das populações contemplando, justamente, a lacuna deixada pela Psicologia ao enfatizar, por muitos anos, o estudo das doenças do ser humano (Balanchó, 2013). A Psicologia demonstra, sendo uma ciência que se dedica a investigar os aspectos negativos do ser humano ao longo de sua história, um progressivo avanço no tratamento de doenças mentais, transtornos e desordens psíquicas (Seligman, 1994). Essa evolução também pode ser identificada no respaldo científico para avaliação psicológica por meio de materiais como *Classificação Internacional de Doenças* (CID) e o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM). O foco desses manuais, no entanto, se concentra na identificação das características deficitárias do comportamento humano, relegando ao esquecimento ou segundo plano a investigação dos aspectos positivos e saudáveis.

Já em 1954, Abraham Maslow apontava que a Psicologia havia progredido consideravelmente nos estudos das deficiências e debilidades, mas pouco oferecia em pesquisa e fundamentação sobre virtudes e potencialidades. Segundo ele, grande parte dos psicólogos estaria trabalhando sob uma concepção errônea do ser humano, uma visão negativa, pessimista e limitadora quanto ao potencial de cada um (Maslow, 1954). Concordam com essa perspectiva Sheldon e King (2001) ao pontuarem que tradições epistemológicas reducionistas da Psicologia treinam os profissionais para verem a positividade de um comportamento com desconfiança, como um produto de um desejo egoísta ou mesmo algum tipo de negação.

Nesse sentido, Maslow (1954) durante os estudos sobre hierarquia das necessidades e autorrealização escreveu em seu livro *Motivação e Personalidade* um último capítulo denominado “Em direção a uma Psicologia Positiva”, cujo o objetivo seria oferecer uma perspectiva inovadora e otimista ao investigar o comportamento humano. Apesar do vanguardismo de Maslow, apenas anos mais tarde essa proposta e termo cunhado por ele receberia a devida atenção, estampando uma nova abordagem.

Martin Seligman, recém-eleito presidente da American Psychological Association (APA), em 1998, após realizar uma reunião com Mihaly Csikszentmihalyi e Raymond D. Fowler, resolveu inaugurar o campo da Psicologia Positiva dois anos depois com o lançamento da edição especial do periódico *American Psychologist* intitulada “Felicidade, excelência e funcionamento humano ótimo”. Tal edição especial, contendo 15 artigos empíricos escritos por importantes pesquisadores, marcou um novo momento no campo da Psicologia.

Dessa forma, o movimento científico da Psicologia Positiva inaugurado nos Estados Unidos no ano 2000, se expandiu rapidamente para outros países e continentes. Essa expansão provavelmente teve a contribuição de ao menos três fatores: primeiro pela atratividade do tema, segundo por se tratar de uma proposta nascida em um mundo já globalizado e isso por si mesmo possibilita a disseminação e proliferação das informações com maior velocidade e, por fim, porque a edição desse periódico inaugural foi composta por vários pesquisadores conhecidos internacionalmente, oriundos de diferentes países, favorecendo a expansão dessa temática em novas pesquisas.

De modo geral, o que o movimento da Psicologia Positiva fez em seu surgimento foi promover um enfoque científico sobre as descobertas das qualidades

humanas, bem como sua aplicação e a promoção de seu funcionamento positivo (Snyder & Lopez, 2009). Para Sheldon e King (2001), a Psicologia Positiva seria simplesmente Psicologia, uma proposta de investigação do que há de bom nas pessoas, uma perspectiva mais aberta e apreciativa dos potenciais e capacidades humanas. Nesse sentido, a Psicologia Positiva não “inventou a roda”, mas sim passou a dar atenção aos estudos que abordavam o “uso da roda” dentro do campo da Psicologia.

Obviamente, existem propostas voltadas para o lado positivo das pessoas que são anteriores a esse movimento. A própria Psicologia Humanista no final da década de 1960 é uma delas. No entanto, segundo Seligman (2002), a epistemologia adotada pelos líderes seguintes da Psicologia Humanista com ênfase na fenomenologia e história individual dos sujeitos, tem por consequência uma ausência de rigor metodológico e inconsistência dos resultados obtidos, e estes fatores enfraqueceram esse movimento teórico (Seligman & Csikszentmihaly, 2000).

A Psicologia Positiva nasce oficialmente, então, na virada do milênio com o intuito de estudar os sentimentos, as emoções, as instituições e comportamentos positivos tendo por objetivo final a felicidade humana (Seligman & Csikszentmihaly, 2000). Com a produção do periódico inaugural, Martin Seligman lançou, em 2002, o livro *Felicidade autêntica: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente*. Sua finalidade seria difundir o movimento científico em uma linguagem não acadêmica compartilhando sobretudo os pressupostos de sua teoria. Para Seligman (2002), a felicidade poderia ser analisada a partir de três elementos diferentes: emoção positiva, engajamento e sentido. Para o autor, esses elementos além de promoverem a felicidade autêntica, seriam melhores definidos e mais mensuráveis do que felicidade.

Após quase uma década, Martin Seligman lançou um novo livro e, nessa nova obra, o autor se retrata ao assumir que usou a palavra “felicidade” no título do livro anterior por conta da venda de livros. No entanto, reconhece ter errado ao associar o tema da Psicologia Positiva à felicidade, incorrendo um monismo. No novo livro intitulado *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*, Seligman (2011) propõe que o verdadeiro tema da Psicologia Positiva é o bem-estar, e que o principal critério para sua mensuração e objetivo é o florescimento. Nessa perspectiva, o bem-estar seria um construto amplo que compreenderia uma combinação de alguns outros elementos.

Se a teoria da felicidade autêntica dimensionava a Psicologia Positiva a um único elemento, a felicidade, a nova teoria envolveria ao menos cinco elementos para a promoção do bem-estar. Os cinco elementos formam o acróstico PERMA, em inglês, que significa emoções positivas (*positive emotions*), engajamento (*engagement*), relacionamentos positivos (*relationships*), sentido (*meaning*) e realização (*accomplishments*). Dessa forma, o bem-estar seria um construto complexo, resultado da combinação de sentir-se bem, engajado, com sentido de vida, bons relacionamentos e realização (Seligman, 2011). Para o autor, esses elementos seriam independentes um dos outros e poderiam ser desenvolvidos a partir da escolha das pessoas.

Essa ampliação de foco da Psicologia Positiva, partindo de felicidade para o construto do bem-estar, favorece a uma perspectiva não reducionista e simplista sobre o que existe de saudável nas pessoas e em como viver uma vida boa. Por consequência da evolução desse movimento, pode-se perceber a expansão de estudos sobre os elementos que compõem o bem-estar, a produção de investigações científicas transculturais envolvendo seus temas, mas também a evidência do enorme desafio da clareza conceitual nos termos utilizados nesse movimento científico.

Por exemplo, atualmente se investiga muitos mais os elementos relacionados com o bem-estar do que o construto em si. Embora alguns autores tomem esse termo por ponto de partida geral para sua investigação, outros optam por avaliar seus respectivos componentes (Carlquist, Ulleberg, Delle Fave, Nafstad, & Blakar, 2017). Dessa forma, bem-estar é frequentemente assumido como sinônimo de algum outro termo, e um dos maiores exemplos disso é uso intercambiável com a palavra felicidade (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2011). Passadas duas décadas, mesmo tendo evoluído tanto teoricamente quanto metodologicamente, a Psicologia Positiva ainda não entrou em acordo no tocante ao uso dessas terminologias. Frequentemente, é possível encontrar artigos que tratam por sinônimos ambos os termos.

A expansão do tema da Psicologia Positiva proposta por Seligman (2011), saindo de felicidade para o construto de bem-estar, encontrou teorias anteriores consolidadas que já debatiam o tema. Dessa forma, a evolução desse movimento científico lança luz sobre os conceitos bastante citados atualmente e que possuem pressupostos filosóficos distintos: o bem-estar subjetivo



(Diener, 1984), assumido por diversos pesquisadores como sinônimo de felicidade e o bem-estar psicológico (Ryff, 1989), associado a uma percepção de autorrealização. Em razão da importância desses termos no âmbito da Psicologia Positiva, aprofundaremos a seguir um pouco mais sobre eles.

## O bem-estar subjetivo e a felicidade

A partir da década de 1960, quando os indicadores de desenvolvimento econômico estavam mais consolidados, surgiu na agenda política ocidental a necessidade de uma métrica além dos termos materiais para a avaliação de uma vida com qualidade (Veenhoven, 1996). Nesse cenário, surge o conceito de bem-estar subjetivo tornando-se um termo frequentemente utilizado e associado a concepção de felicidade. Na década seguinte, estudado de forma teórica e empírica, recebeu maior atenção por parte de cientistas sociais e do comportamento que valorizava a perspectiva individual e subjetiva sobre o bem-estar (Diener, 1984).

Em um trabalho sistemático de revisão de mais 700 produções científicas que envolviam esse tema, Diener (1984) relata que muitos filósofos e cientistas sociais dispuseram-se a definir felicidade e bem-estar, e que essas definições poderiam ser agrupadas em três categorias. A primeira seria a definição de bem-estar sendo um critério externo, tal como a virtude ou a santidade de ser perseguida. Nessa perspectiva, a felicidade é entendida como uma qualidade desejável. A segunda categoria seria quanto aos estudos e investigações sobre o que leva as pessoas a avaliar suas vidas em termos positivos. Chamada de “satisfação com a vida” essa categoria se baseia no padrão das respostas das pessoas para determinar o que é uma vida feliz. Por fim, a terceira categoria faz referência ao bem-estar com base na predominância de afeto positivo sobre o negativo (Bradburn, 1969).

A partir destas categorias, Diener (1984) compreende o conceito de bem-estar de forma subjetiva, sendo composto por três aspectos essenciais: subjetividade, prevalência de afetos positivos quanto aos afetos negativos e a avaliação global da satisfação com vida. Dessa forma, o bem-estar subjetivo se define a partir da avaliação subjetiva do mundo envolvendo a experiência de



prazer e satisfação com a vida (Diener, 1984, 2000). A avaliação que favorece a presença de emoções positivas, a ausência de emoções negativas e a avaliação de satisfação com a vida, encontra-se alicerçada em um conceito filosófico de hedonismo, cujo objetivo é a busca do prazer e da gratificação imediata (Myers & Diener, 1995).

Nesse sentido, a avaliação do bem-estar de uma pessoa não seria possível a partir de terceiros, mas sim do próprio indivíduo com base em uma concepção de vida organizada subjetivamente. Apenas o indivíduo contando com seu conjunto de valores, emoções e experiências anteriores guardadas em seus pensamentos e sentimentos sobre sua existência (Diener & Lucas, 2000).

A avaliação do bem-estar subjetivo, proposta por Diener (1984), continua em expansão. O principal instrumento, a Escala de Satisfação com a Vida (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991; Pavot & Diener, 1993), encontra-se traduzido, validado e utilizado em diversos idiomas e países. No entanto, a percepção da felicidade associada em termos de afetos e satisfação não é unânime dentro da Psicologia e ainda gera controvérsias, conforme mencionamos anteriormente. Para alguns autores, seria um equívoco tratar bem-estar subjetivo como sinônimo de felicidade e, em oposição a essa perspectiva hedônica, um outro conceito surgiu, o bem-estar psicológico.

## O bem-estar psicológico e a eudaimonia

Após cinco anos do surgimento da proposta de Ed Diener sobre bem-estar e felicidade, Carol Ryff propõe, em 1989, que o estudo sobre o bem-estar precisa ir além de uma lógica meramente hedônica e imediatista de satisfação. Para Ryff (1989), a investigação sobre o funcionamento saudável do ser humano precisa incorporar os aspectos mais desafiadores e duradouros da vida, como ter um projeto, alcançar relações satisfatórias e atingir um sentimento de autorrealização.

De acordo com Ryff (1989), a ausência de consistência teórica que respaldasse o bem-estar subjetivo tornava frágeis suas formulações. Primeiro porque

as duas dimensões na estruturação de afetos, positivos e negativos, provenientes do clássico estudo de Bradburn (1969), seriam resultado do acaso. Assim, o propósito de Bradburn (1969) era avaliar como as mudanças sociais afetavam a vida das pessoas, e não a essência do bem-estar. O segundo equívoco é a tradução e interpretação de eudaimonia como felicidade, assemelhando sua concepção ao hedonismo quando, na verdade, seu real significado se expressa em experiências de desenvolvimento pessoal, autorrealização e sentido de vida (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2008; Waterman, 1993).

Na perspectiva de Ryff (1989), o bem-estar subjetivo teria falhado em definir a estrutura básica do bem-estar no âmbito psicológico e, para atender esse intuito, ela inaugura um modelo multidimensional chamado de bem-estar psicológico. Para Siqueira e Padovam (2008), enquanto o bem-estar subjetivo se sustenta na avaliação de duas dimensões de afetos e uma cognitiva, o bem-estar psicológico se respalda no embasamento teórico das concepções psicológicas do desenvolvimento humano, dimensionadas nas capacidades para enfrentar os desafios da vida.

Foi a partir de uma extensa revisão teórica sobre o funcionamento positivo no campo da Psicologia que Ryff (1989, 2013) encontrou pontos de convergência entre as teorias humanistas-existenciais do desenvolvimento e da saúde mental. Tal arcabouço teórico forneceu a origem das dimensões que compõem o construto do bem-estar psicológico. A proposta de Ryff (1989), alicerçada no conceito eudaimônico aristotélico, promove uma visão ampla sobre a vida, sendo que o bem viver seria resultado de uma ação do desenvolvimento do potencial único que possuímos.

A proposta do bem-estar psicológico (Ryff, 1989) possui seis componentes: propósito de vida, domínio do ambiente, relacionamentos positivos, crescimento pessoal, autonomia e autoaceitação. Esses elementos se baseiam nos respectivos pressupostos teóricos: desenvolvimento da personalidade (Neugarten, 1973); tendências básicas da vida (Buhler, 1935); desenvolvimento pessoal (Erickson, 1959); vontade de sentido de vida (Frankl, 1959); saúde mental (Jahoda, 1958); individuação (Jung, 1933); autorrealização (Maslow, 1968); pessoa em pleno funcionamento (Rogers, 1961) e maturidade (Allport, 1961).

O construto do bem-estar psicológico passou por eventuais revisões e atualizações (Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 2013). Visando a demonstração de

forma didática de como os pressupostos teóricos contribuem para a formação dos elementos do construto, a Figura 1.1, a seguir, promove uma representação adaptada (Ryff, 2013).

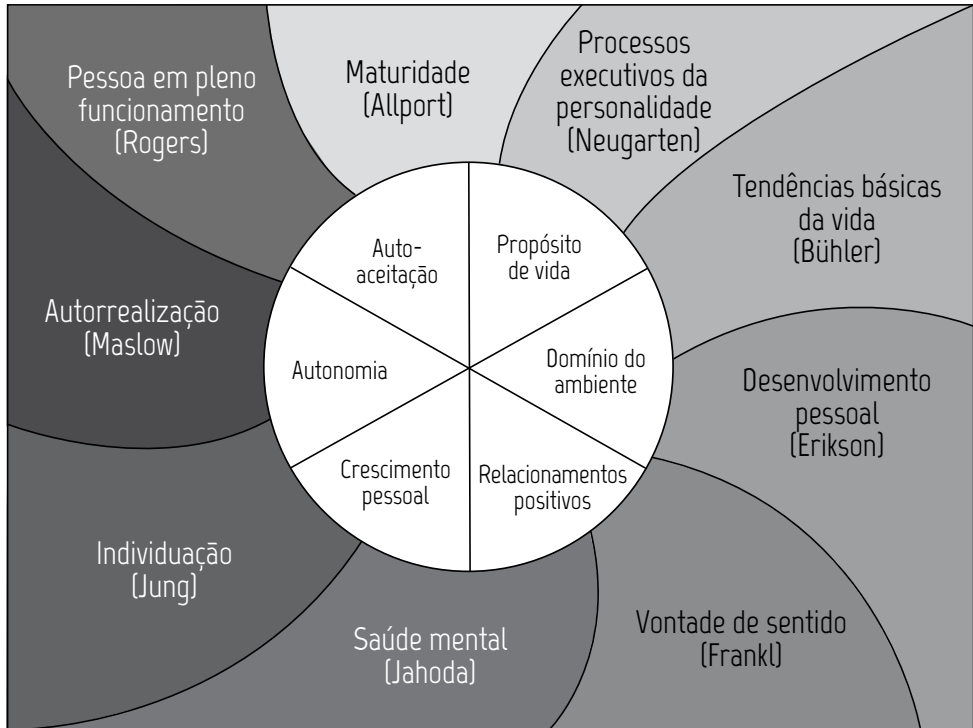


Figura 1.1 • Elementos do bem-estar psicológico e seus fundamentos teóricos.

Fonte: Pereira (2017), adaptada de Ryff (2013).

## Considerações finais

Ao término deste capítulo, pelo menos três informações são importantes e precisam ser salientadas. A primeira informação diz respeito ao fato de que o bem-estar não é tema exclusivo do campo da Psicologia e, uma vez que ele possui uma interpretação diferente a partir da linha de estudo, um conceito único ainda está distante. Por conta dessa dificuldade causada pela multiplicidade de abordagens, Jayawickreme, Forgeard e Seligman (2012) construíram um modelo teórico inovador. Considerando os construtos provenientes das

principais abordagens teóricas, os autores propõem uma estrutura integrativa para o bem-estar composta por três partes: entradas (recursos e preditores ambientais), processos (estados internos e mecanismos de escolhas individuais) e resultados (comportamentos consequentes da obtenção do bem-estar). Para Delle Fave e Negri (2018), apesar de carecer de validação empírica, tal modelo representa um ponto de partida promissor para futuras pesquisas.

De modo geral, é possível perceber que um olhar mais abrangente é necessário. Entre os pesquisadores existe um certo consenso quanto à necessidade de maior clareza conceitual na investigação sobre o bem-estar. Com isso, algumas pesquisas já apontam que, a depender do contexto cultural, a compreensão dos termos “felicidade”, “boa vida” e “satisfação” não significa a mesma coisa e podem indicar significados diferentes para as pessoas (Carlquist *et al.*, 2017). De acordo com Carlquist *et al.* (2017), os resultados da pesquisa apontam que as compreensões cotidianas de termos do bem-estar podem ser uma excelente fonte de contribuição para o desenvolvimento conceitual científico desse construto.

Segunda informação, a concentração no entendimento do bem-estar em perspectivas hedônicas (bem-estar subjetivo) e eudaimônicas (bem-estar psicológico), embora tenha favorecido o debate e bons *insights* (Delle Fave *et al.*, 2011), contribuiu para a polarização dos estudos. A dicotomia não favorece o amadurecimento do debate, mas a convergência entre concepções hedônicas e eudaimônicas sim. Tanto que as atuais investigações procuram contemplar ambas as perspectivas. Dentre as propostas mais relevantes, é possível destacar o Mental Health Continuum (MHC) (Keyes, 2002). O trabalho primoroso construído por Keyes (2002) contém uma proposta integradora contemplando o bem-estar subjetivo ou emocional (Diener, 1984), o bem-estar psicológico (1989) e o bem-estar social (Keyes, 1998), visando a avaliação do florescimento das pessoas em direção ao bem-estar. A própria teoria do PERMA (Seligman, 2011) nasceu de forma similar e posterior ao MHC (Keyes, 2002) objetivando o mesmo intuito. No entanto, Seligman (2011) não realiza uma distinção sobre o que seria hedônico ou eudaimônico entre os elementos em sua nova teoria, ele apenas busca enfatizar os elementos que compõem o bem-estar em sua perspectiva.

Por fim, os estudos envolvendo o bem-estar no campo da Psicologia Positiva carecem de múltiplos métodos de investigação, não apenas escalas

psicométricas, mas questões abertas favorecendo respostas livres e espontâneas (Delle Fave *et al.*, 2011). É preciso ainda investigações com diferentes públicos e contextos, não apenas com participantes majoritariamente estudantes (Arnett, 2008) ou “WEIRD”, um acrônimo para amostra de pessoas ocidentais (*western*), educados (*educated*), industrializados (*industrialized*), ricos (*rich*) e democráticos (*democratic*) (Henrich & Norenzayan, 2010).

Os novos ventos da Psicologia Positiva já apontam para um horizonte de investigação sobre a capacidade humana de projeção e construção de futuro (Seligman, Railton, Baumeister, & Sripada, 2016). Contudo, por um lado se isso evidencia o contínuo progresso e expansão dos estudos que abarcam as características positivas, por outro, sinaliza a urgência da clareza conceitual nas pesquisas, pois ainda caminhamos para resolver os impasses causados pelo bem-estar. O afã de se inaugurar novos temas sem o devido respaldo conceitual, teórico e metodológico pode contribuir para que a Psicologia Positiva incorra em caminho gradual de descrédito. Voltemos à etimologia das palavras e significados dos termos e conceitos no campo da psicologia. Na coleta de dados, o campo da Psicologia já se mostrou evidentemente fértil, mas é a clareza conceitual e a robustez teórica, dois elementos essenciais na história da Psicologia, que poderão fornecer o sustento necessário para esse movimento científico.

## REFERÊNCIAS

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Arnett, J. J. (2008). The neglected 95% why American psychology needs to become less American. *American Psychologist*, 63, 602-614.
- Balancho, L. S. (2013). *Felicidade na pobreza*. Curitiba, PR: Juruá.
- Bedford-Petersen, C., DeYoung, C. G., Tiberius, V., & Syed, M. (2019). Integrating philosophical and psychological approaches to well-being: the role of success in personal projects. *Journal of Moral Education*, 48(1), 84-97.
- Bem-estar. In *Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa* Recuperado de <http://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=bem-estar>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago, IL: Aldine.
- Buhler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19, 405-409.

- Carlquist, E., Ulleberg, P., Delle Fave, A., Nafstad, H. E., & Blakar, R. M. (2017). Everyday Understandings of Happiness, Good Life, and Satisfaction: three Different Facets of Well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12(2), 481-505.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100, 185-207.
- Delle Fave, A., & Negri, L. (2018). Mental health: multiple perspectives for an evolving concept. doi:10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.6.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis, & J. M. Haviland (Eds.). *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 325-337). New York, NY: Guilford.
- Erickson, E. (1959). Identify and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 18-164.
- Fernández-Ballesteros, R. (2010). Quality of life in old age: Problematic issues. *Applied Research in Quality of Life*, 6(1), 21-40. doi:10.1007/s11482-010-9110-x
- Frankl, V. E. (1959). The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy. *Journal of Individual Psychology*, 15(2), 157.
- Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2-3), 61-83.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: the differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of happiness studies*, 11(6), 735-762.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York, NY: Basic Books.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York, NY: Hartcourt.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. doi:10.2307/3090197
- Knoop, H. H., & Delle Fave, A. (2013). Positive psychology and cross-cultural research. In *Well-being and cultures* (pp. 1-10). Springer, Dordrecht.
- Maggi, B. (2006). Bem-estar. *Laboreal*, 2, (1), 62-63. Recuperado de <http://laboreal.up.pt/revista/artigo.php?id=48u56o-TV65822337627679;762>

- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2a. ed.). New York, NY: Van Nostrand.
- Myers, D. C., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, *6*(1), 10-19.
- Neugarten, B. L. (1973). Personality change in late life: a developmental perspective. In C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Orgs.). *The psychology of adult development and aging* (pp. 311-335). Washington, DC: American Psychological Association.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) - 1946. Recuperado de <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, *5*(2), 164-172.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, *57*(1), 149-161.
- Pereira, D. S. (2017). *Felicidade e significado: Um estudo sobre o bem-estar em profissionais da Educação do estado de São Paulo*. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141-166.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, *9*(1), 13-39.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1.069-1.081.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of Psychological Well-Being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719-727.
- Seligman, M. (2002). *Felicidade autêntica: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.
- Seligman, M. (1994). *What you can change and what you can't*. New York, NY: Knopf.
- Seligman, M. (2011). *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-15.

- Seligman, M., Railton, P., Baumeister, R. F., & Sripada, C. (2016). *Homo prospectus*. Oxford University Press.
- Sheldon, K., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia Positiva, uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre, RS: Artmed.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A.C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Budapest: Eötvös University Press.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. *Journal of happiness studies*, 1(1), 1-39.
- Veenhoven, R. (2007). *Subjective measures of well-being*. In Human well-being (pp. 214-239). Palgrave Macmillan, London.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-679.