

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
PSICOLOGIA E SAÚDE**

Bruna Simões Tocchetto

**Validação Psicométrica da Escala de
Responsividade e Exigência Infanto-
juvenil (EREP-inf)**

UFCSPA

Universidade Federal de Ciências da Saúde
de Porto Alegre

2021

Bruna Simões Tocchetto

Validação Psicométrica da Escala de Responsividade e Exigência Infanto-juvenil (EREP-inf)

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Saúde da Fundação Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre como requisito para a obtenção do grau de Mestre.

Orientadora: Profa. Dra. Caroline Tozzi Reppold

Coorientadora: Profa Dra. Ana Paula Porto Noronha

Porto Alegre

2021

Catálogo na Publicação

Simões Tocchetto, Bruna

Validação Psicométrica da Escala de Responsividade e Exigência Infanto-juvenil (EREP-inf) / Bruna Simões Tocchetto. -- 2021.

244 p. : il., graf., tab. ; 30 cm.

Dissertação (mestrado) -- Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Saúde, 2021.

Orientador(a): Caroline Tozzi Reppold ;
coorientador(a): Ana Paula Porto Noronha .

1. Psicologia Positiva. 2. Estilos Parentais. 3. Responsividade. 4. Exigência. 5. Psicometria. I. Título.

Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da UFCSPA com os dados
fornecidos pelo(a) autor(a).

**Validação Psicométrica da Escala de Responsividade e Exigência Infanto-juvenil
(EREP-inf)**

BANCA AVALIADORA

Profa. Dra. Janaína Thaís Barbosa Pacheco

Departamento de Psicologia

Fundação Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Profa. Dra. Patrícia Alvarenga

Instituto de Psicologia.

Universidade Federal da Bahia, Brasil

Profa. Dra. Daniela Sacramento Zanini

Centro de Ciências Humanas, Departamento de Psicologia

Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Porto Alegre

2021

Aos meus futuros filhos;

E a todos que hoje acreditam que as evidências com embasamento científico podem mudar o mundo.

AGRADECIMENTO

Ouvi diversas vezes que é preciso abrir espaço na vida para “fazer um mestrado”. Pois hoje vejo que não foi apenas em minha vida que esse espaço existiu, mas, também, na de muitas pessoas ao meu redor.

Obrigada ao meu parceiro de vida, Gustavo, por carregar esse projeto junto comigo durante tantos dias, meses, estações. Obrigada pelo apoio incondicional, sempre. Obrigada por construir comigo nossa vida em dias de pandemia.

Obrigada à Cida, Roberto e Júlia, por me incentivarem a voar mais alto sempre. Por serem os exemplos de força, determinação e garra da minha história. Por serem as raízes das minhas Forças de caráter (curiosidade, criatividade, integridade e perseverança), sem as quais minha história teria sido bem diferente.

Obrigada especialmente à Cida e Roberto. Tantas vezes durante a leitura e escrita, me vi pensando em vocês, nos valores, no cuidado, no amor que me deram como filha.

Obrigada à minha orientadora, Caroline Tozzi Reppold, pelo incentivo sempre, pelas trocas, pela parceria, por ser minha referência.

Obrigada aos incríveis estudantes do curso de graduação em Psicologia da UFCSPA: Amanda da Silva Santos, Ana Beatriz Tolentino da Silva, Bianca Ferro Cortazzi de Oliveira, Bruna Alvim Stocchero, Camila Romanenco, Julia Steffen de Loureto, Juliana Couto Ataydes, Lara Wayne, Luiza Demiquei Gonzatti, Pedro Barbosa Behrends e Victória Machado de Albuquerque. Pelo incrível trabalho de coleta de dados que vocês me ajudaram a realizar. Esse projeto não seria possível sem a presença de vocês. Obrigada especialmente à Amanda da Silva Santos, Ana Beatriz Tolentino da Silva, Bianca Ferro Cortazzi de Oliveira, Julia Steffen de Loureto e Victória Machado de Albuquerque. Pelas nossas prazerosas reuniões de discussão, pelas trocas e por serem um dos motivos que me fazem gostar das salas de aula.

Obrigada Victória Machado de Albuquerque, pela parceria sempre e até o fim.

Obrigada às minhas amigas e parceiras Luiza D’Azevedo e Gabriela Bertolotti Diaz. O mestrado nunca teria sido o mesmo sem vocês. Obrigada especialmente a Luiza D’Azevedo, por tudo e por tanto.

Obrigada à UFCSPA, por abrir suas portas e incentivar a interdisciplinaridade. Pelo acolhimento, pela incrível estrutura disponível. Por me permitir realizar um sonho.

Obrigada aos autores originais da escala EREP, Marco Antônio Pereira Teixeira e Marúcia Bardagi, pela permissão para adaptação do instrumento que tornou-se o produto em análise da presente dissertação.

Obrigada a minha amiga Maiara, por ter facilitado o acesso à única escola privada da amostra.

Obrigada às amigas, aos amigos, familiares e colegas de trabalho, sempre tão pacientes e acolhedores com o meu processo de mestrado.

Obrigada a todos que, nos momentos mais diversos, me incentivaram a lembrar da minha trajetória única e pessoal e de todas as motivações que me trouxeram até aqui.

Esse mestrado também é de todos vocês.

Nessa estrada, não nos cabe

Conhecer ou ver o que virá

O fim dela ninguém sabe

Bem ao certo onde vai dar

Trecho de "Aquarela"

Toquinho

RESUMO

O artigo apresentado nessa dissertação descreve o processo de adaptação psicométrica da Escala de Responsividade e Exigência (EREP) infanto-juvenil e as evidências de validade de conteúdo e de estrutura interna. Na Etapa 1, a EREP original (destinada para adolescentes acima de 14 anos) foi aplicada a 60 participantes (entre oito e 13 anos) para adaptação de conteúdo. Na Etapa 2 (para avaliar evidência de validade baseada em conteúdo), a primeira adaptação do instrumento foi testada em novos estudos pilotos, realizados com oito grupos focais (formados pela população-alvo) e, posteriormente, por oito juízes. Ambas as etapas utilizaram análises quantitativas (*Kappa* médio e Coeficiente de Validade de Conteúdo) e qualitativas (considerações do público-alvo e dos juízes). Na Etapa 3, para avaliar evidência de validade baseada em estrutura interna da escala, a versão final da EREP-inf foi aplicada em 287 participantes de sete escolas da Grande Porto Alegre. A estrutura interna foi investigada através da Análise Fatorial Exploratória através do método de extração *Principal Axis Factoring*, com rotação oblíqua *Promax*. A retenção de fatores foi analisada através do método *Kaiser-Guttman*. A AFC foi implementada para avaliar a bidimensionalidade da solução através do método de método de estimação *Weighted Least Squares Mean-and-Variance adjusted*. Os índices de ajuste analisados foram o *Comparative Fit Index*, *Tucker Lewis Index* e *Root Mean Square Error of Approximation*. Além da dimensionalidade da escala, as cargas fatoriais dos itens foram avaliadas para investigar a relevância do conteúdo dos itens para estimação do fator. A escala manteve estrutura teórica de duas dimensões, apresentando ômega de *McDonald* com valores satisfatórios: Responsividade (0,91 materno; 0,92 paterno) e Exigência (0,78; 0,87). Os resultados indicam não haver diferenças significativas entre os estilos percebidos por meninos e meninas e suscitam a discussão sobre a atualidade das representações comportamentais que definem Responsividade e Exigência. Contudo, essa dissertação faz parte de um projeto maior, o qual busca adaptar e apresentar evidências de validade da Escala de Forças de Caráter (EFC) para público infanto-juvenil. A adaptação da EREP-inf foi etapa fundamental para viabilizar estudo de evidência de validade baseada em critério externo da EFC, o qual está sendo desenvolvido. Assim, faz parte da dissertação também produções teóricas relacionadas aos temas centrais do projeto, a saber: I) a elaboração de um artigo que busca discutir a expansão da área da Psicologia Positiva (PP), problematizando, em termos éticos e sociais o uso de seus construtos em práticas não acadêmicas, bem como considerar diferenças epistemológicas das três ondas que caracterizam o movimento da PP; II) a organização de um *e-book* intitulado “Habilidades para a vida: práticas da Psicologia Positiva para promoção de bem-estar e prevenção em saúde mental para além da pandemia”.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Estilos Parentais; Responsividade; Exigência; Parentalidade; Psicometria;

ABSTRACT

The article presented in this dissertation describes the psychometric adaptation process of the Child and Youth Responsiveness and Demandingness Scale (EREP) and the evidence of content validity and internal structure. In Step 1, the original EREP (intended for teenagers over 14 years old) was applied to 60 participants (between eight and 13 years old) for content adaptation. In Step 2 (to assess evidence based on content validity), the first adaptation of the instrument was tested in new pilot studies, carried out with eight focus groups (formed by the target population) and, later, by eight judges. Both steps used quantitative (Average Kappa and Content Validity Coefficient) and qualitative analyzes (considerations of the target audience and the judges). In Step 3, to evaluate evidence of validity based on the scale's internal structure, the final version of EREP-inf was applied to 287 participants from seven schools in Greater Porto Alegre area. The internal structure was investigated through Exploratory Factor Analysis using the Principal Axis Factoring extraction method, with Promax oblique rotation. Factor retention was analyzed using the Kaiser-Guttman method. The CFA was implemented to evaluate the solution's two-dimensionality using the Weighted Least Squares Mean-and-Variance adjusted estimation method. The adjustment indices analyzed were the Comparative Fit Index, Tucker Lewis Index and Root Mean Square Error of Approximation. In addition to the scale's dimensionality, the factorial loads of the items were evaluated to investigate their relevance of the content for estimating the factor. The scale maintained a two-dimensional theoretical structure, presenting McDonald's omega with satisfactory values: Responsiveness (0.91 maternal; 0.92 paternal) and Demandingness (0.78; 0.87). The results indicate that there are no significant differences between the styles perceived by boys and girls and raise the discussion about the current behavioral representations that define Responsiveness and Demandingness. However, this dissertation is part of a larger project, which seeks to adapt and present evidence of validity of the Character Strengths Scale (EFC) for children and adolescents. The adaptation of the EREP-inf was a fundamental step to enable the study of evidence of validity based on external criteria of the EFC, which is being developed. Thus, the dissertation also includes theoretical productions related to the central themes of the project, namely: I) the elaboration of an article that seeks to discuss the expansion of the Positive Psychology (PP) area, problematizing, in ethical and social terms, the use of its constructs in non-academic practices, as well as considering epistemological differences of the three waves that characterize the PP movement; II) the organization of an e-book entitled "Life skills: Positive Psychology practices to promote well-being and prevention in mental health beyond the pandemic".

Keywords: Positive Psychology; Parenting Styles; Responsiveness; Demandingness; Parenting; Psychometrics;

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – <i>Os Quatro Estilos Parentais Conforme as Dimensões Responsividade e Exigência</i>	22
Figura 2 – <i>Fluxograma com as Amostras Referentes às Três Etapas do Projeto e Retenção dos Participantes Válidos da Etapa 3</i>	53

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – <i>Comparação Entre os Resultados da Avaliação dos Juízes na Etapa 1 e na Etapa 2...</i>	55
Tabela 2 – <i>AFE das Amostras Materna e Paterna</i>	58
Tabela 3 – <i>Cargas Fatoriais (CF) do Modelo Revisado sem o Item 11</i>	59
Tabela 4 – <i>Dados Descritivos das Dimensões e dos Estilos Parentais para as Amostras Materna e Paterna</i>	61

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AFE	Análise Fatorial Exploratória
AFC	Análise Fatorial Confirmatória
CFI	<i>Comparative Fit Index</i>
EP	Estilos Parentais
EREP	Escala de Responsividade e Exigência Parental
EREP-inf	Escala de Responsividade e Exigência Parental Infanto-juvenil
PP	Psicologia Positiva
RMSEA	<i>Root Mean Square Error of Approximation</i>
TLI	<i>Tucker Lewis Index</i>
WLSMV	<i>Weighted Least Squares Mean-and-Variance adjusted.</i>

SUMÁRIO

AGRADECIMENTO.....	6
RESUMO.....	9
ABSTRACT.....	10
LISTA DE FIGURAS.....	11
LISTA DE TABELAS.....	12
LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS.....	13
SUMÁRIO.....	14
1 APRESENTAÇÃO.....	16
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	20
2.1 Estilos Parentais.....	Erro! Indicador não definido.
2.1.1 Diferenças entre Modelos.....	Erro! Indicador não definido.
2.1.2 Caracterização e Desfechos dos Estilos Parentais.....	Erro! Indicador não definido.
2.1.3 Desfechos Culturais e Sociodemográficos.....	Erro! Indicador não definido.
2.1.4 Instrumentos para Avaliar os Estilos Parentais.....	Erro! Indicador não definido.
3 OBJETIVOS.....	21
3 REFERÊNCIAS DA APRESENTAÇÃO E DA REVISÃO DE LITERATURA.....	22
4 CAPÍTULO 1.....	29
5 CONCLUSÃO GERAL.....	34
APÊNDICES.....	37
APÊNDICE A – Escala de Exigência e Responsividade Parental infanto-juvenil.....	37
APÊNDICE B – Escala de Exigência e Responsividade Parental infanto-juvenil.....	38
APÊNDICE C – Artigo publicado no periódico Avaliação Psicológica.....	40
APÊNDICE D – E-book.....	50
Prefácio.....	53
Apresentação.....	55
A Psicologia positiva e suas aplicações.....	58
Compaixão.....	64
Autocompaixão.....	75
Empatia.....	84
Perdão.....	91
Bem-estar.....	99

Mindfulness	105
Regulação Emocional	110
Forças de Caráter - boas práticas em forças pessoais	118
Gratidão	127
Savoring: o processo de saborear bons momentos	134
Otimismo e Esperança	140
Boas práticas para o engajamento no trabalho na pandemia e no pós-pandemia	153
Como recursos lúdicos podem ajudar as crianças	162
Fechamento	169
Sobre as organizadoras:	170
Sobre os autores:	171
ANEXOS	175
ANEXO A - Normas de formatação do periódico Estudos de Psicologia	175
ANEXO B – Parecer do CEP	190
ANEXO C – Escala de Responsividade e Exigência Parental (EREP)	195
ANEXO D – Questionário Sociodemográfico	196
ANEXO E – Autorização dos autores da EREP para adaptação.....	197
ANEXO F – Termo de anuência do responsável pelo local de realização de pesquisa	198
ANEXO G – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	199
ANEXO H – Termo de Assentimento dos Participantes.....	201
ANEXO I – Convite Impresso para as Famílias.....	202

1 APRESENTAÇÃO

Esta dissertação faz parte de um projeto maior, o qual concentra-se em estudos realizados com a população infanto-juvenil e seus responsáveis. O projeto maior é centrado no tema das forças de caráter e sua avaliação. Especificamente, o projeto considerado guarda-chuva busca adaptar um instrumento para avaliação de forças de caráter para população infanto-juvenil e investigar as relações existentes entre as Forças de caráter infanto-juvenis autorrelatadas, e as variáveis Forças de caráter dos filhos (avaliadas pelos pais), forças de caráter autorrelatadas pelos pais, satisfação de vida dos filhos e dos pais e estilos parentais percebidos pelos filhos

No projeto guarda-chuva, inicialmente realizou-se a adaptação infanto-juvenil da Escala de Forças de Caráter (EFC) para público infanto-juvenil. A EFC originalmente foi proposta por Noronha e Barbosa (2016) e é destinada à avaliação de adultos brasileiro. O instrumento mede as 24 Forças de Caráter baseado nos pressupostos teóricos de Peterson e Seligman (2004) sobre o construto. Os estudos que investigaram a validade de conteúdo, de estrutura interna e evidências de precisão da versão destinada ao público entre oito e 13 anos de idade da EFC estão apresentados na defesa de mestrado de D'Azevedo (2019). A seguir, buscou-se investigar a validade do instrumento relacionada a construtos externos, dentre os quais, os Estilos parentais. Nesse contexto, situa-se a presente dissertação.

O projeto de mestrado aqui apresentado iniciou com o propósito de apresentar as relações entre os construtos Forças de caráter (infanto-juvenis autorrelatadas e avaliadas pelos pais, e autorrelatadas pelos pais), com Satisfação de vida (autoavaliação dos filhos e dos pais) e com os Estilos parentais (avaliados pelos filhos). Para tal, entendeu-se ser necessário realizar previamente a adaptação psicométrica da Escala de Responsividade e Exigência Parental (EREP) de Teixeira et al. (2004) para a faixa etária entre oito e 13 anos de idade, considerada a primeira etapa do estudo. O foco do artigo principal que será defendido nessa dissertação é referente aos estudos psicométricos desenvolvidos com a EREP-infantil. No entanto, outros estudos foram também realizados durante os estudos do mestrado e seguem em desenvolvimento.

Devido às restrições estruturais durante a pandemia causada pela Covid-19, que implicaram em dificuldades de acessar participantes para coleta presencial em escolas, as análises das associações entre as variáveis citadas ainda não foram finalizadas e serão publicadas em um segundo momento, por meio de dois artigos científicos, que já

estão em elaboração. Por conseguinte, como dito, os estudos psicométricos para a adaptação da EREP à faixa etária entre oito e 13 anos são o produto em análise da presente defesa de mestrado, apresentados no Capítulo 1. Para mais, estão incluídas nessa dissertação outras produções realizadas ao longo do mestrado no PPG Psicologia e Saúde da UFCSPA, a saber: I) a elaboração de um artigo que busca discutir a expansão da área da Psicologia Positiva (PP), problematizando, em termos éticos e sociais o uso de seus construtos em práticas não acadêmicas, bem como considerar diferenças epistemológicas das três ondas que caracterizam o movimento da PP; II) a organização, junto com as Profas, Caroline Reppold e Adriana Serafini, de um e-book intitulado “Habilidades para a vida: práticas da Psicologia Positiva para promoção de bem-estar e prevenção em saúde mental para além da pandemia”.

Sobre as produções que seguem em andamento, ainda é necessário comentar que, além dos dois artigos em desenvolvimento já mencionados, está sendo produzido um material personalizado para ser entregue às sete escolas participantes do projeto. Seu conteúdo apresenta, de forma didática e em linguagem acessível, os construtos pesquisados e os resultados dos participantes da instituição (mantendo o sigilo dos indivíduos).

Portanto, em relação ao conteúdo desta dissertação, ele concentra-se na área de estudos que visa a apresentar um instrumento psicométrico com evidências de validade para mensurar os estilos parentais entre público infanto-juvenil. A viabilidade desse instrumento permitirá, em estudos futuros, compreender as relações entre pais (ou outros cuidadores) e filhos e as influências dessas relações nos indivíduos que as compõem. O construto Estilos parentais é, assim, o ponto central das investigações e será apresentado teoricamente na Revisão de Literatura.

Em seguida, o primeiro capítulo apresenta o artigo a ser submetido ao periódico Estudos de Psicologia (Campinas), e-ISSN 1982-0275, classificação A1, intitulado “Validação da Escala de Responsividade e Exigência infanto-juvenil (EREP-inf)”. Essa publicação limita-se a apresentar o processo de adaptação psicométrica da Escala de Responsividade e Exigência infanto-juvenil (EREP-inf), demonstrando evidências de validade de conteúdo e de estrutura interna do instrumento, bem como sua estimativa de precisão. A pesquisa empírica de delineamento transversal dividiu-se em três etapas: na Etapa 1, foi realizado um estudo piloto com a versão da EREP utilizada como base para a adaptação. Essa escala é válida para 14 anos ou mais e, nessa etapa, foi testada com 60 indivíduos entre oito e 13 anos para verificar necessidades de adaptação de conteúdo. Na Etapa 2, após adaptação de linguagem, a escala foi testada em oito

grupos focais. Em paralelo, análises técnicas que abordaram a validade de conteúdo foram realizadas por juízes experts em ambas etapas 1 e 2. Por fim, na Etapa 3, a versão final foi aplicada em 287 estudantes da Região Metropolitana de Porto Alegre. A escala manteve a estrutura teórica de duas dimensões, apresentando ômega de McDonald com valores satisfatórios: Responsividade (0,91 materno; 0,92 paterno) e Exigência (0,78; 0,87). Demais resultados são discutidos no capítulo.

Como justificativa, os primeiros resultados desse mestrado apresentados no Capítulo 1 podem potencializar o desenvolvimento e aprimoramento de intervenções que visam melhorar a qualidade das interações entre as díades parentais e, por conseguinte, colaborar com o florescimento de famílias mais saudáveis. Ainda, a validação de uma escala apropriada para medir os Estilos parentais a partir da percepção de crianças e adolescentes pode auxiliar em contextos clínicos que necessitem avaliar a relação parental estabelecida na família e/ou com o/a filho/a que está em tratamento. Em relação aos resultados que serão discutidos nos dois artigos empíricos ainda em desenvolvimento, poderão servir como subsídio para a promoção de estratégias de desenvolvimento de Forças de caráter e Satisfação de vida infanto-juvenis através dos cuidados de pais e responsáveis, passando também pela análise de como os Estilos parentais influenciam nesses processos. A metodologia baseada na triangulação de dados a partir de diferentes informantes tende a trazer resultados mais ecológicos, ampliando a perspectiva sistêmica dos resultados e diminuindo os vieses dos respondentes. Apesar de diversas áreas da psicologia do desenvolvimento já utilizarem a triangulação de dados para investigar a transmissão intergeracional de padrões comportamentais e argumentarem sobre suas potencialidades (Borba & Marin, 2018; Comodo et al., 2017), esse método ainda é pouco utilizado em estudos com os construtos desse projeto (Gong & Carano, 2021; Weber et al., 2004). Por fim, o presente projeto de mestrado colabora com a promoção do bem-estar de todos os papéis familiares aqui representados pelos diferentes perfis de informantes.

Em relação às demais produções, estão localizadas nos Apêndices C e D. O Apêndice C apresenta uma publicação realizada em 2019 no periódico Avaliação Psicológica, classificação A2, intitulada “Felicidade como Produto: Um Olhar Crítico sobre a Ciência da Psicologia Positiva” (Reppold et al., 2019). Com o intuito de refletir sobre o uso prático da Psicologia Positiva (PP) e seus construtos, ressalta a importância de se considerar as evidências científicas que delimitam o uso em determinados contextos de aplicação. Em adição, uma revisão histórica apresenta as três ondas da Psicologia Positiva, discute o futuro da área e apresenta uma visão crítica sobre as

consequências mercadológicas de uma concepção de felicidade autocentrada e utilitarista, alheia às demandas coletivas.

O Apêndice D apresenta um E-book que encontra-se em estado de avaliação pela editora UFCSPA, intitulado “Habilidades para a vida: práticas da Psicologia Positiva para promoção de bem-estar e prevenção em saúde mental para além da pandemia”. A mestranda teve um papel de organizadora da publicação, juntamente com as professoras Caroline Reppold e Adriana Serafini. O projeto foi idealizado pelo Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA, contando como autores dos capítulos alguns alunos de iniciação científica pertencentes ao presente projeto de pesquisa, além de estudantes de mestrado, doutorado e pós-doutorado do Laboratório e pesquisadores de outras instituições relacionados ao tema da publicação. Escrito em linguagem acessível, o livro é destinado ao público em geral e foi elaborado com o propósito de compartilhar conceitos, exercícios e, sobretudo, benefícios que a Psicologia Positiva pode trazer para a saúde mental e o bem-estar em tempos de pandemia. Os 12 capítulos abordam os principais construtos da Psicologia Positiva: compaixão, autocompaixão, empatia, perdão, bem-estar, mindfulness, regulação emocional, forças de caráter, gratidão, *savoring*, otimismo e esperança e, por fim, engajamento no trabalho.

A dissertação finaliza-se com a Conclusão Geral a respeito da pesquisa empírica apresentada no Capítulo 1, envolvendo o processo de validação da escala EREP-inf. Considerações a respeito das análises realizadas sugerem novas investigações, além de inferir hipóteses a serem aprofundadas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A presente revisão de literatura aborda o tema desenvolvido no Capítulo 1 dessa dissertação.

Por motivos de garantia do ineditismo do material, a Revisão de Literatura na íntegra não será apresentado neste documento.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Realizar a adaptação psicométrica da Escala de Responsividade e Exigência Parental (EREP) para a faixa etária entre oito e 13 anos.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Apresentar evidências de validade de conteúdo para adaptação da Escala de Responsividade e Exigência Parental (EREP) à faixa etária entre oito e 13 anos de idade.

- Apresentar evidências de estrutura interna para adaptação da Escala de Responsividade e Exigência Parental (EREP) à faixa etária entre oito e 13 anos de idade.

- Apresentar estimativas de precisão para adaptação da Escala de Responsividade e Exigência Parental (EREP) à faixa etária entre oito e 13 anos de idade.

- Investigar a prevalência das dimensões e dos Estilos parentais na amostra.

- Investigar se há diferenças significativas entre as médias de escores das dimensões parentais em relação ao sexo dos responsáveis e aos demais dados sociodemográficos coletados.

- Investigar relações existentes entre as dimensões parentais e os dados sociodemográficos coletados.

3 REFERÊNCIAS DA APRESENTAÇÃO E DA REVISÃO DE LITERATURA

- Alvarenga, P. A., Weber, L. N. D., & Bolsoni-Silva, A. T. (2016). Cuidados parentais e desenvolvimento socioemocional na infância e na adolescência: uma perspectiva analítico-comportamental. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 18(1), 4-21.
- Ambiel, R. A. M., & Carvalho, L. F. (2017). Validade e precisão de instrumentos de avaliação psicológica. In M. R. C. Lins & J. C. Borsa (Orgs.), *Avaliação psicológica: aspectos teóricos e práticos*. Petrópolis: Vozes.
- American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (2014). *Standards for educational and psychological testing*. Washington, DC: American Educational Research Association
- Barbosa, P. V., Neumann, A. P., Alves, C. F., Teixeira, M. A. P., & Wagner, A. (2017). Autonomia, responsividade/exigência e legitimidade da autoridade parental: Perspectiva de pais e adolescentes. *Psico-USF*, 22(1), 23-34. <https://doi.org/10.1590/1413-82712017220103>
- Barry, C. T., Frick, P. J., & Grafeman, S. J. (2008). Child Versus Parent Reports of Parenting Practices: Implications for the Conceptualization of Child Behavioral and Emotional Problems. *Assessment*, 15(3), 294–303. <https://doi.org/10.1177/1073191107312212>
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child development*, 37(4), 887-907.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43–88.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1, Pt.2), 1–103. <https://doi.org/10.1037/h0030372>
- Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development. In J. Brooks-Gunn, R. Lerner, & A. C. Petersen (Eds.), *The encyclopedia of adolescence* (pp. 746-758). Garland.
- Benetti, S. P. D. C., & Balbinotti, M. A. A. (2003). Elaboração e estudo de propriedades psicométricas do Inventário de Práticas Parentais. *Psico-USF*, 8(2), 103-113.

- Bolsoni-Silva, A. T., Loureiro, S. R. (2010). Validação do roteiro de entrevista de Habilidades Sociais Educativas Parentais (RE-HSE-P). *Avaliação Psicológica*, 9(1), 63-75.
- Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2019). Práticas Parentais: Conjugalidade, depressão materna, comportamento das crianças e variáveis demográficas. *Psico-USF*, 24(1), 69-83. <https://doi.org/10.1590/1413-82712019240106>
- Bolsoni-Silva, A. T., Loureiro, S., & Marturano, E. M. (2016). *Roteiro de entrevista de habilidades sociais educativas parentais (RE-HSE-P): Manual Técnico*. São Paulo: HOGREFE/Cetepp.
- Bolsoni-Silva, A. T., & Marturano, E. M. (2008). Habilidades sociais educativas parentais e problemas de comportamento: comparando pais e mães de pré-escolares. *Aletheia*, (27), 126-138.
- Borba, B. M. R., & Marin, A. H. (2018). Indicators of Emotional and Behavioral Problems in Adolescents: Evaluation among Multiple Informants. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 28.
- Braz, M. P., Dessen, M. A., & Silva, N. L. P. (2005). Relações conjugais e parentais: uma comparação entre famílias de classes sociais baixa e média. *Psicologia: Reflexão e crítica*, 18(2), 151-161.
- Buri, J. R. (1991). Parental Authority Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 57, 110–119. doi:10.1207/s15327752jpa5701_13
- Chora, M., Monteiro, L., Ramos, M., & Amaral, R. (2019). Um olhar sobre o papel do pai na compreensão emocional das crianças: Os estilos parentais e práticas de socialização das emoções negativas. *Psicologia: Revista da Associação Portuguesa Psicologia*, 33(1), 19–32. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v33i1.1372>
- Cid, M. F. B., Matsukura, T. S., & Cia, F. (2015). Relações entre a saúde mental de estudantes do ensino fundamental e as práticas e estilos parentais. *Mundo Saúde*, 4(39), 504-513.
- Comodo, C. N., Prette, A. D., & Prette, Z. A. P. D. (2017). Intergeracionalidade das habilidades sociais entre pais e filhos adolescentes. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 33. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e33311>
- Conselho Federal de Psicologia. (2018). *Resolução nº 09, de 25 de abril de 2018. Estabelece diretrizes para a realização de Avaliação Psicológica no exercício profissional da psicóloga e do psicólogo, regulamenta o Sistema de Avaliação de Testes Psicológicos - SATEPSI e revoga as Resoluções nº 002/2003, nº 006/2004 e nº 005/2012 e Notas Técnicas nº 01/2017 e 02/2017*. Recuperado em abril 22, 2020

em <http://crp11.org.br/upload/Resolu%C3%A7%C3%A3o-CFP-n%C2%BA-09-2018-com-anexo.pdf>

- Costa, F. T. D., Teixeira, M. A. P., & Gomes, W. B. (2000). Responsividade e exigência: duas escalas para avaliar estilos parentais. *Psicologia: reflexão e crítica*, 13(3), 465-473.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- D'Azevedo, L. S. (2019) Adaptação e validação da Escala de Forças de Caráter para crianças e adolescentes [Dissertação de mestrado não publicada]. Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2002). *Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo* (2. ed.). Petrópolis: Vozes.
- Fonsêca, P. N., Andrade, P. O., Santos, J. L. F., Cunha, J. E. M., & Albuquerque, J. H. A. (2014). Hábitos de estudo e estilos parentais: estudo correlacional. *Psicologia Escolar e Educacional*, 18(2), 337-345. <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2014/0182755>
- Fraguela, X. A. G., & Torres, P. V. (2001). *Los padres y madres ante la prevención de conductas problemáticas en la adolescencia. La aplicación del programa Construyendo salud: Promoción de habilidades parentales*. Madrid: CEAPA.
- Galindo, E. M. C., & Carvalho, A. M. P. (2018). Validação da versão adaptada do parent perception inventory-PPI em crianças brasileiras de 7 a 12 anos. *DOXA: Revista Brasileira de Psicologia e Educação*, 20(2), 164-178.
- García, F., & Gracia, E. (2014). The indulgent parenting style and developmental outcomes in South European and Latin American countries. *Parenting across cultures*, 419-433.
- Garcia, F., Serra, E., Garcia, O. F., Martinez, I., & Cruise, E. (2019). A third emerging stage for the current digital society? Optimal parenting styles in Spain, the United States, Germany, and Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2333. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132333>
- Gomide, P. I. C. (2006). Inventário de estilos parentais: modelo teórico, manual de aplicação, apuração e interpretação. *Editora Vozes*.
- Gong, X., & Carano, K.T. (2021). Parenting Styles and Intrusive Parenting. In S. Hupp and J. Jewell (Eds.) *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development* (pp. 1-10). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad205>

- Hazzard, A., Christensen, A., & Margolin, G. (1983). Children's perceptions of parental behaviors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 11(1), 49-59.
- Hoffman, M. L. (1975). Moral internalization, parental power, and the nature of parent-child interaction. *Developmental Psychology*, 11(2), 228-239. <https://doi.org/10.1037/h0076463>
- International Testing Commission (2005). *ITC guidelines for translating and adapting tests*. (<http://www.intestcom.org>).
- International Test Commission (2013). *International guidelines for test use*. Version 1.2. (<http://www.intestcom.org>).
- International Test Commission (2015). *International guidelines for practitioner use of test revisions, obsolete tests, and test disposal*. (<http://www.intestcom.org>).
- Kobarg, A. P. R., Vieira, V., & Vieira, M. L. (2010). Validação da escala de lembranças sobre práticas parentais (EMBU). *Avaliação psicológica*, 9(1), 77-85.
- Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L., & Dornbusch, S. M. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child development*, 62(5), 1049-1065.
- Lawrenz, P., Zeni, L. C., Arnoud, T. D. C. J., Foschiera, L. N., & Habigzang, L. F. (2020). Estilos, práticas ou habilidades parentais: como diferenciá-los?. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 16(1), 02-09.
- Leme, V. B. R., & Marturano, E. M. (2014). Preditores de comportamentos e competência acadêmica de crianças de famílias nucleares, monoparentais e recasadas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(1), 153-162. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722014000100017>
- Macarini, S. M., Martins, G. D. F., Minetto, M. F. J. & Vieira, M. L. (2010). Práticas parentais: uma revisão da literatura brasileira. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 62(1), 119-134.
- Maccoby, E. & Martin, J. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In E. M. Hetherington & P. H. Mussen (Eds.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development* (4th ed., Vol. 4, pp. 1-101). Nova Jersey: Wiley.
- Martínez, I., Camino, L., Camino, C., & Cruise, E. (2014). Family socialization in Brazil. In *Parenting Across Cultures* (pp. 293-306). Springer, Dordrecht.
- Martínez, I., Garcia, J. F., Camino, L., & dos Santos Camino, C. P. (2011). Parental socialization: Brazilian adaptation of the ESPA29 scale. *Psicologia, Reflexão e Crítica*, 24(4), 640. DOI:10.1590/S0102-79722011000400003

- Martínez, I., Garcia, F., Fuentes, M. C., Veiga, F., Garcia, O. F., Rodrigues, Y., ... & Serra, E. (2019). Researching parental socialization styles across three cultural contexts: Scale ESPA29 bi-dimensional validity in Spain, Portugal, and Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 197. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020197>
- Martínez, I., Garcia, F., Musitu, G., & Yubero, S. (2012). Family socialization practices: Factor confirmation of the Portuguese version of a scale for their measurement. *Revista de Psicodidáctica*, 17(1), 159-178.
- Martinez, I., Garcia, F., Veiga, F., Garcia, O. F., Rodrigues, Y., & Serra, E. (2020). Parenting Styles, Internalization of Values and Self-Esteem: A Cross-Cultural Study in Spain, Portugal and Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2370. doi:10.3390/ijerph17072370
- Martins, G. D. F., Macarini, S. M., Vieira, M. L., Seidl-de-Moura, M. L., Bussab, V. S. R., & Cruz, R. M. (2010). Construção e validação da Escala de Crenças Parentais e Práticas de Cuidado (E-CPPC) na primeira infância. *Psico-USF*, 15(1), 23-34. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000100004>
- Méndez, J. H. M., Sánchez, J. P. E., & Becerra, M. I. G. (2020). Role of parenting styles in internalizing, externalizing, and adjustment problems in children. *Salud Mental*, 43(2), 73-84. DOI: 10.17711/SM.0185-3325.2020.011
- Montandon, C. (2005). As práticas educativas parentais e a experiência das crianças. *Educação & Sociedade*, 26(91), 485 - 507. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302005000200010>
- Noronha, A. P. P., & Barbosa, A. J. G. (2016). Forças e Virtudes: Escala de Forças de caráter. In C. S. Hutz (Org.), *Avaliação em Psicologia Positiva: Técnicas e Medidas* (pp. 21-43). São Paulo: CETEPP.
- Noronha, A. P. P., & Batista, H. H. V. (2017). Escala de forças e estilos parentais: estudo correlacional. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 8(2), 2-19. doi: 10.5433/2236-6407.2016v8n2p02
- Oliveira, C. M., Mendonça, E. J., Marasca, A. R., Bandeira, D. R., & Giacomoni, C. H. (2019). Escala multidimensional de Satisfação de Vida para Crianças: revisão e normas. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 18(1), 31-40. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1801.15492.04>
- Pacheco, J., Alvarenga, P., Reppold, C., Piccinini, C. A., & Hutz, C. S. (2005). Estabilidade do comportamento anti-social na transição da infância para a

- adolescência: uma perspectiva desenvolvimentista. *Psicologia: reflexão e crítica*, 18(1), 55-61.
- Pacheco, J. T. B., Silveira, L. M. O. B., & Schneider, A. M. A. (2008). Estilos e práticas educativas parentais: Análise da relação desses construtos sob a perspectiva dos adolescentes. *PSICO*, 39(1), 66–73.
- Pasquali, L., & Araujo, J. M. A. D. (1986). Questionário de percepção dos pais QPP. *Psicol. teor. pesqui*, 56-72.
- Pasquali, L., Gouveia, V. V., Santos, W. S., Fonsêca, P. N., Andrade, J. M., & Lima, T. J. S. (2012). Questionário de percepção dos pais: evidências de uma medida de estilos parentais. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 22(52), 155-164. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2012000200002>
- Pedro, M. F., Carapito, E., & Ribeiro, T. (2015). Parenting Styles and Dimensions Questionnaire—versão portuguesa de autorrelato. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(2), 302-312. <http://dx.doi.org/10.1590/1678-7153.201528210>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Reppold, C. T. (2001). Estilo parental percebido e adaptação psicológica de adolescentes adotados. [Dissertação de mestrado não publicada]. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Reppold, C. T., Pacheco, J., Bardagi, M. & Hutz, C. S. (2002). Prevenção de problemas de comportamento e desenvolvimento de competências psicossociais em crianças e adolescentes: Uma análise das práticas educativas e dos estilos parentais. In C. S. Hutz (Org.), *Situações de risco e vulnerabilidade na infância e adolescência: Aspectos teóricos e estratégias de intervenção* (pp. 9-51). Casa do Psicólogo.
- Reppold, C. T., Zanini, D. S., Campos, D. C, Faria, M. R G. V., & Tocchetto, B.S. (2019). Felicidade como Produto: Um Olhar Crítico sobre a Ciência da Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 333-342. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18777.01>
- Sampaio, I. T. A., & Gomide, P. I. C. (2017). Inventário de estilos parentais (IEP)—Gomide (2006) percurso de padronização e normatização. *Psicologia Argumento*, 25(48), 15-26.
- Schaefer, E. S. (1965). A configurational analysis of children's reports of parent behavior. *Journal of Consulting Psychology*, 29(6), 552 – 557. <https://doi.org/10.1037/h0022702>

- Sebastião, A. S. P., Rodrigues, A. P. C. S., Pizeta, F. A., & Loureiro, S. R. (2020). Intact Nuclear Families: Associations between Parental Styles and School Children's Behavior. *Psico-USF*, 25(1), 115-126. <https://doi.org/10.1590/1413-82712020250110>
- Shelton, K. K., Frick, P. J., & Wootton, J. (1996). Assessment of parenting practices in families of elementary school-age children. *Journal of clinical child psychology*, 25(3), 317-329.
- Teixeira, M. A. P., Bardagi, M. P., & Gomes, W. B. (2004). Refinamento de um instrumento para avaliar responsividade e exigência parental percebidas na adolescência. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 3(1), 1-12.
- Teixeira, M. A. P., Oliveira, A. M., & Wottrich, S. H. (2006). Escalas de Práticas Parentais (EPP): Avaliando dimensões de práticas parentais em relação a adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(3), 433-441.
- Toni, C. G. D. S., & Hecaveí, V. A. (2014). Relações entre práticas educativas parentais e rendimento acadêmico em crianças. *Psico-USF*, 19(3), 511-521. <https://doi.org/10.1590/1413-82712014019003013>
- Valentini, F. (2009). Estudo das propriedades psicométricas do Inventário de Estilos Parentais de Young no Brasil [Dissertação de mestrado não publicada]. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Recuperada em abril 26, 2020, de <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/17441>
- Villarejo, S., Martínez-Escudero, J. A., & Garcia, O. F. (2020). Estilos parentales y su contribución al ajuste personal y social de los hijos. *Ansiedad y estrés*, 26(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.001>
- Wagner, A. (2001). *A Família e a tarefa de educar: Estilos parentais utilizados na idade escolar* (Projeto de Pesquisa, Manuscrito não publicado).
- Weber, L. N. D., Prado, P. M., Viezzer, A. P., & Brandenburg, O. J. (2004). Identificação de estilos parentais: o ponto de vista dos pais e dos filhos. *Psicologia: reflexão e crítica*, 17(3), 323-331.

4 CAPÍTULO 1

Validação da Escala de Responsividade e Exigência infanto-juvenil (EREP-inf)

A ser submetido ao periódico Estudos de Psicologia (Campinas), e-ISSN 1982-0275,

A1

Resumo

O artigo descreve o processo de adaptação psicométrica da Escala de Responsividade e Exigência (EREP) infanto-juvenil e suas evidências de validade. Na Etapa 1, a EREP original (destinada para adolescentes acima de 14 anos) foi testada com 60 participantes (entre oito e 13 anos) para adaptação de conteúdo. Após, a versão adaptada foi avaliada por oito grupos focais e juízes experts. Na sequência, para busca de evidência de validade baseada em estrutura interna e estimativa de precisão, a escala foi aplicada em 287 participantes. Os resultados indicaram que a escala manteve estrutura teórica de duas dimensões (Exigência e Responsividade), apresentando ômega de McDonald com valores satisfatórios. Não houve diferenças entre os estilos percebidos por meninos e meninas. Os estilos autoritativo e autoritário foram os mais frequentes entre mães/responsáveis femininas e os estilos negligente e autoritários entre pais/responsáveis masculinos. Discute-se a atualidade das representações comportamentais que definem Exigência e Responsividade.

Palavras-chave: Estilos Parentais, Crianças, Adolescentes, Psicometria

Por motivos de garantia do ineditismo do material, o artigo na íntegra não será apresentado neste documento, somente o resumo.

Referências

- Alvarenga, P. A., Weber, L. N. D., & Bolsoni-Silva, A. T. (2016). Cuidados parentais e desenvolvimento socioemocional na infância e na adolescência: uma perspectiva analítico-comportamental. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 18(1), 4-21.
- Ambiel, R. A. M., & Carvalho, L. F. (2017). Validade e precisão de instrumentos de avaliação psicológica. In M. R. C. Lins & J. C. Borsa (Orgs.), *Avaliação psicológica: aspectos teóricos e práticos* (pp.115-125). Editora Vozes.
- Bardagi, M. P. (2002). *Os estilos parentais e sua relação com a indecisão profissional, ansiedade e depressão dos filhos adolescentes*. [Dissertação de mestrado não publicada]. Programa de Pós-graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Barry, C. T., Frick, P. J., & Grafeman, S. J. (2008). Child Versus Parent Reports of Parenting Practices: Implications for the Conceptualization of Child Behavioral and Emotional Problems. *Assessment*, 15(3), 294–303. <https://doi.org/10.1177/1073191107312212>
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child development*, 37(4), 887-907.
- Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2019). Práticas Parentais: Conjugalidade, depressão materna, comportamento das crianças e variáveis demográficas. *Psico-USF*, 24(1), 69-83. <https://doi.org/10.1590/1413-82712019240106>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research* (2nd ed.). Guilford Press.
- Cassepp-Borges, V., Balbinotti, M. A. A., & Teodoro, M. L. M. (2010). Tradução e validação de conteúdo: Uma proposta para a adaptação de instrumentos. In L. Pasquali (Org.), *Instrumentação psicológica: Fundamentos e práticas* (pp.506-520). Artmed Editora SA.
- Chora, M., Monteiro, L., Ramos, M., & Amaral, R. (2019). Um olhar sobre o papel do pai na compreensão emocional das crianças: Os estilos parentais e práticas de socialização das emoções negativas. *Psicologia: Revista da Associação Portuguesa Psicologia*, 33(1), 19–32. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v33i1.1372>

- Cid, M. F. B., Matsukura, T. S., & Cia, F. (2015). Relações entre a saúde mental de estudantes do ensino fundamental e as práticas e estilos parentais. *Mundo Saúde*, 4(39), 504-513.
- Conselho Federal de Psicologia. (2018). *Resolução nº 09, de 25 de abril de 2018. Estabelece diretrizes para a realização de Avaliação Psicológica no exercício profissional da psicóloga e do psicólogo, regulamenta o Sistema de Avaliação de Testes Psicológicos - SATEPSI e revoga as Resoluções nº 002/2003, nº 006/2004 e nº 005/2012 e Notas Técnicas nº 01/2017 e 02/2017.* <http://crp11.org.br/upload/Resolu%C3%A7%C3%A3o-CFP-n%C2%BA-09-2018-com-anexo.pdf>
- Costa, F. T. D., Teixeira, M. A. P., & Gomes, W. B. (2000). Responsividade e exigência: duas escalas para avaliar estilos parentais. *Psicologia: reflexão e crítica*, 13(3), 465-473.
- Costello, A. B. & Osborne, J. (2005) Best practices in exploratory factor analysis: four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 10 (7). <https://doi.org/10.7275/jy1-4868>
- Dunn, T. J., Baguley, T., & Brunsden, V. (2014). From alpha to omega: A practical solution to the pervasive problem of internal consistency estimation. *British Journal of Psychology*, 105(3), 399-412. doi: 10.1111/bjop.12046
- Galindo, E. M. C., & Carvalho, A. M. P. (2018). Validação da versão adaptada do parent perception inventory-PPI em crianças brasileiras de 7 a 12 anos. *DOXA: Revista Brasileira de Psicologia e Educação*, 20(2), 164-178.
- Garcia, F., Serra, E., Garcia, O. F., Martinez, I., & Cruise, E. (2019). A third emerging stage for the current digital society? Optimal parenting styles in Spain, the United States, Germany, and Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2333. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132333>
- Gong, X., & Carano, K.T. (2021). Parenting Styles and Intrusive Parenting. In S. Hupp and J. Jewell (Eds.) *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development* (pp. 1-10). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad205>
- González-Blanch, C., Medrano, L. A., Muñoz-Navarro, R., Ruíz-Rodríguez, P., Moriana, J. A., Limonero, J. T., Schmitz, F., & Cano-Vindel, A. (2018). Factor structure and measurement invariance across various demographic groups and over time for the PHQ-9 in primary care patients in Spain. *PLoS One*, 13(2). doi: 10.1371/journal.pone.0193356

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Pearson Education Limited.
- Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L., & Dornbusch, S. M. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child development*, 62(5), 1049-1065.
- Macarini, S. M., Martins, G. D. F., Maria de Fátima, J. M., & Vieira, M. L. (2010). Práticas parentais: uma revisão da literatura brasileira. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 62(1), 119-134.
- Maccoby, E. & Martin, J. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In E. M. Hetherington & P. H. Mussen (Eds.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development* (4th ed., Vol. 4, pp. 1-101). John Wiley & Sons, Inc.
- Martinez, I., Garcia, F., Veiga, F., Garcia, O. F., Rodrigues, Y., & Serra, E. (2020). Parenting Styles, Internalization of Values and Self-Esteem: A Cross-Cultural Study in Spain, Portugal and Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2370. doi:10.3390/ijerph17072370
- Méndez, J. H. M., Sánchez, J. P. E., & Becerra, M. I. G. (2020). Role of parenting styles in internalizing, externalizing, and adjustment problems in children. *Salud Mental*, 43(2), 73-84. DOI: 10.17711/SM.0185-3325.2020.011
- Muthén, L. F., & Muthén B. O. (2010). *Mplus user's guide: Mplus statistical analysis with latent variables*. (6ª ed.). Muthén & Muthén.
- Noronha, A. P. P., & Batista, H. H. V. (2017). Escala de forças e estilos parentais: estudo correlacional. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 8(2), 2-19. doi: [10.5433/2236-6407.2016v8n2p02](https://doi.org/10.5433/2236-6407.2016v8n2p02)
- Pinquart, M., & Gerke, D. C. (2019). Associations of parenting styles with self-esteem in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(8), 2017-2035.
- Reppold, C. T., Pacheco, J., Bardagi, M. & Hutz, C. S. (2002). Prevenção de problemas de comportamento e desenvolvimento de competências psicossociais em crianças e adolescentes: Uma análise das práticas educativas e dos estilos parentais. In C. S. Hutz (Org.), *Situações de risco e vulnerabilidade na infância e adolescência: Aspectos teóricos e estratégias de intervenção* (pp. 9-51). Casa do Psicólogo.

- Sebastião, A. S. P., Rodrigues, A. P. C. S., Pizeta, F. A., & Loureiro, S. R. (2020). Intact Nuclear Families: Associations between Parental Styles and School Children's Behavior. *Psico-USF*, 25(1), 115-126. <https://doi.org/10.1590/1413-82712020250110>
- Stattin, H., & Kerr, M. (2000). Parental monitoring: a reinterpretation. *Child development*, 71(4), 1072–1085. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00210>
- Teixeira, M. A. P., Bardagi, M. P., & Gomes, W. B. (2004). Refinamento de um instrumento para avaliar responsividade e exigência parental percebidas na adolescência. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 3(1), 1-12.
- Teixeira, M. A. P., Oliveira, A. M., & Wottrich, S. H. (2006). Escalas de Práticas Parentais (EPP): Avaliando dimensões de práticas parentais em relação a adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(3), 433-441.
- Trindade, C. S., Kato, S. K., Gurgel, L. G., & Reppold, C. T. (2018). Processo de construção e busca de evidências de validade de conteúdo da equalis-OAS. *Avaliação Psicológica*, 17(2), 271-277. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2018.1702.14501.13>
- Weber, L. N. D., Prado, P. M., Viezzer, A. P., & Brandenburg, O. J. (2004). Identificação de estilos parentais: o ponto de vista dos pais e dos filhos. *Psicologia: reflexão e crítica*, 17(3), 323-331.

5 CONCLUSÃO GERAL

Esse texto apresenta as conclusões sobre a produção em análise, a qual teve como objetivo realizar a adaptação psicométrica da Escala de Exigência e Responsividade Infanto-juvenil (EREP-inf) para ser utilizada com a população entre oito e 13 anos de idade, além de avaliar a prevalência dos Estilos parentais da amostra utilizada e investigar as diferenças e relações das variáveis sociodemográficas com as duas dimensões parentais. Para a adaptação, foi utilizada como base a Escala de Exigência e Responsividade (EREP) de Teixeira et al. (2004), válida para população brasileira acima de 14 anos.

O estudo foi dividido em três etapas; as duas primeiras concentraram o processo de validação de conteúdo, enquanto a terceira testou a validade de estrutura interna e precisão da EREP-inf. As Etapas 1 e 2 mantiveram as duas dimensões teóricas e os 24 itens da versão de Teixeira et al. (2004), ainda que todos tenham tido sua linguagem modificada. O *layout* da escala também foi revisado, afim de torna-lo visualmente mais compreensível para a faixa etária.

Após a Etapa 3, a EREP-inf manteve 13 itens para medir Responsividade e sete para Exigência, a qual teve cinco itens excluídos. Somado a isso, os resultados das análises estatísticas a respeito dos índices de ajuste (CFI, TLI, RMSEA), precisão (Alpha de Cronbach e ômega de McDonald) e cargas fatoriais (AFC através do método WLSMV) apresentaram melhores resultados para os itens de Responsividade, o que levantou discussões sobre os itens da outra dimensão. Algumas inferências foram discutidas, como a menor amplitude de Exigência não demanda a mesma variedade de itens que a outra dimensão, além de o conteúdo de Exigência pode ter sido compreendido pela amostra de maneira diversa. Somado a isso, é importante ressaltar as recentes discussões da literatura a respeito de manter práticas que representam Exigência na educação parental (Martinez et al., 2020; Villarejo et al., 2020) ou mesmo as divergências sobre os conteúdos que a compõe, como o monitoramento parental (Martinez et al., 2020; Stattin & Kerr, 2000; Teixeira et al., 2006).

Diante deste cenários, a presente análise sugere maior aprofundamento de novas pesquisas sobre os construtos que constituem as dimensões Exigência e Responsividade. Futuros projetos que investiguem essa questão podem auxiliar não só na composição das subdimensões de ambas dimensões, como também em fornecer conteúdos mais acurados para medi-las através de itens, evitando o fenômeno *cross-loading* e compressões difusas sobre os itens. Ainda, recomenda-se aprofundar e

diferenciar quais conteúdos de Exigência influenciam desfechos negativos e positivos para os filhos, uma vez que a dimensão vem sendo questionada (Martinez et al., 2020; Villarejo et al., 2020).

Em relação à prevalência dos Estilos parentais na amostra, cabe ressaltar que as responsáveis maternas apresentaram escores mais altos nas dimensões e maior frequência de estilos com desfechos mais saudáveis em relação a amostra paterna (maternos: 30,4% Autoritativo e 26,1% Autoritário; paternos: 31,8% Negligente e 28,1% Autoritativo). Historicamente, é natural que o papel das mães na educação parental sobressaia-se, devido ao entendimento que suas obrigações sociais são relacionadas ao cuidado da prole. Entretanto, as novas configurações familiares cada vez mais presentes exigem que o papel masculino esteja mais conectado com seus deveres parentais. Como exemplo, essa amostra paterna é composta de 35,5% de homens que não são o pai da criança. Os dados mostraram também que as dimensões parentais paternas variaram mais de acordo com os dados sociodemográficos do que as maternas. Por exemplo, a Responsividade paterna apresentou maiores escores em famílias cujos pais e mães moravam junto com filho. Ressalta-se que essa amostra é majoritariamente proveniente de famílias cujos filhos estudam em escolas públicas (90,9%) com renda familiar de até quatro salários-mínimos (68,8%) e com responsáveis paternos com escolaridade até o ensino médio (33,8%). Esses dados trazem à tona a importância de investigar o papel masculino (para além do pai de sangue) na educação parental em amostras de contextos socialmente vulneráveis, além de trabalhar com intervenções que promovam maior conscientização masculina e aproximação desses com as crianças e adolescentes sob sua responsabilidade.

Outro fator a ser ressaltado é a falta de diferença na percepção das dimensões parentais para meninas e meninos, visto que isso contradiz o padrão da literatura. Esse é um achado importante de ser comparado com outras amostras utilizando faixas etárias semelhantes, a fim de testar sua generalização. Ainda que seja resultado apenas desse estudo, pode levar a compreender diferenças (ou semelhanças) na educação dos diferentes sexos na atual sociedade brasileira. Em relação às demais variáveis sociodemográficas, cabe ressaltar a importância de futuros estudos com amostras infantis investigarem as influências do contexto nas dimensões e nos Estilos parentais, visto que grande parte das evidências publicadas são provenientes de amostras adolescentes.

A faixa etária entre oito e 13 anos é outro fator importante deste estudo. A literatura apresenta poucos estudos empíricos sobre esse período que abarca o fim da

infância e o início da adolescência. Alguns fatores contribuem para esse cenário, como as dificuldades de construir um instrumento de qualidade psicométrica de autorrelato, uma vez que dificuldades de leitura e de compressão dos itens são constantes para as crianças mais novas. Como já mencionado, as pesquisas tendem a investigar os Estilos parentais a partir da visão de filhos adolescentes devido a maior facilidade de coleta de dados.

Diante desse cenário, os estudos com amostras infantis costumam utilizar a avaliação de pais ou outros responsáveis, embora evidências demonstrem que a autoavaliação sobre Estilos parentais apresenta maior viés de resposta em relação à deseabilidade social (Barry et al., 2008). Por outro lado, publicações recentes recomendam a triangulação de dados a partir de diferentes respondentes, por favorecer respostas mais ecológicas, considerar distintas visões sobre a realidade familiar e inclusive investigar a transmissão intergeracional de comportamentos (Borba & Marin, 2018; Sebastião et al, 2020). Nesse sentido, a escala adaptada nesse estudo vem a contribuir para futuros estudos no sentido de introduzir a possibilidade de avaliar os Estilos parentais através da visão dos filhos entre oito e 13 anos de idade. Sugere-se que entre os objetivos das próximas pesquisas esteja a adaptação da EREP-inf para adultos e a análise das diferenças entre a avaliação do ponto de vista dos filhos e dos pais.

Nesse sentido, as demais publicações da presente pesquisa que ainda não foram finalizadas contribuirão para uma visão mais ecológica da área. Dentre os seus objetivos, as análises incluem dados de filhos e seus responsáveis a respeito de Forças de caráter e Satisfação de vida, buscando relações com os Estilos parentais avaliados pela amostra infanto-juvenil.

A presente dissertação apresenta dados e discussões consistentes que podem ser utilizadas em futuras pesquisas e no desenvolvimento de intervenções baseadas em evidências científicas. Investigar as relações parentais em amostras brasileiras é uma forma de contribuir socialmente para o desenvolvimento de famílias mais saudáveis, bem como de uma sociedade mais harmônica. Espera-se que essa dissertação possa auxiliar futuros pais (e futuros filhos) a construírem ambientes familiares onde o respeito, a comunicação bidirecional, o reforço positivo de atitudes saudáveis e o caráter moral sejam valorizados e potencializados.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Escala de Exigência e Responsividade Parental infanto-juvenil

Versão testada na Etapa 3, ainda com 24 itens

Por motivos de garantia do ineditismo do material, a escala não será apresentada neste documento.

APÊNDICE B – Escala de Exigência e Responsividade Parental infanto-juvenil

Versão final, com 20 itens

Por motivos de garantia do ineditismo do material, a escala não será apresentada neste documento.

Felicidade como Produto: Um Olhar Crítico sobre a Ciência da Psicologia Positiva

Caroline Tozzi Reppold¹

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Porto Alegre-RS, Brasil

Daniela Sacramento Zanini, Daniela Cristina Campos, Margareth Regina G. Verissimo de Faria

Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia-GO, Brasil

Bruna Simões Tocchetto

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Porto Alegre-RS, Brasil

RESUMO

A Psicologia Positiva é hoje uma ciência consolidada, e diversos são os achados que demonstram a eficácia de suas intervenções em prol da saúde e do bem-estar. Contudo, a expansão da PP em âmbito não acadêmico e a apropriação de seus ideais pela mídia indicam a necessidade de reflexão sobre a validade consequential dos estudos na área. Nessa perspectiva, o artigo busca (a) fundamentar a PP e discutir sua expansão, considerando a incorporação dos preceitos da PP pela mídia e as consequências mercadológicas de uma concepção de felicidade autocentrada e utilitarista, alheia às demandas coletivas, (b) problematizar, em termos éticos e sociais, o uso de construtos positivos em práticas não acadêmicas e apresentar evidências de que intervenções envolvendo construtos positivos podem ter efeitos desfavoráveis às pessoas ou à sociedade, quando descontextualizadas, e (c) considerar diferenças epistemológicas das três ondas que caracterizam o movimento e discutir o futuro da área.

Palavras-chave: psicologia positiva; felicidade; intervenção psicológica; avaliação da eficácia terapêutica; validade consequential.

ABSTRACT – Happiness as a Product: A Critical Look at the Science of Positive Psychology

Positive Psychology is now a consolidated science and there is much evidence that demonstrates the effectiveness of its interventions on health and well-being. However, the expansion of non-academic PP and the appropriation of its ideals by the media indicate the need for reflection on the consequential validity of studies in the area. From this perspective, the article aims to (a) characterize PP and discuss its expansion, considering the incorporation of precepts of PP by the media and the marketing consequences of a self-centered and utilitarian conception of happiness, oblivious to collective demands, (b) problematize, in ethical and social terms, the use of positive constructs in non-academic practices and provide evidence that interventions involving positive constructs can have unfavorable effects on people or society when decontextualized, and (c) consider epistemological differences of the three waves that characterize the movement and discuss the future of the area.

Keywords: positive psychology; happiness; psychological Intervention; evaluation of therapeutic effectiveness; consequential validity.

RESUMEN – La Felicidad como Producto: Una Mirada Crítica a la Ciencia de la Psicología Positiva

La psicología positiva es ahora una ciencia consolidada y son diversos los hallazgos que demuestran la efectividad de sus intervenciones a favor de la salud y el bienestar. Sin embargo, la expansión de la PP en el ámbito no académico y la apropiación de sus ideales por los medios de comunicación indican la necesidad de reflexionar sobre la validez resultante de los estudios en el área. Desde esta perspectiva, el artículo busca (a) fundamentar la PP y discutir su expansión, considerando la incorporación de los preceptos de la PP por los medios de comunicación y las consecuencias de la comercialización de una concepción de felicidad egocéntrica y utilitarista, ajena a las demandas colectivas, (b) problematizar, en términos éticos y sociales, el uso de constructos positivos en prácticas no académicas y proporcionar evidencias de que las intervenciones que involucran construcciones positivas pueden tener efectos desfavorables en las personas o la sociedad cuando se descontextualizan, y (c) considerar las diferencias epistemológicas de las tres ondas que caracterizan el movimiento y discutir el futuro del área.

Palabras clave: psicología positiva; felicidad; intervención psicológica; evaluación de la eficacia terapéutica; validez consequential.

A Psicologia Positiva (PP) surge no início do último século como uma proposta de resgatar à ciência psicológica o interesse pelo estudo de atributos que contribuem

para que as pessoas tenham uma vida mais saudável, feliz e realizada. Nesse sentido, a PP facilmente ganhou destaque no século XXI ao valorizar uma visão mais

¹ Endereço para correspondência: Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica. Rua Sarmento Leite, 245, 90050-170, Porto Alegre, RS. Tel.: (51) 3303-8826. E-mail: carolinereppold@yahoo.com.br
Apoio institucional: CNPq e FAPERGS.

holística das características humanas e ao centrar seus estudos na busca de evidências científicas (sobretudo por meio de ensaios clínicos controlados) que explicassem construtos, muitas vezes, relegados pela ciência psicológica, em razão da dificuldade de defini-los e mensurá-los (Seligman, 2019; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2002). Entre eles, o bem-estar e a felicidade, o amor, o otimismo, a gratidão e a espiritualidade.

Fato é que a Psicologia Positiva foi impulsionada pelo momento histórico da sua criação. Na virada do século, havia uma maior abertura das pessoas à reflexão sobre o que aspiravam para si e para o mundo e uma preocupação crescente com a busca de qualidade de vida fomentada pelos índices ascendentes de adoecimento mental observados em quase todos os países ocidentais. Também a consolidação de novas mídias sociais contribuiu para expansão da PP, à medida que essas inovações da época delineavam aos usuários novas formas de expor sentimentos, bens e valores, que resultaram em uma cultura de supervalorização de afetos positivos, nem sempre reais. Efetivamente, a Psicologia Positiva difundiu a discussão sobre o bem-estar e as potencialidades humanas entre diferentes públicos e diversas mídias, ganhando destaque no século XXI.

O crescente movimento da Psicologia Positiva no Brasil e no mundo pode ser observado por meio do aumento no número de publicações, pesquisas, cursos e especializações relacionados ao tema. Apesar disso, a expansão da PP e a apropriação de suas ideias pelo mercado e pela mídia têm indicado a necessidade de ponderações sobre a validade consequencial dos estudos na área, considerando que a PP não é uma panaceia em prol da promoção de saúde e felicidade e que as difusões de seus conceitos e intervenções podem ter efeitos adversos sobre as pessoas e a sociedade.

O presente artigo tem por objetivo apresentar a mudança de paradigma científico introduzida pela Psicologia Positiva ao longo de três momentos distintos (três ondas), discutindo as consequências sociais e éticas de sua expansão. Em específico, o artigo busca: (a) fundamentar a área e discutir sua expansão, (b) discutir a incorporação de preceitos da PP por parte da mídia e suas consequências mercadológicas, (c) problematizar, em termos éticos e sociais, o uso de construtos positivos em práticas não acadêmicas e alheias às evidências científicas, (d) apresentar evidências que demonstrem que práticas relacionadas a construtos positivos não são inócuas e, por vezes, podem ter efeitos adversos às pessoas ou à sociedade, quando realizadas de forma descontextualizada, e (e) discutir o desenvolvimento da PP como ciência, considerando as diferenças epistemológicas das três ondas que caracterizam o movimento e o futuro da área.

Psicologia Positiva: Uma Mudança de Paradigma

No artigo que demarca a criação da área, Seligman e Csikszentmihalyi (2000) destacam que o período Pós

II Guerra Mundial marcou o campo dos estudos na área de saúde mental pelo interesse quase exclusivo em diagnosticar sintomas e investigar estratégias que minimizassem o sofrimento e os efeitos da psicopatologia na vida cotidiana. Dessa feita, intenções iniciais da Psicologia no século XIX, como identificar talentos ou forças humanas e promover recursos psicossociais que fizessem com que as pessoas tivessem uma vida mais próspera, foram deixadas de lado em prol de interesses político-econômicos e da valorização de um modelo biomédico de compreensão do desenvolvimento humano, centrado em uma perspectiva individual.

Contudo, o modelo biomédico, com foco no tratamento e intervenções especializadas, mostrou-se ineficaz para os desafios da época. Nascia a compreensão de que a prevenção de problemas nem sempre é possível, mas a potencialização de recursos que possam contribuir para um desfecho saudável sim (Zanini, Faria, & Campos, 2019).

A busca de evidências em prol de aspectos positivos do funcionamento humano em detrimento dos patologizantes não foi um esforço exclusivo da Psicologia, mas um movimento de diversas ciências, já observado em décadas anteriores (Marujo, Miguel Neto, & Balancho, 2013). Nas ciências da saúde, a reconceitualização de saúde proposta pela Organização Mundial de Saúde (OMS) décadas antes já era uma expressão disso. Até então definida como ausência de doenças, a saúde passou a ser definida pela OMS, a partir de 1948, como o completo bem-estar físico, mental e social, indicando um marco na compreensão do conceito e um incentivo ao estudo de aspectos positivos do funcionamento humano, ainda que essa definição tenha sido muito criticada por ser pouco operacional (Segre & Ferraz, 1997).

Entre os psicólogos, um dos motivos que explica o súbito crescimento da área foi o interesse das pessoas em submeterem-se a intervenções psicológicas menos ortodoxas e mais breves, características de muitas intervenções positivas com evidências de eficácia ou efetividade (Bolier, Haverman, Westerhof, Smit, & Bohlmeijer, 2013; Hutz & Reppold, 2018; Reppold, Kaiser, & Almeida, 2018; Reppold, Kaiser, D'azvedo, & Almeida, 2018). Outro motivo é o fato de as técnicas baseadas em preceitos positivos aumentarem o senso de realização dos profissionais psicólogos que se propunham a desenvolver o hedonismo de seus clientes/pacientes.

Assim, preconizando o uso de métodos quantitativos e de delineamentos científicos rigorosos que primem pela busca de evidências científicas, sobretudo por meio de ensaios clínicos controlados (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), a PP, desde sua criação, diferenciou-se de alguns esforços anteriores. Sobretudo, por trazer à luz da ciência e à verificação empírica temas inerentes ao desenvolvimento humano e à autorrealização que antes eram considerados paralelos à investigação acadêmica, mas povoavam o interesse popular, por meio, por

exemplo, de explicações não refutáveis, teorias não parcimoniosas ou de literatura de autoajuda. Embora alguns teóricos questionem se a PP poderia ser mesmo considerada um novo movimento científico, com mudanças de paradigmas vigentes, ou uma mobilização de atenção e de recursos financeiros para demandas (sociais e científicas) preteridas pela Psicologia Moderna (Diener, 2003; Duckworth, Steen, & Seligman, 2005), não há dúvidas de que a origem da PP é acadêmica e que sua argumentação fomenta que as práticas associadas à busca do bem-estar e da autorrealização devam ser baseadas em evidências científicas.

Problematizações acerca da Expansão da Psicologia Positiva

A PP rapidamente expandiu-se no continente americano e encontrou eco entre profissionais de diversas formações vinculadas às áreas da saúde, da educação e das organizações (Diener, Pressman, Hunter, & Delgado-Chase, 2017; Kim, Doiron, Warren, & Donaldson, 2018; Macaskill, 2016; Machado, Gurgel, & Reppold, 2017; Norrish, 2015). Assim, há de se ter cuidado para os riscos associados à disseminação da PP no estilo *fast food*, ou seja, para propagação da ideia de que a felicidade se reduz a um momento efêmero autocentrado ou a um produto que pode ser comprado ou consumido.

Ocorre que, embora a PP tenha origem acadêmica, o que se viu ao longo de sua expansão foi que o uso dado aos seus preceitos assumiu três caminhos distintos, que podem ser agrupados de acordo com o campo em que floresceram (acadêmico, paralelo à academia e na mídia).

1. No campo acadêmico, a expansão da área tomou o rumo da organização de estudos focados na busca de evidências que demonstrassem: (a) quais construtos são teoricamente consistentes pós investigação empírica e, portanto, representam um incremento em relação às teorias já existentes *versus* quais construtos são apenas sofismas (ex., Marujo et al., 2013), (b) quais instrumentos/técnicas são mais apropriados para avaliar a amplitude e especificidade do construto em questão (ex., Hutz, 2016), (c) quais intervenções são efetivas/eficazes *versus* quais são inócuas ou envolvem risco a seus participantes (ex., Bolier et al., 2013), (d) qual a validade consequencial dos avanços científicos encontrados e quais repercussões sócio-político-histórico-ideológico representam (ex., Diener, Heintzelman, Kushlev, Tay, Wirtz, Lutes, & Oishi, 2017; Gruber et al., 2009).

2. Paralelo à academia, temas de interesse à Psicologia Positiva, como felicidade, bem-estar, gratidão, florescimento, resiliência, autorregulação e inteligência emocional, por exemplo, foram, por vezes, encapados em livros de autoajuda e práticas de desenvolvimento pessoal ou *coaching*. Embora essas publicações e práticas muitas vezes se utilizem de referências e conceitos científicos, observa-se que suas discussões

geralmente são apresentadas de forma prescritiva e não há preocupação com o desenvolvimento de estudos que avaliem sua validade. Além disso, em alguns casos, são realizadas por pessoas sem formação, pouco interessadas em evidências científicas e/ou que desconsideram eventuais efeitos negativos das práticas ou a necessidade de contextualizá-las.

3. Na mídia, estudos desenvolvidos com base na Psicologia Positiva ganharam visibilidade. Contudo, algumas vezes foram usados de forma distorcida por campanhas de *marketing*, justificando ou legitimando um discurso de que a busca da felicidade é o maior objetivo da existência humana e um valor a ser alcançado. Nessa perspectiva, a felicidade é concebida, como uma condição fugaz, volátil e personificada. A ideia divulgada passa alheia a uma reflexão sobre os impactos sociais, políticos e ecológicos de se pensar que a felicidade pode ser atingida por comportamentos individualistas ou por bens de consumo. Em consequência, o bem-estar e as variáveis positivas que predizem uma vida saudável e harmoniosa são apresentados, em campanhas publicitárias e editoriais jornalísticos, como produtos a serem adquiridos/atingidos, explorados pelo *marketing* de forma utilitarista.

Aspectos Mercadológicos da PP:

A Incorporação de seu Discurso pela Mídia

Atualmente, a busca por bem-estar e qualidade de vida aparece no discurso social como prioridade. Nessa perspectiva, frequentemente observa-se, na mídia, narrativas baseadas em jargões que apresentam a felicidade como uma necessidade intrínseca para o sucesso pessoal. Nessas explicações, a exaltação das sensações momentâneas de prazer regula uma forma de viver que busca constantemente alcançar essas sensações por meios de produtos, serviços, empregos, casa própria, filhos, ou outras metas de vida “padronizadas” no imaginário social (Brinkmann, 2017; Warren, 2009).

No aspecto mercadológico, a narrativa positiva é supervalorizada por meio de um sistema que se retroalimenta entre demandas e necessidades de consumo, estabelecendo-se como uma espiral em ascensão. Indivíduos querem comprar felicidade, e as empresas entendem que falar sobre sensações e experiências positivas e sobre qualidade de vida conectam os consumidores com suas marcas, tornando-as mais desejadas (Fogaça & Perez, 2014). Um dos maiores clássicos publicitários que representam essa espiral é a Cola-Cola, que utiliza as construções de liberdade e felicidade em seu posicionamento de marca desde seus primórdios (Cassiano, 2008). No Brasil, seu primeiro comercial de televisão, em 1955, fala sobre a sensação de satisfação, prazer e entretenimento que a bebida traz por meio da chamada “Isto faz um bem”. Em 2006, sua campanha era intitulada “Fábrica da Felicidade” (Tinelli & Mazzei, 2014). Esses discursos publicitários demonstram o quanto sentimentos humanos

vêm sendo fabricados sinteticamente e comercializados ao longo dos anos – sendo atualmente uma moeda de valor no mundo ocidental. Essa é uma realidade histórica e estreitamente imbricada à Psicologia, desde seus primórdios, com o trabalho de Watson. No entanto, o que se observa nos últimos anos é a apropriação, por parte da mídia, da legitimidade científica dos estudos sobre saúde e bem-estar para transformar produtos em meios de alcançar saúde, longevidade, plenitude, alegria etc. Essa expropriação do discurso científico, derivado de estudos de reconhecido mérito acadêmico, acaba por fazer com que os consumidores antes alcançados pelas campanhas de apelo emocional, agora sejam também capturados pela racionalidade.

Os autores Illouz (2007), Warren (2009) e Hochschild (2012) defendem que essas demandas surgem a partir do que eles intitulam de capitalismo emocional, no qual as transações econômicas e as emoções se influenciam simbioticamente. A partir dessa tese, os indivíduos agem como atores emocionais, motivados pelo imperialismo do discurso positivo, buscando trabalhar suas emoções com o objetivo de obter ganhos pessoais, direcionados a metas profissionais e/ou financeiras. Como consequência, constrói-se uma cultura que valoriza as emoções e o autoconhecimento a partir do viés da vulnerabilidade, tratando sintomas depressivos ou ansiogênicos como gatilhos para o desenvolvimento pessoal/profissional. Dessa forma, os indivíduos são incentivados a buscarem soluções para deficits ora tratados como problemas pessoais, ao mesmo tempo estar em constante aperfeiçoamento em busca do bem-estar, da realização e da qualidade de vida (Warren, 2009; Brinkmann, 2017). Nesse discurso, o caráter dialógico dessas condições poucas vezes é considerado.

Diante desse cenário, a Psicologia Positiva torna-se atraente e palatável para o grande público por abordar temas que conversam com demandas atuais da sociedade; assim, vem sendo utilizada em diferentes contextos e aplicações, como na educação, em organizações e no desenvolvimento pessoal. Em contrapartida, autores criticam a Psicologia Positiva pela forma como ela pode potencializar a tirania do pensamento positivo, pois entendem que esse discurso acaba por supervalorizar contrutos relacionados ao bem-estar e rejeitar os deficits ou aspectos negativos da saúde mental (Held, 2002; Warren, 2009; Brinkmann, 2017). Logo, torna-se importante diferenciar o jargão positivo e a ciência.

De fato, alguns estudos mostram evidências que fundamentam o questionamento da promoção de variáveis positivas em determinados contextos e demonstram, inclusive, que em algumas situações promovê-las pode ser prejudicial. Esses resultados são importantes na medida em que contribuem para uma reflexão sobre a validade consequencial das intervenções baseadas em preceitos da PP.

A PP é sempre Positiva? Reflexões sobre Validade Consequencial de suas Práticas

A literatura da área é pródiga em mostrar que intervenções baseadas em preceitos da PP são eficazes. Em geral, os resultados obtidos por meio de ensaios clínicos randomizados mostram que as práticas investigadas têm tamanho de efeito pequeno, mas duradouro nos estudos de seguimento, sendo as práticas mais eficazes aquelas desenvolvidas de forma contextualizada (Boulier et al., 2013; Chakhssi, Kraiss, Sommers-Spijkerman, & Bohlmeijer, 2018; Reppold et al., 2018b).

Apesar disso, outros estudos demonstram que intervenções em PP também podem ter consequências negativas ou serem contraindicadas para populações específicas, comprometendo a validade consequencial dessas intervenções. Evidências baseadas nas consequências da testagem referem-se à avaliação das implicações sociais, sejam elas intencionais ou não, do uso de determinada técnica, de modo que se possa verificar se sua utilização está de acordo com a finalidade para qual foi criada, se é efetivamente útil (se seus resultados ajudam a definir estratégias terapêuticas ou políticas públicas, por exemplo), ou ainda se seu uso, de alguma forma, fere princípios morais ou direitos humanos (American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education, 2014; Messick, 1995). O conceito de validade consequencial, como visto, é originário da avaliação de testes psicológicos, mas aqui propomos sua extensão à avaliação de técnicas de intervenção também. De acordo com Primi, Muniz e Nunes (2009), esse tipo de evidência não acrescenta informação propriamente sobre validade técnica, mas sobre as interpretações dos resultados de sua aplicação em contextos específicos e sobre o uso que é feito desses, indicando eventuais benefícios ou malefícios decorrentes aos indivíduos ou à sociedade. Nesse sentido, ocorre que achados científicos já indicam que as práticas envolvendo promoção de afetos, gratidão ou autoestima, por exemplo, não são inócuas e, por vezes, contradizem a crença popular de que “mal não faz”.

Esse é o caso de algumas técnicas baseadas em *mindfulness*, amplamente difundidas na atualidade, são contraindicadas em determinados quadros de transtornos mentais pelo seu potencial em aumentar a sensação de desconforto físico e/ou emocional ou de agravar/precipitar sintomas psicológicos (como estresse ou desorientação), psicopatológicos (como ansiedade, delírios ou alucinações) e fisiológicos (como dor, inapetência, disfunções sensoriais ou crises de epilepsia) (Cebolla, Demarzo, Martins, Soler, & García-Campayo 2017).

Outros estudos mostram que intervenções focadas em aumentar a intensidade de emoções positivas podem ser prejudiciais a pessoas com um perfil combinado de impulsividade e busca de sensações (*sensation seeking*) (Herman, Critchley, & Duka, 2018) e também àquelas que apresentam mania (Gruber et al., 2009),

distúrbios alimentares (Cardi, Leppanen, & Treasure, 2015; Evers, Dingemans, Junghans, & Boevé, 2018) ou abuso de substâncias (Franken & Muris, 2006; Krentzman, 2013), aumentando a exposição aos riscos que essas condições acarretam.

Para além dos contextos envolvendo quadros psicopatológicos, em população geral, intervenções focadas no aumento de afetos positivos também podem apresentar contra-indicações. Pressman e Cohen (2005), em um estudo de revisão da literatura, reportaram evidências de que populações com altos índices de afetos positivos apresentam menos sintomas e dores físicas e maior longevidade. Contudo, indicam também que escores excessivamente altos de bem-estar estão associados a maior morbidade e mortalidade. Os autores discutem esse dado à luz da tendência desse grupo subestimar riscos e cuidados com a saúde.

Além disso, a revisão Pressman e Cohen (2005) mostra que a literatura é inconsistente sobre a relação entre afetos positivos e saúde. Alguns achados mostram que indução experimental de afetos positivos desencadeia uma excitação fisiológica com efeitos potencialmente prejudiciais na função imunológica, cardiovascular e pulmonar de indivíduos doentes.

Efeitos adversos também são relatados na literatura em relação a técnicas de promoção de gratidão em casos específicos. Embora intervenções para o desenvolvimento de gratidão estejam empiricamente associadas a benefícios para a saúde e bem-estar na população não clínica (ver Cunha, Pellanda, & Reppold, 2018), evidências mostram que, entre alcoolistas, exercícios de gratidão são contra-indicados àqueles que têm a abstinência como meta (Krentzman, 2017).

O estudo de Santos e Moré (2011) mostrou também que aumentar a gratidão entre pessoas submetidas a eventos de violência e assédio pode potencializar os riscos a que elas estão expostas. Os achados obtidos junto a mulheres que prestaram queixa policial de violência doméstica indicaram que eram altos os índices de insegurança e baixa autoestima dessas mulheres, e que, mesmo diante de situações de violência psicológica, humilhações, xingamentos, depreciação do seu modo de vestir e desqualificação de seu corpo, elas relatavam ser gratas pelo "cuidado" que recebiam de seus companheiros.

O mesmo acontece em relação à capacidade de perdão. Um estudo longitudinal realizado por McNulty (2011) com casais recém-casados revelou uma associação positiva entre os relatos dos cônjuges sobre suas tendências para expressar perdão aos seus parceiros e relatos de agressão impetrada por esses parceiros. Especificamente, os cônjuges mais complacentes relataram com maior frequência situações de agressão física e psicológica durante os primeiros quatro anos de casamento; por sua vez, os menos tolerantes ao abuso relataram que as situações de agressão sofridas diminuíram ao longo do tempo. Esses

resultados permitem concluir que a capacidade de perdão não é a panaceia para uma vida feliz.

Nessa linha, a pesquisa publicada por Campos (2016) demonstrou ainda haver uma relação entre violência e autoeficácia. Os achados indicaram que, embora a autoeficácia possa ser um fator de proteção à saúde (Zamani-Alavijeh, Araban, Harandy, Bastami, & Almasian, 2019; Williams & Rhodes, 2016), em contexto específico de violência, pode se constituir em fator de risco. Especificamente, os resultados evidenciaram que os jovens adultos que apresentavam forte crença de autoeficácia relataram, mais frequentemente, situações de violência sexual e violência testemunhada. A autora interpretou esse dado considerando que se avaliar como eficaz para lidar com situações de violência levava os jovens a se precaverem menos, colocando-se em maior risco para situações de violência. Esse achado vem ao encontro de outro estudo desenvolvido por Zanini, Campos, Faria, e Peixoto (2018), o qual investigou os efeitos de uma intervenção baseada em PP para prevenção de violências interpessoais e autorrelatadas e para promoção de saúde em adolescentes. Os resultados indicaram aumento no escore de todas as medidas positivas e diminuição dos índices de violências após a intervenção, à exceção da autoeficácia para situações de violência. Esse dado corrobora a hipótese de que participantes com altos níveis de autoeficácia acabam expostos mais frequentemente a situações de risco de violência.

Outros estudos que demonstram que as intervenções positivas não são inócuas e, quando descontextualizadas, podem trazer malefícios à saúde referem-se às estratégias para aumentar o otimismo das pessoas. Por um lado, pesquisas mostram que pessoas otimistas têm melhor saúde física, são mais longevas e tendem a fazer avaliações mais positivas do futuro, acreditando que serão mais felizes adiante, o que as deixa mais felizes no presente (Rasmussen, Scheier, & Greenhouse, 2009). Mostram também que os otimistas avaliam melhor seus companheiros e suas relações afetivas (Srivastava, McGonigal, Richards, Butler, & Gross 2006). Por outro, estudos demonstram que o excesso de otimismo pode levar a uma estimativa minimizada dos riscos aos quais o indivíduo está exposto e à negligência a cuidados preventivos (Hanoch, Rolison, & Freund, 2019), aumentando as chances de consequências negativas. No contexto de jogos de azar, por exemplo, pessoas otimistas são menos propensas a reduzir suas apostas após sucessivas derrotas, estando mais vulneráveis a situações de *gambling* (Gibson & Sanbonmatsu, 2004).

Também em relação à autoestima, a clássica revisão de Baumeister, Campbell, Krueger e Vohs (2003) reúne uma série de estudos empíricos para discutir os benefícios e malefícios de uma alta autoestima. Os autores discutem que professores, pais e terapeutas concentram esforços no aumento da autoestima, partindo do pressuposto de que a alta autoestima terá como desfecho maior

sucesso acadêmico e profissional e melhores indicadores de saúde e de relacionamento, mas as pesquisas mostram que esses desfechos nem sempre se confirmam ou têm uma relação direta. Embora muitos benefícios sejam encontrados (relacionados, principalmente, à vivência de sentimentos agradáveis, ao enfrentamento do estresse e à tomada de iniciativa), entre as consequências negativas, os autores listam que adolescentes com autoestima muito elevada são mais propensos à experimentação de drogas e à prática sexual precoce, bem como à prática de *bullying*, à falta de empatia, a atos de preconceitos/discriminação e à ocorrência de uma sensação de segurança irreal, que os tornariam menos capazes de uma autoavaliação adequada. Os autores concluíram não haver evidências de que o aumento da autoestima (por intervenções terapêuticas ou programas escolares) resulte em benefícios diretos. Por essa razão, afirmam que as evidências não apoiam os esforços generalizados de pais e professores em aumentar a autoestima de crianças e adolescentes na esperança de que ela promova melhores resultados sociais, emocionais ou acadêmicos, visto que o elogio indiscriminado pode promover o narcisismo e ter consequências indesejáveis.

Nessa linha, observa-se a necessidade de se avaliar com cuidado as consequências de práticas, por muitos, consideradas positivas ou “inócuas”. Atualmente, diferentes técnicas de promoção de autoestima, por exemplo, passaram a ser desenvolvidas e ofertadas em oficinas por pessoas sem formação, mesclando um discurso de empoderamento pessoal e de pretensa cientificidade que não tem base em evidências e que ignora o caráter dialógico do “verdadeiro” empoderamento social.

Em conjunto, esses estudos demonstram que intervenções baseadas em preceitos de PP podem ser estratégias eficazes para que as pessoas encontrem uma vida mais próspera, feliz e saudável. No entanto, cabe ao profissional capacitar-se teórica e tecnicamente para utilizá-los de forma adequada, nos contextos apropriados e levando em consideração variáveis concorrentes que possam interferir nos desfechos desejados. Na Psicologia Positiva, como em outras ciências, não há como supor resultados ou fazer generalizações sem base empírica. A PP preconiza, desde sua fundação, uma ciência baseada em evidências. Nessa perspectiva, os resultados acumulados desde então demonstram que as intervenções contextualizadas (atentas às condições individuais, históricas e sociais) são as mais eficazes (Reppold et al., 2018b), e que, como demonstrado aqui, práticas consideradas positivas podem ter efeitos adversos em determinadas circunstâncias.

A Evolução da Psicologia Positiva como Ciência: As Três Ondas da PP

A discussão apresentada neste texto ilustra que a Psicologia Positiva, ora já considerada uma abordagem científica consolidada (Seligman, 2019), encontra-se em um momento propício para uma nova reflexão sobre seu

objeto de estudo, seus métodos e as implicações éticas, sociais e ideológicas de suas práticas. De acordo com Seligman (2002), a Psicologia Positiva está fundamentada em três pilares que norteiam sua investigação:

- O estudo das emoções positivas: consideradas como variáveis subjetivas, definidas pelo que os sujeitos pensam e pelo que se sentem;
- O estudo dos traços positivos: que podem ser considerados como forças e virtudes humanas;
- O estudo das instituições positivas: contextos nos quais a vida em comunidade é observada e onde valores coletivos podem ser promovidos.

O desenvolvimento da área mostra que, ao longo de duas décadas, o escopo da PP foi ampliado, partindo do estudo teórico de variáveis relacionadas à promoção da felicidade em direção à proposição e avaliação de intervenções práticas que pudessem ser aplicadas a contextos diversos, como a clínica e a escola, aumentando a chance de desfechos considerados positivos nessas áreas. Entretanto, o estudo das emoções positivas segue sendo o principal pilar da PP (Diener et al., 2017; Seligman, 2019) e remonta a uma reflexão sobre o modo como a felicidade é compreendida e fomentada pela área. De fato, são diversos os modelos teóricos e avaliativos que podem ser adotados para o estudo da felicidade. Alguns partem de uma premissa individual e consideram a felicidade como uma meta pessoal a ser alcançada. Outros a consideram a partir de uma perspectiva relacional.

No campo da PP, as duas principais abordagens são os modelos hedonista e eudaimônico de felicidade. O primeiro, deriva de uma corrente filosófica que propunha que uma “boa vida” seria marcada pela experiência de maximização do prazer e minimização da dor, sendo a felicidade concebida como a totalidade dos momentos hedônicos vivenciados pela pessoa (Peterson, Park, & Seligman, 2005). Baseado nessa concepção, centrada nas emoções positivas e na redução de afetos negativos, está o conceito de bem-estar subjetivo, uma medida que abrange uma avaliação global sobre a vida a partir de dois componentes: a satisfação de vida (dimensão cognitiva) e os afetos (dimensão emocional) (Diener, Lucas, & Oishi, 2002). Por sua vez, o modelo eudaimônico parte da ideia de que a felicidade está relacionada a um significado de vida e aos sentimentos evocados quando a pessoa se move em direção à autorrealização e seus propósitos de vida. Nessa abordagem, está ancorado o conceito de bem-estar psicológico, o qual envolve, em uma perspectiva desenvolvimental, a superação dos desafios existenciais de vida, e a consideração das seguintes dimensões psicológicas: autoaceitação, relações positivas com os outros, autonomia, domínio do meio, propósito de vida, e crescimento pessoal (Keye, Shmotkin, & Ryff, 2002).

De acordo com Neto e Araújo (2019, p. 190), ambos tratam de “felicidades não hierarquizáveis, mas

interdependentes, por vezes sobrepostas e, ao que parece, com elementos de universalidade, tanto quanto circunstanciais. Ou seja, com aspectos comuns em múltiplas culturas, mas igualmente afetados pelo contexto, momento histórico (...). Todas essas felicidades nos sublinham a complexidade do conceito e desaconselham potenciais simplismos na sua abordagem". Assim, guardadas as considerações sobre a complexidade do tema e o caráter reducionista de um julgamento de valor sobre os modelos teóricos existentes, o que se observa com o desenvolvimento da área da Psicologia Positiva é que muitas das intervenções propostas sob os preceitos da PP foram elaboradas a partir de uma perspectiva hedônica e auto-centrada, baseada na crença de que a felicidade é fruto de um projeto individual intencional, em detrimento do bem-estar comum e de uma ontologia relacional. Nesse sentido, a área da PP tem sofrido consistentes críticas ao desenvolver práticas voltadas para um público específico, com acesso à educação e hábil quanto ao pensamento abstrato, à metacognição e à capacidade de planejamento. As críticas destacam também que a felicidade não pode ser pensada como uma meta egocêntrica e que as intervenções da área deveriam ter mais atenção à conjuntura econômica, política e social do contexto de vida de cada indivíduo e às demandas coletivas (Neto & Araújo, 2019; White, 2017).

As análises até aqui apresentadas organizaram o desenvolvimento da Psicologia Positiva a partir de três ondas. A primeira onda, já descrita, destacava, na virada do século XXI, a importância da consideração de construtos tidos como positivos no estudo do desenvolvimento humano e da autorrealização e a necessidade de que esses fossem investigados no âmbito acadêmico. Nessa perspectiva, Seligman e os pesquisadores que o acompanhavam inicialmente estavam interessados em compreender o que faz as pessoas serem felizes. Assim, centrando-se em estudos sobre os processos e condições que contribuem para felicidade e o florescimento, propunham um modelo mais holístico de compreensão do funcionamento humano.

A segunda onda da Psicologia Positiva (SOPP) nasce de uma crítica ao caráter maniqueísta de se pensar os conceitos psicológicos como positivos ou negativos. Cunhado pela americana Barbara Held (2004), o termo SOPP chama atenção para a natureza ambivalente e dialética do bem-estar e nos convida a compreender o funcionamento humano integrando o olhar negativo ao positivo. Held (2004) argumenta que a natureza dialética do bem-estar é revelada por três princípios: (a) Princípio da avaliação – que refere a dificuldade de classificar determinados fenômenos como positivos ou negativos, uma vez que dependem do contexto em que ocorrem; (b) Princípio da covalência – que refere o fato de que um mesmo fenômeno pode despertar emoções distintas e sobrepostas; (c) Princípio da complementaridade – que refere que o bem-estar deve ser entendido

a partir de um modelo dialético, sendo o bem-estar e o mal-estar dimensões ortogonais do funcionamento humano e não parte de um contínuo. Nessa perspectiva, o bem-estar não se resume à ausência de mal-estar, sendo ambas as condições complementares dada a natureza dialética das emoções.

A terceira onda da Psicologia Positiva parte de uma crítica ao foco que a área deu até então, à experiência intrapsíquica e a ênfase no modelo dualista e não complementar de emoções positivas x negativas. Embora Seligman (2002) tenha considerado o estudo das instituições positivas como um dos pilares da PP, e tenha defendido que a PP fosse ampliada como política pública na área da educação e da saúde (Adler & Seligman, 2016; Seligman, 2019), o que se observa, na prática das intervenções realizadas é, muitas vezes, uma abordagem ainda autocentrada e não integradora das emoções (positivas x negativas).

Dessa feita, a terceira onda chama atenção para os princípios já elencados na segunda onda de avaliação, covalência e complementaridade dos construtos positivos sobre as demais experiências humanas. Neste sentido, mesmos os construtos positivos devem ser avaliados à luz dos contextos onde são aplicados, pois interagem com os demais aspectos da vida do indivíduo e comunidade. Contudo, a terceira onda avança nas discussões ao propor que o desenvolvimento acrítico de postulados positivos, quando aplicados sem uma análise da situação contextual e de suas consequências, pode ser prejudicial à vida do indivíduo ao potencializar a ansiedade social e a opressão individual derivada da ideia de que o "sofrimento é um fracasso pessoal" ou ainda da fantasia de que é possível a construção da felicidade autêntica de modo alheio aos condicionantes sociais a que se está submetido. De fato, há de se considerar as normas sociais, políticas e contexto social que podem potencializar a vivência de estresse e sofrimento e, dessa forma, o bem estar não pode ser considerado isolado das relações que se estabelece (Dirth & Adams, 2019).

A terceira onda também destaca a importância das relações estabelecidas entre os indivíduos com seus pares, seus grupos, instituições e comunidades e para necessidade de ações pró-sociais com vistas ao bem comum, não apenas focadas no desenvolvimento pessoal. Nessa perspectiva, destacam-se conceitos como o *self* relacional, os bens relacionais não instrumentais, a construção de comunidades participativas, a reciprocidade, a gratuidade, as formas pacíficas de interação e de compartilhamento de bens e a sustentabilidade ambiental, todos considerados como caminhos para o bem comum. Mais do que isso, considerados como respostas ao capitalismo emocional e ao conseqüente distanciamento das relações de intimidade que as tendências individualistas de satisfação do ego impostas pela ideologia vigente (Neto & Araújo, 2019).

Dessa forma, a terceira onda amplia o escopo da discussão sobre bem-estar, abrangendo três elementos:

o mercado (especialmente no que se refere aos bens privados e à eficiência), o Estado (pelas políticas de distribuição de recursos e garantia de direitos comuns) e a sociedade civil (aqui incentivada na organização de vínculos sociais cooperativos e de uma cultura de paz). Nas palavras de Neto e Araújo (2019, p.193-194),

“em tempos de déficit de relacionalidade (...) não podemos nos limitar a maximizar o benefício próprio de curto prazo, tantas vezes sensorial e irrefletido. É excepcional que fiquemos mais mindful, ou mais focados (...) mas essa ação tem que se ligar a outras dimensões da vida que nos envolve. Precisamos pensar a ciência da PP como um instrumento que cultive as virtudes cívicas e nos desinstale do atual conformismo apático e consumista e nos ajude a pensar mais longe e mais crítica sobre as felicidades que almejamos e a justiça social”.

Considerações Finais

O presente artigo objetivou apresentar a mudança de paradigma científico introduzida pela Psicologia Positiva, discutindo sua expansão e os contextos onde sua aplicação deve ser realizada com cautela. Dessa forma, o presente artigo apresentou as bases histórico-culturais que culminaram no surgimento da PP e os fundamentos filosóficos de suas discussões, voltadas para o estudo científico de atributos que contribuem para que as pessoas tenham uma vida mais saudável, feliz e realizada.

A mudança de foco dos aspectos negativos, ora privilegiados pela ciência, para os aspectos positivos, agora alvo de estudos da PP, quando na virada do século, ecoou em meio a uma sociedade com preocupações crescentes com a busca de qualidade de vida e aspirações de uma vida melhor. Nesse sentido, observou-se uma rápida expansão da PP entre as diversas áreas do conhecimento científico, mas também entre outros campos de interesses, destacados neste artigo como campos não acadêmicos e relacionados à mídia. A análise dessa expansão exarcebada, sem compromisso com seus efeitos, permite afirmar que o uso generalizado de técnicas envolvendo construtos positivos de forma descontextualizada e acrítica, sem estudos científicos, produz consequências que se estendem ao campo da ética.

De forma falaciosa, a divulgação dessas técnicas pela população em geral (em redes sociais, blogs ou em

sites/livros de autoajuda), assim como sua implementação por profissionais despreparados são, muitas vezes, vistas por esses como práticas inócuas, ou rígidas pela lógica de que “se bem não fizer, mal não fazem”. Porém, a literatura científica desfaz esse engano mostrando, por meio de evidências empíricas, que algumas intervenções baseadas em preceitos da PP não se aplicam a todos e, em alguns casos, podem trazer desfechos iatrogênicos. Assim, o presente artigo apresenta diversos estudos científicos que demonstram que, em grupos específicos ou em determinados contextos, a potencialização de construtos positivos pode ter efeitos adversos para as pessoas e para construção de uma visão social coletiva, distante de uma preocupação autocentrada. Em conjunto, os dados evidenciam que a PP não é uma ciência inócua. Ao contrário, intervenções focadas em construtos positivos podem produzir mudanças significativas na vida das pessoas e fomentar um senso de coletividade em prol do bem-estar social. No entanto, dependem de estudos que demonstrem as evidências de sua validade, inclusive em termos de validade consequencial. Ou seja, de avaliação que explicitem as implicações sociais, sejam elas intencionais ou não, do uso de determinada técnica, de modo que se possa verificar se sua utilização está de acordo com a finalidade para qual foi criada, se a prática é efetivamente útil (se seus resultados ajudam a definir estratégias terapêuticas ou políticas públicas, por exemplo), ou ainda se seu uso, de alguma forma, fere princípios ético/morais, direitos humanos ou reitera um discurso autocentrado, preocupado com o bem-estar individual, em detrimento de seus pares.

Por fim, o artigo apresenta o estado atual da arte dos estudos em PP, reunindo-os no que se denominou três ondas da PP, e aponta para o fato de que, na perspectiva atual, a felicidade proposta pela PP não pode se constituir como uma meta egocêntrica, fruto de um projeto individual, hedônico e autocentrado. Ao contrário, os estudos da PP filiados ao que se identifica como terceira onda postulam que a promoção da felicidade deve, necessariamente, estar ligada ao desenvolvimento do bem-estar comum e de uma ontologia relacional, que considera a conjuntura econômica, política e social do contexto de vida de cada indivíduo e as demandas coletivas (Neto & Araújo, 2019; White, 2017). Apenas dessa forma, promover-se-á uma felicidade autêntica.

Referências

- American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (2014). *Standards for educational and psychological testing*. Washington, DC: American Educational Research Association.
- Adler, A., & Seligman, M. E. P. (2016). Using wellbeing for public policy: Theory, measurement, and recommendations. *International Journal of Wellbeing*, 6(1), 1-35. doi: 10.5502/ijw.v6i1.1

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. L., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. doi: 10.1111/1529-1006.01431
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive Psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119
- Brinkmann, S. (2017). *Stand Firm: Resisting the self-improvement craze*. UK: Polity Press.
- Campos, D. C. (2016). *Vitimização e Revitimização em Estudantes Universitários: influência de fatores individuais e sociais*. (Tese de Doutorado não publicada). Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia.
- Cardi, V., Leppanen, J., & Treasure, J. (2015). The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: A meta-analysis of laboratory studies in the healthy population and eating and weight disorders. *Neuroscience Biobehavioral Reviews*, 57, 299-309. doi: 10.1016/j.neubiorev.2015.08.011
- Cassiano, C. M. (2008). Gerenciamento de marketing global: O caso Coca-Cola. *Revista de Ciências Gerenciais*, 12(15) 159-176. doi: 10.17921/1415-6571.2008v12n15p159-176
- Cebolla, A., Demarzo, M., Martins, P., Soler, J., & Garcia-Campayo, J. (2017). Unwanted effects: Is there a negative side of meditation? A multicentre survey. *Plos One*, 12(9), e0183137. doi: 10.1371/journal.pone.0183137
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(1), 211. doi:10.1186/s12888-018-1739-2
- Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2018). Intervenções em gratidão. Em C. S. Hutz & C. T. Reppold (Eds.), *Intervenções em Psicologia Positiva aplicadas à saúde* (pp. 81-98). São Paulo: Leader.
- Diener, E. (2003). What is positive about positive psychology: The curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14(2), 115-120. doi:10.1207/S15327965PLI1402_03
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, 58(2), 87-104. doi: 10.1037/cap0000063
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Em C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Pressman, S., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology, Health and Well-Being*, 9(2), 133-67. doi: 10.1111/aphw.12090.
- Dirth, T. P., & Adams, G. A. (2019). Decolonial theory and disability studies: On the modernity/coloniality of ability. *Journal of Social and Political Psychology*, 7(1), 260-289. doi:10.5964/jsp.p.v7i1.762
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Reviews of Clinical Psychology*, 1, 629-651. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A.F., & Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92, 195-208. doi: 10.1016/j.neubiorev.2018.05.028
- Fogaça, J., & Perez, C. (2014). Felicidade adjetivada: Polifonia conceitual, imperativo social. *Intercom - RBCC*, 37(1), 217-241. doi: 10.1590/rbcc.v37i1.1890
- Franken, I. H., & Muris, P. (2006). BIS/BAS personality characteristics and college students' substance use. *Personality and Individual Differences*, 40(7), 1497-1503. doi:10.1016/j.paid.2005.12.005
- Gibson, B., & Sanbonmatsu, D. M. (2004). Optimism, pessimism, and gambling: The downside of optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 149-160. doi: 10.1177/0146167203259929
- Gruber, J., Culver, J. L., Johnson, S. L., Nam, J. Y., Keller, K. L., & Ketter, T. A. (2009). Do positive emotions predict symptomatic change in bipolar disorder? *Bipolar Disorders*, 11(3), 330-336. doi:10.1111/j.1399-5618.2009.00679.x
- Hanoch, Y., Rolison, J., & Freund, A. M. (2019). Reaping the benefits and avoiding the risks: Unrealistic optimism in the health domain. *Risk Analysis*, 39(4), 792-804. doi:10.1111/risa.13204
- Held, B. S. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 965-992. doi: 10.1002/jclp.10093
- Held, B. (2004). The negative side of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9-46. doi: 10.1177/0022167803259645
- Herman, A. M., Critchley, H. D., & Duka, T. (2018). Risk-taking and impulsivity: The role of mood states and interoception. *Frontiers in Psychology*, 9, 1625. doi:10.3389/fpsyg.2018.01625
- Hochschild, A. R. (2012). *Managed heart: Commercialization of human feeling*. California: University of California Press.
- Hutz, C. S. (2016). *Avaliação em Psicologia Positiva: Técnicas e medidas*. São Paulo: CETEPP Hogrefe.
- Hutz, C. S., & Reppold, C. T. (2018). *Intervenções em Psicologia Positiva na área da saúde*. São Paulo: Leader.
- Illouz, E. (2007). *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Oxford and Malden, MA: Polity Press.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Kim, H., Doiron, K., Warren, M. A., & Donaldson, S. I. (2018). The international landscape of Positive Psychology research: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 50-70. doi:10.5502/ijw.v8i1.651
- Krentzman, A. R. (2013). Review of the application of positive psychology to substance use, addiction, and recovery research. *Psychology of Addictive Behaviors: Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 27(1), 151-165. doi:10.1037/a0029897
- Krentzman, A. R. (2017). Gratitude, abstinence, and alcohol use disorders: Report of a preliminary finding. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 78, 30-36. doi:10.1016/j.jsat.2017.04.013.
- Macaskill, A. (2016). Review of Positive Psychology applications in clinical medical populations. *Healthcare*, 4(3), 66. doi:10.3390/healthcare4030066
- Machado, F. A. Gurgel, L., & Reppold, C. T. (2017). Intervenções em Psicologia Positiva na reabilitação de adultos e idosos: Revisão da literatura. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 34(1), 119-130. doi:10.1590/1982-02752017000100012
- Marujo, H., Miguel Neto, L., & Balancho, L. S. F. (2013). Emergência, desenvolvimento e desafios da Psicologia Positiva: Da experiência subjetiva à mudança social. *Estudos Contemporâneos de Subjetividade*, 3(2), 180-201.

- Messick, S. (1995). Validity of psychological assessment: Validation of inferences from persons' responses and performances as scientific inquiry into score meaning. *American Psychologist*, *50*(9), 741-749. doi: 10.1037/0003-066X.50.9.741
- McNulty J. K. (2011). The dark side of forgiveness: The tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggression in marriage. *Personality & Social Psychology Bulletin*, *37*(6), 770-783. doi:10.1177/0146167211407077
- Neto, L. M., & Marujo, H. Á. (2019). Felicidade para o bem comum: Das intervenções em Psicologia Positiva à educação para a paz global sustentável. Em C. Reppold & L. S. Almeida. (Eds.). *Psicologia Positiva: Educação, Saúde e Trabalho* (pp. 189-210). Minho: CERPSI.
- Norrish, M. (2015). *Positive Education: The Geelong Grammar School Journey*. Oxford: University Press.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M.E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, *6*(1), 25-41.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does Positive Affect Influence Health? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 925-971. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.925
- Primi, R., Muniz, M., & Nunes, C.H.S.S. (2009). Definições contemporâneas de validade de testes psicológicos. Em C.S. Hutz (Eds.). *Avanços e polémicas em avaliação psicológica* (pp. 243-265). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, *37*(3), 239-256. doi:10.1007/s12160-009-9111-x
- Reppold, C. T., Kaiser, V., & Almeida, L. S. (2018a). Intervenções de Psicologia Positiva no contexto da Psicologia Escolar. Em T. Nakano. (Eds.). *Psicologia Positiva aplicada à educação* (pp.7-18). São Paulo: Vêtor Editora.
- Reppold, C. T., Kaiser, V., D'Azevedo, L., & Almeida, L. (2018b). Intervenções em Psicologia Positiva na área da saúde: O que os ensaios clínicos informam sobre a efetividade dessas intervenções? Em C. Hutz & C. T. Reppold. (Eds.). *Intervenções em Psicologia Positiva aplicadas à saúde* (pp. 11-42). São Paulo: Leader.
- Santos, A. C., & Moré, C. L. (2011). Impacto da violência no sistema familiar de mulheres vítimas de agressão. *Psicologia: Ciência e Profissão*, *31*(2), 220-235. doi: 10.1590/S1414-98932011000200003
- Segre, M., & Ferraz, F. R. C. (1997). O conceito de saúde. *Revista de Saúde Pública*, *31*(5), 538-542. doi:10.1590/s0034-89101997000600016
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. Em C. Snyder & S. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp.3-9). New York: Oxford.
- Seligman, M. E. P. (2019). Positive Psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, *15*, 1-23. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford.
- Srivastava, S., McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Personality Processes and Individual Differences*, *91*(1), 143-153. doi: 10.1037/0022-3514.91.1.143
- Tinelli, B., & Mazzei, V. (2014, maio). Redação publicitária: Análise das propagandas "Isto Faz Um Bem" e "Fábrica de Felicidade" da Coca-Cola. Resumo apresentado no XIX Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sudeste, Vila Velha. Recuperado de <http://www.portalintercom.org.br/anais/sudeste2014/resumos/R43-1162-1.pdf>
- Warren, S. (2009). What's wrong with being positive? Em N. Garcea, S. Harrington & A. Linley (Eds.) *Oxford Handbook of Positive Psychology and Work* (pp. 313-322). New York: Oxford Library of Psychology.
- White, S. C. (2017). Relational wellbeing: Re-centring the politics of happiness, policy and the self. *Policy & Politics*, *45*(2), 121-36. doi: 10.1332/030557317X14866576265970
- Williams, D. M., & Rhodes, R. E. (2016). The confounded self-efficacy construct: Conceptual analysis and recommendations for future research. *Health Psychology Review*, *10*(2), 113-128. doi:10.1080/17437199.2014.941998
- Zamani-Alavijeh, F., Araban, M., Harandy, T. F., Bastami, F., & Almasian, M. (2019). Sources of health care providers' self-efficacy to deliver health education: A qualitative study. *BMC Medical Education*, *19*(1), 16. doi:10.1186/s12909-018-1448-z
- Zanini, D. S., Campos, D. C., Faria, M. R. G. V., & Peixoto, E. M. (2018). Prevenção de violência por meio de intervenções positivas. Em C. S. Hutz & C. T. Reppold (Eds.), *Intervenções em Psicologia Positiva aplicadas à Saúde* (pp. 201-236). São Paulo: Leader.
- Zanini, D. S., Faria, M. R. G. V., & Campos, D. C. (2019). Psicologia Positiva e Psicologia da Saúde: Uma articulação possível e necessária. Em C. T. Reppold & L. S. Almeida (Eds.). *Psicologia Positiva: Educação, Saúde e Trabalho* (pp. 73-104). Minho: Cerpsi.

recebido em agosto de 2019
aprovado em outubro de 2019

Sobre as autoras

Caroline Tozzi Reppold é psicóloga, doutora em Psicologia pela UFRGS, com pós-doutorado em Psicologia pela UFRGS, em Avaliação Psicológica pela USF e em Ciências da Educação pela Universidade do Minho, professora associada na UFCSPA, atua na graduação em Psicologia e no pós-graduação (PPGs Psicologia e Saúde, Ciências da Saúde, e Ciências da Reabilitação) e bolsista produtividade do CNPq.

Daniela Sacramento Zanini é psicóloga, doutora em Psicologia pela *Universidad de Barcelona* (Espanha), com pós-doutorado pela mesma instituição, e professora adjunta II do curso de graduação e pós-graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás).

Daniela Cristina Campos é psicóloga, doutora em Psicologia pela PUC Goiás e professora do curso de graduação em Psicologia da PUC Goiás.

Margareth Regina G. Verissimo de Faria é psicóloga, doutora em Psicologia pela PUC Goiás e professora do curso de graduação e pós-graduação em Psicologia da PUC Goiás e UniEvangélica.

Bruna Simões Tocchetto é publicitária, especialista em Dinâmicas de Grupos pela SBDG e mestranda do PPG Psicologia e Saúde/UFCSPA. Atualmente, trabalha com pesquisa e consultoria de estratégia e criatividade para empresas.

APÊNDICE D – E-book

Habilidades para a vida: práticas da Psicologia Positiva para promoção de bem-estar e prevenção em saúde mental para além da pandemia

Caroline Tozzi Reppold
Adriana Jung Serafini
Bruna Simões Tocchetto

Sumário:

- **Prefácio** - Claudio S. Hutz
- **Apresentação** - Leandro S. Almeida
- **Psicologia Positiva e suas aplicações** - Daniela Sacramento Zanini & Iorhana Almeida Fernandes
- **Compaixão** - Julia Steffen & Prisca Ücker Calvetti
- **Autocompaixão** - Ana Beatriz Tolentino da Silva
- **Empatia** - Bruna Alvim Stocchero & Prisca Ücker Calvetti
- **Perdão** - Bianca Ferro Cortazzi de Oliveira, Victória Machado de Albuquerque & Prisca Ücker Calvetti
- **Bem-estar** - Ana Beatriz Tolentino da Silva & Prisca Ücker Calvetti
- **Mindfulness** - Vanessa Kaiser
- **Regulação Emocional** - Vanessa Kaiser
- **Forças de Caráter - boas práticas em forças pessoais** - Ana Paula Porto Noronha & Luiza Santos D'Azevedo
- **Gratidão** - Victória Machado de Albuquerque & Bianca Ferro Cortazzi
- **Savoring: o processo de saborear bons momentos** - Lara Wayne & Julia Steffen de Loureto
- **Otimismo e Esperança** - Amanda da Silva Santos
- **Boas práticas para o engajamento no trabalho na pandemia e no pós-pandemia** - Ana Claudia Souza Vazquez
- **Como recursos lúdicos podem ajudar as crianças** - Maurício Rech & Carolina Garcia Soares Leães Rech

Esse livro foi idealizado pelo Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica da UFCSPA, coordenado pelas Profas. Caroline Reppold e Adriana Serafini. A organização da obra foi feita pelas docentes e por Bruna Tocchetto, mestranda do PPG Psicologia e Saúde da UFCSPA. Todavia, esse *ebook* é uma parceria feita a muitas mãos e conta, entre seus autores, com alunos de iniciação científica, mestrado, doutorado e pós-doutorado do Laboratório e com pesquisadores de diferentes partes, que gentilmente contribuíram com sua escrita, seu conhecimento e seu anseio em ajudar nesse momento em que a pandemia ainda é uma realidade. Escrito em linguagem acessível, o livro é destinado ao público em geral e foi elaborado com o propósito de compartilhar conceitos, exercícios e, sobretudo, benefícios que a Psicologia Positiva pode trazer para a saúde mental e o bem-estar.

Prefácio

Claudio Hutz

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Esse livro é uma importante obra, especialmente nestes tempos de pandemia. São 12 capítulos (mais um introdutório) que apresentam temas diversos estudados pela Psicologia Positiva e possibilidades de práticas que podem ser realizadas para desenvolver a habilidade (ou, em outras palavras, o construto) descrita.

O capítulo teórico introdutório, intitulado “Psicologia Positiva e suas aplicações”, é uma importante contribuição para a vida nos tempos difíceis que vivemos. O capítulo descreve possíveis intervenções e aplicações da Psicologia Positiva apropriadas para a promoção de saúde e redução de fatores de risco em diferentes contextos. O texto mostra que essas intervenções, baseadas em estudos científicos, são eficazes e podem ainda ter outros impactos positivos, à medida que buscam a promoção do bem-estar e de habilidades socioemocionais que ajudam a tornar a vida mais feliz, próspera e com sentido.

Os 12 capítulos seguintes tornam efetivamente o livro uma obra muito importante, pois trazem exemplos de intervenção com diferentes construtos da Psicologia Positiva, apresentados de forma muito acessível. Geralmente, vemos livros descrevendo ou discutindo construtos da Psicologia Positiva (como satisfação de vida, esperança, otimismo, etc.). Todavia, no presente livro, não há apenas uma descrição de construtos. Há também exemplos de intervenções para o desenvolvimento desses conceitos que podem ser realizados em casa, por pessoas leigas, interessadas em aumentar suas habilidades socioemocionais e buscar maior bem-estar, durante o período de isolamento físico imposto pela pandemia e além. Os exercícios apresentados cobrem especificamente 12 construtos: compaixão, autocompaixão, empatia, perdão, bem-estar, *mindfulness*, regulação emocional, forças de caráter, gratidão, *savoring*, otimismo e esperança e, por fim, engajamento no trabalho.

Nesse sentido, é uma obra inédita no Brasil. O livro tem como objetivo atingir e beneficiar a população em geral, mas será também de muita utilidade para profissionais de diferentes áreas (psicólogos clínicos, organizacionais e educacionais, pedagogos, administradores, entre outros), bem como para professores e estudantes. Outro aspecto de ineditismo que deve ser mencionado é o capítulo 10, intitulado “*Savoring* - o processo

de saborear bons momentos”. Há uma literatura muito reduzida sobre *savoring* e, aparentemente, essa será a primeira publicação produzida no Brasil sobre o tema.

Seria muito difícil produzir um livro descrevendo todos os construtos da Psicologia Positiva e ainda mostrando exercícios para desenvolvê-los. Contudo, os principais construtos da Psicologia Positiva (13 construtos) são abordados nos 12 capítulos. Assim, como já mencionado, este livro traz contribuições inéditas e muito importantes para leigos, profissionais, professores e estudantes, e pode auxiliar pessoas a superar as dificuldades dos tempos atuais e desenvolver habilidades que se estendam para além dos tempos de pandemia.

Apresentação

Leandro S. Almeida

Universidade do Minho

A Psicologia Positiva aparece habitualmente associada às situações promocionais da qualidade do desenvolvimento, de vida e de realização das pessoas, ou seja, situações em que tudo corre bem, às pessoas detentoras de fortalezas internas positivas ou a situações favoráveis em que tais características se podem desenvolver e potenciar no cotidiano. Esta ênfase otimista pode decorrer da Psicologia Positiva se ter instituído em alternativa ou complemento a uma psicologia muito voltada para as dificuldades, os desajustamentos, as deficiências e as patologias (Seligman, 2019). Evidentemente que a Psicologia Positiva serve contextos e perspectivas mais otimistas, mas igualmente pode dar orientações muito interessantes quando as pessoas lidam com dificuldades ou com contextos adversos. É esta a tônica, aliás, deste muito interessante e atual livro!

A situação pandêmica que o mundo atravessa, e a crise sanitária, social e econômica associada, fazem pensar nas pessoas e seus grupos de pertença (família, escola, trabalho, amigos) e como as adversidades podem ser superadas por prevenção e capacitação de forma positiva. Este outro olhar da Psicologia Positiva está bem presente nos capítulos deste livro, seja na perspectiva remediativa (redução dos fatores adversos ou negativos), seja na perspectiva preventiva e promocional (empoderamento das pessoas e seus grupos). Na verdade, o impacto negativo da pandemia vai-se prolongar no tempo, e ultrapassa as limitações e dificuldades físicas ou fisiológicas atingindo profundamente a estrutura egoica das pessoas e o seu bem-estar. É, pois, muito oportuno este livro e a sua edição!

Pensar na Psicologia Positiva, e em intervenções psicológicas marcadas pelo otimismo ou pensamento positivo, faz-nos evocar alguns dos construtos e fenômenos que são identitários desta corrente da Psicologia. Referimo-nos, por exemplo, à felicidade, à satisfação com a vida, à autorrealização, à gratidão e ao perdão, à autoeficácia e autoestima, à resiliência e esperança, ao desenvolvimento socioemocional e gestão das emoções. Nas atuais circunstâncias de vida individual e coletiva que atravessamos, este livro ganha particular relevância prática. Temos que empoderar pessoas (crianças, jovens, adultos, idosos) e grupos e instituições (família,

escola, empresa, prefeituras) para superarmos as sequelas psicológicas e sociais provocadas pela pandemia. Este livro, ao longo dos seus vários capítulos, ilustra como este empoderamento pode ser estimulado.

São momentos psicologicamente difíceis aqueles que atravessamos. As sucessivas ondas de contaminação e de variantes do próprio vírus (Covid-19) colocam-nos em situações de depressão, muita ansiedade, desespero, solidão e luto. De forma alargada, importa intervir nas forças (fortalezas) e fatores positivos do funcionamento humano por forma a reduzirmos os níveis de desânimo, consumos de substâncias, mal-estar e doença que se foram instalando. Acresce que o distanciamento social recomendado pelas autoridades como medida preventiva dos contágios, tem também afetado a qualidade de vida das pessoas, privadas de atividades em interação social, pautadas por isolamento, e muitas vezes perdendo recursos financeiros de subsistência e caindo em solidão.

Ao longo deste livro, o leitor aprende duas coisas: (i) um aprofundamento teórico sobre situações e fenômenos do nosso cotidiano, e, sobretudo, (ii) exercícios práticos quanto à forma de desenvolver certas competências e beneficiar-se de técnicas de autoinstrução e autointervenção face às dificuldades, definindo este livro como um manual bem prático de autoajuda para enfrentar os desafios presentes em que cada um se encontra. Tais propostas de atividades ganham particular relevância se convertidas em competências de intervenção por parte dos profissionais da educação, da saúde, do trabalho, da vida social e comunitária. Nomeadamente, ao longo dos capítulos, abordam-se estratégias para o desenvolvimento da compaixão para com os outros e para com o próprio, da empatia, do perdão, do bem-estar, da consciência plena (*mindfulness*), da regulação emocional, da gratidão, do disfrute das coisas boas da vida, do otimismo e da esperança. Ainda, uma palavra particular a capítulos mais abrangentes como aquele em que se abordam as forças pessoais ou forças de caráter, onde o modelo das 24 fortalezas de Peterson e Seligman (2004) aparecem elencadas e valorizadas (a par de outras mencionadas, tais fortalezas incluem a vitalidade, o humor, a humildade, o amor, a autorregulação e a liderança). Também uma referência particular ao capítulo sobre o envolvimento (engajamento) das pessoas no trabalho, assim como ao capítulo sobre os recursos lúdicos com crianças pela sua maior abrangência.

A concluir este apontamento, gostaria destacar que este livro me faz reconhecer o grande desenvolvimento que a Psicologia Positiva tem no Brasil, a sua entrada em força no mundo acadêmico, a sua implantação na investigação e na intervenção, cobrindo às várias especialidades da psicologia (educação, saúde, trabalho, serviço

comunitário...). Estão de parabéns os seus principais promotores do campo no Brasil, e recordo aqui Claudio Hutz e Caroline Reppold, assim como Ana Paula Noronha e Solange Wechsler, pedindo desculpa por não evocar alguém mais que deveria, pois, mesmo acompanhando as publicações e os eventos de Psicologia e de Psicologia da Educação no Brasil, é verdade que o faço a distância. Este movimento associativo e mobilizador da Psicologia e dos psicólogos no Brasil impacta de forma significativa nas respostas que podem ser dadas à promoção da saúde mental e ao bem-estar das pessoas, claramente afetadas pela situação pandêmica que atravessamos.

Referências

Seligman, M. E. (2019). Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.

A Psicologia positiva e suas aplicações

Daniela Sacramento Zanini

Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Iorhana Almeida Fernandes

Pontifícia Universidade Católica de Goiás

O que é a Psicologia Positiva?

Ao longo de sua história, a ciência psicológica privilegiou o estudo das doenças mentais ou psicopatologias em detrimento da saúde (Seligman, 2019). Em resposta a essa tendência, no início do século XXI, Martin Seligman, presidente da Associação Psicológica Americana na ocasião, promoveu um novo debate científico, que buscava compreender os aspectos positivos do funcionamento humano e seus efeitos sobre a saúde. Nascia, então, a Psicologia Positiva (Seligman & Czikszentmihalyi, 2000), movimento que pretendia reunir e potencializar estudos científicos sobre os aspectos saudáveis dos indivíduos, sem desconsiderar as experiências, situações e emoções negativas que também fazem parte da vida.

Esse movimento logo adquiriu adeptos em todo o mundo, de diferentes formações (médicos, psicólogos, administradores e etc.) e também do público leigo. Contudo, nem sempre o uso dos preceitos da Psicologia Positiva (exemplo: promoção do bem-estar), sobretudo por parte dos leigos, foi baseado em estudos científicos. Algumas vezes, a compreensão dada ao que seria esse movimento se restringia a praticar o “pensamento positivo”, o que está muito aquém do verdadeiro fundamento da PP, que preza pela valorização das evidências científicas.

Além disso, na medida em que os estudos em PP foram avançando, foi necessário considerar como o estudo de temas de interesse à Psicologia Positiva (por exemplo: felicidade, otimismo, empatia, compaixão, gratidão, etc) dependia do contexto, havendo diferenças entre os grupos estudados e a época. Isso ficou evidente no contexto da pandemia, quando o panorama social e cultural de todas as pessoas mudou em razão do distanciamento físico adotado. Atualmente, além de considerar essas questões, muitos pesquisadores e profissionais que trabalham sob a perspectiva da Psicologia Positiva estão preocupados também em avaliar a eficácia e as

consequências da aplicação de métodos, técnicas ou procedimentos ligados a PP na vida das pessoas e da comunidade (Reppold et al., 2019a). Assim, pode-se observar que os estudos atuais têm se preocupado em investigar a eficácia de uma ampla variedade de intervenções, que utilizam diferentes conceitos da PP, em diversos formatos de atividades e públicos-alvos (Reppold et al., 2019b; Seligman, 2019).

As intervenções em Psicologia Positiva

Para ser considerada uma intervenção psicológica positiva (IPP), as atividades propostas devem seguir critérios específicos quanto ao seu conteúdo, objetivo, população e avaliação. O conteúdo dessas intervenções deve estar relacionado a variáveis positivas; seu objetivo principal deve ser construir ou promover um fenômeno positivo; quanto à população atendida, essa pode envolver tanto pessoas com alguma dificuldade, como indivíduos saudáveis, interessados na promoção de sua saúde e bem-estar; por fim, todas as intervenções devem prever formas de avaliação, de modo que haja evidências empíricas de sua validade/eficácia (Shankland et al., 2017).

Seguindo esses critérios, as IPP's têm se mostrado uma boa aliada para a promoção de características positivas relacionadas à saúde e ao desenvolvimento humano. Nessa direção, diferentes estudos internacionais apresentam atividades que buscam promover, a partir de evidências científicas, satisfação com a vida e gratidão (Duthely et al., 2017), felicidade e bem-estar (Passmore & Holder, 2016), emoções, pensamentos e comportamentos positivos (Pritchard & vanNieuwerburgh, 2016), autoestima (Shoshani & Steinmetz, 2014), ou afetos positivos, otimismo e esperança (Hellman & Gwinn, 2017), entre outros. Também no Brasil, alguns estudos têm sido realizados demonstrando a eficácia de intervenção que se destinam à promoção da felicidade (Hutz, 2014; Reppold et al., 2018), das forças de caráter (Noronha & Barbosa, 2018), da gratidão (Freitas et al., 2017; Cunha et al., 2019), do otimismo (Bastianello & Hutz, 2015), do equilíbrio emocional (Bertolino et al., 2018), entre outros.

Atualmente, conta-se com um conjunto de obras que descrevem diferentes intervenções pautadas na Psicologia Positiva desenvolvidas para diferentes contextos como o da saúde (Hutz & Reppold, 2018; Reppold & Almeida, 2019), educação (Nakano, 2018) e trabalho (Vazquez & Hutz, 2018). Essas publicações demonstram o interesse dos pesquisadores em inserir as IPP's em áreas diferentes, mas avaliando, cientificamente sua aplicação, resultado, estabilidade no tempo e consequências na vida da pessoa. Em conjunto esses estudos mostram que, se utilizadas de maneira correta, as IPP's auxiliam os indivíduos a construir uma vida prazerosa e com saúde

mental, utilizando-se de estratégias que aumentam os fatores positivos e diminuem os sintomas negativos.

Neste sentido, o uso de IPPs pode ser uma boa ferramenta para o enfrentamento das consequências advindas de uma pandemia, como a gerada pelo Covid-19, assim como pode ser um recurso para o desenvolvimento de habilidades que permitam ter uma vida mais feliz. Zanon et al. (2020) apontam que as práticas da Psicologia Positiva podem auxiliar os indivíduos a enfrentarem esse momento e seus desdobramentos, promovendo saúde mental e diminuindo os sintomas negativos e eventuais psicopatologias decorrentes do estresse e do luto. Além disso, mesmo em situações que o indivíduo não consiga diminuir os efeitos adversos da pandemia, as IPP's podem auxiliar na promoção de forças que contribuam ao desenvolvimento pessoal e social, uma vez que o objetivo principal de intervenções positivas é promover aspectos saudáveis do funcionamento humano.

Nesse sentido, ressalta-se que as IPP's podem ser consideradas acessíveis, pois se configuram como intervenções fáceis de serem realizadas e de baixo custo (Seligman, 2019). A maioria dessas intervenções pode ser realizada no formato virtual, não demanda muito tempo para serem realizadas, podem ser autoaplicadas e são eficazes para promoção de saúde mental (Antoine et al., 2018; Seligman, 2019). Apesar disso, cabe considerar que não se tratam de intervenções sem efeito ou aplicadas indiscriminadamente (Reppold et al., 2019). É exatamente porque as IPPs produzem efeitos na vida do ser humano, que estas devem ser aplicadas com base em estudos científicos que avaliem os resultados de sua aplicação, suas indicações e desfechos, a fim de garantir os efeitos desejados.

Em suma, a aplicação das intervenções em Psicologia Positiva apresenta, ao menos, quatro pontos importantes: 1) tais intervenções, em sua maioria, têm evidências de que são eficazes para promover os aspectos positivos do ser humano, favorecendo a construção de uma vida engajada, com sentido e uma melhor saúde mental; 2) podem auxiliar na diminuição do sofrimento psicológico (ex. depressão e ansiedade); 3) são de fácil aplicação e baixo custo; 4) podem auxiliar em situações potencialmente estressoras (como por exemplo, no enfrentamento da pandemia). Ao longo dos capítulos a seguir, diferentes exemplos de atividades são apresentadas, considerando a possibilidade de promoção de diferentes aspectos do desenvolvimento que estão relacionados com uma vida mais saudável, tranquila e mais feliz.

Referências

- Antoine, P., Dauvier, B., Andreotti, E., & Congard, A. (2018). *Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: Applied psychology. Personality and Individual Differences*, 122, 140–147. doi:10.1016/j.paid.2017.10.024
- Bastianello, M. R. & Hutz, C. S. (2015). Do Otimismo Explicativo ao Disposicional: a Perspectiva da Psicologia Positiva. *Psico-USF*, 20(2), 237-247. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200205>
- Bertolino, C. O. ; Pilli, J. ; Menezes, C. B. ; Reppold, C.T. . Educando as emoções: Apresentação do Programa Cultivando o equilíbrio emocional. In: Claudio Hutz; Caroline Tozzi Reppold. (Org.). *Intervenções em Psicologia Positiva aplicadas à Saúde*. 1ed.São Paulo: Leader, 2018, v. 1, p. 153-180
- Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive psychology and gratitude interventions: A randomized clinical trial. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 584. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00584>
- Duthely, L. M., Nunn, S. G. & Avella, J. T. (2017). "A Novel Heart-Centered, Gratitude-Meditation Intervention to Increase Well-Being among Adolescents", *Education Research International*, vol. 2017, Article ID 4891892, 12 pages, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/4891892>
- Freitas, L. B. L., Tudge, J. R. H., Palhares, Fernanda, & Prestes, Andressa Carvalho. (2016). Relações entre Desenvolvimento da Gratidão e Tipos de Valores em Jovens. *Psico-USF*, 21(1), 13-24. <https://doi.org/10.1590/1413-82712016210102>
- Hellman, C. M. & Gwinn, C. (2017). Camp HOPE as an Intervention for Children exposed to Domestic Violence: A Program Evaluation of Hope, and Strength of Character. June 2017 *Child & Adolescent Social Work Journal* 34(3). DOI: 10.1007/s10560-016-0460-6
- Hutz, C. S., & Reppold, C. T. (2018). *Intervenções em Psicologia Positiva na área da saúde*. São Paulo: Leader
- Nakano, T. (2018) *Psicologia Positiva aplicada à educação*. São Paulo: Vetor Editora.
- Noronha, A. P. P. & Barbosa, A. J. G. (2018). O estudo das forças de caráter em brasileiros: análise de grupos etários. Em *Psicologia aplicada à educação / Tatiana de Cássia Nakano (organizadora)*. 1 ed. São Paulo: Vetor Editora, 2018. ISBN: 9788575858714

Passamore, H. A., & Holder, M. D. (2016). Noticing nature: individual and social benefits of a two-week intervention. *The journal of positive psychology*, 12(6), 1-10.

Pritchard, M., & van Nieuwerburgh, C. (2016). The perceptual changes in life experience of at-risk young girls subsequent to an appreciative coaching and positive psychology interventions group programme: An interpretative phenomenological analysis. *International Coaching Psychology Review*, 11(1), 57–74.

[Reppold, C.T.](#); Almeida, L. . *Psicologia Positiva: Educação, Saúde e Trabalho*. 1. ed. Minho/Portugal: CERPSI, 2019. v. 1. 210p .

[Reppold, C.T.](#); Kaiser, V. ; D'Azevedo, L. ; Almeida, L. . Intervenções em Psicologia Positiva na área da saúde: O que os ensaios clínicos informam sobre a efetividade dessas intervenções?. In: Claudio Hutz; Caroline Tozzi Reppold. (Org.). *Intervenções em Psicologia Positiva aplicadas à Saúde*. 1ed.São Paulo: Leader, 2018, v. 1, p. 11-42

Reppold, C. T., Zanini, D. S., Campos, D. C., Faria, M. R. G. V. & Tocchetto, B. S. (2019a). Felicidade como Produto: Um Olhar Crítico sobre a Ciência da Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 333-342. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18777.01>

Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2019). *História da psicologia moderna*. 4ª edição – São Paulo, SP: Cenage, 2019.

Seligman M., Csikszentmihalyi M. (2000) Positive psychology: An introduction. *Am. Psychol.* 2000;55:5–14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5

Seligman, M. E. P. (2019) Positive Psychology: A Personal History. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 2019.15:1-23.

Shankland, R. & Rosset, E. (2017). Review of brief school-based positive psychological interventions: A taster for teachers and educators. *Educational Psychology Review*, 29(2), 363-392. doi: 10.1007/s10648-016-9357-3

Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1289–1311. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>

Vazquez, A. C., & Hutz, C. S. (Orgs.). (2018). *Aplicações da Psicologia Positiva: Trabalho e organizações*. São Paulo: Hogrefe.

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R. & Rocha, K. Na. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200072. Epub 01 de junho de 2020.<https://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>

Compaixão

Julia Steffen

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Prisla Ücker Calvetti

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O que é a compaixão?

Nos últimos anos, o campo da Psicologia Positiva vem buscando compreender de que forma características positivas podem trazer benefícios à saúde mental (Marchetti et al., 2018). Uma das características estudadas é a compaixão, termo que se refere à sensibilização frente ao sofrimento do outro e ao desejo de ajudá-lo a diminuir esse sofrimento (Gilbert, 2013).

O processo de compaixão envolve cinco elementos: (1) o reconhecimento do sofrimento; (2) a compreensão de que o sofrimento faz parte da experiência humana; (3) a demonstração de empatia/simpatia à pessoa que sofre e de conexão com sua angústia (ressonância emocional); (4) tolerância aos sentimentos desconfortáveis que emergem diante do sofrimento alheio (ansiedade, tristeza, raiva); e, por fim, (5) a motivação para agir em prol do alívio do sofrimento (Strauss et al., 2016).

Vamos tentar entender esse processo, analisando-o minuciosamente:

1 e 2: Reconhecer o sofrimento e entendê-lo como experiência humana

Cassel (2012) considera a compaixão como algo complexo, pois envolve, além do reconhecimento ao sofrimento alheio, uma identificação com tal sofrimento. Essa identificação provém do reconhecimento do fato de a tragédia ser inerente à condição humana, a qual todos compartilhamos. Isto é, mesmo que soframos por diferentes causas e situações, e em diferentes intensidades, todos nós sabemos o que é e como é sofrer e, a partir disso, conseguimos nos enxergar um no outro.

3: Ser empático e simpático

Após reconhecer o sofrimento e se identificar com esse, entendendo-o como parte da experiência humana, o que ocorre é o despertar da empatia ou simpatia diante de quem sofre (Strauss et al., 2016). Enquanto a simpatia envolve um sentimento de

afinidade com determinada pessoa e consonância com seus valores ou pensamentos, a empatia refere-se a uma habilidade de compreender e assimilar a experiência emocional de outra pessoa da maneira mais próxima possível daquilo que a pessoa está sentindo, independente se simpatizamos ou não com ela (Eisenberg, 2002).

4: Tolerar e abraçar o sofrimento

O que torna o processo de compaixão peculiar é que não só sofremos junto a alguém, mas lidamos com esse sofrimento sem nos sentirmos sobrecarregados por ele (Gilbert, 2013; Goetz, 2010). A compaixão nos permite perceber a nossa influência nos outros e vice-versa, o que nos dá as ferramentas necessárias para construir um sentimento profundo de cuidado com o outro para, assim, superarmos o sofrimento (Ivtzan et al., 2016). Portanto, precisamos do sofrimento para ativar a compaixão, mas, durante o processo, o substituímos por sentimentos calorosos à pessoa que está sofrendo, fazendo com que as emoções positivas sejam predominantes (Germer & Siegel, 2012).

5: Compaixão como motivação - ações genuínas

Ao passarmos por esses quatro aspectos anteriores do processo, é possível compreender que a compaixão nos permite conhecer o sofrimento com emoções calorosas, e nos direciona a comportamentos que objetivam reduzir o sofrimento do outro (Goetz et al., 2010; Klimecki et al., 2013).

Chierchia e Singer (2017) analisaram evidências neurocientíficas as quais confirmam que a motivação resultante da compaixão tem como principal objetivo o bem-estar do outro, e qualquer alívio e benefício a si próprio durante o processo de ajudar alguém ocorre de forma acidental. As autoras também mostraram que a motivação resultante da compaixão se diferencia de outras situações nas quais atos pró-sociais têm raízes mais egoístas, no sentido de o segundo grupo vem da vontade de aliviar a sua própria angústia frente ao sofrimento de alguém e não do desejo genuíno de fazer o bem a essa pessoa.

A boa notícia é que compaixão pode ser treinada (Chierchia & Singer, 2017; Gilbert 2013; Klimecki et al., 2013; Kok, 2013). Podemos pensar que nossas atitudes para os outros estão em um espectro, em uma ponta somos completamente egoístas e em outra totalmente compassivos: normalmente, tendemos a ser compassivos com aquelas pessoas que temos mais proximidade, enquanto é mais difícil com estranhos, não? Mas o fato é que podemos nos mover nesse espectro, e com o cultivo e a prática

da compaixão podemos ir nos aproximando cada vez mais da ponta compassiva (Ivtzan et al., 2016). Além disso, foi encontrado que, ao experienciar a compaixão, ocorrem alterações corporais que tornam mais fácil vivenciá-la novamente no futuro (Kok, 2013).

Sabe-se que o treinamento da compaixão é um recurso para superar experiências aversivas e tolerar dificuldades diárias, pois fortalece nossa resiliência (Klimecki et al., 2013), bem como nos faz oferecer ao mundo o melhor em nós ao encontrarmos gentileza genuína e um sentimento de conexão (Gilbert, 2013). Portanto, a compaixão tem efeitos positivos em âmbitos individuais e sociais (Marchetti et al., 2018). Para Klimecki et al. (2014), a compaixão é uma estratégia para prevenir o esgotamento emocional frente ao sofrimento do outro, possibilitando ações pró-sociais genuínas. Nesse sentido, a compaixão pode nos ajudar no momento atual da pandemia, quando frequentemente nos deparamos com pessoas em sofrimento, seja por notícias, seja por contato direto.

A fim de fortalecer e exercitar a compaixão no dia a dia, indicam-se a seguir atividades baseadas em intervenções científicas.

1. Sentindo o apoio e a segurança presentes em nossas relações

Mikulincer et al. (2005) realizaram cinco estudos para relacionar o apoio seguro em nossos relacionamentos, que envolve sentimentos de confiança, suporte, conforto e nossos atos compassivos (para mais detalhes ver Bowlby, 1982). Eles concluíram, através dos experimentos, que o aumento da segurança em nossas relações nutre a compaixão para outros, sendo pessoas conhecidas ou não.

Em um dos experimentos, eles pediram para parte de seus participantes refletir, através de uma atividade de escrita, sobre figuras de apoio em suas vidas, enquanto à outra parte pediram para refletir sobre conhecidos ou colegas de trabalho/estudo. Após essa atividade, todos os participantes assistiram uma filmagem de uma pessoa desconhecida em sofrimento (para propósito do experimento, eles tinham a ideia de que o que assistiam estava sendo transmitido ao vivo). Os pesquisadores encontraram que o grupo que refletiu sobre suas figuras de apoio teve mais compaixão à pessoa em sofrimento, maior disposição para ajudá-la e concordou mais vezes quando perguntado se poderiam ir realmente ajudá-la, quando comparado ao outro grupo. Realizando outros experimentos, os pesquisadores propuseram que o aumento da compaixão e a maior tendência a ajudar alguém em sofrimento ocorre porque esse senso de segurança em nossos relacionamentos (apoio seguro) permite a redistribuição da nossa atenção

para longe do nosso próprio alívio e em direção ao cuidado ao outro (Mikulincer et al., 2005).

O momento que estamos vivenciando, frente a flexibilização da quarentena, está coberto de incertezas, o que pode gerar medo, estresse e ansiedade (Linhares & Enumo, 2020). Focar nossa atenção no que nos traz segurança e estabilidade, como nossas figuras de apoio, pode facilitar nosso processo de compaixão nos afastando de sentimentos negativos. Com isso, nos permitiremos focar em ajudar os mais necessitados nesse momento sem nos sentirmos sobrecarregados.

2. Lidando com a raiva por meio da compaixão

Conforme Witvliet et al. (2011) a reavaliação cognitiva auxilia a lidar com pessoas que, de alguma maneira, nos ofenderam - uma delas era a reavaliação com foco na compaixão. A reavaliação cognitiva é uma estratégia para interpretar uma situação de uma maneira em que diminua seu impacto emocional (frequentemente aliviando emoções negativas e acentuando positivas). A reavaliação com foco na compaixão é um tipo de reavaliação cognitiva que enfatiza a complexidade humana do ofensor, o que nos direciona a o interpretarmos como um indivíduo que falhou e precisa crescer positivamente. Exceto em situações de violência física e psicológica, bem como assédio moral, por exemplo. Tais eventos requerem auxílio com profissional da psicologia e outros encaminhamentos para suporte emocional e social para você.

3. Meditação Bondade Amorosa.

A meditação *Loving-Kindness* (LKM), em português Bondade Amorosa, é uma prática derivada do Budismo tibetano, que recebe muita atenção nas investigações científicas (Bronzatto, 2018). Após analisar estudos empíricos que utilizavam a meditação como intervenção, Bankard (2015) a considerou como uma prática que direciona a compaixão a uma maior efetividade.

Similarmente, Leiberg et al. (2011) fizeram um estudo no qual mediam diferentes tipos de comportamentos pró-sociais por um jogo de computador criado por eles. Eles mediram os comportamentos dos participantes antes e depois de um treino de compaixão feito com a meditação Bondade Amorosa. Eles encontraram que realizar a meditação por alguns dias aumentava o número de comportamentos pró-sociais dos participantes, inclusive em situações que ajudar alguém os colocava em alto risco. Apesar da flexibilização, a pandemia ainda afeta nossa vida diariamente. Temos que tomar cuidado com coisas que antes eram normais e corriqueiras, como um abraço. A

pandemia, então, ainda demanda que sacrifiquemos muitas coisas. Praticar a meditação *Loving-Kindness* pode nos ajudar a voltarmos nossa atenção para a grandeza de permanecer seguindo as orientações de saúde - ajudar a população - ao invés dos pontos negativos.

A técnica trata de trabalhar sentimentos positivos em direção sequencial: para si mesmo, alguém que ama, uma pessoa neutra, alguém com quem você tenha dificuldades, e todos os seres humanos (Leiberg et al., 2011). Isto é, sentimentos calorosos são direcionados a si e, eventualmente, vão sendo guiados para um âmbito maior - a ordem pode ser mudada para acomodar preferências individuais (Hofmann et al., 2011).

A seguir apresentamos práticas para você desenvolver a compaixão:

Como podemos desenvolver a compaixão?

Exercícios para você praticar a compaixão

Exercício 1

Tente você, então, voltar-se para aqueles que mais lhe trazem segurança realizando uma atividade como no experimento de Mikulincer et al. (2005):

- A. Pense naqueles que você procura quando se sente angustiada(o) ou preocupada(o);
- B. Liste seis características positivas que essas pessoas têm em comum;
- C. Visualize uma situação específica em que uma dessas pessoas te confortou e ajudou quando você estava angustiada(o) ou preocupada(o), e escreva uma breve descrição dessa situação e o que você sentiu enquanto ela ocorria. Para contextualizar com o momento que vivemos, procure visualizar uma situação que ocorreu ainda durante a pandemia, na qual suas preocupações e angústias estavam ligadas a este momento peculiar que estamos passando.

Exercício 2

É compreensível estarmos mais sensíveis no momento, aliás, a pandemia por si só pode gerar sentimentos de raiva (Brooks et al., 2020). Praticar a reavaliação compassiva no momento atual é benéfico pois nos ajuda a evitar carregar ressentimentos em um momento desafiador, além de promover sentimentos positivos.

As instruções para prática oferecidas no estudo de Witvliet et al. (2011) foram adaptadas pela plataforma *Greater Good In Action* (GGIA, nd; ggia.berkeley.edu/) para serem acessadas mais facilmente, são elas (tradução e adaptação livre):

1. Ache um lugar silencioso para se sentar. Relaxe por dois minutos, inspire e expire. Durante a expiração, foque na palavra 'um'. Deixe seus braços, braços e corpo parados.
2. Identifique uma situação na qual outra pessoa te machucou ou te ofendeu. Você pode pensar sobre situações relacionadas à quarentena: discussões dentro do isolamento, familiares ou amigos que não estejam praticando os cuidados como você, algum colega de trabalho que possa ter te ofendido em alguma reunião virtual, amigos que se afastaram e não entram em contato desde o início da quarentena, por exemplo.
3. Pelos próximos dois minutos, pense na pessoa que te ofendeu como um ser humano que se comportou mal. Mesmo que sua relação não possa ser restaurada, tente genuinamente desejar que essa pessoa experiencie algo positivo ou com capacidade de cura. Mesmo que possa ser difícil, foque seus pensamentos e sentimentos na ideia de oferecer compaixão. Esteja consciente de seus pensamentos, dos sentimentos e das respostas físicas que você tem enquanto cultiva a compaixão a essa pessoa.

Exercício 3

Emma Seppala, diretora de ciências do Centro para Educação e Pesquisa de Compaixão e Altruísmo da Universidade de Stanford, criou uma meditação *Loving-Kindness* guiada, cujo áudio pode ser encontrado em seu site (emmaseppala.com/meditations/). A plataforma *Greater Good In Action* (GGIA, nd; ggia.berkeley.edu/) disponibilizou um roteiro da meditação de Seppala, que será disponibilizado aqui, para você desfrutar da meditação seguinte.

Posição corporal

Feche seus olhos. Sente confortavelmente com seus pés encostados no chão e com a coluna ereta. Relaxe todo seu corpo. Mantenha seus olhos fechados ao longo de toda visualização e traga sua atenção para dentro de si. Sem forçar, apenas relaxe e gentilmente siga as instruções.

Inspire profundamente. E expire.

Recebendo Bondade Amorosa

Mantendo seus olhos fechados, pense em uma pessoa próxima a você, que te ame muito. Pode ser alguém do seu passado ou do presente; alguém que esteja na sua vida, ou tenha ido embora. Imagine essa pessoa em pé do seu lado direito, enviando o amor dela a você. Essa pessoa está lhe enviando desejos de segurança, de bem-estar e de felicidade. Sinta os desejos calorosos e o amor vindo dessa pessoa a você.

Agora, traga a mente essa mesma pessoa, ou outra que te preze muito. Imagine essa pessoa em pé do seu lado esquerdo, desejando seu bem, sua saúde e felicidade. Sinta a gentileza e o carinho em direção dessa pessoa a você.

Agora, imagine que você esteja cercado de pessoas que te amam e já te amaram por todos os lados. Visualize todos seus amigos e aqueles que ama te cercando. Eles estão lhe desejando sua felicidade, seu bem-estar e sua saúde. Aqueça-se com os desejos calorosos e com o amor vindo de todos os lados. Você está cheio e transbordando de amor e carinho.

Enviando Bondade Amorosa para quem amamos

Agora, traga de volta sua atenção para a pessoa em pé do seu lado direito. Comece a enviar o amor que você sente de volta para essa pessoa. Você e essa pessoa são semelhantes. Assim como você, essa pessoa deseja ser feliz. Envie todo seu amor e desejos calorosos a essa pessoa.

Repita três vezes a frase seguinte, em silêncio: “Que você viva em paz, que você seja feliz, que você seja livre de dor”.

Agora, foque sua atenção para a pessoa em pé do seu lado esquerdo. Comece a direcionar o amor que tem dentro de você a essa pessoa. Envie todo seu amor e carinho a essa pessoa. Essa pessoa e você são parecidos. Assim como você, essa pessoa deseja ter uma boa vida.

Repita três vezes a frase seguinte, em silêncio: “Assim como desejo para mim, que você esteja seguro, que você seja saudável, que você viva em paz e feliz.

Agora, imagine outra pessoa que você ama, talvez um parente ou amigo. Essa pessoa, como você, deseja ter uma vida feliz. Envie a ela desejos calorosos.

Repita três vezes a frase seguinte, em silêncio: “Que sua vida seja repleta de felicidade, saúde e bem-estar”.

Enviando Bondade Amorosa para pessoas neutras

Agora, pense em um conhecido, alguém que você não conheça muito bem, a qual você não tenha nenhum sentimento particular. Você e essa pessoa tem o mesmo desejo de ter uma vida boa.

Envie a essa pessoa seus desejos para que ela fique bem, repetindo três vezes a frase seguinte: “Assim como eu desejo para mim, que você viva em paz e feliz”.

Agora, traga em sua mente outro conhecido a quem você se sinta neutro. Pode ser um vizinho, ou um colega, ou alguma outra pessoa que você vê por aí, mas não conhece muito bem. Como você, essa pessoa deseja experimentar alegria e bem-estar na vida dele ou dela.

Envie a essa pessoa todos seus bons desejos, repetindo três vezes a seguinte frase, em silêncio: “que você seja feliz, que você seja saudável, que você seja livre de toda dor”.

Enviando Bondade Amorosa a todos seres vivos

Agora, expanda sua atenção e visualize o globo inteiro em sua frente, como uma pequena bola.

Envie desejos calorosos a todos seres que vivem no globo, que, como você, querem ser felizes. Repita três vezes, em silêncio: “Assim como eu desejo para mim, que vocês vivam em paz, felizes e com boa saúde”.

Inspire profundamente. E expire. Inspire mais uma vez e solte o ar. Note o estado de sua mente e como você se sente após essa meditação.

Quando se sentir pronto, abra os olhos.

Essas três práticas recomendadas poderão ser utilizadas como ferramentas de auxílio para acender a compaixão em nosso interior, e, assim, permitir-nos compartilhar dos seus frutos com os outros ao nos aproximarmos cada vez mais de ações pró-sociais genuínas (Ivtzan et al., 2016; Gilbert, 2013).

Para conhecer mais sobre práticas voltadas a compaixão recomendamos sites oficiais como “*The Compassionate Mind Foundation*” (<https://www.compassionatemind.co.uk/>), fundado pelo autor Paul Gilbert. Em 2020, o professor desenvolveu uma série de aulas explorando como a compaixão pode auxiliar-nos durante a crise sanitária Covid-19. É de acesso livre e pode ser acessado no link indicado colocando em traduzir do inglês para o português as legendas (<https://vimeo.com/channels/1626490>).

Referências

- Bankard J. (2015). Training Emotion Cultivates Morality: How Loving-Kindness Meditation Hones Compassion and Increases Prosocial Behavior. *Journal of religion and health*, 54(6), 2324–2343. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9999-8>
- Bronzatto, S. R. (2018). O efeito de uma intervenção breve de meditação da bondade amorosa (loving-kindness meditation) na tomada de decisão pró-social. [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Norte]. Biblioteca Digital de Teses e Dissertações. <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/25810>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin., G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, Volume 395, Issue 10227, 912 - 920.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books. (Original work published 1969).
- Cassel, E. J. (2002). Compassion. Em C. R. Synder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 453 - 454). Oxford University Press.
- Chierchia, G., & Singer, T. (2017). The Neuroscience of Compassion and Empathy and Their Link to Prosocial Motivation and Behavior. Em J.,-C., Dreher & L, Tremblay (Eds), *Decision Neuroscience* (pp. 247-257). Academic Press.
- Eisenberg, N. (2002). Empathy-related emotional responses, altruism, and their socialization. Em R. J. Davidson & A. Harrington (Eds.), *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan buddhists examines human nature* (pp. 131 - 164). Oxford University Press.
- Galea S. (2020). Compassion in a time of COVID-19. *Lancet* (London, England), 395(10241), 1897–1898. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31202-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31202-2)
- Germer, C. K., & Siegel, R. D. (Eds.). (2012). *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*. The Guilford Press.
- Gilbert, P. (2013). The flow of life: An evolutionary model of compassion. Em M. Bolz, & T. Singer (Eds.), *Compassion: bridging practice and science*. (pp. 126-149). Munich: Max Planck Society. <http://www.compassion-training.org>

Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>

Greater Good in Action. (nd). Letting go of anger through Compassion. https://ggia.berkeley.edu/practice/letting_go_of_anger_through_compassion

Greater Good in Action. (nd). Loving-Kindness Meditation. https://ggia.berkeley.edu/practice/loving_kindness_meditation

Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, 31(7), 1126–1132. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>

Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K. & Worth, P. (Eds.). (2016). *Second Wave Positive Psychology: Embracing the dark side of life*. London: Routledge, <https://doi.org/10.4324/9781315740010>

Jordan, J., Yoeli, E., & Rand, D. G. (2020, April 3). Don't get it or don't spread it? Comparing self-interested versus prosocial motivations for COVID-19 prevention behaviors. <https://doi.org/10.31234/osf.io/yuq7x>

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., Singer, T. (2014). Differential Pattern of Functional Brain Plasticity after Compassion and Empathy Training. *Social cognitive and affective neuroscience*, 9(6), 873–879. <https://doi.org/10.1093/scan/nst060>

Klimecki, O. M., Ricard, M., & Singer, T. (2013). Empathy versus compassion: Lessons from 1st and 3rd person methods. Em T. Singer, & M. Bolz (Eds.), *Compassion: Bridging practice and science*. (pp. 272-286). Munich: Max Planck Society. <http://www.compassion-training.org>

Kok, B. E. (2013). The Science of Subjective Experience: Positive Emotions and Social Closeness Influence Autonomic Functioning. Em M. Bolz, & T. Singer (Eds.), *Compassion: bridging practice and science*. (pp. 315-325). Munich: Max Planck Society. <http://www.compassion-training.org>

Leiberg, S., Klimecki, O., & Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PloS one*, 6(3), e17798. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0017798>

Linhares, Maria Beatriz Martins, & Enumo, Sônia Regina Fiorim. (2020). Reflexões baseadas na Psicologia sobre efeitos da pandemia COVID-19 no desenvolvimento

infantil. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200089. Epub June 05, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200089>

Marchetti, E., Bertolino, C. O., Schiavon, C. C., Gurgel, L. G., Kato, S. K., Menezes, C. B., & Reppold, C. T. (2018). Escala breve de compaixão Santa Clara: propriedades psicométricas para o contexto brasileiro. *Avaliação Psicológica*, 17(3), 371-377. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2018.1703.15208.10>

Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, Caregiving, and Altruism: Boosting Attachment Security Increases Compassion and Helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 817–839. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.5.817>

Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47(2016), 15-27. doi: 10.1016/j.cpr.2016.05.004

Witvliet, C. V. O., DeYoung, N., Hofelich, A. J., & DeYoung, P. (2011). Compassionate reappraisal and emotion suppression as alternatives to offense-focused rumination: Implications for forgiveness and psychophysiological well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(4), 286–299. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.577091>

Autocompaixão

Ana Beatriz Tolentino da Silva

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O que é a autocompaixão?

A habilidade que vamos abordar neste capítulo pode ser explicada como a atitude de encarar o nosso sofrimento e abraçá-lo com gentileza.

Basicamente, a autocompaixão possui três facetas:

- Gentileza consigo mesmo: é o ato de sermos menos severos conosco e autocríticos, ou seja, conseguir abraçar nossas dificuldades com bondade, aceitação e cordialidade.
- A condição humana em comum: considera que todas as pessoas falham e se sentem deslocadas e inadequadas de alguma forma. Isso evita a sensação de anormalidade quando nos comparamos com os outros.
- Atenção plena: ajuda a estarmos atentos ao momento presente, de forma que ninguém ignore ou pense muito sobre aspectos que não gosta em si ou na própria vida (Neff, 2003a; 2003b).

A autocompaixão promove suporte e conforto em momentos difíceis, provendo os recursos emocionais necessários para enfrentar experiências dolorosas e desafiadoras. Ela suaviza as emoções negativas, permitindo que estas se dissipem facilmente. A promoção de resiliência também é um dos benefícios da prática da autocompaixão. Um estudo apontou que graduandos com altos níveis de autocompaixão apresentaram menos estresse psicológico quando enfrentaram a pressão acadêmica e as dificuldades sociais ao longo de suas carreiras (Kyeong, 2013). Além disso, há evidências de que a autocompaixão é um fator protetivo contra a depressão e a ansiedade, quando moderadas pela autocrítica (Neff, 2003^a, Zanon, 2020).

Um dos principais fatores que prejudicam o desenvolvimento da autocompaixão é a crença de que ela diminui a motivação e encoraja a autoindulgência (Gilbert et al., 2011). No entanto, a autocompaixão nos dá a segurança necessária para conhecermos

as nossas fraquezas e, então, aprendermos com elas. Também ajuda a evitar a procrastinação, já que pessoas com autocompaixão não possuem tanto medo de errar e têm vontade de tentar novamente, mesmo depois de falhar (Neely et al., 2009).

Assim como ocorre com a compaixão, a autocompaixão é desenvolvida com a prática, e as evidências de resultados tão positivos devem ter instigado você a treinar essa habilidade. Neff (2019) disponibiliza exercícios baseados em evidências para a autocompaixão em suas obras e no seu site *Self-Compassion* (<https://self-compassion.org/>).

Como podemos desenvolver a autocompaixão?

Exercícios para você praticar

Exercício 1 - Como você trataria um amigo?

O objetivo dessa prática é refletir sobre a forma como tratamos nossa dor e nossos erros. Agora reflita: de que jeito você acha que as coisas poderiam mudar caso você se acolhesse da mesma forma que acolhe seus amigos(as) próximos quando estão sofrendo? Esse exercício vai ajudar você a passar por essa experiência.

1. Inicialmente, você irá pensar em uma situação em que um amigo próximo está se sentindo mal em relação a ele mesmo ou passando por alguma dificuldade. Como você o trataria? Anote a resposta, pense o que e de que forma você falaria com seu amigo.
2. Agora, pense em situações nas quais você se sente mal consigo mesmo. Como você se trata nessas situações? Escreva a resposta, pense o que diria a si mesmo e no jeito que você se trata, também perceba a postura e a comunicação não verbal que você adota.
3. Você percebe alguma diferença? Se sim, pergunte-se porquê. Quais motivos ou medos fazem você se tratar diferente do modo que você trata as outras pessoas?
4. Escreva o que seria diferente se você se tratasse do mesmo modo que você trata um amigo próximo em momentos de sofrimento.

Exercício 2 - Explorando a autocompaixão por meio da escrita

Todo mundo tem algo que não gosta em si mesmo, algo que causa vergonha, insegurança e insuficiência. Esse exercício vai ajudar você a escrever uma carta para

si mesmo sobre essa característica que o(a) incomoda de um lugar de aceitação e compaixão.

1. Quais imperfeições fazem você se sentir inadequado?

Escreva sobre algum defeito que você não se sente bem. Quais emoções surgem quando você pensa sobre esse aspecto seu? Escreva sobre elas.

2. Escreva uma carta para você na perspectiva de um(a) amigo(a) imaginário(a) incondicionalmente amoroso(a).

Imagine que esse(a) amigo(a) é receptivo(a), gentil e compassivo(a), que ele(a) consegue ver todas as suas fraquezas e que entende sua história de vida e as situações pelas quais você passou para se tornar quem é hoje. Enquanto você escreve essa carta, tente inserir o senso de aceitação, cuidado, gentileza e desejo de sua felicidade e saúde que esse(a) amigo(a) deseja a você

3. Sinta a compaixão que o acalma e conforta.

Após escrever, guarde a carta por um tempo e depois a releia.

Exercício 3 - Compaixão e autocompaixão em equilíbrio

Pessoas que trabalham cuidando de outras ou, até mesmo, desempenham esse papel dentro de sua família, podem se sentir esgotadas. No entanto, ter energia para cuidar dos outros requer cuidar de nós mesmos. Então, é importante que essas pessoas se permitam atender às suas necessidades.

De início, encontre uma posição confortável que facilite a sua concentração em si e no momento atual. Repouse suas mãos em um local do seu corpo que te traga conforto e calma, pode ser sobre o coração, isso vai servir como um lembrete da sua consciência amorosa e que ela deve agir sobre você mesmo. Agora, invoque em sua mente alguém que você cuide e se importe, alguém que esteja sofrendo. O fluxo da atividade será mais complicado se essa pessoa for seu filho, então evite essa opção.

O próximo passo é ler o seguinte trecho e deixa-lo fluir em sua consciência:

Cada um de nós está na sua própria jornada na vida. Eu não sou a causa do sofrimento dessa pessoa, e nem está inteiramente dentro do meu poder fazer isso desaparecer, muito embora eu quisesse ser capaz. Momentos como este são difíceis de suportar, no entanto ainda posso tentar ajudar se puder.

Agora, inspire profundamente, imagine a compaixão preenchendo seu corpo e as células que fazem parte dele. Ao expirar, envie compaixão para a pessoa que causa em você desconforto. Continue fazendo isso até alcançar um equilíbrio de respiração, um ritmo. Imagine que está inspirando para você, e expirando para o outro. Assimile o trecho novamente:

Cada um de nós está na sua própria jornada na vida. Eu não sou a causa do sofrimento dessa pessoa, e nem está inteiramente dentro do meu poder fazer isso desaparecer, muito embora eu quisesse ser capaz. Momentos como este são difíceis de suportar, no entanto ainda posso tentar ajudar se puder.

Ao final, abra os olhos e reflita sobre a prática. O que você sentiu? Acha que mudou algo dentro de você ao repetir as frases de serenidade? Essas frases são um lembrete para o cuidador não se responsabilizar excessivamente pelo sofrimento do outro, funciona como um alívio. Considere que você está dando o seu melhor e que nossa capacidade de ajudar é limitada, dar compaixão a si mesmo não vai fazer de você uma pessoa egoísta, ela pode facilitar dar compaixão aos outros.

Exercício 4 - Mudando sua voz interior crítica

O exercício a seguir deve ser feito por algumas semanas e eventualmente irá fazer parte de um plano de mudança de como alterar a forma que você se trata. Algumas pessoas consideram útil lidar com suas críticas internas escrevendo em um diário. Outras ficam mais confortáveis fazendo isso por meio do diálogo. Caso você pertença ao segundo grupo de pessoas, faça o que funciona para você: falar em voz alta com você mesmo, ou pensar silenciosamente.

1. O primeiro passo para a mudança de tratamento consigo mesmo é perceber que você está sendo autocrítico. A sua voz autocrítica é tão frequente que você nem nota quando ela se faz presente. Quando você se sentir mal sobre alguma coisa, pense sobre o que você acabou de dizer para si mesmo. Tente ser o mais preciso possível, note o que sua voz interior fala. Quais palavras você utiliza quando é autocrítico? Existem frases-chave que aparecem frequentemente? Qual é o tom da sua voz? Essa voz lembra alguém no seu passado que foi crítico com você? Você precisa estar apto para conhecer sua voz interior profundamente, e tornar-se atento quando ela está agindo.

2. Faça um esforço ativo para suavizar essa voz autocrítica, mas faça isso com compaixão, e não com autojulgamento. Diga algo como “eu sei que você está chocada

comigo e não se sente segura, mas você está causando uma dor desnecessária. Você pode deixar o meu eu interno compassivo dizer algumas palavras agora?”

3. Reformule a observação feita pela sua voz autocrítica de um jeito amigável e positivo. Se você está tendo problemas pensando em quais palavras utilizar, imagine o que um amigo com muita compaixão diria a você nessa situação. Isso vai ajudar a usar palavras amorosas que fortalecem a expressão de sentimentos de carinho e cuidados, principalmente se isso for natural e não exageradamente sentimental. Por exemplo, você pode dizer algo como “querida, eu sei que você comeu esse pacote de biscoito porque você está se sentindo muito triste agora e pensou que isso te animaria, mas agora você não se sente bem com seu corpo. Eu quero ver você feliz, então por que não dá uma caminhada longa? Isso lhe faz sentir bem”. Enquanto realiza esse ato de suporte, você pode tentar acariciar seu braço, ou segurar seu rosto. Gestos físicos de carinho podem acionar o sistema de cuidado, mesmo que você esteja tendo problemas em apresentar emoções de gentileza, fazendo com que a ocitocina altere sua bioquímica. O pensamento mais importante é começar a agir de forma amorosa e sentir o cuidado verdadeiramente, assim o carinho irá ocorrer naturalmente.

Exercício 5 - Identificando o que realmente queremos

Essa prática irá ajudar você a mudar o modo como ocorre o seu diálogo interno para o tornar mais encorajador e apoiador.

1. Pense nos jeitos que você usa a autocrítica como um motivador. Há alguma característica pessoal que você critica (como sobrepeso, preguiça e impulsividade)? Por que você pensa que ser duro com si mesmo irá ajudar a mudar alguma coisa? Se considerar que ser muito autocrítico ajuda você, primeiramente tente se conectar com a dor sentimental que essa autocrítica causa, dando a si mesmo compaixão pela experiência de se sentir tão julgado.

2. Agora, veja se você consegue pensar de forma mais gentil, tomando mais cuidado para se motivar a fazer alguma mudança, quando necessária. Qual linguagem um amigo, parente, professor ou cuidador atento e cuidadoso utiliza para apontar que seu comportamento está sendo improdutivo, enquanto simultaneamente encoraja você a fazer algo diferente? Qual é a mensagem mais apoiadora que você consegue pensar nessa perspectiva que acompanha o seu desejo de ser mais saudável e feliz?

3. Toda vez que você perceber que está se julgando demais, perceba a dor que seu autojulgamento causa e dê a si mesmo compaixão. Então, tente reformular seu diálogo interno para algo mais encorajador e apoiador.

A seguir temos dois aspectos integrados na sua prática, a autocompaixão e o perdão (Neff, 2019):

Exercício 6 - Perdoando a nós mesmos

O presente exercício foi proposto pensando na autoaceitação e no aumento de Afetos Positivos. Retirado do “Manual de *Mindfulness* e Autocompaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo”, escrito por Kristin Neff. O perdão depende de reconhecermos a imperfeição da existência humana e entender que estamos conectados em uma rede interdependente e que nem sempre conseguimos agora da melhor forma ajudar-nos a não considerar que nossos erros estão apenas relacionados ao nosso ser, conseqüentemente, nos sentimos mais seguros emocionalmente.

1. Inicie a prática encontrando uma posição confortável. Caso ajude você a se concentrar, feche os olhos. Respire profundamente três vezes e coloque suas mãos sobre o coração ou em qualquer outro lugar que proporcione uma sensação de autobondade e apoio.
2. Agora pense em uma situação específica na qual causou dor em outra pessoa, uma situação fácil, não precisa ser complicada. Tenha em mente que você se lamenta por esse ocorrido e quer se perdoar. Pode utilizar o tempo que for necessário para escolher a situação adequada.
3. Abertura para a dor
 - a. Esse passo pode exigir um pouco de coragem. Pense em como suas ações impactaram a outra pessoa e permita sentir a culpa e o remorso que surgem naturalmente ao causarmos dor a alguém. Também deixe que as sensações físicas relacionadas a esses sentimentos.
4. Autocompaixão

- a. Lembre-se que todo ser humano comete erros e que a culpa também faz parte da experiência humana.
- b. Agora se dê compaixão. Isso pode ser feito por meio das frases:

Que eu possa ser bondoso comigo mesmo. Que eu possa me aceitar como sou.

5. Sabedoria

- a. Nessa parte você irá refletir sobre o que originou o seu erro. Considere os fatores ambientais que influenciaram você naquele momento, como estar passando por uma situação estressante ou o desencadeamento de uma atitude irracional por causa da ativação de um gatilho emocional. Pense no que está além da sua visão pessoal do momento que cometeu o erro. Pode ser que o seu objetivo naquele instante era viver a sua vida do melhor jeito que você sabe viver, não cometendo um erro em si.

6. Intenção de se perdoar

- a. Tente oferecer perdão a si mesmo repetindo a frase:

Que eu possa começar a me perdoar pelo que fiz, consciente ou inconscientemente, e que causou dor a essa pessoa.

7. Responsabilidade de se preservar

- a. Caso lhe pareça certo, responsabilize-se a não causar dor a mais ninguém da mesma maneira se isso estiver ao seu alcance.

Após realizar essa prática reflita se você conseguiu oferecer compaixão a si mesmo, pense em como foi repetir as frases de perdão e questione se conseguiu entrar em contato com o sentimento de responsabilidade para não magoar outras pessoas. Suportar os sentimentos de culpa e remorso com compaixão fortalece a determinação de repetir o mesmo erro, ao contrário do que o senso comum pressupõe, perdoar a si mesmo não faz com que a pessoa não se responsabilize menos por suas ações. Apenas nos perdoados podemos mudar nossas atitudes de forma efetiva.

Para a prática acima, você também pode ensaiar a sua fala e mesmo o modo de comunicar-se, até mesmo gravando um áudio e vídeo anteriormente para que possa se ver e se aproximar mais desta prática até o momento de se sentir mais à vontade para fazê-la. Você pode não se sentir muito espontâneo em fazer isso, mas o treino o deixará mais seguro/ e à vontade para o momento.

Por fim, deixamos aqui a indicação dos sites oficiais: “Center for Mindful Self-compassion” (<https://centerformsc.org/self-compassion-and-covid-19/>) e também o referido anteriormente no capítulo sobre compaixão “The Compassionate Mind Foundation” (<https://www.compassionatemind.co.uk/resources>) onde encontra-se muitos recursos, tais como vídeos que podem ser traduzidos para o português ao escolher o idioma e exemplos de outras práticas baseadas em evidências relacionadas a autocompaixão.

Referências

- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011) Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 239-255.
- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54 (8), 899-902.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97.
- Neff, K. (2019). Manual de Mindfulness e Autocompaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo. [Minha Biblioteca]. Retirado de <https://app.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582715543/>
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *self and Identity*, 2,85-102.

Neff, K (2019c). Self-Compassion. (n.d.). Exercise 1: How would you treat a friend?. <https://self-compassion.org/exercise-1-treat-friend/>

Neff, K (2019d). Self-Compassion. (n.d.). Exercise 3: Exploring self-compassion through writing. <https://self-compassion.org/exercise-3-exploring-self-compassion-writing/>

Neff, K (2019e). Self-Compassion. (n.d.). Exercise 5: Changing your critical self-talk. <https://self-compassion.org/exercise-5-changing-critical-self-talk/>

Neff, K (2019f). Self-Compassion. (n.d.). Exercise 7: Identifying what we really want. <https://self-compassion.org/exercise-7-identifying-really-want/>

Neff, K (2019g). Self-Compassion. (n.d.). Exercise 8: Taking care of the caregiver. <https://self-compassion.org/exercise-8-taking-care-caregiver/>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001) On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Wispe, L. (1991). *The Psychology of Sympathy*. New York: Plenum

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Weschler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. (2020). COVID-19: Implications and applications of Positive Psychology in times of pandemia. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.99>

Empatia

Bruna Alvim Stocchero

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Prisla Ücker Calvetti

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O que é Empatia?

As habilidades para a vida apresentam evidências positivas para a saúde mental e tem o seu desenvolvimento no início do ciclo vital. As intervenções voltadas para promoção e prevenção em saúde auxiliam para o enfrentamento de eventos de vida, como o momento de crise sanitária e humanitária. Entre as habilidades de vida, a empatia tem destaque e agrupa comportamentos esperados e desejáveis em relação ao outro, com demanda cognitiva e afetiva. Um bom repertório de empatia responde, apoia, demonstra compreensão e valida sentimentos, entre outras respostas. Sentir o que o outro está sentindo não significa confundir a si com o outro. É necessário distinguir em relação ao que você sente e o outro sente (Ferreira & Neufeld, 2020).

A empatia é, essencialmente, a capacidade de uma pessoa entender e/ou compartilhar os estados internos de outras pessoas. Esse processo envolve três aspectos (Weisz & Zaki, 2017):

- **Compartilhamento de Experiência (Empatia Emocional):** é o ato de experimentar vicariamente o estado emocional de outra pessoa. O que isso quer dizer? Se estivermos vendo alguém passar por um sofrimento ou uma situação de alegria, nosso cérebro irá compartilhar essas emoções.
- **Mentalização (Empatia Cognitiva):** é a habilidade de extrair inferências sobre os pensamentos e sentimentos de outra pessoa. Ou seja, é a capacidade de se colocar no lugar do outro, olhando o mundo através de seus olhos.
- **Preocupação Empática (Empatia Motivacional):** é uma resposta emocional de compaixão e preocupação despertada ao se ver alguém passando por

dificuldades. Essa faceta é o que nos leva a nos preocuparmos com o bem-estar de outra pessoa e a querer ajudá-la, se houver necessidade.

Embora esses três aspectos sejam diferentes, são profundamente interligados. Compartilhar a emoção de outra pessoa (empatia emocional) chama nossa atenção para o que ela sente e para sua perspectiva (empatia cognitiva), o que aumenta as chances de sentir preocupação com seu bem-estar (empatia motivacional).

Essa visão geral da empatia evidencia a importância e a contribuição desse conceito para o indivíduo e a sociedade, principalmente no momento que estamos vivendo. A pandemia do Covid-19 levou a mudanças e interrupções em quase todos os aspectos da vida diária, principalmente em relação ao contato social. Trabalhar a empatia pode ajudar as pessoas a se sentirem menos solitárias e mais conectadas, além de aumentar a probabilidade de ajudarem os outros quando precisarem. Tendo isso em vista, apresentamos exercícios para você praticar a empatia.

Como podemos desenvolver a empatia?

Aqui apresentamos caminhos possíveis para você desenvolver a empatia e assim também entender melhor o seu funcionamento.

Exercícios para você praticar

Exercício 1- Tomada de Perspectiva

Refere-se à capacidade de uma pessoa considerar uma situação de um ponto de vista diferente, de forma a realizar inferências sobre os pensamentos e sentimentos do outro, trabalhando as dimensões cognitiva e afetiva (Lane-Garon, 1998). Contribui para vários resultados positivos, incluindo sentimentos de simpatia, uma maior probabilidade de ajudar alguém que precisa, além de uma maior disposição para perdoar. Iremos mostrar como você pode utilizar essa estratégia.

Quando você se encontrar em uma discussão com alguém, uma forma interessante de entender o lado dela é se colocar na perspectiva da outra pessoa. Para fazer isso, imagine o que você sentiria, pensaria ou faria se estivesse do outro lado da discussão. Busque refletir sobre os motivos que levaram a outra pessoa a se sentir dessa forma.

Quando você é capaz de imaginar uma situação da perspectiva de outra pessoa, pode entender melhor os motivos dela ou mudar seu próprio comportamento para não a ofender.

Exercício 2 - Identidade compartilhada

Os seres humanos são propensos a serem gentis e generosos, mas alguns obstáculos podem nos impedir de agir assim. Uma das principais barreiras é a diferença entre grupos: nos sentimos muito menos motivados a ajudar alguém se eles não parecem pertencer ao nosso grupo. Uma forma de contornar isso é reconhecer pontos em comum com outra pessoa, mesmo que essas semelhanças não sejam imediatamente aparentes (Levine, et al. 2005). Lembrar as pessoas de ver a humanidade básica que compartilham com aqueles que podem parecer diferentes delas pode ajudar a superar o medo e a desconfiança e promover a cooperação.

Iremos apresentar um exercício que foi desenvolvido para ajudar a expandir o senso de identidade compartilhada entre as pessoas. Ele foi retirado da plataforma *Greater Good In Action* (GGIA, nd; ggia.berkeley.edu/).

1. Pense em uma pessoa em sua vida que pareça ser bem diferente de você em todas as formas que você possa imaginar. Essa pessoa pode ter interesses diferentes, com diferentes crenças religiosas ou políticas, ou com experiências de vida muito diferentes. Ela pode até ser alguém com quem você teve um conflito pessoal ou que pertence a um grupo que esteve em conflito com o grupo ao qual você pertence.
2. Depois disso, faça uma lista de todas as coisas que você provavelmente tem em comum com a pessoa escolhida.
3. Revise esta lista de semelhanças. Como ela faz você ver essa pessoa agora? Ao invés de simplesmente vê-la como alguém desconhecido para você, ou como membro de um grupo diferente, tente agora vê-la como um indivíduo, alguém cujos gostos e experiências possam se sobrepor aos seus de determinada maneira.
4. Repita esse exercício sempre que encontrar alguém que inicialmente pareça diferente de você, com quem você tenha tido um conflito, ou com alguém que faça você se sentir desconfortável.

Exercício 3 - Uso de mídia audiovisual para empatia

Essa abordagem se baseia no uso de mídias como fotos, vídeos e áudios para criar uma narrativa dramática, de forma a envolver mais o espectador para o sofrimento apresentado. Essa técnica se baseia em estudos que sugerem que as pessoas têm maior probabilidade de contribuir para uma causa se puderem identificar pessoas específicas em necessidade (Kogut & Ritov, 2005). Assim, a característica mais importante dessa técnica não é tanto o conteúdo específico fornecido, mas a forma dramática em que ele é apresentado. Iremos apresentar estratégias que podem ser tomadas para você se inspirar a ajudar uma causa. Elas foram adaptadas a partir de uma atividade da plataforma *Greater Good In Action* (GGIA, nd; ggia.berkeley.edu/).

1. Ao pesquisar um problema em reportagens ou outras fontes, procure perfis de indivíduos específicos.
2. Busque fotografias e vídeos sobre o problema, para torná-lo mais vívido e comovente.
3. Pesquise histórias que ocorreram com pessoas específicas, uma vez que é mais fácil criar uma conexão emocional com uma única pessoa necessitada do que com várias.

Exercício 4 - Treinamento de habilidades de empatia

É mais voltada a ações específicas que podem ser feitas para comunicar o sentimento de empatia a alguém, ao invés de buscar sentir a empatia em si. Essa abordagem se concentra em três conjuntos de estratégias comportamentais: observação, escuta e resposta empáticas. Iremos aprofundar cada uma delas a partir dos conhecimentos retirados do livro: *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (pp. 111-134).

1. Observação: essa estratégia busca ler e interpretar os sinais que alguém emite por meio da linguagem corporal, que muitas vezes podem ser sutis. Aqui estão algumas das pequenas coisas que você deve prestar atenção.

- a) Busque perceber os gestos e as expressões faciais que a pessoa está apresentando, uma vez que eles podem refletir como ela realmente está se sentindo. Um exemplo seria a pessoa manter a cabeça baixa, se afastar de você ou cobrir a boca, o que pode sinalizar que ela está escondendo algo ou está desconfortável.

b) Atente-se também para mudança de tom, se a pessoa está realizando pausas na fala ou se está repetindo coisas que já falou. A forma como ela está se comunicando é outro fator importante para entender suas emoções.

Dessa forma, essa técnica busca “ouvir” o que não está sendo dito, o que está sendo evitado ou encoberto, porque muitas vezes há um outro significado por trás das palavras da pessoa.

2. Escuta: é uma técnica de comunicação que ajuda as pessoas a se sentirem entendidas em uma conversa, de forma a melhorarem a compreensão e a confiança mútuas. Listaremos exemplos de comportamentos verbais e não-verbais que podem ser feitos.

a) Escute pacientemente o que a outra pessoa diz, sem interromper ou julgar, mesmo que você não concorde. É importante mostrar aceitação, respondendo com frases como: “eu entendo”, “por favor, continue”, entre outras.

b) Utilize-se também da sua linguagem corporal durante a conversa, assentindo, mantendo contato visual.

3. Resposta: essa estratégia transmite verbalmente sua compreensão da fala da outra pessoa e é uma forma eficaz de fazer alguém se sentir entendido. Aqui estão alguns exemplos:

a) Parafraseie a fala da outra pessoa para mostrar que está prestando atenção, utilizando de expressões como: “O que eu ouço você dizendo é...” “Parece que...” e “Se eu entendi direito, você está dizendo...”.

b) Faça perguntas para encorajar a outra pessoa a elaborar seus pensamentos, de forma a evitar tirar conclusões precipitadas. Use frases como: “Quando você diz..., você quer dizer...?”.

c) Valide os pensamentos e sentimentos da outra pessoa, em vez de questioná-los. Por exemplo, se a pessoa expressar raiva ou frustração, tente utilizar frases como: “Sinto que você está frustrado”, “entendo como essa situação pode causar raiva”.

Os exercícios apresentados neste capítulo trabalham com os diferentes aspectos da empatia (cognitiva, emocional e motivacional), contribuindo não só para construção de conexões sociais entre as pessoas (muito importantes para o bem-estar físico e psicológico), como também para a promoção de comportamentos de ajuda. Dessa forma, em tempos de distanciamento social, essas práticas de habilidades de vida são muito relevantes para as relações interpessoais e para a melhoria da saúde mental e bem-estar.

Referências

- Batson, C. D. (2009). *These things called empathy: Eight related but distinct phenomena*. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *Social neuroscience. The social neuroscience of empathy* (p. 3–15). MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0002>
- Davis, M. H. & Begovic, E. (2014). Empathy-Related Interventions. In *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (pp. 111-134). Nova Jersey, Estados Unidos da América: John Wiley & Sons, Ltd.
- Ferreira, I. M.F., Neufeld, C. B. (2020). Habilidades para a vida. In: Federação Brasileira de Terapias Cognitivas, C. B. Neufeld, E. M. O. Falcone & B.P. Rangé (Orgs), PROCOGNITIVA Programa de Atualização em Terapia Cognitivo-comportamental: ciclo 7 (pp. 133-67). Porto Alegre: Artmed Panamericana. (Sistema de Educação Continuada a Distância, v. 1).
- Kogut, T., & Ritov, I. (2005). The "Identified Victim" Effect: An Identified Group, or Just a Single Individual? *Journal of Behavioral Decision Making*, 18(3), 157–167. <https://doi.org/10.1002/bdm.492>

Lane-Garon, P. S. (1998). Developmental considerations: Encouraging perspective taking in student mediators. *Mediation Quarterly*, 16(2), 201–217. <https://doi.org/10.1002/crq.3890160208>

Levine, M., Prosser, A., Evans, D., & Reicher, S. (2005). Identity and emergency intervention: How social group membership and inclusiveness of group boundaries shape helping behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(4), 443-453.

Niezink, L. W., Siero, F. W., Dijkstra, P., Buunk, A. P., & Barelds, D. P. (2012). Empathic concern: Distinguishing between tenderness and sympathy. *Motivation and emotion*, 36(4), 544–549. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9276-z>

Weisz, E. & Zaki, J. (2017). Empathy-Building Interventions: A Review of Existing Work and Suggestions for Future Directions. In *The Oxford Handbook of Compassion Science* (pp. 205-217). Oxônia, Reino Unido, Oxford University Press.

Zaki, J (2019). *The War for Kindness: Building Empathy in a Fractured World*. Nova York, Estados Unidos da América: Crown.

Perdão

Bianca Ferro Cortazzi de Oliveira

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Victória Machado de Albuquerque

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Prisla Ücker Calvetti

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O que é o perdão?

O ato de perdoar é a habilidade de deixar de lado o ressentimento e julgamentos negativos à uma pessoa que ofendeu, ao mesmo tempo em que se considera nutrir compaixão e misericórdia ao ofensor (Enright & Rique, 2007; Pinho et al., 2016). Em uma perspectiva do desenvolvimento humano, Piaget por exemplo, entende o perdão como um ato muito complexo, não podendo ser compreendido antes do fim da infância (Lepre & Inácio, 2014). Apesar da dificuldade em explicar o ato de perdoar, existem diversos estudos que defendem os benefícios dessa prática, como a promoção da cura, prevenção de problemas e promoção do florescimento pessoal (Parks & Schueller, 2014).

Lewicki et al. (2016) realizaram um estudo que buscou identificar uma forma de se desculpar mais efetiva. Os resultados demonstraram que os elementos mais importantes em um pedido de desculpas são reconhecer a ofensa e se oferecer a fazer algo para tentar reparar o ocorrido.

Práticas voltadas para o perdão promovem uma diminuição nas emoções negativas, como a raiva e o estresse. Além disso, também beneficiam as relações interpessoais, aumentando os sentimentos de perdão e compaixão, os quais são de suma importância e recebem uma atenção especial nesse momento de isolamento social. Embora sejam tempos difíceis, o apoio de pessoas próximas (como família ou amigos), que pode ser feito de forma online, combinado com essas atividades sobre sentimentos e aspectos positivos constituem importantes fatores para obtenção de melhoria da saúde mental (Birtwell et al., 2019).

Um estudo realizado por (Drell & Jaswal, 2016) analisou as expectativas das crianças e como elas respondem a pedidos de desculpas. Entre quatro respostas oferecidas (pedido de perdão espontâneo, pedido de perdão depois de solicitado, oferta de ajuda e nenhum pedido de perdão) a resposta que fez as crianças se sentirem melhor foi a oferta de ajuda (Drell & Jaswal, 2016). Logo, esse estudo demonstra uma maior eficácia no pedido de perdão quando acompanhado de alguma atitude.

A prática do perdão leva a menos estresse, raiva e mágoa e em menor grau aumenta estados positivos em relação às pessoas. Os participantes também se sentiram mais capazes de perdoar e menores possibilidades de se sentir ofendidos em situações hipotéticas (Harris et al., 2006).

As práticas de perdão que apresentaremos a seguir podem ajudar a alcançar uma melhora nas relações interpessoais (Harris et al., 2006; Worthigton, 2006), assim como beneficiar a saúde física (Lin et al., 2004; Waltman et al., 2009) e mental (Toussaint & Webb, 2005; Witvliet et al., 2011).

Como podemos desenvolver o perdão?

Exercícios para você praticar

Exercício 1 - Fazendo um pedido de desculpas efetivo

Esse exercício pode ser utilizado quando ocorrer alguma desavença com alguém e surgir a vontade de se desculpar. Ele foi livremente adaptado do site *Greater Good in Action* (GGIA, nd; ggia.berkeley.edu/), uma plataforma que contempla diversas atividades baseadas evidências científicas, e se constitui em quatro etapas:

1. Reconhecer a ofensa

a. Reconhecer a responsabilidade por ter ofendido alguém é o primeiro passo para um bom pedido de desculpas.

2. Dar uma explicação

a. Explicar a situação que ocorreu através da sua perspectiva é um ponto importante também, sem deixar as coisas vagas ou culpar a pessoa ofendida.

3. Expressar remorso

a. Quando alguém fica chateado com alguma ação nossa, é comum que os sentimentos de culpa e vergonha surjam. Comunicar essa decepção consigo próprio e o desejo de melhorar são bons movimentos.

4. Como posso me redimir?

a. Ao invés de se autopunir por machucar os sentimentos de alguém, é interessante conversar com a pessoa ofendida e saber se é possível fazer algo para reparar o ocorrido.

Exercício 2 - Nove Passos para o Perdão

Os passos apresentados a seguir foram descritos pelo psicólogo Fred Luskin (2001), o qual incorpora técnicas da terapia cognitiva-comportamental no processo do perdão.

Passo 1: Observe e avalie como você se sente sobre o ocorrido e o que te incomodou. Pense sobre sua capacidade de explicar o porquê a situação lhe causou mal-estar e então, conte a experiência a umas duas pessoas de confiança.

Passo 2: Comprometa-se consigo mesmo a fazer o que for preciso para se sentir melhor.

Passo 3: Não confunda perdoar com reconciliar. No processo de perdão, você busca a paz. Assim, a intenção é culpar menos os outros e também tornar menos pessoal as ofensas que vierem.

Passo 4: Busque o panorama correto dos acontecimentos. Aceite e reconheça que suas aflições são advindas de sentimentos negativos, pensamentos e desconforto físico dos quais você está sendo atingido agora e não do que te ofendeu há minutos atrás ou anos antes.

Passo 5: Quando você se sentir triste ou aflito, faça uso de práticas de controle e gerenciamento de estresse para aliviar a ativação do sistema nervoso simpático (luta ou fuga). O sistema nervoso simpático é o que nos faz reagir em situações de perigo iminente. Para isso, ele prepara o organismo para uma rigorosa atividade muscular, causando alterações no nosso corpo e no seu sistema. Assim, alguns efeitos desse sistema são: aumento da pressão arterial, taquicardia, hiperventilação e estimulação dos músculos estriados (Margis et al., 2003). Como exemplo de forma de aliviar a ativação do sistema nervoso simpático podemos citar o controle da respiração e a meditação.

Passo 6: Deixe de esperar coisas de sua vida ou dos outros, as quais decidiram não dar a você. Ou seja, busque amor, esperança, saúde, amizade e prosperidade por meio do trabalho duro. Entretanto, não exija. Você pode sofrer ao se obrigar que essas coisas ocorram quando você não tem o poder de fazer acontecer.

Passo 7: Deposite sua energia em buscar outra forma de alcançar seus objetivos positivos, a qual não se relacione com a experiência que te machucou.

Passo 8: Tenha em mente que uma vida bem vivida é a sua melhor vingança. Ao invés de se focar nos seus sentimentos machucados e doloridos, e por consequência dar poder sobre você a quem te magoou, foque no amor, na beleza e na bondade a sua volta. Dedique a sua energia a apreciar o que você tem em vez de focar no que você não tem.

Passo 9: Altere e renove a forma de olhar para seu passado, para que assim possa lembrar-se da sua escolha heroica de perdoar.

Esse exercício foi construído de acordo com um estudo feito em 2006, em que adultos que completaram um treinamento de perdão liderado por Luskin relataram menos estresse, raiva e mágoa e em menor grau aumentaram estados positivos em relação às pessoas que não participaram do treinamento. Os participantes também se sentiram mais capazes de perdoar e menores possibilidades de se sentir ofendidos em situações hipotéticas (Harris et al., 2006).

Exercício 3 - Cartas de Perdão

Pense em uma pessoa que o ofendeu ou o magoou no passado e você nunca explicitamente perdoou-a. Escreva uma carta para essa pessoa, colocando seus sentimentos e explicando em termos concretos os porquês que a perdoa, e se espera que algo aconteça com vocês no futuro. Não é preciso enviar a carta, ao menos que você realmente queira (Peterson, 2006). Lembrando que é possível ser criativo na forma de escrever: isso pode ser feito por meio de um e-mail, uma mensagem digitada ou gravada.

Um estudo de Seligman et al. (2006) investigou o impacto do uso de diversas intervenções nos sintomas depressivos, sendo uma delas o exercício das cartas de perdão. Os resultados mostraram que os participantes que escreveram cartas de perdão

a quem os ofendeu tiveram um aumento na quantidade e na qualidade do sono, bem como melhorias na saúde física e mental e diminuição dos sintomas depressivos.

Além dessas práticas, é possível trabalhar formas mais efetivas de pedir perdão a alguém quando você o machucou. Pensando nisso, foi feita a tradução livre de uma prática da plataforma *Greater Good In Action* (GGIA, nd; ggia.berkeley.edu/). Esse exercício foca na perspectiva das crianças, em como se pode ajudá-los a entender o perdão e como ir além da palavra “desculpa”, pensando em medidas para aliviar o sofrimento do outro.

Exercício 4 - Pensando o perdão para além do pedido de “desculpas”

Inicie uma conversa com a criança sobre uma história que ela esteja assistindo na televisão, no celular, ou em outro meio, na qual um personagem prejudicou outro, independentemente de sua intenção. Questione a criança sobre o que ela acha que o personagem afetado está sentindo e o que o outro poderia fazer para ajudar nessa situação. Incentive ir além da palavra "desculpa" e a pensar em possíveis ações que poderiam aliviar o sentimento ruim. Faça o exercício com a criança e ajude-a a chegar em alternativas diferentes.

Exercício 5 - Perdoar alguém mesmo que esta não se apresente mais em vida

De acordo com o Manual intitulado *“La potenciación de los recursos psicológicos: manual del programa + recursos”* escrito pelos autores Remor e Amorós (2013) podemos listar aqui quatro etapas de um exercício sobre perdoar alguém mesmo que esta não se apresente mais em vida. A seguir a descrição:

Primeiro – Escreva sobre uma experiência que você tenha o desejo de perdoar alguém.

a) Escreva todos os pensamentos e sentimentos associados a este evento de modo bem detalhado.

b) Como esta experiência tem afetado a sua vida? Quanta energia põe nela? Qual foi a sua participação neste evento? Como esta experiência tem impactado na sua autoestima e em como você se vê?

Segundo – Reflita sobre como retomar o controle das suas ações.

a) Ao pensar em suas ações, você se apega ao ressentimento para manter a outra pessoa ligada a você? Considera culpado/a de seus sentimentos?

b) Como pode começar a tomar responsabilidade por seus sentimentos e ações no futuro?

Terceiro – Pense em uma variedade de maneiras em que você pode buscar o perdão de outra pessoa.

Quarto – Perdoe em sua mente e coração e, se for oportuno, faça o plano de como perdoar pessoalmente. Se necessário, também pense em maneiras de evitar ser lastimado/a por essa pessoa e outras no futuro.

Para tanto, em momento de crise mundial sanitária, na qual muitos lutos simbólicos e reais como desemprego, morte de entes queridos e tantos outros como tem ocorrido na sociedade, repensar suas relações com práticas de perdão pode levá-lo a experimentar um maior bem-estar, e isso representar um alívio na sua vida. Ciente de que nem todas as relações são saudáveis e que também existem as abusivas, isso não significa que você terá que seguir em relacionamentos que não fazem mais sentido na sua vida. Apenas que poderá se tranquilizar em seguir em frente com as suas escolhas de cultivo de relacionamentos mais próximos e que fazem bem - seja no ambiente de trabalho, em amizades ou em relações amorosas.

Referências:

Birtwell, K., Williams, K., van Marwijk, H., Armitage, C. J., & Sheffield, D. (2019). An exploration of formal and informal mindfulness practice and associations with wellbeing. *Mindfulness*, 10(1), 89-99. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-018-0951-y>

Drell, M. B., Jaswal, V. K. (2016). Making amends: Children's expectations about and responses to apologies. *Social Development*, 25, 742–758. doi:10.1111/sode.12168

Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In Enright, R. D. & North, J. (Ed.), *Exploring forgiveness* (pp. 46-62). Madison: University of Wisconsin Press.

Enright, R. D., & Rique, J. (2007). *The Enright Forgiveness Inventory (EFI). User's Manual*. Madison, WI: Mind Garden.

Enright, R. D., Knutson, J. A., Holter, A. C., Baskin, T., & Knutson, C. (2007). [Waging peace through forgiveness in Belfast, Northern Ireland II: Educational programs for mental health improvement of children](#). *Journal of Research in Education*, 17(1), 63-78.

Greater Good in Action. (n.d). Making an Effective Apology. Disponível em: <https://ggia.berkeley.edu/practice/making_an_effective_apology>.

Greater Good in Action. (n.d). Making Amends for Kids. Disponível em: <https://ggia.berkeley.edu/practice/making_amends_for_kids>.

Harris, A.H, Luskin, F.M., Benisovich, S.V., Standard, S., Bruning, J., Evans, S. and Thoresen, C. (2006) Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress and trait anger: A randomized trial. *Journal of Clinical Psychology*. 62(6) 715-733.

Lepre, R. M., & Inácio, A. K. M. O Perdão como Componente Moral em Crianças do Primeiro Ano do Ensino Fundamental. Schème: Revista Eletrônica de Psicologia e Epistemologia Genéticas, v. 6, p. 94-108, 2014.

Lewicki, R.J., Polin, B. and Lount, R.B., Jr. (2016), An Exploration of the Structure of Effective Apologies. *Negotiation Confl Manage Res*, 9: 177-196. doi:[10.1111/ncmr.12073](https://doi.org/10.1111/ncmr.12073)

Lin, W. F., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., & Baskin, T. W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(6), 1114.

Luskin, F. (2001), *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*. HarperOne

Margis, R., Picon, P., Cosner, A. F., & Silveira, R. D. O. (2003). Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 25, 65-74. <https://doi.org/10.1590/S0101-81082003000400008>

Neff, K. (2019). *Manual de Mindfulness e Autocompaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo*. [Minha Biblioteca]. Retirado de <https://app.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582715543/>

Parks, A.C., & Schueller, S. (Eds.). (2014). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*. John Wiley & Sons.

Piaget, J. (1932). *O Juízo Moral na Criança*. SP: Summus.

- Pinho, V. D., Falcone, E. M. O. & Sardinha, A. (2016). O Papel Preditivo da Habilidade Empática sobre o Perdão Interpessoal. *Temas em Psicologia*, 24(4),1507-1518.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Remor, E. & Amorós, M. (2013). *La potenciación de los recursos psicológicos manual del programa + recursos*. Madri: Delta.
- Santana, R. G., & Lopes, R. F. F. (2012). Aspectos conceituais do perdão no campo da psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 32(3), 618-631. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932012000300008>
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of social psychology*, 145(6), 673-685.
- Waltman, M. A., Russell, D. C., Coyle, C. T., Enright, R. D., Holter, A. C., & M. Swoboda, C. (2009). The effects of a forgiveness intervention on patients with coronary artery disease. *Psychology and Health*, 24(1), 11-27.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York: Brunner- Routledge.

Bem-estar

Ana Beatriz Tolentino da Silva

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Prisla Ücker Calvetti

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O que é Bem-estar?

O Bem-estar é entendido como a maneira que as pessoas julgam e entendem suas emoções, seu estilo de vida e como lidam com os acontecimentos. O Bem-estar Subjetivo (BES) envolve uma avaliação cognitiva (a satisfação de vida) e uma avaliação emocional (os afetos positivos e os afetos negativos) (Reppold et al., 2019).

- O BES é considerado positivo quando os Afetos Positivos prevalecem sobre os Afetos Negativos e quando há um julgamento global positivo de Satisfação de Vida.

- Afeto positivo é considerado uma dimensão que contempla a frequência das emoções positivas (orgulho, interesse, entusiasmo, por exemplo) das pessoas. Afeto Negativo contempla a frequência das emoções negativas (como angústia, tristeza, perturbações).

O estudo realizado por Kross et al. (2014) evidenciou que participantes que foram instruídos a refletir sobre seus sentimentos na perspectiva de terceira pessoa enquanto realizavam uma tarefa estressante a entenderam mais como positivamente desafiadora do que uma ameaça. Estes, saíram-se melhor na sua resolução, conseguiram evitar a ansiedade mais rapidamente, sentir menos vergonha e ruminaram menos do que aqueles participantes que refletiram sobre seus pensamentos da forma mais recorrente. Em outra pesquisa realizada por Steger et al. (2013) participantes que realizaram essa intervenção reportaram a sensação de ter mais significado em suas vidas. Os participantes também demonstraram mais satisfação de vida e mais emoções positivas do que sentiam anteriormente.

Os autores Remor e Amorós (2013) apresentam na sua obra muitas práticas voltadas para o fortalecimento de recursos psicológicos na obra citada no capítulo anterior. Entre elas as práticas de relaxamento e respiração diafragmática, que podem

beneficiar o bem-estar auxiliando na concentração, diminuindo estresse e ansiedade por meio da promoção de experiências positivas. Já a técnica de relaxamento com música pode ser ampliada para a de imaginação e visualização.

Um alto nível de BES está associado com uma boa saúde física, maior longevidade e mais relações sociais (Diener et al., 2017). Além disso, com menos índices de depressão, ansiedade e estresse (Zanon et al., 2017). Partindo desse contexto, entende-se que práticas relacionadas ao aumento do BES podem contribuir para a proteção da saúde mental. Então, vamos apresentar, a seguir, intervenções adaptadas do site da associação plataforma *Greater Good In Action* (GGIA, nd; ggia.berkeley.edu/) que podem contribuir para aumentar o Bem-estar Subjetivo.

Vamos praticar os benefícios destas práticas descritas a seguir:

Como podemos desenvolver bem-estar?

Exercício para você praticar

Exercício 1 - Obtenção de novas perspectivas em eventos negativos (Kross et al., 2014)

Indicado realizar esse exercício quando você estiver lembrando experiências negativas, no intuito de trazer mais leveza a sua mente e vida.

1. Pense em uma experiência que você está lidando, algum momento do seu passado que traz sentimentos de raiva ou tristeza, ou algo que gere ansiedade e preocupação sobre o seu futuro.
2. Tente entender seus sentimentos se colocando em terceira pessoa, usando os pronomes “você”, “ela/ele” e “[seu próprio nome]”. Caso você comece a reviver o evento na sua cabeça, tente assisti-lo através dos olhos de uma terceira pessoa.
3. O objetivo aqui não é evitar ou separar você de seus sentimentos, mas analisá-los de uma perspectiva evidente e de um ponto de vista mais útil. Dedique três minutos refletindo dessa forma, escrevendo seus pensamentos se você se sentir vontade.
4. Apesar de parecer artificial falar sobre si mesmo na terceira pessoa, pesquisas sugerem que isso pode ajudar você a enfrentar sentimentos difíceis sem se sentir sobrecarregado (Kross et al., 2014). Após um tempo, você conseguirá

realizar essa conversa consigo mesmo durante eventos estressores, como em um momento desafiador socialmente ou uma tarefa difícil no trabalho.

Exercício 2 - Fotos Significativas (Steger et al., 2013)

1. Durante a semana, tire fotos de momentos, coisas, pessoas, bichos de estimação, objetos ou lugares que tenham significado ou deem propósito a sua vida. Se você não consegue tirar ou ter acesso a essas fotos, caso eles não estejam por perto por exemplo, você pode tirar fotos de *souvenirs*, lembranças, sites ou fotos tiradas por outras pessoas. Tente tirar pelo menos nove fotos.
2. Após isso, reserve tempo para olhar e refletir sobre cada uma. Para cada foto, responda a seguinte pergunta: "O que essa foto representa? E porque isso é importante para você?"

Exercício 3 - Práticas da respiração diafragmática e relaxamento com imaginação e visualização

No exercício a seguir, integramos duas práticas: a da respiração diafragmática e relaxamento (Wolff & Dias, 2019) e a da imaginação e visualização (Remor & Amorós, 2013).

Primeiro – controle da respiração diafragmática. Respire profundamente e com calma e inspire o ar se concentrando no diafragma e não no peito exclusivamente. Você pode fazer isso quantas vezes quiser e em vários momentos do seu dia, até se tornar um hábito. Inicialmente você pode programar um horário do seu dia, na hora do banho, ao acordar, antes de dormir, ou outro que ficar melhor na sua rotina.

Segundo – agora você necessita de um local e tempo aproximado de 15 minutos para uma prática completa, incluindo a imaginação e visualização de cenas agradáveis. Neste sentido, necessita de um plano para a prática. Coloque uma música calma e sente-se em um local calmo. A prática necessita ser sentada para ampliar a consciência corporal e evitar a sonolência. A atenção ao tempo aqui e agora é importante para o melhor aproveitamento.

Terceiro – relembre a prática da respiração diafragmática. Respire e inspire lentamente e concentrado/a. Atenção na respiração e no seu corpo, na sensação de paz e tranquilidade. Quando estamos ansiosos, respiramos rapidamente, e tal padrão leva a

um desequilíbrio de oxigênio e dióxido de carbono no corpo, favorecendo os sintomas físicos da ansiedade. Caso você não tenha o hábito ainda, saiba que no início costuma ser mais desafiador, mas com a prática se tornará um hábito.

Quarto – agora, ao ouvir a música agradável e respirando calmamente com o corpo mais relaxado, imagine uma cena agradável. Você pode escolher um local como uma praia ou uma serra, por exemplo, um local de área verde, bonito, com muitas árvores e até flores. O exemplo será da praia, mas saiba que você poderá escolher outro. Também escolha se com o sol ou a lua, o importante é a experiência ser agradável. Então, imagine que você está em uma praia. Ouça o som do mar, sinta os pés na areia, olhe o movimento do mar, e das ondas e seu ritmo calmo e ondulante. Se posicione de frente ao mar, respirando lentamente, olhando o horizonte e o movimento perto do mar. Sinta como esta sensação tranquila invade seu corpo e o momento. Continue respirando, no ritmo do mar. Pouco a pouco, quando quiseres, retorne e abra os olhos.

Quinto – ao retornar atente-se a sensação do seu corpo, ao som da música que você escolheu durante o exercício e a sua respiração. Fique com esta sensação e saiba que você tem o recurso psicológico para voltar a fazer o exercício diariamente. Lembre-se que pode ir ao mesmo local imaginado e mesmo variar para outros locais calmantes e agradáveis.

Para fortalecer o seu bem-estar no seu dia a dia lembre-se que é essencial saber o motivo e a importância de realizar tais práticas de modo contínuo. Assim você se sentirá mais seguro/a para avançar com elas para além de situações de adversidades, tal como esta da crise sanitária Covid-19, e que servirão para o enfrentamento de todas as adversidades. Lembre-se que sentir emoções negativas faz parte da vida, e estas podem representar muitas aprendizagens e levar a novas oportunidades. Lembre-se que todas as emoções podem ser passageiras. Por outro lado, quando as emoções negativas forem intensas e persistentes, você deve buscar auxílio de um profissional da área da saúde mental da Psicologia. Em tempos de pandemia, sentir-se triste ou ansioso/a em determinados momentos é esperado, porque estamos passando por uma crise sanitária e humanitária.

Este capítulo visa a auxiliar com exercícios possíveis para potencializar recursos psicológicos, mas não hesite em buscar auxílio de um profissional, caso necessite. Usufrua das práticas para o seu bem-estar!

Referências

Diener, E., & Lucas, R. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011) Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>.

Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 58(2), 87.

Greater Good In Action. (n.d.). Meaningful Photos. https://ggia.berkeley.edu/practice/meaningful_pictures

Greater Good In Action. (n.d.). Gaining Perspective on Negative Events. https://ggia.berkeley.edu/practice/gaining_perspective_on_negative_events

Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., Bremner, R., Moser, J., & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 304-324.

Neff, K. (2019). *Manual de Mindfulness e Autocompaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo*. [Minha Biblioteca]. Retirado de <https://app.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582715543/>

Remor, E. & Amorós, M. (2013). *La potenciación de los recursos psicológicos manual del programa + recursos*. Madri: Delta.

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Siqueira, Mirlene Maria Matias, & Padovam, Valquiria Aparecida Rossi. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho.

Psicologia: Teoria e Pesquisa, 24(2), 201-209. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>

Steger, M. F, Shim, Y., Barenz, J., & Shin, J. Y. (2013). Through the windows of the soul: A pilot study using photography to enhance meaning in life. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 27-30.

Wolff, A.A. & Dias, F.M. (2019). Respiração diafragmática e relaxamento. In: Carvalho, M; Malagris, L. & Rangé, B. (Eds.) *Psicoeducação em Terapia Cognitivo-comportamental* (pp. 332-341). Novo Hamburgo: Sinopsys.

Woyciekoski, Carla, Natividade, Jean Carlos, & Hutz, Claudio Simon. (2014). As contribuições da personalidade e dos eventos de vida para o bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(4), 401-409. Retrieved July 09, 2020, from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722014000400005&lng=en&tlng=pt.

Zanon, Cristian, Dellazzana-Zanon, Letícia Lovato, Wechsler, Solange Muglia, Fabretti, Rodrigo Rodrigues, & Rocha, Karina Nalevaiko da. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200072. Epub June 01, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>.

Mindfulness

Vanessa Kaiser

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O que é *mindfulness*?

Mindfulness é o oposto de estar no “piloto automático”, ou de agir apenas por hábito. O termo utilizado em português para *Mindfulness* é “Atenção Plena”, uma técnica de meditação amplamente utilizada no campo da saúde mental no auxílio da regulação emocional, no manejo de emoções difíceis e do estresse do dia a dia. A Atenção Plena é definida como uma percepção momento a momento, sem julgamento, cultivada prestando atenção de uma maneira específica, isto é, no momento presente, não reativa e tão despreocupadamente quanto possível (Kabat-Zinn, 2015). Esse processo de conscientização da experiência no momento presente contrasta com grande parte de nossa experiência de vida diária, na qual muitas vezes nos encontramos deixando nossa mente vagar, distraídos, “no mundo da lua” (Kang et al., 2013).

A experiência do momento presente pode assumir muitas formas, incluindo as sensações corporais, reações emocionais, imagens mentais, conversas mentais e experiências perceptivas (por exemplo, sons). Os estudiosos descreveram esse recurso de monitoramento da atenção plena como "vigilância" ou "consciência lúcida de cada experiência que se apresenta" (Bodhi, 2011). Essa atitude aberta e receptiva consiste em atender à experiência com uma orientação curiosa, desapegada e não reativa. É importante ressaltar que essa atitude de aceitação em relação à experiência não é de resignação passiva às circunstâncias atuais, mas de aceitar as experiências que surgem, mesmo que sejam difíceis, e tentar conviver com elas (Brown et al., 2015).

Benefícios do treinamento em atenção plena (Creswell, 2017):

1. O estresse é considerado um poderoso gatilho no agravamento de dores físicas - estudos feitos ao redor do mundo comprovam que a prática da atenção plena reduz os principais indicadores do estresse, auxiliando na dor crônica, fibromialgia, psoríase, aumentando o funcionamento do sistema imunológico, dentre outros benefícios físicos.
2. Intervenções em atenção plena auxiliam na saúde mental, podendo reduzir níveis de ansiedade e depressão.

3. Há algumas evidências iniciais que as intervenções de atenção plena podem reduzir o tabagismo, alterar comportamentos alimentares e melhorar o sono.

4. Os meditadores regulares têm relacionamentos melhores e mais gratificantes, com maior satisfação nos relacionamentos e índices maiores de comportamentos pró-sociais.

Depois de tantos benefícios apresentados, que tal experimentar alguns exercícios?

Como podemos desenvolver *mindfulness*?

Exercícios para você praticar

Exercício 1 - Entrando em contato com a atenção plena (Adaptado de Linehan, 2018).

Observe:

- Observe as sensações corporais que você experimenta, todas elas - as que chegam por seus olhos, ouvidos, nariz, pele e língua.
- Preste atenção, de propósito, ao momento presente.
- Siga o caminho da atenção, para onde a atenção te leva? Não rejeite nada. Não se agarre a nada.
- Pratique observar sem palavras: observe os pensamentos virem à mente e deixe-os passar como nuvens no céu. Observe cada sentimento, subindo e descendo, como ondas no mar.
- Observe tanto fora (o mundo exterior) quanto dentro de si (o mundo interior).

Descreva:

- Coloque palavras na sua experiência. Quando surgir um sentimento ou pensamento, ou quando você fizer alguma coisa, reconheça. Por exemplo, diga mentalmente, “a tristeza acaba de me envolver”, “os músculos do meu corpo se contraíram” ou “um pensamento de ‘eu não sou capaz de fazer isso’ veio à minha mente”.
- Rotule o que você observa. Nomeie seus pensamentos. Rotule cada um deles como apenas um pensamento; cada sentimento como apenas um sentimento;

cada ação como apenas uma ação. Por exemplo, “preciso ir ao supermercado” - isso é um apenas um pensamento.

- Descole suas interpretações e opiniões dos fatos. Descreva “quem, o que, quando e onde” você observa. Apenas os fatos. Não pense sobre gostar ou não, sem julgamentos.

Participe:

- Entregue-se completamente a atividades do presente momento. Não se separe daquilo que está acontecendo no momento (dançando, limpando a casa, conversando com um amigo, sentindo-se feliz ou triste).
- Funda-se com o que estiver fazendo, esquecendo-se totalmente de si mesmo. Jogue sua atenção ao momento.
- Aja intuitivamente com a mente sábia. Faça apenas o que é necessário em cada situação.
- Vá com o fluxo. Responda com espontaneidade.

Exercício 2 – Atividades da Rotina com Consciência (Adaptado de Teasdale et al., 2014)

Escolha uma atividade da sua rotina, algo que você faça todos os dias, e decida que nesta semana você dará a ela, da melhor maneira que puder, sua atenção. Vai focar nessa atividade momento a momento, percebendo o que acontece em cada segundo. Você pode alternar entre as atividades escolhidas, mas pratique todos os dias durante uma semana.

Você pode usar uma destas possibilidades:

- Acordar de manhã – o levantar da cama;
- Tomar banho;
- Fazer alguma refeição (café da manhã, almoço ou janta);
- Lavar a louça;
- Dirigindo o carro;
- Fazer compras no supermercado;
- Trajeto até a escola ou trabalho;
- Subir ou descer escadas, entre outros;

E o que fazer durante esse momento de atenção plena?

Digamos que você escolha o momento do banho, por exemplo. Então você prestaria atenção às sensações na pele conforme a água entra em contato, o calor da água, o cheiro do shampoo ou sabonete, o som da água, e as sensações de mudança nos músculos do braços enquanto você os move para lavar seu corpo.

Se você escolher algum exercício físico, preste atenção na forma como seu corpo se move, na frequência da respiração, a temperatura do corpo, os locais nos quais seu corpo entra em contato com outras superfícies – o contato com o chão, por exemplo, enquanto você caminha.

Você pode anotar as atividades que prestou maior atenção naquele dia e qual a diferença de quando a fazia de forma automática. Trazer consciência para as atividades da vida diária torna mais fácil reconhecer quando estamos no modo de execução com atenção ou no piloto automático. Quando trazemos a atenção plena para a alimentação, por exemplo, sentimos melhor o sabor dos alimentos, a textura e percebemos de forma mais consciente à saciedade.

Vamos praticar?

Atividade escolhida: _____

Essa atividade é realizada todos os dias? Se sim, é realizada no “piloto automático”?

Por que escolheu essa atividade? É uma atividade que costuma ser prazerosa, neutra ou _____ desprazerosa?

O que você sentiu prestando maior atenção nessa atividade?

Sentiu que durante a prática os sentidos estavam mais apurados (olfato, visão, audição, tato, paladar)?

Por fim, deixamos sugestões de **aplicativos para treinar *mindfulness***. Usufrua de seus momentos em tempo presente.

1. Lojong: Meditação e Mindfulness;
2. Insight Timer;
3. Calm.

Referências

- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.
- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (Eds.). (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. Guilford Publications.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491-516.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2013). Mindfulness and de-automatization. *Emotion review*, 5(2), 192-201.
- Linehan, M. M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta*. Artmed Editora.
- Teasdale, J. D., Williams, J. M. G., & Segal, Z. V. (2014). *The mindful way workbook: An 8-week program to free yourself from depression and emotional distress*. Guilford Publications.

Regulação Emocional

Vanessa Kaiser

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O que é regulação emocional?

Todos nós experimentamos várias emoções diferentes (alegria, tristeza, raiva, medo, entre outras) e, durante o nosso dia a dia, lidamos com essas emoções de maneira eficaz ou ineficaz. Sem emoções, nossas vidas não teriam significado, memórias e conexão com os outros. Alguns fatos importantes sobre as emoções (Barrett et al., 2016):

- As pessoas nascem com a capacidade de sentir emoções básicas, sendo elas: raiva, alegria, interesse, surpresa, medo e nojo.
- Algumas emoções demoram mais para aparecer durante a nossa vida. Crianças muito pequenas não sentem vergonha e culpa, antes elas vão precisar estar prontas para aprender sobre o que é certo e errado.
- As emoções duram um período curto de tempo e desaparecem depois de atingir um pico de intensidade, podendo ser sentidas várias vezes de novo.
- Quando uma emoção persiste por dias, ela se torna um humor. O humor pode durar meses, dias e anos. Depressão é um humor, mas tristeza é uma emoção.
- Emoções dolorosas e difíceis são universais, todos nós sentimos em algum momento da nossa vida.
- As emoções surgiram através da evolução da nossa espécie, pois nos proporcionam uma vantagem adaptativa, alertando-nos sobre o perigo quando sentimos medo, por exemplo.

Agora que já vimos algumas informações importantes sobre as emoções, vamos pensar juntos sobre alguns mitos acerca delas (Linehan, 2018):

1. Existe uma maneira certa de se sentir em todas as situações → ERRADO!

Cada indivíduo reage de acordo com a sua individualidade e de acordo com as suas vivências a um determinado estímulo. Então, podemos sentir emoções distintas em uma mesma situação.

2. Informar os outros que estou me sentindo mal é uma fraqueza → ERRADO!

Todos nós sentimos emoções negativas em algum momento, ainda mais em uma situação como esta, de pandemia. Sentir emoções negativas não está relacionado a um juízo de valor, conseguir conectar-se com essas emoções é fundamental para superá-las.

3. Algumas emoções são realmente estúpidas → ERRADO!

Nenhuma emoção é melhor ou pior que a outra, todas as emoções surgem como resultado de algo que está acontecendo com você naquele momento. Todas as emoções devem ser consideradas.

As emoções nos ajudam a entender sobre as nossas necessidades, frustrações e objetivos - elas nos motivam a mudar, fugir de situações difíceis ou saber quando estamos satisfeitos com alguma coisa. Apesar disso, existem muitas pessoas que se sentem em conflito com suas emoções, com medo de seus sentimentos e incapazes de lidar porque acreditam que sua tristeza ou ansiedade os impedem de ter uma vida tranquila.

Quando lidam com experiências estressantes, as pessoas experimentam uma intensidade crescente de emoção negativa que, por si só, pode ser causa de estresse e ansiedade (Barrett et al., 2016). Vamos a dois exemplos:

1. Alguém que passou pelo término de um relacionamento amoroso, talvez sinta tristeza, raiva, ansiedade, desesperança ou até um sentimento de alívio. Essas emoções podem se revezar durante algum tempo, em intensidades diferentes.

2. Nós que estamos passando por essa pandemia, sentimos medo, tristeza, saudade, insegurança, raiva. Não sabemos quanto tempo isso vai durar. Cada dia podemos sentir algo distinto e variar entre dias que acordamos com emoções positivas (por exemplo, esperança) e dias com emoções negativas, isso é esperado.

A regulação emocional é definida como a capacidade do indivíduo de lidar com as emoções que surgem das experiências vividas e processar essas emoções. A desregulação pode se manifestar como intensificação excessiva de alguma emoção (aumento da intensidade de uma emoção que é experimentada como indesejada) ou

desativação excessiva da emoção (McRae & Gross, 2020). É importante reconhecer que a regulação da emoção é como um termômetro. Pode medir o nível das emoções e mantê-las dentro de um "intervalo gerenciável" para que se possa lidar. Fazer essa regulação - para cima ou para baixo - pode compensar a situação, a fim de não gerar uma situação "muito quente" ou "muito fria", ou seja, um conflito emocional (Leahy et al., 2011).

A regulação emocional compreende o uso de estratégias de enfrentamento que aprimoram o reconhecimento das emoções e o processamento de respostas úteis que aumentam, a curto ou a longo prazo, um funcionamento mais produtivo. Estratégias funcionais de regulação de emoções focam em cinco principais vertentes (Allen & Windsor, 2019; Gross, 1998):

1. Seleção de situações: envolve optar por entrar ou evitar situações com a intenção de influenciar a experiência emocional e é considerada a mais proativa das estratégias de regulação;
2. Modificação da Situação: tentativas de moldar a experiência emocional através de esforços para alterar a situação em que se encontra (por exemplo, usando o humor para difundir uma situação tensa);
3. Reorientação da Atenção: que implica desvio do foco da atenção para modificar a emoção (exemplo, distração);
4. Reavaliação Positiva da Situação: que se refere à mudança do pensamento sobre a situação inicialmente negativa (exemplo, considerar que a experiência ruim teve um aprendizado);
5. Modulação das Emoções: que envolve o compartilhamento/evitação das emoções (por exemplo, não manifestar alegria ou raiva).

Estratégias adaptativas podem incluir exercícios de relaxamento, distração temporária durante crises, exercícios físicos, atividades prazerosas, músicas com memórias afetivas positivas, *mindfulness*, compartilhar a situação com alguém próximo e outras estratégias que auxiliam no processamento, reduzindo, tolerando ou aprendendo a conviver com emoções intensas (Cole & Hollenstein, 2018). A seguir, apresentaremos alguns exercícios para refletir sobre as emoções (exercícios adaptados de Leahy et al., 2011).

Como podemos desenvolver a regulação emocional?

Exercícios para você praticar:

Exercício 1 - Registro semanal das emoções

Esse exercício auxilia na percepção e identificação da variedade de emoções que podemos sentir na mesma semana, nos auxiliando a nos conectar com as nossas emoções antes despercebidas.

Instruções: Para cada dia, marque na barra superior na coluna correspondente às emoções que foram sentidas (você pode colorir o quadrado, anotar o horário, fazer um “X”, como preferir). Além disso, deixamos espaços em branco para você adicionar outras emoções que não estão listadas na coluna esquerda.

<i>Emoção</i>	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Felicidade							
Animação							
Carinho							
Confiança							
Gratidão							
Tristeza							
Irritação							
Amor							
Nojo							
Medo							
Culpa							
Ansiedade							

Inveja							
Esperança							

Aproveite o exercício e reflita: Qual foi a emoção mais presente? E a menos?
Ficou surpreso com o resultado?

Sugestão de aplicativo para acompanhamento das emoções: COGNI

Exercício 2 - Possíveis emoções que eu posso sentir

Iniciamos fazendo uma busca por qual emoções sentimos em uma semana, agora vamos tentar relacionar quais situações ou pensamentos nos conectam com determinados tipos de emoções.

Instruções: Na coluna da esquerda, listamos várias emoções positivas que você poderia sentir. Verifique os itens e escreva algumas ideias sobre o que você teria que pensar ou fazer para experimentar essa emoção. Por exemplo, você pode estar se sentindo sozinho devido ao isolamento da pandemia e quer se sentir feliz - uma conversa com um familiar próximo poderia trazer essa emoção. Pense em como suas emoções podem mudar ou serem flexíveis, dependendo onde você coloca seu foco ou atenção.

Emoção	O que eu poderia pensar ou fazer que levaria a essa emoção?
Felicidade	

Amor	
Aceitação	
Gratidão	
Compaixão	
Orgulho de si	
Esperança	

Exercício 3 - Combatendo uma emoção negativa

Rastreamos as nossas emoções semanais, nos conectamos com emoções positivas através das nossas memórias e pensamentos, agora vamos fazer um exercício para trabalhar com alguma emoção negativa disfuncional, que atrapalhe o nosso dia a dia.

Instruções: Essa é uma técnica que você pode usar quando quiser mudar ou diminuir a intensidade da sua emoção. Nessa técnica você analisa a ação da emoção, muda a maneira como a emoção está afetando seu corpo, seus pensamentos, sua expressão facial, sua postura corporal, o que você faz e o que você diz. Avalie a intensidade da emoção antes e depois de usar essa técnica.

- 1. Nome da emoção:**

- 2. Intensidade (de 0 a 100, 0 sendo nada e 100 insuportável):**

- 3. Como essa emoção me afeta fisicamente (respiração, tensão muscular, etc.)?**

- 4. Qual é o meu desejo de ação (chorar, gritar, brigar, isolamento, entre outros)?**

- 5. Como minha emoção afeta minha expressão facial, postura corporal, pensamento e comportamento?**

- 6. A partir das informações acima, o que posso fazer como uma ação oposta? Racionalizar, compartilhar a emoção com alguém, respirar fundo, relaxar; qual outra opção você sugere?**

7. O uso de ação oposta foi eficaz?

8. Intensidade (de 0 a 100, 0 sendo nada e 100 insuportável):

Esse capítulo ofereceu um pouco de conhecimento e manejo com as emoções, mas lembre-se sempre que você não precisa lidar com as emoções individualmente. Em casos de dificuldade, existem profissionais que podem auxiliar no auxílio e no manejo das emoções. Se sentir essa necessidade, procure ajuda de um psicólogo próximo a você.

Referências:

- Allen, V. C., & Windsor, T. D. (2019). Age differences in the use of emotion regulation strategies derived from the process model of emotion regulation: a systematic review. *Aging & mental health, 23*(1), 1-14.
- Barrett, L. F., Lewis, M., & Haviland-Jones, J. M. (Eds.). (2016). *Handbook of emotions*. Guilford Publications.
- Cole, P. M., & Hollenstein, T. (Eds.). (2018). *Emotion regulation: A matter of time*. Routledge.
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
- Linehan, M. M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta*. Artmed Editora.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1.
- Morvaridi, M., Mashhadi, A., Shamloo, Z. S., & Leahy, R. L. (2019). The effectiveness of group emotional schema therapy on emotional regulation and social anxiety symptoms. *International Journal of Cognitive Therapy, 12*(1), 16-24.

Forças de Caráter - boas práticas em forças pessoais

Ana Paula Porto Noronha

Universidade de São Francisco

Luiza Santos D'Azevedo

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O que são forças de caráter?

As forças pessoais, também chamadas de forças de caráter, são as características positivas dos seres humanos, que possuem um valor moral para a sociedade. Elas podem ser expressas por meio de pensamentos, sentimentos ou comportamentos e se mostram estáveis ao longo do tempo. Através de extensa pesquisa (Peterson & Seligman, 2004), foram definidas 24 forças de caráter universais, ou seja, características positivas que eram valorizadas e expressas em diversas culturas do mundo. Há diversas práticas para estimular as pessoas a desenvolverem e expressarem esses traços, pois sabe-se que eles aumentam a vivência de emoções positivas, da felicidade, diminuem sintomas depressivos e aumentam a satisfação com a vida das pessoas (Schutte & Malouff, 2019). Em tempos de pandemia, essas características podem se tornar ferramentas importantes para enfrentarmos momentos de incerteza, ansiedade e medo. Isso porque estão ligadas à nossa essência como ser humano (ex., curiosidade, amor, vitalidade) e, ao desenvolvê-las, damos novo sentido aos desafios que temos que enfrentar, além de adicionarmos maior bem-estar no nosso dia a dia (Rashid, 2020). A seguir, as forças de caráter são listadas na Tabela 1.

Tabela 1:

Classificação das 24 forças de caráter (Peterson & Seligman, 2004)

Criatividade	Curiosidade	Critério	Perspectiva	Bravura	Perseverança
Vitalidade	Integridade	Inteligência Social	Generosidade	Amor	Liderança

Justiça	Trabalho em Equipe	Perdão	Amor ao aprendizado	Gratidão	Espiritualidade
Autorregulação	Humildade	Apreciação da beleza	Prudência	Esperança	Humor

Os exercícios para desenvolver as forças pessoais se mostram importantes para toda a família, tanto para adultos quanto para as crianças e os adolescentes. Nesse momento, em que muitas pessoas ainda se encontram em isolamento social e/ou trabalhando, estudando de forma remota ou convivendo de forma mais intensa com seu núcleo familiar, cultivar as forças pessoais pode auxiliar no convívio e no manejo dos pais com seus filhos. Um estudo científico (Noronha & Batista, 2017) mostrou que a maioria das forças pessoais se relacionaram com a responsividade dos cuidadores em relação aos filhos. Mais precisamente, o termo responsividade refere-se ao afeto e envolvimento que os pais têm em relação à sua prole e as questões pessoais deles, incluindo a boa comunicação entre as partes e a tomada de decisão dos responsáveis considerando a opinião das crianças e adolescentes. No estudo citado, a responsividade dos pais apresentou relações mais fortes com as características de bondade e pensamento crítico. As práticas para estimular o desenvolvimento das forças dentro das famílias proporcionam um clima psicológico-emocional saudável, uma vez que os pais contribuem para o desenvolvimento dessas características nos filhos.

Outro motivo para incentivar jovens a realizar exercícios que desenvolvam essas características positivas é porque as 24 forças apresentam relação direta com o engajamento escolar, ou seja, com a dedicação, o vigor e a absorção de conteúdo nos estudos dos jovens brasileiros. Ainda, essa relação foi mais forte com forças como gratidão e curiosidade (Silva, 2018). Esses dados devem ser destacados pois, nos últimos tempos, ocorreram diversas adaptações no meio escolar, tanto para professores quanto para alunos. A pandemia da Covid-19 obrigou o sistema de ensino a migrar para o formato *online*, no qual a maioria das instituições não tinha familiaridade. As forças pessoais podem ser aliadas para o engajamento nessa nova prática, que inclui a forma de se comunicar com colegas e professores e de absorver conteúdo.

Uma atividade primordial em forças de caráter é a aplicação do instrumento Valores em Ação, também chamado pela sigla *VIA-IS* (em inglês *Values in action*)

(McGrath & Wallace, 2019), que pode ser respondido pela internet, por meio do site <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>. Por meio de 96 questões, o indivíduo descobre seu ranking das 24 forças e quais são as suas principais, ou seja, as que obtiveram maiores escores no questionário. A partir desse conhecimento, pode-se aprimorar essas características para que auxiliem no dia a dia do indivíduo. Em alguns casos, apenas por responder o teste e receber o resultado, algumas pessoas passam a percebê-las com mais clareza ou lembrar dessas características que possuem (Niemiec, 2017). Outra opção de instrumento para descobrir o ranking de suas forças pessoais é a Escala de Forças de Caráter (Noronha et al., 2015). Esse instrumento foi construído especificamente para a população brasileira e a versão disponível possui 71 itens, porém não há versão eletrônica.

Como podemos desenvolver forças de caráter?

Exercício para você praticar

Uma prática indicada para momentos de estresse, como o atual, chama-se *Learn to Spot Strengths* (aprenda a identificar forças, em tradução livre) (Niemiec, 2019). O ser humano, ao longo da história, foi treinado para obter uma resposta rápida ou um hiperfoco em identificar problemas, por uma questão de sobrevivência. Na sociedade atual, é importante treinar nosso cérebro para que ele identifique bons momentos na nossa rotina também. Como sugestão para treinarmos nosso olhar também para as características positivas, construa uma tabela para registrar durante, no mínimo, uma semana: uma situação positiva ocorrida no dia anterior, o que você percebeu de positivo nessa situação, quais forças de caráter estavam envolvidas e o que você aprendeu ou percebe que foi útil para controlar seu estresse. O olhar positivo para as pequenas situações é um exercício que deve ser treinado e pode ser ainda mais reconfortante em um cenário de pandemia (Niemiec, 2019).

Outros temas já citados no presente livro, que se relacionam diretamente com algumas forças pessoais, como otimismo/esperança, gratidão e bondade, também contribuem para maiores níveis de bem-estar subjetivo, de satisfação com a vida e de emoções positivas (Noronha & Martins, 2016; Oliveira et al. 2016). Além disso, algumas forças merecem destaque aqui, pois são características bastante presentes nos brasileiros ou são forças que possuem relações com satisfação com a vida nessa população, são elas: amor, autorregulação, curiosidade, espiritualidade, inteligência

social, perseverança e vitalidade (Noronha & Batista, 2020; Noronha & Martins, 2016; Oliveira et al., 2016; Noronha & Batista, 2017). Além disso, as forças pessoais vitalidade e autorregulação são as que mais contribuem para a minimização de dificuldades emocionais (Noronha & Batista, 2020). Especificamente, a força vitalidade contribui para o desenvolvimento de todos os fatores de autocontrole emocional: estratégias de pensamentos e comportamentos favoráveis para enfrentar situações difíceis, externalização da agressividade, pessimismo e paralização. Considerando as forças pessoais com maiores escores na população brasileira, selecionou-se dicas de práticas que podem ser feitas para o desenvolvimento dessas características:

Exercício 1 - Práticas para expressar amor (Rashid, 2020):

- Deixe um presente surpresa na geladeira para qualquer pessoa da família ou surpreenda seu parceiro ou parceira arrumando a cama com algo que o faria sorrir escondido entre os lençóis.
- Lembre-se de um evento significativo (por exemplo, uma conquista pessoal sua) e converse com seus familiares sobre como isso transformou você.
- Ligue, envie uma mensagem de texto, de voz ou e-mail para alguém que esteja se sentindo sozinho para que ele saiba que você está pensando nele.
- Divirta-se acariciando as orelhas ou dando carinho a um animal de estimação ou assista um vídeo de um animal de estimação fofo no *Youtube*.

Exercício 2 - Práticas para expressar a autocontrole (Rashid, 2020):

- Termine cada pedaço de comida antes de colocar o próximo na boca.
- Diminua a quantidade de leitura rápida, limpeza rápida, digitação rápida; em vez disso, faça pelo menos uma atividade diária que não seja impulsionada pela velocidade, em que você possa estar consciente do que está fazendo.
- Faça cinco minutos de exercício ou alongamento pelo menos cinco a seis vezes ao dia, se você trabalha em casa.
- Ajuste um alarme em seus dispositivos portáteis para se lembrar de respirar fundo e manter sua coluna vertebral em uma boa postura algumas vezes por dia.

Exercício 3 - Práticas para expressar a curiosidade (Judd, 2020; Niemiec, 2019; Rashid, 2020):

- Descubra uma atividade alegre que não envolve nenhum dispositivo digital e eletrônico.
- Pense em algo que você sempre quis saber. Faça uma lista de suas perguntas e depois busque as respostas. Pode ser *online*, ou, melhor ainda, pergunte a alguém que possa saber a resposta.
- Assista a um documentário sobre algo novo para você.
- Explore uma nova comida usando todos os seus cinco sentidos (paladar, audição, visão, olfato e tato/textura).

Exercício 4 - Práticas para expressar a espiritualidade (Rashid, 2020):

- Crie seu próprio ritual ou cerimônia espiritual ou religiosa que possa oferecer consolo ao lidar com os tempos incertos. Você pode convidar outras pessoas importantes, se considerar apropriado.
- Envolver-se (sozinho ou com seus familiares) em um ritual espiritual que o ajudará a se conectar a algo maior que você.

Exercício 5 - Práticas para expressar a inteligência social (Rashid, 2020):

- Pergunte aos outros o que os deixa com medo, ofereça palavras e gestos de calma, sem julgamento, para diminuir a ansiedade do outro.
- Você tem duas orelhas e uma boca. Experimente ouvir o dobro do que você fala, pelo menos por uma hora semanal.
- Viver juntos 24 horas por dia e sete dias por semana pode criar algumas tensões. Estabeleça regras para concordar e discordar; aceitar e, se possível, comemorar as imperfeições de seus relacionamentos.

Exercício 6 - Práticas para expressar a perseverança (Judd, 2020; Rashid, 2020):

- Se esforce mais do que o seu limite em um grande projeto na sua casa (respeitando sua segurança e dos que estão em sua volta).
- Existe um projeto ou outra coisa que você pretende concluir? Este é o momento de se dedicar a isso! Defina o cronômetro e termine um dos itens da sua lista de tarefas. Ou, se a persistência é uma força de assinatura sua, combine essa força com bondade, por exemplo, e ajude alguém a terminar sua tarefa.

Exercício - Práticas para expressar a vitalidade (Niemic, 2019; Rashid, 2020):

- Faça poses simples de ioga ou exercite-se.
- Assista um vídeo de dança no *Youtube* e tente dançar junto.
- Quebre a rotina de ficar sedentário dentro de casa, fazendo atividades físicas vigorosas como: subir e descer as escadas do prédio ou da casa por um número específico de vezes, praticar jogos improvisados em ambientes fechados (pingue-pongue; aulas *online* de exercícios; caminhadas ou corridas leves). Lembrando sempre de manter distância física segura de outras pessoas.
- Mostre-se entusiasmado e animado quando alguém que mora com você lhe contar algo bom que aconteceu no dia dele.

Em artigo publicado na página oficial do *VIA Institute on Character*, Niemiec (2020) sugere seis práticas imediatas em forças pessoais para desenvolver estratégias de enfrentamento, ou seja, pensamentos e comportamentos que ajudem a enfrentar essa situação difícil da pandemia da Covid-19. As orientações desse autor vão ao encontro de estudo com indivíduos brasileiros (Noronha & Batista, 2020) que concluiu que as forças como sensatez e prudência influenciavam na maior habilidade de ter estratégias de enfrentamento:

1. Nomear suas estratégias positivas de enfrentamento até agora – o autor sugere que possamos parar em algum momento e se questionar: “qual foi a melhor e mais saudável atitude que tomei até agora para lidar com as ansiedades e estresses relacionados a Covid-19?” Após, observe-se e procure identificar quais forças estão inseridas nesse comportamento.

2. Potencialize sua força de critério/pensamento crítico – essa característica pode ser usada ao estar atento e focar-se somente nos fatos e não ser tão influenciado pelas histórias horríveis e tragédias trazidas pelos meios de comunicação. Quem tem essa força de assinatura é capaz de se atentar aos detalhes sob diversos ângulos, e não se deixa levar pela opinião de outra pessoa, por exemplo. Niemiec (2020) indica que nos façamos perguntas como: quais são os fatos aqui? Estão exagerando para algum lado do problema? Quais os outros lados dessa questão? Estou me envolvendo emocionalmente em apenas um cenário possível ou uma história que ouvi?

3. Use sua força de perspectiva – essa força de caráter é expressa quando olhamos um contexto de forma geral e temos uma visão ampla dos problemas. Isso não quer dizer que se deve ignorar a preocupação. Como exemplo, durante a pandemia, ter perspectiva é comparar o número total de pessoas de uma região e a proporção de

casos, e comparar com a sua cidade, estado ou país. Sugere-se colher dados de diversos meios de informação. Deve-se avaliar o que é mais relevante para você e sua família neste momento.

4. Desenvolva sua força de prudência – com os níveis de cautela elevados, devido ao cenário de pandemia, essa força está aumentando sua presença na sociedade. Antes de se envolver em atividades em lugares públicos ou ficar perto de várias pessoas, planeje-se para se proteger ao máximo, considerando as medidas de prevenção citadas pelas autoridades do estado ou município.

5. Use sua força de autocontrole – essa força está relacionada com a disciplina em manter hábitos de saúde. Além disso, inclui gerenciar as tentações, limitar as más escolhas e cuidar da saúde a longo prazo. Por exemplo, lave as mãos com frequência, use álcool gel, mantenha a distância necessária, evitando os apertos de mão e os substituindo por uma saudação verbal, e esteja consciente quando estiver na presença de mais pessoas.

6. Gerencie o uso excessivo ou baixo uso de suas forças de caráter – uma das características das forças pessoais é que você pode desenvolvê-las de forma exagerada ou não as utilizar o suficiente em algumas situações. No contexto da Covid-19 isso também pode acontecer. Se você está reagindo de forma intensa a algumas situações, passa muito tempo preocupado com algumas questões, evita coisas que geralmente lhe dão prazer ou se sente confuso sobre qual atitude tomar em alguma situação, é importante você parar e perceber quais forças estão faltando naquela situação ou qual força você está utilizando demais. Por exemplo, exagerar no seu amor ao aprendizado assistindo às notícias muitas horas por dia.

Para mais dicas de práticas para potencializar as forças pessoais em tempos de pandemia acesse o artigo: *Character is the virtue in hard times* (Rashid, 2020). O momento atual é uma novidade a nível global e requer adaptações em todas as instâncias. As 24 forças de caráter são características que todos os seres humanos possuem, e, por isso, qualquer um pode desenvolvê-las ou aumentar sua expressão. Comprovadamente, essas características auxiliam para uma vida com maior bem estar e espera-se que a propagação e popularização das práticas em forças pessoais seja uma ferramenta importante para que você enfrente tempos difíceis.

Referências

Judd, M. (2020). Strengths in the time of Coronavirus. Recuperado em 23 de junho, 2020, de <https://www.viacharacter.org/topics/articles/strengths-in-the-time-of-coronavirus>.

McGrath, R. E., & Wallace, N. (2019). Cross-validation of the VIA inventory of strengths-revised and its short forms. *Journal of Personality Assessment*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1705465>

Niemiec, R. M. (2017). *Character strenghts interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing.

Niemiec, R. M. (2019). *The Strengths-Based Workbook for Stress Relief: A Character Strengths Approach to Finding Calm in the Chaos of Daily Life*. New Harbinger Publications.

Niemiec, R. M. (2020). Coping with the Coronavirus: A strengths perspective. Recuperado em 23 de junho, 2020, de <https://www.viacharacter.org/topics/articles/coping-with-the-coronavirus-a-strengths-perspective>.

Noronha, A. P. P., & Batista, H. H. V. (2017). Escala de forças e estilos parentais: estudo correlacional. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 8(2), 02-19. doi: <http://dx.doi.org/10.5433/2236-6407.2017v8n2p02>

Noronha, A. P. P., & Batista, H. H. V. (2020). Relações entre forças de caráter e autorregulação emocional em universitários brasileiros. *Revista Colombiana de Psicología*, 29(1), 73-86. doi: <https://doi.org/10.15446/v29n1.72960>

Noronha, A. P. P., Dellazzana-Zanon, L. L., & Zanon, C. (2015). Internal Structure of the Characters Strengths Scale in Brazil. *Psico-USF*, 20(2), 229-235. <https://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200204>

Noronha, A. P. P. & Martins, D. F. (2016). Associações entre Forças de Caráter e Satisfação com a Vida: Estudo com universitários. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(2). doi: 10.14718/ACP.2016.19.2.5

Oliveira, C., Nunes, M. F. O., Legal, E. J., & Noronha, A. P. P. (2016). Bem-Estar Subjetivo: estudo de correlação com as Forças de Caráter. *Avaliação Psicológica*:

Interamerican Journal of Psychological Assessment, 15(2), 177-185. doi: 10.15689/ap.2016.1502.06

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.

Rashid, T. (2020). Character is the virtue of hard times. Recuperado em 23 de junho, 2020, de http://www.academia.edu/download/62809430/Character_is_the_Virtue_of_Hard_Times_Academia20200403-7987-1ry6avw.pdf.

Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2019). The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1179-1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>

Silva, M. C. D. (2018). A relação entre o engajamento escolar e as forças de caráter. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa.

Gratidão

Victória Machado de Albuquerque

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Bianca Ferro Cortazzi

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O que é gratidão?

Você sabia que a gratidão é uma emoção positiva que se revela quando reconhecemos a importância de algo e agradecemos? Dessa forma, a gratidão tem funções relevantes para os âmbitos social e moral (Cunha et al., 2019; Pieta & Freitas, 2009; Wood et al., 2010) e está relacionada, de duas formas, ao processamento da informação.

Primeiramente envolve o reconhecimento de que há coisas boas na sua própria vida, e, na sequência, o reconhecimento de que essas coisas boas são advindas de fontes positivas, que não são somente internas, mas também oriundas de fontes externas. Esse processo cognitivo origina consequências comportamentais de querer fazer outra pessoa sentir gratidão por meio da ação positiva, tornando a gratidão um sentimento de dar e receber (Parks & Schueller, 2014). Atitudes de gratidão geram atitudes de gratidão. Diversos benefícios psicológicos, físicos e relacionais associados com a gratidão são apresentados na literatura científica (Emmons & McCullough, 2003, Fofonka, et al., 2019). Dentre esses, o fortalecimento de laços positivos com outras pessoas, o aumento do autocuidado e da empatia são benefícios que podem se fortalecer ainda mais com a prática da gratidão.

Durante o ano de 2020 e a pandemia do Covid-19, as dúvidas sobre o controle da doença, sua gravidade, a imprevisibilidade de seus futuros impactos, assim como a possível alteração de humores são vistos como fatores de risco à saúde mental da população geral (Zandifar & Badrfam, 2020). A partir disso, que tal resgatar o sentimento de gratidão e tornar esse novo cotidiano um pouco mais leve? Para isso apresentamos algumas atividades simples para você realizar durante, e até mesmo após esse período de pandemia.

Como podemos desenvolver a gratidão?

Exercícios para você praticar

Exercício 1 - Três coisas boas (Seligman et al., 2005)

Essa atividade consiste em escrever em um diário ou caderno três coisas boas que aconteceram ao longo da semana e atribuir causa a esses eventos positivos. Dessa forma, você pode reservar uma parte do fim de semana para refletir sobre as coisas boas ao longo dos sete dias. Caso queira, você pode tornar essa atividade em uma prática diária e não apenas semanal. O evento descrito no diário pode ser de pequena relevância ou de grande relevância, é de sua escolha. Mas, tente dar detalhes do que aconteceu, explicar o que causou e voltar sua atenção apenas para os aspectos positivos. Em um estudo feito com essa intervenção, os resultados se mostraram duradouros, proporcionando um aumento em bem-estar e redução de sintomas depressivos (Seligman et al., 2005).

Exercício 2 - A visita da gratidão (Emmons & [McCullough](#), 2005)

Esse exercício orienta a escrever uma carta para uma pessoa a quem se é grato e entregar para ela. Você pode escrever para um parente, amigo, professor, colega, ou seja, qualquer pessoa a qual você seja grato. Quando estiver escrevendo, foque na atitude do outro, em como você se sentiu e como isso impactou o seu momento, dia ou vida. A atividade apresentou relatos de aumento em níveis de felicidade e diminuição de sintomas depressivos até um mês após a prática (Seligman et al., 2005), assim como bem-estar elevado e níveis mais elevados de entusiasmo, determinação e energia (Emmons & [McCullough](#), 2005). No entanto, atualmente pode-se substituir a carta por um e-mail, mensagem ou mesmo um vídeo. O mais importante é a prática da reflexão e da escrita.

Exercício 3 - Reflexão sobre a ausência de Relações e Eventos Positivos

Para essa atividade é preciso reservar um pequeno tempo durante a semana, pode ser por exemplo uns minutos antes de dormir ou depois do almoço, para pensar em um evento positivo ou uma pessoa importante de sua vida. Caso opte por concentrar-se em um evento positivo, pense na época desse evento e como ele se tornou possível. Imagine como seria se esse momento nunca tivesse acontecido e você

não tivesse aproveitado ele e todos os benefícios que dele vieram. Por fim, reflita sobre esses benefícios que o evento trouxe para você e como as coisas poderiam ter sido de maneira diferente. Caso opte por concentrar-se em uma relação afetiva, foque em onde conheceu essa pessoa e no papel que ela tem em sua vida. Relembre como ela participou de momentos importantes, sendo eles pequenos ou grandes. Depois, imagine como seria sua vida se os eventos acontecessem de modo diferente e você nunca conhecesse essa pessoa e como sua vida seria diferente sem ela por perto. Relembre algumas das alegrias e benefícios que você teve como resultado dessa relação e como se sentiria se lhe fossem negados esses momentos e sensações. Essa prática de imaginar a ausência de uma pessoa querida ou de evento positivo ocorrido resulta em um estado mais positivo e um sentimento de maior gratidão (Koo et al., 2008). Essa atividade foi retirada, traduzida livremente e adaptada de exercícios da plataforma *Greater Good In Action* (GGIA, nd; ggia.berkeley.edu/), que reúne diversos exercícios baseados em evidência científica.

Exercício 4 - Autorreflexão da Gratidão

O exercício consiste em relatar e refletir semanalmente três coisas boas que aconteceram durante esse período. Assim, no fim de cada semana pense no que se passou e escreva três coisas que você foi grato ou agradecido. Para isso, sente-se e relaxe por pelo menos 15 minutos e reflita sobre essas três coisas boas ocorridas se fazendo três perguntas: "O que eu recebi? O que eu dei? O que eu posso fazer?". Esse processo tem como intenção orientar o sujeito a não ser somente grato, mas também a ser mais pró-social e motivar a reciprocidade (Chan, 2010). As perguntas utilizadas foram inspiradas na meditação japonesa *Naikan* que tem como preceito não focar apenas em si, mas também nos outros. Assim, a prática do *Naikan* é uma forma ampliar a visão da realidade e pensar em como fazer mais de forma mais objetiva. Estudos realizados mostraram que a gratidão pode aumentar a satisfação de vida e sentimentos de apreciação e agradecimento, além de diminuir a exaustão emocional (Chan, 2010; Chan, 2011).

Exercício 5 - Refletindo sobre a Gratidão com Crianças

Visto os diversos benefícios que as atividades de gratidão podem proporcionar, sugerimos começar a abordar esse assunto com crianças, com o intuito de promover o

sentimento de ser grato desde a infância. Essa é outra prática que foi retirada e feita a tradução livre do site *Greater Good In Action* (GGIA, nd; ggia.berkeley.edu/). Ela consiste em conversar e perguntar às crianças sobre alguns fatores que os pesquisadores identificam como importantes para a experiência da gratidão: perceber, pensar, sentir e fazer.

1. Perceber

Pergunte para a criança o que ela percebe em sua vida que a deixa feliz por ter acontecido e/ou recebido. Pode ser um momento especial, ou um presente entregue por alguém querido. Converse e questione se existe algo por trás desse momento, que a deixe agradecida também, como uma pessoa que pensa e se importa com ela.

2. Pensar

Questione o que ela pensa sobre aquela situação que a deixa feliz. Se ela pensa que fez algo para merecer aquele momento, ou se for um presente, se ela sente que mereceu receber o presente e se a pessoa que lhe deu precisava mesmo ter lhe presenteado.

3. Sentir

Pergunte se ela se sente feliz por ter vivenciado aquele momento especial, que outros sentimentos ela possa estar sentindo, e o que aquela situação possui que desperta essas emoções nela.

4. Fazer

Questione se existe algum jeito de ela demonstrar como se sente sobre aquele momento, e como ela poderia fazer isso. Através de uma conversa, ou de um desenho? Por fim, pergunte se esses sentimentos em relação aquela situação a fazem sentir vontade de compartilhá-los, criando um momento especial com alguém, ou retribuindo algum presente.

Um estudo que buscou analisar o impacto da dedicação diária dos pais em conversar com seus filhos sobre gratidão, sobre o que eles sentiram quando receberam algum presente ou algo bom aconteceu em suas vidas. Os pesquisadores concluíram que nos dias em que os pais se dedicaram mais tempo, as crianças relataram se sentir mais gratas no fim do dia, comparado às crianças que os pais não dedicaram tanto tempo (Hussong et. al., 2018).

Sobre o papel da gratidão nos relacionamentos interpessoais, os autores Algoe et al. (2008) fizeram um estudo sobre o tema, analisando o impacto de práticas de gratidão em irmandades nos Estados Unidos. Há um costume das veteranas organizarem eventos e darem presentes para suas calouras, atitudes que representam o conceito da gratidão. Os resultados demonstraram que um mês após essas atividades ocorrerem, tanto as calouras quanto as veteranas se sentiram beneficiadas pelas práticas de gratidão, além de se sentirem mais próximas.

Sendo assim, atividades como escrever uma mensagem de carinho e gratidão para outra pessoa e manter o contato com aqueles que ama podem se tornar práticas indispensáveis para o apoio social neste período de isolamento. Por isso, tente marcar um café virtual, faça videochamadas com seus amigos e familiares e mantenha-se próximo (mesmo que virtualmente) de quem lhe faz bem. Entretanto, não esqueça que para alcançar bons resultados, é de extrema importância que também haja mudanças de hábitos e no estilo de vida, bem como que os exercícios não sejam um movimento pontual (Cunha et al., 2019; Zanon et al., 2020).

Por fim, vale tentar enxergar as consequências da pandemia de Covid-19 por outros olhos. Apesar de ter duros impactos, pode-se focar nos aspectos positivos que a situação pode promover, como: a possibilidade de passar mais tempo consigo mesmo, permitindo refletir sobre aprendizados e dificuldades pessoais; a oportunidade de ter mais tempo de qualidade com as pessoas com quem está morando (filhos, cônjuges, pais, etc.), tendo mais oportunidades de conhecê-los, escutá-los e compreender as suas emoções (Zanon et al., 2020).

Referências:

Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425–429. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425>

Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139–153. [doi:10.1080/01443410903493934](https://doi.org/10.1080/01443410903493934)

- Chan, D. W. (2011). Burnout and life satisfaction: Does gratitude intervention make a difference among Chinese school teachers in Hong Kong? *Educational Psychology*, 31(7), 809–823. <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.608525>
- Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive Psychology and Gratitude Interventions: A Randomized Clinical Trial. *Frontiers in psychology*, 10, 584. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00584>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377
- Greater Good in Action. (n.d). Gratitude Questions for Kids. Disponível em: <https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_questions_for_kids>.
- Greater Good in Action. (n.d.). Mental Subtraction of Positive Events. Disponível em: <https://ggia.berkeley.edu/practice/mental_subtraction_positive_events>
- Greater Good in Action. (n.d.). Mental Subtraction of Relationships. Disponível em: <https://ggia.berkeley.edu/practice/mental_subtraction_relationships>
- Hussong, A. M., Langley H. A., Rothenberg W. A., Coffman J. L., Halberstadt A. G., . Costanzo P. R., & Mokrova I. (2018). Raising grateful children one day at a time. *Applied Developmental Science*, 23(2018), 371-384. doi: 10.1080/10888691.2018.1441713
- Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1217-1224.
- Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. In Folkman, S. (Ed.), *Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 200–224). New York, NY: Oxford University Press.
- Parks, A.C., & Schueller, S. (Eds.). (2014). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*. John Wiley & Sons.
- Pieta, Maria Adélia Minghelli, & Freitas, Lia Beatriz de Lucca. (2009). Sobre a gratidão. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 61(1), 100-108. Recuperado em 29 de abril de 2020, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672009000100010&lng=pt&tlng=pt.

- Quoidbach, J., & Dunn., E. W. (2013). [Give it up: A strategy for combating hedonic adaptation](#). *Social Psychological and Personality Science*, 5, 511-516.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sheldon, K. M., Lyubomirsky, S. L. (2012). The challenge of staying happier: Testing the hedonic adaptation prevention model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 670–680.
- Vazquez, A. C. S., Almansa, J. F. F., Freitas, C. P. P., & Hutz, C. S. (2019). Evidência de Validade da Escala Brasileira de Gratidão (B-GRAT) na Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 392-399. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18595.07>
- Wilson, T. D., Gilbert, D. T. (2008). Explaining away: A model of affective adaptation. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 370–386.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Gerathy, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(2010), 890-905. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005
- Zandifar, A., & Badrfam, R. (2020). Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 101990. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101990>
- Zanon, C., Zanon, L. L. D., Weschler, S. M., Fabretti, R. R., & da Rocha, K. N. (2020). COVID-19: Implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/99/116>

Savoring: o processo de saborear bons momentos

Lara Wayne

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Julia Steffen de Loureto

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O que é *Savoring*?

Savoring é uma palavra do inglês que, se traduzida literalmente, significa saborear. Mas o que “saborear” tem a ver com a Psicologia? O conceito proposto por Bryant e Veroff (2007) se refere ao processo pelo qual as pessoas promovem, apreciam e potencializam as experiências positivas. Além disso, a palavra *Savoring* tem como origem *sapere*, do latim, que significa conhecer e compreender. Assim, *Savoring* também é um processo de reflexão a respeito dos acontecimentos positivos e prazerosos da nossa vida, como também dos sentimentos derivados deles (Smith et al., 2014).

Para compreendermos melhor esse processo, é importante diferenciar prazer de *Savoring*. O prazer, de acordo com Csikszentmihalyi (2002), pode ser experimentado sem necessariamente a consciência dos sentimentos prazerosos. Para entender melhor, pense na seguinte situação: às vezes sentimos prazer, após um dia cansativo, em descansar vendo uma série de comédia, mas nem sempre entramos em um estado de consciência dos sentimentos gerados por essa atividade de prazer. Então, ao se experimentar o prazer, não necessariamente estamos exercitando o *Savoring* - para isso, é necessária uma atenção consciente à experiência do prazer (Bryant e Veroff, 2007). Já parou para pensar nisso?

Jose et al. (2012) encontraram que pessoas que praticam *Savoring* diariamente frente a eventos positivos evidenciam uma maior tendência a ter bom humor como resultado. Pensando nisso, indicamos algumas práticas presentes na literatura voltadas para o cultivo de sentimentos, comportamentos e habilidades positivas para auxiliar na saúde mental durante a pandemia da Covid-19.

Como podemos desenvolver *savoring*?

Exercício para você praticar

Práticas de *Savoring* focadas no passado: visam a aumentar a conscientização e o aproveitamento das experiências positivas anteriores.

Exercício 1 - Olhe para fotos do passado ou relembre momentos positivos da sua vida, distraia-se conversando sobre outro momento prazeroso vivido, bem como um acontecimento com a família, amigos ou colegas do trabalho que foi maravilhoso desfrutar na sua vida. Relembrar essas memórias positivas pode ter um efeito positivo no tempo presente. Usufrua destas boas memórias da vida! Tornam nossos dias mais leves (se em equilíbrio com apreciar o tempo presente, como vimos no capítulo de *mindfulness*). Aproveitar o momento com atenção plena pode levar a boas memórias.

Práticas de *Savoring* focadas no presente: visam a aumentar a consciência e o aproveitamento das experiências positivas enquanto esses eventos estão acontecendo.

Exercício 2 - Adotando um foco positivo

Bryant e Veroff (2007) aplicaram um exercício no qual instruíam os participantes a fazer uma caminhada diária por 20 minutos e, nesse período, eles deveriam tentar perceber coisas positivas ao seu redor e identificar o que as tornavam positivas e por que os traziam prazer. Como resultado, foi encontrado aumento na felicidade daqueles que adotavam um foco positivo na caminhada por uma semana, quando comparado com aqueles que adotavam um foco negativo e aqueles que simplesmente faziam caminhadas diárias. Eles concluíram que tornar as pessoas mais conscientes de estímulos positivos pode fazer com que fiquem mais felizes (Bryant e Veroff, 2007 como citado em Smith et al., 2014).

Caso sua cidade esteja vivendo uma fase de maior flexibilização e algumas atividades estejam retornando enquanto você estiver lendo esse capítulo, você pode tentar adotar um foco positivo ao realizar, por exemplo, sua caminhada até o mercado, até o trabalho ou, simplesmente, uma caminhada recreativa. Tente estar mais consciente dos elementos ao seu redor que te trazem sensações positivas (como os passarinhos, as pessoas que cruzam o seu caminho, a natureza...). Se você não se sente confortável em sair para caminhar e está evitando sair de casa, experimente se

tornar consciente do ambiente que tem disponível. O que te faz se sentir bem nele? E por quê? Pode ser inclusive o clima, o sol batendo na janela ou a temperatura, o som que vem da rua... os estímulos do ambiente que lhe fazem bem. Tentar prestar atenção no positivo ao nosso redor, no meio da situação atual, parece ser inviável no meio de tantas dificuldades. Na verdade, estudos vêm mostrando que, para desfrutar os efeitos de *Savoring* em maior intensidade, não é necessário que experiencemos uma grande quantidade de eventos positivos - pelo contrário. A prática de *Savoring*, quando realizada em um contexto de poucas experiências positivas, foi identificada como fonte de maior benefício no nosso humor diário, mesmo quando comparada a prática de quem vive diversos eventos positivos. Ou seja, é saboreando as pequenas coisas que nos impactam positivamente durante o dia, mesmo que não sejam frequentes, que sentimos o maior impacto dessa prática (Jose et al., 2012; Hurley & Kwon, 2013).

Exercício 3 - Tirando fotos conscientes

Esse exercício tem como objetivo aumentar o nosso nível de consciência dos aspectos agradáveis do ambiente a partir da fotografia. Foi realizada uma pesquisa na qual os participantes foram instruídos a passar 15 minutos tirando fotos de elementos do ambiente (fachadas de prédios, natureza) e de pessoas duas vezes na semana, por duas semanas. Além disso, foi solicitado que os mesmos não realizassem esse exercício com pressa, incentivando-os a tirar fotos criativas e com significados, aproveitando o momento. Ao final do experimento, os participantes que tiraram fotos conscientes relataram um humor mais positivo comparados aos participantes que tiraram fotos sem adotar uma atitude mais consciente (Kurtz, 2012 como citado em Smith et al., 2014). Dessa forma, na medida que as pessoas ficam mais conscientes dos estímulos positivos do seu ambiente, há uma melhora do humor.

Sabemos que devido ao contexto atual de pandemia e às medidas de isolamento social as pessoas estão ficando mais tempo em casa, então talvez agora seja um momento propício para adotar uma perspectiva diferente de um lugar que muito já estivemos, mas que podemos ter reparado pouco. Esse exercício nos instiga a mudar o modo como olhamos para os elementos que fazem parte da nossa rotina. Assim, não precisamos, necessariamente, fotografar os elementos como no estudo apresentado anteriormente, mas podemos tirar fotografias mentais dos mesmos! Por exemplo, ao olhar pela janela, tente observar mais a paisagem, olhar os detalhes que tem a sua frente, pensar em diferentes enquadres dessa mesma paisagem e talvez até se

aventurar a tirar uma foto! Ao fotografarmos algo ressignificamos o elemento que está na nossa frente, pois na medida que o nosso olhar encontra uma flor, por exemplo, ela não é mais a mesma, pois terá nela nós mesmos.

A partir desse exercício, aos pouquinhos iremos introduzir cada vez mais essa perspectiva mais consciente e criativa do ambiente que está na nossa volta, adotando novas perspectivas e significados de tantas coisas que estão ao nosso redor. Além de adotar esse olhar mais consciente, as fotografias também podem ser vistas como lembranças desse momento único que estamos vivenciando.

Práticas de *Savoring* focadas no futuro: visam apreciar antecipadamente como a experiência poderá ser, pois grande parte do valor de uma experiência também vem da antecipação. Como as pessoas pensam sobre o futuro tem um grande impacto na capacidade de apreciar o presente.

Exercício 4 - Os benefícios da escassez

Quando um recurso é escasso, é muito provável que em algum momento ele termine, mas também é provável que em alguma ocasião ele seja mais valorizado e apreciado (Cialdini, 1993 como citado em Smith et al., 2014). Pensando assim, a escassez temporal pode ser aproveitada de uma forma mais ampla, pensando-se no fim de fases particulares da vida. Contextualizando para o momento em que estamos vivendo, é importante considerá-lo como algo particular das nossas vidas e que em um futuro próximo irá terminar. Apesar de ser um período muito difícil, também pode ser propício para refletir sobre nós mesmos, criar novos hábitos e proporcionar muitas transformações internas. Assim, apesar de não estarmos falando aqui sobre um momento completamente prazeroso em função de todo o contexto que o engloba, pode haver algumas experiências prazerosas nele.

Através de estudos que adotaram essa prática, concluiu-se que ao perceber que uma atividade significativa ou prazerosa está prestes a terminar, tendemos a considerar mais as suas qualidades e temos mais motivação para aproveitá-las ao máximo (Kurtz, 2008 como citado em Smith et al., 2014). Dica: ao realizar algo muito prazeroso durante a quarentena, como ler um livro, cozinhar, comer algo muito gostoso ou falar com alguém de quem estava com saudades, tente aproveitar ao máximo esse momento, principalmente se não havia tempo de realizar tais atividades antes.

Exercício 5 - Viajando mentalmente no tempo

A prática de *Savoring* focada no futuro demanda que se transcenda do aqui e do agora, a fim de construir e saborear um momento prazeroso inteiramente dentro de sua mente (Bryant & Veroff, 2007). Essa é forma de *Savoring* relatada como a mais complexa de ser praticada pelas pessoas quando comparada às que focam no passado e no presente (Bryant, 2003 como citado em Bryant & Veroff, 2007). Considera-se que a causa disso seja essa demanda de saborear uma experiência que ainda não aconteceu. Nesse sentido, pensa-se que a maneira mais fácil de adotar essa perspectiva futura é a de focar em um futuro mais previsível e concreto do que em experiências muito distantes (Bryant & Veroff, 2007).

Similarmente, Quoidbach et al. (2009), convidaram os 106 participantes de seu estudo para imaginarem quatro eventos positivos que poderiam acontecer com eles no dia seguinte, e que registrassem seus pensamentos durante 15 dias consecutivos. Instruíram que “a viagem mental no tempo”, como a prática é denominada, fosse descrita da maneira mais precisa possível, como quando e onde os acontecimentos ocorreriam, quais seriam os objetos e pessoas ao redor no momento, entre outras descrições. Após o procedimento, encontrou-se um aumento significativo no nível de felicidade naqueles que praticavam essa projeção positiva diariamente.

Que tal você tentar registrar esses acontecimentos imaginários? O que você imagina que irá acontecer amanhã que te impactaria positivamente? Pode ser dos acontecimentos mais rotineiros aos mais especiais. No estudo original (Quoidbach et al., 2009), participantes relataram possíveis eventos como “eu consigo me ver saboreando almôndegas do restaurante x”, ou “vou receber uma vaga de trabalho depois de uma ótima entrevista de emprego”. Talvez durante o momento atual nossas possibilidades de acontecimentos sejam limitadas, mas foque, então, nas pequenas coisas: a receita nova que vai dar certo, o final do livro que vai ser ótimo, o próximo episódio da série que você vai assistir amanhã, a reunião virtual que vai ser produtiva, a mensagem do amigo que você pode receber durante o dia, entre outros. Tente registrar esses possíveis acontecimentos e o quão bem eles fariam você sentir. Se beneficie desse processo de imaginar coisas boas que poderiam acontecer com você amanhã.

Referências:

Bryant, F. B., & Veroff (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Erlbaum Associates.

Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir – a psicologia da experiência ótima*. Medidas para melhorar a qualidade de vida. Lisboa: Relógio d'Água Editores.

Hurley, D.B., Kwon, P. Savoring Helps Most When You Have Little: Interaction Between Savoring the Moment and Uplifts on Positive Affect and Satisfaction with Life. *J Happiness Stud* 14, 1261–1271 (2013). <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9377-8>

Jose, E. P., Lim, T. B & Bryant, B. F. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7 (3), 176-187, DOI: 10.1080/17439760.2012.671345

Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). HAPPY PEOPLE BECOME HAPPIER THROUGH KINDNESS: A COUNTING KINDNESSES INTERVENTION. *Journal of happiness studies*, 7(3), 361–375. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>

Quoidbach, J., Wood, A. M. & Hansenne, M. (2009). Back to the future: the effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety, *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 349-355, DOI: 10.1080/17439760902992365

Smith, J. L., Harrison P. R., Kurtz J. L., & Bryant F. B. (2014). Nutriendo a capacidade de Saborear (Savoring) - Intervenções para aumentar o aproveitamento de experiências positivas. In Parks, A. C., & Schueller, S. (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*. John Wiley & Sons.

Otimismo e Esperança

Amanda da Silva Santos

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O que é otimismo e esperança?

Ao longo da nossa vida, ouvimos os conceitos de otimismo e esperança sendo corriqueiramente associados a conselhos para ultrapassar alguma dificuldade, ou como uma fórmula para tornar a vida mais leve, não é mesmo? Muitas vezes banalizamos ou não compreendemos o que de fato esses dois sentimentos são e como podem ser ferramentas de grande potência. O otimismo e a esperança podem contribuir para uma vida com mais significado e, como mostrarão os estudos ao longo do capítulo, com mais qualidade de vida, tanto psíquica quanto física. Ao decorrer deste texto, iremos entender um pouco mais sobre esses conceitos, seus benefícios e como podemos utilizá-los no contexto atual.

Mas afinal, o que é otimismo e esperança?

Otimismo refere-se às expectativas que visam a resultados positivos para o futuro (Scheier & Carver, 1985). Trata-se, portanto, da crença de que o futuro será próspero. Para os pesquisadores do tema, as pessoas otimistas têm uma tendência geral de acreditar que as coisas sigam seu caminho e que fatores positivos (e não negativos) lhes aconteçam.

Seligman (2006), por sua vez, refere-se ao otimismo considerando como as pessoas relatam os eventos que ocorrem em suas vidas, tendo em conta não apenas acontecimentos relacionados ao futuro, como também fatos presentes e do passado. Os otimistas tendem atribuir eventos negativos a fatores externos, temporários e atípicos, e a caracterizar eventos positivos como algo que depende de seus fatores internos, que tendem a prevalecer com o passar do tempo (Meevissen et al., 2011; Bastianello & Hutz, 2015). Por exemplo, uma pessoa otimista, ao olhar para o atual contexto pandêmico, tende a entender que isso é algo atípico e passageiro.

Já a esperança é um conceito que dependeria de três pontos: ter alguma meta, pensar em meios de alcançar tal meta (caminhos) e ter motivação para seguir as estratégias estabelecidas em prol da meta (agência) (Lopez et al., 2004). Assim, como se observa, a esperança é um conceito que depende de uma posição ativa das pessoas. Diferente do que frequentemente imaginamos, a esperança não é passiva, limitada à crença de que as coisas serão melhores. Portanto, a Psicologia Positiva pode contribuir por meio de suas intervenções de modo a aumentar a esperança das pessoas, ajudando-as a estabelecer metas e caminhos para atingi-las e aumentando a motivação de alcançá-las. Nessa direção, Lopez (2013) traz evidências de que as pessoas esperançosas tendem a acreditar que possuem poder e, de alguma forma, um certo controle sobre o seu futuro, pois são suas escolhas e seus planejamentos que o irão determinar. Interessante, não é?

Distinções e semelhanças: a relação de ambos entre si e com nosso bem-estar

Embora o otimismo e a esperança possuam uma perspectiva quanto ao futuro, suas conceitualizações são diferentes. Segundo Alarcon et al. (2013, p. 822), “enquanto a pessoa otimista acredita que, de alguma forma - seja por sorte, pelas ações dos outros ou pelas próprias ações - seu futuro será bem-sucedido e gratificante, a pessoa esperançosa acredita em sua própria capacidade de garantir esse futuro”. Contudo, ambos servem como ferramentas que nos ajudam a lidar com as situações adversas das nossas vidas, como a que vivenciamos diante da pandemia decorrente do Covid-19.

Como podemos desenvolver otimismo e esperança?

Exercícios para você praticar

Exercício 1 - Sua melhor versão possível (tradução livre de “*Best Possible Self*” - BPS)

A sua melhor versão possível é uma técnica que visa essa busca através da visualização de um futuro positivo, no qual os desejos e planos ocorreram da maneira ideal (Meevissen et al., 2011). Essa técnica consiste em imaginar com detalhes o melhor futuro possível em um determinado período da sua vida - pode ser meses ou anos - e descrever detalhadamente sobre como seria esse futuro e quais seriam os caminhos seguidos para desenvolvê-lo, até chegar ao almejado (*Greater Good In Action* [GGIA,

nd; ggia.berkeley.edu/]; Meevissen et al., 2011; Psychology Today, 2013). Pesquisas mostraram que esse exercício resulta em um aumento sustentado do otimismo, aumenta as emoções positivas, melhora o autocontrole, desenvolve o autoconhecimento, uma maior compreensão sobre seus desejos e prioridades e alta tendência de perseguir de maneira mais eficaz esses objetivos (King, 2001; Meevissen et al., 2011; Psychology Today, 2013; Sheldon & Lyubomirsky, 2006). A seguir, apresentamos um exercício adaptado do site *Greater Good in Action* (GGIA, nd; ggia.berkeley.edu/), para o qual você necessita de 15 minutos diários ao longo de duas semanas.

Como fazer: reserve um momento para imaginar sua vida no futuro. Qual é a melhor vida possível que você pode imaginar? Considere todas as áreas relevantes da sua vida, como trabalho, vida acadêmica, relacionamentos, vida social, lazer e saúde. O que aconteceria nessas áreas da sua vida no seu melhor futuro possível? Nos próximos 15 minutos, escreva continuamente sobre o que você imaginou. Você pode usar as instruções abaixo para ajudá-lo nesse processo.

1. Para este exercício, incentivamos você a se concentrar no futuro: imagine um futuro incrível, no qual você é a sua melhor versão possível e que as circunstâncias mudem apenas o suficiente para fazer com que isso aconteça.
2. Esse exercício é mais útil quando é feito detalhadamente: se você pensar no fim da pandemia, imagine os lugares que irá frequentar e as tarefas que irá fazer. Quanto mais específico você for, mais envolvido estará no exercício e melhor será seu desempenho. Seja criativo e imagine o quanto quiser, não se preocupando com a gramática ou ortografia.

Dicas retiradas do artigo de Meevissen et al. (2011) e adaptadas para esse exercício:

1. É importante imaginar e desenvolver pelos menos essas três áreas da sua vida: pessoal, relações afetivas e profissionais.
2. Inicie a sua escrita com “No futuro eu irei...”. Isso ajuda a criar metas mais realistas, aproximando sua imaginação de um futuro mais atingível.
3. Mentalize diariamente esse futuro criado.

Exercício 2 - Converse com os adolescentes sobre propósito

A adolescência é uma fase permeada de alterações e mudanças e, vivenciá-las em um contexto de pandemia, pode ser um desafio maior. Para adolescentes, costuma ser comum a sensação de incerteza e a falta de previsibilidade quanto ao futuro (Borsa et al., 2017). Embora isso não seja visto obrigatoriamente como algo negativo, essa ausência de perspectiva quanto ao futuro pode ser ampliada com a situação da Covid-19, potencializando os efeitos negativos. Contudo, nesse mesmo estudo, destaca-se que, nessa fase da vida, ter como suporte o otimismo poderá auxiliar no enfrentamento de eventos estressores (Borsa et al., 2017). Ter um propósito é buscar permanentemente alcançar um amplo objetivo (algo que não seja cumprido facilmente a curto prazo), o qual está relacionado a motivações intrínsecas e que torne possível deixar um legado no mundo (*Greater Good In Action* [GGIA, nd; ggia.berkeley.edu/]). Esse exercício tem por finalidade despertar esse senso de propósito nos jovens com a ajuda dos seus responsáveis, visando desenvolver a busca por objetivos e, conseqüentemente, ter uma melhor qualidade de vida através da motivação e inspiração nessas figuras de exemplo.

Esse exercício foi retirado do site *Greater Good in Action* e adaptado para o contexto de pandemia e para além da crise sanitária. Você necessita do seguinte:

- Tempo necessário: é variável, pode durar de 5 a 45 minutos e a frequência deve ser regularmente, não tendo quantidade estipulada.
- Como fazer: os responsáveis podem usar as três estratégias a seguir - que foram baseadas em pesquisas (Bronk, 2012; Bundick, 2011; Damon, 2008) - para conversar com seus filhos sobre propósito.
 1. Debate: converse com seus filhos sobre suas experiências em encontrar o seu próprio caminho para o propósito. Mostre e diga a eles o que você está fazendo agora nesse sentido. Suas histórias ou de outras pessoas próximas são relevantes para eles. Faça perguntas que os ajudarão a começar a pensar no propósito, como: “o que é mais importante para você em sua vida?” e “o que significa ter uma boa vida e ser uma boa pessoa?”.
 2. Busque *feedbacks*: dar uma contribuição positiva ao mundo começa com o conhecimento de seus pontos fortes. O uso de *feedback* pode ser uma maneira de mostrar ou afirmar esses pontos. Incentive os adolescentes

a falar sobre seu objetivo de vida com pelo menos cinco adultos de confiança, que os conheçam bem. Essas breves conversas (até cinco minutos) podem ocorrer por videochamada, telefone ou redes sociais. Perguntas como “em que você acha que é particularmente bom?” ou “quais são seus maiores pontos fortes?” podem ajudá-los.

3. Pense longe: ajude os adolescentes a deixar de pensar só no hoje e a começar a pensar no futuro também. Por exemplo, se eles mencionarem que não gostam de algo específico sobre o isolamento social, pergunte-lhes como eles mudariam isso; ou se eles disserem que sentem falta da rotina escolar, pergunte a eles o que poderão fazer quando as aulas voltarem, como irão se relacionar com os colegas e como irão se dedicar aos estudos. Peça a eles que imaginem suas vidas daqui a dois, cinco, dez ou 25 anos. O pensamento de longo prazo pode os ajudar a considerar o que eles podem querer da vida e se é algo que seja importante para eles e para os outros.

Exercício 3 - Adversidade, crença e consequência

A Adversidade, crença e consequência (tradução livre de *Adversity, Belief and Consequence* - ABC) foi uma estratégia proposta por Seligman (2006), que visa gerar uma perspectiva mais otimista com as situações que nos acontecem e com seus efeitos. A adversidade são os eventos que ocorrem em nossa vida; o que pensamos e interpretamos sobre esse acontecimento é chamado de crença e, o que é sentido e feito, são as consequências (Mind Tolls, n.d.). Desses três itens, a crença é o ponto-chave para a mudança, ela que direciona para uma perspectiva mais otimista ou pessimista (Mind Tolls, nd; Seligman, 2006). É pertinente lembrar que os efeitos do otimismo podem ser um grande fator protetivo, contribuindo para o bem-estar (Gallagher et al., 2013), além de também estar relacionado com a criatividade, auxiliando a enxergar as situações com diferentes visões (Zanon et al., 2020).

Exercício retirado do livro *Learned Optimism* (Seligman, 2006) e adaptado para este livro:

- O primeiro passo é ver a conexão entre adversidade, crença e consequência (que será representado pela sigla ABC).

- O segundo passo é ver como os ABCs operam todos os dias em sua vida. Para descobrir isso, mantenha um diário pelos próximos dois dias, apenas o tempo suficiente para você anotar pelo menos cinco ABCs que ocorreram.
- Existem três partes no seu registro:
 1. A primeira seção é das Adversidades, pode constar qualquer problema que esteja acontecendo na sua vida hoje - convivência conflituosa, adaptação das suas funções usando EPI ou para uma modalidade virtual, saudade das pessoas por quem tem apreço. Seja objetivo sobre a situação. Registre sua descrição do que aconteceu, não sua avaliação. Portanto, se você discutiu com algum familiar por ele ter descumprido os cuidados de saúde orientados pela OMS, por exemplo, você poderá escrever que ele não gostou da sua cobrança, mas não poderá anotar o que você pensou sobre ele nessa seção, como "achei ele egoísta". Isso é uma inferência e você pode registrar isso na segunda seção: a das Crenças.
 2. A segunda seção, a das Crenças, são sobre como você interpreta a Adversidade. Certifique-se de separar pensamentos de sentimentos (os sentimentos vão para as Consequências). "Não consigo ter privacidade" e "Acho difícil usar as ferramentas de reuniões online" são crenças. Sua precisão pode ser avaliada. "Sinto-me triste", no entanto, expressa um sentimento. Não faz sentido verificar a precisão de "Sinto-me triste"; se você se sente triste, você está triste e ponto.
 3. Na terceira seção, que é a das Consequências, registre seus sentimentos e o que você fez. Você se sentiu triste, ansioso, alegre, culpado? Frequentemente você se sentirá mais do que isso. Anote quantos sentimentos e ações você teve consciência. O que você sentiu e fez então? "Eu estava irritado", "fui para o quarto e ouvi uma música para me tranquilizar", "resolvi conversar e expor que preciso de mais espaço para manter minha privacidade", são todas as ações resultantes.

Exemplo: **Adversidade:** Eu queria visitar uma amiga, mas por conta da pandemia, estamos em isolamento social e, por conta disso, não é possível ir à casa dela. **Crença:** Minha liberdade foi afetada, mas é por uma questão de saúde.

Consequência: Fiquei triste pela situação, pensei em como poderia acabar com a saúde e resolvi fazer uma ligação por videochamada para conversar com ela.

- Quando você tiver escrito seus cinco episódios ABC, leia-os cuidadosamente. Procure o elo entre eles. O que você verá é que explicações pessimistas provocam passividade e desânimo, enquanto que explicações otimistas te energizam.

- O próximo passo segue imediatamente. Se você mudar as crenças habituais, sua reação à adversidade e suas consequências serão alteradas. Existem maneiras altamente confiáveis de mudar:

1. **Distração:** como o próprio nome diz, essa técnica consiste em mudar o foco do pensamento para outra coisa. Embora seja uma ação considerada simples, ela é altamente eficaz e ajuda a interromper os padrões de pensamento no momento. Você pode usar um estímulo físico - como estalar os dedos - para realocar sua atenção para outro ponto. Além disso, escrever sobre os pensamentos problemáticos no momento em que ocorrem ajuda a espalhar e a deixá-los à parte. Por fim, programe algum tempo para posteriormente refletir sobre essas situações.

2. **Disputa:** sendo a principal estratégia para mudar suas crenças, contestar os seus pensamentos pode ser uma excelente ferramenta a longo prazo, diminuindo a probabilidade de os eventos repetirem. Após ocorrer o ABC, analise a situação e dialogue consigo mesmo, tentando desconstruir o pensamento que havia criado e tentando encontrar outras possibilidades e evidências. É válido lembrar que suas crenças não são necessariamente fatos.

3. **Reflexão:** às vezes realmente as situações não são tão favoráveis e nossas crenças tendem a estar corretas. Nesses momentos, é válido usar da reflexão: “mesmo que eu esteja certa, é funcional pensar nisso agora?”, “essa situação depende de mim?” ou “ela é mutável e eu posso fazer algo a respeito?”.

Exercício 4 - Compêndio de práticas para desenvolver esperança

Todos os exercícios foram recomendados pelo autor Lopez (2013), no livro *Making Hope Happen* e adaptados para este livro.

A escada de Cantril

- Imagine uma escada com etapas numeradas de zero na parte inferior à dez na parte superior. O topo da escada representa a melhor vida possível para você e, o início da escada, representa a pior vida possível para você.
- Se pergunte em qual degrau da escada você está de pé neste momento.
- Pergunte a si mesmo em qual degrau você acha que estará daqui a um tempo, no período da meta desejada.
- Lembre-se que não importa a distância que você está do planejado, mas sim que, como todo esperançoso, você sabe que o futuro será melhor.

Crie metas

- Use a técnica “SMART”: quando for decidir uma meta, pense em um objetivo Específico, Mensurável, Atingível, Relevante e com Tempo limitado (sigla em inglês, tradução livre de *Specific, Measurable, Achievable, Relevant and Time*), pois assim essa meta atrairá mais a sua atenção, aumentando a busca e a probabilidade de alcançá-la. Por exemplo: “eu quero aprender inglês, pois é um idioma universal e de importância para muitos aspectos da minha vida. Por ser de um aprendizado acessível, utilizarei o período da quarentena para estudar essa nova língua.”
- Busque um objetivo por vez e que seja algo do seu profundo interesse, pois obtemos um maior ganho nas metas que nos entusiasmam.
- Um objetivo deve adicionar algo à sua vida, e não subtrair. Focar em algo que você não quer mais ser, ter ou fazer dificulta a busca para encontrar caminhos viáveis. Nessa situação, se a criação de sua meta tiver esse viés, opte por procurar comportamentos positivos que podem ajudar a mudar a situação indesejável. Digamos que você não queira mais utilizar tanto do seu tempo durante a quarentena nas redes sociais. Ao invés da sua meta ser: “quero diminuir o tempo que gasto acessando minhas redes sociais”, pense em uma forma de ocupar o seu tempo com outras atividades do seu interesse, por exemplo, “eu quero passar mais tempo lendo livros”.
- Use os seus pontos fortes a seu favor: descubra o que você tem e faz de melhor (você pode fazer isso através das forças de caráter!) e encontre maneiras de usar isso a seu favor. Usar os seus pontos fortes para alcançar os objetivos pelos quais está entusiasmado possibilita maiores chances de sucesso.

Caminhos

- Existem muitos caminhos para atingir objetivos e nenhum deles está livre de obstáculos. Por isso, tente criar o maior número possível de estratégias de enfrentamento. Pensar em como fazer mais coisas das quais você faz bem poderá levá-lo a muitas opções de caminhos. Ter uma grande quantidade de possibilidades pode ajudá-lo a escapar de uma situação ruim mais rapidamente ou a tolerar melhor uma situação inevitável.
- Concentre-se nos seus pontos fortes para criar os caminhos até os seus objetivos, mas mantenha também em mente suas dificuldades.
- Imagine o que poderia acontecer se compartilhasse parte desse excesso de esperança, influenciando os demais. Ao buscar atingir a sua meta, você pode inspirar e compartilhar essa caminhada e sua conquista com outras pessoas.
- Exemplo: você planejou iniciar um novo empreendimento, mas o isolamento social se tornou um obstáculo. Com isso, você aproveitou sua habilidade com as mídias sociais para seguir um caminho diferente, iniciando o seu projeto de uma maneira virtual. Além disso, dessa forma você encontrou outras pessoas que passaram pelo mesmo e pode trocar dicas de como lidar com isso.

Agência

- É possível criar sistemas que entram em ação quando se está cansado, ocupado ou distraído demais para manter o foco no objetivo. Crie estratégias para emitir sinais ao decorrer da sua busca até a meta, como usar um despertador de lembrete ou deixar bilhetes na geladeira. A consciência de querer e fazer as coisas depende de uma base automática de hábitos e de fatores sociais e ambientais.
- Associe-se a pessoas que compartilham seus objetivos, sendo eles parecidos com os seus e que o já tenham alcançado. Isso fará com que você obtenha um aumento no foco e na motivação.
- Saiba o que o distrai e esteja ciente de que eles podem surgir durante a sua caminhada, não deixando isso desanimá-lo.

- Fazer um plano “quando e onde” é um processo simples e interessante. Cada vez que você estipular uma tarefa ou definir uma meta, escolha o dia e a hora em que você irá fazê-la. Essa estratégia é relevante, pois ela nos mantém nos trilhos, nos protege contra nossa tendência a procrastinar e nos impede de ficar sobrecarregados por demandas concorrentes.
- Exemplo: sua meta é conseguir entregar na sexta-feira as suas tarefas de *home office* da semana. Você sabe que há distratores em casa e que pode procrastinar. Assim, você pode delimitar um turno, por exemplo, o da manhã, para realizar essas tarefas, e escolher um espaço da sua casa para isso, como o seu quarto, que é um local mais reservado. Você pode deixar um bilhete na porta avisando que está ocupado, para que ninguém o interrompa. A cada tarefa realizada, você pode se dar o direito de realizar uma pausa e fazer outra coisa que lhe dê prazer. Além disso, faça uso do despertador e de bilhetes que o lembrem do porquê está fazendo a tarefa e o que isso lhe proporcionará.

Visite o futuro

- Tire fotos, faça *upload* de imagens ou desenhe coisas que simbolizem o que você quer, as suas metas, seus desejos. É válido colocar legendas ou textos de acompanhamento para classificá-las e, assim, facilitar a visualização desse futuro. Isso o torna mais real e atingível.
- Consulte pessoas experientes: converse com pessoas que tiveram resultados parecidos com o seu almejado. Veja como elas estão, como chegaram até lá, tire dúvidas. É importante lembrar que cada trajetória é diferente, mas esse ato poderá lhe dar uma avaliação mais clara.
- Converse com o seu “eu” futuro: Escrever uma carta pode ser uma boa estratégia. O site futureme.org permite que você envie uma nota para si mesmo meses ou anos no futuro e, ao longo desse período, ele irá mandando emails perguntando como você está indo, onde você está em relação a sua meta. Isso fará você refletir e até o motivar a continuar.

Ao longo do capítulo, foi construído um panorama que pudesse lhe proporcionar um pouco mais de conhecimento sobre otimismo e esperança, utilizando a ótica da

Psicologia Positiva. Além disso, buscamos lhe apresentar os benefícios de desenvolver esses sentimentos e, considerando o cenário atual, acredita-se que pode ser um grande aliado ter essas duas perspectivas nas nossas vidas. Em momentos de incerteza e de excepcionalidade, acreditar e, não só isso, realizar maneiras de enfrentar essas situações - como criar expectativas quanto ao futuro, acreditando que será melhor - pode ser um suporte para que você siga com persistência e confiança, tornando esse percurso menos sofrido. Por fim, é importante lembrar que essas estratégias propostas são benéficas e buscam oferecer assistência, não só no enfrentamento da pandemia. Contudo, esses exercícios não são miraculosos. Dessa forma, utilize sempre que necessário essas ferramentas, mas não renuncie um auxílio profissional.

Referências

- Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences*, 54 (7), 821-827. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.004>
- Bastianello, M. R. & Hutz, C. S. (2015). Do otimismo explicativo ao disposicional: A perspectiva da psicologia positiva. *Psico-USF*, 20(2), 237-247. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200205>
- Borsa, J. C., Rodrigues, A. J. N., Bienemann, B., & Damásio, B. F., (2017). Escala de positividade: evidências iniciais de validade para adolescentes brasileiros. *Avaliação Psicológica*, 16(3), 301-309. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2017.1603.12472>
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Pressman, S. D. (2013). Optimism is universal: exploring presence and benefits of optimism in a representative sample of the world. *Journal of Personality*, 81(5), 429-440. <https://doi.org/10.1111/jopy.12026>
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (6), 548–556. <https://doi.org/10.1080/17439760903157166>
- Great Good in Action [GGIA]. (nd). <https://ggia.berkeley.edu/>
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798–807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>

Lopez, S. J. (2013). Making Hope Happen with Shane Lopez [Fazendo a esperança acontecer] [vídeo]. Soaringwords.

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/videos/shane-lopez-making-hope-happen-2013>

Lopez, S. J. (2013). Making hope happen: Create the future you want for yourself and others. Atria Books.

Lopez, S. J., Snyder, C. R., Magyar-Moe, J. L., Edwards, L. M., Pedrotti, J. T., Janowski, K., Turner, J. L. & Pressgrove, C. (2004). Strategies for accentuating hope. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), Positive psychology in practice (1st ed., pp. 388-404). John Wiley & Sons.

Machado, F. A., Gurgel, L. G., & Reppold, C. T. (2017). Intervenções em Psicologia Positiva na reabilitação de adultos e idosos: revisão da literatura. Estudos de Psicologia, 34(1), 119-130. <https://dx.doi.org/10.1590/1982-02752017000100012>

Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L. & Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42, 371-378. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>

Mind Tools. (nd). The ABC technique: Overcoming pessimistic thinking. <https://www.mindtools.com/pages/article/abc.htm>

Proyer, R. T., Wellenzohn, S., Gander, F. & Ruch, W. (2014). Toward a better understanding of what makes positive psychology interventions work: Predicting happiness and depression from the person x intervention fit in a follow-up after 3.5 years. Applied Psychology: Health and Well-Being, 7 (1), 108-128. [doi:10.1111/aphw.12039](https://doi.org/10.1111/aphw.12039)

Psychology Today. (2013). What Is Your Best Possible Self?. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/what-matters-most/201303/what-is-your-best-possible-self>

Rashid, T. (2009). Positive interventions in clinical practice. Journal of Clinical Psychology, 65 (5), 461-466. [doi:10.1002/jclp.20588](https://doi.org/10.1002/jclp.20588)

Ruini, C. (2017). Hope, Optimism, Goals and Passion: Their Clinical Implications. Positive Psychology in the Clinical Domains, 109-127. https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1007%2F978-3-319-52112-1_5

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4 (3), 219–247. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0278-6133.4.3.219>

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.

Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73–82. DOI: [10.1080/17439760500510676](https://doi.org/10.1080/17439760500510676)

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Weschler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. (2020). COVID-19: Implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. Instituto de Psicologia. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. [10.1590/SciELOPreprints.99](https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.99)

Boas práticas para o engajamento no trabalho na pandemia e no pós-pandemia

Ana Claudia Souza Vazquez

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

O que é engajamento no trabalho?

Um dos fenômenos mais estudados no campo das organizações e do trabalho é o modo com o que as pessoas se vinculam ao seu trabalho para obter o melhor desempenho profissional. A Psicologia Positiva trouxe avanços robustos nesse campo quando seus pesquisadores evidenciaram o engajamento no trabalho como um fenômeno importante de ser pesquisado por si mesmo, dada sua influência no bem-estar das pessoas (Schaufeli, 2018; Vazquez, 2018). O estado mental de estar engajado no trabalho expressa a energia laboral e as capacidades psicológicas combinadas com o alto desempenho das pessoas, cujas motivações e resultados profissionais lhe proporcionam elevado sentimento de prazer e autorrealização. Diversos pesquisadores já demonstraram que o engajamento é um indicador de saúde do trabalhador, justamente porque pessoas engajadas no trabalho são mais felizes, sentem-se inspiradas ou apaixonadas pelo que realizam, atuam como profissionais de alto desempenho e conseguem estabelecer, de modo geral, um equilíbrio ótimo entre sua atividade laboral e as outras esferas de sua vida - familiar, de lazer, outros interesses (Ouweneel et al., 2012; Taris & Schaufeli, 2020; Vazquez et al., 2019).

O que você sabe sobre ter um elevado vínculo de prazer e autorrealização com o seu trabalho?

Há dois elementos, dentre outros, que são especialmente importantes para que você possa estar engajado no trabalho: sua expressividade no trabalho e as oportunidades de desenvolvimento que te façam sentir profissionalmente melhor. Os exercícios práticos propostos aqui vão te ajudar a compreender suas forças, potencialidades e limitações frente às oportunidades atuais. Com isso, você poderá planejar como irá desenvolver suas potencialidades na vida profissional de modo a se manter saudável e com bem-estar no trabalho, mesmo em períodos de adversidade. Vamos começar com as definições na Tabela 1.

Tabela 1:

Principais definições do tema

Engajamento no trabalho (Vazquez et al, 2015)	
Estado mental positivo com forte investimento de sua energia em direção aos propósitos laborais com os quais a pessoa se identifica e que sente um elevado prazer em realizar, mesmo tendo de lidar com as adversidades inerentes (Schaufeli et al., 2002; Schaufeli et al., 2013). Não é uma sensação momentânea, mas um estado persistente em que se sente cheio de energia, feliz e inspirado por aquilo a que se dedica integralmente como trabalho.	
É formado por três fatores:	
Vigor	Total de energia que é dispendida nas atividades de trabalho, considerando-se as demandas e as dificuldades enfrentadas diariamente. Refere-se ao desejo e ao grau de investimento, de forma persistente, com que a pessoa se esforça para realizar seu trabalho.
Dedicação	Senso de significado e de sentido que seu trabalho tem para a vida da pessoa, ao ponto de se entusiasmar, se inspirar, se orgulhar e tomar para si os desafios em sua realização. Não significa apenas gostar de suas atividades, estar envolvido em uma tarefa até terminá-la ou se identificar com a profissão que exerce. É um vínculo mais profundo, de caráter afetivo e cognitivo, cuja conexão da pessoa com sua atuação laboral a leva a se desempenhar além do que é esperado.
Concentração	Sentimento de estar completamente imerso e profundamente absorvido com suas atividades laborais, em um estado de felicidade e desafio que traduz uma experiência única e prazerosa de atenção concentrada. Não é necessário esforço

peçoal para emergir nessa atividade, o prazer lhe conduz intensamente a esse estado.

É possível desenvolver engajamento no trabalho durante a pandemia?

Mesmo em períodos de adversidade, como na emergência em saúde pública causada pela atual pandemia, seu estado mental positivo de engajamento no trabalho tem o potencial de lhe permitir manejar as emoções em uma espiral ascendente de motivação. O que significa que ansiedade e momentos de tristeza, preocupação ou outras emoções negativas que emergem ao longo das experiências vividas nesse período são protegidas de adoecimentos consequentes (tais como: transtornos, depressão, *Burnout*), pela expressividade dos sentimentos positivos em pessoas engajadas no trabalho.

Essa dinâmica é o que potencializa aqueles que são engajados a desenvolver soluções ou caminhos possíveis para as situações, inspirados e motivados pela energia vital que emerge da autorrealização e do produzir algo que tem significado único e singular para si. Por óbvio, haverá flutuações no prazer ou bem-estar, mas ao estar engajado no trabalho essas oscilações são menos intensas e seu impacto negativo é amenizado. Isso acontece porque suas emoções são manejadas principalmente com esperança, otimismo, satisfação de vida e gratidão, pois estudos demonstram que essas emoções positivas potencializam ainda mais o elevado prazer e a alta realização profissional que o estado psicológico do engajamento lhe proporciona. Logo, é possível se manter engajado no trabalho: será necessário desenvolver suas forças e potencialidades nesse período, prestando atenção na influência do trabalho remoto ou outras modalidades presentes na pandemia¹

Como podemos desenvolver o engajamento no trabalho?

Exercícios para você praticar

Exercício 1 - Conhecendo suas forças e potencialidades

Vamos aprender alguns passos (dentre muitos outros) que lhe ajudarão a planejar a gestão de suas emoções e desenvolver-se profissionalmente. Seu foco serão

suas forças e potencialidades; ou seja, aqueles aspectos que geram ou que podem gerar maior felicidade no seu trabalho. Produzimos de maneira mais efetiva e eficaz quando temos consciência de nossos pontos fortes. Sabe por quê? Quando conhecemos nossas potencialidades, as usamos com propósitos bem definidos no trabalho de uma forma única - o que, em geral, nos dá prazer e autorrealização. Por isso é que somos capazes de experienciar altos níveis de bem-estar. Vamos começar refletindo sobre os seguintes aspectos:

1. Quais são seus pontos fortes no trabalho? Pense nos três principais. Faça um ranking, por ordem de prioridade;
2. Quais características positivas de seus pontos fortes? Pense nas três principais. Faça um ranking, por ordem de prioridade;
3. Como você usa esses pontos fortes no seu trabalho? Pense em UM exemplo para cada ponto forte que ACONTECEU RECENTEMENTE na sua prática profissional.

Reflexão: em sua opinião, como você pode potencializar seus pontos fortes para desenvolvê-los cada vez mais e para aumentar seu engajamento no trabalho? Pense em ações práticas, possíveis de realizar ao longo do dia, da semana ou do mês, no seu trabalho. Importante: esse tipo de desenvolvimento é obtido aplicando suas potencialidades nas tarefas diárias que se caracterizam como oportunidades para crescimento pessoal e profissional. Preste atenção em como você age principalmente naquelas tarefas que te desafiam, em momentos de tomada de decisão e no enfrentamento de adversidades.

Exercício 2 - Forças e potencialidades

Para você pensar em si mesmo no trabalho, como o realiza hoje. Com isso em mente, preencha o quadro a partir das reflexões propostas para cada um dos aspectos.

PONTOS FORTES

Liste os três principais, por ordem de prioridade (pode copiar do exercício anterior). Agora reflita sobre as questões a seguir:

Em sua opinião, no que você é realmente muito bom no trabalho?

Quais habilidades os outros reconhecem em você e te elogiam?

O que você tem mais orgulho em fazer?

Quais recursos, experiências e relacionamentos no trabalho fortalecem sua atuação profissional nesses pontos?

O que te inspira ou te apaixona, quais atividades realiza com tanto prazer que nem sente o tempo passar quando as realiza?

LIMITAÇÕES

Liste as três principais, por ordem de prioridade. Agora reflita sobre as questões a seguir:

De quais habilidades você sente falta ou acha que precisa desenvolver?

O que você faz só porque é obrigado?

O que as outras pessoas te dizem que são seus pontos fracos?

Em que você é vulnerável?

Quais atividades você tem experiências negativas ao realizar? Em qual contexto essas emoções emergem?

Quais são carências que você experiencia nos relacionamentos com colegas de trabalho?

<p>OPORTUNIDADES</p> <p>Liste as três principais, por ordem de prioridade. Agora reflita sobre as questões a seguir:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Quais vantagens você acha que tem com seus pontos fortes e potenciais?2. Que oportunidades estão abertas para pessoas com características como as suas?3. Onde você enxerga maior potencial para seu crescimento profissional com essas características?	<p>AMEAÇAS</p> <p>Liste as três principais, por ordem de prioridade. Agora reflita sobre as questões a seguir:</p> <p>Se você não trabalhar suas limitações, quais problemas poderá ter no futuro?</p> <p>Sobre quais dificuldades você precisa refletir mais, antes de investir no seu desenvolvimento ou em mudanças?</p> <p>Quais situações o tornam mais vulnerável ou dificultam seu desenvolvimento adequado?</p>

<p>4. Quais habilidades e pontos fortes devem ser consolidados para alcançar suas metas profissionais?</p>	<p>Quais obstáculos outras pessoas superaram quando tentaram chegar aonde você deseja?</p>
--	--

Fonte: elaborado pela autora

Exercício 3 - Para finalizar.... Inventário de Conquistas

Esse exercício é um convite para que relembre três situações no trabalho em que obteve conquistas concretas, mesmo que você as tenha considerado pequenas no momento. Tais conquistas, ao final do processo, são mais importantes do que as dificuldades enfrentadas. É importante também que você analise as consequências do que ocorreu. Ao final, reflita: qual sentimento essa conquista despertou em você?

CONQUISTA	CONSEQUÊNCIA	SENTIMENTO
1.		
2.		
3.		

Fonte: elaborado pela autora

Boas práticas para engajamento no trabalho

Durante nossa vida profissional, várias são as derrotas e as conquistas que vivemos. Às vezes ficamos preocupados com as derrotas e o quanto podem nos prejudicar na vida profissional. Acabamos por não valorizar tanto ou por mais tempo as

conquistas, por menores que sejam. Isso faz com que se percam valiosas oportunidades para reconhecer nosso potencial e nossa capacidade de superar as derrotas iniciais, por meio de forças e potencialidades de que dispomos.

Na pandemia, nosso ritmo e velocidade com que conseguimos cumprir prazos são diferentes, assim como as expectativas dos outros sobre o nosso trabalho ou as nossas sobre nosso profissionalismo nesse momento. As formas de relacionamento também se tornaram diferentes. E, por conta do distanciamento físico que nos é inédito, não conseguimos dimensionar ou comparar a qualidade das nossas relações nesse momento. Para que o engajamento possa ser desenvolvido, como boa prática do trabalho saudável, é muito importante que você aproveite esses exercícios propostos para aprender a manejar as emoções negativas de frustração, medo ou fadiga, dentre outras – impulsionando as positivas de autocompaixão, gratidão e inspiração motivacional para o trabalho. Que seja um convite prazeroso e feliz para você!

Referências

Ouweneel, E., Le Blanc, P, Schaufeli, W. & Van Wijhe, C. (2012). Good morning, good day: A diary study on positive emotions, hope, and work engagement. *Human Relations*, 65, 1129-1154.

Schaufeli, W. (2018). O que é engajamento? Em: A. C. S. Vazquez & C. S. Hutz (orgs). *Aplicações da psicologia positiva: Trabalho e organizações*, p.98-119. São Paulo: Hoegrefe.

Taris, T.W. & Schaufeli, W.B. (2020). The motivational make-up of workaholism and work engagement: A longitudinal study on need satisfaction, motivation, and heavy work investment. *Frontiers in Psychology*, 11, 1419. Doi: 10.3389/fpsyg.2020.01419.

Vazquez, A. C. S; Santos, A. S., Costa, P. V; Freitas, C. P.P., De Witte, H., & Schaufeli, W. (2019). Trabalho e bem-estar: Evidências da relação entre burnout e satisfação de vida. *Avaliação Psicológica*, 18, 372-381. – DOI: <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18917.05>

Vazquez, A. C. S., Magnan, E. S., Pacico, J. C.i, Hutz, C. S. & Schaufeli, W. B. (2015). Adaptation and Validation of the Brazilian Version of the Utrecht Work Engagement Scale. *Psico-USF*, 20(2), 207-217. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200202>

¹Sugiro a leitura do Guia de Bem-estar no Trabalho em Tempos de Pandemia para Profissionais em Home Office, disponível em http://www.pucrs.br/coronavirus/wp-content/uploads/sites/258/2020/06/2020_06_02-coronavirus-cartilhas-psicovida-bem-estar_no_trabalho_em_tempos_de_pandemia.pdf

Como recursos lúdicos podem ajudar as crianças

Maurício Rech

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Carolina Garcia Soares Leães Rech

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

A brincadeira é essencial para o desenvolvimento harmonioso da criança nos planos sensorial, psicológico e motor. Por meio de atividades lúdicas, prazerosas e que explorem a imaginação e a criatividade, elas crescem, aprendem e passam a compreender o meio que as cerca (Rosa et al., 2010; Venâncio & Oliveira, 2013; Wajskop, 1995).

No contexto de quarentena da pandemia e com o fechamento das escolas, as crianças estão mais tempo em casa no convívio familiar. Muitas delas podem apresentar reações emocionais diversas, como dificuldade de concentração, irritabilidade, medo, inquietação, tédio, sensação de solidão, alterações no padrão de sono e de alimentação. Seu senso de segurança e de normalidade tem sido afetado e temos observado aumento das taxas de sintomas de ansiedade e de depressão (Fegert et al., 2020; Miranda et al., 2020).

Nesse sentido, organizar a rotina junto com a criança em forma de roteiro (usando cartaz, caderno ou folha colorida) reduz a ansiedade sobre o que vai acontecer (Papalia & Feldman, 2013). Reserve um horário especial para realizar brincadeiras com a criança, livre de distrações (celulares e outros dispositivos eletrônicos). Isso favorece o engajamento e abre espaço para um mundo de criatividade. Nesse cenário, a ludicidade associada à Psicologia Positiva entra como uma ferramenta a ser utilizada pelos cuidadores para ajudar a criança a entender o momento que estamos vivendo, identificar seus sentimentos em relação a esse assunto delicado e de difícil compreensão e aprender a lidar com tudo isso.

Atenção Plena

A atenção plena (Greenland, 2019) é um espelho do que está acontecendo no momento presente, e na criança deve ser trabalhada de forma lúdica. Ela deve se sentir convidada para uma brincadeira, jamais forçada a fazer a atividade como se estivesse sendo punida ou castigada.

Você pode dar o exemplo fazendo a atividade, possibilitando que seu filho simplesmente se junte a você.

Exercício 1 - Para praticar com as crianças: fazer um bicho de pelúcia para dormir (Greenland, 2019).

1. Peça para a criança deitar de barriga para cima, com as pernas apoiadas no chão ou colchão e os braços esticados ao lado do corpo, para iniciar o relaxamento;
2. Coloque um bicho de pelúcia em cima da barriga da criança;
3. Peça que ela sinta o peso do bicho de pelúcia em sua barriga;
4. Peça a ela que respire, primeiro puxando o ar (inspirando) profundamente e estufando apenas a barriga (o peito não), observando o bichinho subir;
5. Depois peça que ela vá soltando o ar (expirando) e esvaziando a barriga de forma lenta, observando o bicho de pelúcia descer;
6. Enquanto faz essa respiração lentamente e observa o movimento do bicho de pelúcia, para cima e para baixo, ela deve imaginar que está ninando o bichinho com sua respiração.

A criança deve repetir essa sequência respiratória por algumas vezes, até que se possa perceber ela mais calma e relaxada.

Exercício 2 - Fazer três respirações profundas em conjunto (Greenland, 2019).

A atenção plena também pode ser feita logo antes de uma saída de casa, em que pais e filhos fazem juntos três respirações profundas para ajudar na transição calma para o mundo exterior. A criança pode contar mentalmente dois a três segundos para cada inspiração e dois a três segundos para cada a expiração.

Exercitando a Criatividade

A criatividade é considerada uma das habilidades essenciais para o século XXI, sendo um aspecto positivo do indivíduo valorizado cada vez mais em diferentes contextos (Nakano & Wechsler, 2018). Na criança, o pensamento criativo pode ser exercitado através da técnica de criação narrativa de história ou *storytelling* (Agosto, 2016). Abaixo vamos sugerir duas atividades lúdico criativas para serem praticadas em casa, e que possibilitam às crianças exteriorizarem sentimentos com espontaneidade, exercitarem a cooperação e a colaboração, e libertarem a sua imaginação.

Exercício 3 - Criando uma História

Você pode seguir o passo a passo apenas verbalmente, mas anotar as ideias pode ajudar (neste caso, tenha à mão papel e lápis).

1. Estimule a criança a escolher um tema ou assunto que faça parte da vida real dela (escola, família, planeta Terra, esporte preferido, Coronavírus, etc.);
2. Peça para a criança dizer cinco itens que ela não gosta (negativos) e cinco itens que ela gosta (positivos) em relação ao assunto escolhido (em forma de lista);
3. Após fazer as listas, a criança deve escolher dois personagens e dar nome a eles (podem ser pessoas, animais, objetos, criaturas inventadas, etc). Peça para ela descrever cada personagem (como se parece, como se comporta, o que gosta de fazer e de comer);
4. Escolha um local onde a história vai se passar.

Agora é a hora de escrever a história, e para isso você a estimulará com perguntas. A história pode ser feita em três parágrafos, conforme as instruções a seguir.

Parágrafo 1 (início da história apresentando ambiente e personagens):

- Referir o momento em que se passa a história (qual século, década, ano, mês ou dia, temperatura, cor do céu, chuva ou sol).
- Falar sobre o primeiro personagem e do local onde se passa a história (onde ele estava, o que estava fazendo, o que estava sentindo, estava vindo de onde, para onde estava indo e o que ele iria fazer lá).
- Falar sobre o segundo personagem (estava sozinho, estava junto com o primeiro personagem, o que estava fazendo, pensando e sentindo)

Parágrafo 2 (apresentação de situações e desenvolvimento da problemática):

- Escolher uma das situações da lista de itens que a criança não gosta e fazer com que ela aconteça com um dos personagens.
- Estimule a criança a descrever com detalhes o problema e a pensar como o personagem reagiu (o que ele sentiu, o que ele fez, como lidou com essa situação ruim).
- Nessa hora o outro personagem aparece para tentar ajudar. Eles estão em apuros!
- Escolha mais uma ou duas situações da lista de itens que a criança não gosta. É hora de aumentar as dificuldades!
- Agora os dois personagens se unem buscando uma solução e para isso vamos escolher situações da lista de itens que a criança gosta e descrever o que os personagens pensaram para solucionar o problema, em detalhes, e como colocaram em prática. Todos os problemas foram resolvidos!

Parágrafo 3 (solução da problemática, reflexão final e encerramento):

- Com a problemática solucionada, os personagens ou o narrador da história falam quais foram as lições aprendidas e como se sentiram no momento da superação.
- Termine com os personagens indo embora para outro lugar para fazer algo que gostam muito para se divertir.

Lembre-se, a imaginação não tem limites. Evite julgar as ideias das crianças como inadequadas ou impossíveis. Ela está colocando para fora seus sentimentos e usando a criatividade como caminho.

Exercício 4 - Criando Rimas

O processo de criação de rimas pode ser desenvolvido de várias maneiras. Neste caso, pensando no estímulo para a criança exteriorizar sentimentos, pode ser utilizado um caminho parecido com o da criação de histórias, mas muito mais simples.

1. Estimule a criança a escolher um tema ou assunto que faça parte da vida real dela (escola, família, planeta Terra, esporte preferido, Coronavírus, etc.).
2. Peça para a criança listar diversas qualidades, defeitos, sentimentos e outras que se relacionem com o tema ou assunto escolhido.

3. Separe em grupos as palavras que terminam com a mesma sílaba ou tenham o som muito parecido ao final.
4. Monte versos de duas ou quatro frases que terminam com a mesma sílaba.
5. As rimas estão prontas para serem faladas ou cantadas.

Musicalizar as rimas pode ser muito encorajador para a criança desenvolver ainda mais o processo criativo. Ela pode criar uma melodia e ritmo para as rimas ou, se preferir, escolher uma música que ela gosta e trocar a letra original pelos versos que criou. A música [Jogo de Rimar - Maurício e os Imaginários](#) pode ajudar, pois explica ludicamente como fazer uma rima, trazendo exemplos simples.

Exercício 5 - Relaxando ao final do dia

A hora de ir dormir pode ser transformada em um momento especial de convívio com a ajuda de técnicas da Psicologia Positiva. Acompanhe a criança até a cama, diminua ou apague a luz, crie um ambiente propício para o relaxamento e a conexão positiva em família.

Praticando a gratidão (Thalman & Augagneur, 2019):

Convide a criança a agradecer por três coisas que aconteceram no seu dia. Por exemplo: agradecer por ter saúde, por estar vivo, por estar junto aos pais e aos irmãos, pelo filme visto, pela brincadeira, pelo dia ensolarado.

Desejos Carinhosos (Greenland, 2019):

Peça para a criança que envie desejos carinhosos para si mesmo ou para outras pessoas, que podem ser amigos ou familiares. Exemplo: que você seja feliz, que você tenha amigos, que você tenha saúde, que seus sonhos se realizem, que esteja seguro. Crianças maiores podem ser estimuladas a enviar desejos carinhosos para pessoas que os incomodam ou que estão passando por momentos difíceis.

Para mais exercícios, você pode acessar os conteúdos educativos elaborados especialmente para as crianças sobre o Coronavírus:

- <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/marco/almanaque-da-turminha-reconecte-traz-informacoes-sobre-coronavirus-para-criancas/almanaquereconecte.pdf>

- Lavar as mãos: [Lavar as Mãos \(Versão Original\) - Maurício e os Imaginários](#)
- Máscara de Herói: [Lavar as Mãos \(Versão Original\) - Maurício e os Imaginários](#)

Referências

Agosto, D.E. (2016) Why Storytelling Matters: Unveiling the Literacy Benefits of Storytelling. *Association for Library Service to Children*, 14(2), 21-26. DOI: <https://doi.org/10.5860/cal.14n2.21>

Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P, L., & Clemens, V. (2020) Challenges and burden of the coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>.

Greenland, S.K. (2019) *Meditação em Ação para Crianças. Como ajudar seu filho a lidar com o estresse e a ser mais feliz, gentil e compassivo*. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra.

Maurício e os Imaginários Canal do Youtube (2020) [Maurício e os Imaginários](#)

Ministério da Saúde (2020)

<https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/marco/ministerio-lanca-material-sobre-o-novo-coronavirus-para-criancas-e-adolescentes>

<https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/marco/almanaque-da-turminha-reconecte-traz-informacoes-sobre-coronavirus-para-criancas/almanaquereconecte.pdf>

Miranda, D. M., Athanasio, B. S., Oliveira, A. C. S., & Simões-e-Silva, A. C. H. (2020) How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents?

International Journal of Disaster Risk Reduction, 51, 101845. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2020.101845>.

Nakano, T. C., Wechsler, S. M. (2018) Creativity and innovation: Skills for the 21st Century. *Estudos de Psicologia*. 35(3),237-246. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-02752018000300002>.

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013) *Desenvolvimento Humano*. 12ed. São Paulo, SP: Artmed.

Rosa, F. V., Kravchychyn, H., & Vieira, M. L. (2010). Brinquedoteca: a valorização do lúdico no cotidiano infantil da pré-escola. *Barbaroi*, (33), 8-27. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782010000200002&lng=pt&tlng=pt.

Thalman, Y. A., & Augagneur, J. (2019) Caderno de Exercícios de Gratidão. Petrópolis, RJ: Editora Vozes.

Vaahoranta, E., Lenhart, J., Suggate, S., & Lenhard, W. (2019) Interactive elaborative storytelling: engaging children as storytellers to foster vocabulary. *Frontiers in Psychology*;10:1534. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01534.

Venâncio, F. V. S. & Oliveira, M. F. G. (2013) O Ato do Brincar e o Desenvolvimento Infantil. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) Universidade Estadual da Paraíba, Guarapira, PB.

Wajskop, G. (1995). O Brincar na Educação Infantil. *Cad. Pesq.*,92,62-69. <http://www.fcc.org.br/pesquisa/publicacoes/cp/arquivos/742.pdf>

Fechamento

Esperamos com esse *ebook* ter ajudado a enfrentar esse momento delicado que vivemos como sociedade. Que possamos nos permitir nos transformarmos por dentro!

“A mais visível alegria pode apenas revelar-se para nós quando a tivermos transformado por dentro” (Rilke, 1923/2005, p. 51).

Referência

Rilke, R. M. (2005). *Dunio elegies* (G. Miranda, Trans.). Falls Church, VA: Azul Editions (Original work published 1923).

Sobre as organizadoras:

Caroline Tozzi Reppold

Psicóloga, com mestrado, doutorado e pós-doutorado em Psicologia pela UFRGS, pós-doutorado em Avaliação Psicológica pela Universidade São Francisco e pós-doutorado em Ciências da Educação pela Universidade do Minho/Portugal. Professora Associada IV da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Coordenadora do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA. Membro do Conselho Deliberativo do IBAP e da ABP+ (Associação Brasileira de Psicologia Positiva). Vice-coordenadora do GT Avaliação em Psicologia Positiva e Criatividade da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Psicologia (ANPEPP). Bolsista Produtividade em Pesquisa do CNPq. Atualmente, desenvolve pesquisas na área de Fundamentos e Medidas em Psicologia, relacionadas à construção e busca de evidências de validade de instrumentos de avaliação psicológica e neuropsicológica e à Psicologia Positiva.

Adriana Jung Serafini

Psicóloga pela PUCRS, com mestrado e doutorado em Psicologia pela UFRGS. Professora da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). Vice-coordenadora do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA. Atualmente, desenvolve pesquisas na área de Fundamentos e Medidas em Psicologia, relacionadas à construção e busca de evidências de validade de instrumentos de avaliação psicológica e neuropsicológica e à Psicologia Positiva.

Bruna Simões Tocchetto

Bacharel em Comunicação com habilitação em Publicidade e Propaganda pela PUCRS. Pós-graduada em Dinâmicas de Grupos pela Sociedade Brasileira de Dinâmicas de Grupo. Atualmente, é mestranda em Psicologia e Saúde pela UFCSPA e atua nas áreas de consultoria em recursos humanos e marketing. Membro do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA. Atualmente, desenvolve pesquisas na área de Fundamentos e Medidas em Psicologia, relacionadas à Psicologia Positiva.

Sobre os autores:

Amanda da Silva Santos

Acadêmica de Psicologia da UFCSPA. Voluntária de Iniciação Científica no Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica e no Núcleo de Estudos em Desenvolvimento em Saúde, ambos da UFCSPA. Extensionista voluntária no Projeto Girassol: espaço de promoção à vida e prevenção ao suicídio da UFCSPA.

Ana Beatriz Tolentino da Silva

Acadêmica de Psicologia da UFCSPA. Voluntária de Iniciação Científica no Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA. Membro do Centro Acadêmico Igor Carneiro/UFCSPA. Diretora do setor Administrativo-Financeiro da Asset Empresa Júnior, empresa júnior de Psicologia da UFCSPA.

Ana Claudia Souza Vazquez

Psicóloga, com MBA em Recursos Humanos pela USP, mestrado em Saúde Coletiva pela UERJ e doutorado em Administração pela UFRGS. Professora Adjunta IV e atual Pró-Reitora de Gestão com pessoas da UFCSPA. Foi presidente da Associação Brasileira de Psicologia Positiva (ABP+). Membro do GT Avaliação em Psicologia Positiva e Criatividade da ANPEPP. Coordenadora do Núcleo de Estudos em Psicologia Positiva Organizacional e do Trabalho (NEPPOT) e membro do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA.

Ana Paula Porto Noronha

Psicóloga, com mestrado em Psicologia Escolar e doutorado em Psicologia Ciência e Profissão pela PUC Campinas. Professora Associada do PPG *Stricto Sensu* em Psicologia da Universidade São Francisco. Foi secretária e presidente do Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica (IBAP), membro do Conselho Deliberativo da ABP+ e presidente da Associação Brasileira de Editores Científicas em Psicologia (AbeciPsi). Pesquisadora colaboradora do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA.

Bolsista produtividade em pesquisa do CNPq - 1A.

Bianca Ferro Cortazzi de Oliveira

Acadêmica de Psicologia da UFCSPA. Voluntária de Iniciação Científica no Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA.

Bruna Alvim Stocchero

Acadêmica de Psicologia da UFCSPA. Voluntária de Iniciação Científica no Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA.

Carolina Garcia Soares Leães Rech

Médica Endocrinologista (UFCSPA), com mestrado e doutorado em Patologia pela UFCSPA. Atualmente é Chefe do Serviço de Endocrinologia do Hospital Santa Casa de Porto Alegre (ISCMPA), médica do Centro de Neuroendocrinologia. Professora Associada II da UFCSPA. Escritora de livros infantis. Membro pesquisadora do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA.

Claudio Simon Hutz

Psicólogo, com mestrado e doutorado pela University of Iowa (USA) e Pós Doutorado na Arizona State University (USA). Professor Titular da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Coordenador do Laboratório de Mensuração do PPG Psicologia da UFRGS. Foi presidente da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia (ANPEPP), do Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica (IBAP) e da Associação Brasileira de Psicologia Positiva (ABP+). Atualmente é Membro do Conselho Deliberativo do IBAP e da ABP+ e Membro do GT Avaliação em Psicologia Positiva e Criatividade da ANPEPP. Pesquisador colaborador do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA.

Bolsista Produtividade do CNPq 1-A.

Daniela Sacramento Zanini

Psicóloga, com doutorado em Psicologia Clínica e da Saúde pela Universidade de Barcelona. Professora da Pós-graduação *stricto sensu* em Psicologia da PUC Goiás. Membro da diretoria do IBAP. Membro do GT Avaliação em Psicologia Positiva e Criatividade da ANPEPP. Bolsista produtividade CNPq 2.

Iorhana Almeida Fernandes

Psicóloga, com mestrado e doutorado (em andamento) em Psicologia pela PUC-GO. Psicóloga clínica com enfoque em avaliação psicológica e intervenções em grupo pautadas na Psicologia Positiva.

Julia Loureto

Acadêmica de Psicologia da UFCSPA. Voluntária de Iniciação Científica no Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica no Núcleo de Estudos em Desenvolvimento em Saúde /UFCSPA. Bolsista de Iniciação Científica do Grupo de Pesquisa Relações Interpessoais e Violência: contextos clínicos, sociais, educativos e virtuais do PPG em Psicologia da PUCRS.

Lara Steigleder Wayne

Acadêmica de Psicologia da UFCSPA. Bolsista de Iniciação Científica no Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA.

Leandro Silva Almeida

Psicólogo, com doutorado em Psicologia pela Universidade do Porto/Portugal. Professor catedrático da Universidade do Minho (Portugal), onde foi vice-reitor e é atualmente presidente do Instituto de Educação. Membro da diretoria de várias associações científicas nacionais e internacionais. Prêmio Mérito Científico da UMinho/2019, com mais de 300 trabalhos publicados. Coordenador do GICAD (Grupo de Investigação em Cognição, Aprendizagem e Desempenho) da UMinho. Pesquisador colaborador do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA.

Luiza Santos D'Azevedo

Psicóloga, com mestrado em Psicologia e Saúde pela UFCSPA, com ênfase em Avaliação e Intervenção Psicológica. Especialista em Terapias Cognitivo-Comportamentais na infância e adolescência. Psicóloga clínica. Membro pesquisadora do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA.

Maurício Rech

Graduado em Direito, mestrando do PPG Psicologia e Saúde/UFCSPA. Membro do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA. Fundador e sócio administrador da MIM Produções Culturais Ltda., onde atua nas áreas de Educação (educação infantil e ensino fundamental) e Cultura. Certificado internacionalmente como Educador Parental pela *Positive Discipline Association/USA*. Certificado pelas Universidades de Yale em *The Science of Well-Being*, na área de Psicologia Positiva e de Harvard em *Justice*, na área de Filosofia. Escritor de livros infantis, musicista e compositor (Projeto Infantil Maurício e os Imaginários).

Prisla Ücker Calvetti

Psicóloga, com mestrado e doutorado em Psicologia/PUCRS. Pós-doutora pelo Laboratório de Dor & Neuromodulação do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, vinculado ao PPG Medicina: Ciências Médicas/UFRGS. Pesquisadora Pós-doutoranda pelo PPG Ciências da Saúde da UFCSPA - Edital Emergencial III CAPES Telemedicina e Análise de Dados Médicos - Programa Estratégico Emergencial de Prevenção e Combate a Surtos, Endemias, Epidemias e Pandemias. Membro pesquisadora do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA.

Vanessa Kaiser

Psicóloga, com mestrado e doutorado (em andamento) em Ciências da Saúde: Ênfase em Epidemiologia e Métodos Diagnósticos pela UFCSPA. Psicóloga Clínica em CAPS I em Ivoti, Rio Grande do Sul. Atua nas áreas de psicologia clínica, saúde pública e saúde mental. Membro do Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA.

Victória Machado de Albuquerque

Acadêmica de Psicologia da UFCSPA. Bolsista de Iniciação Científica no Laboratório de Pesquisa em Avaliação Psicológica/UFCSPA.

ANEXOS

ANEXO A - Normas de formatação do periódico Estudos de Psicologia

Também pode ser acessado em: <https://www.scielo.br/revistas/estpsi/pinstruc.htm>

Escopo e Política

A Revista **Estudos de Psicologia** (Campinas) (e-ISSN 1982-0275) tem por missão promover e divulgar o conhecimento científico e técnico na área de Psicologia, bem como discutir o significado de práticas no campo profissional e da pesquisa, por meio da publicação de artigos originais que representem contribuições relevantes para a área de Psicologia.

Publica, também, trabalhos teóricos, revisões críticas e comunicações relevantes à Psicologia como ciência e profissão, incentivando contribuições da comunidade científica nacional e internacional.

São aceitos artigos para as seguintes áreas: Avaliação Psicológica, Psicologia do Desenvolvimento, Psicologia Educacional, Psicologia da Saúde, Psicologia Social e Organizacional e Teoria e Métodos em Psicologia.

Submissão

Todos os artigos devem ser submetidos de forma eletrônica pela página <<http://mc04.manuscriptcentral.com/estpsi-scielo>>.

Qualquer outra forma de envio não será aceita pelos Editores.

No momento da submissão deve ser anexado: (1) O artigo (arquivo completo em formato Word, incluindo folha de rosto, resumo, abstract, texto, referências e ilustrações); (2) As ilustrações (em arquivo editável, nos formatos aceitos pela revista); (3) Toda a documentação exigida pela revista (devidamente assinada por todos os autores).

Tipos de trabalhos aceitos pela revista Estudos de Psicologia (Campinas)

Antes do envio do manuscrito para avaliação dos consultores ad hoc, ele é submetido à pré-análise pelo Conselho Editorial. As seguintes categorias de trabalhos são aceitas para publicação:

- **Relato de pesquisa:** artigos originais baseados em dados empíricos. Estes artigos consistem das seguintes seções: introdução, método, resultados e discussão.

- **Artigo teórico:** revisão crítica da literatura sobre temas pertinentes à Psicologia, levando ao questionamento de modelos existentes e à elaboração de hipóteses para futuras pesquisas.

- **Artigo de Revisão Sistemática da literatura:** apresenta síntese de resultados de estudos originais, quantitativos ou qualitativos, respondendo a alguma pergunta específica e de relevância para a área da Psicologia. Descreve o processo de busca dos estudos originais, os critérios utilizados para seleção daqueles que foram incluídos na revisão e os procedimentos empregados na síntese dos resultados obtidos pelos estudos revisados.

- **Estudo de Caso:** relatos de trabalhos feitos com indivíduos, grupos ou organizações indicando um problema e uma maneira de solucioná-lo, baseando-se na literatura.

- **Seção temática (a convite):** seção destinada à publicação de artigos coordenados entre si, de diferentes autores, e versando sobre tema de interesse atual. A submissão de artigos para esta seção é apenas por meio de convite dos editores. O manuscrito que se enquadra em uma das categorias e áreas acima será submetido à pré-análise da Comissão Editorial.

Autoria

O crédito de autoria deverá ser baseado em contribuições substanciais, tais como (I) concepção e desenho, (II) análise e interpretação dos dados e discussão dos resultados, e (III) revisão e aprovação da versão final do artigo.

Não se justifica a inclusão de nomes de autores cuja contribuição não se enquadre nos critérios acima.

A Estudos de Psicologia (Campinas) não publica mais que 1 (um) artigo do mesmo autor (tanto na posição de autor principal quanto na de coautor) no mesmo ano (volume). Esse procedimento visa aumentar o número de temas e de colaborações provenientes de autores nacionais e internacionais.

Plágio

A Revista verificará, por meio da ferramenta de detecção de plágio CrossCheck, todos os artigos submetidos antes de enviar para a revisão por pares.

Redes Sociais

A Revista Estudos de Psicologia (Campinas) visando maior disseminação do seu conteúdo, solicita aos autores que, após a publicação no site da SciELO, divulguem seus artigos nas redes sociais abaixo, entre outras:

Academia.edu – <https://www.academia.edu/>

Mendeley – <https://www.mendeley.com/>

ResearchGate – <http://www.researchgate.net/>

Google Acadêmico – <https://scholar.google.com.br/schhp?hl=pt-BR>

Revisores

Os autores devem indicar três possíveis revisores para o manuscrito com os respectivos e-mails e as instituições as quais estão vinculados. Opcionalmente, podem indicar três revisores para os quais não gostaria que seu trabalho fosse enviado.

Processo de avaliação

Apreciação pelo conselho editorial

Os originais serão aceitos para avaliação desde que não tenham sido enviados para nenhum outro periódico e/ou publicados anteriormente em eventos, preservando o caráter inédito do artigo, e que venham acompanhados de: Carta de apresentação de artigo para submissão, Checklist para submissão preenchido, além dos demais documentos listados no item “Documentação”. **Todos os documentos devem estar assinados por todos os autores do trabalho.**

O processo editorial só terá início se os manuscritos encaminhados obedecerem às condições das Instruções. Caso contrário, serão devolvidos para adequação às normas, inclusão de carta ou outros documentos, antes mesmo de serem submetidos à pré-análise da Comissão Editorial e à posterior avaliação de mérito do trabalho pelos revisores ad hoc.

Ao passar pela etapa de pré-análise, pode-se ter como desfecho:

- (1) encaminhá-lo para os consultores ad hoc.
- (2) devolver o manuscrito aos autores, solicitando modificações.
- (3) recusá-lo quanto a: (I) conteúdo, no que se refere à linha temática da revista; (II) originalidade, relevância do tema e qualidade da metodologia científica utilizada.

(4) o manuscrito será enviado ao processo de avaliação pelos revisores ad hoc, caso atenda aos critérios supracitados.

Processo de julgamento dos manuscritos

O processo de avaliação por pares é o sistema de blind review, procedimento sigiloso quanto à identidade tanto dos autores quanto dos revisores. É responsabilidade dos autores garantirem que não haja elementos capazes de identificá-los em qualquer parte do texto.

Os originais serão encaminhados, sem o(s) nome(s) do(s) autor(es), a pelo menos dois revisores ad hoc.

Os trabalhos que receberem sugestões para alterações serão devolvidos aos autores para as devidas correções, baseando-se nos pareceres emitidos pelos revisores.

As correções devem ser devolvidas no prazo de 30 dias (pequena reformulação) e 60 dias (extensa reformulação), respeitando-se o fuso horário do sistema (fuso-horário de Londres).

Os pareceres dos revisores comportam quatro possibilidades: (a) aprovação; (b) recomendação de nova análise, após pequena reformulação; (c) recomendação de nova análise, após extensa reformulação; (d) recusa. Em quaisquer desses casos, o autor será comunicado.

São necessários dois pareceres favoráveis para a aceitação final da publicação. Caso ocorra um desacordo, o original será enviado para mais um revisor, para nova avaliação.

O processo de avaliação dos manuscritos terminará na segunda rodada. A decisão final sobre a publicação ou não do manuscrito é sempre dos editores. Pequenas alterações no texto poderão ser feitas pelo Conselho Editorial da revista, de acordo com critérios e normas de revisão internas.

Conflitos de interesse

Autores: Os autores devem declarar, de forma explícita, individualmente, qualquer potencial conflito de interesse financeiro, direto e/ou indireto, e não financeiro etc.

Revisores ad hoc: No caso da identificação de conflito de interesse da parte dos revisores, o Comitê Editorial encaminhará o manuscrito a outro revisor ad hoc.

Política de acesso público

A Revista proporciona acesso público -Open Access- a todo seu conteúdo e são protegidos pela Licença [Creative Commons](#) (CC-BY).

Pesquisas envolvendo seres vivos

Resultados de pesquisas relacionadas a seres humanos e animais devem ser acompanhados de cópia de aprovação do parecer de um Comitê de Ética em pesquisa.

Publicação em inglês

Em caso de aprovação, os artigos serão publicados na versão em inglês. Nestes casos para que o manuscrito seja publicado, os autores deverão providenciar sua versão completa (tal como aprovado) para o inglês, arcando com os custos de sua tradução.

Para assegurar a qualidade e uniformidade dos textos traduzidos para a Língua Inglesa, esse trabalho deverá ser realizado, necessariamente, por um tradutor altamente capacitado e com experiência comprovada na versão de textos científicos, indicados e credenciados junto à Revista.

Havendo necessidade de revisão de inglês do artigo por um profissional credenciado pela Revista, os autores deverão seguir as instruções de normalização do mesmo, conforme orientação enviada por e-mail. Os autores ficarão responsáveis pela verificação da tradução, em todos os itens do trabalho (corpo do texto, ilustrações, tabelas, quadros, etc.).

Preparando o manuscrito

A revista Estudos de Psicologia (Campinas) adota as normas de publicação da American Psychological Association - APA (6ª edição, 2010), com algumas adaptações de estilo próprio.

Os originais deverão ser redigidos em português, inglês, francês ou espanhol. Todos os originais deverão incluir título e resumo em inglês.

Estrutura do texto

O texto deve ser preparado em:

- Espaço duplo;
- Com fonte Times New Roman 12;

- Deverá ter entre 15-25 laudas (A contagem de páginas começa pela página de rosto, numerada como página 1, e inclui todas as ilustrações e referências);
- A seguinte ordem de apresentação deverá ser respeitada, incluindo-se os itens em páginas distintas:
 - Folha de rosto (página 1);
 - Resumo/Abstract (página 2);
 - Texto (página 3);
 - Referências (em uma página separada, após o final do texto);
 - Ilustrações (iniciar cada uma em uma página separada, após as referências).
- O arquivo deverá ser gravado em editor de texto similar à versão 2010 do Word;
- O papel deverá ser de tamanho A4 com formatação de margens de 2,5 cm (superior, inferior, esquerda e direita) e recuo da primeira linha do parágrafo: tab = 1,25cm.
 - A numeração das páginas deve ser feita no canto inferior direito;
 - A formatação das referências deverá facilitar a tarefa de revisão e de editoração. Para tal, deve-se utilizar espaçamento duplo e tamanho de fonte 12, e estar de acordo com o estilo da APA (6ª edição, 2010);
 - A apresentação de informações numéricas e estatísticas, bem como a elaboração de tabelas e figuras deverá seguir que está preconizado no manual da APA (6ª edição, 2010);
 - As Ilustrações (Figuras e Tabelas) deverão ser inseridas após a seção de Referências, incluindo-se **uma ilustração por página**, independentemente de seu tamanho, e respeitando-se o limite máximo de 25 laudas.

Página de rosto deve conter:

- a)** Título completo em português: (i) deverá ser conciso e evitar palavras desnecessárias e/ou redundantes, (ii) sem abreviaturas e siglas ou localização geográfica da pesquisa.
- b)** Sugestão obrigatória de título abreviado para cabeçalho, não excedendo 5 palavras em português (ou espanhol) e inglês.
- c)** Título completo em inglês, compatível com o título em português.
- d)** Nome de cada autor, por extenso. Não abreviar os prenomes.

e) Informar os dados da titulação acadêmica dos autores (se é mestre, doutor, etc.), a afiliação institucional atual (somente um vínculo por autor, em 3 níveis, sem abreviaturas ou siglas), além de cidade, estado e país.

f) Indicação do endereço completo da instituição à qual o autor de correspondência está vinculado.

g) Informar telefone e e-mail de todos os autores.

h) Informar, explicitamente, a contribuição de cada um dos autores no artigo. Redigir a contribuição no idioma que o artigo será publicado.

i) Informar o número de Registro ORCID® (Open Researcher and Contributor ID). Caso não possua, fazer o cadastro através do link: <<https://orcid.org/register>>. O registro é gratuito. Saiba mais aqui.

j) Informar se o artigo é oriundo de Dissertação ou Tese, indicando o título, autor, universidade e ano da publicação.

Poderá ser incluída nota de rodapé contendo apoio financeiro e o número do processo e/ou edital, agradecimentos pela colaboração de colegas e técnicos, em parágrafo não superior a três linhas. **Observação:** esta deverá ser a única parte do texto com a identificação dos autores, e outros tipos de notas **não serão aceitos** (exceto em tradução de citações).

A tramitação do artigo só será iniciada após a inclusão destas informações na página de rosto.

Resumo

Em português

O resumo deverá conter, no mínimo, 100 e, no máximo, 150 palavras. Não é permitido o uso de siglas ou citações. O resumo deverá incluir breve referência ao problema investigado, características da amostra, método usado para a coleta de dados, resultados e conclusões. As palavras-chave ou descritores deverão ser obtidos na Terminologia em Ciências da Saúde (DeCS) ou na Terminologia em Psicologia. As palavras-chave ou descritores deverão estar escritos em letras minúsculas, separadas por ponto e vírgula. Deverá conter, ao final, de 3-5 palavras-chave que descrevam exatamente o conteúdo do trabalho.

Em inglês

O abstract deverá ser compatível com o texto do resumo em português,

seguindo as mesmas normas, e acompanhado de keywords obtidas na Terminologia em Ciências da Saúde (DeCS) ou na Terminologia em Psicologia.

Organização do trabalho

O texto de todo trabalho submetido à publicação deverá ter uma organização clara e títulos e subtítulos que facilitem a leitura.

Para artigos quantitativos, o texto deverá, obrigatoriamente, apresentar:

Introdução: desenvolvimento do problema sob investigação, incluindo seus antecedentes históricos, e declaração do propósito da investigação.

Método: descrição dos procedimentos usados para conduzir a investigação, incluindo informações consistentes sobre os participantes, instrumentos e procedimentos utilizados. Ao final desta seção, deverá constar uma clara afirmação quanto ao atendimento sobre os procedimentos éticos adotados e fornecer o número do processo aprovado.

Resultados: relato dos resultados e análises mais importantes, que respondem aos objetivos da pesquisa.

Discussão: resumo, interpretação e implicação dos resultados, que deverá explorar, adequada e objetivamente, os resultados discutidos à luz de outras observações já registradas na literatura. As limitações do estudo assim como sugestões para futuras pesquisas devem ser apontadas. Incluir a conclusão do trabalho e considerações finais nesta seção.

Para artigos qualitativos, as seções podem variar de acordo com a ordem do seu conteúdo.

Preparando as ilustrações

São consideradas ilustrações todo e qualquer tipo de tabelas, figuras, gráficos, desenhos, esquemas, fluxogramas, fotografias, mapas, organogramas, diagramas, plantas, quadros, retratos, etc., que servem para ilustrar os dados da pesquisa. Não é permitido que figuras representem os mesmos dados de tabelas.

A quantidade total de ilustrações aceitas por artigo é de 5 (cinco), incluindo todas as tipologias citadas acima.

As ilustrações devem ser inseridas após o item Referências, incluindo-se uma ilustração por página, independentemente de seu tamanho, e também enviadas separadamente em seu programa original, através da plataforma ScholarOne, no

momento da submissão, na Etapa 6.

As ilustrações **devem ser editáveis**, sendo aceitos os seguintes programas de edição: Excel, GraphPrism, SPSS 22, Corel Draw Suite X7 e Word. Sendo assim, poderão ser submetidas imagens apenas nas seguintes extensões: .cdr, .pzf, .spv, .jpg, .jpeg, .xls, .xlsx, .doc, .docx, .vsdx, .vst. Caso opte pelo uso de outro programa, deverá ser usada a fonte padrão Frutiger, fonte tamanho 7, adotada pela Revista na edição.

As imagens devem possuir resolução igual ou superior a 600 dpi. Gráficos e desenhos deverão ser gerados em programas de desenho vetorial (Microsoft Excel, CorelDraw, Adobe Illustrator etc.), acompanhados de seus parâmetros quantitativos, em forma de tabela e com nome de todas as variáveis.

O uso de imagens coloridas é recomendável e não possui custos de publicação para o autor.

Não são aceitos gráficos apresentados com as linhas de grade, e os elementos (barras, círculos) não podem apresentar volume (3-D).

O autor se responsabiliza pela qualidade das ilustrações, que deverão permitir redução sem perda de definição, para os tamanhos de uma ou duas colunas (7cm e 15cm, respectivamente), **pois não é permitido o uso de formato paisagem**.

A cada ilustração deverá ser atribuído um título breve, sendo numeradas consecutiva e independentemente, com algarismos arábicos, de acordo com a ordem de menção dos dados. Para gráficos, deverá ser informado também o título de todos os eixos.

Todas as colunas de Tabelas deverão ter cabeçalhos.

As palavras **Figura**, **Tabela** e **Anexo**, que aparecerem no texto, deverão ser escritas com a primeira letra maiúscula e acompanhadas do número a que se referirem. Os locais sugeridos para inserção de figuras e tabelas deverão ser indicados no texto. Os títulos deverão ser concisos.

Inclua, sempre que necessário, notas explicativas. Caso haja alguma sigla ou destaque específico (como o uso de negrito, asterisco, entre outros), este deve ter seu significado informado na nota de rodapé da ilustração.

Para artigos em outro idioma que não o português, deve ser observado a tradução correta das ilustrações, tabelas e figuras, além da conversão de valores para o idioma original do artigo.

Caso haja utilização de figuras ou tabelas publicadas em outras fontes, deve-se anexar documento que ateste a permissão para seu uso, e ser citada a devida fonte.

No caso de fotografias, é necessário o envio de uma declaração com a autorização para uso de imagem, mesmo que haja tentativa de ocultar a respectiva identidade do fotografado.

Os autores devem garantir que nada no manuscrito infringe qualquer direito autoral ou propriedade intelectual de outrem, pois caso contrário poderão responder juridicamente conforme os termos da Lei nº 9.610/98, que consolida a legislação sobre direitos autorais.

Citações

Citações em língua estrangeira traduzidas pelos autores devem constar em nota de rodapé o trecho da citação no idioma original. Na indicação da fonte deve constar: Tradução nossa. Ex.: (Pfeiffer, 2015, p.24; tradução nossa).

Não serão aceitas referências secundárias, ou seja, a citação de citação do autor original.

As citações de artigos de autoria múltipla deverão ser feitas da seguinte forma:

Artigo com dois autores: citar os dois autores sempre que o artigo for referido.

Artigo com três a cinco autores: citar todos os autores na primeira aparição no texto; da segunda aparição em diante, utilizar sobrenome do primeiro autor seguido de et al. e a data.

Artigos com seis autores ou mais: citar o sobrenome do primeiro autor seguido de et al. e do ano, desde a primeira aparição no texto.

Obras antigas e reeditadas: Em caso de citações antigas, com novas edições da obra, a citação deverá incluir as duas datas, a original e a data da edição lida pelo autor. Por exemplo: Freud (1912/1969, p.154). Caso haja outras citações ou referências de outros textos da mesma publicação consultada, diferencie com letras minúsculas. Por exemplo, Freud (1939/1969a) e assim sucessivamente.

No caso de citação literal, com até 40 palavras, devem vir no corpo do texto entre aspas, com indicação do sobrenome do autor, a data e a página.

As citações com mais de 40 palavras devem vir em um novo parágrafo, com espaçamento simples, fonte tamanho 11 e com recuo de 4cm da margem esquerda.

Referências

As referências e citações devem estar normalizadas de acordo com o estilo da APA (6ª edição, 2010).

Deverá haver preponderância (50%) das referências dos últimos 5 anos e oriundas de revistas indexadas (**item obrigatório**).

Não serão aceitas citações/referências de monografias de conclusão de curso de graduação, além de resumos de trabalhos de Congressos, Simpósios, Workshops, Encontros, entre outros, e de textos não publicados (aulas, entre outros).

Se um trabalho não publicado, de autoria de um dos autores do manuscrito e/ou de outras fontes, for citado (ou seja, um artigo in press), é **obrigatório** enviar cópia da carta de aceitação (artigo já aprovado com previsão de publicação) da revista que publicará o referido artigo. Caso contrário, a citação/referência será excluída.

Se dados não publicados obtidos por outros pesquisadores forem citados pelo manuscrito, será necessário incluir uma carta de autorização, do uso dos mesmos por seus autores.

Trabalhos com um único autor deverão vir antes dos trabalhos de autoria múltipla, quando o sobrenome é o mesmo.

Em caso de trabalhos em que o primeiro autor seja o mesmo, mas os coautores sejam diferentes, deverá ser assumida como critério a ordem alfabética dos sobrenomes dos coautores.

Trabalhos com os mesmos autores deverão ser ordenados por data, vindo em primeiro lugar o mais antigo. Trabalhos com a mesma autoria e a mesma data deverão ser diferenciados em "a" e "b". Artigo no prelo deverá ser evitado.

Todos os endereços com links para Internet (URL) nas referências deverão estar ativos e levar diretamente ao documento citado. Deve ser informada a data de acesso ao documento (vide exemplos de material eletrônico).

Quando o documento citado possuir o número do DOI (Digital Object Identifier), este deverá ser informado, dispensando a data de acesso do conteúdo (vide exemplos de material eletrônico). Deverá ser utilizado o prefixo [https://doi.org/...](https://doi.org/)

A formatação das referências deverá facilitar a tarefa de revisão e de editoração. Para tal, devem-se utilizar espaçamento duplo e tamanho de fonte 12. Cada uma das referências deve aparecer como um novo parágrafo, com recuo de 0,5 cm da margem esquerda a partir da segunda linha. Sugere-se a inclusão de referências de artigos já publicados na revista Estudos de Psicologia (Campinas), como forma de aumentar o seu fator de impacto.

A exatidão e a adequação das referências a trabalhos que tenham sido consultados e mencionados no texto do artigo são de responsabilidade do autor, do mesmo modo que o conteúdo dos trabalhos é de sua exclusiva responsabilidade.

Todos os autores, cujos trabalhos forem citados no texto, deverão ser seguidos da data de publicação e listados na seção de Referências.

Exemplos

Artigo com até 5 autores

Freitas, M. F. Q. (2015). Práxis e formação em psicologia social comunitária: exigências e desafios ético-políticos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 32(3), 521-532.

Thomas, M., Kohli, V., & Choi, J. (2014). Correlates of job burnout among human services workers: Implications for workforce retention. *Journal of Sociology & Social Welfare*, 41(4), 69-90.

Artigo com mais de sete autores

Fournier, J. P., Escourrou, B., Dupouy, J., Bismuth, M., Birebent, J., Simmons, R., ... Oustric, S. (2014). Identifying competencies required for medication prescribing for general practice residents: A nominal group technique study. *BMC Family Practice*, 15(1), 139-149.

Livros

Dias, N. M., & Mecca, T. P. (2015). *Contribuições da neuropsicologia e psicologia para intervenção no contexto educacional*. São Paulo: Memnon.

Capítulos de livros

Bartram, D., & Hambleton, R. K. (2016). The ITC Guidelines. International standards and guidelines relating tests and testing. In F. T. L. Leong, D. Bartram, F.

Cheung, K. F. Geisinger, & D. Iliescu (Eds.), *The ITC international handbook of testing and assessment*. New York: Oxford University Press.

Obra antiga e reeditada em data muito posterior

Freud, S. (1996). *Luto e melancolia (Obras completas, Vol.14)*. Rio de Janeiro: Imago. (Originalmente publicado em 1917).

Teses ou dissertações não-publicadas

Tostes, G. W. (2017). *Dor cortante: sofrimento emocional de pessoas que se auto lesionam (Dissertação de mestrado não-publicada)*. Pontifícia Universidade Católica de Campinas.

Autoria institucional

World Health Organization. (2013). *Oral health surveys: Basic methods (5th ed.)*. Geneva: The Author.

Trabalho apresentado em congressos publicado em anais

Perrone, R. A. P., & Ferreira, M. D. (2014). Jugar como recurso de preparación psicológica de los niños visita al hermano internado en la unidad de terapia intensiva pediátrica. Anais do VII Congreso Internacional y XII Nacional de Psicología Clínica, Sevilla, pp.564-565.

Legislação

Conselho Nacional de Saúde (Brasil). (2012). Resolução no 466, de 12 de dezembro de 2012. Diário Oficial da União, Brasília.

Material eletrônico

Artigos de periódicos

Pereira-Lima, K., & Loureiro, S. R. (2017). Associations between social skills and burnout dimensions in medical residents. Estudos de Psicologia (Campinas), 34(2), 281-292. <https://doi.org/10.1590/1982-02752017000200009>

Sousa, V., & Rueda, F. J. M. (2017). A relação entre a habilidade perceptomotora e atenção. Paidéia, 27(66), 24-32. Recuperado em maio 11, 2017, de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-863X2017000100024&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt

Teses ou dissertações não-publicadas

Victório, V. M. G. (2016). Adolescentes com Diabetes Mellitus tipo 1: estresse, enfrentamento e adesão ao tratamento (Dissertação de doutorado não-publicada). Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Recuperado em maio 11, 2017, de <http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/handle/tede/853>

Autoria institucional

Instituto Nacional de Câncer. (2012). Estimativa 2012: incidência de câncer no Brasil. Recuperado em outubro 8, 2012, de <http://www.inca.gov.br/estimativa/2012/>

Trabalho apresentado em congresso publicado em anais

Herculano-Houzel, S., Collins, C. E., Wong P., Kaas, J. H., & Lent, R. (2008). The basic nonuniformity of the cerebral cortex. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, Washington, DC. Retrieved December 13, 2012, from <http://www.pnas.org/content/105/34/12593.full.pdf+HTML>

Anexos

Evite. Só poderão ser introduzidos se for indispensável para a compreensão dos textos. O uso de notas de rodapé no corpo do texto também deve ser evitado.

Checklist de submissão

Baixe aqui o checklist de submissão. Seu preenchimento é obrigatório, e o mesmo deverá ser assinado e anexado no ScholarOne, junto com os demais documentos.

Envio de novas versões

Versões reformuladas: A versão reformulada deverá ser encaminhada via site, através do link: <<http://mc04.manuscriptcentral.com/estpsi-scielo>>. **O(s) autor(es) deverá(ão) enviar apenas a última versão do trabalho.**

As modificações deverão ser destacadas em fonte na cor azul, sendo anexada a uma carta ao editor, reiterando o interesse em publicar nesta Revista e informando quais alterações foram processadas no manuscrito. Se houver discordância quanto às recomendações da consultoria, o(s) autor(es) deverão apresentar os argumentos que justificam sua posição. Caso os autores não encaminhem o manuscrito revisado e a carta-resposta no prazo estipulado, o processo editorial será encerrado, em qualquer etapa da submissão. O título e o número do protocolo do manuscrito deverão ser especificados.

Após aceitação

Provas

Serão enviadas provas em PDF aos autores para a correção da arte-final do artigo. As provas devem retornar ao Núcleo de Editoração na data estipulada (48 horas). Outras mudanças no manuscrito original não serão aceitas nesta fase.

São permitidas apenas correções de grafia, troca de uma palavra ou outra e dados numéricos nas tabelas e gráficos. Não será aceita inclusão e/ou exclusão de frases, parágrafos, imagens e referências. Caso encontre algo a ser corrigido, fazer os devidos apontamentos da seguinte forma:

1. No próprio PDF do artigo utilizando os recursos disponíveis, ou
2. Anotar em letra maiúscula na margem do papel e enviar somente as páginas, digitalizadas, com as correções, ou
3. Listar em documento do Word, informando: página, coluna (se da direita ou esquerda), parágrafo correspondente e início da frase e sua respectiva linha.

Os autores deverão assinar os termos de concordância da arte final (texto e ilustrações), cujos modelos serão enviados junto com as provas.

Documentos

No momento da submissão, a obrigatoriedade dos autores encaminharem juntamente com o artigo, a seguinte documentação anexa:

1. Carta de apresentação de artigo para submissão. [Modelo]
2. Checklist de submissão preenchido.
3. Cópia de aprovação do Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa.
4. Declaração de Certificado de tradução.

Todas as pessoas relacionadas como autores devem assinar os documentos.

Na plataforma ScholarOne, eles devem ser inseridos na Etapa 6 da submissão.

Não serão aceitas fotos de assinaturas. São permitidos somente assinaturas escaneadas ou eletrônicas, a fim de evitar qualquer tipo de fraude. É preferível que a documentação seja enviada digitalizada e em formato PDF.

Expectativas relacionadas à ética

Para maiores informações acesse aqui.

Estudos de Psicologia (Campinas)

Os artigos deverão, obrigatoriamente, ser submetidos por via eletrônica, de acordo com as instruções publicadas no

site: <http://mc04.manuscriptcentral.com/estpsi-scielo>

Núcleo de Editoração SBI - Campus II Av. John Boyd Dunlop, s/n. Prédio de Odontologia - Jd. Ipaussurama - 13060-904 - Campinas, SP, Brasil.

Fone/Fax: +55-19-3343-6875

E-mail: psychologicalstudies@puc-campinas.edu.br

URL: <http://mc04.manuscriptcentral.com/estpsi-scielo>

ANEXO B – Parecer do CEP

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: Adaptação e validação da Escala de Forças de Caráter para crianças e adolescentes

Pesquisador: Caroline Reppold

Área Temática:

Versão: 9

CAAE: 90802718.0.0000.5345

Instituição Proponente: Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.330.372

Apresentação do Projeto:

o presente projeto busca adaptar a Escala de Forças de Caráter (Noronha, Dellazzana-Zanon & Zanon, 2015) para o público infantil e adolescente, na faixa etária de oito até 13 anos e 11 meses de idade. Busca, também, apresentar dados de precisão e evidências de validade baseada no conteúdo, estrutura interna do instrumento e em variáveis externas. Para isso, o estudo será dividido em seis etapas. Primeiramente, será feito um grupo focal para investigar o conhecimento que as crianças e adolescentes têm sobre cada uma das forças de caráter. Após isso, os itens da escala original serão comparados com o conhecimento que os sujeitos da pesquisa possuem e adaptados e avaliados por juízes experts. Então, será feito um estudo piloto (n=30) com o público alvo, como parte do estudo de busca de evidências de validade de conteúdo. Ainda, a escala será aplicada em 710 crianças e os dados serão avaliados a partir de análises exploratórias, para analisar as evidências de validade de estrutura interna. Será investigada também a validade convergente da escala por meio da aplicação conjunta desse instrumento com outros que avaliam afeto positivo e negativo, satisfação de vida, autoestima e questões comportamentais. Como etapa final do projeto, será investigada a relação entre as forças de

Endereço: Rua Sarmiento Leite ,245

Bairro: Sarmiento

CEP: 90.050-170

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3303-8804

E-mail: cep@ufcspa.edu.br

Continuação do Parecer: 4.330.372

caráter dos pais e de seus filhos e como os pais avaliam as forças de seus filhos. O número amostral de pais para essa etapa é de 250 responsáveis do sexo masculino e 250 responsáveis do sexo feminino.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Adaptar a Escala de Forças de Caráter (EFC) (Noronha et al., 2015) (Anexo 6) para crianças entre oito até 13 anos e 11 meses de idade e investigar suas propriedades psicométricas.

Objetivo Secundário:

Apresentar evidências de validade de conteúdo da Escala de Forças de Caráter para crianças e adolescentes entre 08 até 13 anos e 11 meses de idade e da Escala de Estilos Parentais para a mesma faixa etária e seus cuidadores. Apresentar evidências de validade de estrutura interna da

Escala de Forças de Caráter para crianças e adolescentes entre oito até 13 anos e 11 meses de idade.

Apresentar evidências de validade de

variáveis externas (satisfação de vida, afetos positivos e negativos, autoestima e questões comportamentais) da Escala de Forças de Caráter para

crianças e adolescentes entre oito até 13 anos e 11 meses de idade. Investigar a precisão da Escala de Forças de Caráter adaptada para crianças e

adolescentes entre oito e 13 anos e 11 meses. Investigar a diferença no padrão de respostas entre como os pais avaliam as forças de caráter de

seus filhos e como os filhos avaliam suas próprias forças de caráter. Investigar as diferenças do padrão de respostas entre crianças e adolescentes

do sexo masculino e feminino. Investigar as diferenças do padrão de respostas entre crianças de escolas públicas e privadas. Investigar diferenças

entre faixas etárias, comparando três grupos: crianças de 8 a 9 anos e 11 meses, crianças de 10 anos a 11 anos e 11 meses e crianças de 12 anos

a 13 anos e 11 meses. Investigar a relação das forças de caráter dos pais e cuidadores nas forças de caráter das crianças e adolescentes de oito até

treze anos e 11 meses e identificar quais são essas forças. Analisar a relação dos estilos parentais com as forças de caráter dos pais e com as forças

dos filhos.

Endereço: Rua Sarmiento Leite, 245

Bairro: Sarmiento

CEP: 90.050-170

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3303-8804

E-mail: cep@ufcspa.edu.br

Continuação do Parecer: 4.330.372

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

a pesquisa apresenta riscos mínimos aos participantes, relacionados a questões emocionais dos itens dos testes.

Benefícios:

Esta pesquisa poderá trazer benefícios aos participantes, pois possibilitará um maior conhecimento sobre as forças de caráter em crianças e adolescentes pela instituição e pelos pais, além de traçar um perfil de forças das turmas envolvidas, dando a oportunidade de potencializar essas características positivas.

Esta pesquisa poderá trazer benefícios aos participantes, pois possibilitará um maior conhecimento sobre como as forças de caráter dos pais influenciam em seus filhos.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

É uma Pesquisa de relevância científica e social feita por estudantes e professores que servem para criar um país capaz de construir seu futuro de forma autônoma.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Além dos documentos obrigatórios solicitados pela Plataforma Brasil como de preenchimento obrigatório, o pesquisador anexou todos os outros documentos conforme está previsto na Resolução do Conselho Nacional de Saúde 466/2012.

Recomendações:

Autorização João XIII e Autorização Imperatriz Leopoldina: Termo de Anuência do Responsável pelo Local de Realização de Pesquisa: concordando com a realização nesse local.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Nenhuma

Considerações Finais a critério do CEP:

De acordo com o parecer do Relator.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Endereço: Rua Sarmento Leite, 245
Bairro: Sarmento CEP: 90.050-170
UF: RS Município: PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3303-6804 E-mail: cep@ufcspa.edu.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE



Continuação do Parecer: 4.330.372

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_1640320_E7.pdf	30/09/2020 16:47:04		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	AutorizacaoImperatrizLeopoldina.pdf	30/09/2020 12:54:45	Caroline Reppold	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	AutorizacaoJoaoXXIII.pdf	30/09/2020 12:54:22	Caroline Reppold	Aceito
Outros	envio_de_emenda_CEP_correcao_parecer.doc	27/07/2020 10:48:06	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
Outros	AutorizacaoLucianadeAbreu.pdf	22/07/2019 12:22:16	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
Outros	AutorizacaoLandell.pdf	22/07/2019 12:21:43	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
Outros	AutorizacaoMedianeira.pdf	22/07/2019 12:20:55	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
Outros	ProjetoMestrado.docx	30/05/2019 23:30:08	Caroline Reppold	Aceito
Outros	autorizacaoEscola3.pdf	03/04/2019 10:31:00	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
Outros	Autorizacaoescola2.pdf	03/04/2019 10:30:46	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
Outros	Autorizacaoescola1.pdf	03/04/2019 10:29:53	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
Outros	cartaresposta.docx	28/06/2018 00:08:10	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEresponsaveisCORRIGIDO.docx	28/06/2018 00:04:30	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEpaisCORRIGIDO.docx	28/06/2018 00:02:49	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
Outros	AnuenciaGNU.pdf	22/05/2018 16:29:41	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
Outros	Anuenciafloresdacunha.pdf	22/05/2018 16:29:18	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
Outros	AnuenciaDinah.pdf	22/05/2018 16:28:54	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoFC.pdf	22/05/2018 16:23:54	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
Outros	Anuenciamedianeira.pdf	22/05/2018	Luiza Santos	Aceito

Endereço: Rua Sarmento Leite, 245

Bairro: Sarmento

CEP: 90.050-170

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3303-8804

E-mail: cep@ufcsa.edu.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE



Continuação do Parecer: 4.330.372

Outros	Anuenciamedianeira.pdf	16:15:03	DAzevedo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEpais.docx	22/05/2018 16:04:38	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termoassentimento.docx	22/05/2018 16:01:04	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEresponsaveis.docx	22/05/2018 15:59:23	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
Outros	Termocompromissorelatorio.pdf	22/05/2018 15:53:47	Luiza Santos DAzevedo	Aceito
Folha de Rosto	FolhadeRostoCaroline.pdf	22/05/2018 15:51:11	Luiza Santos DAzevedo	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PORTO ALEGRE, 09 de Outubro de 2020

Assinado por:
Fernanda Bordignon Nunes
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Sarmiento Leite ,245
Bairro: Sarmiento **CEP:** 90.050-170
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3303-8804 **E-mail:** cep@ufcspa.edu.br

ANEXO C – Escala de Responsividade e Exigência Parental (EREP)

Abaixo há uma série de frases sobre atitudes de pais e mães. Para cada uma delas marque, à direita, a resposta que melhor se aproxima à sua opinião de acordo com a chave de respostas abaixo. Você pode usar os números 0, 1, 2, 3 e 4 dependendo da frequência ou intensidade com que ocorrem as situações descritas nas frases (quanto maior o número, mais freqüente ou intensa é a situação). Não esqueça que você pode usar os números intermediários (1, 2 e 3) para expressar níveis intermediários de frequência ou intensidade das situações, e não apenas as opções extremas representadas pelos números 0 e 4. Assinale apenas uma resposta por frase, e não deixe nenhum item sem resposta.

Chave de respostas: (quase nunca ou bem pouco) 0 — 1 — 2 — 3 — 4 (geralmente ou bastante)

<i>A respeito de seus pais considera as seguintes frases:</i>	<i>MÃE</i>	<i>PAI</i>
1. Sabe aonde vou quando saio de casa.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Controla as minhas notas no colégio.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Exige que eu vá bem na escola.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. Impõe limites para as minhas saídas de casa.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Me cobra quando eu faço algo errado.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
6. Tem a última palavra quando discordamos sobre um assunto importante a meu respeito.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
7. Controla os horários de quando eu estou em casa e na rua.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
8. Faz valer as suas opiniões sem muita discussão.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
9. Exige que eu colabore nas tarefas de casa.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
10. Me cobra que eu seja organizado(a) com as minhas coisas.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
11. É firme quando me impõe alguma coisa.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
12. Me pune de algum modo se desobedeço uma orientação sua.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
13. Posso contar com a sua ajuda caso eu tenha algum tipo de problema.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
14. Me incentiva a que eu tenha minhas próprias opiniões sobre as coisas.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
15. Encontra um tempo para estar comigo e fazemos juntos algo agradável	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
16. Me explica os motivos quando me pede para eu fazer alguma coisa.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
17. Me encoraja para que eu melhore se não vou bem na escola.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
18. Me incentiva a dar o melhor de mim em qualquer coisa que eu faça.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
19. Se interessa em saber como eu ando me sentindo.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
20. Ouve o que eu tenho para dizer mesmo quando não concorda.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
21. Demonstra carinho para comigo.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
22. Me dá força quando eu enfrento alguma dificuldade ou decepção.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
23. Mostra interesse pelas coisas que eu faço.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
24. Está atenta(o) às minhas necessidades mesmo que eu não diga nada.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

ANEXO D – Questionário Sociodemográfico

Questionário Sociodemográfico

Data da preenchimento: ___/___/2019

Sobre a criança/adolescente participante

1. Nome completo da criança/adolescente participante: _____
2. Sexo da criança/adolescente: () F () M
3. Data de nascimento da criança/adolescente participante: _____
4. A criança/adolescente possui irmãos/irmãs? () Não () Sim. Quantos? _____
5. Caso a criança/adolescente possua irmãos/irmãs, ela é:
() irmão/ã mais velho/a () irmão/ã do meio () irmão/ã mais novo/a
6. Com quem a criança/adolescente mora em casa? _____
7. Nome da Escola da criança/adolescente: _____
8. Ano escolar que a criança/adolescente está cursando: _____
9. Turma da criança/adolescente: _____
10. A criança/adolescente possui repetências na escola? () Não () Sim. Quantas _____
11. Você considera que o desempenho da criança/adolescente na escola é:
() Ótimo () Bom () Regular () Ruim () Péssimo

Sobre o respondente desse questionário

12. Qual responsável pela criança/adolescente está respondendo o questionário:
() mãe () pai () outro cuidador. Quem? _____
13. Sexo do responsável que está preenchendo o questionário: () Feminino () Masculino
14. Idade do respondente do questionário: _____
15. Estado civil do respondente do questionário:
() solteiro/a () casado/a () separado/a ou divorciado/a () viúvo/a () Outro. Especifique: _____
16. Os pais da criança/adolescente são: () casados entre si () separados entre si
17. Nível de escolaridade do respondente do questionário:

() Ensino Primário incompleto (1ª a 5ª série incompleto)	() Curso superior incompleto (faculdade)
() Ensino Primário completo (1ª a 5ª série completo)	() Curso superior completo (faculdade)
() Ensino Fundamental incompleto (1º grau incompleto)	() Pós graduação
() Ensino Fundamental completo (1º grau completo)	() Mestrado
() Ensino Médio incompleto (2º grau incompleto)	() Doutorado
() Ensino Médio completo (2º grau completo)	() Pós-Doutorado

18. Qual a renda familiar mensal da casa onde a criança/adolescente mora:

() Até 2 salários mínimos (Até R\$ 1.996,00)	() 10 a 13 salários mínimos (de R\$ 9.980,01 a R\$ 12.974,00)
() 2 a 4 salários mínimos (de R\$ 1.996,01 a R\$ 3.992,00)	() 13 a 16 salários mínimos (de R\$ 12.974,01 a R\$ 15.968,00)
() 4 a 6 salários mínimos (de R\$ 3.992,01 a R\$ 5.988,00)	() 16 a 20 salários mínimos (de R\$ 15.968,01 a R\$ 19.960,00)
() 6 a 8 salários mínimos (de R\$ 5.988,01 a R\$ 7.984,00)	() Acima de 20 salários mínimos (mais de de R\$ 19.960,01)
() 8 a 10 salários mínimos (de R\$ 7.984,01 a R\$ 9.980,00)	() Não gostaria de informar.

ANEXO E – Autorização dos autores da EREP para adaptação

23/04/2021

Gmail - Permissão para utilização da EREP



Bruna Tocchetto <br.tocchetto@gmail.com>

Permissão para utilização da EREP

Marco Teixeira <mapteixeira.psi@gmail.com>
Para: Bruna Tocchetto <br.tocchetto@gmail.com>

17 de abril de 2019 09:52

Prezada Bruno Tochetto,

Autorizo a adaptação da Escala de Responsividade e Exigência Parental (EREP) em seu projeto de pesquisa que visa adaptar e buscar evidências de validade dessa escala para a faixa etária entre 08 e 14 anos, assim como adaptar e buscar evidências de validade de uma versão desse instrumento a ser respondida pelos pais.

Prof. Marco A. P. Teixeira
UFRGS - Instituto de Psicologia
Coordenador - PPG em Psicologia / UFRGS
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7981-9788>
NEIC - Núcleo de Estudos e Intervenções em Carreira (www.ufrgs.br/neic)
NAE-UFRGS / Núcleo de Apoio ao Estudante da UFRGS (www.ufrgs.br/nae)
SOP / Serviço de Orientação Profissional (www.ufrgs.br/sop)

23/04/2021

Gmail - Permissão para utilização da EREP



Bruna Tocchetto <br.tocchetto@gmail.com>

Permissão para utilização da EREP

Marucia Bardagi <marucia.bardagi@gmail.com>
Para: Bruna Tocchetto <br.tocchetto@gmail.com>
Cc: Marco Teixeira <mapteixeira.psi@gmail.com>, Carol Reppold <carolinereppold@yahoo.com.br>

17 de abril de 2019 12:55

Prezadas Bruna e Caroline
Informo por este email a minha autorização para que deem prosseguimento ao projeto.
Att,

Marucia Bardagi
[Texto das mensagens anteriores oculto]

ANEXO F – Termo de anuência do responsável pelo local de realização de pesquisa

Assinado pelas escolas

TERMO DE ANUÊNCIA DO RESPONSÁVEL PELO SETOR OU INSTITUIÇÃO ONDE SERÁ REALIZADA A PESQUISA

Título do projeto de Pesquisa

Eu, _____, responsável pelo setor/instituição _____, tenho ciência do protocolo/projeto de pesquisa acima citado, desenvolvido por (pesquisador responsável) _____, dos objetivos e metodologia a ser utilizada, concordando com a realização da pesquisa neste local.

Data ____/____/____

Assinatura do responsável pelo setor/instituição

Carimbo

ANEXO G – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Senhores Pais:

Estamos convidando vocês para participar de uma pesquisa que tem por objetivo adaptar e validar a Escala de Forças de Caráter (EFC) para o público infantil e adolescente. Esse instrumento vai avaliar as forças de caráter em crianças e adolescentes, ou seja, traços positivos, moralmente aceitos pela sociedade, que elas possuem. A faixa etária da amostra será de indivíduos entre 8 e 13 anos de idade, estudantes de escolas públicas e privadas de Porto Alegre. Para buscar a validação do instrumento, as crianças e adolescentes também responderão outros testes psicológicos que avaliam os seguintes aspectos: afeto positivo, afeto negativo, satisfação de vida e autoestima. Não haverá nenhum tipo de despesa para as crianças e adolescentes participantes. A participação dos sujeitos no estudo consiste em completar esses instrumentos citados acima, em dois encontros realizados na instituição, em horário de aula, marcado diretamente com a coordenação. Esta pesquisa poderá trazer benefícios aos participantes, pois possibilitará um maior conhecimento sobre as forças de caráter em crianças e adolescentes pela instituição e pelos pais, além de traçar um perfil de forças das turmas envolvidas, dando a oportunidade de potencializar essas características positivas. Ressalte-se também que a pesquisa apresenta riscos mínimos aos participantes, relacionados a questões emocionais dos itens dos testes, como por exemplo perguntas sobre como a criança está se sentindo e o que ela pensa sobre alguns aspectos da vida dela. O documento está de acordo com os procedimentos éticos relacionados a pesquisas estabelecidos pelo Conselho Nacional de Saúde. Para aqueles que tiverem quaisquer complicações ou danos decorrentes, direta ou indiretamente, da pesquisa, será fornecida assistência integral, conforme resolução nº 466/2012 da CONEP, com encaminhamento para avaliação especializada em clínicas de atendimento psicológico. A manutenção do sigilo e da privacidade dos participantes da pesquisa durante todas as fases é garantido pelos pesquisadores. As respostas dos participantes não influenciarão na rotina de aula das crianças. Ao final do trabalho, será agendada uma devolução coletiva aos professores e responsáveis participantes que mostrarem interesse.

A participação é voluntária e poderá ser interrompida em qualquer etapa, sem nenhum dano ao participante. Diante de qualquer dúvida, informações sobre os procedimentos

ou outros assuntos relacionados a este estudo poderão ser solicitadas aos pesquisadores pelo telefone 33038854 (A/C Luiza D’Azevedo ou Caroline Reppold), ou ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFCSPA, localizado na Rua Sarmento Leite, 245, Porto Alegre – fone (51) 33038804.

Se, após estar ciente dos objetivos dessa pesquisa e de seus procedimentos, você concorda que seu filho participe do estudo, solicita-se que assine as duas vias desse documento e devolva uma aos pesquisadores responsáveis, através da escola. Desde já, a pesquisadora Caroline Tozzi Reppold, responsável por este projeto de pesquisa, agradece sua contribuição.

Eu,..... fui informado dos objetivos da pesquisa acima. Sei que essa pesquisa é de participação voluntária e que em qualquer momento eu poderei solicitar novas informações e modificar a decisão de participar da pesquisa, se assim o desejar. A pesquisadora Caroline Reppold e os integrantes de sua equipe de pesquisa certificaram-me de que todos os dados deste estudo serão sigilosos e que terei liberdade de retirar meu consentimento de participação na pesquisa em qualquer momento, sem que haja qualquer prejuízo. Declaro que recebi uma via do presente Termo de Consentimento.

Nome da criança participante:

Data / /

Assinatura do responsável pelo participante



Caroline Tozzi Reppold

Assinatura do pesquisador responsável

ANEXO H – Termo de Assentimento dos Participantes

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa que busca descobrir quais são suas forças de caráter. Forças de caráter são características positivas que todos os seres humanos têm. Para isso, você vai precisar responder alguns testes sobre suas forças, suas experiências positivas e negativas, sua satisfação com a vida e sobre o valor que você dá para si, ou seja, sua autoestima. O dia e o horário para você responder aos testes serão marcados diretamente com a coordenação da instituição. Seus pais ou seus cuidadores ou responsáveis legais já concordaram com sua participação. Garantimos que apenas os pesquisadores saberão suas respostas nos testes, mas se você quiser saber os resultados, basta nos pedir que nós explicamos para você e seus pais, cuidadores ou responsáveis legais. Essa pesquisa apresenta riscos mínimos para você, pois além de tomar seu tempo, pode ser que você fique um pouco envergonhado com algumas perguntas que vai ter que responder. Por isso, você pode escolher se quer participar ou não. Em qualquer momento dessa pesquisa você pode desistir da participação. Marque se você concorda ou não em participar e escreva seu nome ou assine:

() Sim, quero participar () Não quero participar

Eu, _____, recebi as informações sobre os objetivos e importância desta pesquisa de forma clara e concordo em participar do estudo.

Data ____/____/____

Assinatura da criança/adolescente participante



Caroline Tozzi Reppold
Assinatura do pesquisador responsável



Aceitamos participar da pesquisa (marquem um "x" no quadrado).

Por favor, preencham os dados abaixo para que possamos contatar vocês:

Nomes completos dos dois responsáveis:

Responsável 1: -----

Responsável 2: -----

Grau de parentesco com a criança/adolescente que irá participar da pesquisa:

Responsável 1: -----

Responsável 2: -----

Telefones para contatos:

Responsável 1: (---) -----

Responsável 2: (---) -----

E-mails:

Responsável 1: -----

Responsável 2: -----

Nome completo da criança/adolescente que irá participar da pesquisa: -----

Série: ----- Turma: -----

Turmo: () manhã () tarde

Recortem e entreguem esta parte preenchida para que a criança/adolescente nos repasse. Em seguida, enviaremos os seus Termos de Consentimento Livre e Esclarecido e questionários através da criança/adolescente.

Prezados pais e responsáveis,

Convidamos vocês a participar de uma pesquisa que avalia **traços de personalidade positivos (Forças de Caráter, Bem-estar e Estilos Parentais)**, em pais (ou outros responsáveis) e filhos de 08 a 13 anos.

Porque estudar estas questões?

Esta pesquisa pode trazer benefícios aos participantes, pois possibilitará um maior conhecimento sobre como os traços de personalidade positivos dos pais/responsáveis estão relacionadas com as das crianças/adolescentes. Ao fim do estudo, uma apresentação de resultados será oferecida aos pais/responsáveis e à escola (respeitando o sigilo de todos os participantes^{*)}).

Como será nossa pesquisa:

Participação de dois responsáveis

Participação das crianças/adolescentes

1. Após ter enviado à escola os dados à direita preenchidos, dois responsáveis por aluno irão preencher o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ou seja, a autorização formal da pesquisa) e os questionários relativos ao que está sendo pesquisado;

1. As crianças/adolescentes preencherão o Termo de Assentimento (ou seja, afirmam que querem participar da pesquisa) e os questionários durante o horário escolar.

2. A participação deles ocorrerá em sala de aula, em um período de até 30 minutos e não interferirá o calendário escolar.

2. Não será preciso ir até a escola para participar. Vocês recebem tudo através da criança/adolescente.

A participação de vocês é muito importante!

^{*}Será mantido o sigilo, ou seja, tudo o que vocês responderem será utilizado apenas na pesquisa, sem qualquer exposição de suas identidades.

Esta pesquisa está vinculada ao programa de Pós-Graduação em Psicologia e Saúde da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA).

Em caso de dúvida, entre em contato com as pesquisadoras responsáveis Caroline Reppold ou Bruna Tocchetto: (51) 33038854 ou ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFCSPA, localizado na Rua Sarmento Leite, 245, POA – fone (51) 33038804.