

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

**INTRODUÇÃO A PSICOLOGIA POSITIVA: UMA CARTILHA
EDUCATIVA DIRECIONADA A ALUNOS DE GRADUAÇÃO**

ESTHER LOGES DE CARVALHO

INÊS HELENA MIGUEL BORBA DO NASCIMENTO

RECIFE
2022

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

**INTRODUÇÃO A PSICOLOGIA POSITIVA: UMA CARTILHA
EDUCATIVA DIRECIONADA A ALUNOS DE GRADUAÇÃO**

**Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade Pernambucana de Saúde, como
requisito para a obtenção da graduação do
curso de Psicologia.**

**Autoras: Ester Loges de Carvalho; Inês Helena Miguel Borba do
Nascimento**

Orientador: Paulo César dos Santos Gomes

**RECIFE
2022**

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer primeiramente a Deus, por ter nos dado forças e ter nos sustentado durante todo o período de elaboração deste trabalho, sem Ele nada seríamos e nada conseguiríamos. Agradecemos também a todas as pessoas que nos acompanharam na jornada de elaboração do nosso trabalho de conclusão de curso, enfatizando a importância de nossos professores que nos acompanharam desde o início do curso, e do nosso orientador por toda paciência e atenção; Nossos colegas que embarcaram nessa jornada juntos, sempre procurando dividir conhecimento e auxiliar uns aos outros; E as nossas famílias e amigos, que sempre se mostraram apoiadores da nossa jornada de estudo, trabalho, e elaboração de conhecimento científico.

SUMÁRIO

I.	INTRODUÇÃO	7
II.	METODOLOGIA	9
III.	RESULTADO	9
IV.	CARTILHA EDUCATIVA	10
V.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
VI.	REFERÊNCIAS	14

RESUMO

Essa cartilha tem como finalidade proporcionar conhecimento aos estudantes brasileiros de psicologia acerca da psicologia positiva e da psicoterapia positiva, de forma resumida, introduzindo os diversos aspectos desse âmbito da psicologia. Após pesquisas e revisões bibliográficas, percebeu-se que no Brasil, essa abordagem da psicologia não apresenta a mesma difusão de conhecimento e crescimento que em outras partes do mundo, se mostrando cada vez menos ativa entre estudantes e psicólogos recém formados. Pretendemos, portanto, com a elaboração dessa cartilha, proporcionar conhecimento acerca da psicologia positiva, sua história, importância e desenvolvimento no mundo e no Brasil, visto que a mesma possui vários conceitos importantes e tem muito a contribuir para o campo da psicologia brasileira, estimulando assim novos futuros profissionais e pesquisadores os quais se interessarem por essa área.

Palavras chave: Psicologia Positiva, Psicologia, Bem-Estar, Otimismo, Produto Educacional.

ABSTRACT

This booklet aims to provide Brazilian psychology students with knowledge about positive psychology and positive psychotherapy, in a nutshell, introducing the various aspects of this field of psychology. After research and bibliographic reviews, it was noticed that in Brazil, this approach to psychology does not present the same diffusion of knowledge and growth as in other parts of the world, showing itself to be less and less active among students and newly graduated psychologists. We intend, therefore, with the elaboration of this booklet, to provide knowledge about positive psychology, its history, importance and development in the world and in Brazil, since it has several important concepts and has much to contribute to the field of Brazilian psychology, stimulating thus new future professionals and researchers who are interested in this area.

I. INTRODUÇÃO

Esse trabalho visa introduzir conceitos-chaves da Psicologia Positiva para alunos da graduação do curso de Psicologia, uma vez que é de extrema importância que durante o período do curso, os alunos tenham contato com os mais diversos tópicos e áreas de estudo dentro da Psicologia. Assim, é possível ampliar os campos de interesse e desenvolver o pensamento crítico, além de estimular a curiosidade e o desenvolvimento de novas áreas de pesquisa. Por meio desta cartilha, visamos demonstrar a importância do conhecimento acerca da psicologia positiva, sua história e sua participação na atualidade.

A Psicologia Positiva teve seu marco inicial no anos 90, no Estados Unidos, através do seu precursor, Martin Seligman, que tinha como foco o desenvolvimento de uma psicologia que valorizasse os aspectos positivos da vida, pois, para Seligman, a psicologia se mostrava muito mais interessada nos transtornos psicológicos, nas suas causas, tratamentos e diagnósticos, sem levar o sujeito a identificar e investigar o que existe de positivo. Foi a partir dessa ideia que o psicólogo, juntamente com demais pesquisadores, começaram a desenvolver uma coleta de dados e novas pesquisas acerca de temas como bem-estar, felicidade, otimismo, gratidão, entre outros temas que mais tarde seriam estudados e teorizados pelos mesmos¹.

Portanto, derivado de nossos estudos acerca da Psicologia Positiva, alguns dos conceitos básicos da Psicologia Positiva, que estarão presentes na cartilha, são:

Emoções positivas: são emoções que levam a um estado de felicidade verdadeira, completa, sendo esses o orgulho, a gratidão, a diversão, o amor, interesse, serenidade, esperança. Como o cérebro humano costuma focar em emoções negativas, por exemplo o medo, a raiva, a ansiedade, a tristeza, as emoções positivas podem auxiliar no processo de resiliência perante as adversidades, o que leva o indivíduo a um humor mais estável, propiciando o bem estar e a positividade, compreendendo que a parte adversa é apenas temporária^{2 3}.

Relacionamentos Positivos: as relações com o outro tem impacto direto na qualidade de vida e no cotidiano do indivíduo, pois, a forma como tratamos e somos tratados, para além da forma como nos comunicamos, podem causar impactos diretos e proporcionais ao nosso estado de humor, assim como nossa percepção de vida. A Psicologia Positiva, portanto, compreende que um relacionamento positivo contribui explicitamente para um estado de positividade e felicidade³.

Forças e virtudes: o indivíduo é composto pelo conjunto de forças e virtudes, responsáveis por influenciar, junto com talento e conhecimento, no caráter pessoal e na qualidade de vida de cada um. Por isso, são identificadas 24 forças principais no indivíduo, sendo essas divididas entre categorias como, Coragem, Justiça, Sabedoria, Humanidade, Conhecimento, Temperança e Transcendência. É primordial que o indivíduo faça uso de suas forças principais ao máximo, além da busca por desenvolvimento de outras competências, formando assim um propósito, significado e valor para a vida^{3 4}.

Flow: para a Psicologia Positiva, a Atenção e o Estado de fluxo são características designadas para as atividades que são realizadas no dia-a-dia, atividades que exigem poucos ou nenhum esforço, que sentimos completude e prazer ao realizá-las, e podem estar presentes nas atividades físicas, no nosso trabalho, lazer e em hobbies. Alcançando assim, o estado de concentração e dedicação extrema chamado de “flow”, portanto essas atividades extremamente importantes pois concedem significados e emoções positivas de realização ao cotidiano e a vida ^{3 4}.

Mindfulness: podendo-se traduzir para “estar presente”, é usado na Psicologia Positiva para identificar, centrar e valorizar experiências positivas, e assim evitar o caos dos pensamentos, distrações e estresses da vida. É essencial na Psicologia e Psicoterapia Positiva, e busca trazer a sensação de completude e satisfação, e promover a gratidão e aspectos positivos e felizes na vida ^{3 4}.

Além de criar esses conceitos, Martin Seligman foi autor de vários conteúdos psicoeducacionais, por meio de seus livros “Florescer”, “Como ser otimista” e “Felicidade autêntica”, obras de fácil entendimento ao público e que elucidam o desenvolvimento da Psicologia Positiva, podendo ser utilizados na psicoterapia, por conter conteúdos que assistem os paciente a desenvolver suas forças e virtudes, atributos essenciais para a Psicologia Positiva, para a mente e para a ampliação do bem estar e da felicidade ^{3 4 5}.

Pensando justamente nos objetivos da psicologia positiva, foi desenvolvida a psicoterapia positiva, que compreende a organização de uma abordagem terapêutica voltada para a psicoeducação do otimismo, positividade, busca pelas forças e virtudes pessoais, assim como atingir a prosperidade emocional do paciente. A psicoterapia positiva pode ser utilizada como técnica breve na finalização de um processo terapêutico, para amarrar todas as questões trabalhadas durante o percurso. Também visa ensinar ao paciente acerca de questões como bem estar, comunicação positiva, e alcançar resultados que outras abordagens encontrem certas barreiras⁶.

No Brasil, de acordo com Pureza et al.⁷, pesquisas comprovam que as produções científicas sobre a Psicologia Positiva no país decresceram em relação aos anos anteriores, e também em comparação a outros países. Entretanto, segundo Reppold et al.⁷, esses números começaram a mudar, melhorando as perspectivas da Psicologia Positiva no Brasil, no uso de trabalhos em nível de graduação e acadêmicos, em comparação com o cenário internacional⁸. Desta maneira, é de extrema importância a compreensão e incentivo da Psicologia Positiva no Brasil para que haja o maior engajamento no estudo deste viés da Psicologia, culminando no crescimento dos números de elaboração de pesquisas científicas, para expandir a área em contexto nacional. Portanto, seria extremamente benéfico a maior disseminação e ensino sobre a Psicologia Positiva e suas técnicas no meio acadêmico, pois, durante a graduação o ensino desta área recebe pouco espaço e atenção, mesmo sendo tão importante quanto as demais^{7 9}.

Por isso, entendemos que a Psicologia Positiva tem muita relevância para os estudantes de graduação de Psicologia, e que essa área da Psicologia possui uma rica contribuição para a formação de futuros psicólogos, pois esse conteúdo possui a capacidade de beneficiar para sua formação profissional. Portanto, a proposta de elaboração de uma cartilha voltada para esse público surgiu com o intuito de facilitar, promover e contribuir com a formação de conhecimento acerca dessa área¹⁰.

II. METODOLOGIA

A. Tipo de pesquisa

A pesquisa bibliográfica tem como sua finalidade o aprimoramento e atualização do conhecimento, por meio da leitura e pesquisa utilizando-se de obras já publicadas¹¹; visto que, a pesquisa bibliográfica é importante para a elaboração do conhecimento científico, especialmente em conteúdos pouco explorados, como é o caso da Psicologia Positiva¹². E, a pesquisa bibliográfica também permite a realização de novos estudos, se mostrando como um meio de atualização que um pesquisador pode utilizar nas suas pesquisas¹³.

B. População Alvo

A população alvo desta cartilha são estudantes de graduação de psicologia.

C. Coleta de dados

Em razão da pesquisa bibliográfica ser realizada por meio de obras já existentes, foram usados, na elaboração da cartilha livros e artigos que possuíssem conteúdos interessantes e introdutórios, reescritos de forma simples e objetiva, com o propósito de levar esse conhecimento aos alunos do curso de psicologia. portanto, todos os dados coletados partiram de pesquisas que comprovaram a necessidade do material, e outros materiais de apoio que auxiliaram na construção do conteúdo da cartilha¹⁴.

Foram utilizados nesta pesquisa, artigos retirados do Scielo e do Google Acadêmico, e foram utilizados os descritores: psicologia positiva, psicoterapia positiva, pesquisa bibliográfica, psicologia positiva no Brasil

III. RESULTADO

O resultado deste trabalho é a cartilha informativa “Guia sobre a psicologia positiva para estudantes em nível acadêmico”, que segue em anexo.

CARTILHA INFORMATIVA
Guia sobre a
Psicologia
Positiva para
estudantes de
nível acadêmico



Esther Loges de Carvalho
Inês Helena Miguel Borba do Nascimento
Paulo César dos Santos Gomes

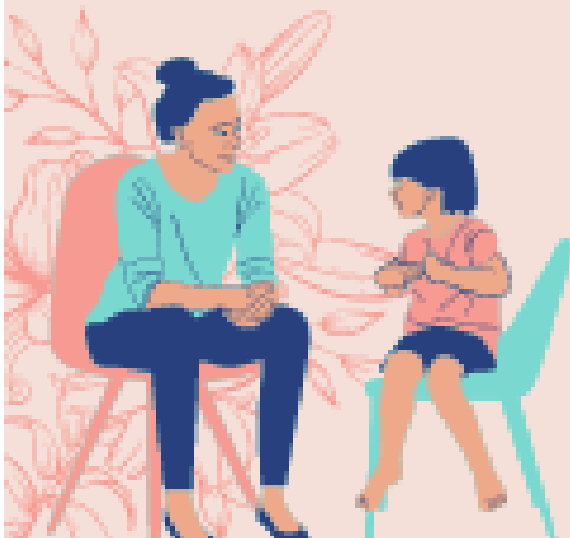
SUMÁRIO

VOCÊ SABE O QUE É PSICOLOGIA POSTIVA?.....	2
UM POUCO DA HISTÓRIA DA PP.....	3
FUNDAMENTOS.....	5
ARÉA DE ATUAÇÃO.....	8
PSICOTERAPIA BREVE.....	9
ATUALIDADES.....	10
CONCLUSÃO.....	11
AGRADECIMENTOS.....	12
REFERÊNCIAS.....	13



Olá, estudantes de psicologia!

Este guia de orientação foi elaborado pensando em vocês, alunos e futuros psicólogos! Aqui vocês encontrarão informações sobre a Psicologia Positiva, sua história, desenvolvimento, aplicação, campos de atuação, entre outras informações importantes, para estimular seu conhecimento nesse viés da psicologia. Nosso intuito é promover a sua curiosidade e a expansão desse assunto considerado novo e pioneiro, para que mais estudantes e futuros profissionais desenvolvam estudos e compartilhem dessa visão da psicologia.



VOCÊ SABE O QUE É PSICOLOGIA POSITIVA?

A psicologia positiva (PP) é um movimento recente nos estudos da ciência psicológica que tem por objetivo incentivar aos psicólogos da atualidade uma visão voltada ao potencial, motivações e capacidades humanas, além de enfatizar a busca pela felicidade humana¹.

A partir dessa ideia, estudos começaram a ser elaborados com o intuito de entender melhor quais aspectos da vida e da psique humana eram responsáveis pela emoção da felicidade e completude, além de gratidão, otimismo e como tudo isso influenciava a saúde mental e as condições de vida de de uma pessoa¹.



UM POUCO SOBRE A HISTÓRIA DA PP

Em 1970, com Martin Seligman, a figura principal e o idealizador dessa vertente da psicologia, percebeu um grande volume de pesquisas e dados voltados aos problemas associados a mente humana, como depressão, ansiedade e neuroses, mas que pouco se estudava sobre o oposto desses problemas e sobre como estados de alegria e conforto impactavam a vida do indivíduo¹.

Somente nos anos 90, a psicologia foi nomeada e estabelecida como um campo de pesquisa, e uma abordagem, começando a tomar proporções e se difundir mundialmente².



Outros marcos importantes para a psicologia positiva foram as publicações de livros pelo próprio fundador da Psicologia positiva, sendo alguns deles "Florescer" e "felicidade autêntica", obras fundamentais na psicoeducação e na propagação de conhecimentos acerca dessa psicologia pelo mundo².



FUNDAMENTOS



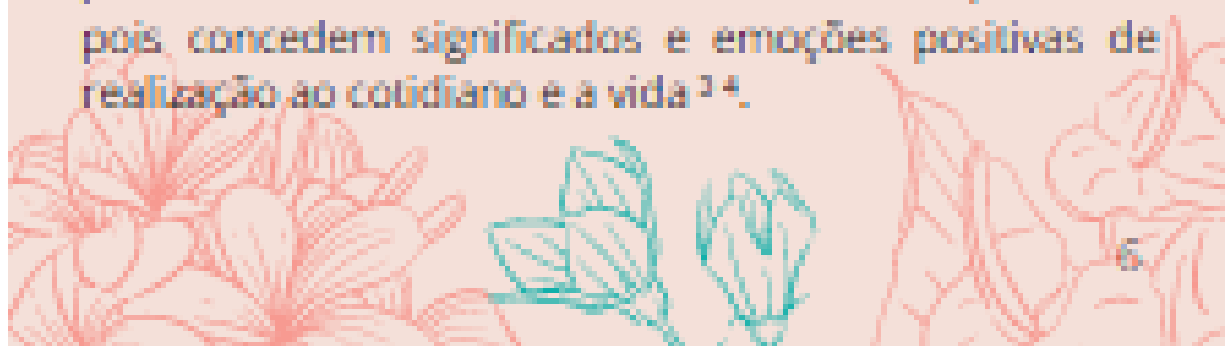
Agora, vamos dar uma olhada em alguns dos principais conceitos estudados e estabelecidos pela psicologia positiva:

Emoções positivas: São emoções que levam a um estado de felicidade verdadeira, completa, sendo esses o orgulho, a gratidão, a diversão, o amor, interesse, serenidade, esperança. Como o cérebro humano costuma focar em emoções negativas, por exemplo o medo, a raiva, a ansiedade, a tristeza, as emoções positivas podem auxiliar no processo de resiliência perante as adversidades, o que leva o indivíduo a um humor mais estável, propiciando o bem estar e a positividade, compreendendo que a parte adversa é apenas temporária^{3 4}.

Relacionamentos Positivos: A relações com o outro tem impacto direto na qualidade de vida e no cotidiano do indivíduo, pois, a forma como tratamos e somos tratados, para além da forma como nos comunicamos, podem causar impactos diretos e proporcionais ao nosso estado de humor, assim como nossa percepção de vida. A Psicologia Positiva, portanto, compreende que um relacionamento positivo contribui explicitamente para um estado de positividade e felicidade^{3 4}.

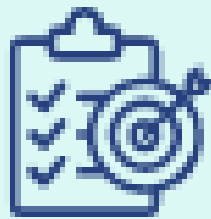
Forças e virtudes: O indivíduo é composto, para a Psicologia Positiva, pelo conjunto de forças e virtudes, responsáveis por influenciar, junto com talento e conhecimento, no caráter pessoal e na qualidade de vida de cada um. Por isso, são identificadas 24 forças principais no indivíduo, sendo essas divididas entre categorias como Coragem, Justiça, Sabedoria, Humanidade, Conhecimento, Temperança e Transcendência. É primordial que o indivíduo faça uso de suas forças principais ao máximo, além da busca por desenvolvimento de outras competências, formando assim um propósito, significado e valor para a vida^{3 4}.

Flow: Para a Psicologia Positiva, a Atenção e o Estado de fluxo são características designadas para as atividades que são realizadas no dia-a-dia, atividades que exigem poucos ou nenhum esforço, que sentimos completude e prazer ao realizá-las, e podem estar presentes nas atividades físicas, no nosso trabalho, lazer e em hobbies. Alcançando assim, o estado de concentração e dedicação extrema chamado de "flow", portanto essas atividades extremamente importantes pois concedem significados e emoções positivas de realização ao cotidiano e a vida^{3 4}.



Mindfulness: Podendo-se traduzir para “estar presente”, é usado na Psicologia Positiva para identificar, centrar e valorizar experiências positivas, e assim evitar o caos dos pensamentos, distrações e estresses da vida. É essencial na Psicologia e Psicoterapia Positiva, e busca trazer a sensação de completude e satisfação, e promover a gratidão e aspectos positivos e felizes na vida.





Algumas áreas de atuação da Psicologia Positiva

Psicologia do esporte:

A P.P é uma das abordagens que se enquadra melhor na área do esporte, uma vez que trabalha o otimismo, o reconhecimento de virtudes e forças pessoais, além de ajudar a criar uma atmosfera positiva e saudável para os atletas e outros profissionais envolvidos².

Psicoterapia breve:

A psicoterapia positiva pode ser utilizada no encerramento de um ciclo terapêutico, auxiliando o paciente a se auto-regular, identificar seus pontos fortes e fortalecer a autoestima e a busca pela felicidade².

A psicologia positiva também pode ser encontrada nas áreas de pesquisa acerca dos indivíduos e sua psiquê. Ela visa investigar o que torna a vida de alguns, mais feliz do que a de outros e suas estratégias².



Psicoterapia Breve

Segundo Rashid e Seligman, 2019, a Psicoterapia Positiva (PPT) é uma abordagem terapêutica que provém da Psicologia Positiva (PP), porém, os autores, não consideram a Psicoterapia Positiva um novo gênero de psicoterapia, mas sim como uma orientação terapêutica, e essa abordagem se propõe a auxiliar seus clientes em aprender competências concretas, que sejam pessoalmente relevantes para que utilizaram suas forças para buscar uma vida mais significativa e satisfatória.

Ou seja, o terapeuta que se utiliza dessa abordagem ajuda seus clientes a conhecerem seus pontos fortes, aprenderem competências para formarem emoções positivas e a incluírem significados e propósitos nas suas vidas, uma mudança progressiva com objetivo de gerar um equilíbrio no foco terapêutico nos pontos fracos.



Atualidades

Se interessou pelo tema? Aqui vão alguns livros, sites e perfis que você pode olhar para ampliar seus conhecimentos!



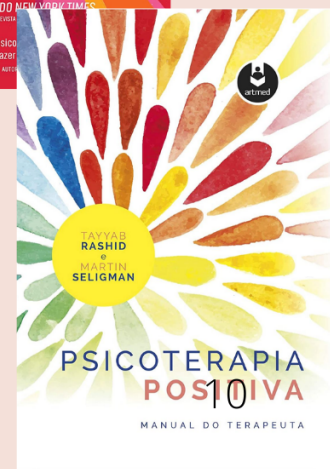
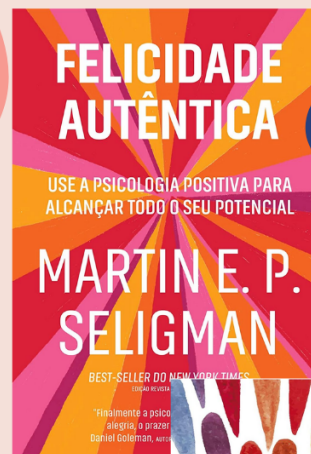
Esse perfil do Instagram é voltado para a discussão de temas da psicologia positiva, felicidade e bem-estar

Confira os sites da Associação de psicologia positiva Brasileira e da América Latina!

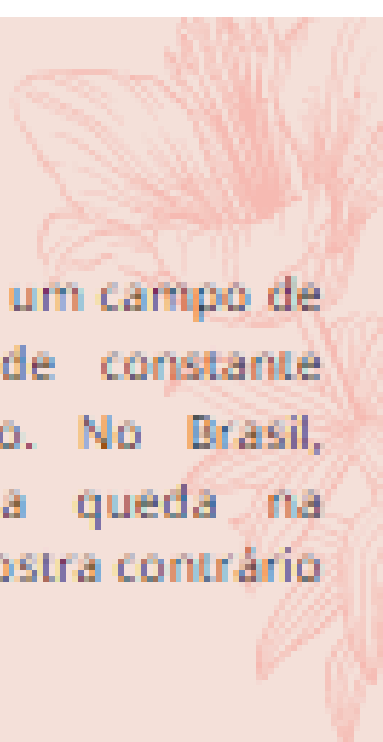
<http://appal.org.br/>

<http://abp-positiva.org/psicologia-positiva>

Livros escritos pelo próprio fundador da PP



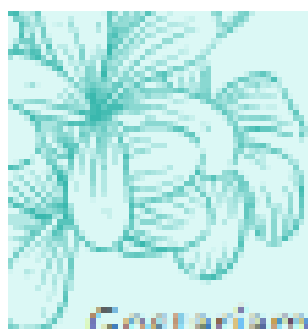
Conclusão



Para concluir, a psicologia positiva é um campo de estudo e de atuação novo e de constante crescimento ao redor do mundo. No Brasil, entretanto, viemos notando uma queda na investigação dessa área, o que se mostra contrário as tendências mundiais.

A busca pelo bem-estar, felicidade e sensação de plenitude é algo que vem crescendo em advento das redes sociais e tendências mundiais que estão passando a priorizar experiências, saúde física e mental, além do dinheiro, produção e falsa produtividade.





Agradecimento

Gostaríamos de agradecer primeiro a Deus, por ter nos dado forças e ter nos sustentado durante todo o período de elaboração deste trabalho, e agradecer a todas as pessoas que nos acompanharam na jornada de elaboração do nosso trabalho de conclusão de curso, enfatizando a importância de nossos professores que nos acompanharam desde o início do curso, e do nosso orientador por toda paciência e atenção; E as nossas famílias e amigos, que sempre se mostraram apoiadores da nossa jornada de estudo, trabalho, e elaboração de conhecimento científico.



Referencias



- 1.Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. Positive Psychology: An Introduction. American Psychologist; 2000
- 2.Snyder, C. R., & Lopez, S. J. Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas (R. C. Costa, Trad.). Porto Alegre: Artmed; 2009
- 3.Seligman, M. E. P. Authentic happiness: Using the new Positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment London: Nicholas Brealey Publishing; 2002
- 4.Ômalis S. Manual de Psicologia Positiva. Rio de Janeiro: Qualitymark; 2018
- 5.Seligman M, Rashid T. Psicoterapia Positiva: Manual do Terapeuta. Porto Alegre: Artmed; 2019



Link para visualização completa:

https://www.canva.com/design/DAFBh35Mwo8/dazWFdsuKHkLOpO03AWq8w/view?utm_content=DAFBh35Mwo8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que o presente trabalho contribui com a formação de profissionais mais completos, uma vez que estimula a busca por conhecimentos na área de psicologia positiva. Também compreendemos que esse trabalho traz contribuições importantes para a comunidade científica, visto a pequena quantidade de artigos e projetos com essa temática, e para a introdução dos alunos de graduação ao tema de psicologia positiva, e a falta de incentivo aos mesmos por parte das instituições de ensino acerca do tema.

A produção desta cartilha foi focada na compreensão e disseminação da temática referida, buscando trazer uma perspectiva da Psicoterapia Positiva, uma vez que se mostra uma abordagem em crescimento crescente em diversas áreas, como terapia e acompanhamento esportivo, de casal, escolar, entre outras.

REFERÊNCIAS

1. Seligman M. Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy: Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press; 2002
2. Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
3. Omais S. Manual de Psicologia Positiva. Rio de Janeiro: Qualitymark; 2018.
4. Seligman M. Felicidade Autêntica. Rio de Janeiro: Objetiva; 2004.
5. Seligman, M. Florescer. Rio de Janeiro: Objetiva; 2011.
6. Seligman M, Rashid T. Psicoterapia Positiva: Manual do Terapeuta. Porto Alegre: Artmed; 2019
7. Pureza, J. D. R., Kuhn, C. H. C., Castro, E. K. D., & Lisboa, C. S. D. M. (2012). Psicologia positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 8(2), 109-117. Available from: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v8n2/v8n2a06.pdf>
8. Garríamos, L. Felicidade revisitada: um estudo sobre o bem-estar subjetivo, na visão da psicologia positiva. São Paulo, s.n. 2005.
9. Reppold, C. T., D'Azevedo, L. S., Tocchetto, B. S., Diaz, G. B., Kato, S. K., & Hutz, C. S. (2019). Avances de la Psicología Positiva en Brasil. *Psicologia para América Latina*, (32), 133-141. Available from: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n32/a05n32.pdf>
10. Pérez-Ramos J, Pérez Ramos A. Novas perspectivas da Psicologia Positiva. Boletim Academia Paulista de Psicologia [Internet]. 2004;XXIV(1):57-60. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=94624115>
11. De Sousa, A. S., de Oliveira, G. S., & Alves, L. H. (2021). A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. *Cadernos da FUCAMP*, 20(43). Available: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>
12. Lima, T. C. S. D., & Mioto, R. C. T. (2007). Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. *Revista katálisis*, 10, 37-45.
13. Da Silva, M. M; De Oliveira, G. S.; Da Silva, G. O. (2021). A pesquisa bibliográfica nos estudos científicos de natureza qualitativos. *Revista Prisma*, v.2, n. 1, p. 91-109.

14. SEVERINO, A. J. Metodologia do Trabalho Científico. São Paulo, SP: Cortez, 2007.
- ANDRADE, M. M. Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação. São Paulo, SP: Atlas, 2010.