



V CONGRESSO BRASILEIRO DE
**PSICOLOGIA
POSITIVA**

PROMOÇÃO E REALIZAÇÃO



ANAIS VCBPP - 2024



SUMÁRIO

COMISSÕES	1
APRESENTAÇÃO	2
PROGRAMAÇÃO	3
CURSOS	29
CONFERÊNCIAS	39
SIMPÓSIOS	46
MESAS REDONDAS	65
COMUNICAÇÕES ORAIS	124
PÔSTERES	195



COMISSÃO ORGANIZADORA

Claudia Hofheinz Giacomoni – Presidente
Caroline Tozzi Reppold
Daniela Sacramento Zanini
Doralucia Gil da Silva
Douglas da Silveira Pereira
Evandro Moraes Peixoto
Jean Carlos Natividade
Karina da Silva Oliveira
Larissa Sanford Ayres Farina
Miriam Rodrigues
Natalia Becker
Tatiana de Cassia Nakano Primi
Valeschka Martins Guerra

COMISSÃO CIENTÍFICA

Jean Carlos Natividade - Presidente da Comissão Científica
Amanda Londero dos Santos
Ana Paula Porto Noronha
Carolina Rosa Campos
Caroline Tozzi Reppold
Cristian Zanon
Doralucia Gil da Silva
Douglas da Silveira Pereira
Evandro Moraes Peixoto
Karina da Silva Oliveira
Tatiana Nakano

DIRETORIA 2024/2026

Claudia Hofheinz Giacomoni (UFRGS) – Presidente
Tatiana de Cassia Nakano (PUC CAMPINAS) - Vice-presidente
Valeschka Martins Guerra (UFES) - Primeira Secretária
Evandro Moraes Peixoto (USF) - Segundo Secretário
Doralúcia Gil da Silva (Hospital Escola UFPEL) - Primeira Tesoureira
Jean Carlos Natividade (PUCRJ) - Segundo Tesoureiro

São membros do Conselho deliberativo:

Caroline Tozzi Reppold (UFCSPA)
Daniela Zanini (PUCGOIAS)

Conforme o estatuto da ABP+, a presidente e o primeiro secretário também integram o Conselho Deliberativo.

São membros do Conselho fiscal:

Larissa Sanford Ayres Farina (UFRGS)
Karina da Silva Oliveira (USF)
Douglas da Silveira Pereira (USP)



APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que a diretoria da Associação Brasileira de Psicologia Positiva 2023-2026, apresenta os Anais do 5º Congresso Brasileiro de Psicologia Positiva. Neste ano, nosso congresso teve como temas guias CIÊNCIA - EVIDÊNCIAS - INTERVENÇÕES – FLORESCIMENTO. O V Congresso Brasileiro de Psicologia Positiva ocorreu na modalidade presencial, durante quatro dias inteiros na cidade de São Paulo. A totalidade da programação científica está apresentada nos ANAIS do Evento. Esta quinta edição do Congresso seguiu a tendência de crescimento da área da Psicologia Positiva no Brasil. Foram mais de 260 trabalhos submetidos, com especial destaque para o número de mesas-redondas e comunicações orais. Nesta edição, a comissão organizadora e a comissão científica ofereceram para os congressistas, no primeiro dia da programação, 15 cursos ministrados por professores doutores e especialistas em temas da Psicologia Positiva e suas aplicações. A novidade desta edição foram os simpósios de temas de pesquisas de ponta, apresentados por pesquisadores doutores nacionais e internacionais. Além disso, tivemos mais de 20 mesas redondas, comunicações orais, agrupadas em 19 sessões e muitos pôsteres expostos ao longo de todos os dias do evento. O avanço nas pesquisas e evidências científicas com intervenções, teorias e construtos da Psicologia Positiva contribuem de forma a ampliar o conhecimento científico e aplicável em diversas situações, demandas e contextos ao redor do mundo.



DIA 11/11 – Segunda-feira

10h30/12h3	CREDENCIAMENTO
12h30/13h15	ALMOÇO (livre)
13h15/15h	SALA 205 (PRÉDIO 45) CURSO 1 - INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO EM PSICOLOGIA POSITIVA: CONCEITO E APLICAÇÕES Ministrante: Ana Paula Porto Noronha, SP, BRA SALA 206 (PRÉDIO 45) CURSO 2 - PSICOLOGIA POSITIVA E DEFICIÊNCIAS Ministrante: Carolina Rosa Campos, MG, BRA SALA 207 (PRÉDIO 45) CURSO 3 - AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO EM PSICOLOGIA POSITIVA NAS ÁREAS DA SAÚDE E DA EDUCAÇÃO Ministrante: Caroline Reppold, RS, BRA SALA 208 (PRÉDIO 45) CURSO 4 - INTERVENÇÕES PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE BASEADAS EM EVIDÊNCIAS Ministrante: Clarissa Pinto Pizarro de Freitas, RS, BRA SALA 301 (PRÉDIO 45) CURSO 5 - FELICIDADE EM PERSPECTIVA: COMPREENDENDO CONTEXTOS E CONCEITOS Ministrante: Douglas da Silveira Pereira, SP, BRA SALA 302 (PRÉDIO 45) CURSO 6 - PSICOLOGIA DA SAÚDE E PSICOLOGIA POSITIVA: A ABORDAGEM DO TRAUMA E O CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO Ministrante: Elisa Kern de Castro, POR SALA 303 (PRÉDIO 45) CURSO 7 - PSICOLOGIA POSITIVA NO ESPORTE E EXERCÍCIO FÍSICO Ministrante: Evandro Morais Peixoto, SP, BRA SALA 304 (PRÉDIO 45) CURSO 8 - JOB CRAFTING & MATRIZ SOAR: ESTRATÉGIAS CENTRADA NAS FORÇAS E POTÊNCIAS Ministrante: Heide Castro, PR, BRA SALA 305 (PRÉDIO 45) CURSO 9 - POR QUE É IMPORTANTE AVALIAR RESILIÊNCIA NA INFÂNCIA? ASPECTOS HISTÓRICOS, TEÓRICOS E AVALIAÇÃO DA RESILIÊNCIA NA INFÂNCIA Ministrante: Karina Oliveira, PR, BRA SALA 306 (PRÉDIO 45) CURSO 10 - UMA INTERVENÇÃO EM ORIENTAÇÃO DE CARREIRA PARA MÃES Ministrante: Larissa Farina, RS, BRA



	SALA 307 (PRÉDIO 45) CURSO 11 - NUTRINDO VÍNCULOS SAUDÁVEIS: UM GUIA SOBRE PARENTALIDADE POSITIVA Ministrante: Miriam Rodrigues, BRA SALA 308 (PRÉDIO 45) CURSO 12 - PERMA EM AÇÃO: UMA JORNADA SOBRE MODELOS E ACHADOS SOBRE BEM-ESTAR Ministrante: Sibeles Dias de Aquino, RJ, BRA SALA 401 (PRÉDIO 45) CURSO 13 - IDENTIFICAÇÃO DAS ALTAS HABILIDADES / SUPERDOTAÇÃO: INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS/ Ministrante: Tatiana Nakano, SP, BRA SALA 402 (PRÉDIO 45) CURSO 14 - PSICOLOGIA POSITIVA E O ESTUDO DA ESPIRITUALIDADE Ministrante: Valeschka Guerra, ES, BRA SALA 403 (PRÉDIO 45) CURSO 15 - VISITANDO OS CLÁSSICOS (QUE NÃO SAEM DE MODA) DA CIÊNCIA PSICOLÓGICA DO AMOR Ministrante: Vicente Cassepp-Borges, RJ, BRA
15h/15h30	INTERVALO
15h30/17h15	SALA 205 (PRÉDIO 45) CURSO 1 - INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO EM PSICOLOGIA POSITIVA: CONCEITO E APLICAÇÕES Ministrante: Ana Paula Porto Noronha, RS, BRA SALA 206 (PRÉDIO 45) CURSO 2 - PSICOLOGIA POSITIVA E DEFICIÊNCIAS Ministrante: Carolina Rosa Campos, MG, BRA SALA 207 (PRÉDIO 45) CURSO 3 - AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO EM PSICOLOGIA POSITIVA NAS ÁREAS DA SAÚDE E DA EDUCAÇÃO Ministrante: Caroline Reppold, RS, BRA SALA 208 (PRÉDIO 45) CURSO 4 - INTERVENÇÕES PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE BASEADAS EM EVIDÊNCIAS Ministrante: Clarissa Pinto Pizarro de Freitas, RS, BRA SALA 301 (PRÉDIO 45) CURSO 5 - FELICIDADE EM PERSPECTIVA: COMPREENDENDO CONTEXTOS E CONCEITOS Ministrante: Douglas da Silveira Pereira, SP, BRA SALA 302 (PRÉDIO 45) CURSO 6 - PSICOLOGIA DA SAÚDE E PSICOLOGIA POSITIVA: A ABORDAGEM DO TRAUMA E O CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO



	SALA 303 (PRÉDIO 45) CURSO 7 - PSICOLOGIA POSITIVA NO ESPORTE E EXERCÍCIO FÍSICO Ministrante: Evandro Morais Peixoto, SP, BRA SALA 304 (PRÉDIO 45) CURSO 8 - JOB CRAFTING & MATRIZ SOAR: ESTRATÉGIAS CENTRADA NAS FORÇAS E POTÊNCIAS Ministrante: Heide Castro, PR, BRA SALA 305 (PRÉDIO 45) CURSO 9 - POR QUE É IMPORTANTE AVALIAR RESILIÊNCIA NA INFÂNCIA? ASPECTOS HISTÓRICOS, TEÓRICOS E AVALIAÇÃO DA RESILIÊNCIA NA INFÂNCIA Ministrante: Karina Oliveira, PR, BRA SALA 306 (PRÉDIO 45) CURSO 10 - UMA INTERVENÇÃO EM ORIENTAÇÃO DE CARREIRA PARA MÃES Ministrante: Larissa Farina, RS, BRA SALA 307 (PRÉDIO 45) CURSO 11 - NUTRINDO VÍNCULOS SAUDÁVEIS: UM GUIA SOBRE PARENTALIDADE POSITIVA Ministrante: Miriam Rodrigues, BRA SALA 308 (PRÉDIO 45) CURSO 12 - PERMA EM AÇÃO: UMA JORNADA SOBRE MODELOS E ACHADOS SOBRE BEM-ESTAR Ministrante: Sibebe Dias de Aquino, RJ, BRA SALA 401 (PRÉDIO 45) CURSO 13 - IDENTIFICAÇÃO DAS ALTAS HABILIDADES / SUPERDOTAÇÃO: INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS Ministrante: Tatiana Nakano, SP, BRA SALA 402 (PRÉDIO 45) CURSO 14 - PSICOLOGIA POSITIVA E O ESTUDO DA ESPIRITUALIDADE Ministrante: Valeschka Guerra, ES, BRA SALA 403 (PRÉDIO 45) CURSO 15 - VISITANDO OS CLÁSSICOS (QUE NÃO SAEM DE MODA) DA CIÊNCIA PSICOLÓGICA DO AMOR Ministrante: Vicente Cassepp-Borges, RJ, BRA
17h15/18h	AUDITÓRIO RUY BARBOSA CERIMÔNIA DE ABERTURA
18h/19h	CONFERÊNCIA DE ABERTURA - 20+ YEARS OF PURPOSE RESEARCH Coordenadora: Claudia Hofheinz Giacomoni, RS, BRA Conferencista: Kendall Cotton Bronk, USA
19h/19h30	Concentração em frente ao Auditório Ruy Barbosa - saída para Villa Napoli Pizza
19h30/22h30	Jantar por adesão (vendas site e evento) - VILLA NAPOLI Pizza R. Martinico Prado, 410, Higienópolis



DIA 12/11 – Terça-feira

8h30/10h	AUDITÓRIO RUY BARBOSA <i>SIMPÓSIO</i> SAÚDE MENTAL DE JOVENS EM VULNERABILIDADE: ESTUDOS EPIDEMIOLÓGICOS E INTERVENÇÕES NO CONTEXTO BRASILEIRO Coordenadora: Natália Becker ECOANSIEDADE E SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES: RESULTADOS DA COORTE DE NASCIMENTOS DE PELOTAS DE 2004 Apresentadora: Alicia Matijasevich PROGRAMA BOLSA FAMÍLIA COMO ESTRATÉGIA PARA MINIMIZAR PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL ENTRE JOVENS EM VULNERABILIDADE SOCIAL Apresentadora: Cristiane Silvestre de Paula IMPACTO DO PROGRAMA BOLSA FAMÍLIA EM DESFECHOS DE CAPITAL HUMANO EM JOVENS PERTECENTES DA COORTE DE PELOTAS DE 2004 Apresentadora: Jessica Mayumi Maruyama VIABILIDADE DA IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA PRIMEIROS LAÇOS PARA PROMOÇÃO DE HABILIDADES PARENTAIS DE GESTANTES ADOLESCENTES NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: DESAFIOS E PERSPECTIVAS EM DOIS MUNICÍPIOS PAULISTAS Apresentadora: Natália Becker AUDITÓRIO ESCOLA AMERICANA <i>SIMPÓSIO</i> EXPRESSÕES DA RESILIÊNCIA: RESILIÊNCIA INDIVIDUAL, FAMILIAR E PARENTAL EM DIFERENTES CONTEXTOS. Coordenadora: Célia Regina Rangel Nascimento GASLIGHTING E RESILIÊNCIA: PERCEPÇÕES DE MULHERES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA Apresentadora: Andreia Miranda Damas PROCESSOS DE RESILIÊNCIA INDIVIDUAL E FAMILIAR EM CONTEXTOS PÓS-ACIDENTE DE TRÂNSITO Apresentadora: Érika Guimarães Soares de Azevedo Andrade RESILIÊNCIA FAMILIAR PARA FAMÍLIAS DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA. Apresentadora: Stephanye Meirelles de Oliveira Valente SALA 302 (Prédio 41) <i>COMUNICAÇÕES ORAIS 4</i> 8h30 - 8h40: EXPRESSÃO DA RESILIÊNCIA EM ADOLESCENTES E JOVENS ADULTOS Apresentador: Felipe Bigoto da Costa, MG, BRA
----------	--



8h40 - 8h50: RELAÇÕES ENTRE LOGOTERAPIA E PROMOÇÃO DE RESILIÊNCIA NA CLÍNICA COM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Apresentadora: Poliana Moreira Cortez Marcelino, RJ, BRA

8h50 - 9h: O IMPACTO DO GÊNERO NO NÍVEL DE AUTOCOMPAIXÃO DE ADOLESCENTES

Apresentadora: Sâmella Maria Pereira Germano, ES, BRA

9h - 9h10: BEM-ESTAR NA ADOLESCÊNCIA: ADOLESCENTES E ADULTOS SENTEM DA MESMA FORMA?

Apresentadora: Iorhana Almeida Fernandes, GO, BRA

9h10 - 9h20: PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES ATRAVÉS DOS AFETOS: UMA VISÃO DA PSICOLOGIA POSITIVA

Apresentadora: Isabelly Maria Ferrão, GO, BRA

9h20 - 9h30: PERDÃO EM ADOLESCENTES E IDOSOS COMO IMPORTANTE PREDITOR BIOPSISSOCIAL.

Apresentador: Guilherme Meneghetti Autran de Moraes, RS, BRA

9h30 - 10h: Debate

SALA 303 - (Prédio 41)

COMUNICAÇÕES ORAIS 18

8h30 - 8h40: POSSIBILIDADES E DESAFIOS DA PSICOLOGIA POSITIVA APLICADA AO ESPORTE A PARTIR DE UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Apresentadora: Julia de Mello Pimenta, MG, BRA

8h40 - 8h50: PSICOLOGIA POSITIVA NO ESPORTE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

Apresentadora: Mariana Rambaldi do Nascimento, RJ, BRA

8h50 - 9h: DESENVOLVIMENTO POSITIVO DE ATLETAS MASTERS: DISCUSSÕES INICIAIS SOBRE ASPECTOS TEÓRICOS E EMPÍRICOS

Apresentadora: Maynara Priscila Pereira da Silva, SP, BRA

9h - 9h10: DESENVOLVIMENTO POSITIVO DE JOVENS NO ESPORTE: ASSOCIAÇÃO ENTRE 5C'S E HABILIDADES PARA A VIDA

Apresentadora: Maynara Priscila Pereira da Silva, SP, BRA

9h10 - 10h: Debate

SALA 307 - (Prédio 41)

COMUNICAÇÕES ORAIS 8

8h30 - 8h40: EDUCAÇÃO POSITIVA NA PRÁTICA: REFLEXÕES SOBRE OS IMPACTOS DA PSICOLOGIA POSITIVA NO FLORESCIMENTO DOCENTE

Apresentadora: Elza Galdino de Oliveira, PB, BRA

8h40 - 8h50: COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS NA ESCOLA: PERCEPÇÕES E PRÁTICAS DE PROFESSORES DE SÃO PAULO

Apresentador: Jardeson Barbosa Farias, PI, BRA



	8h50 - 9h: AVALIAÇÃO DE UMA MEDIDA DE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS EM ESTUDANTES BRASILEIROS Apresentadora: Anna Beatriz Gomes Barbosa, RJ, BRA 9h - 9h10: CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA POSITIVA (PP) PARA EDUCAÇÃO SEXUAL (ES): UMA REVISÃO NARRATIVA Apresentadora: Izabella de Araújo Menardi, RS, BRA 9h10 - 9h20: TECENDO REDES DE APOIO: ANÁLISE DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS E IMPACTO NO BEM-ESTAR DISCENTE Apresentador: Guilherme Adolpho Josetti Cezar, PR, BRA 9h20 - 10h: Debate SALA 401 - (Prédio 41) <i>MESA REDONDA</i> NO AMOR E NO TRABALHO: RELAÇÕES ENTRE OS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS E O BEM-ESTAR Coordenadora: Joyce da Conceição de Jesus Rosa ESTILOS DE APEGO E BEM-ESTAR: O PAPEL MEDIADOR DA AUTOESTIMA Apresentador: Joyce da Conceição de Jesus Rosa AUTOESTIMA E BEM-ESTAR PREDIZENDO A ESCOLHA POR TÉRMINO INDIRETO Apresentador: Letícia Freitas dos Santos SATISFAÇÃO COM O RELACIONAMENTO E COMUNICAÇÃO DIÁDICA COMO PREDITORAS DO BEM-ESTAR SUBJETIVO Apresentador: Mikhael Paganotto Virtuoso, RJ, BRA O APOIO SOCIAL E A AUTOEFICÁCIA COMO PROMOTORES DE BEM-ESTAR NO TRABALHO Apresentador: Ana Paula Souza Oliveira, SP, BRA
10h/10h30	INTERVALO
10h30/11h30	AUDITÓRIO RUY BARBOSA <i>CONFERÊNCIA</i> COMO EDUCAR PARA A PAZ E PARA O BEM-COMUM Coordenadora: Caroline Reppold, RS, BRA Conferencista: Ana Paula Porto Noronha, SP, BRA
11h30/12h30	AUDITÓRIO RUY BARBOSA <i>CONFERÊNCIA</i> AVANÇOS DA PSICOLOGIA POSITIVA EM TERMOS INTERDISCIPLINARES: DESAFIOS E OPORTUNIDADES FRENTE ÀS NOVAS INTERVENÇÕES E TECNOLOGIAS Coordenadora: Larissa Farina, RS, BRA Conferencista: Caroline Reppold, RS, BRA



12h30/13h30	ALMOÇO (livre)
13h30/15h	AUDITÓRIO RUY BARBOSA <i>SESSÃO ESPECIAL</i> CONVERSA COM PROF CLAUDIO HUTZ E PROFA CLAUDIA GIACOMONI Claudio Hutz - Fundador da ABP+ AUDITÓRIO ESCOLA AMERICANA <i>SIMPÓSIO</i> NO CAMINHO DA FELICIDADE: AMOR ROMÂNTICO, SATISFAÇÃO COM O RELACIONAMENTO E BEM-ESTAR SUBJETIVO Coordenador: Jean Carlos Natividade, RJ, BRA UM ESTUDO TRANSVERSAL SOBRE O AMOR E A SATISFAÇÃO COM O RELACIONAMENTO Apresentador: Vicente Cassepp-Borges, RJ, BRA PAIXÃO E COABITAÇÃO COMO PREDITORES POSITIVOS DA FELICIDADE GERAL EM ADULTOS Apresentador: Marco Antônio Correa Varella RELACIONAMENTOS AMOROSOS COMO PREDITORES DO BEM-ESTAR SUBJETIVO Apresentador: Jean Carlos Natividade, RJ, BRA SALA 301 (Prédio 45) <i>MESA REDONDA</i> PROPOSTAS PARA AVALIAÇÃO DE CONSTRUTOS DA PSICOLOGIA POSITIVA EM DIFERENTES POPULAÇÕES Coordenadora: Karina Oliveira, PR, BRA IDENTIFICAÇÃO DA CRIATIVIDADE: UMA PROPOSTA DE AVALIAÇÃO EM ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS Apresentadora: Tatiana Nakano, SP, BRA RESILIÊNCIA NA INFÂNCIA E A INFLUÊNCIA DO CONTEXTO: UMA ANÁLISE DA VARIÂNCIA ENTRE GRUPOS Apresentadora: Karina Oliveira, PR, BRA AVALIAÇÃO DE CARACTERÍSTICAS POSITIVAS DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA E SEM DEFICIÊNCIA Apresentadora: Carolina Rosa Campos, MG, BRA SALA 302 (Prédio 45) <i>MESA REDONDA</i> PSICOLOGIA POSITIVA APLICADA A INVESTIGAÇÕES INTER E TRANSCULTURAIS Coordenadora: Emilly Schuch Martins, RS, BRA



AVALIAÇÃO DO FUNCIONAMENTO PSICOLÓGICO POSITIVO, OTIMISMO E ESPERANÇA E MEDIDAS DE ACULTURAÇÃO EM IMIGRANTES BRASILEIROS

Apresentadora: Emily Schuch Martins, RS, BRA

AS DIMENSÕES DO BEM-ESTAR. UMA PERSPECTIVA INTERCULTURAL DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO DO BRASIL E ITÁLIA

Apresentador: Douglas da Silveira Pereira, SP, BRA

INTERSECÇÕES ENTRE OS ASPECTOS TRANSCULTURAIS E A SAÚDE POSITIVA DE IMIGRANTES

Apresentadora: Claudia Hofheinz Giacomoni, RS, BRA

SALA 303 (Prédio 45)

MESA REDONDA

AUTOCOMPAIXÃO APLICADA A PARENTALIDADE E À ADOLESCÊNCIA

Coordenador: Lucas Polezi do Couto

O PODER DA AUTOCOMPAIXÃO: TRANSFORMANDO O BEM-ESTAR DE PAIS DE CRIANÇAS AUTISTAS

Apresentador: Lucas Polezi do Couto

MATERNIDADE E UNIVERSIDADE: A IMPORTÂNCIA DA AUTOCOMPAIXÃO E SORORIDADE PARA DOCENTES E DISCENTES MÃES.

Apresentador: Deliane Macedo Farias de Sousa

IMPACTO DA PERCEPÇÃO DE MINDFUL PARENTING NA AUTOCOMPAIXÃO DE ADOLESCENTES.

Apresentador: Luciana Noia Ferreira de Melo, RS, BRA

SALA 304 (Prédio 45)

MESA REDONDA

AS MARCAS BIOPSISSOCIAIS DO ESTRESSE AO LONGO DA VIDA

Coordenadora: ANDREA AMARO QUESADA

A NÃO ACEITAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E SUAS REPERCUSSÕES AO LONGO DA VIDA.

Apresentadora: Milena Barbosa de Souza

ABUSO SEXUAL: UM RISCO PARA DESENVOLVIMENTO

Apresentadora: ANDREA AMARO QUESADA

PREMATURIDADE: UM RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO

Apresentadora: Larissa Inácio Céu

SALA 305 (Prédio 45)

MESA REDONDA

PSICOLOGIA POSITIVA E EDUCAÇÃO: PROMOVENDO O BEM-ESTAR E O DESENVOLVIMENTO HUMANO NA COLETIVIDADE

Coordenador: Pedro Dante Mendonça Zambrano

PSICOLOGIA POSITIVA: PARA MUITO ALÉM DE UMA CIÊNCIA DA ALEGRIA

Apresentador: Pedro Dante Mendonça Zambrano



COMPROMISSO ÉTICO E SOCIAL DA PSICOLOGIA POSITIVA

Apresentador: Caroline de Fátima Francisco-Ritoni

ESTRATÉGIAS EDUCACIONAIS POSITIVAS E CRIATIVAS DE PROFESSORES NA PANDEMIA DA COVID-19

Apresentador: Maria Julia Bernardes Scarparo Largueza

FUNCIONAMENTO PSICOLÓGICO POSITIVO E GARRA PREDIZEM AUTOEFICÁCIA DOCENTE? ESTUDO COM VARIÁVEIS LABORAIS.

Apresentador: Sandra Prandini

SALA 306 (Prédio 45)

COMUNICAÇÕES ORAIS 12

13h30 - 13h40: CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO EM BOMBEIROS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Apresentadora: Manuela dos Santos de Jesus, BA, BRA

13h40 - 13h50: PERDÃO, SINTOMAS ANSIOSOS, DEPRESSIVOS E DE ESTRESSE ENTRE PROFISSIONAIS DAS FORÇAS ARMADAS: UMA ANÁLISE DE MEDIDAS DE SAÚDE E PSICOPATOLOGIA

Apresentador: Guilherme Meneghetti Autran de Moraes, RS, BRA

13h50 - 14h: INVESTIGAÇÃO LONGITUDINAL DO MINDFULNESS NO CONTEXTO DA FORMAÇÃO NA ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS

Apresentador: Fabiano Patrício Aliane, RJ, BRA

14h - 14h10: INVESTIGAÇÃO DO COPING E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR NA FORMAÇÃO MILITAR

Apresentador: Fabiano Patrício Aliane, RJ, BRA

14h10 - 14h20: O IMPACTO DAS FORÇAS DE CARÁTER NA RESILIÊNCIA DAS FORÇAS POLICIAIS

Apresentadora: Marcella Bastos Cacciari, ES, BRA

14h20 - 14h30: PSICOLOGIA DA SAÚDE OCUPACIONAL POSITIVA: INTERVENÇÃO PARA POLÍCIA CIVIL

Apresentadora: Elaine Cristina, SC, BRA

14h30 - 15h: Debate

SALA 307 (Prédio 45)

COMUNICAÇÕES ORAIS 9

13h30 - 13h40: QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES JOVENS PRATICANTES DE ARTES MANUAIS COM FIOS

Apresentadora: Barbara Frigini De Marchi, ES, BRA

13h40 - 13h50: QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES E TRANSIÇÃO DE CARREIRA PARA MANUALIDADES: ESTUDO EXPLORATÓRIO

Apresentadora: Daniela Dadalto Ambrozine Missawa, ES, BRA

13h50 - 14h: FORÇAS PESSOAIS EM ESTUDANTES DE TERAPIA OCUPACIONAL: UMA PERSPECTIVA QUALITATIVA

Apresentadora: Isabella Casotti Barreto, BRA



	14h - 14h10: CRENÇAS E ATITUDES A RESPEITO DA MORTE, RELIGIÃO E ESPIRITUALIDADE: RELAÇÕES COM FELICIDADE E BEM-ESTAR. Apresentador: Sergio W. Baumel, ES, BRA 14h10 - 15h: Debate SALA 308 (Prédio 45) COMUNICAÇÕES ORAIS 11 13h30 - 13h40: EVIDÊNCIAS DE VALIDADE DE CONTEÚDO DA SHARED FLOW SCALE (SFS) Apresentadora: Mariana Rambaldi do Nascimento, RJ, BRA 13h40 - 13h50: VALIDAÇÃO E PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DA ESCALA FLOW STATE SCALE- BR PARA PESSOAS IDOSAS Apresentadora: Roberta Raíza Reinell, ES, BRA 13h50 - 14h: FLOW E BEM-ESTAR DE PESSOAS IDOSAS Apresentadora: Roberta Raíza Reinell, ES, BRA 14h - 14h10: ENGAJAMENTO E ESTADO DE FLOW EM EXPERIÊNCIAS ESCOLARES Apresentadora: Fernanda Oliveira Filgueiras Santos, SP, BRA 14h10 - 14h20: LIDERANÇA POSITIVA: INSPIRANDO EQUIPES EM BUSCA DO FLOW Apresentadora: Rafaela Vianna de Lima, DF, BRA 14h20 - 14h50: Debate
15h/16h	INTERVALO / LANÇAMENTO DE LIVRO
16h/17h	AUDITÓRIO RUY BARBOSA CONFERÊNCIA SCIENCE FOR PEACE: EVOLVING POSITIVE PSYCHOLOGY FOR UNIVERSITY WELL-BEING AND GLOBAL IMPACT Coordenadora: Valeschka Guerra, ES, BRA Conferencista: Andrea Ortega Bechara, COL
17h/18h	CONFERÊNCIA STRESS, SAÚDE E DOENÇAS: CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA DA SAÚDE E DA PSICOLOGIA POSITIVA Coordenador: Jean Carlos Natividade, RJ, BRA Conferencista: Elisa Kern de Castro, POR



DIA 13/11 – Quarta-feira

8h30/10h	AUDITÓRIO RUY BARBOSA <i>MESA REDONDA</i> PSICOLOGIA POSITIVA APLICADA A LONGEVIDADE: NOVAS PERSPECTIVAS Coordenadora: Claudia Hofheinz Giacomoni, RS, BRA CORRELAÇÃO ENTRE PERDÃO E MEDIDAS DE SAÚDE E PSICOPATOLOGIA Apresentador: Guilherme Meneghetti Autran de Moraes, RS, BRA A GRATIDÃO AO LONGO DA HISTÓRIA Apresentadora: Irani de Lima Argimon, RS, BRA LONGEVIDADE POSITIVA: ESSE CONCEITO IMPORTA? Apresentadora: Claudia Hofheinz Giacomoni, RS, BRA
	AUDITÓRIO ESCOLA AMERICANA <i>MESA REDONDA</i> FUNCIONAMENTO PSICOLÓGICO POSITIVO: TEORIA E ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL DE UMA MEDIDA Coordenadora: Caroline Reppold, RS, BRA FUNCIONAMENTO PSICOLÓGICO POSITIVO: ASPECTOS TEÓRICOS E DE MENSURAÇÃO DO CONSTRUTO Apresentador: Monique Arantes Guimarães ESCALA DE FUNCIONAMENTO PSICOLÓGICO POSITIVO: ADAPTAÇÃO E EVIDÊNCIAS DE VALIDADE DE CONTEÚDO PARA O BRASIL Apresentador: Ligia de Santis, SP, BRA ESCALA DE FUNCIONAMENTO PSICOLÓGICO POSITIVO (EFPP - BR/LABC+): EVIDÊNCIAS DE VALIDADE EM RELAÇÃO A ESTRUTURA INTERNA Apresentador: Leila Maria Ferreira Couto
	SALA 303 (Prédio 41) <i>COMUNICAÇÕES ORAIS 17</i> 8h30 - 8h40: CRUNCH-TIME SAÚDE MENTAL E INTENÇÃO DE TURNOVER EM TRABALHADORES BRASILEIROS Apresentadora: Isabela de Mattos Vieira Ferracini, RS, BRA 8h40 - 8h50: ANTECEDENTES DE BEM-ESTAR NO TRABALHO: CONFIANÇA E POLÍTICAS DE GESTÃO DE PESSOAS Apresentadora: Bânia Vieira dos Santos Poli, MG, BRA 8h50 - 9h: MANAGING HAPPINESS AND SUPPORTING EMPLOYEE WELL-BEING IN BUSINESS: PRACTICAL EXPERIENCE ON THE EXAMPLE OF A RUSSIAN AND CENTRAL ASIAN COMPANY Apresentadora: Tatiana Ananyeva, BRA



9h - 9h10: O 8º ODS COMO PRESSUPOSTO DE FELICIDADE NO TRABALHO

Apresentadora: Cléria Vergilino Flores Nunes Colares, RS, BRA

9h10 - 9h20: AS FORÇAS DE CARÁTER NA PREVENÇÃO AO ADOECIMENTO E NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR NO TRABALHO

Apresentadora: Andrea Marilyn Vinueza Solórzano, RJ, BRA

9h20 - 9h30: VALIDAÇÃO DA ESCALA DE SINTOMAS SECUNDÁRIOS DO BURNOUT: BURNOUT ASSESSMENT TOOL - BAT-S

Apresentadora: Andrea Marilyn Vinueza Solórzano, RJ, BRA

9h30 - 10h: Debate

SALA 307 (Prédio 41)

COMUNICAÇÕES ORAIS 13

8h30 - 8h40: PERSONALIDADE E EXPERIÊNCIA MUSICAL: RELAÇÃO ENTRE OS TRAÇOS DE PERSONALIDADE EM DIFERENTES NÍVEIS DE FORMAÇÃO

Apresentadora: Carolina Pupo Nogueira cervone, SP, BRA

8h40 - 8h50: RELAÇÃO ENTRE CRIATIVIDADE E GARRA: UM ESTUDO EM UNIVERSITÁRIOS

Apresentadora: Gabriela Fodor Filócomo, SP, BRA

8h50 - 9h: RELAÇÃO ENTRE CRIATIVIDADE E TRAÇOS DE PERSONALIDADE EM UMA AMOSTRA DE ADULTOS: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

Apresentadora: Giovanna Martins Souza, BRA

9h - 9h10: CRIATIVIDADE E INTERVENÇÕES ARTÍSTICAS: REVISÃO SISTEMÁTICA

Apresentador: Marco Antonio Brandini Argento, SP, BRA

9h10 - 9h20: RELAÇÃO ENTRE CRIATIVIDADE FIGURAL E INTERESSES PROFISSIONAIS EM ADULTOS: UMA ANÁLISE EXPLORATÓRIA

Apresentadora: Luana Conte Zanardo, SP, BRA

9h20 - 9h30: INVESTIGAÇÃO DA RELAÇÃO ENTRE POTENCIAL CRIATIVO E INTELIGÊNCIA: UMA ANÁLISE

Apresentadora: Nina Pacola Ius, SP, BRA

9h30 - 10h: DEBATE

SALA 408 - (Prédio 41)

MESA REDONDA

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DE POPULAÇÕES DIVERSAS

Coordenadora: Valeschka Guerra, ES, BRA

PROPÓSITO DE VIDA: PROMOVENDO BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL EM POPULAÇÕES DIVERSAS

Apresentadora: Reziele Maria Malavasi, ES, BRA



O PAPEL DA ESPERANÇA NAS EXPERIÊNCIAS DE COMUNIDADES MINORIZADAS BRASILEIRAS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Apresentador: Lucca Pereira Rodrigues, RS, BRA

IMPACTO DE PERTENCER A MINORIAS NO NÍVEL DE AUTOCOMPAIXÃO DE ADOLESCENTES

Apresentadora: Luciana Noia, RS, BRA

SALA 409 - (Prédio 41)

COMUNICAÇÕES ORAIS 06

8h30 - 8h40: O QUE TORNA UNIVERSITÁRIOS AUTOCOMPASSIVOS? A INFLUÊNCIA DA COMPAIXÃO PELOS OUTROS E DOS AFETOS POSITIVOS

Apresentadora: Mara Dantas Pereira, BA, BRA

8h40 - 8h50: A RELAÇÃO ENTRE ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS E CAPITAL PSICOLÓGICO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Apresentadora: Fabiola Rodrigues Matos, MG, BRA

8h50 - 9h: O IMPACTO DA ESPERANÇA NO BEM-ESTAR DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO

Apresentador: Gabriel de Andrade Cavalcanti, ES, BRA

9h - 9h10: AUTO EXPANSÃO EM COMPRAS: O CONSUMO PODE ESTAR RELACIONADO AO BEM-ESTAR?

Apresentadora: Sibeles Dias de Aquino, RJ, BRA

9h10 - 9h20: FELICIDADE E CONSUMO: EXISTEM RELAÇÕES ENTRE BEM-ESTAR E COMPORTAMENTOS DE COMPRA?

Apresentadora: Sibeles Dias de Aquino, RJ, BRA

9h20 - 9h30: VERSÃO BRASILEIRA DA COMPASSION SCALE: ESTUDO DE ADAPTAÇÃO PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Apresentadora: Mara Dantas Pereira, BA, BRA

9h30 - 10h: DEBATE

SALA 410 - (Prédio 41)

MESA REDONDA

INTERVENÇÕES POSITIVAS PARA O FLORESCIMENTO NAS EMPRESAS E UNIVERSIDADES

Coordenadora: Simone Farias Moura Cabral

O EFEITO DO NÚCLEO DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS POSITIVAS NA ÁREA JURÍDICA

Apresentadora: Simone Farias Moura Cabral

PROGRAMA DE FELICIDADE CORPORATIVA: TRILHANDO UM CAMINHO PARA O FLORESCIMENTO

Apresentadora: Máira Cordeiro dos Santos

A DISCIPLINA FELICIDADE NA UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

Apresentadora: LIANA FILGUEIRA



10h/10h30	INTERVALO
10h30/11h30	AUDITÓRIO RUY BARBOSA <i>CONFERÊNCIA</i> BEM-ESTAR, SENTIDO DE VIDA E JUSTIÇA SOCIAL: ESTAMOS NO CAMINHO CERTO? Coordenadora: Karina Oliveira, PR, BRA Conferencista: Daniela S. Zanini, GO, BRA
11h30/12h	AUDITÓRIO RUY BARBOSA <i>CONFERÊNCIA</i> GESTÃO SAUDÁVEL E ORIENTADA POR EVIDÊNCIAS: O EQUILÍBRIO ENTRE HUMANIZAÇÃO, AUTORIDADE E EFETIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES Coordenadora: Tatiana Nakano, SP, BRA Conferencista: Narbal Silva, SC, BRA
12h30/13h30	ALMOÇO (livre)
13h30/15h	AUDITÓRIO RUY BARBOSA <i>SIMPÓSIO INSTITUCIONAL</i> PSICOLOGIA POSITIVA NA AMÉRICA LATINA: CONTRIBUIÇÕES, DESAFIOS E PERSPECTIVAS FUTURAS Coordenadora: Claudia Hofheinz Giacomoni, RS, BRA O CRESCIMENTO DA PSICOLOGIA POSITIVA NO BRASIL E PERSPECTIVAS FUTURAS Apresentador: Helder Kamei, BRA PSICOLOGIA POSITIVA NO BRASIL: UMA REVISÃO DE DUAS DÉCADAS DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA Apresentadora: Claudia Hofheinz Giacomoni, RS, BRA PESQUISA, ORGANIZAÇÕES POSITIVAS E INTERVENÇÕES NO FLORESCIMENTO HUMANO NO CHILE DE 2009 A 2024 Apresentador: Andrés C. Corcione, CHI PSICOLOGIA POSITIVA NA COLÔMBIA: CONTRIBUIÇÕES PARA A PAZ Apresentadora: Andrea Ortega Bechara, COL AUDITÓRIO ESCOLA AMERICANA <i>SIMPÓSIO</i> INVENTÁRIO BRASILEIRO DE FELICIDADE NO TRABALHO (IBFT): EVIDÊNCIAS DE VALIDADE E APLICAÇÃO NO CONTEXTO LABORAL Coordenadora: Narbal Silva, SC, BRA INVENTÁRIO BRASILEIRO DE FELICIDADE NO TRABALHO (IBFT): BASES EPISTEMOLÓGICAS E TEÓRICAS Apresentador: Narbal Silva, SC, BRA



INVENTÁRIO BRASILEIRO DE FELICIDADE NO TRABALHO (IBFT): EVIDÊNCIAS PRELIMINARES DE VALIDADE EM TRABALHADORES BRASILEIROS

Apresentador: Jeferson Gervasio Pires

INVENTÁRIO BRASILEIRO DE FELICIDADE NO TRABALHO (IBFT): UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE TRABALHADORES BRASILEIROS E PORTUGUESES.

Apresentadora: Andresa Darosci Silva Ribeiro

INVENTÁRIO BRASILEIRO DE FELICIDADE NO TRABALHO E TRABALHO DECENTE: EVIDÊNCIAS DE VALIDADE NUMA ORGANIZAÇÃO PÚBLICA.

Apresentadora: Cléria Vergilino Flores Nunes Colares, RS, BRA

SALA 205 (Prédio 45)

MESA REDONDA

ENTRE EMOÇÕES E DESAFIOS: APLICAÇÃO DO MODELO CIRCUMPLEXO DE AFETOS NO BEM-ESTAR OCUPACIONAL

Coordenadora: Miriã Barbosa Tebas

EXPLORANDO DIFERENÇAS DE ENGAJAMENTO E SATISFAÇÃO NO TRABALHO ENTRE DIVERSOS CONTEXTOS OCUPACIONAIS E DEMOGRÁFICOS

Apresentador: Miriã Barbosa Tebas

NEUROTICISMO E ADICÇÃO AO TRABALHO: O PODER MODERADOR DAS DEMANDAS DO TRABALHO

Apresentador: Joyce da Conceição de Jesus Rosa

SEGURANÇA PSICOLÓGICA NA PREVENÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT

Apresentador: Ana Paula Souza Oliveira, SP, BRA

SALA 302 (Prédio 45)

MESA REDONDA

AUTOCOMPAIXÃO E SUA APLICABILIDADE NAS PESQUISAS E ATUAÇÕES EM PSICOLOGIA POSITIVA

Coordenador: Valeschka Guerra, ES, BRA

CUIDANDO DE QUEM CUIDA: AUTOCOMPAIXÃO COMO FATOR DE PROTEÇÃO PARA PROFISSIONAIS EM ABA

Apresentador: Lucas Polezi do Couto

RISCO PARA TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADULTOS COM TDAH: O PAPEL DA AUTOCOMPAIXÃO

Apresentadora: Gabriela Grillo da Silva

O IMPACTO DA AUTOCOMPAIXÃO NO NÍVEL DE AUTOCRÍTICA DE ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO

Apresentador: Gabriel de Andrade Cavalcanti, ES, BRA

SALA 303 (Prédio 45)

MESA REDONDA



BEM-ESTAR, MUDANÇAS POSITIVAS E DISSOLUÇÃO DE RELACIONAMENTOS

Coordenador: IGOR PEREIRA CARVALHO DE PAULO, BRA

O PODER PREDITIVO DA EMPATIA E GRATIDÃO NA ATITUDE FRENTE AO GHOSTING

Apresentadora: Carolina da Silva Areosa

EU NÃO SOU NADA PARA VOCÊ? RELAÇÕES ENTRE O BEM-ESTAR E O GHOSTING

Apresentador: IGOR PEREIRA CARVALHO DE PAULO, BRA

ESTOU MELHOR SEM VOCÊ: AUTOEXPANSÃO COMO PREDITORA DE MUDANÇAS NO SELF APÓS ROMPIMENTOS AMOROSOS

Apresentadora: Nathalia Melo de Carvalho

SALA 304 (Prédio 45)

MESA REDONDA

PSICOLOGIA POSITIVA EM UMA PERSPECTIVA INTERDISCIPLINAR: RELATO DE PRÁTICAS NO CONTEXTO DA PSICOLOGIA, NEUROPSICOLOGIA, DIREITO

Coordenadora: Tatiana Nakano, SP, BRA

GRUPO DE INTERVENÇÃO SOCIOEMOCIONAL PARA CRIANÇAS/ADOLESCENTES COM DUPLA EXCEPCIONALIDADE: UMA PROPOSTA DE TRABALHO

Apresentadora: Marina Stahl Merlin

PONTOS DE CONEXÃO ENTRE DIREITO, CIÊNCIA DA FELICIDADE E PSICOLOGIA POSITIVA

Apresentadora: Aline da Silva Freitas

INVESTIGAÇÃO DE POTENCIAIS: PROPOSTAS ATUAIS DE AVALIAÇÃO NO CONTEXTO DAS ALTAS HABILIDADES/SUPERDOTAÇÃO

Apresentadora: Tatiana Nakano, SP, BRA

SALA 305 (Prédio 45)

MESA REDONDA

FATORES CHAVE PARA A PREVENÇÃO DE BURNOUT SOB DIFERENTES PERSPECTIVAS DE PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR

Coordenadora: Taritza Basler Pereira

RELAÇÕES ENTRE OS SINTOMAS PRIMÁRIOS E SECUNDÁRIOS DO BURNOUT, ENGAJAMENTO E SATISFAÇÃO COM A VIDA

Apresentadora: Andréa Marilin

ESTILO DE VIDA, ENGAJAMENTO NO TRABALHO E BURNOUT: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Apresentadora: Francine Picolli

IMPACTO DA ESPERANÇA SOBRE BURNOUT E SINTOMAS PSICOSSOMÁTICOS SECUNDÁRIOS: UM ESTUDO DE MEDIAÇÃO

Apresentador: Taritza Basler Pereira

SALA 306 (Prédio 45)

COMUNICAÇÕES ORAIS 01



13h30 - 13h40: ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL E VALIDAÇÃO DO SAVORING BELIEFS INVENTORY (SBI) PARA O BRASIL

Apresentadora: Helena Beatriz Rower, RS, BRA

13h40 - 13h50: PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DA ESCALA DE LIDERANÇA ENGAJADORA EM LÍDERES DO SETOR JUDICIÁRIO.

Apresentador: Daniel Souza Pinto, RS, BRA

13h50 - 14h: VALIDAÇÃO DA ESCALA DE ROBUSTEZ PSICOLÓGICA NA FORMAÇÃO DO OFICIAL COMBATENTE DO EXÉRCITO BRASILEIRO

Apresentador: Arthur Robertson Franco, RJ, BRA

14h - 14h10: AVALIAÇÃO DOS 5C'S NO ESPORTE: ANÁLISE DA ESTRUTURA INTERNA, CONTROLE DE AQUIESCÊNCIA E INVARIÂNCIA

Apresentadora: Maynara Priscila Pereira da Silva, SP, BRA

14h10 - 14h20: VALIDAÇÃO DA ESCALA DE ENFRENTAMENTO CENTRADA NO SENTIDO: UMA ANÁLISE FATORIAL CONFIRMATÓRIA

Apresentadora: Reziele Maria Malavasi, ES, BRA

14h20 - 14h30: AUTOCOMPAIXÃO E PERCEPÇÕES SOBRE A INSERÇÃO NO MERCADO DE TRABALHO EM PÓS-GRADUANDOS STRICTO SENSU

Apresentadora: Maiana Farias Oliveira Nunes, SC, BRA

14h30 - 15h: DEBATE

SALA 307 (Prédio 45)

COMUNICAÇÕES ORAIS 10

13h30 - 13h40: PRÁTICA DE MANUALIDADES COM FIOS E BEM-ESTAR DE MULHERES JOVENS NA PANDEMIA DE COVID-19

Apresentadora: Barbara Frigini De Marchi, ES, BRA

13h40 - 13h50: BEM-ESTAR, UTILIZAÇÃO DE REDES SOCIAIS DIGITAIS E PANDEMIA DE COVID-19

Apresentadora: Daniela Dadalto Ambrozine Missawa, ES, BRA

13h50 - 14h: O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NA RESILIÊNCIA DOS POLICIAIS MILITARES

Apresentadora: Marcella Bastos Cacciari, ES, BRA

14h - 14h10: BEM-ESTAR E PROJETOS DE VIDA DE JOVENS DO ENSINO MÉDIO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Apresentadora: Thaina Rocha Cunha, SP, BRA

14h10 - 14h20: VIVÊNCIA DE FLOW EM MULHERES PRATICANTES DE MANUALIDADES COM FIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Apresentadora: Barbara Frigini De Marchi, ES, BRA

14h20 - 14h30: IMPACTOS DA PANDEMIA E SUA RELAÇÃO COM O BURNOUT PARENTAL PARA PAIS E MÃES BRASILEIROS

Apresentadora: Ligia de Santis, SP, BRA



	14h30 - 15h: Debate SALA 308 (Prédio 45) <i>COMUNICAÇÕES ORAIS 03</i> 13h30 - 13h40: RELAÇÕES ENTRE BEM-ESTAR NO MODELO PERMA E O SUPORTE FAMILIAR PERCEBIDO Apresentadora: Camila Duarte Alves da Rocha, RJ, BRA 13h40 - 13h50: PARENTALIDADE E DESFECHOS DE SAÚDE MENTAL NA INFÂNCIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA Apresentadora: Laura Ferro Bento, MG, BRA 13h50 - 14h: IMPACTO DA PERCEPÇÃO DE MINDFUL PARENTING NO BEM-ESTAR E NO SENTIDO DE VIDA DE ADOLESCENTES Apresentadora: Júlia Duarte Firmino Salviano, ES, BRA 14h - 14h10: COMPAIXÃO PARENTAL E SEUS EFEITOS NA ADOLESCÊNCIA Apresentadora: Luciana Noia Ferreira de Melo, RS, BRA 14h10 - 14h20: SUPORTE SOCIAL PARENTAL E AUTOCOMPAIXÃO NA ESCOLHA DE CARREIRA DE ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DE ESCOPO Apresentadora: Gardênia Gomes Iaghi da Silva, BA, BRA 14h20 - 15h: DEBATE
15h/16h	SESSÃO DE POSTERES / EXPOSIÇÃO / LANÇAMENTO DE LIVRO
16h/17h	AUDITÓRIO RUY BARBOSA <i>CONFERÊNCIA</i> FLORECIMIENTO HUMANO Y OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS) Coordenadora: Claudia Hofheinz Giacomoni, RS, BRA? Conferencista: Andrés C. Corcione, CHI
17h/18h	AUDITÓRIO RUY BARBOSA <i>CONFERÊNCIA</i> PSICOLOGIA POSITIVA E OS DESAFIOS DA JUSTIÇA SOCIAL Coordenadora: Daniela S. Zanini, GO, BRA Conferencista: Evandro Morais Peixoto, SP, BRA



DIA 14/11 – Quinta-feira

8h30/10h	AUDITÓRIO RUY BARBOSA <i>SIMPÓSIO</i> DESAFIOS E AVANÇOS NA PSICOLOGIA POSITIVA: INCLUSÃO E JUSTIÇA SOCIAL EM CONTEXTOS DIVERSOS Coordenadora: Daniela Sacramento Zanini GÊNERO E BEM-ESTAR: DESAFIOS DA PSICOLOGIA POSITIVA PARA A JUSTIÇA SOCIAL Apresentadora: Iorhana Almeida Fernandes, GO, BRA USO DO EMOTÁTIL: TATEANDO AS EMOÇÕES PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL Apresentadora: Carolina Rosa Campos, MG, BRA REFLEXÃO CRÍTICA NO ESPORTE: COMPREENDENDO OS MECANISMOS PARA O COMBATE DE INJUSTIÇAS NO CONTEXTO ESPORTIVO Apresentador: Evandro Morais Peixoto, SP, BRA AUDITÓRIO ESCOLA AMERICANA <i>MESA REDONDA</i> ESTUDOS EM RESILIÊNCIA E CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO Coordenadora: Valeschka Guerra, ES, BRA RESILIÊNCIA E AUTOEFICÁCIA EM UNIVERSITÁRIOS Apresentador: Simone Freitas Fuso PSICOLOGIA POSITIVA E LUTO: COMPREENDENDO OS PROCESSOS PARA O LUTO SAUDÁVEL Apresentador: Miriam Rodrigues, BRA CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO APÓS A COVID-19: O IMPACTO DO COPING E DO SENTIDO DE VIDA Apresentador: Valeschka Guerra, ES, BRA SALA 302 (Prédio 41) <i>MESA REDONDA</i> PROJETOS DE EDUCAÇÃO POSITIVA QUE FAZEM A DIFERENÇA PARA PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO. Coordenadora: ANNA PAOLA SIVINI LINS E SILVA PROGRAMA DE EDUCAÇÃO POSITIVA E O BEM-ESTAR DOCENTE: CAMINHOS PARA NOVAS PRÁTICAS Apresentadora: Máira Cordeiro dos Santos A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EMOCIONAL PARA PROFESSORES: A EXTENSÃO QUE FLORESCEU Apresentadora: Anna Libia de Araújo Chaves PROJETO DE EXTENSÃO RESILIÊNCIA NA EDUCAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA Apresentadora: Renata Ferreira de Sousa
----------	--



SALA 303 - (Prédio 41)

COMUNICAÇÕES ORAIS 14

8h30 - 8h40: PROGRAMA DE INTERVENÇÃO EM MINDFULNESS PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS
Apresentadora: Maria Claudete Silva, RJ, BRA

8h40 - 8h50: MINDFULNESS E SAÚDE VOCAL: CONTRIBUIÇÕES NA PREVENÇÃO DAS ALTERAÇÕES DA COMUNICAÇÃO E DA VOZ
Apresentadora: Maria Claudete Silva, RJ, BRA

8h50 - 9h: PROMOVEDO A IMAGEM CORPORAL POSITIVA A PARTIR DA MÍDIA BODY POSITIVITY
Thais Emanuele Galdino Pessoa, PB, BRA

9h - 9h10: TESTANDO UM MODELO PREVENTIVO PARA A VERGONHA CORPORAL
Thais Emanuele Galdino Pessoa, PB, BRA

9h10 - 9h20: OFICINAS DE CROCHÊ PRODUZEM BEM-ESTAR SUBJETIVO? UMA PESQUISA COM CUIDADORAS FAMILIARES DE PACIENTES EM HEMODIÁLISE
Apresentadora: Kaíza Oliva Donadia Chagas, ES, BRA

9h20 - 9h30: INTERVENÇÃO DE RELAXAMENTOS COM IMAGENS GUIADAS: IMPACTO EMOCIONAL E MENTAL EM MULHERES COM COMER DESORDENADO
Apresentadora: Andréa Carvalho dos Santos Pereira da Silva, RS, BRA

9h30 - 10h: Debate

SALA 307 - (Prédio 41)

MESA REDONDA

PSICOLOGIA POSITIVA NA PLAYLIST: COMO OS CONSTRUTOS SÃO REPRESENTADOS NA MÚSICA POPULAR BRASILEIRA?
Coordenadora: Sibebe Dias de Aquino, RJ, BRA

HARMONIZANDO FELICIDADE: O DIÁLOGO CIENTÍFICO ENTRE MPB E PSICOLOGIA POSITIVA
Apresentadora: Sibebe Dias de Aquino, RJ, BRA

SONS DE AMOR: A MÚSICA E OS RELACIONAMENTOS AMOROSOS
Apresentadora: Daniela Zibenberg

QUEM CANTA SEUS MALES ESPANTA: A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA REGULAÇÃO DAS EMOÇÕES
Apresentadora: Thainá Ferraz de Carvalho

SALA 408 - (Prédio 41)

MESA REDONDA

PROJETOS DE VIDA E RELAÇÕES INTERPESSOAIS: TEORIA E PESQUISA
Coordenadora: Viviane Potenza Guimarães Pinheiro

PROJETOS DE VIDA E AUTOTRASCENDÊNCIA
Apresentador: David Moises Barreto dos Santos



	PROJETO DE VIDA E PARENTALIDADE POSITIVA: RELAÇÕES AMIGÁVEIS NA TRANSIÇÃO DOS FILHOS PARA A IDADE ADULTA Apresentador: Pedro Dante Mendonça Zambrano PROJETOS DE VIDA NA ESCOLA: PERSPECTIVAS SOBRE O PAPEL DOS PROFESSORES Apresentador: Viviane Potenza Guimarães Pinheiro
10h/10h30	INTERVALO
10h30/11h30	AUDITÓRIO RUY BARBOSA <i>CONFERÊNCIA</i> PROMOTING THE POSITIVE DEVELOPMENT OF YOUTH: KEY INTERROGATIONS AND FUTURE DIRECTIONS Coordenador: Evandro Moraes Peixoto, SP, BRA Conferencista: Martin Camiré, CA
11h30/12h30	AUDITÓRIO RUY BARBOSA <i>CONFERÊNCIA</i> ACKNOWLEDGING INTERCONNECTIONS Coordenador: Douglas da Silveira Pereira, SP, BRA Conferencista: Antonella Della Fave (On-line), ITA
12h30/13h30	ALMOÇO (livre)
13h30/15h	AUDITÓRIO ESCOLA AMERICANA <i>SIMPÓSIO</i> INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NA PSICOLOGIA: ALGUMAS REFLEXÕES Coordenadora: Tatiana Nakano, SP, BRA REVOLUCIONANDO A AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA: O FUTURO DA AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA NA ERA DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL Apresentador: Ricardo Primi, BRA CONVERGÊNCIA E DISCRIMINAÇÃO SEMÂNTICA ENTRE COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS E PERSONALIDADE: UM ESTUDO COM O GPT Apresentador: José Maurício Haas Bueno, PE, BRA APLICAÇÕES DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NA COTAÇÃO DE TESTES DE CRIATIVIDADE: AVANÇOS E DESAFIOS Apresentadora: Tatiana Nakano, SP, BRA SALA 205 (Prédio 45) <i>COMUNICAÇÕES ORAIS 16</i> 13h40 - 13h50: RELAÇÃO ENTRE CRIATIVIDADE FIGURAL E POTENCIAL CRIATIVO NO TRABALHO: UMA ANÁLISE EXPLORATÓRIA Apresentadora: Paloma do Nascimento Vilvert, SP, BRA



13h50 - 14h: CAPITAL PSICOLÓGICO E ADAPTABILIDADE DE CARREIRA EM ESTUDANTES DO INÍCIO DA GRADUAÇÃO

Apresentadora: Maria Gabriela Costa, PB, BRA

14h - 14h10: RECURSOS PSICOLÓGICOS DE UNIVERSITÁRIOS EM TRANSIÇÃO DE CARREIRA PARA O MERCADO DE TRABALHO

Apresentadora: Maria Gabriela Costa, PB, BRA

14h10 - 14h20: UTILIZAÇÃO DAS FORÇAS DE CARÁTER NA PREVENÇÃO DO BURNOUT: UMA ABORDAGEM BASEADA NA PSICOLOGIA POSITIVA

Apresentadora: Andrea Marilin Vinueza Solórzano, RJ, BRA

14h20 - 15h: Debate

SALA 206 (Prédio 45)

MESA REDONDA

INSTITUIÇÕES POSITIVAS: CASES DE SUCESSO COM USO DA PSICOLOGIA POSITIVA NAS ORGANIZAÇÕES

Coordenadora: Claudiane Reis da Paixão

A CONSTRUÇÃO DA EXPERIÊNCIA POSITIVA DA JORNADA DO COLABORADOR

Apresentador: Izabela Rocha Holanda

PROGRAMA CIDADES FELIZES - SÃO GONÇALO DO ABAETÉ/ MG

Apresentador: Simone Kabariti

FORMAÇÃO EM LIDERANÇA POSITIVA, PARA DESENVOLVIMENTO DOS LÍDERES, EM UMA IES

Apresentador: Claudiane Reis da Paixão

SALA 301 (Prédio 45)

MESA REDONDA

FILMES QUE TRANSFORMAM: A PSICOLOGIA POSITIVA NO CINEMA

Coordenadora: Joyce da Conceição de Jesus Rosa

O RISO É DEZ VEZES MAIS POTENTE QUE O GRITO!

Apresentador: Joyce da Conceição de Jesus Rosa

"SOUL": UM CONVITE PARA REFLETIR SOBRE A BUSCA DE REALIZAÇÃO PESSOAL E FELICIDADE.

Apresentador: Ana Paula Souza Oliveira, SP, BRA

CINEMA E PSICOLOGIA POSITIVA: EXPLORANDO 'RED: CRESCER É UMA FERA'

Apresentador: Miriã Barbosa Tebas

SALA 302 (Prédio 45)

MESA REDONDA

O PAPEL DA PSICOLOGIA POSITIVA (PP) APLICADA AOS PROCESSOS DE FORMAÇÃO EDUCATIVA DOS INSTITUTOS FEDERAIS: UM DIÁLOGO ENTRE IFSUL, IFPB, E IFRS

Coordenadora: Josiane Paula da Luz, RS, BRA



A PSICOLOGIA POSITIVA NO IFSUL, CÂMPUS VA, POR MEIO DO TRIPÉ ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

Apresentadora: Josiane Paula da Luz, RS, BRA

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS EM EDUCAÇÃO POSITIVA NO IFPB: POR UMA COMUNIDADE ESCOLAR MAIS FLORESCIDA

Apresentadora: Anna Libia de Araújo Chaves, PB, BRA

ELAS EM NÓS: APRENDENDO VIRTUDES E FORÇAS DE CARÁTER COM MULHERES QUE MARCARAM A HISTÓRIA

Apresentadora: Márcia Amaral Corrêa Ughini Villarroel

SALA 303 (Prédio 45)

MESA REDONDA

PROJETOS DE VIDA, SAÚDE MENTAL E JUVENTUDES: INSTRUMENTOS, INTERVENÇÕES E IMPLICAÇÕES

Coordenador: David Moises Barreto dos Santos

QUESTIONÁRIO STANFORD DE PROJETO DE VIDA: ADAPTAÇÃO E VALIDAÇÃO PARA O CONTEXTO BRASILEIRO

Apresentador: David Moises Barreto dos Santos

PROJETO DE VIDA E SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE CENTRADA NA PESSOA

Apresentador: Douglas da Silveira Pereira, SP, BRA

OFICINA FLORES-SER: UMA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA PARA APOIAR PROJETOS DE VIDA DE ADOLESCENTES

Apresentadora: Najara Conceição de Oliveira Vieira

SAÚDE MENTAL E FORÇAS PESSOAIS, POSSIBILIDADES E AÇÕES DE INTERVENÇÃO

Apresentadora: Miriam Rodrigues, BRA

SALA 304 (Prédio 45)

COMUNICAÇÕES ORAIS 2

13h30 - 13h40: ESCALA DE FELICIDADE MADURA: PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS INICIAIS NO CONTEXTO BRASILEIRO

Apresentadora: Nohana Emanuely Cassiano da Silva, PR, BRA

13h40 - 13h50: MENSURANDO DESLUMBRAMENTO NO BRASIL (AWE): REVISÃO SISTEMÁTICA DAS ESCALAS DE UMA EMOÇÃO AUTOTRASCENDENTE

Apresentador: Arthur Peron Ramos Leon, RJ, BRA

13h50 - 14h: "EMOTÁTIL: TATEANDO AS EMOÇÕES" EM ADULTOS E IDOSOS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

Apresentadora: Luísa Homsy Jorge Ferreira, MG, BRA

14h - 14h10: DISPOSITIONAL POSITIVE EMOTION SCALES: ADAPTAÇÃO PARA O PORTUGUÊS BRASILEIRO E EVIDÊNCIAS DE VALIDADE

Apresentador: Bernardo Reis Kessler, MG, BRA



14h10 - 14h20: CONSTRUÇÃO DO INSTRUMENTO INDICADORES DE RESILIÊNCIA PARA ADOLESCENTES E JOVENS E ADULTOS (IRAJA)

Apresentador: Felipe Bigoto da Costa, MG, BRA

14h20 - 14h30: ESTRUTURA INTERNA DO INSTRUMENTO INDICADORES DE RESILIÊNCIA PARA ADOLESCENTES E JOVENS E ADULTOS (IRAJA)

Apresentador: Felipe Bigoto da Costa, MG, BRA

14h30 - 15h: Debate

SALA 305 (Prédio 45)

COMUNICAÇÕES ORAIS 7

13h30 - 13h40: DUPLA EXCEPCIONALIDADE: REVISÃO DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA NACIONAL E INTERNACIONAL

Apresentadora: Luana Hillary Fusaro, SP, BRA

13h40 - 13h50: HÁ RELAÇÃO ENTRE RESILIÊNCIA E CRIATIVIDADE NA INFÂNCIA? UM ESTUDO CORRELACIONAL.

Apresentadora: Giovanna Viana Francisco Moreira, SP, BRA

13h50 - 14h: RELAÇÃO ENTRE RESILIÊNCIA E SINTOMATOLOGIA DEPRESSIVA EM CRIANÇAS: UMA ANÁLISE PELA DECISION TREE

Apresentadora: Giovanna Viana Francisco Moreira, SP, BRA

14h - 14h10: OTIMISMO E BEM-ESTAR DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

Apresentadora: Liani Maria Hanauer Favretto, SC, BRA

14h10 - 14h20: AUTOESTIMA DE JOVENS ADOLESCENTES: PROMOÇÃO E PRESERVAÇÃO POR UMA INTERVENÇÃO DA PSICOLOGIA POSITIVA

Apresentadora: Mariana Luiza Pereira Vieira, GO, BRA

14h20 - 14h30: AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES SOCIAIS: UM ESTUDO COM CRIANÇAS SUPERDOTADAS

Apresentadora: Julia Reis Negreiros, SP, BRA

14h30 - 15h: Debate

SALA 306 (Prédio 45)

COMUNICAÇÕES ORAIS 5

13h30 - 13h40: PERCEPÇÕES DOS PSICÓLOGOS DE UBS/ES SOBRE OS EFEITOS DE SUAS PRÁTICAS DE CUIDADO DA ANSIEDADE

Apresentadora: Geane Uliana Miranda, ES, BRA

13h40 - 13h50: PERCEPÇÕES DOS PSICÓLOGOS DA ATENÇÃO BÁSICA DO ES SOBRE OS USUÁRIOS COM QUEIXAS DE ANSIEDADE

Apresentadora: Geane Uliana Miranda, ES, BRA



	13h50 - 14h: CENÁRIO SOBRE ADESAO AO TRATAMENTO DE PSICOFÁRMACOS E A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA POSITIVA Apresentadora: Mariane Gama de Oliveira, SP, BRA 14h - 14h10: DESENVOLVIMENTO DAS FORÇAS PESSOAIS DE ENFERMEIROS POR MEIO DA PSICOTERAPIA Apresentadora: Vanessa Cadore Machado, RS, BRA 14h10 - 14h20: SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR SUBJETIVO DE PESSOAS QUE CONVIVEM COM SÍNDROMES NEOPLÁSICAS HEREDITÁRIAS Apresentadora: Milena Jorge Simões Flória, SP, BRA 14h20 - 14h30: AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE CUIDADORAS FAMILIARES DE PACIENTES EM HEMODIÁLISE Kaíza Oliva Donadia Chagas, ES, BRA 14h30 - 15h: Debate SALA 307 (Prédio 45) COMUNICAÇÕES ORAIS 19 13h30 - 13h40: MINDFULNESS, AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL E EXERCÍCIO FÍSICO: IMPACTOS EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA Apresentadora: Fabiola Rodrigues Matos, MG, BRA 13h40 - 13h50: PERCEPÇÃO DA EXPERIÊNCIA DE MINDFULNESS EM COMPETIÇÃO COM ATLETAS UNIVERSITÁRIAS DE BASQUETE FEMININO Apresentadora: Julia de Mello Pimenta, MG, BRA 13h50 - 14h: ESPORTE E BEM-ESTAR EM PARATLETAS: TEORIAS, DESEMPENHO E INCLUSÃO SOCIAL Apresentadora: Gabriela Bertoletti Diaz, PR, BRA 14h - 14h10: IMPLICAÇÕES DO ESPORTE NA CONSTRUÇÃO DE PROJETOS DE VIDA DE ADOLESCENTES Apresentadora: Ana Flávia de Paula Rosado, SP, BRA 14h10 - 15h: Debate SALA 308 (Prédio 45) COMUNICAÇÕES ORAIS 15 13h30 - 13h40: COTAS RACIAIS, AUTOCOMPAIXÃO E JUSTIÇA SOCIAL: A ARTE DE UMA EDUCAÇÃO POSITIVA Apresentadora: Mara Dantas Pereira, BA, BRA 13h40 - 13h50: DIREITOS HUMANOS, EDUCAÇÃO E A REPRESENTAÇÃO DOS PROFESSORES BRASILEIROS SOBRE A FORMAÇÃO DAS FUTURAS GERAÇÕES Apresentadora: Beatriz Guedes de Seixas, SP, BRA 13h50 - 14h: MOTIVAÇÕES E CONSEQUÊNCIAS DO ATIVISMO LGBTQIAPN+ NO BRASIL: A PRESENÇA DO PROPÓSITO Apresentadora: Reziele Maria Malavasi, ES, BRA
--	---



	14h - 14h10: COMO PROTEGER A AUTOIMAGEM DE MULHERES BRASILEIRAS? UM ESTUDO INTERSECCIONAL Apresentadora: Thais Emanuele Galdino Pessoa, PB, BRA 14h10 - 14h20: AUTOESTIMA EM MINORIAS SEXUAIS: PEQUENAS DIFERENÇAS SUGEREM AVANÇOS NA SAÚDE MENTAL DESSA POPULAÇÃO Apresentador: João Vitor Rodrigues Costa, BRA 14h20 - 14h30: RELAÇÕES ENTRE VALORES CULTURAIS E AFETOS POSITIVOS E NEGATIVOS NA POPULAÇÃO LATINO AMERICANA Apresentadora: Emilly Schuch Martins, RS, BRA 14h30 - 15h: Debate
15h/16h	SESSÃO DE POSTERES / EXPOSIÇÃO / LANÇAMENTO DE LIVRO
16h/17h	AUDITÓRIO RUY BARBOSA <i>ENCERRAMENTO</i>

Instrumentos de Avaliação em Psicologia Positiva: Conceito e Aplicações

Ana Paula Porto Noronha (Universidade São Francisco) e Caroline Reppold

A Psicologia Positiva ainda é uma área recente de pesquisa e aplicação e que precisa de contínuos investimentos de pesquisas. No Brasil, especialmente nas últimas duas décadas, foi crescente o número de publicações científicas que apresentavam resultados de construção de instrumentos e de buscas de evidências de validade para as escalas, assegurando suas qualidades psicométricas. Assim, com vistas a instrumentalizar os profissionais de Psicologia nos variados contextos de atuação, este minicurso tem como objetivo apresentar as seguintes escalas de avaliação: forças pessoais, pró-sociabilidade, vitalidade e tríade luminosa. Forças pessoais são características positivas de personalidade, que geram processos de engajamento e realização, melhores relacionamentos interpessoais e geram bem-estar. A pró-sociabilidade está presente em indivíduos que têm comportamento voluntário destinado a beneficiar outra pessoa, e em algumas situações, com um custo pessoal para quem o realiza. Por sua vez, vitalidade tem sido entendida como um indicador de saúde mental. Por fim, a tríade luminosa é composta por traços de orientação benevolente, a saber, kantianismo, humanismo e fé na humanidade. Todos os instrumentos foram construídos no Brasil e possuem variadas evidências de validade. Neste curso, pretende-se: 1) discutir os conceitos teóricos que subsidiaram a construção de cada escala, 2) apresentar os instrumentos e seus processos de construção e validação, 3) por meio de um estudo de caso, inserir os instrumentos em um processo de avaliação psicológica, com vistas a compreender sua aplicabilidade.

Psicologia Positiva e Deficiências

Carolina Rosa Campos (Universidade Federal do Triângulo Mineiro)

A psicologia positiva aborda conceitos importantes acerca das potencialidades e dos recursos positivos das pessoas, sendo assim, compreender acerca de sua utilização em populações minorizadas faz parte do papel do psicólogo. As pessoas em grupos minorizados enfrentam situações relacionadas a falta de acesso a recursos e políticas públicas, vivenciando preconceito, discriminação, estereótipos negativos e barreiras que impactarão em sua saúde mental. Nesse sentido, este minicurso tem como objetivo apresentar técnicas, metodologias e estratégias atuais utilizadas na área da avaliação psicológica e da psicologia positiva direcionada a pessoas com deficiência, um dos grupos considerado minorizado em nossa sociedade. Para isso, serão realizadas atividades práticas e exposição teórica de conceitos importantes e específicos que devem ser considerados durante o processo, apontando os procedimentos que viabilizam uma avaliação ética, global e não rotuladora. Também serão apresentados resultados de pesquisas dentro da temática. Sob esta perspectiva, este minicurso irá buscar ainda estimular a apreensão desses conhecimentos técnicos, bem como clarificar estratégias de inclusão social advindas de avaliações psicológicas e de como a psicologia positiva pode auxiliar em intervenções que permitam a compreensão da deficiência como diversidade. Cabe destacar, por fim, que o curso visa contribuir com reflexões acerca da importância da realização de estudos voltados para essa população, garantindo a equidade e justiça social para pessoas com deficiência em toda Psicologia. Nesse sentido, espera-se que os participantes exercitem o pensamento crítico da profissão, contemplando novas alternativas para uma psicologia positiva mais diversa e equitativa, bem como que possam refletir acerca da importância e necessidade de realização de pesquisas que contemplem populações minorizadas.

Área temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

Palavras-chave: autoestima, pessoas com deficiência, bem-estar subjetivo, autoeficácia, justiça social.



Avaliação e Intervenção em Psicologia Positiva nas Áreas da Saúde e da Educação

Caroline Reppold (Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre) e Gabriela Bertoletti Diaz (Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre)

O objetivo deste curso é apresentar técnicas e instrumentos que permitam avaliar e intervir nas áreas da Saúde e da Educação, utilizando os preceitos da Psicologia Positiva (PP). Especificamente, o curso irá detalhar instrumentos que demonstram ter evidências de validade, destinados à avaliação de construtos típicos da PP. Além disso, o curso irá explorar modelos de intervenção em Psicologia Positiva aplicados aos campos da saúde e da educação e exemplos práticos de protocolos que já foram descritos na literatura nacional e internacional. A abordagem incluirá uma revisão das evidências científicas que sustentam a eficácia dessas intervenções, oferecendo uma visão sobre como e por que essas práticas funcionam. O curso também destacará os resultados de pesquisas desenvolvidas pela ministrante, que possui experiência na aplicação da PP em contextos de Saúde Positiva e Educação Positiva. Outro aspecto importante a ser discutido será a evolução histórica da PP, com ênfase nas três ondas que a caracterizam. A primeira onda focou na valorização de aspectos positivos do indivíduo. A segunda onda introduziu a discussão sobre a complexidade das interações entre fatores considerados positivos e negativos. A terceira onda busca integrar esses conhecimentos em contextos culturais e sociais mais amplos, tendo como referência uma visão menos autocentrada e utilitarista do bem-estar. Nessa perspectiva, ao discutir a evolução da PP, o curso busca 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. Por fim, o curso também aborda o futuro da Psicologia Positiva, considerando, a partir de seus caminhos e desafios, como essa área pode continuar a contribuir de maneira significativa para a Saúde e Educação, sempre baseada em evidências científicas e em práticas inovadoras e eficazes.

Palavras-chave: Avaliação, intervenção, saúde, educação, evidências científicas.

Área temática: Intervenções em Psicologia Positiva

Intervenções para Promoção de Saúde Baseadas em Evidências

Clarissa Pinto Pizarro de Freitas (Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul) e Taritza Basler

Desenvolver estratégias e ações focadas na promoção da saúde é fundamental para que as pessoas vivenciem estados de florescimento, maiores níveis de bem-estar, qualidade de vida, adotem hábitos saudáveis e busquem seu desenvolvimento pessoal. As intervenções para promoção de saúde baseadas em evidências são desenvolvidas por meio de estudos científicos robustos para desenvolver, implementar e avaliar quais estratégias são viáveis e efetivas para diferentes populações. Adotar intervenções baseadas em evidências permite otimizar os recursos disponíveis, além de ampliar o impacto das ações realizadas, de modo que utilizar intervenções baseadas em evidência torna-se essencial tanto do ponto de vista científico quanto social. Tendo a complexidade das intervenções baseadas em evidências, além de sua efetividade, deve-se avaliar sua complexidade, viabilidade, adoção e recursos necessários ao seu desenvolvimento. Frente ao exposto, o presente curso objetiva capacitar os participantes a entender e aplicar os

princípios das intervenções baseadas em evidências, assim como o processo intrínseco a avaliação da viabilidade, adoção e impacto dessa. Ao final do curso, os participantes serão capazes de identificar fontes confiáveis de evidências científicas, estratégias para o desenvolvimento de programas de saúde baseados em dados científicos, técnicas de avaliação de processos e resultados, incluindo análises estatísticas e métodos qualitativos, estratégias para implementar e manter intervenções de saúde em diferentes contextos. Espera-se que o curso contribua para os participantes desenvolverem habilidades críticas sobre como desenvolver e avaliar intervenções de saúde eficazes, contribua para a promoção da saúde e bem-estar das comunidades e a adoção de abordagens fundamentadas e cientificamente validadas no enfrentamento dos desafios complexos da promoção da saúde.

Palavras-chave: promoção da saúde; intervenções baseadas em evidências; bem-estar; viabilidade; avaliação de intervenções.

Área temática: Intervenções em Psicologia Positiva.

Felicidade em Perspectiva: Compreendendo Contextos e Conceitos

Douglas da Silveira Pereira (Universidade de São Paulo)

A felicidade é um assunto de interesse multidisciplinar, gerando cada vez mais pesquisas. Investigada por meio de diversos instrumentos, a felicidade revela uma complexidade desafiadora para ser dimensionada em um único instrumento. Nesse sentido, esse curso visa expandir a visão tradicional desse construto essencial para a vida em sociedade. O curso explora o estudo contemporâneo da felicidade, examinando as pesquisas e definições variadas que envolvem esse tema. O objetivo é apresentar e debater as diferentes pesquisas internacionais e nacionais sobre felicidade, destacando as interpretações variadas de acordo com contextos geográficos, idiomáticos e culturais. Adicionalmente, compreender as origens filosóficas que alicerçam os instrumentos psicométricos mais utilizados, e consequente desafio para contemplar plenamente as nuances da felicidade. Em seguida, explicitar as implicações conceituais envolvidas nas investigações. O conteúdo abrange a apresentação de pesquisas, a análise crítica das metodologias e a importância do contexto nas definições de felicidade. Será discutido como a percepção de felicidade varia entre países e idiomas, como a metodologia empreendida pode modular o resultado e como uma abordagem local a luz da psicologia pode oferecer uma compreensão mais precisa e relevante. Ao final do curso, os participantes estarão aptos a reconhecer a importância de uma visão contextualizada da felicidade, aplicando esse conhecimento em suas práticas profissionais e pessoais. Contribuindo para uma compreensão mais crítica e abrangente, o curso promove o desenvolvimento pessoal e profissional, incentivando uma reflexão profunda sobre o conceito de felicidade e sua aplicação prática em diferentes contextos. Esta perspectiva ampla e contextualizada ajudará os participantes a interpretar pesquisas e aplicar os conceitos de felicidade de maneira mais eficaz.

Palavras-chave: Felicidade; Contexto; Cultura; Conceitos.

Área temática: Bem-estar, Felicidade e Seus Correlatos.

Psicologia da Saúde e Psicologia Positiva: A Abordagem do Trauma e o Crescimento Pós-Traumático

Elisa Kern de Castro (Egas Moniz School of Health and Science)

O objetivo do curso é traçar um panorama da abordagem positiva no campo da saúde e da doença, articulando a visão da Psicologia da Saúde e Psicologia Positiva, com foco na saúde positiva. Considerando a saúde como um conceito integral (biológico, psicológico, social), o curso discutirá a visão biomédica e biopsicossocial da saúde, com ênfase na prevenção e promoção da saúde a partir de uma visão positiva dos recursos psicológicos dos indivíduos. Além disso, inclui a compreensão da abordagem da doença como um potencial evento traumático uma vez que abala a visão de si, dos outros e do mundo, enquanto possibilita também o surgimento do crescimento pós-traumático. O crescimento pós-traumático refere-se às mudanças positivas que indivíduos podem viver diante de um evento traumático e envolve processos cognitivos e emocionais complexos que podem ser potencializados por meio de intervenções clínicas. O crescimento pós-traumático não é um evento universal após o trauma e tampouco é experimentado por todos os indivíduos. Os fatores que influenciam este crescimento incluem características pessoais antes do trauma, bem como características do próprio evento traumático e de suas circunstâncias sociais e das competências cognitivas e emocionais que as pessoas adquirem para lidar com o trauma. Portanto, é diferente dos conceitos de resiliência e de recuperação. O crescimento pós-traumático tem cinco dimensões que tem se mostrado consistentes em estudos em várias partes do mundo: mudanças nas relações com os outros, novas possibilidades, forças pessoais, mudanças espirituais e apreciação da vida. A abordagem positiva da saúde após um trauma é relativamente recente num campo em que tradicionalmente o foco tem sido os efeitos negativos do trauma para a saúde mental. Nesse sentido, o curso oferecerá um espaço para discussão de novas abordagens e ideias de articulação entre saúde e psicologia positiva com foco nessa mudança de paradigma e de novas abordagens de intervenções.

Palavras-chave: saúde positiva; psicologia da saúde; crescimento pós-traumático; resiliência

Psicologia Positiva no Esporte e Exercício Físico

Evandro Morais Peixoto (Universidade São Francisco)

A Psicologia do Esporte e do Exercício é uma ciência que estuda os fatores psicológicos associados à participação e desempenho no esporte, exercícios e outras práticas de atividade física. A integração entre a Psicologia do Esporte e a Psicologia Positiva encontra uma base robusta na teoria do Desenvolvimento Positivo de Jovens, que enfatiza o crescimento saudável e a realização do potencial de crianças e adolescentes envolvidos com o esporte. Nesse contexto, evidências acumuladas na literatura demonstram como o ambiente esportivo pode facilitar o desenvolvimento humano devido às experiências e interações sociais proporcionadas pela prática esportiva, trazendo benefícios físicos, psicológicos e sociais aos praticantes. Quando organizadas adequadamente, as atividades esportivas podem promover o desenvolvimento positivo dos jovens por meio da aquisição de habilidades sociais e emocionais, além da transferência dessas habilidades para outros contextos da vida. Ao criar ambientes esportivos que fomentam esses aspectos, é possível não apenas melhorar o desempenho atlético, mas também contribuir para o desenvolvimento integral dos jovens, preparando-os para enfrentar desafios dentro e fora do esporte. Este minicurso tem como principal objetivo apresentar e discutir os modelos teóricos, pesquisas empíricas e programas esportivos que promovem o desenvolvimento positivo de jovens no esporte. Além disso, será destacado o potencial da Psicologia Positiva como área de estudo, pesquisa e intervenção para psicólogos do esporte. Por fim, serão

abordadas as perspectivas críticas do Desenvolvimento Positivo de Jovens no Esporte, especialmente os conceitos de justiça social e consciência crítica no esporte, enfatizando a importância de atletas e profissionais das ciências do esporte desenvolverem uma visão crítica sobre as forças que moldam a sociedade e a compreensão dos sistemas de privilégios e privações que influenciam o acesso e a manutenção da prática esportiva, para que a partir destas reflexões possam promover ações contra essas injustiças.

Palavras-chave: Psicologia do esporte, Psicologia Positiva, saúde mental.

Job Crafting & Matriz SOAR: Estratégias Centrada nas Forças e Potências

Heide Castro e Miguel Nisembaum

Neste curso de quatro horas, serão explorados casos reais da utilização da Matriz SOAR e do Job Crafting como metodologias combinadas para apreciar e potencializar o que existe de melhor individualmente, nas equipes e nas organizações. O SOAR concentra energia nas Fortalezas, Oportunidades, Aspirações e Resultados, com o objetivo de construir uma visão otimista e realista de futuro, baseada nos pontos fortes e no que gera impacto positivo. O Job Crafting, por sua vez, ajuda as pessoas a encontrarem mais sentido no trabalho, conectando suas atividades diárias aos seus pontos fortes, interesses e valores. Durante o curso, os participantes aprenderão a aplicar essas metodologias para identificar forças internas, reconhecer oportunidades de impacto, definir aspirações e estabelecer resultados mensuráveis. Serão apresentados exemplos práticos e planos de ação claros para alavancar os pontos fortes e direcionar esforços para resultados significativos. Este curso contribuirá para o desenvolvimento pessoal e profissional dos participantes, fornecendo ferramentas práticas e estratégias para a melhoria contínua em contextos organizacionais. A Matriz SOAR é uma ferramenta de planejamento estratégico que foca nas forças e no que funciona bem, promovendo uma abordagem positiva e inspiradora para o desenvolvimento organizacional e pessoal. O Job Crafting é uma técnica de redesign do trabalho onde os empregados ajustam suas tarefas, relacionamentos e percepções para que seu trabalho se alinhe melhor com seus pontos fortes, interesses e valores. A relevância científica dessas metodologias está na base teórica da Psicologia Positiva, que demonstra que focar em forças e aspectos positivos pode aumentar o bem-estar, a produtividade e o engajamento. Socialmente, essas práticas ajudam a criar ambientes de trabalho mais satisfatórios e produtivos, promovendo o bem-estar individual e coletivo. Aprender a aplicar as metodologias da Matriz SOAR e do Job Crafting permitirá que os participantes alinhem objetivos individuais e organizacionais, melhorando o desempenho e a satisfação no trabalho.

Palavras-chave: Redesenho. Apreciação. Resultados. Psicologia Positiva. SOAR. Job Crafting

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Por que é Importante Avaliar Resiliência na Infância? Aspectos Históricos, Teóricos e Avaliação da Resiliência na Infância

Karina Oliveira

A sociedade moderna tem se apresentado como um contexto desafiador em diferentes âmbitos das vidas dos indivíduos. Diante dos diferentes desafios experimentados, a resiliência tem sido uma habilidade valorizada e requerida. A resiliência é um construto psicológico que é definido como a capacidade de um sistema em adaptar-se positivamente diante de ameaças ao desenvolvimento, funcionamento e a sobrevivência deste sistema. Em virtude da popularização do termo, nota-se que aspectos relacionados a origem do termo, as definições, as compreensões teóricas e as propostas de avaliação da resiliência são temas que devem ser refletidos. Notadamente, quando tomamos os cuidados e o desenvolvimento da resiliência na infância. Isto porque, ao refletirmos nas implicações da identificação do potencial resiliente em um indivíduo não devemos sugerir que seu potencial seja o de invulnerabilidade. Assim, ao desenvolver repertório resiliente em crianças é necessário ponderar que tal repertório deverá favorecer a adaptação positiva. Diante deste cenário, o presente curso fará apresentar a resiliência a partir do percurso histórico de investigação, conceituando-a e refletindo criticamente sobre a construção deste conhecimento, fundamentado em evidências empíricas com foco na ciência psicológica. Abordará os diferentes modelos teóricos e características esperadas no comportamento resiliente. Assim como tratará da relação entre resiliência e personalidade, dando foco sobre os aspectos relacionados à resiliência infantil. Também, serão apresentados instrumentos nacionais e internacionais para esta finalidade, ponderando sobre suas qualidades psicométricas, potenciais e limitações. Ainda, refletir-se-á sobre os cuidados éticos que devem permear processos de avaliação da resiliência, especialmente, no que diz respeito às conclusões possíveis diante de bons repertórios de enfrentamento.

Palavras-chave: resiliência; avaliação psicológica, infância

Área temática: forças pessoais

Uma Intervenção em Orientação de Carreira para Mães

Larissa Farina e Mariana da Rocha Mendonça

O avanço das mulheres e mães no mercado de trabalho vem acompanhado de desafios que impactam em seu bem-estar e na interação entre os diferentes papéis ocupados por essas profissionais. Quando dois ou mais papéis possuem elevada relevância, o desempenho simultâneo desses papéis pode gerar tensão e sobrecarga física ou emocional. Assim sendo, a conciliação entre os papéis de carreira e maternidade pode produzir conflito na vida das mulheres e impactar seus níveis de bem-estar subjetivo. Este curso tem como objetivo proporcionar aos participantes o conhecimento de técnicas inovadoras e descomplicadas sobre a Orientação de Carreira para Mulheres Mães Trabalhadoras. Através de uma metodologia vivencial, o orientador ou terapeuta fará uma reflexão sobre seu papel junto à cliente, bem como, será capacitado a oportunizar o autoconhecimento da mesma. Com base na Teoria Construtivista de Carreira de Mark Savickas e na Psicologia Positiva, o participante aprenderá sobre como desenvolver uma intervenção grupal, presencial ou online, a partir da realidade das mulheres/ mães e como avaliar mudanças nos níveis de percepção de bem-estar, recursos pessoais e de contexto dessas mulheres. Serão abordados temas como Recursos Pessoais, Recursos de Contexto e Bem-estar Subjetivo. Espera-se que através desse curso os orientadores ajudem as mães a elucidarem e contextualizarem seus objetivos de carreira, desenvolverem estratégias para realizá-los e explorarem as possibilidades de melhor aproveitamento dos recursos pessoais e de contexto com vistas ao seu bem-estar. Orientadores de carreira, psicólogos, organizações de trabalho poderão aprimorar suas práticas a partir das técnicas aprendidas nesse curso, trazendo benefícios para a qualidade de vida e o desempenho das profissionais mães.

Palavras-chave: intervenção, carreira, maternidade, bem-estar

Nutrindo Vínculos Saudáveis: Um Guia Sobre Parentalidade Positiva

Miriam Rodrigues

Não há receitas prontas para a criação dos filhos, porém graças a diversas pesquisas, já se sabe muito sobre os “ingredientes básicos” para o desenvolvimento de uma relação familiar saudável. Uma das grandes preocupações e anseios dos pais é saber lidar de modo adequado com os comportamentos de seus filhos, inclusive a dúvida sobre posturas de como agir na criação deles ocupam grande parte do tempo das consultas pediátricas e reuniões escolares desde a educação infantil, até o ensino médio. Nesse momento, pediatras e professores podem esclarecê-los sobre a importância das habilidades sociais parentais, que muitas vezes é de desconhecimento dos pais. Inclusive os orientando a buscar ajuda por meio do treinamento de pais.

O treinamento de pais em Psicologia Positiva é uma estratégia de prevenção primária em saúde mental, pois traz benefícios tanto para os pais quanto para os filhos. A Psicologia Positiva foca em cultivar o bem-estar, as forças pessoais e as emoções positivas, e quando esses princípios são aplicados à parentalidade, promove-se um ambiente familiar salutogênico e resiliente.

O curso de Parentalidade Positiva visa instruir os participantes sobre: estratégias para o fortalecimento das relações familiares, habilidades sociais parentais básicas, atendimento de necessidades emocionais básicas, ações para o desenvolvimento da resiliência emocional, promoção de emoções positivas no dia-dia, cultivo das forças pessoais e técnicas para redução do estresse parental. Para uma parentalidade mais consciente, equilibrada e enriquecedora, é necessário esforço e dedicação e esse curso visa proporcionar ferramentas práticas e científicas que capacitam os pais a criarem um ambiente propício ao desenvolvimento emocional saudável dos filhos, enquanto também cuidam do seu próprio bem-estar.

Palavras-chave: parentalidade positiva, criação de filhos, estresse parental, treinamento de pais.

PERMA em Ação: Uma Jornada sobre Modelos e Achados Sobre Bem-Estar

Sibele Dias de Aquino (Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro)

A vida contemporânea desafia a sociedade sobre a relevância da felicidade. O PERMA-Profiler, desenvolvido por Martin Seligman, é um modelo que define o bem-estar em cinco dimensões: Emoções Positivas, Engajamento, Relacionamentos, Significado e Realização; e é amplamente reconhecido por sua aplicabilidade. A Intensidade Afetiva, por sua vez, refere-se à magnitude das respostas emocionais de um indivíduo, influenciando qualidade de vida e estratégias de enfrentamento. O curso "PERMA em ação: uma jornada sobre modelos e achados sobre bem-estar" explora esses elementos considerados fundamentais para o bem-estar. O objetivo do curso é introduzir os conceitos de Intensidade Afetiva e do PERMA, ferramentas essenciais para a compreensão aprofundada do bem-estar. Com isso, é oferecido aos participantes um entendimento dos componentes do modelo PERMA-Profiler, capacitando-os a estabelecer paralelos com diversos contextos. O curso apresenta evidências empíricas sobre o PERMA e a intensidade afetiva, ajudando a compreender esses fatores indispensáveis para a qualidade de vida.

Durante as quatro horas de curso, os participantes explorarão o conhecimento a partir de fundamentos teóricos, métodos de avaliação e estudos que demonstram impactos e implicações práticas dos temas. A programação incluirá introdução aos conceitos centrais, análise de pesquisas recentes e discussões interativas sobre estratégias para lidar com a Intensidade afetiva e com cada dimensão do PERMA-Profiler. Este minicurso proporciona uma valiosa oportunidade de atualização, contribuindo para o aprimoramento das competências necessárias para atuar com eficácia na promoção do bem-estar. Ao concluírem o curso, os participantes estarão inspirados a utilizar os novos conhecimentos na promoção de práticas profissionais eficazes e personalizadas; e estarão aptos a integrar novos conhecimentos em suas abordagens de forma que promovam ambientes mais saudáveis e resilientes. Este minicurso oferece uma base científica sólida sobre bem-estar, integrando teorias e métodos de ponta em psicologia positiva, e impactando significativamente em seu desenvolvimento pessoal e profissional.

Palavras-chave: PERMA; Intensidade Afetiva; Bem-estar Subjetivo; Afetos; Escalas

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos / Psicologia Positiva Aplicada

Identificação das Altas Habilidades / Superdotação: Instrumentos e Procedimentos

Tatiana Nakano (Pontifícia Universidade Católica de Campinas)

A alta habilidade/superdotação (AH/SD) se caracteriza pela presença de um potencial elevado em qualquer área do desenvolvimento, sendo incluída na chamada educação especial. É uma temática que vem ganhando destaque em diversas áreas, incluindo a psicologia, dada a importância da investigação de diferentes construtos psicológicos abarcados no fenômeno. A identificação da superdotação se mostra essencial visto que, a partir dela, as particularidades do indivíduo podem ser conhecidas, de modo a guiar um processo de atendimento especializado com a finalidade de estimular o potencial e, também, prevenir possíveis desajustes decorrentes da ausência de suporte. É importante destacar que essa temática visa a identificação e valorização dos potenciais elevados do indivíduo, de modo a ser inserida dentro da proposta da psicologia positiva. Nesse minicurso serão apresentados os principais conceitos relacionados às altas habilidades/superdotação: definição, percurso histórico na temática, principais modelos teóricos, leis brasileiras em vigor, principais características dos indivíduos com AH/SD, tipos de superdotação, mitos e concepções equivocadas associadas ao fenômeno, procedimentos quantitativos e qualitativos de identificação, testes disponíveis e em uso no Brasil (restritos e não restritos ao psicólogo), modalidades de atendimento educacional especializado, além do conceito da dupla excepcionalidade (quadro em que há a presença de alta habilidade/superdotação em conjunto com um déficit, transtorno ou deficiência, enfocando-se os principais tipos: superdotação associada ao transtorno do espectro autista, ao transtorno do déficit de atenção e hiperatividade e aos transtornos de aprendizagem). Diversos casos serão apresentados ao longo do curso, de modo a ilustrar a heterogeneidade das AH/SD. Espera-se que, ao final do curso, os participantes sejam capazes de compreender melhor esse fenômeno, suas principais manifestações, identificar casos potenciais e conhecer as principais etapas e procedimentos utilizados na avaliação do quadro.

Palavras-chave: superdotado, educação especial, avaliação.



Psicologia Positiva e o Estudo da Espiritualidade

Valeschka Guerra (Universidade Federal do Espírito Santo)

O estudo da espiritualidade vem despertando cada vez mais o interesse na área da saúde. Tanto que no âmbito da Organização Mundial de Saúde (OMS), esse aspecto da natureza humana foi incluído ao conceito multidimensional de saúde, propondo uma integração biopsicossocial e espiritual do ser humano. A espiritualidade como uma busca pessoal de compreensão relacionada a questões existenciais maiores e suas relações com o sagrado e/ou transcendente tem sido associado de forma consistente na literatura a bem-estar e qualidade de vida. Esse conceito de espiritualidade pode (ou não) levar ao desenvolvimento de crenças acerca da existência de um Deus, divindade ou poder superior, de práticas religiosas ou na formação de comunidades religiosas. Enquanto força pessoal, ou seja, ao ser definida enquanto característica positiva individual, a espiritualidade é compreendida enquanto habilidade a ser exercitada e desenvolvida mesmo por pessoas com crenças da não existência de divindades. Seu estudo apresenta relevância científica, para a expansão do conhecimento acerca da diversidade de experiências humanas, e também social, pelas associações observadas em termos de apoio social, bem-estar e qualidade de vida. Neste curso, iremos discutir a importância do estudo e da compreensão da espiritualidade e seu aspecto enquanto força pessoal. Como temas principais, pretendemos abordar: definição de religiosidade e espiritualidade; estudos da Psicologia Positiva sobre espiritualidade; espiritualidade como força pessoal; o impacto da transcendência no bem-estar; mecanismos para se exercitar a espiritualidade e alcançar a transcendência. Pretende-se, com o curso, contribuir para a compreensão do estudo da espiritualidade como força individual e coletiva, seu impacto no bem-estar e embasar a atuação do profissional da psicologia no reconhecimento da espiritualidade de seus clientes.

Palavras-chave: espiritualidade; religiosidade; transcendência.

Área temática: Forças pessoais

Visitando os Clássicos (que não saem de moda) da Ciência Psicológica do Amor

Vicente Cassepp-Borges (Universidade Federal Fluminense)

O amor é essencialmente uma característica positiva dos seres humanos. Embora com crescente número de pesquisas, o amor ainda é pouco estudado na psicologia brasileira, mas tem sido objeto de diversas teorias e instrumentos de avaliação internacionalmente. Este minicurso tem como objetivo apresentar de maneira introdutória as principais teorias sobre o amor e construtos relacionados, como apego e estilos de amar. O curso iniciará com a visão de alguns autores consagrados sobre o amor, como Platão, Freud, Skinner e Maslow. Posteriormente, trará teorias como o amar e gostar de Rubin, o Amor apaixonado de Hatfield, a Teoria Triangular do Amor de Sternberg, a Teoria Tetrangular do Amor de Yela, e a Teoria das cores do amor de Lee. Com relação a estilos de apego, o curso iniciará com as pesquisas em animais de Lorenz e Harlow, chegando nos modelos de apego infantil de Bowlby, Ainsworth e Main, culminando nos estilos de apego adulto de Hazan e Shaver; e Bartholomew e Horowitz. O enfoque será nos componentes e estruturas de cada teoria com uma breve descrição das biografias dos autores abordados. Este curso ainda irá abordar um pouco de modelos mais contemporâneos, como o sexy seven, de Buss e Schmitt; o conceito de autoexpansão, de Aron; e algumas pesquisas contemporâneas das neurociências, focadas na estruturação de Fischer. Ao final do curso, os participantes terão uma compreensão abrangente das principais teorias, bem como dos métodos de análise de dados específicos para esse fim. Além disso, estarão preparados para aplicar esses conhecimentos na avaliação de relacionamentos amorosos e no desenvolvimento de intervenções psicológicas voltadas para casais e famílias.



Palavras-chave: Amor; Apego; Teorias Psicológicas

Área temática: Relacionamentos Positivos

20+ Years of Purpose Research

Kendall Cotton Bronk (Claremont Graduate University - USA)

Research on purpose is core to the study and practice of positive psychology. It reminds us that well-being means more than being good; it also requires doing good. To that end, I propose to share a talk that outlines the past, present, and future of research on purpose, with a special focus on addressing what purpose research has contributed to our understanding of positive psychology.

Using a recent bibliometric study (Bronk, Reichard, & Li, 2023), published in the *Journal of Positive Psychology*, that identifies the scholarly foundation of purpose research as a starting point, I will trace this history of purpose as an area of scholarly investigation from its roots to the present day and beyond. Research on purpose began with the pioneering vision of Viktor Frankl, who was perhaps the first person to recognize the important role purpose played in warding off negative mental health states.

Over the years, scholarly interest grew slowly at first and more quickly in the past twenty plus years, as research on positive psychology got underway. It grew as researchers, including Carol Ryff, examined its role in the well-being of adults and William Damon studied its role in positive youth development. In addition to outlining some of the major psychological findings generated by research on purpose, I will also outline some of the opportunities and challenges for future research. For instance, conflicting conceptions of the construct threaten to muddy the purpose research landscape, but great interest in the topic from the general public offers an opportunity to build on existing research, especially in applied work.

Finally, in charting the future, I will outline the need for more purpose research in Brazil and other non-US settings. To fully understand what purpose entails, we need to consider it in light of varied cultural contexts.

Como Educar para a Paz e para o Bem-Comum

Ana Paula Porto Noronha (Universidade São Francisco - USF)

Influencer é procurado por atropelar e matar por motivo torpe homem que tinha se casado recentemente. Policial espanca irmão após uma briga por programação da televisão. Modelo brasileira é presa por tráfico humano e escravidão. Não é preciso se aprofundar nas páginas dos jornais para encontrar notícias que revelam indivíduos e sociedades disfuncionais. Como explicar a falta de empatia, amor ao próximo e de ações pró-sociais? É possível pensar na construção de uma sociedade mais justa, igualitária e que respeite as diferenças? Parece indiscutível promover reflexões sobre ações mais humanizadas, com pauta urgente, que sejam implantadas, em razão de conflitos sociais, políticos e ambientais. Sob esta perspectiva, inserir a educação para a paz como eixo norteador de políticas públicas, pode gerar indivíduos preparados para resolver conflitos de maneira não-violenta, para difundir a empatia e a cooperação, e desenvolver habilidades de comunicação e resolução de problemas. O que se pretende com essa conferência é refletir sobre a formação de cidadãos conscientes e responsáveis, que estejam preparados para enfrentar desafios globais e promover um mundo mais justo e harmonioso. Por isso, é um tema essencial nas políticas educacionais atuais.

Avanços da Psicologia Positiva em Termos Interdisciplinares: Desafios e Oportunidades Frente às Novas Intervenções e Tecnologias

Caroline Reppold (Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA))

Ao se observar o desenvolvimento da Psicologia Positiva ao longo das últimas três décadas, é possível caracterizá-la como uma ciência que ajudou a moldar a compreensão de diferentes áreas do conhecimento sobre o que faz a vida valer a pena e quais fatores contribuem para isso. As diretrizes dessa ciência são baseadas, em especial, em um modelo de florescimento organizado a partir de cinco elementos, conhecidos pelo anagrama PERMA (emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, propósito e realização). Contudo, para além de explicar padrões de associação e predição que ajudam a compreender as condições para viabilizar uma vida mais engajada, feliz e próspera, os modelos teóricos propostos se mostraram efetivamente aplicáveis em diversos contextos. A proposta desta conferência é discutir os avanços da Psicologia Positiva em termos interdisciplinares e suas perspectivas de futuro, destacando como os preceitos da Psicologia Positiva tem impactado recentemente, em termos éticos, epistemológicos e deontológicos, outras áreas do saber, sejam das ciências da saúde, educacionais, sociais ou tecnológicas. No âmbito de destacar o avanço da Psicologia Positiva a partir de sua intersecção interdisciplinar, a conferência discute, por exemplo, iniciativas de aplicação de realidade virtual, robótica e inteligência artificial em tratamentos clínicos voltados à reabilitação em saúde e promoção de bem-estar. Discute também pesquisas relacionadas ao desenvolvimento e design de tecnologias positivas (ou seja, tecnologias que contribuam e fomentem o bem-estar de seus usuários e promovam fatores positivos). Para tanto, são apresentados dados da literatura internacional e achados de pesquisas interdisciplinares desenvolvidas no Laboratório de pesquisa de Avaliação Psicológica da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA) ao longo dos últimos anos, sobretudo no âmbito da Saúde Positiva e da Ciberpsicologia Positiva (campo que integra a Psicologia Positiva no estudo das interações humanas com a tecnologia ou mediadas pela tecnologia).

Science for Peace: Evolving Positive Psychology for University Well-being and Global Impact

Andrea Ortega Bechara (Universidad del Sinú, Colombia)

As the Vice Rector for Innovation and Development at Universidad del Sinú, I am honored to present the journey and impact of the "Science for Peace" program. Initiated in 2016 under the scientific direction of the late Mihaly Csikszentmihalyi, the pioneering founder of positive psychology, this program has evolved to address contemporary challenges in well-being and peace. In partnership with the Human Flourishing Program at Harvard University since 2023, our work aims to advance positive psychology within university settings and beyond. This keynote will detail our recent research, including a public health campaign on forgiveness and a quasi-experimental field trial involving 1,023 students across 28 class projects. We will explore how these findings are shaping a university-wide intervention program and influencing policy changes, with final results anticipated in December. Additionally, I will highlight our infrastructure initiatives designed to promote peace and well-being, such as the Flow Center—Colombia's first university-based institute offering free daily mindfulness and yoga classes—and the Ikigai Park, a space dedicated to fostering purpose and meaning for our academic community. Join us to discover the progress and future directions of the Science for Peace program, its transformative impact on university life, and its contributions to global well-being and peace efforts.



Stress, saúde e doenças: contribuições da Psicologia da Saúde e da Psicologia Positiva

Elisa Kern de Castro (Egas Moniz School of Health and Science)

O stress pode ser entendido como uma reação normal do indivíduo diante de uma ameaça, e o seu componente cognitivo (subjetivo) é essencial para compreender as diferentes formas de enfrentamento e os diversos efeitos que ele gera para a saúde das pessoas. O distress, em contrapartida, é considerado o stress negativo ou o nível de preocupação que gera sofrimento nas pessoas. O distress tem sido considerado o sexto sinal vital em pessoas com doenças crônicas, especificamente o câncer. Nesse sentido, a presente conferência buscará apresentar tendências atuais do estudo do stress a partir da Psicologia da Saúde, e discutir como a Psicologia Positiva tem contribuído nos estudos sobre comportamento e saúde tanto de pessoas saudáveis quanto de pessoas com doenças crônicas.

Em particular, serão examinados conceitos da Psicologia Positiva como otimismo, bem-estar e resiliência se articulam e sua articulação com variáveis centrais da Psicologia da Saúde como o stress / distress, autocuidado, a percepção de risco, a percepção da doença, os sintomas de stress agudo e pós-traumático e o crescimento pós-traumático em pessoas saudáveis e doentes. Ao considerar a doença como um evento stressor e potencialmente traumático, conceitos positivos e variáveis de personalidade podem atenuar e/ou acentuar determinados desfechos em saúde. A exposição contínua a situações stressantes acaba por gerar efeitos negativos na saúde e que afetam o bem-estar dos indivíduos, e estratégias adaptativas podem ser fomentadas pelos profissionais da saúde a fim de prevenir efeitos negativos e promover a saúde positiva. Assim, a articulação entre a Psicologia da Saúde e a Psicologia Positiva é muito útil e deve ser incentivada tanto em pesquisas quanto na articulação entre teoria e prática nas intervenções psicológicas.

Bem-Estar, Sentido de Vida e Justiça Social: Estamos no Caminho Certo?

Daniela Sacramento Zanini (Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUC-Goiás)

O bem-estar e o sentido de vida são pilares centrais da Psicologia Positiva, amplamente explorados e respaldados por evidências científicas robustas. No entanto, esses construtos têm sido tradicionalmente estudados sob uma ótica predominantemente ocidental, frequentemente utilizando amostras WEIRD (Western, Educated, Industrialized, Rich, and Democratic). Essa abordagem tem suscitado críticas significativas, uma vez que pode não representar adequadamente a diversidade global em termos de valores, experiências e modos de vida. Nas últimas décadas, a literatura tem evidenciado que o bem-estar e o sentido de vida são influenciados por variáveis socioculturais e demográficas, como idade, gênero, raça e condições de vulnerabilidade social e econômica. A ênfase excessiva em amostras WEIRD na pesquisa psicológica sublinha a necessidade urgente de reavaliar como esses conceitos são medidos e interpretados em diferentes contextos culturais. Estudos comparativos, por exemplo, revelam que a felicidade, muitas vezes associada a emoções intensas e centradas no indivíduo em culturas ocidentais, pode ser compreendida de maneira distinta em culturas orientais, onde é frequentemente vinculada a um senso de harmonia e conexão interpessoal. Nesse contexto, esta conferência se propõe a realizar uma análise crítica sobre a validade

dos conceitos de bem-estar e sentido de vida, explorando as perspectivas *etic* (universalista) e *emic* (contextualista). De forma mais específica busca-se aprofundar a compreensão do bem-estar e do sentido de vida, incorporando uma perspectiva crítica que considera as variáveis culturais e contextuais. A inclusão de diferentes vivências e perspectivas é essencial para o avanço de intervenções e políticas mais justas e eficazes, que realmente respondam às necessidades diversas da população. Essa discussão é especialmente relevante no Brasil, dada a imensa diversidade econômica, cultural e étnica que caracteriza o país. Assim, compreender essas nuances é fundamental para o desenvolvimento de uma ciência psicológica mais comprometida com a sociedade.

Gestão Saudável e Orientada por Evidências: O Equilíbrio entre Humanização, Autoridade e Efetividade nas Organizações

Narbal Silva (Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC)

Nesta conferência serão mostrados os significados e as interfaces existentes entre humanização (olhar empático, compassivo e solidário para as necessidades e as expectativas dos gestores e demais trabalhadores (as), autoridade (percepções e sentimentos que conferem legitimidade às posições/status ocupadas pelas pessoas no contexto laboral) e efetividade (relevância social e ambiental advindas dos propósitos e das ações humanas orientadas para o entorno da organização). Ao se apresentar os conceitos e suas respectivas vinculações, como também as consequências geradas nas comunidades internas e externas do contexto laboral, se procurará mostrar por meio de exemplos práticos e de evidências teóricas e empíricas, a importância de se construir uma cultura revestida de positividade, resiliência e esperança, expressa de modo recorrente nas atitudes e nos comportamentos (escolhas e de tomadas de decisões apreciativas) dos gestores(as) e dos demais trabalhadores(as), pautadas nas virtudes, forças de caráter, desejos e sonhos da comunidade interna e dos propósitos organizacionais, sempre levando em conta, os preceitos da espiritualidade, da prosperidade e da perenidade. Nesta perspectiva, será posto o desafio, aliado a recomendações aos (as) gestores (as) e demais trabalhadores (as), para que procurem equacionar, seja em que nível for da vida organizacional, o equilíbrio entre humanização (qualidade de vida, bem-estar e estado psicológico de felicidade), autoridade (competência legítima da posição ocupada) e produtividade, qualidade, rentabilidade e relevâncias social e ambiental. Em síntese, com base nos argumentos até aqui expostos, ao longo da exposição, se procurará mostrar os requisitos/características fundamentais à edificação de um modelo de gestão autêntico e positivo, cujo propósito maior é o de estabelecer conexões entre o estado psicológico de felicidade, espiritualidade e a prosperidade (algo maior que sucesso), sempre baseadas nas relevâncias social e ambiental dos empreendimentos, sejam eles, de natureza pública, privada ou não governamental.

FloreCIMIENTO Humano y Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

Andrés Cabezas Corcione (Universidad del Sinú, Colômbia e Celapap, Chile)

Objetivo General: Analizar la interrelación entre el florecimiento humano y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), destacando cómo la psicología positiva puede contribuir al logro de los ODS mediante la promoción del bienestar individual y colectivo en contextos de sostenibilidad. Objetivos Específicos: 1. Explorar los vínculos teóricos y prácticos entre el concepto de florecimiento humano y los ODS, especialmente en el contexto de la salud y el bienestar (ODS 3). 2. Identificar las estrategias de la psicología positiva que pueden ser aplicadas para fomentar el desarrollo sostenible y el florecimiento en comunidades y organizaciones. 3. Evaluar el impacto de las intervenciones de psicología positiva en la promoción de la resiliencia y la adaptación al cambio climático (ODS 13). 4. Proponer un modelo integrador que conecte las prácticas de psicología positiva con la consecución de los ODS en el ámbito educativo (ODS 4). 5. Revisar la literatura reciente sobre la intersección entre la psicología positiva, la sustentabilidad y los ODS, destacando estudios de caso y buenas prácticas. Conceptos Clave: 1. Florecimiento Humano: El estado óptimo de bienestar en el que las personas no solo están libres de enfermedades, sino que también prosperan en aspectos emocionales, psicológicos y sociales (Seligman, 2011). 2. Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS): Un conjunto de 17 objetivos globales adoptados por la ONU para abordar los desafíos económicos, sociales y ambientales que enfrenta el mundo (United Nations, 2015). 3. Resiliencia Psicológica: La capacidad de las personas para adaptarse positivamente frente a la adversidad y el estrés, un factor clave en la promoción del bienestar y la sustentabilidad (Masten, 2014). 4. Bienestar Sustentable: Un enfoque de bienestar que integra el florecimiento individual con la responsabilidad ambiental y la equidad social, promoviendo un desarrollo holístico y sostenible (Brown & Kasser, 2005). 5. Psicología Positiva: La rama de la psicología que estudia las fortalezas y virtudes que permiten a los individuos y comunidades prosperar, jugando un papel esencial en la promoción de los ODS (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Estudio de Caso: Se exhibirá un estudio de caso de la Escuela Estados Unidos de Chile, donde se implementaron intervenciones de psicología positiva orientadas al florecimiento humano. Este caso demostrará cómo un enfoque basado en fortalezas y bienestar puede integrarse eficazmente con los principios de los ODS en el contexto educativo, promoviendo no solo el desarrollo académico sino también la sostenibilidad y el bienestar integral de la comunidad escolar.

Psicologia Positiva e os Desafios da Justiça Social

Evandro Moraes Peixoto (Universidade São Francisco - USF)

A psicologia positiva tem historicamente concentrado seus esforços no desenvolvimento do bem-estar e das forças humanas, predominantemente em populações homogêneas e privilegiadas. Contudo, para que essa disciplina realize seu potencial completo, é imperativo expandir seu foco para incluir a diversidade das experiências humanas, especialmente aquelas de populações marginalizadas e sub-representadas socialmente. Nesse sentido é urgente a necessidade de estudos e intervenções que promovam não apenas o bem-estar individual, mas também a justiça social, compreendida com a busca por igualdade de direitos e oportunidades para todos, reconhecendo as intersecções de privilégio, opressão e poder entre identidades sociais, e valorizando o tratamento justo, a diversidade e a inclusão. Para tanto, destaca-se a relevância do conceito de Consciência Crítica, proposto pelo filósofo-educador brasileiro Paulo Freire, que se refere à capacidade dos indivíduos de reconhecer e questionar as estruturas de opressão e desigualdade presentes na sociedade. O conceito se organiza em três dimensões: Reflexão Crítica, que corresponde à consciência das estruturas de desigualdade social e as formas como os processos históricos perpetuam essas desigualdades ao longo do tempo; Eficácia Política que diz respeito a capacidade



individual percebida para promover a mudanças sociais; e ação crítica que compreende as ações sociopolíticas empreendidas para combater a desigualdade. Exemplos de pesquisas aplicadas ilustrarão como a consciência crítica pode ser mensurada e desenvolvida, contribuindo para um entendimento mais profundo das interações entre bem-estar psicológico e o engajamento em comportamentos voltados a justiça social. Por fim, espera-se promover um debate crítico sobre os caminhos para fomentar a justiça social na psicologia positiva, promovendo assim uma ciência mais equitativa e relevante para a sociedade contemporânea.

Promoting the Positive Development of Youth: Key Interrogations and Future Directions

Martin Camiré (University of Ottawa, Canada)

Positive youth development (PYD) is a popular guiding framework for studying the psychosocial development of youth. For more than three decades, the PYD framework has enhanced our understanding of the mechanisms involved in successful shifts from youth to adulthood, inspired by the positive psychology movement emphasising the strengths, capacities, and qualities of youth rather than concentrating on their struggles and challenges. Given its focus on relational dynamics, the PYD framework has enabled researchers to appreciate how interactions with the environment influence youth's ability to thrive and become productive members of society. Despite the framework's many merits, some researchers have argued for the need to take a more critical stance to instigate dialogue for what may come next for youth development research. The purpose of this talk is to raise key interrogations relating to the optimal mechanisms for promoting the positive development of youth in the hopes of instigating exciting future directions for research. The talk will first examine some of the shortcomings of the PYD framework as they pertain to issues of operationalization (i.e., construct delineation and measurement) and social situatedness (i.e., individualistic and neoliberalised notions of development). Based on these shortcomings, future directions will be offered by exploring how posthumanist perspectives can offer alternative imaginaries for situating the concepts of positive, youth, and development. If the PYD framework is to remain relevant for decades to come in positive psychology research, then we must continue to generate conceptual innovations and theoretical possibilities articulating a more just world for youth.



Acknowledging interconnections

Antonella Delle Fave (Università degli Studi di Milano, Itália)

Long before the advent of positive psychology, a variety of theories and empirical studies highlighted the fundamental role of relationships for human biocultural survival. Researchers in positive psychology further delved into this concept, through the development of models identifying positive relations as well as associated individual strengths, psychological processes, and behaviors as core components of well-being. Relationships emerged as primary sources of meaning and goal setting and pursuit across cultures and life stages. The Dual-Continua Model of mental health includes social contribution, integration and acceptance as substantial constituents of eudemonic well-being. International results obtained through the Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation project (EHHI) showed that connectedness is the core component of happiness, not only at the interpersonal level, but also at the psychological one in terms of inner harmony and balance among different dimensions of the self. These findings, together with those derived from biomedical research and natural sciences, and with the recently emerged systems approach to the study of well-being, are aligned with the conceptualization of One Health promoted by the United Nations. This perspective calls for an expansion in the understanding of optimal human functioning as a contextually embedded process, bridging western and non-western worldviews, and acknowledging interdependence as the basic principle of life on earth.

Inventário brasileiro de felicidade no trabalho (IBFT): evidências de validade e aplicação no contexto laboral

Indicação da área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Proponente: Narbal Silva (CRP-12/00306)

Resumo Geral

A felicidade no trabalho é compreendida como um estado psicológico revestido de pensamentos, sentimentos e emoções preponderantemente positivos, que suscitam prazer, desfrute (hedonismo), mas também sentido e propósito (eudaimonismo), os quais são construídos socialmente. O Inventário Brasileiro de Felicidade no Trabalho (IBFT) é um instrumento psicométrico composto por itens de autorrelato, que objetiva mensurar as dimensões que compõem o construto felicidade no trabalho. Desde 2014, efetivamente, o IBFT começou a ser construído, no âmbito conceitual e operacional (a partir das dimensões material de existência, psicossocial e transcendental) no Laboratório de Mensuração do Instituto de Psicologia da UFRGS. Após isto, em 2015 com a fundação do Laboratório de Psicologia Positiva nas Organizações e no Trabalho (LAPPOT/PPGP/UFSC) que é certificado pelo CNPq, o IBFT obteve validação psicométrica. Com base nisso, o propósito desse simpósio é apresentar o IBFT e suas evidências de validade no contexto laboral. Dentre as apresentações está o estudo de evidência de validade baseada na estrutura interna do IBFT, no qual participaram 814 adultos brasileiros; outro estudo, que faz uso de uma versão reduzida do IBFT, no qual se compara a estrutura interna entre trabalhadores brasileiros e portugueses, totalizando 1.174 respondentes. Por fim, será apresentado um estudo com 387 trabalhadores de uma organização pública, que teve como objetivo compreender as relações entre trabalho decente e felicidade no trabalho. Além disso, será apresentado de que forma o IBFT foi concebido a partir da compreensão das suas principais dimensões constituintes, com base em quadrantes epistemológicos (interpretativismo e humanismo) e respectivas orientações teóricas. A Psicologia Positiva e, em especial os estudos sobre a felicidade no trabalho, têm contribuído para o avanço científico e social, ao fomentar a produção de conhecimentos por meio da construção de instrumentos que possam mensurar a felicidade laboral.

Palavras-chave: felicidade no trabalho, evidências, inventário, psicologia positiva

Resumo

Inventário Brasileiro de Felicidade no Trabalho (IBFT): bases epistemológicas e teóricas

Apresentação: Dr. Narbal Silva

As dimensões fundamentais da felicidade nas organizações e no trabalho são consideradas de forma sistêmica e sinérgica. No construto de felicidade no trabalho, estão postas as interfaces positivas entre as perspectivas hedônicas e eudaimônicas de felicidade no trabalho. Ainda no construto reside a premissa integracionista de felicidade no trabalho, ou seja, não é isso ou aquilo, mas sim, isso e aquilo. Enquanto a felicidade eudaimônica se refere às questões da busca de sentido e de propósito, como também de crescimento pessoal e profissional, a felicidade hedônica engloba a influência dos fatores satisfação com a vida, o alto afeto positivo e o baixo afeto negativo na percepção de felicidade. O hedonismo se encontra associado às experiências de prazer transitórias no tempo presente, ausência de preocupações e busca de resultados positivos no curto prazo. Com base nisso, o construto foi estabelecido e validado a partir de três dimensões (transcendental, psicossocial e material de existência). A dimensão transcendental diz respeito ao trabalho com sentido e propósito e o seu impacto na sociedade. Já a dimensão psicossocial é composta por dois pilares, sendo o pessoal e o outro relacional, enfatizando a importância das relações positivas no trabalho e a prática das suas forças. Por fim, a dimensão material de

existência trata sobre aspectos que envolvem as condições de trabalho. Em síntese, a felicidade no trabalho poderá ser aprendida e constantemente construída por meio dos relacionamentos humanos no trabalho. Além disso, as visões de mundo (modelos mentais) constituem definidores relevantes da promoção de sentimentos positivos, de relacionamentos saudáveis e orientação coerente com as necessidades e as expectativas dos trabalhadores no contexto laboral.

Palavras-chave: felicidade no trabalho, inventário, psicologia positiva, dimensões

Resumo

Inventário Brasileiro de Felicidade no Trabalho (IBFT): Evidências Preliminares de Validade em Trabalhadores Brasileiros

Apresentação: Dr. Jeferson Gervasio Pires

Na apresentação do simpósio, será compartilhado o resultado do estudo científico realizado para construção do Inventário Brasileiro de Felicidade no Trabalho (IBFT) a fim de avaliar o construto felicidade no trabalho destacando as evidências de validade com base em sua estrutura interna do instrumento para o contexto brasileiro. A felicidade no trabalho foi definida como um estado composto por pensamentos, sentimentos e emoções predominantemente positivas, revestidos de sentidos e de propósitos positivos, operacionalizada em quatro componentes: 1) Transcendental, 2) Relacional, 3) Material de existência e 4) Pessoal. Um questionário sociodemográfico foi usado para coletar informações sociais e demográficas dos participantes, tais como gênero, idade, escolaridade, profissão, estado civil, região e Estado que reside e além disso, o IBFT contendo 80 itens de autorrelato, elaborados para avaliação perceptiva da felicidade no trabalho. Participaram do estudo 814 adultos, com idades entre 18 e 65 anos, sendo 562 mulheres. Foram realizadas análise fatorial exploratória e confirmatória (AFC) no IBFT. A estrutura interna composta pelos três primeiros fatores mostrou-se a mais adequada ao instrumento, dada a variância do quarto fator e os índices de ajuste na AFC. A dimensão Transcendental obteve correlação significativamente elevada com a dimensão Relacional, e correlação significativa e levemente mais baixa com a dimensão Material de Existência. Por sua vez, a correlação entre as dimensões Material de Existência e Pessoal, apesar de significativa, mostrou a magnitude menos elevada. O IBFT apresentou evidências preliminares de validade baseada em sua estrutura interna. Porém, novos estudos são recomendados para corroborar com a sua validade.

Palavras-chave: felicidade, psicometria, psicologia positiva, felicidade no trabalho.

Resumo

Inventário Brasileiro de Felicidade no Trabalho (IBFT): um estudo comparativo entre trabalhadores brasileiros e portugueses.

Apresentação: Dra. Andresa Darosci Silva Ribeiro

A felicidade no trabalho tem sido estudada devido a sua importância na promoção da saúde e bem-estar dos trabalhadores. As pesquisas em Psicologia Positiva têm indicado que instrumentos que visam mensurar a felicidade no trabalho são importantes para a construção de ambientes laborais saudáveis. A felicidade no trabalho é considerada um construto onde ainda há poucos registros de estudos objetivando aferir a felicidade laboral comparando trabalhadores em diferentes culturas. Esta pesquisa teve como propósito realizar um estudo comparativo entre trabalhadores brasileiros e portugueses com a versão reduzida do Inventário Brasileiro de Felicidade no Trabalho (IBFT). Os pesquisadores optaram por testar o instrumento unidimensional, contendo 25



itens (Ribeiro et al., 2024)¹ a partir do inventário publicado por Silva et al. (2022)². Um estudo transversal foi realizado com 1.174 participantes. Quanto aos dados sociodemográficos, dos participantes portugueses 67.5% eram do sexo feminino e dos brasileiros 69% eram mulheres. Pode-se concluir que, os respondentes do Brasil tendem a apresentar pontuações superiores aos dos respondentes de Portugal. Pode-se destacar o papel do fator idade onde se observou que quanto maior a idade, mais feliz é o trabalhador. No que se refere à correlação entre o IBFT com outras escalas indicou que os resultados reforçam que o IBFT não está aferindo a satisfação ou felicidade geral, mas sim uma específica para o trabalho. No que cabe sobre o fenômeno felicidade no trabalho, o avanço nos estudos contribuirá para a criação de intervenções, a fim de diagnosticar, avaliar, desenvolver e aplicar políticas e práticas de gestão de pessoas visando o aumento do nível do bem-estar, qualidade de vida e felicidade no trabalho.

Palavras-chave: felicidade no trabalho, inventário de felicidade no trabalho, psicologia positiva, comparação Brasil-Portugal

¹ Ribeiro, A. D. S., Jesus, S. N. de, Viseu, J. N. R., Santos, J. C. Vieira dos, & Silva, N. (2024). Validação da versão reduzida do Inventário de Felicidade no Trabalho. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*. <https://doi.org/10.21865/RIDEP73.3.03>

² Silva, N., Pires, J., De Carli, V., Ribeiro, A., & Budde, C. (2022). Inventário de Felicidade no Trabalho: Evidências preliminares de validade em adultos brasileiros. *Revista Psicologia: Organizações & Trabalho (rPOT)*, 22(4), 2244-2252. <https://doi.org/10.5935/rpot/2022.4.24191>

Resumo

Inventário Brasileiro de Felicidade no Trabalho e Trabalho Decente: evidências de validade numa organização pública.

Apresentação: Autora Mestra Cléria Nunes

Co-Autor Dr. Narbal Silva

O estudo, com base epistemológica sob a perspectiva da Psicologia Positiva, foi realizado em duas etapas (quantitativa e qualitativa) e teve por objetivo compreender as relações entre o conceito psicológico de Trabalho Decente e a percepção de Felicidade no Trabalho. A amostra foi composta por 387 trabalhadores de uma organização pública brasileira, localizada na Região Sul do Brasil, subdivididos em estatutários (n=333) e terceirizados (n=54). Para tanto, foram aplicados o Questionário de Trabalho Decente³ e o Inventário Brasileiro de Felicidade no Trabalho⁴. Os resultados apresentaram uma correlação positiva entre os construtos, ou seja, quanto maior a percepção de Trabalho Decente, maior a percepção de Felicidade no Trabalho. As dimensões de Trabalho Decente mais potentes para a percepção de Felicidade no Trabalho foram “Princípios e Valores Fundamentais no Trabalho”, “Trabalho Realizador e Produtivo” e “Tempo de Trabalho e Carga Horária Adequadas”. Ao correlacioná-las com as dimensões de Felicidade no Trabalho, obteve-se as respectivas associações: *Psicossocial*, *Transcendental* e *Material de Existência*. Na etapa qualitativa, os trabalhadores de ambos contratos de trabalho, elegeram novamente a dimensão *Psicossocial* como a mais significativa para a Felicidade no trabalho, ressaltando a importância do respeito, suporte organizacional, cuidado, liberdade e autonomia como elementos fundamentais dentro do contexto laboral. Além da importância da dimensão *Psicossocial*, os resultados validam as dimensões de ambos os construtos como indicadores organizacionais de qualidade de vida, bem-estar e felicidade no trabalho. A partir das evidências empíricas coletadas no estudo, percebe-se que a promoção de Felicidade no Trabalho pode ser alcançada a partir do investimento e manutenção de Trabalho Decente para todos os trabalhadores.

³ Ferraro, T., Pais, L., Dos Santos, N.R., & Moreira, J. M. (2018). The Decent Work Questionnaire: Development and validation in two samples of knowledge workers. *International Labour Review*, 157(2), 243–265.

⁴ Silva, N., Pires, J., De Carli, V., Ribeiro, A., & Budde, C. (2022). Inventário de Felicidade no Trabalho: Evidências preliminares de validade em adultos brasileiros. *Revista Psicologia: Organizações & Trabalho (rPOT)*, 22(4), 2244-2252. <https://doi.org/10.5935/rpot/2022.4.24191>

Expressões da resiliência: resiliência individual, familiar e parental em diferentes contextos.

Proponentes: Célia Regina Rangel Nascimento¹; Ana Maria Nunes El Achkar²; Érika Guimaraes Soares de Azevedo Andrade²; Maria Angela Mattar Yunes²; Stephanye Meirelles de Oliveira Valente¹; Andreia Miranda Damas².

Filiações: 1. Programa de Pós Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES, Vitória); 2. Programa de Pós Graduação em Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO, Niterói)

Área Temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

Resumos:

Resumo geral da proposta: A resiliência envolve processos de superação das situações desestabilizadoras e causadoras de estresse que resultam em transformação, adaptação, aprendizagem e fortalecimento de indivíduos e grupos. Por ressaltar as forças e recursos, os estudos sobre resiliência têm articulação com a Psicologia Positiva, já que busca-se compreender as potencialidades e qualidades humanas que contribuem para o bem estar subjetivo e social. O propósito deste Simpósio é apresentar pesquisas e reflexões que buscam revelar e compreender os processos de resiliência em diferentes contextos e expressões. Com esse propósito serão focalizados três estudos: um que buscou compreender a percepção de mulheres vítimas de violência psicológica a respeito do que vem a ser gaslighting na sua vivência relacional e mapear percepções, elementos e processos de resiliência individual e familiar. Outro estudo buscou investigar processos de resiliência em vítimas e famílias que tiveram suas vidas transformadas pelo trauma de um grave acidente de trânsito. Por fim, apresentamos uma pesquisa que buscou identificar os processos de resiliência parental e familiar em famílias de crianças com Transtorno do Espectro Autista. Os três trabalhos ressaltam os desafios experienciados por pessoas e grupos que vivem em condições que as expõem à vulnerabilidade e situações de exclusão social. Os resultados obtidos enfatizam o poder dos recursos pessoais, relacionais e contextuais, que ressaltam a importância da rede de apoio social e das intervenções, políticas e ações positivas que favoreçam o enfrentamento dos desafios e promovam processos de resiliência. Espera-se que o tema proposto e a convergência dos dados, promova reflexões que contribuam para a consolidação do conhecimento sobre as manifestações de resiliência em diferentes contextos de adversidades.

Resumo 1:

Gaslighting e Resiliência: percepções de mulheres vítimas de violência psicológica

Apresentação: Andreia Miranda Damas (Mestre pelo PPGP UNIVERSO); Ana Maria Nunes El Achkar (Doutora, docente do PPGP UNIVERSO)

Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO, Niterói)

Este estudo teve como objetivos compreender a percepção que mulheres vítimas de violência têm do que vem a ser *gaslighting* na violência psicológica vivida e mapear elementos, processos e percepções de resiliência nos relatos dessas mulheres. Trata-se de um estudo com delineamento qualitativo, descritivo exploratório, realizado em duas instituições multidisciplinares de acompanhamento e amparo à vítima de violência doméstica em dois municípios do estado do Rio de Janeiro, à luz da Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano. A amostra foi composta por 5 mulheres que sofreram violência psicológica, com idades entre 31 a 49 anos e que buscaram atendimento. Como instrumento, fez-se uso de entrevista semiestruturada. Para análise de dados, todas as entrevistas foram gravadas, transcritas na íntegra e lidas sistematicamente seguindo os princípios da *Grounded-Theory*. Os resultados indicaram três grandes categorias na vivência do *gaslighting*: manipulação e distorção da realidade, fatores de proteção e comportamentos resilientes, que levaram a teoria central do fenômeno: desconstrução da identidade e domínio da vítima. Quanto aos elementos e dimensões de resiliência identificados estão: as redes de apoio, família e instituições de acolhimento e amparo às mulheres vítimas, a espiritualidade e os elos que as vítimas mantiveram com suas identidades. Concluiu-se que, apesar de não saberem nomear o fenômeno *gaslighting*, as mulheres participantes da pesquisa compreenderam a sua experiência subjetiva como expressão desse fenômeno e que a centralidade do mesmo aponta para a destruição de sua identidade enquanto vítima. Além disso, ficou claro que o fenômeno *gaslighting* acontece no microsistema, no relacionamento íntimo. Porém, este afeta também aos demais sistemas. O que demanda a elaboração de políticas públicas macrossistêmicas de enfrentamento à violência contra a mulher e investimento na estrutura das instituições de amparo e cuidado às mulheres vítimas.

Palavras-chave: mulheres, violência psicológica, gaslighting, resiliência.

Resumo 2:

Processos de resiliência individual e familiar em contextos pós- acidente de trânsito

Apresentação: Érika Guimarães Soares de Azevedo Andrade (Doutora pelo Programa de Pós Graduação em Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira/ UNIVERSO, Niterói); Maria Angela Mattar Yunes – (Doutora, docente do Programa de Pós Graduação em Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira/ UNIVERSO, Niterói)

O presente estudo tem como objetivo investigar os processos de resiliência em vítimas e famílias que enfrentaram o trauma de terem suas vidas modificadas e transformadas pelo acidente de trânsito. Os pressupostos teóricos estão alicerçados na Teoria Bioecológica do desenvolvimento Humano e nos processos-chave de resiliência em famílias de Froma Walsh. A partir de um delineamento qualitativo a amostra foi composta por sete pessoas divididas em três famílias em que ao menos um integrante apresentasse alguma sequela incapacitante, ou seja, alguma deficiência adquirida em função de acidente de trânsito. O instrumento utilizado foi a entrevista reflexiva e os dados foram analisados a partir da Grounded Theory. Os eixos de análise demonstraram que a força relacional

recebida e percebida na potencialização dos vínculos afetivos proximais e distais se configuraram como importantes fatores de proteção capazes de propiciar desenvolvimento positivo e processos de resiliência para as vítimas e as famílias que sobreviveram ao acidente de trânsito. Os resultados evidenciaram um conjunto de quatro eixos de categorias: a) Espaços individuais e coletivos de independência e autonomia; b) Confrontando a imprevisibilidade x os desafios da realidade; c) Mudanças estruturais que ressignificam a vida e d) Mudanças relacionais que ressignificam a vida. Tais categorias revelam a força do caráter relacional, dinâmico e sistêmico dos processos de resiliência vivenciados pelas famílias e indivíduos diante do contexto analisado. Os resultados deste estudo contribuem com a oferta de informações que demonstram a importância de uma abordagem multidimensional que transcende o olhar biomédico e dá luz às potencialidades das relações capazes de impactar de maneira macrosistêmica essa população.

Palavras-chave: resiliência, resiliência em famílias, acidente de trânsito, rede de apoio, processos-chave

Resumo 3:

Resiliência familiar para famílias de crianças com Transtorno do Espectro Autista.

Apresentação: Stephanye Meirelles de Oliveira Valente (Mestre pelo PPGP da UFES); Célia Regina Rangel Nascimento (Doutora, docente do PPGP da UFES)

Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo

O objetivo deste estudo foi identificar processos de resiliência familiar em famílias de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), a partir da perspectiva do casal parental. A pesquisa teve por fundamento teórico a Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano (TBDH), de Urie Bronfenbrenner, e os processos-chave da resiliência familiar, propostos por Froma Walsh. Participaram desta pesquisa quatro famílias, representadas pelo casal parental, com ao menos uma criança com diagnóstico de TEA. Com cada família participante, foram realizados até três momentos de entrevista, tendo por instrumento dois roteiros: entrevista inicial com o casal parental; entrevistas individuais com a técnica do gibi (com cada pai e mãe). Toda coleta de dados foi realizada em ambiente digital, em decorrência da pandemia de Covid-19. Os instrumentos de coleta de dados foram, desta forma, adaptados para a aplicação online. O procedimento de análise de dados foi realizado a partir da análise de conteúdo, obtendo como resultado quatro grandes categorias: 1) Transtorno do Espectro Autista e o Processo Diagnóstico, 2) Desenvolvimento da criança, 3) Desenvolvimento Parental, 4) Transformações na família. A partir do diagnóstico, foram identificadas transformações nas compreensões da família que fortaleceram as práticas parentais resilientes. Verificaram-se ainda mudanças nos processos de organização familiar e a presença de conectividade e comunicação entre os membros da família. As famílias se reorganizaram de forma colaborativa, considerando a necessidade de mudanças extremas em rotinas e papéis, o que destacou padrões de flexibilidade e busca de estabilidade relevantes para os processos de resiliência familiar. Ressaltou-se também a importância da rede de apoio de pessoas próximas e profissionais. Os resultados do estudo contribuíram para focalizar os aspectos positivos, sadios e de sucesso do microsistema familiar com a criança com TEA, sem negar os desafios que estas enfrentam, contudo, ressaltando recursos, enfrentamentos e potencialidade de crescimento de toda unidade familiar.

Palavras-chave: resiliência, resiliência familiar, Transtorno do Espectro Autista

Desafios e Avanços na Psicologia Positiva: Inclusão e Justiça Social em Contextos Diversos

Proponente: Daniela Sacramento Zanini

Resumo geral:

Este simpósio explora as interseções entre psicologia positiva, justiça social e inclusão, abordando desafios específicos enfrentados por diversos grupos sociais e propondo soluções inovadoras para promover o bem-estar e a equidade. A partir de três apresentações complementares, o simpósio examina como as desigualdades e as diferenças individuais impactam a experiência de bem-estar e a eficácia das intervenções psicológicas. A primeira apresentação investiga as desigualdades de gênero e seu impacto no bem-estar psicológico, destacando a necessidade de uma abordagem inclusiva na psicologia positiva. O estudo revela que indivíduos com identidades de gênero dissidentes enfrentam desafios únicos que afetam negativamente seu bem-estar e recomenda a incorporação de perspectivas de justiça social para desenvolver modelos e intervenções mais eficazes e culturalmente sensíveis. A segunda apresentação introduz o "Emotátil", uma ferramenta inovadora para a avaliação e intervenção emocional com pessoas com deficiência visual. Este instrumentolúdico, composto por cartas táteis, mostrou-se uma solução promissora para a avaliação emocional, proporcionando uma abordagem adaptada às necessidades específicas deste grupo e oferecendo diretrizes para sua utilização eficaz por profissionais de saúde. A terceira apresentação explora a aplicação da consciência crítica no contexto esportivo, investigando como a reflexão crítica, a eficácia política e a ação crítica se inter-relacionam para combater injustiças no esporte. A pesquisa revela a importância da eficácia política como um elemento central para transformar a reflexão crítica em ações efetivas, destacando a relevância de uma abordagem crítica e integrada para promover mudanças sociais no ambiente esportivo. Juntas, essas apresentações oferecem uma visão abrangente sobre como a psicologia positiva pode ser adaptada e ampliada para enfrentar desafios de inclusão e justiça social, promovendo o bem-estar de maneira equitativa e acessível para todos.

Apresentação 1:

Gênero e Bem-Estar: Desafios da Psicologia Positiva para a Justiça Social

Autoria: Iorhana Almeida Fernandes; Daniela Sacramento Zanini; Lenise Santana Borges Pontifícia Universidade Católica de Goiás (Puc Goiás)

Apresentação: Iorhana Almeida Fernandes e Daniela Sacramento Zanini

A literatura destaca que indivíduos com identidades de gênero dissidentes, como pessoas transgênero e gênero fluido, tendem a experimentar maior sofrimento psicológico e possuem menos recursos positivos para enfrentar adversidades em comparação com pessoas cisgênero. No entanto, muitos estudos não exploram adequadamente essas questões, ignorando as diferenças nas experiências de indivíduos de grupos minorizados, especialmente em áreas frequentemente investigadas pela Psicologia Positiva, como o bem-estar. Este trabalho tem como objetivo examinar como as desigualdades de gênero impactam a experiência de bem-estar, comparando diferentes grupos de gênero em termos de recursos positivos e sofrimento psicológico, a partir de uma amostra de 1200 adolescentes brasileiros das cinco regiões do país. A pesquisa busca compreender como essas desigualdades influenciam não apenas o sofrimento, mas também a capacidade dos indivíduos de desenvolver e utilizar recursos psicológicos positivos. A análise comparativa entre grupos de gênero revela que as pessoas com identidades de gênero dissidentes enfrentam desafios únicos que afetam negativamente seu bem-estar. Esses desafios incluem discriminação, marginalização e falta de acesso a recursos adequados de saúde mental, que são frequentemente

subestimados ou ignorados em modelos tradicionais de Psicologia Positiva. O estudo conclui com recomendações para incorporar uma perspectiva de justiça social na Psicologia Positiva, ressaltando a importância de desenvolver modelos e intervenções que reconheçam e enfrentem as desigualdades de gênero. É crucial que essas abordagens sejam culturalmente sensíveis e adaptadas às necessidades de todos os indivíduos, especialmente daqueles que pertencem a grupos historicamente marginalizados. Promover a saúde e o bem-estar de maneira equitativa requer uma abordagem inclusiva que considere as diversas experiências de gênero, garantindo que as intervenções psicológicas sejam eficazes e acessíveis para todos.

Palavras-chave: Bem-estar; justiça social; adolescência; saúde mental.

Uso do Emotátil: *tateando as emoções* para pessoas com deficiência visual

Autoria: Carolina Rosa Campos, Elisa Gotardelo e Luísa Homsy Jorge Ferreira Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)

Apresentação: Carolina Rosa Campos

O reconhecimento e expressividade das emoções é proposto como habilidade necessária para o uso e desenvolvimento da inteligência emocional, com a finalidade de regular seus estados emocionais e as informações afetivas provenientes do ambiente. Pessoas com deficiência visual podem apresentar diferenças nesse processo. O impacto social da perda da visão traz uma necessidade de apropriação dos sentidos e da expressão da emoção. Este é um grande desafio para a área de avaliação psicológica que carece de produções. O *Emotátil: tateando as emoções* constitui uma ferramenta complementar no processo avaliativo considerando a equidade, diversidade e especificidade das pessoas com deficiência visual, composto por 24 cartas que avaliam as emoções, com caráter lúdico. Este trabalho teve como objetivo verificar a viabilidade da utilização deste material por meio de estudos de caso e a construção do manual técnico. Participaram sete crianças com deficiência visual ($M=9,52$; $DP=2,12$) com idade entre 8 e 11 anos, seis adultos entre 26 e 62 anos ($M=45,66$; $DP=14,62$) e dois idosos de 65 anos. Os resultados indicaram que o material pode ser utilizado em contexto avaliativo/interventivo, por psicólogos e por demais profissionais da saúde. Infere-se, sobre o grau de deficiência visual, que pessoas com baixa visão e que decodificam o *braille*, possuem maior facilidade na identificação tátil do desenho representado. Contudo, a diferenciação por grau não constitui elemento essencial na aplicação do material. O manual técnico descreve condições espaciais adequadas de aplicação das cartas, contém ilustrações e indicações de utilização do material para os profissionais, além da descrição dos estudos de caso e um documento auxiliar para planejamento de intervenções. O *Emotátil: tateando as emoções* mostrou-se um material flexível e amplo para fim avaliativo e interventivo com viabilidade adequada de utilização por diferentes profissionais.

Palavras-chave: deficiência visual, fonte complementar de informação, emoção, avaliação psicológica.

Reflexão Crítica no Esporte: compreendendo os mecanismos para o combate de Injustiças no contexto esportivo

Autoria: Evandro Morais Peixoto, Amanda Rizzieri Romano, Maynara Priscila Pereira da Silva e Camila Araujo Casari Universidade São Francisco

Apresentação: Evandro Morais Peixoto

O termo Consciência Crítica foi proposto pelo filósofo-educador brasileiro Paulo Freire e refere-se à capacidade de uma pessoa de reconhecer e analisar as forças opressivas que moldam a sociedade e agir contra essas forças. O construto é composto por três componentes interrelacionados: reflexão crítica, eficácia política e ação crítica.

Pesquisas têm ressaltado o papel do esporte no desenvolvimento da consciência crítica entre atletas, estudantes e profissionais das ciências do esporte. Contudo, ainda são escassos os estudos que exploram a relação entre componentes da consciência crítica impossibilitando o teste das hipóteses teóricas de que engajamento em comportamentos contra as injustiças de estar embasado inicialmente na reflexão crítica sobre os sistemas de injustiça sociais e privilégios e na percepção de autoeficácia política fazer frente a essas configurações sociais. Este estudo explorou a dinâmica de relações das dimensões da consciência crítica no esporte (reflexão crítica, eficácia política e ação crítica) por meio da análise de rede. A amostra consistiu em 336 estudantes de psicologia, educação física e ciências do esporte que responderam a Escala de Consciência Crítica no Esporte (ECCE). A análise de rede revelou três clusters de itens, corroborando a estrutura interna dos instrumentos. Os resultados indicaram que os itens de eficácia política são nodos centrais, atuando como pontes entre reflexão crítica e ação crítica, enquanto as medidas de centralidade identificaram os itens relacionados à homofobia no esporte como tendo maior impacto na ativação da rede. Os resultados corroboraram a base teórica, enfatizando o papel da eficácia política na operacionalização da reflexão crítica em engajamento em comportamentos de justiça social no esporte.

Palavras-chave: avaliação psicológica, psicologia do esporte, psicometria, análise de rede, desenvolvimento positivo

No Caminho da Felicidade: Amor Romântico, Satisfação com o Relacionamento e Bem Estar Subjetivo

Proponente: Jean Carlos Natividade, Dr.

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social (L2PS)

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

Os relacionamentos amorosos são uma das conexões mais importantes que estabelecemos ao longo da vida. Eles exercem impacto profundo sobre diversas dimensões da existência humana, sendo capazes de proporcionar tanto prazer, bem-estar e felicidade, quanto dor e sofrimento. Dada a importância desses relacionamentos na vida das pessoas, este simpósio irá explorar as relações entre amor romântico, satisfação com os relacionamentos amorosos e bem-estar subjetivo (BES). A primeira apresentação investigou como os níveis de amor impactavam a satisfação com o relacionamento em diferentes fases do relacionamento. O estudo revelou que a paixão e o comprometimento têm impactos distintos dependendo do estágio em que o casal se encontra, por exemplo, a paixão mostrou-se menos importante para a satisfação em estágios avançados do relacionamento. A segunda apresentação examinou a relação entre paixão, coabitação e felicidade geral em adultos. Os resultados mostraram que altos níveis de paixão e estar em um relacionamento estável e coabitado estavam associados a maiores níveis de felicidade. A terceira apresentação testou o poder preditivo de aspectos dos relacionamentos amorosos sobre o bem-estar subjetivo, controlando variáveis sociodemográficas e os cinco grandes fatores de personalidade. Os resultados revelaram que a satisfação com o relacionamento se mostrou a variável com maior poder explicativo sobre a variação dos componentes do BES. Juntas, essas apresentações oferecem uma visão integrada sobre a centralidade dos relacionamentos amorosos sobre o bem-estar subjetivo. Os estudos destacam a importância de considerarem-se tanto aspectos individuais quanto contextuais ao investigar a satisfação com o relacionamento e BES. Além disso, discute-se o impacto de relacionamentos românticos satisfatórios na promoção de uma vida mais feliz.

Palavras-chave: Amor romântico, Paixão, Satisfação com o relacionamento, Bem-estar subjetivo.

Área Temática: Relacionamentos Positivos.



Um Estudo Transversal sobre o Amor e a Satisfação com o Relacionamento

Apresentação: Vicente Cassepp-Borges, Dr.
Universidade Federal Fluminense

A satisfação com o relacionamento tem sido tema de diversas pesquisas em Psicologia Positiva, em especial na sua relação com o amor e as relações de casal. Entretanto, a maioria dos estudos não considera a questão temporal para avaliar esta relação entre as duas variáveis. O atual estudo tem caráter transversal, e utilizou uma amostra de 1.102 participantes de todo o Brasil para avaliar as associações entre o amor dos participantes e a satisfação no relacionamento em diferentes fases de um relacionamento. Eles responderam à Escala Triangular do Amor de Sternberg e à Relationship Assessment Scale. O relacionamento dos participantes foi codificado em ordem de níveis de vínculo: 0 - relacionamento não correspondido, 1 - relacionamento não estabelecido, 2 - namoro, 3 - morar junto ou noivo e 4 - casado. Uma análise de regressão linear indicou que a influência da paixão na satisfação do relacionamento é maior, e a influência do comprometimento é menor, nas fases mais avançadas do relacionamento. Devido a um efeito de supressão, a paixão tem um poder de explicação negativo nas fases iniciais das relações. A Regressão Multinível mostrou o papel do vínculo, interagindo com as dimensões do amor na predição da Satisfação no Relacionamento. As associações entre tipos de amor e satisfação no relacionamento diferem entre os estágios do relacionamento. Mesmo que considerando as diferentes fase do relacionamento, esse estudo tem a limitação de apresentar dados transversais, que não possui o mesmo poder de explicação de dados longitudinais. Ainda assim, os dados sugerem que o amor influencia na satisfação de todos os tipos de relacionamento.

Palavras-chave: Amor, Satisfação com os relacionamentos, Paixão.

Área Temática: Relacionamentos Positivos.

Paixão e Coabitação como Preditores Positivos da Felicidade Geral em Adultos

Marco Antônio Correa Varella, Dr., João Vitor Rodrigues Costa, Yago Lukševičius de Moraes, Bruno Henrique do Amaral, Jaroslava Varella Valentova
Universidade de São Paulo (USP)

Os humanos são seres que se relacionam romanticamente com parceiros de curto e longo prazo. Evolutivamente, comportamentos que levariam à sobrevivência e reprodução nos ambientes ancestrais tendem a estar associados a prazer e bem-estar. Estudos observaram que fatores como qualidade e estabilidade em relacionamentos românticos estão intrinsecamente ligados ao bem-estar e à felicidade das pessoas. Além disso, indivíduos em relacionamentos comprometidos e que moram juntos tendem a apresentar maior bem-estar subjetivo que aqueles com parceiros instáveis ou múltiplos. Embora existam resultados que apoiem tais conclusões, necessita-se de uma compreensão mais detalhada sobre como a paixão e a coabitação afetam a felicidade dos indivíduos. Diante disso, o objetivo deste estudo é averiguar se o nível de paixão e o status de relacionamento predizem linearmente a felicidade geral. Hipotetiza-se que pessoas mais apaixonadas e que moram com seus parceiros irão apresentar maior felicidade que aqueles menos apaixonados e que não coabitam com seus pares românticos. Para isso, 173 participantes, 43 homens e 130 mulheres, com idade média de 29,1 anos (DP: 11,5 anos) responderam a um questionário sociodemográfico (medindo status de relacionamento e nível de paixão) e à Escala de Felicidade Geral. O nível de felicidade geral foi calculado pela Teoria de Resposta ao Item (TRI) e depois utilizado como variável dependente numa regressão linear. As análises apontaram que a paixão e a coabitação foram preditores positivos da felicidade geral, sugerindo que tanto a paixão quanto estar em um relacionamento sério (pessoas em noivado ou casadas) estavam associados a maiores níveis de felicidade. Esses resultados apoiam os achados da literatura, além de corroborar com a perspectiva



evolucionista acerca dos relacionamentos românticos monogâmicos de longo prazo, pois o nível de comprometimento pode afetar a felicidade dos indivíduos, influenciando tanto a sobrevivência quanto a reprodução e a qualidade do cuidado parental da possível prole.

Palavras-chave: Paixão; Relacionamentos; Bem-estar; Felicidade; Psicologia Evolucionista.

Área Temática: Relacionamentos Positivos.

Financiamento: Yago Lukševičius de Moraes recebeu bolsa do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), processo 140951/2022-9. João Vitor Rodrigues Costa recebeu bolsa do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), processo 131212/2024-9 Bruno Henrique do Amaral recebeu bolsa da Fundação Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), processo 88887.801364/2023-00.

Relacionamentos Amoroso como Preditores do Bem-Estar Subjetivo

Jean Carlos Natividade, Dr.

PUC-Rio

Amanda Londero-Santos, Dra.

UFRJ

Diversas pesquisas têm investigado possíveis preditores do bem-estar subjetivo (BES). Entre os preditores destacados na literatura, encontram-se variáveis sociodemográficas (como gênero, idade, situação financeira, religião e ter filhos), fatores de personalidade (como neuroticismo e extroversão), e relacionamentos amorosos. Embora os estudos indiquem tanto características individuais (como personalidade) quanto contextuais (como fatores associados ao relacionamento amoroso) como preditores do BES, é fundamental que essas variáveis sejam analisadas em conjunto na predição do BES. Esta pesquisa teve o objetivo de investigar o poder preditivo de aspectos do relacionamento amoroso sobre o bem-estar subjetivo, para além do que é explicado por variáveis sociodemográficas e de personalidade. Participaram 490 adultos, média de idade de 33,9 anos ($DP = 9,66$), sendo 68,8% mulheres. Os participantes responderam a um questionário contendo perguntas sociodemográficas, além de escalas para mensurar a satisfação com o relacionamento, os cinco grandes fatores de personalidade (extroversão, socialização, realização, neuroticismo e abertura), e o bem-estar subjetivo (satisfação de vida, afetos positivo e negativo). Testou-se o poder preditivo das variáveis concernentes ao relacionamento amoroso (duração do relacionamento, status do relacionamento e satisfação no relacionamento) sobre o bem-estar subjetivo, controlando-se os efeitos das variáveis sociodemográficas (sexo, idade, renda per capita e ter filhos) e os cinco grandes fatores por meio de regressões hierárquicas. As variáveis do relacionamento amoroso foram preditoras significativas dos três fatores do bem-estar subjetivo, explicando 21% da variância na satisfação com a vida, 19% da variância no afeto positivo e 15% da variância no afeto negativo, depois de controlados os efeitos das variáveis sociodemográficas e dos fatores de personalidade. Comparando-se os pesos padronizados de todos os preditores do BES, a satisfação com o relacionamento teve o maior poder explicativo. Os resultados reforçam a importância dos relacionamentos românticos sobre o BES, sugerindo que cultivar relacionamentos românticos satisfatórios contribui para uma vida mais feliz.

Palavras-chave: Relacionamento amoroso, Satisfação com o relacionamento, Bem-estar subjetivo.

Área Temática: Relacionamentos Positivos.

Saúde mental de jovens em vulnerabilidade: Estudos epidemiológicos e intervenções no contexto brasileiro

Autoras: Alicia Matijasevich¹, Cristiane Silvestre de Paula², Jessica Mayumi Maruyama² e Natália Becker²

¹ Departamento de Medicina Preventiva, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo.

² Programa de Pós-graduação em Ciências do Desenvolvimento. Universidade Presbiteriana Mackenzie.

Área temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

Resumo da proposta da mesa:

A mesa redonda abordará a saúde mental em populações vulneráveis no Brasil, trazendo evidências de estudos epidemiológicos e de intervenções voltadas para a promoção do bem-estar de jovens e famílias em risco. Serão apresentados quatro trabalhos que, juntos, oferecem uma visão abrangente dos desafios e das oportunidades para a melhoria da saúde mental nesse contexto. O primeiro estudo é epidemiológico e investiga a ecoansiedade entre adolescentes do Sul Global, utilizando dados da Coorte de Nascimentos de Pelotas. Os resultados indicam uma alta prevalência de ecoansiedade, especialmente entre jovens com problemas de saúde mental preexistentes, e destacam o impacto desse fenômeno sobre o bem-estar psicológico. O segundo trabalho avalia o impacto do Programa Bolsa Família na redução de problemas de saúde mental entre crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade. Os resultados mostram que o programa diminui significativamente sintomas externalizantes e internalizantes, especialmente em jovens expostos a altos níveis de adversidade social. O terceiro estudo, também focado no Programa Bolsa Família, analisa os efeitos de longo prazo da participação no programa sobre o capital humano de jovens adultos. Os achados sugerem que o programa está associado a comportamentos pró-sociais e a uma redução no uso de substâncias e em comportamentos delinquentes. O quarto trabalho explora a viabilidade da implementação do programa Primeiros Laços, uma intervenção voltada para gestantes adolescentes em serviços de atenção primária. O estudo aponta desafios na adesão ao programa, mas destaca o potencial de melhora no vínculo mãe-bebê e na saúde mental materna. Essa mesa oferece uma importante discussão sobre como intervenções e políticas públicas podem influenciar positivamente a saúde mental de populações vulneráveis.

Ecoansiedade e saúde mental em adolescentes: resultados da Coorte de Nascimentos de Pelotas de 2004

Alicia Matijasevich¹, Luciana Tovo-Rodrigues², Aluísio J. D. Barros², Maria Pastor-Valero³, Iná S. Santos²

¹ Departamento de Medicina Preventiva, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo

² Postgraduate Program in Epidemiology, Federal University of Pelotas

³ Departamento de Salud Pública, Historia de la Ciencia y Ginecología, Facultad de Medicina, Universidad Miguel Hernández de Elche

Introdução: As mudanças climáticas têm consequências importantes para a saúde e o futuro de todos os seres vivos. Os jovens são particularmente vulneráveis à ecoansiedade. O objetivo deste estudo foi investigar a relação entre a ecoansiedade e a saúde mental entre indivíduos de 18 anos oriundos do Sul Global. **Métodos:** A Coorte de Nascimentos de Pelotas de 2004 é um estudo populacional e prospectivo na cidade de Pelotas, Brasil. Os dados utilizados referem-se aos participantes acompanhados aos 11,0 (0,3) e 18,0 (0,3) anos (N = 3.434 adolescentes). A



ecoansiedade foi avaliada aos 18 anos com a escala de 13 itens de Hogg, sendo o quinto quintil do escore utilizado como desfecho. A saúde mental dos adolescentes foi relatada pelas mães aos 11 e 18 anos por meio do Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ). Foram realizadas regressões logísticas multivariadas, e características sociodemográficas foram incluídas nos modelos ajustados. Resultados: 11,4% dos participantes indicaram que nunca experimentaram qualquer sintoma de ecoansiedade. Mais de dois terços dos adolescentes relataram sentir-se apreensivos com a crise ambiental (por exemplo, sentindo-se ansiosos ou preocupados; 76,7%). Os participantes relataram que a ecoansiedade impactou sua concentração e capacidade de pensamento (incluindo pensamentos ruminativos; 69,4%) e comportamentos da rotina diária (sono ou capacidade de trabalhar ou estudar; 40,3%). Meninas apresentaram mais sintomas afetivos, ruminação, sintomas comportamentais e ansiedade sobre o impacto pessoal no planeta do que meninos. Adolescentes que apresentaram qualquer dificuldade no SDQ aos 11 e 18 anos tiveram maior chance de apresentar ecoansiedade do que aqueles sem nenhum sintoma, mesmo após ajuste para potenciais fatores de confusão (Razão de Chances 2,5, Intervalo de Confiança de 95% 2,0-3,3). Conclusões: Os sintomas de ecoansiedade foram muito comuns entre os adolescentes. Indivíduos com doenças mentais preexistentes podem estar em risco elevado para efeitos na saúde mental relacionados à ecoansiedade.

Programa Bolsa Família como Estratégia para Minimizar Problemas de Saúde Mental entre Jovens em Vulnerabilidade Social

Cristiane Silvestre de Paula¹, Carolina Ziebold², Alicia Matijasevich³, Isabel AS Bordin², Sara Evans-Lacko⁴

¹ Programa de Pós-graduação em Ciências do Desenvolvimento. Universidade Presbiteriana Mackenzie.

² Departamento de Psiquiatria, Universidade Federal de São Paulo.

³ Departamento de Medicina Preventiva, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo.

⁴ Care Policy and Evaluation Centre, Department of Health Policy, London School of Economics and Political Science.

Introdução: Jovens que enfrentam pobreza/adversidades têm risco aumentado de desenvolver problemas de saúde mental (PSM), o que os torna vulneráveis a estigmas/exclusão social. Contudo, ainda não está claro se intervenções voltadas para a redução da pobreza conseguem diminuir PSM entre crianças/jovens. **Objetivos:** Avaliar o impacto do Programa Bolsa Família- PBF na saúde mental de crianças/jovens expostos a diferentes níveis de adversidade; testar sua influência na redução da estigmatização. **Método:** Local: município de Itaboraí, região metropolitana do Rio de Janeiro onde 1/3 da população vive em pobreza, e altas taxas de homicídio. **Participantes:** coorte comunitária de crianças/adolescentes (6-15 anos) avaliada em duas ondas (N=1,189). **Medidas:** (1) Escala total, externalizante e internalizante do CBCL-6/18. (2) Dois itens sobre exclusão social entre crianças/jovens; (3) Índice de adversidade derivada de análise fatorial confirmatória, incluindo vitimização por violência doméstica, bullying e eventos estressantes de vida; (4) exposição ao BFP ≥ 12 meses. **Análise:** Escore de propensão para parear beneficiários do BFP e com não beneficiários. Modelos de pontuação de mudança latente avaliaram o efeito do BFP nas mudanças nos escores de PSM entre 1ª e 2ª onda, moderados por pontuações de adversidade; e testaram-se associações entre PSM, exclusão social e bullying. **Resultados:** Trezentos e trinta beneficiários do PBF foram pareados com 330 não beneficiários, de acordo com suas similaridades em fatores sociodemográficos. Observou-se uma diminuição nos problemas totais, externalizantes e internalizantes entre as duas ondas entre participantes do BFP expostos a níveis mais altos de adversidade em comparação com não beneficiários ($p < 0,001$). Crianças/jovens com mais PSM eram mais propensos a sentir ou reclamar que ninguém os ama, a serem frequentemente alvo de chacotas e a sofrerem vitimização por bullying. **Conclusões:** A participação no BFP mostrou-se associada a reduções em diferentes tipos de PSM, revelando seu potencial em derrubar barreiras relacionadas à saúde mental de populações vulneráveis.



Impacto do Programa Bolsa Família em desfechos de capital humano em jovens pertencentes da Coorte de Pelotas de 2004

Jessica Mayumi Maruyama¹, Cristiane Silvestre de Paula¹, Carolina Ziebold², Luciana Tovo-Rodrigues³, Iná S. Santos³, Aluísio J. D. Barros³, Sara Evans-Lacko⁴, Alicia Matijasevich⁵

¹ Programa de Pós-graduação em Ciências do Desenvolvimento Humano. Universidade Presbiteriana Mackenzie.

² Departamento de Psiquiatria, Universidade Federal de São Paulo.

³ Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, Universidade Federal de Pelotas.

⁴ Care Policy and Evaluation Centre, Department of Health Policy, London School of Economics and Political Science.

⁵ Departamento de Medicina Preventiva, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo.

Introdução: O Programa Bolsa Família (PBF), implementado em 2003, é uma das políticas de transferência de renda mais bem-sucedidas no combate à pobreza, melhorando a saúde e a educação de milhões de pessoas. Este estudo analisou os efeitos de longo prazo do PBF no capital humano de jovens adultos que foram beneficiários na infância. **Métodos:** Foram utilizados dados da Coorte de Nascimentos de Pelotas de 2004 (N = 3459). A técnica de propensity score matching (PSM) foi aplicada para estimar a relação entre a participação no PBF aos 6 e 11 anos e os resultados aos 18 anos. As competências socioemocionais analisadas incluíram locus de controle, autoestima e regulação emocional. Os indicadores de capital humano abrangeram repetência escolar, envolvimento com comportamentos delinquentes e uso de substâncias. **Resultados:** A análise PSM indicou que a participação no PBF esteve marginalmente associada a maior comportamento pró-social ($p = 0,093$), maior probabilidade de repetência escolar ($p = 0,097$), menor envolvimento em comportamentos delinquentes ($p = 0,064$) e menor probabilidade de uso de substâncias ($p = 0,075$) aos 18 anos. Não houve associações significativas com outros desfechos. **Conclusão:** Os resultados sugerem que a participação no PBF durante a infância pode estar relacionada ao aumento de comportamentos pró-sociais e à redução de comportamentos delinquentes e uso de substâncias em jovens adultos. A replicação desse estudo em outras regiões é essencial para uma compreensão mais abrangente dos efeitos de longo prazo do programa.

Viabilidade da implementação do programa Primeiros Laços para promoção de habilidades parentais de gestantes adolescentes na Atenção Primária: Desafios e perspectivas em dois municípios paulistas

Natália Becker^{1,2}, Vinícius Nagy², Arthur Caye², Ana Alexandra Caldas Osório¹, Alexandro Marcos^{2,3}, Adriana Tebaldi Pereira^{2,4}, Paulo Rossi Menzes^{2,5}, Eurípedes Constantino Miguel^{2,6} e Lislaine Fracoli^{2,7}

¹ Programa de Pós-graduação em Ciências do Desenvolvimento Humano. Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, Brasil.

² Centro de Pesquisa e Inovação em Saúde Mental (CISM-USP).

³ Centro Universitário de Indaiatuba – UniMax.

⁴ Centro Universitário de Jaguariúna – UniFAJ.

⁵ Departamento de Medicina Preventiva, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo.

⁶ Instituto de Psiquiatria, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo.

⁷ Escola de Enfermagem, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo.

Introdução: A gravidez na adolescência é associada à vulnerabilidade e a impactos negativos no desenvolvimento do bebê, no vínculo mãe-bebê e nas práticas parentais. O programa Primeiros Laços (PL) visa promover habilidades parentais, vínculo e saúde mental em mães adolescentes (14 a 20 anos) por meio de visitas domiciliares conduzidas

por enfermeiras capacitadas. Objetivo: Avaliar a viabilidade de implementação do PL nos serviços de atenção primária em dois municípios de São Paulo. Método: A abordagem metodológica EPIS (Exploração, Preparação, Implementação e Sustentabilidade) foi utilizada para avaliar barreiras e facilitadores da viabilidade do PL na atenção básica de Jaguariúna e Indaiatuba. Os procedimentos incluíram: levantamento de dados secundários de saúde das gestantes adolescentes e reuniões com enfermeiros, coordenadores de saúde, secretários de saúde e professores das universidades parceiras para a fase de Exploração. Na fase de Preparação, 35 partes interessadas (enfermeiros, professores e enfermeiras da pesquisa) foram capacitadas no PL. A fase de Implementação, a qual encontra-se em andamento, foi iniciado (Junho/2024) um ensaio clínico randomizado híbrido do tipo I, para verificar os efeitos do PL em desfechos de saúde mental, vínculo e desenvolvimento do bebê. O programa contempla 38 visitas domiciliares, do início da gravidez até os 24 meses da criança. Resultados: Em Jaguariúna, as barreiras incluíram o baixo número de gestações adolescentes e a falta de familiaridade dos enfermeiros com visitas domiciliares. Em Indaiatuba, houve mais gestantes, mas dificuldades na organização da equipe de enfermagem. Foram incluídas 20 gestantes ($M = 18,2$, $DP = 1,66$), sendo 17 de Indaiatuba, indicando a necessidade de ajustar as estratégias de implementação em Jaguariúna. Conclusão: O PL mostrou-se promissor em termos de aceitação, mas desafios na integração dos profissionais de saúde e adesão das gestantes adolescentes foram observados. Os próximos passos incluem estratégias para superar as barreiras logísticas e aumentar a adesão.

Inteligência artificial na Psicologia: algumas reflexões

Proponente: Tatiana Nakano (Pontifícia Universidade Católica de Campinas), Ricardo Primi (Universidade São Francisco, EduLab21 Instituto Ayrton Senna), José Maurício Haas Bueno (Universidade Federal de Pernambuco)

Na atualidade a inteligência artificial (IA) têm emergido como uma ferramenta transformadora em diversas áreas. Sem dúvida, a IA continua avançando e adaptando-se a diferentes aplicações, inclusive na Psicologia. Nessa ciência, ela tem focado, dentre outras possibilidades, sua aplicação prática voltada à otimização do processo de ensino-aprendizagem, na avaliação psicológica auxiliando pesquisadores a investigarem evidências de validade dos instrumentos psicométricos de modo a complementar aquelas obtidas por meio dos enfoques tradicionais, na área clínica por meio da análise de dados e padrões de comportamento para oferecer tratamentos adaptados às necessidades individuais. Nesse contexto, a IA pode ser visualizada como uma ferramenta que, inclusive, pode ajudar o desenvolvimento de potencialidades, sendo que o simpósio irá enfocar alguns exemplos dessas aplicações no contexto da avaliação psicológica. A primeira apresentação irá enfocar a aplicação da IA no processo de melhoria da validade e precisão de um instrumento projetivo de avaliação da personalidade, por meio da automatização da cotação e interpretação de alguns de seus indicadores. A segunda apresentação irá enfocar a aplicação de ferramentas da IA na investigação de evidências de validade de conteúdo de um teste de avaliação da inteligência emocional, tomando, como base, a comparação com um instrumento de avaliação da personalidade. Por meio da comparação da convergência dos testes no campo semântico, as evidências do que pode ser chamado de validade discriminante de conteúdo foram investigadas. Por fim, a terceira apresentação se foca na aplicação da inteligência artificial na cotação de testes de criatividade, retomando os avanços que vêm sendo alcançados nessa área, bem como os principais desafios ainda presentes. Em conjunto, as apresentações buscarão demonstrar a aplicabilidade da IA na investigação das qualidades psicométricas de testes psicológicos, enriquecendo seus estudos.

Revolucionando a Avaliação Psicológica: O Futuro da Avaliação Psicológica na Era da Inteligência Artificial

Ricardo Primi (Universidade São Francisco, EduLab21 Instituto Ayrton Senna)

Este trabalho irá explorar o potencial transformador da Inteligência Artificial (IA) na avaliação psicológica, com foco na sua aplicação em técnicas projetivas. Irá ser iniciada com a apresentação dos conceitos bases da IA, enfocando-se na Psicologia. Em seguida, irá focar na aplicação dessas ferramentas na avaliação da personalidade. As técnicas projetivas de avaliação da personalidade tradicionalmente dependem da interpretação subjetiva de respostas fornecidas pelos participantes. Tal característica pode limitar a precisão e a padronização de seus resultados, dificultando, inclusive, o atendimento aos critérios mínimos estipulados pelo Conselho Federal de Psicologia para a aprovação desse tipo de instrumento. Com o avanço da IA, especialmente de modelos de linguagem natural como o GPT, pesquisas têm demonstrado a possibilidade de uso dessas ferramentas para automatizar e enriquecer o processo de avaliação, por meio da utilização de abordagens como *embeddings* contextuais e ajuste fino supervisionado. Essa aplicação pode ser caracterizada como uma revolução na área visto que permite que características implícitas da personalidade sejam medidas de maneira mais objetiva, utilizando produções linguísticas dos participantes como base. Dois exemplos metodológicos de aplicação da IA nesse contexto serão apresentados: o uso de *embeddings* não supervisionados e o ajuste fino de modelos, demonstrando como a IA pode facilitar a interpretação de testes como o TAT. Mais especificamente, na identificação de motivos implícitos de realização (nAch), afiliação (nAff) e poder (nPow). Concluímos que, embora estejamos apenas no começo dessa jornada, a IA já está abrindo novas possibilidades para a avaliação automatizada e precisa dos processos mentais implícitos, inaugurando uma nova era na área da avaliação psicológica. Palavras-chave: personalidade, testes projetivos, subjetividade.

Convergência e Discriminação Semântica entre Competências Emocionais e Personalidade: Um Estudo com o GPT

José Maurício Haas Bueno (Universidade Federal de Pernambuco)

A inteligência emocional (IE) é composta por habilidades como percepção de emoções, raciocínio emocional, compreensão de emoções e regulação de emoções. O Inventário de Competências Emocionais Revisado (ICE-R) foi desenvolvido para avaliar essas competências, sendo muitas vezes considerado uma medida de traço de IE, ou autoeficácia emocional. Contudo, estudos sugerem que esses traços convergem fortemente com o modelo dos cinco grandes fatores da personalidade. Este estudo investiga essa convergência no campo semântico, utilizando o modelo de linguagem GPT da OpenAI, buscando evidências de validade de conteúdo para o ICE-R. O estudo visou verificar se os itens do ICE-R apresentam campos semânticos coerentes com seus fatores e investigar a convergência entre o ICE-R e o *Big Five Inventory II* (BFI-2). O ICE-R é composto por 34 itens, avaliando percepção de emoções, expressividade emocional e regulação de emoções (em outros e em si mesmo, de alta e baixa potência). O BFI-2 contém 60 itens, mensurando amabilidade, conscienciosidade, extroversão, neuroticismo e abertura. Os itens dos dois instrumentos foram codificados em *embeddings*, que são vetores que capturam seus significados semânticos, e submetidos a análises fatoriais. Os resultados indicaram que os itens do ICE-R formam cinco fatores distintos, alinhados às habilidades da IE. Itens relacionados à percepção de emoções e regulação de emoções em si mostraram convergência semântica com itens do traço de neuroticismo, mas preservaram alguma variância única. A regulação de emoções em outros formou um fator independente, enquanto a expressividade emocional convergiu com a faceta de socialização do traço de extroversão. Esses achados sugerem que, apesar de algumas convergências, os fatores do ICE-R atuam em um campo semântico relativamente independente do BFI-2, apresentando boas evidências do que pode ser chamado de validade discriminante de conteúdo.

Palavras-chave: inteligência artificial, large language model, psicometria.

Aplicações da inteligência artificial na cotação de testes de criatividade: avanços e desafios

Tatiana de Cassia Nakano (Pontifícia Universidade Católica de Campinas)

A criatividade vem sendo destacada como uma das habilidades essenciais no século XXI, juntamente com colaboração, pensamento crítico e comunicação. Consequentemente, o interesse global pelo desenvolvimento da criatividade nos mais diferentes contextos tem assumido papel importante nas discussões científicas. Entretanto, um dos grandes desafios na área ainda se refere à sua avaliação. Isso porque, geralmente os testes de criatividade fazem uso de atividades pouco estruturadas que permitem respostas bastante abertas e imprevisíveis de modo que, consequentemente, sua correção se mostra um processo bastante trabalhoso. O tempo necessário para essa correção, o alto custo e a necessidade de corretores treinados e experientes tem impedido, por exemplo, coletas de dados em larga escala. Como exemplo, podemos citar, inclusive, a dificuldade que temos em identificar indivíduos que apresentam potencial elevado na área da criatividade, ou seja, altas habilidades/superdotação criativa. Tal situação reflete na perda de potenciais devido à dificuldade na sua identificação, especialmente se considerarmos os avanços na identificação de outros potenciais, especialmente aqueles relacionados à inteligência. Assim, pesquisadores têm investigado como as ferramentas da inteligência artificial podem ser aplicadas nessa tarefa, de modo a facilitar a medição dessa característica, e, consequentemente, permitir a ampliação da sua utilização. Diferentes exemplos de pesquisas desenvolvidas com esse objetivo serão apresentados, encontradas especialmente no contexto internacional, na tentativa de automatizar a correção de atividades de avaliação da criatividade verbal. Os resultados, bem como comparações entre os estudos serão apresentados, finalizando-se com a apresentação dos principais desafios que ainda se fazem presentes na temática. As dificuldades, especialmente aquelas relacionadas à avaliação da criatividade figural ainda persistem, sendo que algumas reflexões sobre a criatividade em tempos de IA serão elaboradas.

Palavras-chave: potencial criativo, correção automatizada, testes de criatividade.

Psicologia Positiva na América Latina: Contribuições, Desafios e Perspectivas Futuras

Proponente: Claudia Hofheinz Giacomoni

A Psicologia Positiva cresceu como um movimento potente dentro da Psicologia nas últimas décadas. Este simpósio institucional agrega representantes de diferentes associações psicológicas da América Latina: Associação Latinoamericana de Psicologia Positiva (APPAL), Associação Brasileira de Psicologia Positiva (ABP+), Associação Colombiana de Psicologia Positiva, Centro Latinoamericano de Psicología Positiva Aplicada (CELAPPA) Chile. A contribuição científica da Psicologia Positiva LatinoAmericana cresceu exponencialmente. Nos últimos anos, houve um esforço conjunto para unir os países tanto na produção científica quanto na troca de conhecimentos adquiridos. As últimas edições dos eventos em Psicologia Positiva na América Latina contaram com a presença de vários países e mais de 600 participantes, por exemplo, o IV Congresso Brasileiro de Psicologia Positiva em Porto Alegre, Brasil, setembro de 2022. Evidências científicas publicadas, experiências de intervenção bem-sucedidas e programas amplamente utilizados são destacados nesta apresentação. Diferentes programas de pósgraduação em Psicologia que tem contribuído com a produção de conhecimento científico em Psicologia Positiva e na formação de profissionais na área da saúde são apresentados.

O crescimento da Psicologia Positiva no Brasil e perspectivas futuras

Helder Kamei

Associação de Psicologia Positiva da América Latina (APPAL), Brasil

A Psicologia Positiva é um movimento em franca expansão no Brasil. Iniciou a partir de pesquisadores em programas de mestrado e doutorados das mais qualificadas universidades brasileiras, e se expandiu significativamente por meio de programas de pósgraduação *latu sensu* e da fundação da Associação de Psicologia Positiva da América Latina (APPAL), que organizou a I Conferência Brasileira de Psicologia Positiva, com a participação presencial de Martin Seligman, e da Associação Brasileira de Psicologia Positiva (ABP+), que já organizou 5 Congressos Brasileiros de Psicologia Positiva. De um movimento acadêmico inicialmente formado por psicólogos, hoje alcança profissionais de todas as áreas atuando no setor comercial, financeiro e industrial (organizações positivas, liderança positiva e comportamento organizacional positivo) até escolas de ensino primário, secundário e médio (educação positiva), bem como na área do esporte e da saúde, entre outros. O propósito dessa apresentação é traçar um panorama do crescimento da Psicologia Positiva no Brasil pela perspectiva das aplicações e atuações profissionais e sociais, sem ter a pretensão de fazer uma revisão exaustiva, uma vez que, diferentemente da produção científica, não há bases oficiais de consulta para atuação profissional, mas é possível citar exemplos do que já existe em funcionamento no Brasil e refletir sobre perspectivas futuras de crescimento.

Psicologia Positiva no Brasil: uma revisão de duas décadas de produção científica

Claudia Hofheinz Giacomoni

Associação Brasileira de Psicologia Positiva, Brasil

A Psicologia Positiva é um paradigma teórico e prático que tem se expandido no Brasil nos últimos 20 anos. O objetivo deste estudo foi revisar a produção científica nesta área no Brasil ao longo das últimas duas décadas. Realizamos uma revisão integrativa sistematizada da literatura brasileira sobre psicologia positiva. Foram incluídos artigos publicados de estudos conduzidos com amostras brasileiras. Também foram analisados os resumos de todos os trabalhos apresentados nos quatro congressos brasileiros. O descritor "Psicologia Positiva" E "Brasil" OU "Brasileiro" OU "Português" foi utilizado e a revisão foi conduzida em bases de dados de publicações nacionais (SciELO, Index Psi, LILACS, PePSIC) e também nas principais bases de dados como PsycINFO, Web of Science. Considerando os construtos teóricos, bem-estar e resiliência foram o foco da maioria das pesquisas. Os primeiros 10 anos foram dedicados à produção de instrumentos de avaliação para os principais construtos da psicologia positiva. Foram encontrados estudos que avaliaram a eficácia de intervenções em Psicologia Positiva, sugerindo uma abordagem e aplicação nas áreas de psicologia clínica, saúde e escolar. Os achados brasileiros e o futuro da PP no Brasil são apresentados e discutidos.

Pesquisa, organizações positivas e intervenções no florescimento humano no Chile de 2009 a 2024

Andrés Cabezas Corcione

CELAPPA, Chile

Será feita uma revisão exaustiva de todas as organizações acadêmicas, privadas e governamentais que investigam, desenvolvem propostas e intervenções no florescimento humano. Revisando linhas de pesquisa em: humanidade compartilhada (Araya, 2022), políticas públicas sobre florescimento humano (Unanue, 2022), crescimento pós-traumático (García, 2018), valores motivacionais e bem-estar psicológico e social (Cabezas, 2015; 2022), cultura,

enfrentamento e regulação emocional: migração, mudanças vitais e coletivas (Martínez-Zelaya, 2022), multiculturalismo, bem-estar subjetivo e florescimento escolar em minorias étnicas (Bilbao, Zelaya, Páez, 2021), qualidade de vida e psicologia ambiental (Moyano, 2018). Também será revisado a descrição de todos os programas acadêmicos como o Mestrado em Psicologia Positiva Aplicada e pós-graduações em Educação Positiva, Florescimento Sustentável, Neurociências do Bem-Estar, Convivência Escolar e Consciência Socioemocional, entre outros, e uma revisão do único periódico acadêmico sobre psicologia positiva em espanhol - www.psycap.cl. Finalmente, serão discutidos os desafios, críticas e a visão futura da PP no Chile para os próximos 10 anos.

Psicologia Positiva na Colômbia: Contribuições para a Paz

Andrea Ortega Bechara

Associação Colombiana de Psicologia Positiva

A Colômbia tem feito contribuições notáveis para a psicologia positiva, destacando-se especialmente através do grupo iFLOR da Unisinú com o programa Ciência para a Paz, dirigido por Mihaly Csikszentmihalyi e Everett Worthington, que coletou dados de mais de 4.000 vítimas de guerra, 1.800 sobreviventes de desastres naturais, 20.500 estudantes universitários e 700 trabalhadores, refletidos em publicações científicas sobre esperança, perdão e bem-estar psicológico. Em 2021, a Unisinú, em colaboração com a Universidade de Harvard e a City University de Hong Kong, lançou uma campanha comunitária de perdão e um ensaio aleatorizado controlado, mostrando resultados promissores. Em 2022, a universidade assinou um acordo com Harvard para implementar o Programa Ciência para a Paz e lançou o primeiro mestrado em psicologia clínica com enfoque em psicologia positiva na Ibero-América. Em 2024, inaugurou o centro Flow, o primeiro centro de felicidade em uma universidade colombiana, que oferece aulas gratuitas de mindfulness e yoga, e apresentou o mural do ativista da paz Eduardo Kobra. Além disso, está finalizando a construção do Parque Ikigai, o primeiro parque no mundo projetado especificamente para oferecer pedagogia sobre o propósito de vida. Desde 2015, a universidade impactou mais de 4.000 pessoas por meio de eventos gratuitos, consolidando-se como uma referência em psicologia positiva na América Latina.

Psicologia positiva na *playlist*: como os construtos são representados na Música Popular Brasileira?

Sibele Dias de Aquino

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS

A Psicologia Positiva é um campo em que se concentram estudos científicos sobre aspectos positivos da vida humana. Sua relevância está na competência de compreender e fornecer estratégias práticas para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Paralelamente, a música também tem desempenhado papel significativo na cognição social e na promoção de experiências positivas. A música popular brasileira (MPB), especificamente, ocupa lugar de destaque no cotidiano de muitas pessoas, refletindo suas emoções, experiências ou valores. Com o objetivo de estabelecer a convergência entre mensagens transmitidas pelas músicas e conhecimento científico produzido pelas pesquisas, esta mesa-redonda apresenta análises sobre as relações de canções da MPB com alguns construtos positivos, destacando paralelos entre expressão artística e achados empíricos da literatura acadêmica. A primeira apresentação destaca como o bem-estar tem sido representado na MPB. Algumas canções compostas e tocadas no Brasil serão comparadas às principais teorias de bem-estar (bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e florescimento). A análise destacará quais conteúdos têm embasamento científico e quais são falaciosos em músicas brasileiras. A segunda apresentação destaca como a música funciona para unir pessoas, formar relacionamentos e expressar sentimentos. A partir de um levantamento das músicas mais ouvidas no Brasil no ano de 2023, a análise é especificamente sobre relacionamentos amorosos e seu papel no bem-estar individual. A terceira apresentação explora o papel da música na expressão e na regulação emocional, destacando a relação entre música e expressão de emoções básicas. Entenderemos como a música pode ser uma ferramenta poderosa para modificar estados emocionais. Ao final, terão sido debatidas relações diversas entre música e construtos investigados pela Psicologia Positiva, levantando implicações práticas para o cotidiano dos indivíduos. Esta mesa promove a compreensão aprofundada sobre como a música representa adequadamente aspectos positivos da existência humana; e ainda pode ser ferramenta de percepção, experiência e promoção de bem-estar.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Música; Bem-estar

Área temática: Bem-estar, felicidade e seus correlatos

Resumo Apresentação 1

Harmonizando felicidade: o diálogo científico entre MPB e psicologia positiva

Sibele Dias de Aquino

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS

Como um campo que busca entender cientificamente o bem-estar humano, a Psicologia Positiva tem sido essencial na promoção de conhecimento de aspectos ligados à felicidade, resiliência e outros. Já a música, como expressão cultural, desempenha papel significativo na cognição social, moldando e ecoando pensamentos coletivos. Particularmente, as letras das canções podem ser como espelhos do *zeitgeist*, refletindo nuances do sentimento humano e da experiência compartilhada. Diferenças de ritmo, timbre, melodia e harmonia são capazes de evocar emoções diferenciadas; e as composições e produções musicais estão diretamente relacionadas com experimentação de diferentes estados afetivos. A Música Popular Brasileira (MPB), profundamente enraizada na cultura do país, tem refletido os altos e baixos da vida cotidiana, abordando temas como otimismo, esperança e superação. Na MPB, aspectos positivos da existência são explorados com frequência; porém as mensagens transmitidas refletem achados empíricos ou perpetuam concepções falaciosas e anedóticas sobre bem-estar à luz da

ciência? Esta apresentação tem como objetivo analisar essa interseção destacando trechos de letras da MPB para análise comparativa com os modelos de bem-estar subjetivo de Ed Diener e o modelo PERMA de Martin Seligman, examinando criticamente como alguns construtos estão representados na MPB. Exploraremos como as canções brasileiras dialogam com conceitos fundamentais da Psicologia Positiva e levantaremos insights sobre como a música pode moldar e ser moldada por percepções individuais e coletivas de bem-estar. Essa abordagem analisa a precisão com que algumas músicas refletem e dialogam com conceitos científicos, estabelecendo conexões entre temas cotidianos e achados empíricos; e destacando a importância da música como veículo de disseminação de conhecimento psicológico. Reflexões dessa natureza podem não apenas informar avanços científicos a respeito dos temas debatidos, como também podem inspirar pesquisas futuras sobre o impacto da MPB, destacando a importância da cognição social na compreensão da experiência humana.

Palavras-chave: Música Popular Brasileira; Bem-estar Subjetivo; PERMA

Área temática: Bem-estar, felicidade e seus correlatos

Resumo Apresentação 2

Sons de amor: a música e os relacionamentos amorosos

Daniela Zibenberg

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS

Há algumas coisas em comum entre a música e os relacionamentos amorosos: ambos estão associados a experienciar uma gama de emoções, estão frequentemente presente na vida das pessoas e são capazes de aumentar os níveis de afetos positivos e bem-estar individual. Diversas músicas trazem em seu conteúdo, inclusive, temáticas de relacionamentos amorosos, seja sobre sua formação, manutenção ou dissolução, e o consumo destas músicas sobre relacionamentos tem diversos efeitos individuais. Este trabalho tem como objetivo trazer uma reflexão sobre relações entre a música, os relacionamentos amorosos e a psicologia positiva. Serão destacados o poder da música de unir pessoas e formar relacionamentos, a utilização da música para flertar, como forma de expressar gratidão e amor a pessoa amada, sua presença em momentos relevantes para os relacionamentos como celebrações de casamentos, sua função de ajudar no *coping* frente a dissoluções, e gerar o sentimento de humanidade compartilhada em emoções vivenciadas em relacionamentos, entre outros. Além disso, será exposta uma análise sobre o conteúdo de músicas mais ouvidas no Brasil no ano de 2023, destacando músicas que contenham a temática de relacionamentos e seu papel no bem-estar individual. Ressalta-se que a maior parte do conteúdo das músicas envolveu a experiência de prazer individual, como em relacionamentos infelizes, recaídas e relações casuais, e gratidão por relacionamentos passados, com temas como tentativa de superar e saudade da(o) ex. Dessa forma, músicas e relacionamentos amorosos mostram-se altamente interligados e exercem um papel crucial no bem-estar individual, a nível de afetos e satisfação de vida. A análise de versos sobre relacionamentos nas canções nos permite conhecer padrões de pensamentos, emoções e comportamentos vivenciados nos mesmos, e refletir sobre o papel das músicas na formação, manutenção e *coping* na dissolução de relacionamentos interpessoais pode auxiliar em orientações contexto clínico e em pesquisas futuras.

Palavras-chave: Relacionamentos interpessoais; Música; Coping

Área temática: Bem-estar, felicidade e seus correlatos

Resumo Apresentação 3

Quem canta seus males espanta: A influência da música na regulação das emoções

Thainá Ferraz de Carvalho

Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ

Ouvir música é uma das atividades mais comuns para muitas pessoas, independente de idade, gênero, classe social ou cultura. Essa atividade está associada à manutenção do bem-estar desde a antiguidade e uma das razões do seu enorme apelo é que ouvir música pode satisfazer vários objetivos psicológicos como a expressão das emoções, podendo influenciar positivamente a qualidade de vida das pessoas, proporcionando momentos de introspecção e inspiração que são essenciais para a saúde emocional e mental. Além disso, canções não apenas oferecem um meio de expressão emocional, mas também podem servir como uma forma de conexão cultural e social, promovendo a coesão comunitária e fortalecendo os laços interpessoais através de experiências compartilhadas. A música possui o potencial único de evocar e intensificar uma ampla gama de emoções, oferecendo um meio acessível e poderoso para indivíduos compreenderem e comunicarem seus estados emocionais de forma autêntica. Este trabalho tem como objetivo explorar o papel da música na expressão e na regulação de algumas das emoções propostas por Paul Ekman em sua Teoria das Emoções Universais, são elas: alegria, raiva, tristeza, medo, nojo e surpresa. Investigaremos como a música pode ser utilizada de maneira eficaz para fortalecer a resiliência emocional e promover a saúde mental, destacando seu papel não apenas como um meio de expressão individual, mas também como uma ponte para a compreensão e a empatia entre indivíduos e comunidades. Ao analisar os versos das canções e investigar sua relação com a expressão emocional, enfatizaremos a relevância de integrar a música em programas de intervenção psicológica promovendo o desenvolvimento de habilidades eficazes para a regulação emocional. Nossa abordagem incluirá uma revisão de estudos sobre como a música influencia as emoções e as estratégias psicológicas que podem ser utilizadas para melhor aproveitar esse potencial dentro do contexto da psicologia positiva.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Emoção; Regulação Emocional

Área temática: Bem-estar, felicidade e seus correlatos

ESTUDOS EM RESILIÊNCIA E CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO

Proponente: Valeschka Martins Guerra (UFES)

Área temática: Bem-estar e seus correlatos

RESUMO GERAL Dentre os diversos fatores que contribuem para o desenvolvimento e a vivência de uma vida saudável, estão aquelas ferramentas e/ou processos envolvidos no enfrentamento de adversidades e desafios. O uso de algumas estratégias pode contribuir de forma adaptativa, promovendo o desenvolvimento dos processos de resiliência e crescimento pós-traumático e para o bem-estar. Assim, o objetivo desta mesa redonda é dialogar sobre como a Psicologia Positiva pode contribuir para a compreensão dos processos de resiliência e crescimento pós-traumático. A primeira apresentação, intitulada “Resiliência e autoeficácia em universitários”, apresenta uma pesquisa que busca investigar se os níveis de resiliência em estudantes de ensino superior estão correlacionados com suas crenças de autoeficácia. Os resultados apontam para uma correlação direta forte entre os construtos, com as mulheres apresentando maior nível de resiliência do que os homens. O segundo trabalho, intitulado “Psicologia Positiva e Luto: compreendendo os processos para o luto saudável” busca discutir acerca da contribuição da PP, com seus diversos construtos e pesquisas, para a promoção de resiliência e crescimento pós-traumático na vivência do



luto. Este trabalho busca enfatizar construtos importantes para a construção de um luto saudável, tais como emoções positivas, otimismo, forças pessoais, autocompaixão, crescimento pós-traumático, atenção plena, entre outros. Finalmente, o último trabalho integrante, intitulado “Crescimento pós-traumático após a COVID-19, o impacto do coping e do sentido de vida”, apresenta um relato de pesquisa sobre possíveis preditores do crescimento pós-traumático após a pandemia do coronavírus. Em uma coleta de dados realizada em dois momentos, este trabalho demonstra como o uso de estratégias de enfrentamento apropriadas no decorrer da pandemia contribuíram para o crescimento póstraumático após o fim do isolamento social. Espera-se que tais trabalhos possam ilustrar o potencial de diálogo e a importância dos estudos com construtos da Psicologia Positiva para a compreensão do enfrentamento às adversidades.

Palavras-chave: Resiliência; Crescimento pós-traumático; Coping; Adversidades.

RESUMO 1 – Resiliência e Autoeficácia em Universitários

Autora: Dr^a Simone Freitas Fuso (Universidade Presbiteriana Mackenzie)

Resumo Dentre os fatores que contribuem para o bem-estar e qualidade de vida, a resiliência se destaca como um conjunto de características e habilidades pessoais e ambientais que levam os indivíduos a superar as adversidades da vida. No contexto da vida universitária, diversos são os desafios, como o aumento de responsabilidade e da autonomia assim como a inserção em um ambiente sociocultural diversificado, o que torna esta população mais vulnerável em termos de saúde mental. Este estudo buscou investigar os níveis de resiliência em uma amostra desta população e sua associação com suas crenças de autoeficácia, como um fator que pode favorecer a resiliência. Como autoeficácia entende-se o conjunto de ideias que os indivíduos têm sobre a confiança nas suas capacidades para realizar determinada tarefa com sucesso ou insucesso. Foram avaliados 240 indivíduos, 197 mulheres (82%) e 43 homens (18%) através da Escala de Resiliência e Escala Geral de Autoeficácia. Os dados foram analisados pelo teste de Mann-Whitney e correlação de Spearman. Em relação ao resultado das escalas, o escore médio da amostra em resiliência foi 127,5 ($\pm 17,1$) pontos, congruente aos níveis médios da população de referência e 68,8 ($\pm 11,7$) pontos em autoeficácia, abaixo da média do grupo de normatização. No que se refere à resiliência, as mulheres apresentaram escores superiores aos homens ($p=0,05$), o que não ocorreu na autoeficácia ($p=0,30$). Foi observada correlação positiva forte entre as variáveis autoeficácia e resiliência ($\rho=0,72$; $p<0,0001$). Como conclusão sugere-se que a resiliência e autoeficácia estão fortemente associadas na população universitária, podendo este ser um fator a ser trabalhado no âmbito individual e coletivo, para um melhor enfrentamento dos desafios que impactam na qualidade de vida e bem estar.

Palavras-chave: Resiliência; Autoeficácia; Universitários; Saúde mental.

Área temática: Bem-estar e seus correlatos

RESUMO 2 – Psicologia Positiva e Luto: compreendendo os processos para o luto saudável

Autora: Esp. Miriam Rodrigues (Programa Educação Emocional Positiva)

RESUMO O luto é uma jornada árdua, dolorosa, marcada por uma complexa teia de emoções ambíguas e frequentemente avassaladoras. Dada sua natureza desafiadora e intensa, o luto exige uma atenção constante, delicada e compassiva. Este trabalho busca demonstrar como os achados da Psicologia Positiva (PP) podem contribuir para o desenvolvimento de um luto saudável. Teorias e construtos da PP oferecem uma maneira de compreender os elementos do processo de luto, focando na resiliência e crescimento pós-traumático. Ela apresenta estratégias de como é possível fazer uma reconstrução da narrativa de vida integrada às forças pessoais, encontrar propósito na dor, cultivar emoções positivas, e ter fortalecimento de conexões sociais. Ao desenvolver estratégias

benéficas de enfrentamento, e envolver-se em atividades significativas, faz com que seja possível navegar pelo luto com mais acolhimento e esperança. Durante períodos de profunda dor, é essencial reconhecer como os elementos saudáveis podem servir de guia na reconstrução da vida, mesmo diante dos desafios. Assim, este trabalho irá discutir o processo de luto, os fatores de risco e proteção para o luto prolongado, buscando enfatizar construtos importantes para a construção de um luto saudável, tais como emoções positivas, otimismo, forças pessoais, autocompaixão, crescimento pós-traumático, atenção plena, entre outros. Ao integrar práticas e com um olhar para além da psicopatologia, a PP oferece recursos valiosos para ajudar os enlutados a encontrar um caminho de cura e renovação, oferecendo mecanismos para reconstruir a narrativa de vida com base nas forças pessoais, significado, emoções positivas e conexões sociais. Ao desenvolver estratégias eficazes para enfrentar a perda e se engajar em atividades significativas, os indivíduos podem navegar pelo processo de luto com esperança apesar da dor.

Palavras-chave: Luto; Resiliência; Coping; Reconstrução narrativa.

Área temática: Bem-estar e seus correlatos

RESUMO 3 – Crescimento pós-traumático após a COVID-19: o impacto do coping e do sentido de vida

Autora: Dr^a Valeschka Martins Guerra (UFES)

RESUMO

Experiências e mudanças positivas após a vivência de uma situação considerada traumática é compreendida como crescimento pós-traumático. Este conceito enfatiza uma adaptação positiva frente a eventos adversos, levando ao desenvolvimento de aspectos adaptativos que contribuem para o bem-estar. Este trabalho buscou investigar possíveis preditores do crescimento pós-traumático após a pandemia da COVID-19, tomando como base o bem-estar, estratégias de coping e flexibilidade psicológica, avaliados na primeira onda de coleta de dados (T1), além do nível percebido de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), avaliado na segunda onda (T2). Participaram do estudo 85 adultos, com 34,7 anos em média (DP = 12,37), a maioria do gênero feminino (81%) e solteira (38%). Do total, 83% dos participantes afirmaram não ter sido diagnosticado com COVID-19, mas 97% conheciam alguém que recebeu o diagnóstico. Estes responderam a um questionário formado pela Escala de Crescimento Pós-traumático (PTGI); Escala de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT); PERMA-Profile para avaliar o bem-estar; Escala de Coping Centrado no Sentido (MCCS); Inventário breve de Coping (COPE); e Escala de Flexibilidade Psicológica (AAQ-II); além de perguntas sociodemográficas. Foi realizada uma regressão linear múltipla com método *forward*, cujo modelo explicou 33% da variância do crescimento pós-traumático, com quatro variáveis preditoras: no T1, foram relevantes o nível de coping centrado no sentido ($\beta = 0,41$), flexibilidade psicológica ($\beta = 0,27$) e busca de apoio social ($\beta = 0,22$), e no T2, o nível percebido de transtorno de estresse pós-traumático ($\beta = 0,26$). Nenhuma das dimensões do bem-estar foram relevantes para o modelo. Conclui-se que estratégias de coping adaptativas associadas a um bom nível de flexibilidade psicológica e ao reconhecimento da vivência de um trauma contribuem para a recuperação e o crescimento pós-traumático.

Palavras-chave: Crescimento pós-traumático; Coping; Sentido de vida; Pandemia.

Área temática: Bem-estar e seus correlatos



AUTOCOMPAIXÃO E SUA APLICABILIDADE NAS PESQUISAS E ATUAÇÕES EM PSICOLOGIA POSITIVA

Valeschka Martins Guerra (ABP+ / UFES), Lucas Polezi do Couto (Lotus Comportamento e Autocompaixão), Gabriela Grillo da Silva (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Júlia Ferreira Aquino (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Rayane Borges Neves (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Fabíola Lacerda Pires Soares (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Gabriel de Andrade Cavalcanti (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Katia Correa Vione (University of Derby)

Área temática: Bem-estar, felicidade e seus correlatos OU Psicologia Positiva Aplicada

Palavras-chave: Autocompaixão; Autocuidado; Intervenção;

RESUMO GERAL

A autocompaixão pode ser definida como o reconhecimento da existência do próprio sofrimento, associado com tentativas de aliviá-lo. Neste sentido, é compreendida como tratar a si mesmo da mesma forma que se trataria um bom amigo. Diversas pesquisas têm demonstrado o efeito benéfico da autocompaixão para a redução de burnout, ansiedade, depressão, além de elevar níveis gerais de bem-estar. Ela é compreendida em termos de três dimensões principais, situadas em um continuum com pólos opostos, mobilizados quando o sofrimento surge: *Mindfulness* x Sobre-identificação (que diz respeito à capacidade de estar presente sem julgamento e emoções ou de manter-se super identificado com estes); Autobondade x Autojulgamento (que diz respeito ao indivíduo tratar a si mesmo com bondade ou com recriminação ao cometer um erro ou se frustrar); e Humanidade compartilhada x Isolamento (que trata da importância do senso de conexão com outras pessoas que sofrem ou se o indivíduo permanece isolado em sofrimento). O objetivo desta mesa redonda é apresentar e discutir o impacto da autocompaixão em pesquisas direcionadas para o cultivo e a investigação do bem-estar em diversos grupos. Esta mesa inicia com um trabalho intitulado “Cuidando de quem cuida: autocompaixão como fator de proteção para profissionais em ABA”, que apresenta uma intervenção remota com profissionais com pré e pós-teste buscando aumentar seu nível de autocompaixão e bem-estar psicológico. Já o segundo trabalho, denominado “Risco para Transtornos Alimentares em Adultos com TDAH: O Papel da Autocompaixão”, apresenta o impacto da autocompaixão como fator de proteção para a redução do risco de adultos com TDAH apresentarem transtornos alimentares. Finalmente, o último trabalho, intitulado “O impacto da autocompaixão no nível de autocritica de estudantes de pós-graduação”, apresenta como as diferentes dimensões da autocompaixão podem contribuir para compreender as funções e formas da autocritica hostil em estudantes de pós-graduação.

RESUMO 1 - Cuidando de quem cuida: Autocompaixão como Fator de Proteção para Profissionais em ABA

Autores: Lucas Polezi do Couto

Palavras-chave: autocompaixão, profissionais em ABA, autismo, intervenção psicossocial, burnout

Resumo O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição de neurodesenvolvimento que envolve dificuldades na comunicação, interação social e comportamentos repetitivos. Intervenções fundamentadas na Análise do Comportamento Aplicada (ABA) têm se destacado pela eficácia em melhorar a qualidade de vida de pessoas autistas. No entanto, os profissionais que trabalham com ABA, podem enfrentar elevados níveis de estresse e *burnout*. Estudos indicam que a autocompaixão pode servir como um fator protetor contra esses problemas, mas a aplicação desse conceito entre profissionais de ABA ainda é pouco explorada. Este resumo apresenta uma intervenção baseada em autocompaixão para reduzir estresse e *burnout* e promover o bem-estar psicológico de profissionais atuantes em uma clínica no Norte do Brasil. A intervenção consistiu em cinco sessões de treinamento on-line. Sete profissionais participaram do pré e pós-teste, utilizando instrumentos como o questionário de caracterização da amostra, a escala de bem-estar psicológico, o questionário preliminar de identificação da síndrome de *burnout*, a escala de estresse

percebido e a escala de autocompaixão. Os dados foram analisados quantitativamente através do Método JT (Jacobson e Truax) para avaliar a significância clínica dos resultados. Os resultados mostraram melhorias clinicamente significativas nos indicadores de bem-estar psicológico e autocompaixão para a maioria dos participantes. Contudo, não houve alterações substanciais nos níveis de estresse percebido e nos sintomas de *burnout*. Espera-se que este estudo contribua para a promoção da saúde mental dos profissionais em ABA e demonstre os benefícios da autocompaixão, incentivando práticas profissionais mais compassivas e eficazes para indivíduos com desenvolvimento neuroatípico.

RESUMO 2 - Risco para Transtornos Alimentares em Adultos com TDAH: O Papel da Autocompaixão

Autores: Gabriela Grillo da Silva, Valeschka Martins Guerra, Júlia Ferreira Aquino, Rayane Borges Neves e Fabíola Lacerda Pires Soares.

Palavras-chave: Autocompaixão; transtorno alimentar; TDAH

RESUMO Estudos recentes têm apontado que indivíduos com Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) apresentam maior risco de desenvolver Transtorno Alimentar (TA), comparativamente a indivíduos sem esse transtorno do neurodesenvolvimento. No entanto, pesquisas sobre esse tema ainda permanecem escassas, e os fatores associados a esse quadro não são bem esclarecidos. Nesse contexto, acredita-se que a autocompaixão possa ser um fator de proteção desse risco nessa população. Assim, o objetivo deste estudo é avaliar o risco para TA e sua associação com a autocompaixão e as demais variáveis do estudo na população adulta com TDAH. A população alvo consistiu em adultos com diagnóstico médico de TDAH, e moradores da Região Metropolitana da Grande Vitória (RMGV). Participaram do estudo 151 voluntários, sendo a maioria do sexo feminino ($n=103$; 68,6%), com mediana de idade de 25 anos. Foram avaliados dados sociodemográficos, clínicos e comportamentais. Os participantes responderam a um questionário formado pelo *Eating Disorders Examination Questionnaire (EDE-Q)*, que avalia o risco para TA, e a Escala de Autocompaixão. Foi realizada uma análise de regressão linear múltipla, que mostrou que cada aumento de $0,047 \text{ kg/m}^2$ no índice de massa corporal (IMC) elevou o escore do EDE-Q em um ponto. Além disso, fazer dieta (no presente ou no passado) foi preditora para maior pontuação nessa escala. Em relação à autocompaixão, foi encontrada uma associação inversa e significativa, sendo que para cada aumento de 0,355 pontos nesta pontuação reduziu em um ponto o escore de risco para TA. Neste sentido, conclui-se que apresentar maior IMC e fazer dietas está associado a um maior risco para TA. A autocompaixão demonstrou ser um fator protetor, reduzindo esse risco nessa população.

RESUMO 3 – O impacto da autocompaixão no nível de autocrítica de estudantes de pós-graduação

Autores: Gabriel de Andrade Cavalcanti, Valeschka Martins Guerra, Katia Corrêa Vione

Palavras-chave: Autocompaixão, autocrítica, bem-estar, pós-graduação

RESUMO Diversos sintomas psicopatológicos estão associados a um padrão de respostas constantes e repetitivas do sistema de regulação emocional de defesa/ameaça, que envolve luta, fuga ou paralisção. Um desses padrões é o autocrítico hostil, sintoma transdiagnóstico que promove senso de desconexão, vulnerabilidade e solidão, sendo considerado um processo patogênico pela maioria das psicoterapias. Por outro lado, a fisiologia da compaixão aciona o sistema nervoso parassimpático, aumentando a variabilidade de frequência cardíaca, o relaxamento e sentimentos de tranquilização. A compaixão possui como centro a intenção de aliviar e prevenir o sofrimento, estando sob uma motivação de cuidado. E a autocompaixão é o comportamento compassivo direcionado a si mesmo. Assim, este estudo teve como objetivo identificar se as dimensões da autocompaixão explicam o as formas e funções da autocrítica de estudantes de pós-graduação. Participaram desta pesquisa 304 estudantes de pós-graduação, com média de 32 anos ($DP = 7,65$), a maioria do gênero feminino (73%), cursando mestrado (64%). Os participantes

responderam as Escalas de Formas e Funções da Autocrítica, a Escala de Autocompaixão e perguntas sociodemográficas. Foram realizadas quatro regressões lineares múltiplas. O modelo preditor da função de Perseguição do self explicou 35% da variância, sendo composto pelas dimensões autocrítica e sobreidentificação. O modelo preditor da função de Correção do self explicou 31% da variância, sendo composto pelas dimensões autocrítica, isolamento e *mindfulness*. Já o modelo preditor da forma de inadequação explicou 76% da variância, com as dimensões de autocrítica, sobreidentificação, isolamento e autobondade. Finalmente, o modelo preditor da forma de reafirmação explicou 66% da variância, com as dimensões de autobondade, isolamento e *mindfulness*. Neste sentido, um maior nível de autocompaixão pode contribuir para reduzir o impacto da autocrítica hostil, podendo ser utilizada em intervenções para promover diálogos internos mais saudáveis, contribuindo para a promoção de bem-estar dos pós-graduandos

Fatores chave para a prevenção de burnout sob diferentes perspectivas de promoção de bem-estar

Coordenadora: Taritza Basler [PUCRS]

Andrea Marilyn Vinuesa-Solórzano [PUC-Rio]

Francine Picolli [PUCRS]

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Resumo Geral

O bem-estar no contexto do trabalho é um estado de prosperidade que envolve a experiência de emoções positivas, engajamento, relações positivas, sentido e realização pessoal. Dentro deste contexto, diversos fatores podem ser considerados preventivos do burnout, fenômeno caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e uma redução do senso de realização pessoal. Três estudos são apresentados com o objetivo de promover a conciliação entre distintas abordagens investigativas, buscando a integração de recursos pessoais, princípios da psicologia positiva e estratégias para o desenvolvimento do bem-estar no contexto do trabalho. O primeiro estudo buscou analisar as relações entre os sintomas secundários e primários do burnout com engajamento e satisfação com a vida. O segundo estudo, teórico, visou verificar as relações entre engajamento no trabalho e burnout e os pilares de estilo de vida, a saber: nutrição balanceada, sono reparador, exercícios físicos, manutenção de interações sociais positivas, manejo do estresse e prevenção ao uso de substâncias prejudiciais. O terceiro estudo teve como objetivo investigar a relação da esperança com burnout e sintomas psicossomáticos secundários. Esses estudos destacam a importância de considerar como fatores pessoais e de estilo de vida podem interagir com a experiência no trabalho para promover o bem-estar neste contexto. Os estudos evidenciam a complexidade das interações entre burnout, bem-estar psicológico e qualidade de vida, ressaltando a importância de intervenções institucionais no ambiente de trabalho. A implementação de pilares de estilo de vida, como atividade física, alimentação saudável, manejo do estresse e suporte social, melhora a produtividade, reduz o absenteísmo e eleva a satisfação profissional. Além disso, o fomento da esperança é visto como uma estratégia crucial para prevenir e manejar o burnout, diminuindo sintomas psicossomáticos secundários e promovendo um ambiente de trabalho mais saudável.

Palavras-chave: Burnout; Qualidade de vida; Bem-estar.

RESUMOS DOS TRABALHOS

Relações entre os sintomas primários e secundários do burnout, engajamento e satisfação com a vida

Andrea Marilyn Vinueza-Solórzano¹ [Mestra em Psicologia, Doutoranda no PPG Psicologia da PUC-Rio]

Jaqueline de Carvalho Rodrigues² [Pós-Doutora em Psicologia, Professora e Pesquisadora na PUC-Rio]

Clarissa Pinto Pizarro de Freitas³ [Pós-Doutora em Psicologia, Professora e Pesquisadora na PUCRS]

Ana Cláudia Vazquez⁴ [Pós-Doutora em Psicologia, Professora e Pesquisadora na UFCSPA]

Resumo

A síndrome de burnout abrange sintomas primários (exaustão emocional, prejuízo cognitivo e emocional e distanciamento mental) e secundários (humor depressivo, queixas psicológicas e psicossomáticas). A fim de compreender as relações entre esses fenômenos com construtos da psicologia positiva, foram analisadas as relações entre os sintomas secundários e primários do burnout com engajamento e satisfação com a vida. A pesquisa foi conduzida com 1750 profissionais, predominantemente mulheres (71%), com idade média de 39 anos (DP = 11 anos). Foi investigada a magnitude das correlações parciais entre os sintomas primários do burnout e os sintomas secundários, em relação ao engajamento no trabalho e à satisfação com a vida, utilizando análise de rede. Os resultados evidenciaram que a exaustão emocional associou-se ao declínio cognitivo ($r = 0,27$) e às queixas psicológicas ($r = 0,11$), destacando a interligação entre exaustão física e psicológica. O prejuízo cognitivo e emocional mostrou ligação negativa com o engajamento (respectivamente, $r = -0,42$ e $r = -0,19$) e relação positiva com o distanciamento mental (respectivamente, $r = 0,21$ e $r = 0,23$). Ademais, o estresse correlacionou-se fortemente aos sintomas psicossomáticos ($r = 0,52$), enfatizando a desconexão emocional do trabalho como fator influente nos problemas psicológicos dos trabalhadores. Quanto aos resultados relacionados ao engajamento e satisfação com a vida, observou-se que tanto sintomas primários quanto secundários do burnout estavam inversamente associados ao engajamento no trabalho (respectivamente, $r = -0,45$ e $r = -0,19$) e à satisfação com a vida (respectivamente, $r = -0,12$ e $r = -0,13$). Altos níveis de declínio cognitivo e emocional estiveram consistentemente relacionados a menores níveis de engajamento (respectivamente, $r = -0,42$ e $r = -0,19$). Esses achados destacam a complexidade das interações entre os componentes do burnout e seus impactos no bem-estar psicológico e na qualidade de vida.

Palavras-chave: Burnout; Engajamento; Satisfação com a vida

Estilo de Vida, Engajamento no Trabalho e Burnout: Uma Revisão Sistemática

Francine Picolli¹ [Mestra em Ciências Médicas, UFRGS, Doutoranda no PPG Psicologia da PUCRS]

Mariana de Souza da Silva Kehl² [Mestra em Psicologia, PUCRS]

Manoela Ziebell de Oliveira³ [Doutora em Psicologia, UFRGS, Professora Adjunta e Pesquisadora na PUCRS]

Resumo

O Modelo de Demandas e Recursos de Trabalho (JD-R) sugere que um equilíbrio entre demandas e recursos pessoais e de trabalho promove desfechos positivos, como o engajamento no trabalho. Desequilíbrios podem levar ao esgotamento profissional, com prejuízos à saúde física e mental, incluindo dores, problemas de sono, ansiedade e depressão. O objetivo do estudo foi verificar as relações entre engajamento no trabalho e burnout e os pilares de estilo de vida, a saber: nutrição balanceada, sono reparador, exercícios físicos, manutenção de interações sociais positivas, manejo do estresse e prevenção ao uso de substâncias prejudiciais. Para isso, realizou-se uma revisão sistemática, orientada pelo protocolo PRISMA, de nove artigos científicos revisados por pares. Os resultados indicaram que práticas regulares de exercícios físicos são essenciais para reduzir sintomas de esgotamento e melhorar a saúde mental; a adoção de uma dieta rica em alimentos integrais e a prática regular de exercícios ajudam na prevenção e manejo de doenças crônicas; a qualidade do sono é vital para a saúde cognitiva e emocional; boas



relações sociais têm um impacto benéfico sobre o bem-estar físico, psicológico e emocional, atuando como um mecanismo defensivo contra a morte prematura. Conclui-se que a implementação dos pilares de estilo de vida, no ambiente de trabalho, pode melhorar a produtividade e reduzir o absenteísmo relacionado à saúde. Nesse sentido, a adoção de intervenções institucionais e implementação de políticas de saúde ocupacional que promovam a atividade física, alimentação saudável, manejo eficaz do estresse e suporte social tem o potencial de enriquecer a qualidade de vida dos trabalhadores, além de potencializar sua produtividade e satisfação profissional.

Palavras-chave: Bem-estar; Trabalho; Qualidade de vida.

Impacto da Esperança sobre Burnout e Sintomas Psicossomáticos Secundários: Um Estudo de Mediação

Taritzta Basler¹ [Mestra em Psicologia Clínica, Especialista em Saúde Mental, Doutoranda no PPG Psicologia da PUCRS]

Clarissa Pinto Pizarro de Freitas² [Pós-Doutora em Psicologia, Professora e Pesquisadora na PUCRS]

Ana Cláudia Vazquez³ [Pós-Doutora em Psicologia, Professora e Pesquisadora na UFCSPA]

Resumo O bem-estar no trabalho é um aspecto crucial para o desenvolvimento pessoal e profissional de um indivíduo e, embora vários fatores possam influenciar o bem-estar no trabalho, a esperança tem demonstrado ser um fator protetivo significativo contra o esgotamento emocional e físico característico do burnout. Indivíduos que cultivam um elevado nível de esperança tendem a lidar de forma mais eficaz com o estresse, utilizando estratégias adaptativas que mitigam os efeitos negativos da relação com o trabalho. O objetivo do estudo foi investigar a relação da esperança com burnout e sintomas psicossomáticos secundários. Tratou-se de um estudo quantitativo, exploratório e transversal, no qual participaram 427 profissionais, dos quais 43% eram prestadores de serviço, (50% mulheres) com idade média de 41 anos ($DP = 10$). A coleta foi realizada de forma *online* e os participantes responderam escalas de autorrelato para avaliar as variáveis investigadas. Foram realizada uma análise de mediação para identificar se o burnout atuava como mediador da relação da esperança com os sintomas psicossomáticos. Os resultados evidenciaram que os níveis de esperança ($b = -0,54$; $p < 0,001$) contribuem em 9% da explicação do burnout na amostra. Já os níveis de burnout ($b = 0,61$; $p < 0,001$) contribuíram para explicar 37% dos sintomas psicossomáticos secundários. A análise de mediação evidenciou uma mediação total, na qual o efeito indireto foi significativo, $b = -0,33$ (IC 95%: 0,475 - 0,201; $p < 0,001$) e os níveis de burnout mediaram aproximadamente 61% da relação entre esperança e sintomas psicossomáticos secundários da amostra. Com isso, entende-se que o fomento da esperança pode ser uma estratégia crucial na prevenção e no manejo do burnout, além de contribuir para a diminuição dos sintomas psicossomáticos secundários. Esta perspectiva sublinha a importância de intervenções focadas no fortalecimento da esperança, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável.

Palavras-chave: Sintomas psicossomáticos; Burnout; Esperança.



SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DA POPULAÇÃO LGBTPQIAN+

Valeschka Martins Guerra (ABP+ / UFES), Reziele Maria Malavasi (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Pollyana de Lucena Moreira (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Leogildo Alves Freires (Universidade Federal de Alagoas (UFAL)), Lucca Pereira Rodrigues (Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)), Miguel Luis Alves de Souza (Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)), Claudia Hofheinz Giacomoni (Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)), Eduardo Remor (Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)), Luciana Noia (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Sâmella Maria Pereira Germano (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES))

Área temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

Palavras-chave: Bem-estar, Minorias sexuais, População LGBTPQIAN+

RESUMO GERAL

A população LGBTPQIAN+ enfrenta muitos desafios enquanto existência. São muitas formas de exclusão social, discriminação e estigma por causa de sua orientação sexual ou identidade de gênero refletidos na sociedade, como por exemplo, altos níveis de rejeição familiar, violências física e psicológica sofridas. Pessoas LGBTPQIAN+ estão expostas a altos níveis de isolamento social, depressão e pensamentos suicidas. Considerando o caráter persistente das discriminações e violências vivenciadas por essas pessoas, é de enorme relevância que esta população seja inserida nas pesquisas e intervenções da Psicologia Positiva de forma a contribuir para a sua promoção de saúde. Assim, o objetivo desta mesa redonda é apresentar resultados de pesquisas sobre saúde mental e bem-estar realizadas com pessoas que se identificam como pertencendo a grupos minorizados por sexualidade e gênero, chamando a atenção dos pesquisadores para a necessidade de realização de estudos com estas populações, e seus diversos desafios, com construtos positivos. A primeira apresentação, intitulada “Ativismo e Propósito de Vida: Promovendo Bem-Estar e Saúde Mental na Comunidade LGBTPQIAN+”, apresenta uma pesquisa que busca avaliar se o engajamento no ativismo em defesa dos direitos das minorias sexuais está associado ao bem-estar, sentido de vida e sintomas de transtornos psicológicos. O segundo trabalho, intitulado “O papel da esperança nas experiências de pessoas trans brasileiras durante a pandemia de COVID-19” buscou investigar se o nível de esperança dos participantes afetou suas experiências subjetivas durante a pandemia. Finalmente, o último trabalho integrante, intitulado “Impacto de pertencer a minorias sexuais no nível de autocompaixão de adolescentes”, apresenta uma pesquisa comparando o nível de autocompaixão de adolescentes que se identificam como pertencendo a minorias sexuais com adolescentes que se identificam como sendo heterossexuais. Espera-se que tais trabalhos possam ilustrar a importância dos estudos inclusivos em termos de sexualidade e gênero no movimento da Psicologia Positiva.

RESUMO 1 - Ativismo e Propósito de Vida: Promovendo Bem-Estar e Saúde Mental na Comunidade LGBTPQIAN+

Autores: Reziele Maria Malavasi, Valeschka Martins Guerra, Pollyana de Lucena Moreira, Leogildo Alves Freires

Palavras-chave: Propósito de Vida; Estresse de Minorias; Ativismo; Bem-Estar; LGBTPQIAN+.

Resumo A discriminação enfrentada pela comunidade LGBTPQIAN+ frequentemente resulta em sofrimento psicológico, destacando a necessidade de estratégias eficazes de enfrentamento. A presente pesquisa teve por objetivo investigar se um maior engajamento e/ou disposição para participar de ações ativistas poderia representar um fator de proteção da saúde mental das pessoas que se engajam em ações desta natureza, associando-se a níveis mais altos de bem-estar via sentido de vida, e mais baixos de transtornos psicológicos (ex.: ansiedade, estresse, depressão). Participaram deste estudo 251 pessoas que se consideravam LGBTPQIAN+, com média de idade de 24,8 anos ($DP=6,6$), provenientes de todas as regiões brasileiras, majoritariamente da Sudeste ($n = 209$, 83,3%), com prevalência de participação do gênero feminino ($n = 169$, 67,3%), bissexuais ($n = 138$, 55%) e pessoas brancas ($n =$

132, 52,6%) e incluiu os seguintes instrumentos: Escala Multidimensional de Identificação Endogrupal (EMIE), Escala de Identidade Ativista e Comprometimento com o Ativismo, Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), Inventário de Funcionamento Psicológico Positivo (IFPP), Escala de Propósito de Vida (EPV) e Questionário Sociodemográfico. Os resultados do Teste de Mann-Whitney demonstraram que pessoas ativistas apresentaram maiores escores de autoinvestimento, autodefinição e propósito quando comparado com as pessoas que não eram ativistas, indicando maior nível de pertencimento de grupo e de sentido na amostra ativista. Análises de correlação (Tau-b de Kendall) e uma modelagem de equação estrutural (*Path Analysis*) apresentaram a importância do propósito para potencializar bem-estar na identidade ativista e diminuir índices de sofrimento psicológico. A dimensão do florescimento se relacionou negativa e significativamente com as variáveis de sofrimento psicológico (depressão, ansiedade e estresse) e positivamente com o propósito de vida. Com base nos resultados apresentados, é possível concluir que o engajamento em ações ativistas pode funcionar como um fator de proteção da saúde mental para a comunidade LGBTQIAPN+.

RESUMO 2 - O papel da esperança nas experiências de pessoas trans brasileiras durante a pandemia de COVID-19

Autores: Lucca Pereira Rodrigues, Miguel Luis Alves de Souza, Claudia Hofheinz Giacomoni e Eduardo Remor

Palavras-chave: Esperança; Pessoas trans; pandemia

RESUMO A pandemia de COVID-19 afetou de forma desproporcional a saúde mental de pessoas transgênero no Brasil e no mundo. No entanto, alguns fatores, como a esperança, parecem ser protetivos frente aos estressores causados pelo período. Considerando a maior vulnerabilidade da população trans no contexto pandêmico e a necessidade de se investigar potenciais aspectos protetivos, o presente trabalho explorou as experiências de pessoas trans brasileiras durante a pandemia, buscando possíveis diferenças a partir de seus níveis de esperança. O estudo de caráter misto transversal exploratório foi conduzido com 228 pessoas transgênero brasileiras maiores de 18 anos, recrutadas de forma online através das redes sociais, e que responderam questionário contendo perguntas sociodemográficas, questões de resposta livre e instrumento para avaliação da esperança, o *Adult Dispositional Hope Scale* (ADHS). Os escores no ADHS foram utilizados para a criação de grupos com níveis altos e baixos de esperança, para subsequente análise qualitativa das respostas por meio do software IRaMuTeQ (*Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires*). A análise de especificidade revelou diferenças nas experiências da pandemia entre os grupos com altos e baixos níveis de esperança. O grupo com níveis mais altos em esperança demonstrou menor impacto negativo decorrente do período pandêmico e identificação de aspectos positivos, como a possibilidade de transição de gênero e o autoconhecimento. Por outro lado, participantes com níveis baixos de esperança indicaram mais prejuízos em saúde mental, causados pelo isolamento e baixo suporte social percebido, além de aumento nas dificuldades já existentes no período anterior à pandemia. Os resultados das análises sugerem que a esperança possa ser fator protetivo em populações vulneráveis sujeitas a situações estressoras, indicando o potencial do construto em futuros estudos e intervenções voltadas à saúde mental de grupos marginalizados.

RESUMO 3 - Impacto de pertencer a minorias sexuais no nível de autocompaixão de adolescentes

Autores: Luciana Noia, Sâmella Maria Pereira Germano, Valeschka Martins Guerra

Palavras-chave: Minorias sexuais, autocompaixão, adolescência

RESUMO A Autocompaixão pode ser definida como tratar a si mesmo tão gentilmente como se trataria a um amigo que está passando por dificuldades, ainda que este amigo tenha cometido um erro ou esteja vivendo um momento desafiador. É percebida como um importante fator de proteção com relação ao estresse, burnout, ansiedade e depressão. Minorias sexuais, entendidas enquanto um grupo social minoritário cuja orientação sexual é dissidente à heteronormatividade, são cronicamente expostas a uma grande variedade de estressores, que as tornam mais



suscetíveis a problemas de saúde mental. Sendo a adolescência um período marcado por intensas mudanças físicas e sociais, questões relacionadas à orientação sexual podem se apresentar como fatores relevantes na forma como tal etapa é experienciada e com os níveis de autocompaixão presentes. Este trabalho buscou verificar o impacto de pertencer a minorias sexuais no nível de autocompaixão dos adolescentes. Participaram 318 adolescentes, com 16,4 anos em média ($DP = 0,94$), a maioria do gênero feminino (65%) e heterossexual (77%). Estes responderam a um questionário formado por perguntas sociodemográficas e a Escala de Autocompaixão. Foram realizadas análises Mann-Whitney de diferença entre médias tendo as dimensões de autocompaixão e o escore geral como VDs. Os resultados demonstraram o impacto significativo de fazer parte de minorias sexuais sobre os níveis de autocompaixão. Participantes de minorias sexuais diferem significativamente de participantes heterossexuais, apresentando menores níveis de autocompaixão em todas as dimensões e no escore geral. Conclui-se que a pertença a minorias sexuais está associada a baixos níveis de autocompaixão entre adolescentes, o que, por conseguinte, interfere no potencial efeito protetivo que níveis mais elevados de autocompaixão poderiam ter nas vivências dessa etapa do desenvolvimento. Sugere-se que intervenções direcionadas para o aumento da autocompaixão durante a adolescência pode ter potencial benéfico, especialmente em jovens de grupos minorizados socialmente.

Instituições Positivas: cases de sucesso com uso da Psicologia Positiva nas Organizações

ÁREA CENTRAL: Psicologia Positiva aplicada às Instituições e Organizações

ÁREA TEMÁTICA: Psicologia Positiva Aplicada

Proponente da Mesa: Dra. Claudiane Reis da Paixão - Doutora em Administração / Mestre em Psicologia Social

FILIAÇÃO: CRP / DHO _ Desenvolvimento Humano e Organizacional

RESUMO GERAL DA MESA:

Instituições Positivas: cases de sucesso com uso da Psicologia Positiva nas Organizações

Essa mesa objetiva promover reflexões e interações acerca dos estudos, práticas e resultados, que constituíram os cases de sucesso, em torno da temática da Psicologia Positiva aplicada às Instituições e Organizações. Sua relevância se expressa nos tempos atuais, nas demandas que cercam diferentes contextos e pessoas, em suas questões singular, mas também interligadas. O resumo 01 aborda a Jornada do Colaborador e tem como objetivo apresentar a construção da jornada do colaborador, desde o processo de atração de candidatos até seu *offboarding*, considerando o arcabouço teórico da psicologia positiva aplicada as organizações, por meio do programa de bem estar, baseado no método PERMAH, desenvolvido por Martin Seligman. O resumo 02 apresenta O Programa Cidades Felizes desenvolvido pelo Instituto Movimento pela Felicidade, em São Gonçalo do Abaeté/ MG. O objetivo foi implementar um modelo inovador de gestão pública e promover a construção de uma cultura de felicidade e bem-estar para servidores municipais e cidadãos, a partir do diagnóstico FIB - Felicidade Interna Bruta. O resumo 03 tem por objetivo demonstrar a formação executiva e o desenvolvimento das Lideranças de uma IES, por meio do modelo CROCS - Liderança Positiva, para ampliar o seu desempenho como Líderes que favoreceram e viabilizaram a construção de ambientes mais positivos e saudáveis. Novos formatos, interações e modelos de trabalho remetem e convidam para estudos, pesquisas e práticas seja no âmbito do indivíduo, para seu pertencimento e acolhida, em prol do seu bem-estar; seja no público, por meio de políticas voltadas à uma Gestão pública da cultura de Felicidade, em uma cidade; ou ainda, em suas interações no cenário laboral, à busca de ambientes de trabalho mais saudáveis,



por meio de relações humanizadas, entre líderes e liderados. Os resultados foram positivos e as conclusões apontam para as considerações em construção, como são propostas nesta mesa de trabalho.

Palavras- chaves: Psicologia Positiva; Instituições Positivas; Bem estar; Cidades felizes; Liderança Positiva.

RESUMO 01

TÍTULO: A construção da experiência positiva da jornada do colaborador

MESA: Instituições Positivas: cases de sucesso com uso da Psicologia Positiva nas Organizações

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

AUTORA: Ms. Izabela Rocha Holanda

TITULAÇÃO: Mestra em Psicologia.

FILIAÇÃO: IH – Consultoria de Desenvolvimento Humano

Considerando que o ideário da Psicologia Positiva está em construir ambientes físicos, psíquicos e sociais providos de qualidade de vida, bem-estar e felicidade, destaca-se o movimento dos estudos organizacionais positivos, o qual é direcionado para a compreensão e potencialização das forças e pontos fortes, isso não significa a desconsideração do negativo, pois tanto o positivo quanto o negativo são inerentes às relações e ao ser humano. Este trabalho visa apresentar a construção da jornada do colaborador, desde o processo de atração de candidatos até seu offboarding, considerando o arcabouço teórico da psicologia positiva aplicada as organizações, para tanto, foi desenhado um programa de bem-estar, baseado no método PERMAH, desenvolvido por Martin Seligman, o qual refere-se a um acrônimo com seis elementos essenciais que levam as pessoas a desfrutarem de uma vida com prevalência de bem estar. Objetivou-se com essa intervenção tornar esta empresa uma organização autenticizótica, ou seja, um lugar onde os colaboradores percebam que existe credibilidade e confiança por parte dos seus líderes, equidade, qualidade de vida, comunicação franca, oportunidade de aprendizado, espírito de camaradagem e foco nos resultados. Para a melhor compreensão do fenômeno estudado, optou-se por pesquisa de campo, visto que a autora do presente trabalho, estava na organização diariamente, tendo acesso a todas as informações, dados e pessoas. Os resultados apontaram um aumento de emoções positivas e de engajamento do time. Espera-se que este trabalho seja compartilhado a fim de corroborar com o crescimento das empresas, de forma a torná-las promotoras de bem estar e sustentáveis.

Palavras-chave: jornada; colaborador; bem estar; resultados.

RESUMO 02

TÍTULO: Programa Cidades Felizes – São Gonçalo do Abaeté/ MG

MESA: Instituições Positivas: cases de sucesso com uso da Psicologia Positiva nas Organizações

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

AUTORES E TITULAÇÕES:

1. Simone Kabariti – Instituto Movimento pela Felicidade - Especialista em Administração de R. Humanos

2. Kelly Batista Braga Lucas – Prefeitura Municipal de São Gonçalo do Abaeté/ MG - Especialista em Gestão de Pessoas com ênfase em Estratégia
3. Benedito Nunes – Instituto Movimento pela Felicidade - Mestre em Gerontologia e Especialista em Gestão Estratégica de Cooperativas
4. Luciana Dantas – Instituto Movimento pela Felicidade - Mestre em Psicologia
5. Michelle Taminato – Instituto Movimento pela Felicidade – Especialista em Gestão Executiva e Marketing
6. Valdenice Vera Sanchez – Instituto Movimento pela Felicidade - Especialista em Administração em Recursos Humanos

FILIAÇÃO: Instituto Movimento pela Felicidade e Prefeitura Municipal de São Gonçalo do Abaeté/ MG

O Programa Cidades Felizes desenvolvido pelo Instituto Movimento pela Felicidade e parceiros, no município de São Gonçalo do Abaeté – Minas Gerais, foi aplicado de 2022 a 2024, e teve como objetivo implementar um modelo inovador de gestão pública e promover a construção de uma cultura de felicidade e bem-estar para servidores municipais e cidadãos. O Programa visa a criação e manutenção de um ambiente mais favorável ao engajamento aos processos de transformação propostos pela administração municipal de forma participativa, colaborativa e proativa. Em 2022 foi aplicado um diagnóstico inicial utilizando-se do Questionário FIB (Felicidade Interna Bruta) mapeando as 9 dimensões: bem-estar psicológico, saúde, educação, uso do tempo, cultura, governança, vida comunitária, meio ambiente e padrão de vida, além de workshops e rodas de conversa com as lideranças, servidores municipais e a população sensibilizando-os para os temas da Psicologia Positiva, Felicidade e Bem-estar. Em 2023, decorrente das recomendações de intervenções propostas no relatório, foram implementados 12 Projetos: (1) Movimento; (2) Programa CAEEL; (3) Bem-estar do Servidor; (4) Saúde na Escola; (5) Roda de Conversa Positiva; (6) Leitura na Praça; (7) Descubra São Gonçalo; (8) Cidade Voluntária; (9) Jovens Empreendedores; (10) Programa Restaurar; (11) Quem ama cuida; (12) Observatório da Felicidade; visando novas práticas, aprimorando aquelas existentes e promovendo o equilíbrio biopsicossocial das pessoas, com impactos positivos e mensuráveis na performance e no bem-estar de todos os envolvidos. Ainda em 2023 foi realizado um *focus group* para identificar os impactos que os Projetos estavam gerando nos servidores municipais e na população, em relação às dimensões do FIB. Também foram feitos encontros para uma reciclagem com as lideranças e coordenadores dos projetos. Em 2024, foi reaplicado o Questionário FIB, o que permitiu uma análise comparativa com os resultados anteriores, consolidando assim um ciclo de evolução e construção de uma cidade mais feliz. PALAVRAS-CHAVE: Cidades Felizes; Felicidade e Bem-estar de Servidores e População; Programa de Felicidade

RESUMO 03

TÍTULO: Formação em Liderança Positiva, para Desenvolvimento dos Líderes, em uma IES

MESA: Instituições Positivas: cases de sucesso com uso da Psicologia Positiva nas Organizações

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

AUTORA: Dra. Claudiane Reis da Paixão (organizadora da Mesa)

TITULAÇÃO: Doutora em Administração / Mestre em Psicologia Social

FILIAÇÃO: CRP / DHO _ Desenvolvimento Humano e Organizacional

As Instituições Positivas constituem objeto de estudo da Psicologia Positiva. Assim, a Psicologia Positiva Organizacional e do Trabalho (PPOT) contribui para a construção de um ambiente laboral, com qualidade de vida; bem-estar; e descoberta das virtudes e do potencial humano. Esse potencial passa pela formação e desenvolvimento das Lideranças. O autor, Cameron delineou um método para esse desenvolvimento, com os princípios da Liderança

Positiva: (1) Clima positivo; (2) Rede de Relacionamentos positivos; (3) Comunicação positiva; (4) Sentido no Trabalho – o modelo CROCS. O objetivo deste trabalho é apresentar a materialização dessas premissas e deste modelo, que nortearam a metodologia para a Educação Executiva adotada em uma IES - Instituição de Ensino Superior, aqui apresentada. Por meio dos cursos ministrados, em 04 etapas, dentre elas – a Formação em Liderança Positiva, foi possível evidenciar resultados vinculados à aplicabilidade da Psicologia Positiva nas Organizações. Essa Instituição adotou a Liderança Positiva porque compreendeu que a formação das suas Lideranças demanda autenticidade, positividade, desenvolvimento e autoconhecimento contínuo. Líderes – agentes multiplicadores das qualidades psicológicas positivas dos seus liderados proporcionam melhor clima de trabalho e os integram à organização, com a ética e o ambiente saudável. Honestidade, gratidão, atenção e interesse emocional aos liderados são fatores necessários à uma Equipe. Por isso, esses combinados constituirão as próximas etapas dos trabalhos: a Avaliação de Desempenho. Os resultados apurados reforçaram que as relações corporativas demandam Líderes Positivos e Protagonistas porque os novos tempos levaram as pessoas, ao entendimento de que hoje elas não vendem, apenas suas horas de trabalho, mas sim suas horas de vida. Confirmou-se e concluiu-se que ambientes saudáveis estimulam pessoas saudáveis, quando atuantes e congruentes aos seus propósitos, e mais ainda, quando estes estão alinhados aos valores e propósitos da Instituição em que atuam. O bem estar dos funcionários e a Produtividade Institucional se elevam.

Palavras-chave: Psicologia Positiva Organizacional e do Trabalho; Liderança Positiva; Organizações Saudáveis

Projetos de Educação Positiva que Fazem a Diferença para Profissionais da Educação

PROPONENTE: ANNA PAOLA SIVINI LINS E SILVA

RESUMO: A mesa redonda proposta versa sobre a aplicabilidade da educação positiva em contextos educacionais e sua importância na promoção do bem-estar e o desenvolvimento de aspectos positivos na vida das pessoas envolvidas nos projetos. O ambiente escolar é um espaço frutífero para implementar programas que englobam temáticas da psicologia positiva, tais como resiliência, gratidão, relações positivas. Os profissionais da educação sofrem com o stress, sintomas de *Burnout*, ansiedade, dentre outros males. O contato com os fundamentos da psicologia positiva e da educação positiva e sua aplicabilidade através de vivências e práticas no dia a dia proporcionaram aos envolvidos nos projetos apresentados nessa mesa estratégias para prevenir problemas emocionais e um equilíbrio na saúde mental. A contribuição da ciência do bem estar, onde se enaltecem aspectos positivos e as potencialidades do ser humano, foi muito importante nos anos em que perdurou a fase crítica da pandemia de Covid 19. Foram oferecidos dois cursos, no formato de projetos de extensão, de maneira virtual, alcançando pessoas de várias regiões do Brasil, sendo um deles voltado ao objetivo de desenvolvimento do construto da resiliência, envolvendo conceitos teóricos e práticas vivenciais para que se demonstrasse a aplicabilidade da ciência do bem estar no seu dia a dia. Posteriormente à pandemia, foi desenvolvido um programa, no formato presencial, que envolveu não apenas profissionais da educação, mas também estudantes de uma Rede Municipal de Educação do Estado da Paraíba, alargando ainda mais o contributo da aplicabilidade da Psicologia Positiva na educação, levando estratégias de incentivo a um ambiente saudável, empático e com um terreno fértil para o estabelecimento de relações saudáveis.

Palavras-Chave: Profissionais da Educação; Educação Positiva; Bem estar

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO POSITIVA E O BEM-ESTAR DOCENTE: CAMINHOS PARA NOVAS PRÁTICAS

PROPONENTE: MAÍRA CORDEIRO DOS SANTOS

RESUMO: Na perspectiva da Psicologia Positiva, a educação positiva busca promover o florescimento de professores, estudantes, gestores e pais, contribuindo para uma vida mais significativa e melhorando a aprendizagem. No contexto educacional, a psicologia positiva visa ensinar o bem-estar como uma estratégia preventiva contra problemas emocionais. No tocante ao trabalho docente, sabemos dos inúmeros desafios enfrentados, sobretudo relacionados à saúde mental. No Brasil, cada vez mais professores estão se afastando do trabalho em decorrência de estresse, ansiedade, depressão, síndrome de Burnout e outros transtornos que afetam o exercício da profissão. A educação positiva, assim, contribui para minimizar esses sintomas na medida em que colabora para a construção de ambientes mais saudáveis, harmônicos e felizes. O objetivo deste estudo é relatar a experiência da implementação de um Programa de Educação Positiva em uma Rede Municipal de Educação na Paraíba, durante o ano de 2023. Na ocasião, adotamos o método implementado por Martin Seligman (2011) na *Geelong Grammar School*, com a inclusão de formação de professores sobre as bases da Psicologia Positiva e o acompanhamento dos trabalhos e projetos realizados pelos professores da educação infantil e ensino fundamental. O método utilizado foi a pesquisa aplicada, a partir da utilização dos preceitos e fundamentos da psicologia positiva para a construção de um programa educacional, além de instrumentos quantitativos e qualitativos. Como resultados, tivemos a participação de quase 50 professores e mais de 700 alunos que, durante a execução do programa, trabalharam diversos temas da psicologia positiva. A partir do programa, percebemos o aumento do bem-estar dos professores, por meio de avaliações do programa e de relatos pessoais, o que corrobora com a ideia de que a educação positiva é fundamental na escola, sobretudo para prevenir problemas de saúde mental e promover a felicidade de professores e todos os sujeitos educacionais.

Palavras-chave: Educação Positiva; Bem-estar Docente; Trabalho Docente.

A promoção do bem-estar emocional para professores: a extensão que floresceu

PROPONENTE: ANNA LIBIA DE ARAÚJO CHAVES

RESUMO: Como é de conhecimento de todos, um vírus mortal e sem precedentes, COVID-19, surpreendeu a humanidade em 2020. Não apenas as escolas, mas todas as instituições em que havia interação social foram fechadas e muitas pessoas, além do isolamento, começaram a trabalhar na modalidade de *home office*. Segundo dados levantados na pesquisa "Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do Corona vírus no Brasil", realizada com 3,8 mil professores, os indicadores de ansiedade, cansaço, estresse, sobrecarga de trabalho e frustração elevaram os índices de mal-estar dos docentes entre maio e agosto de 2020. Foi a partir desse contexto que surgiu o planejamento para a criação de um projeto de extensão (de forma virtual), desenvolvido pelo Núcleo de Educação Positiva – NEP – no IFPB. Assim, o objetivo deste trabalho é o de apresentar o projeto de extensão e relatar como ele foi executado. O Florescer foi desenvolvido para oportunizar teorias do bem-estar, na perspectiva da psicologia positiva e para atuar com docentes e estudantes de licenciaturas, bem como demais profissionais da educação. Utilizamos o *Moodle* como Ambiente Virtual de Aprendizagem para espaços de interação assim como repositórios dos materiais utilizados ao longo da temática. Os encontros síncronos aconteciam pelo *Google Meet*, quinzenalmente. Denominamos de domínios positivos os temas escolhidos e distribuídos em cada momento temático que representavam pétalas de uma flor de lótus: roxa – inteligência emocional e autorregulação; azul – *mindset*; verde – comunicação não violenta e empatia; amarela – garra e resiliência; e a pétala vermelha – gratidão e otimismo. A realização desse projeto corroborou a necessidade de se trabalhar as emoções dos profissionais da educação no contexto escolar, principalmente em tempos de crise mundial, e confirmou a necessidade de intervenções com base na educação positiva nos espaços educacionais.

Palavras-chave: Extensão; Florescer; Educação Positiva.

Projeto de extensão resiliência na educação: um relato de experiência

PROPONENTE: RENATA FERREIRA DE SOUSA

RESUMO: A psicologia positiva é uma área do conhecimento que enfatiza as qualidades humanas positivas para a promoção do bemestar individual e ou coletivo, sendo possível a sua aplicação em diversas áreas, como, nas clínicas, nas empresas, na educação, trazendo um novo paradigma para o trabalho. A partir dessa perspectiva, desenvolvemos um projeto de extensão, durante a pandemia do covid-19, em 2021, intitulado “a promoção da resiliência para profissionais da educação à luz da Psicologia Positiva” com o intuito de fortalecer o equilíbrio emocional dos indivíduos, tornando-os mais aptos para enfrentarem e lidarem com maior competência com as adversidades da vida. Dessa maneira, o objetivo do presente trabalho é apresentar o projeto de extensão e como ele foi executado. Este projeto, que teve como público-alvo educadores do IFPB e profissionais de educação da comunidade externa, ancorou sua atuação no desenvolvimento de intervenções para a promoção do bem-estar e desenvolvimento da resiliência por meio do trabalho com as emoções positivas, como, a gratidão, a esperança e o otimismo, entre tantas outras; com os comportamentos de enfrentamento às adversidades; e através de práticas que promovem o relaxamento físico, emocional e mental, como, o *mindfulness*. A metodologia se deu a partir de encontros síncronos semanais através do *google meet* e de momentos assíncronos nos quais os participantes tiveram acesso à exposição dialogada e às atividades diagnósticas de diferentes conteúdos, às atividades de leitura de artigos científicos por meio da plataforma de aprendizagem, *google classroom*. Os resultados foram percebidos por meio de feedbacks de autorrelato, destacando-se a identificação dos participantes com os temas desenvolvidos no projeto, suas percepções nas experiências diárias, dentro da sala de aula e fora dela, e vivência do efeito de bem-estar relatado, favorecido pelas intervenções.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Resiliência; Extensão.

AUTOCOMPAIXÃO APLICADA A PARENTALIDADE E À ADOLESCÊNCIA

Autor Preponente da Mesa: Lucas Polezi do Couto

Área Temática: Bem-estar, felicidade e seus correlatos OU Psicologia Positiva Aplicada

Palavras-chave: Autocompaixão, parentalidade, Mindful parenting, adolescência.

RESUMO GERAL

A autocompaixão é definida como a motivação para cuidar de si e minimizar o próprio sofrimento, além de se preocupar com o sofrimento alheio. Ela tem sido amplamente estudada em pessoas com diagnósticos de depressão, ansiedade, profissionais de saúde e educação, e cuidadores de pessoas neurodiversas. Composta por três pilares – bondade consigo mesmo, humanidade compartilhada, e *mindfulness* – a autocompaixão se opõe à autocrítica severa, ao isolamento emocional, e à superidentificação com o sofrimento. Sua prática tem demonstrado eficácia na redução de ansiedade, depressão, esgotamento emocional e burnout parental, além de melhorar o bem-estar psicológico, oferecer uma visão de futuro mais positiva e fortalecer relacionamentos significativos. Esta mesa redonda tem como objetivo discutir o impacto da autocompaixão com base em pesquisas de intervenção realizadas com pais, cuidadores de pessoas neurotípicas e neuroatípicas, e adolescentes. O primeiro estudo, "O poder da

autocompaixão: transformando o bem-estar de pais de crianças autistas", utiliza uma metodologia de pré e pós-teste para avaliar como uma intervenção baseada em autocompaixão pode influenciar o bem-estar de pais e mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). O segundo trabalho, "Maternidade e Universidade: A importância da autocompaixão e sororidade para docentes e discentes mães", explora qualitativamente o impacto da autocompaixão na vivência de mães que também são discentes e docentes de uma universidade pública. O último estudo, "Impacto da percepção de *Mindful parenting* na autocompaixão de adolescentes", investiga como a percepção de práticas parentais atentas (*Mindful parenting*) está relacionada aos níveis de autocompaixão entre adolescentes. Esses estudos proporcionam uma visão ampliada sobre como a autocompaixão pode promover transformações positivas em diferentes contextos de vida.

RESUMO 1 - O Poder da Autocompaixão: Transformando o Bem-Estar de Pais de Crianças Autistas

Autores: Lucas Polezi do Couto e Fabiana Pinheiro Ramos

Palavras-chaves: autocompaixão, cuidadores, crianças autistas, estresse parental, bem estar psicológico.

Pais e mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) frequentemente enfrentam níveis elevados de estresse parental e menor bem-estar psicológico. A autocompaixão, definida como uma série de comportamentos voltados para o cuidado pessoal, incluindo pausas na rotina, expressar emoções, direcionar a atenção para eventos positivos, e adotar uma perspectiva mais compreensiva do desconforto emocional, pode melhorar a qualidade de vida e a relação entre pais e filhos. Este estudo teve como objetivo avaliar os efeitos de uma intervenção em autocompaixão (composta por 5 encontros de 2 horas cada) no estresse, bemestar e autocompaixão de pais de crianças autistas, utilizando uma metodologia quaseexperimental. Participaram do pré-teste 77 cuidadores, e do pós-teste, 10. Os participantes responderam a um questionário de caracterização, escalas de bem-estar psicológico, estresse e autocompaixão (pré e pós-teste), além de uma avaliação da intervenção (pós-teste). Os resultados indicaram um aumento significativo no bem-estar psicológico, especialmente nas dimensões de relações positivas e propósito de vida ($p < 0,05$). Não houve mudanças significativas na autocompaixão e no estresse parental. Os relatos dos participantes apontaram para uma melhoria no bem-estar geral, melhor relacionamento parental, e diminuição da autocrítica e comparação. As limitações do estudo incluíram o número reduzido de participantes que concluíram a intervenção e a alta taxa de desistência entre as etapas da pesquisa, executada no mestrado do 1º autor, sob orientação da 2ª. A autocompaixão é um tema ainda pouco explorado entre pais de crianças autistas, cujo foco geralmente está no manejo do comportamento infantil. Portanto, novas pesquisas são sugeridas para explorar o impacto positivo da autocompaixão no bem-estar psicológico dos cuidadores.

RESUMO 2 - Maternidade e Universidade: A importância da autocompaixão e sororidade para docentes e discentes mães.

Autores: Deliane Macedo Farias de Sousa

Palavras-chave: maternar, autocompaixão, bem-estar, educação

Maternar no contexto universitário implica muitos obstáculos às estudantes/ professoras/pesquisadoras, sobretudo a falta de apoio e dificuldades em conciliar as demandas acadêmicas com as responsabilidades maternas. Compreender esses desafios é essencial para desenvolver estratégias e políticas que promovam a inclusão e a igualdade de oportunidades para todas, independentemente de sua condição maternal. Assim, objetivouse conhecer a vivência da maternidade de discentes e docentes de uma universidade pública do estado de Pernambuco, identificando o que as impactou (tem impactado) ao tornar-se mãe. Analisando qualitativamente os dados observou-se que as participantes vivenciaram situações de estresse e sobrecarga emocional ao tentar equilibrar as responsabilidades acadêmicas/profissionais com as responsabilidades de cuidar do(s) filho(s). Ademais, a falta de

tempo para dedicar ao cuidado consigo mesma também surgiu com frequência nos relatos. Outro ponto destacado pelas mães foi o sentimento de culpa por não dedicar tempo suficiente à(s) criança(s) ou por não atenderem suas expectativas quanto ao desempenho acadêmico/profissional, levando-as a sentir-se frustradas. Ademais, a experiência da autocompaixão e a sororidade de outras mães/mulheres em suas jornadas também emergiram com destaque. O olhar e ações empáticas de outras mulheres e o suporte que prestaram às mães foram muito importantes para que as participantes vivenciassem a maternidade de forma mais leve. O exercício de culpa-se e cobrar-se menos tanto quanto mães como quanto estudantes/docentes apareceu de modo ambíguo: ora emerge como uma necessidade, ora como uma dificuldade e ora como um alívio dentro da maternidade. Tais resultados corroboram estudos recentes em que a autocompaixão tem se mostrado importante variável para promover bem-estar e atenuar dificuldades emocionais em mães. Desse modo, estudar a maternidade promove discussões sobre os papéis de gênero, os estereótipos sociais e a importância da equidade na educação, contribuindo para a construção de um ambiente universitário mais inclusivo e empoderador para todas.

RESUMO 3 - Impacto da percepção de *mindful parenting* na autocompaixão de adolescentes

Autoras: Luciana Noia, Júlia Duarte Firmino Salviano, Valeschka Martins Guerra

Palavras-chave: Mindful parenting, atenção parental, autocompaixão, adolescência

RESUMO

Adolescência é uma fase importante do desenvolvimento humano em que mudanças físicas, psicossociais e cognitivas significativas acontecem, podendo gerar conflitos e insegurança nos jovens. A autocompaixão, processo de sermos gentis, compassivos e acolhedores com nós mesmos quando precisamos, sendo aliados da nossa própria história, é um fator importante nesta fase, pois a autocobrança tende a ser muito presente. Acredita-se que percepção que o adolescente tem quanto à prática de *Mindful Parenting* de seus pais, uma atenção dedicada pelos cuidadores às próprias emoções e às dos filhos dentro desta relação interpessoal, pode refletir nos níveis de autocompaixão. A regulação emocional, saber usar essas emoções de maneira intencional, e a espiritualidade aqui compreendida como a capacidade humana de autotranscendência, que motiva a buscar um maior nível de conexão, sentido e propósito, também foram avaliadas. Este trabalho buscou explicar o nível de autocompaixão dos adolescentes a partir do nível percebido de *mindful parenting*, de regulação emocional e de espiritualidade. Participaram 318 adolescentes, com 16,4 anos em média (DP = 0,94), a maioria do gênero feminino (65%). Estes responderam a um questionário formado pela Escala de Percepção de *Mindful Parenting* para Adolescentes (EPMPA), a Escala de Autocompaixão, Escala de Regulação Emocional, Escala de Espiritualidade e perguntas sociodemográficas. Foi realizada uma regressão linear múltipla com método *forward*. Preditores da autocompaixão explicaram 24% da variância, com quatro variáveis inseridas no modelo: reavaliação cognitiva ($\beta = 0,35$), supressão emocional ($\beta = -0,24$), falta de atenção parental ($\beta = -0,23$) e espiritualidade ($\beta = 0,12$). Assim, conclui-se que a falta de atenção parental e a supressão emocional estão associados a níveis menores de autocompaixão, podendo contribuir como fatores de risco; enquanto a reavaliação cognitiva e o nível de espiritualidade estão associados a níveis mais elevados, podendo atuar como importantes fatores de proteção

Funcionamento Psicológico Positivo: teoria e adaptação transcultural de uma medida

Caroline Tozzi Reppold¹, Ana Paula Porto Noronha², Ligia de Santis², Monique Arantes Guimarães², Andreia Maria de Britto Campos², Luciana Martins de Souza Caselato Guimarães², Juliana Santos Corbett², Sandra Prandini², Leila Maria Ferreira Couto²

¹Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre;

²Universidade São Francisco

Ao longo da vida, vivenciamos tragédias e desastres, como as derivadas da pandemia do SARS-CoV-2 ou das recentes enchentes no Rio Grande do Sul (Brasil). Assim, é preciso entender como auxiliar os indivíduos no enfrentamento do estresse e na busca do bem-estar – tema abordado pela Teoria de Conservação dos Recursos (TCR). Segundo esta abordagem, os recursos seriam características centrais do indivíduo que os auxiliaria a atingir o que considera importante. Assim, a TCR considera que estes recursos são relevantes para a manutenção do bem-estar e enfrentamento das situações de vulnerabilidade. Diante da sua importância, a *Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo* (EFPP) foi desenvolvida na Espanha para avaliar recursos psicológicos amplamente investigados na literatura científica (autonomia, resiliência, autoestima, propósito de vida, contentamento (desfrute), otimismo, curiosidade, criatividade, humor, domínio sobre o ambiente e vitalidade). O objetivo da presente mesa é, portanto, (Estudo 1) conceituar o funcionamento psicológico positivo, (Estudo 2) relatar os processos de tradução, adaptação transcultural da EFPP para o português brasileiro e busca por evidências de validade de conteúdo para a nova medida, chamada Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo (EFPP – Br/LabC+), e (Estudo 3) investigar evidências de validade com base na estrutura interna da EFPP – Br/LabC+. A partir da condução e resultados dos três estudos aqui relatados, é possível concluir o potencial de uso da EFPP – Br/LabC+ no Brasil, uma vez que o rigoroso método seguido em todos os estudos indicou evidências de validade adequadas para a medida. Destaca-se, ainda, a importância das etapas iniciais de adaptação e avaliação de conteúdo dos instrumentos adaptados para novos contextos culturais. Ainda que os estudos tenham fornecido resultados adequados para o uso da EFPP – Br/LabC+ no Brasil, incentiva-se que estudos futuros investiguem evidências de validade adicionais para a medida, como, por exemplo, com base na sua relação com construtos teoricamente relacionados.

Palavras-chave: Bem-estar; Enfrentamento; Medidas; Construção do teste; Psicologia positiva.

Funcionamento Psicológico Positivo: aspectos teóricos e de mensuração do construto

Monique Arantes Guimarães¹, Ana Paula Porto Noronha¹

¹Universidade São Francisco

Os recursos são características centrais do indivíduo que podem se expressar, por exemplo, como recursos sociais, psicológicos e financeiros. De modo mais específico, os recursos psicológicos são conceituados como características de personalidade que permitem a adaptação, o desenvolvimento pessoal e que, embora tenham certa estabilidade, são passíveis de aprendizagem. O presente Estudo 1 tem por objetivo conceituar o funcionamento psicológico positivo e apresentar aspectos sobre sua mensuração em diferentes culturas. O funcionamento psicológico positivo contempla 11 recursos psicológicos mais investigados e relevantes à literatura científica de Psicologia Positiva (e.g., autonomia, autoestima, otimismo, vitalidade e propósito de vida). Sua mensuração ocorre com a aplicação da Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo (EFPP). Os estudos iniciais de busca de evidências de validade da

EFPP ocorreram com a população geral e estudantes universitários hispânicos. Os resultados apontaram para propriedades psicométricas satisfatórias, sugerindo ótimos níveis de consistência interna e índices de ajustes adequados para o modelo composto por 11 fatores agrupados em um fator geral de segunda ordem (funcionamento psicológico positivo). Ademais, observaram-se associações da EFPP com outras variáveis (e.g., autoestima e vitalidade; bem-estar, ansiedade e depressão). A EFPP foi adaptada às culturas mexicana, portuguesa e brasileira. As características psicométricas das versões adaptadas da EFPP se mostraram satisfatórias e corroboraram o modelo de segunda ordem originalmente encontrado. Esses estudos possibilitaram ainda a ampliação da rede nomológica do construto ao constatarem sua associação com fatores de personalidade e bem-estar subjetivo. No Brasil, a adaptação inicial da EFPP apontou para a estabilidade da estrutura fatorial da escala aplicada a diferentes grupos. Apesar dos resultados promissores da EFPP em diferentes países, notou-se preocupação secundária dos estudos transculturais sobre os processos de adaptação e busca de evidências de validade de conteúdo. Em função disso, novo estudo foi proposto para a cultura brasileira, resultando na EFPP-Br/LabC+ (Estudo 2).

Palavras-chave: Saúde; Psicologia Positiva; Psicomетria; Construção de Teste.

Escala de Funcionamento Psicológico Positivo: Adaptação e evidências de validade de conteúdo para o Brasil

Ligia de Santis¹, Ana Paula Porto Noronha¹ ¹Universidade São Francisco

O funcionamento psicológico positivo é fundamental para o bem-estar individual, por representar características de personalidade que contribuem para a adaptação e desenvolvimento pessoal. Diante da sua relevância, este trabalho teve como objetivo realizar a tradução e adaptação transcultural da medida espanhola *Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo* (EFPP) para o português brasileiro, e investigar suas evidências de validade de conteúdo. Para isso, o estudo foi dividido em cinco etapas. Na Etapa 1, quatro tradutores bilíngues (fluentes em espanhol e brasileiros nativos) fizeram a tradução dos itens do espanhol para o português. Após síntese das traduções por um comitê de especialistas, na Etapa 2, 11 pessoas (de 18 a 54 anos) que representavam o público-alvo avaliaram a qualidade dos itens, indicando boa compreensão e fazendo sugestões. Na Etapa 3, após incorporação das sugestões feitas, os itens foram avaliados por nove juízes especialistas (seis doutores e três doutorandos), que os julgaram em relação à sua qualidade e ao fator de pertencimento. Na Etapa 4, após apreciação das ponderações feitas e diante de resultados favoráveis, os itens foram retrotraduzidos para o espanhol. Por fim, na Etapa 5, a versão retrotraduzida foi avaliada por uma das autoras originais do instrumento, indicando a necessidade de ajustes adicionais. Após consideração do comitê de especialistas, chegou-se à versão final, chamada de Escala de Funcionamento Psicológico Positivo (EFPP – Br/LabC+). Diante do criterioso processo de adaptação transcultural, entende-se que os resultados das diferentes etapas aqui apresentadas indicaram evidências de validade de conteúdo para a EFPP – Br/LabC+. Destaca-se a importância de incluir entre os diferentes participantes das etapas representes diversos do público-alvo (em relação à idade e nível socioeconômico, por exemplo), bem como juízes e tradutores qualificados. Ainda que os resultados deste estudo sejam adequados, ressalta-se a necessidade de que evidências adicionais ainda sejam investigadas para a EFPP – Br/LabC+.

Palavras-chave: Psicologia positiva, desenvolvimento do adulto, avaliação psicológica, análise de conteúdo

Escala de Funcionamento Psicológico Positivo (EFPP – Br/LabC+): Evidências de validade em relação a estrutura interna

Leila Maria Ferreira Couto¹, Ana Paula Porto Noronha¹

À continuidade dos estudos de evidência de validade da tradução e adaptação transcultural ao português brasileiro para a Escala de Funcionamento Positivo, este trabalho objetivou apresentar evidências de validade em relação a estrutura interna, além de buscar replicar o modelo original, um modelo hierárquico de segunda ordem e 11 fatores de primeira ordem. Participaram 391 pessoas, sendo 174 estudantes universitários e 217 trabalhadores, com idades entre 18 e 74 anos ($M = 35,5$; $DP = 13,1$), maioria mulheres (66,75%). A coleta foi realizada por meio de formulário na plataforma *Google* e os participantes acessavam o TCLE dando seu consentimento, e, na sequência, um questionário sociodemográfico e a escala EFPP-BR/LabC+. Análises Fatoriais Confirmatórias (AFC's) foram conduzidas, haja vista que se tinha o conhecimento prévio da estrutura fatorial e buscava-se replicar tal modelo com a amostra brasileira, sugerindo que a escala pudesse ser usada em estudos transculturais. Ainda, foi verificada a confiabilidade da medida por coeficientes alfa e confiabilidade composta (CC). As análises foram conduzidas pelos *softwares* MPlus versão 8.4 e Jamovi (Versão 2.5). A partir dos dados, o modelo hierárquico de segunda ordem não apresentou índices de ajuste adequados e, assim, partiu-se para a testagem do modelo de primeira ordem com 11 fatores, que obteve valores limítrofes, porém adequados ($RMSEA = 0,086$ [IC 90% (0,081 – 0,090)]; $CFI = 0,949$; $TLI = 0,938$). Em ambos os modelos, as cargas fatoriais foram altas (0,74 a 0,95, exceto item 22). A confiabilidade variou de 0,79 a 0,91 para alfa e 0,84 a 0,93 para CC, exceto fator “domínio do meio”. Pelos resultados apresentados, sugere-se que estudos futuros testem outras configurações fatoriais com modelos mais parcimoniosos e tragam outras evidências de validade como as evidências com outras variáveis.

Palavras-chave: Análise fatorial; Construção do teste; Psicometria; Psicologia positiva

¹ - Universidade São Francisco

Psicologia positiva em uma perspectiva interdisciplinar: relato de práticas no contexto da Psicologia, Neuropsicologia e Direito

Área temática: Psicologia Positiva aplicada

Autores: Marina Stahl Merlin, Aline de Silva Freitas e Tatiana de Cassia Nakano

Muito embora a psicologia positiva tenha sua origem na Psicologia, seus princípios tiveram sua aplicabilidade ampliada para diferentes áreas do conhecimento, dada a possibilidade de promoverem um desenvolvimento saudável e positivo a pessoas, grupos e instituições. Nesse cenário, a mesa busca divulgar diferentes práticas conduzidas com base nos preceitos da Psicologia Positiva, na área da psicologia, neuropsicologia e direito, de modo a demonstrar a interdisciplinaridade desse movimento. A primeira apresentação irá focar em um projeto de intervenção desenvolvido junto a crianças e adolescentes identificados com dupla excepcionalidade (quadro marcado pela presença de alta habilidade/superdotação ocorrendo em conjunto com um déficit, deficiência ou transtorno), cujo objetivo visou a promoção do desenvolvimento socioemocional desses indivíduos. O formato da intervenção, bem como seus principais resultados serão apresentados. A segunda apresentação buscará demonstrar a possibilidade de aplicar os princípios da Psicologia Positiva na área do direito, junto a estudantes e profissionais, de modo a fornecer exemplos conceituais e práticos acerca de como a felicidade, bem-estar e autoconhecimento

podem contribuir, de forma positiva, para essa profissão. Dois projetos serão apresentados. Na terceira apresentação serão enfocadas propostas de identificação de potenciais em crianças e adolescentes, a partir da divulgação de instrumentos brasileiros desenvolvidos para avaliação das altas habilidades/superdotação. Buscar-se-á atualizar o que vem sendo desenvolvido na área, bem como demonstrar diferentes meios de acesso a indicadores desse fenômeno. Em conjunto, espera-se que a mesa possa divulgar a possibilidade de aplicação da psicologia positiva em uma perspectiva interdisciplinar e as contribuições que seus princípios podem trazer para diferentes públicos-alvo.

Apresentação 1: Marina Stahl Merlin

Grupo de intervenção socioemocional para crianças/adolescentes com dupla excepcionalidade: uma proposta de trabalho

A maior frequência de identificação e conhecimento da condição de altas habilidades/superdotação nos últimos anos têm evidenciado a necessidade de propostas especializadas de intervenção para esse grupo de pessoas. As bases científicas e a observação clínica reforçam a importância do autoconhecimento frente as características socioemocionais e neurodivergente desta condição no intuito de alcançar desfechos positivos de vida. Neste contexto, foi feito um grupo piloto com duração de um ano, com quatro jovens com dupla-excepcionalidade, visando a promoção do sentimento de pertencimento e o interesse pelos pares, possibilitando assim, o desenvolvimento do contato social e das habilidades necessárias para que tal contato ocorresse de forma adequada e prazerosa. O grupo caracterizou-se por ser aberto (novos integrantes poderiam ser inclusos) e homogêneo (todos os participantes apresentavam condições de AH/SD + Transtorno de Aprendizagem). Os encontros ocorreram uma vez ao mês, com duração de duas horas. Algumas necessidades específicas ficaram evidenciadas, e podem ser adotadas como características sugeridas para esse tipo de intervenção: 1) utilização de técnicas de *mindfulness* adaptada para iniciar os encontros, propiciando a diminuição da aceleração/agitação mental; 2) proposta de atividades desafiadoras, que consideram o dinamismo mental dos superdotados; 3) atenção às demandas momentâneas e aproveitamento dos temas trazido espontaneamente pelos participantes, para manter a motivação intrínseca e funcionalidade das atividades; 4) tempo livre para trocas espontâneas entre os participantes. Após 1 ano e meio de atividade com o grupo-piloto, os jovens se mostraram prontos para o encerramento. Mais dois grupos foram iniciados, com crianças mais novas, e as mesmas características grupais foram observadas como necessárias, favorecendo o desenvolvimento desse tipo de trabalho. Assim, sugere-se que crianças e adolescentes com AH/SD se beneficiam de atividades em grupo com pares cuja condição seja semelhante.

Palavras-chave: Altas Habilidades/Superdotação. Intervenção socioemocional. Dupla Excepcionalidade.

Apresentação 2: Aline da Silva Freitas

Pontos de conexão entre Direito, Ciência da Felicidade e Psicologia Positiva

A apresentação busca analisar possíveis interfaces entre Direito, Ciência da Felicidade e Psicologia Positiva. Assim, o problema de pesquisa é investigar como estas colaboram à construção de ensino jurídico e carreiras jurídicas mais positivas e, como consequência, promovem profissionais de maior e melhor impacto social. Além disso, serão destacados alguns dos impactos jurídicos naquelas Ciências. A hipótese é que há intensa proximidade na essência de cada um desses campos de saber, na medida em que todos devem colaborar para o desenvolvimento humano e, em diversos pontos, podem se retroalimentar. Aliás, o Direito cuida de diversos conceitos que são próximos daquelas ciências, a exemplo da ideia de bem-estar e, mais recentemente, embora ainda em menor proporção, de felicidade. É importante perceber ainda como o Direito tem se conectado com Ciência da Felicidade e Psicologia Positiva, a

exemplo de recente legislação brasileira que prevê certificação para empresas que promovam saúde e bem-estar. Para checar a hipótese, a metodologia é revisão bibliográfica em somatória com estudo de caso. Assim, há mapeamento de material que aproxima os campos de saber e outros que podem servir de base para aprofundamento e, visando demonstrar a intensidade dessa aproximação, serão explicados: a) dois projetos, um denominado Práticas de Felicidade para Graduandos em Direito: uma questão de Direitos Humanos, que ocorre na Faculdade de Direito da Universidade Presbiteriana Mackenzie, que pretende desenvolver, entre outros, autoconhecimento e forças dos participantes durante a jornada acadêmica; e outro chamado Felicidade na Advocacia, que pretende demonstrar o quanto o exercício desta profissão pode ser mais sustentável; e b) exemplificadas algumas leis, como a anteriormente mencionada. A conclusão é a de que Ciência da Felicidade e Psicologia Positiva, são ferramentas poderosas no fortalecimento de estudantes e profissionais do Direito, ao mesmo tempo em que este pode auxiliar no desenvolvimento daquelas.

Palavras-chave: Direito. Ciência da Felicidade. Psicologia Positiva. Interfaces.

Apresentação 3: Tatiana de Cassia Nakano

Investigação de potenciais: propostas atuais de avaliação no contexto das altas habilidades/superdotação

Historicamente, a atuação da Psicologia na educação especial enfocou, de forma mais intensa, na identificação de transtornos, déficits e deficiências que os estudantes apresentam, voltando-se à elaboração de estratégias para a remediação dos prejuízos presentes. Com o advento da Psicologia Positiva, importante mudança ocorreu nesse contexto, de modo que potenciais também passaram a ser alvo dessa ciência, pensando-se em formas de estimular e desenvolver essas habilidades. Nesse contexto, nas últimas décadas, a avaliação psicológica tem voltado seus interesses para a identificação das altas habilidades/superdotação, quadro marcado pela presença de um potencial elevado em qualquer área do desenvolvimento. Os dados resultantes da identificação desses indivíduos têm sido utilizados como base para a elaboração de atendimento educacional especializado, intervenções voltadas ao desenvolvimento desses potenciais e na prevenção de problemas emocionais e sociais que podem decorrer da ausência de identificação. Seguindo as tendências internacionais, diferentes instrumentos têm sido desenvolvidos no Brasil com esse propósito, sendo que algumas propostas de escalas e testes para rastreio e identificação desse fenômeno, desenvolvidas no Brasil serão apresentadas: a Triagem de Indicadores de Altas Habilidades/Superdotação (TIAH/S), Escala de Identificação das Características de Altas Habilidades/Superdotação (EICAH/S), a Bateria de Avaliação das Altas Habilidades/Superdotação (BAAH/S). A fundamentação teórica que embasa cada instrumento, seu formato, indicações e estudos psicométricos conduzidos serão apresentados, de modo que os participantes poderão conhecer o que vem sendo desenvolvido na área. Em conjunto, tais instrumentos possibilitam obter informações oriundas de diferentes fontes de dados, incluindo-se a avaliação feita pelo professor, a autoavaliação feita pelo estudante com indicadores de altas habilidades/superdotação, bem como a avaliação do desempenho em medidas de inteligência e criatividade.

Palavras-chave: Educação Especial. Avaliação. Testes. Rastreio.

Psicologia Positiva Aplicada a Investigações Inter e Transculturais

Emilly Schuch Martins (Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)), Douglas da Silveira Pereira (Universidade de São Paulo), Claudia Hofheinz Giacomoni (Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS))

A Psicologia Positiva surgiu com o intuito de explorar as condições e processos para o florescimento das pessoas, grupos e instituições. Por sua vez, a Psicologia Transcultural se centra na compreensão das variações do comportamento humano em virtude do contexto social. No cenário atual, o número de pessoas que vivem em um país diferente do seu país de origem é crescente, tornando a imigração um fenômeno global e relevante. Contudo, a maioria das investigações aplicadas a esse tema centra-se em padrões negativos relacionados à saúde. Há uma escassez de estudos que verse sobre os padrões positivos de saúde psicológica nos diferentes contextos transculturais. Nesse sentido, entender de que maneira os elementos da Psicologia Positiva se entrelaçam com os processos inter e transculturais se torna crucial. O objetivo desta mesa é apresentar estudos da Psicologia Positiva que investigaram e contribuíram nos processos psicológicos de imigrantes brasileiros e compararam indivíduos de diferentes culturas. Serão apresentados três estudos: a) Intersecções entre os aspectos transculturais e a saúde positiva de imigrantes, com o objetivo de investigar o impacto da migração e aspectos transculturais na saúde mental e positiva de imigrantes por meio de uma revisão da literatura; b) Avaliação do funcionamento psicológico positivo, otimismo e esperança e medidas de aculturação em imigrantes brasileiros, que busca investigar a relação entre estas variáveis em imigrantes brasileiros em diversos países; e c) As dimensões do bem-estar. Uma perspectiva intercultural de profissionais de educação do Brasil e Itália. Este trabalho visa apresentar os elementos de bem-estar (felicidade, objetivos e fontes de sentido), a partir da perspectiva dos professores dos dois países. Por fim, serão discutidos os principais achados e a importância do estudo das transculturalidades no campo da Psicologia Positiva.

Palavras-chaves: Psicologia Transcultural; interculturalidade; processos migratórios; saúde positiva; bem-estar.

Área Temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

RESUMO 1: EMILLY SCHUCH MARTINS

Avaliação do Funcionamento Psicológico Positivo, Otimismo e Esperança e Medidas de Aculturação em Imigrantes Brasileiros

Emilly Schuch Martins, Claudia Hofheinz Giacomoni

Os fluxos migratórios são um dos temas centrais e emergentes no mundo, devido ao número de pessoas vivendo em outro país que não o seu de origem. Cabe destacar que cerca de 4,5 milhões de brasileiros vivem no exterior. Assim sendo, entender o processo de adaptação a um novo contexto sociocultural se torna importante. Uma adaptação positiva se refere a quão bem os migrantes interagem com seus grupos e a sociedade de acolhimento. Entretanto, ainda carecem os estudos que investiguem as condições culturais e os processos que facilitam uma adaptação mais positiva de pessoas expostas a novos contextos culturais. O objetivo deste estudo foi investigar a relação entre os níveis de funcionamento psicológico positivo, otimismo, esperança e adaptação sociocultural e psicológica, percepção de distanciamento cultural e estratégias de aculturação de imigrantes brasileiros. O método foi quantitativo e transversal. Participaram deste estudo imigrantes brasileiros residentes nos Estados Unidos, Alemanha e Portugal. Foram realizadas análises descritivas, correlações e modelagem por equações estruturais. Os resultados apontam que níveis mais altos de esperança, otimismo e funcionamento psicológico positivo estão relacionados a uma melhor adaptação sociocultural e psicológica dos imigrantes. Além disso, níveis mais altos de percepção de distanciamento cultural influenciam em níveis mais baixos de adaptação sociocultural. E níveis mais baixos de otimismo, esperança e funcionamento psicológico positivo contribuem na utilização de estratégias de aculturação de separação e marginalização. Nota-se, assim, que o imigrante é um agente ativo do processo de aculturação e os resultados potenciais dependem sobretudo das atitudes e comportamento adotados por ele. Desta

maneira, entender os fatores que facilitam uma melhor adaptação e de que forma estas variáveis interagem, contribui na instrumentalização de profissionais, assim como, em um maior entendimento da pessoa migrante para se preparar para este processo.

Palavras-chave: Psicologia positiva; psicologia transcultural; migrantes brasileiros.

RESUMO 2: DOUGLAS DA SILVEIRA PEREIRA

As Dimensões do Bem-Estar. Uma Perspectiva Intercultural de Profissionais de Educação do Brasil e Itália

Douglas da Silveira Pereira; Antonella Delle Fave

Os profissionais da educação possuem sua devida importância reconhecida na sociedade. A complexidade e exposição dessa atuação profissional favorece a um crescente número de estudos que investigam suas características. Apesar do proliferar de estudos, as evidências científicas sobre o bem-estar desses profissionais ainda são limitadas. O presente estudo teve por objetivo investigar os elementos de bem-estar, segundo a perspectiva dos professores de dois países. A amostra é composta por professores de escolas primárias e secundárias do Brasil (N=187; idade média = 36,01; 89,94% mulheres) e da Itália (N=267; idade média = 47,42; 85,39% mulheres). Os participantes completaram um questionário sociodemográfico e o Inventário de Investigação da Felicidade Eudaimônica e Hedônica. O respectivo instrumento inclui perguntas abertas que exploram as definições de felicidade, os objetivos futuros mais importantes e as principais fontes de sentido de vida. As relações entre a distribuição dos participantes nas categorias de resposta e as características demográficas foram analisadas através de estatísticas de qui-quadrado e regressão logística. Os resultados apresentaram semelhanças robustas entre os dois grupos de professores. A felicidade foi definida principalmente como uma experiência de harmonia e equilíbrio interior; família e trabalho foram os objetivos mais importantes e as principais fontes de sentido. Em relação as diferenças, os brasileiros relataram a educação como um dos objetivos mais importante e a espiritualidade/religião como fonte de sentido. Italianos evidenciaram a saúde e as relações interpessoais como objetivos mais importantes e de sentido. Investigações entre culturas podem contribuir para um olhar mais amplo sobre a fluidez do conceito de bem estar.

Palavras-chave: Felicidade; objetivos; fontes de sentido; cultura.

RESUMO 3: CLAUDIA HOFHEINZ GIACOMONI

Intersecções entre os Aspectos Transculturais e a Saúde Positiva de Imigrantes

Claudia Hofheinz Giacomoni, Emily Schuch Martins

No ano de 2019 chegou à marca de 272 milhões o número de migrantes internacionais. Em comum, essas pessoas enfrentam a adaptação a um novo contexto e uma nova inserção sociocultural. Neste sentido, o campo da Psicologia Transcultural surge com o intuito de investigar de que maneira os fatores culturais influenciam no desenvolvimento e na manifestação do comportamento humano individual. Desta forma, o objetivo geral deste estudo foi realizar uma revisão teórica não-sistemática para investigar o impacto da migração e aspectos transculturais na saúde mental e positiva de imigrantes. O método é uma revisão bibliográfica da literatura. Os resultados apontam que o estresse aculturativo é uma variável que impacta no desenvolvimento de transtornos mentais desta população. Os estudos também afirmam que o risco de psicopatologias não é determinado pela migração em si, mas sim, pelas experiências traumáticas experienciadas e a vulnerabilidade do migrante durante o processo migratório. No tocante a saúde positiva, condições socioeconômicas, de acesso a saúde, o estabelecimento de relações positivas com

nativos e o sentimento de crescimento pessoal tem sido vistos como fatores primordiais para uma migração bem-sucedida. Além disso, o tempo de residência no país de acolhimento contribui na integração de novos comportamentos e cria um maior suporte social, resultando no desencadeamento de emoções positivas, como: sentimentos de pertença, bem-estar, satisfação geral com a vida e perspectiva de futuro. Cabe destacar, ainda, que a exposição a novas culturas pode aumentar a criatividade e a flexibilidade cognitiva. Por fim, destaca-se neste contexto a necessidade de uma avaliação aprofundada das condições relacionadas à imigração em diferentes níveis, a saber: individual, familiar, comunitário, cultural e social.

Palavras-chave: Saúde mental; saúde positiva; imigração

Psicologia Positiva Aplicada na prática educativa dos Institutos Federais: IFSul, IFPB e IFRS em diálogo

Josiane Paula da Luz, Anna Libia Araujo Chaves, Marcia Amaral Corrêa Ughini Villarroel, Luciane Amaral Corrêa Münch

A presente mesa redonda pretende debater e apresentar ações de ensino, pesquisa e extensão fundamentadas na PP e desenvolvidas em três campi dos Institutos Federais das regiões nordeste e sul do Brasil, quais sejam João Pessoa/PB, Venâncio Aires/RS e Sertão/RS. A primeira proposta relata projetos de ensino, pesquisa e extensão que têm oportunizado vivências fundamentadas na PP aos adolescentes da região de Venâncio Aires, RS. Tais projetos envolvem a elaboração de um Aplicativo (em fase de desenvolvimento), que é um agregador de conteúdos voltados à inteligência emocional, bem como de ações que visam desenvolver habilidades relacionadas à inteligência emocional e à PP. Como resultados, reconheceu-se a ampliação do autoconhecimento, engajamento em debates e necessidade de fortalecimento de vínculos, aumentando os níveis de bem-estar e felicidade dos participantes. A segunda proposta objetiva apresentar intervenções dos pressupostos da educação positiva no IFPB – *Campus* João Pessoa; demonstrar como se deu a utilização dessas intervenções em aulas de língua Inglesa para o Ensino Médio Integrado ao Técnico e relatar o desenvolvimento da temática do bem-estar na disciplina de Tópicos em Projetos Especiais, para o curso de Letras – Português, na modalidade EAD. Como resultados, percebe-se um maior nível de satisfação e enriquecimento pessoal, acadêmico e profissional por parte dos alunos a partir das discussões estabelecidas durante as aulas em Letras. Finalmente, o projeto "Elas em nós" consiste numa ação educativa que objetiva a promoção de processos de aprendizagem voltados ao público feminino a partir das histórias de mulheres que marcaram a humanidade. Através de conversas entre duas irmãs, se estabelece uma conexão entre experiências vividas pelas personagens e os dilemas enfrentados por mulheres contemporâneas, buscando-se promover reflexões sobre que aprendizagens atinentes à construção de virtudes e forças de caráter o universo feminino da atualidade pode extrair das vivências que envolveram tais personagens.

Palavras-chave: Educação Positiva. Aprendizagem. Ações. Institutos Federais.

Resumo dos Trabalhos

A Psicologia Positiva no IFSul, Câmpus VA, por meio do tripé Ensino, Pesquisa e Extensão

Josiane Paula da Luz

O presente trabalho busca oportunizar vivências fundamentadas na Psicologia Positiva aos adolescentes da região de Venâncio Aires, RS, Brasil, tendo como tripé o desenvolvimento de Projeto de Pesquisa, de Ensino e de Extensão, de forma indissociável, tendo como base teórica Seligman (2019). A pesquisa busca a construção de um aplicativo (APP), que tem uma metodologia mista utilizada para sua concepção: estudo e seleção de conteúdos e materiais para alimentação do aplicativo que conterá conteúdos: os locais - físicos e virtuais - onde os estudantes podem buscar auxílio de acordo com suas necessidades emocionais. Atualmente o APP está em desenvolvimento, possuindo funcionalidades de cadastramento e autenticação de usuários; listagem e visualização de conteúdos de diferentes tipos e temáticas; e está em desenvolvimento um site web para cadastro dos conteúdos a serem disponibilizados e acessados através do APP. Os Projetos de Extensão e Ensino são realizadas na comunidade local, interna e externa, com atividades lúdicas, reflexivas e vivenciais buscando desenvolver habilidades relacionadas à inteligência emocional e psicologia positiva na escola, utilizando-se uma metodologia mista, por meio de rodas de conversas e atividades lúdicas, reflexivas e vivenciais com os adolescentes. As ações tiveram como principais resultados a contribuição para o desenvolvimento da inteligência emocional, aumentando a segurança e confiança do público-alvo, sua análise acerca das emoções e a importância destas para sua vida, o que afetou positivamente não só a sua qualidade de vida, mas também a sua saúde mental, as relações interpessoais e os resultados acadêmicos. Nas dinâmicas realizadas se percebeu autoconhecimento, engajamento, debates e necessidade de fortalecimento de vínculos, e isso visivelmente aumentou os níveis de bem-estar e felicidade dos participantes, bem como fortaleceu para a equipe executora a necessidade de desenvolver e aprimorar continuamente a temática na comunidade escolar e regional, bem como em toda a sociedade.

Palavras-chave: Felicidade. Psicologia Positiva. IFSul.

Experiências exitosas em educação positiva no IFPB: por uma comunidade escolar mais florescida

Anna Libia Araujo Chaves

O ambiente educacional demanda dos seus agentes (gestores, servidores, professores, alunos e, porque não considerarmos os familiares) desprendimento de energia no sentido da efetivação do principal resultado proposto para o sucesso do processo escolar: a aprendizagem. Esta, entretanto, necessita ser vista como uma modalidade ampla, para além do desenvolvimento cognitivo. O aspecto socioemocional deve ser considerado como um critério tão importante quanto o cognitivo para o que podemos chamar de “sucesso acadêmico”. Sobre este panorama trabalhamos com discussões relacionadas à educação socioemocional, bem como a educação positiva. Diante disso, o objetivo geral desta pesquisa é o de apresentar intervenções dos pressupostos da educação positiva no Instituto Federal da Paraíba – Campus João Pessoa. E, como objetivos específicos: demonstrar como se deu a utilização dessas intervenções em aulas de língua inglesa para o Ensino Médio Integrado ao Técnico (ETIM) e relatar o desenvolvimento da temática do bem-estar na disciplina de Tópicos em Projetos Especiais, com foco em educação socioemocional e educação positiva para o curso de Letras – Português, na modalidade EAD. Para o desenvolvimento dessas ações aplicamos teorias baseadas em virtudes e forças de caráter, resiliência, comunicação não violenta e empatia. Propomos também a construção de projeto de vida para licenciandos em Letras, bem como o conhecimento inter/intrapessoal como estratégia de florescimento e preparação para o desafio da sala de aula. Como resultados, percebemos comportamentos de mais tranquilidade e menos ansiedade nas aulas de inglês, bem como futuros professores demonstrando a satisfação e o enriquecimento pessoal, acadêmico e profissional a partir das discussões estabelecidas durante as aulas em Letras.

Palavras-chave: IFPB; Educação Positiva; Intervenções.

Elas em Nós: aprendendo virtudes e forças de caráter com mulheres que marcaram a história

Márcia Amaral Corrêa Ughini Villarroel, Luciane Amaral Corrêa Münch

O presente trabalho trata de resultados iniciais do projeto de pesquisa “É possível aprender virtudes e forças de caráter com mulheres que marcaram a história?” promovido pelo IFRS e pela plataforma de ensino, pesquisa e extensão “Elas em Nós”. O projeto “Elas em nós” consiste numa ação educativa social que tem como finalidade a promoção de processos de aprendizagem voltados ao público feminino a partir da narrativa de histórias de mulheres que marcaram a humanidade. A ideia central consiste em, por meio de conversas descontraídas entre duas irmãs, estabelecer uma conexão entre as experiências vividas pelas personagens e os dilemas enfrentados por mulheres contemporâneas, isto é, promover a reflexão sobre que aprendizagens atinentes à construção de virtudes e forças de caráter o universo feminino da atualidade pode extrair das vivências, eventos e tomadas de decisão que envolveram tais personagens. O projeto divulga seu conteúdo de forma complementar entre as plataformas digitais instagram e youtube. Por meio de pesquisa qualitativa, exploratória, e com procedimentos de metodologias de histórias de vida aliadas à Design Based Research, esta investigação centrou-se sobre os impactos positivos/negativos que as seguidoras da plataforma têm percebido em relação ao papel que as temporadas têm exercido sobre elas no que tange, em especial, às forças vinculadas à virtude da humanidade. Por meio da aplicação de um instrumento do tipo survey, 89 participantes da pesquisa responderam que toda a atuação da plataforma (envolvendo as temporadas no youtube e a atuação no instagram) têm sido fundamental para “acordar” e/ou fortalecer as forças do amor, da generosidade e da inteligência emocional. As experiências, forças de assinatura e adquiridas pelas mulheres que são temas de temporada deste projeto foram consideradas fundamentais para que as participantes do estudo pudessem rever as suas formas de viver e conduzir a vida.

Palavras-chave: aprendizagem; feminino; transmídia

Intervenções positivas para o florescimento nas empresas e universidades

Simone Farias Moura Cabral (QUIRON), Máira Cordeiro (Governo do Estado da Paraíba), Liana Filgueira (Universidade Federal da Paraíba (UFPB))

RESUMO GERAL: As intervenções positivas nas empresas e no mundo acadêmico tem se apresentado como uma estratégia de mercado que possibilita um empoderamento, um redescobrir de sentido e significado para se estar ativo no mercado. A riqueza das intervenções possibilita uma revolução construtiva na vida de todos os envolvidos. Em uma realidade em que o viés da negatividade tem contaminado a todos, inclusive aos que estão no trabalho, em meio aos desafios das demandas, tratativas variadas com clientes e as cobranças diárias têm provocado adoecimentos psíquicos e consequentemente físicos. Por isso, a importância premente de estímulo aos atributos, posturas comportamentais positivas. O objetivo desta mesa redonda é de explicitar o funcionamento real e verdadeiro das intervenções de psicologia positiva no dia a dia organizacional e acadêmico. Tem-se nesta mesa redonda, realidades envolvendo duas (2) práticas na área jurídica e uma (1) apresentando a inserção de um projeto em uma universidade pública. Teve-se como resultados satisfatórios dessas intervenções: alívio, reencontro, redescobrimto de sentidos de vida, reestruturações organizacionais, diminuição de adoecimentos psíquicos e físicos, como também, melhora no clima organizacional e acadêmico desta forma, conclui-se que as intervenções de

psicologia positiva impactam para o florescimento dos seres humanos que estão inseridos no cenário corporativo e acadêmico. O crescimento e o florescimento para a Psicologia Positiva são premissas basilares e estratégicas para um funcionamento saudável e estruturante para se ter uma vida plena, galgada nos princípios científicos da neurociência. As pessoas estão sedentas por posturas e comportamentos acolhedores, em que princípios norteadores por uma vida mais bem vivida esteja presente.

RESUMO:

O EFEITO DO NÚCLEO DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS POSITIVAS NA ÁREA JURÍDICA

Simone Farias Moura Cabral

O mundo do trabalho tem passado por muitas transformações e inclusive aos poucos tem se aberto para os cuidados relacionados à saúde mental da Liderança e suas equipes. O viés da negatividade presente nas relações interpessoais, dependência por diversas vezes pela decisão de um(a) autoridade jurídica impossibilita o(a) advogado(a) manter uma vida sem sentido e significado. Gerando em sua maioria, uma alta carga de adoecimentos psíquicos, como a síndrome de burnout, crises de ansiedade, alcoolismo, tabagismo, divórcio e separação. O objetivo deste trabalho é demonstrar o efeito positivo da criação do Núcleo de desenvolvimento de pessoas em um hub de advogados na cidade de João Pessoa, Paraíba. O Projeto teve duração de três (3) anos e possibilitou encontros mensais em grupo e individual, em que os advogados(as) realizaram assessments na área de sabotadores emocionais, teste via character, escalas de bem-estar, liderança positiva, práticas de mindfulness, comunicação não violenta. As queixas principais trazidas pelos(as) advogados(as) foram dificuldades de relacionamento interpessoal, desengajamento dos parceiros do hub, falta de posicionamento de mercado por parte do escritório. O método utilizado foi a pesquisa exploratória, utilizando intervenções em psicologia positiva. Os resultados foram surpreendentes, já que os envolvidos tinham um certo preconceito com relação a Psicologia Corporativa e ao longo das intervenções foram mudando seus mindsets e compreendendo o parceiro de trabalho como um aliado. Conclui-se que o Núcleo de desenvolvimento de pessoas positivas contribuiu para um repensar da profissão, qual o sentido que cada profissional estava depositando em sua jornada. Tais práticas, possibilitam reflexão e mudança para direcionamento e atributos comportamentais positivos.

RESUMO:

PROGRAMA DE FELICIDADE CORPORATIVA: TRILHANDO UM CAMINHO PARA O FLORESCIMENTO

Maíra Cordeiro

No mundo atual, o contexto de trabalho é marcado não apenas pela evolução tecnológica e flexibilidade, mas também por desafios significativos, como problemas de saúde mental entre os colaboradores e altas taxas de turnover, que impactam diretamente a estabilidade e a produtividade das organizações. Nesse contexto, percebe-se a importância de investir em ações que promovam o engajamento dos colaboradores, além do sentimento de pertencimento e aumento do bem-estar e felicidade. Assim, o objetivo desta pesquisa é relatar a experiência de implementação de um Programa de Felicidade Corporativa, baseado na psicologia positiva, em um escritório de advocacia na cidade de João Pessoa, Paraíba. Os Programas de Felicidade Corporativa já são adotados em várias empresas e são vistos como projetos estratégicos que visam cultivar um ambiente de trabalho mais satisfatório e produtivo. Eles incluem práticas como treinamentos de *mindfulness*, promoção de gratidão e desenvolvimento de forças pessoais. O método utilizado foi a pesquisa aplicada, utilizando uma intervenção em Psicologia Positiva que tem beneficiado quase 50 advogados no ano de 2024. Para tanto, adotou-se intervenções focadas nas forças de caráter, *mindfulness* e práticas de gratidão e bem-estar, com ações diárias, semanais e mensais, dentro e fora do

ambiente de trabalho. Como resultados, percebemos que esse programa não apenas aumenta a felicidade dos colaboradores, mas também melhora a resiliência, reduz o estresse e fortalece as relações interpessoais no local de trabalho. Ao investir no bem-estar emocional e psicológico dos colaboradores, as empresas não só promovem um ambiente mais saudável e feliz, mas também aumentam o florescimento, a motivação e o comprometimento com os objetivos organizacionais.

Palavras-chave: Felicidade corporativa; Trabalho; Florescimento.

RESUMO:

A DISCIPLINA FELICIDADE NA UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

Liana Filgueira

Atualmente, um grande desafio encontrado nas universidades é proporcionar aos alunos o bem-estar com a aprendizagem. Pois, o que se tem percebido é uma grande taxa de evasão e retenção em diversos cursos, além de falta de motivação e quadros de estresse, tristeza, ansiedade e depressão. No geral, as universidades têm focado seus esforços na formação técnica e científica do profissional, sendo muitas vezes deixado de lado o ensino das emoções. Essa realidade relacionada à baixa capacidade socioemocional dos estudantes universitários é bastante preocupante, sendo necessário que haja uma ação imediata das instituições com o objetivo de viabilizar a redução desse quadro. Diante disto, este estudo visa apresentar o processo de inserção da disciplina Felicidade na Universidade Federal da Paraíba com o propósito de levar aos estudantes o desenvolvimento do bem-estar, proporcionando o seu florescer como indivíduo e como profissional preparado para enfrentar os desafios do mercado. O método utilizado foi o estudo de caso, uma abordagem de pesquisa qualitativa que explora profundamente um fenômeno ou situação específica dentro de seu contexto real. A partir dessa experiência, é possível concluir que o conhecimento dos fundamentos da Psicologia Positiva e seus temas transversais podem contribuir imensamente para a melhoria do bem-estar do aluno proporcionando maior autoconhecimento, autoaceitação e autorresponsabilidade. Desses fundamentos, os relacionamentos positivos são os mais desafiadores, mas que proporcionam emoções positivas, melhorando a qualidade de vida dos envolvidos. Porém, foi visto que os relacionamentos positivos estão intimamente ligados à capacidade de realizar comunicações eficientes e não violentas. Logo, é possível concluir a importância da disciplina Felicidade e suas possíveis contribuições no âmbito do ensino universitário, principalmente, no momento da pandemia.

Palavras-chave: Felicidade; Universidade; Educação

Propostas para avaliação de construtos da psicologia positiva em diferentes populações

Área temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

Autoras: Carolina Rosa Campos (UFTM), Karina da Silva Oliveira (USF) e Tatiana de Cássia Nakano (PUC-Campinas)

Resumo da mesa: Esta mesa visa apresentar propostas para avaliação de construtos da psicologia positiva em diferentes populações. Em comum, apresentam, como foco, amostras compostas por populações minorizadas, ou seja, aquelas que são afetadas por falta de recursos, políticas públicas ou vivem em situação de vulnerabilidade social, dentre outras. Sendo assim, essa mesa visa apresentar resultados de pesquisas que abordem a construtos psicológicos positivos e que façam interface com diferentes populações. A primeira apresentação abordará o processo de ampliação de uso de um teste já existente para avaliação de crianças, de modo a possibilitar seu uso na avaliação de adolescentes, adultos e idosos. O processo de investigação das qualidades psicométricas (evidências de validade, precisão e normatização) serão apresentados. A segunda apresentação visa apresentar os dados sobre uma pesquisa que teve, como objetivo, compreender as possíveis influências da presença de vulnerabilidade social e/ou econômica na apresentação de respostas resilientes em crianças. A terceira apresentação irá discorrer sobre bem-estar subjetivo e autoestima de pessoas com e sem deficiência física, permitindo uma discussão acerca da importância de que os grupos minorizados sejam estudados enquanto grupo focal e não comparados a amostras normativas de pessoas sem deficiência. Atenta-se ainda para a importância do olhar da pluralidade e do impacto das relações interseccionais que as pessoas desse grupo minorizado sofrem e como isso reflete nos sentidos e significados de uma realidade, no caso, da autoestima e dos afetos positivos e negativos. Espera-se que esta mesa traga informações sobre pesquisas que vem sendo desenvolvidas na investigação de diferentes construtos e populações, de modo a possibilitar a atualização na temática.

Palavras-chave: criatividade, resiliência, bem-estar subjetivo, autoestima.

Apresentação 1

Identificação da criatividade: uma proposta de avaliação em adolescentes, adultos e idosos

Autora: Tatiana de Cassia Nakano

Filiação: Pontifícia Universidade Católica de Campinas

A criatividade tem sido destacada como uma das habilidades mais essenciais no século XXI, sendo valorizada em diferentes contextos. Nesse sentido, o desenvolvimento de instrumentos que avaliem essa competência se mostra uma necessidade. Contudo, há uma lacuna de medidas adequadas para adolescentes, adultos e idosos. Para preencher essa ausência, foi iniciado o processo de ampliação da faixa etária do Teste de Criatividade Figural Infantil (TCFI), originalmente desenvolvido para crianças. Diversos estudos foram realizados para adaptar o teste e investigar suas propriedades psicométricas, resultando no Teste de Criatividade Figural – versão adolescentes e adultos (TCF-AA). O processo de adaptação envolveu a retirada da primeira atividade do teste original, além da reestruturação dos fatores avaliados. A nova estrutura fatorial do TCF-AA é composta por quatro fatores: enriquecimento de ideias, aspectos externos, aspectos cognitivos e aspectos emocionais. Evidências de validade convergente foram obtidas pela comparação com o Teste Figural de Torrance ($r = 0,6464$; $p \leq 0,001$), enquanto a validade divergente foi verificada com a Bateria Fatorial de Personalidade (com número reduzido de correlações significativas). O TCF-AA também foi comparado ao Raven ($r = 0,240$; $p \leq 0,001$) e evidências de validade de critério foram encontradas ao comparar o desempenho de estudantes de arquitetura com o grupo controle. A precisão foi avaliada pela consistência interna ($\omega = 0,776$), estabilidade temporal ($r = 0,774$; $p \leq 0,001$) e precisão entre avaliadores ($r = 0,887$; $p < 0,001$). A amostra de normatização foi composta por 1103 participantes, com idades entre 14 e 87 anos e diferentes níveis de escolaridade, sendo que as tabelas permitem a comparação do resultado considerando-se a



amostra total, por faixa etária, sexo e nível de escolaridade. Essa nova versão já se encontra aprovada para uso pelo Satepsi.

Palavras-chave: Criatividade, avaliação psicológica, testagem

Apresentação 2

Resiliência na infância e a influência do contexto: uma análise da variância entre grupos

Autoria: Karina da Silva Oliveira

Filiação: Universidade São Francisco

Resumo: A infância é um momento crítico do desenvolvimento e aspectos contextuais podem trazer desafios que potencialmente influenciarão o desenvolvimento, o funcionamento e a sobrevivência dos indivíduos. Visando compreender as possíveis influências da presença de vulnerabilidade social e/ou econômica na apresentação de respostas resilientes em crianças, o presente estudo foi realizado. Colaboraram com esta investigação 959 crianças com idades entre cinco e 12 anos ($M=9,53$ $DP=1,63$), sendo 43,90% ($n=421$) meninas, residentes do Estado de São Paulo ($n=623$), de Minas Gerais ($n=68$) e do Mato Grosso ($n=268$). As crianças eram estudantes de escolas públicas urbanas ($n=604$), escolas públicas rurais ($n=156$), escolas públicas urbanas com apoio de Organização da Sociedade Civil em contraturno escolar ($n=121$) e escolas particulares ($n=78$). O instrumento utilizado foi o Marcadores de Resiliência Infantil. O teste possui 22 itens ilustrados e em formato de julgamento situacional. Foram realizadas análises descritivas, de normalidade e de homogeneidade dos dados. Em seguida, realizou-se a Análise Variada da Variância com correção de homogeneidade de Welch. Os resultados apontaram para influência do grupo nas médias dos participantes ($F=63,64$; $DF=3$; $p<0.0001$; $\eta^2= 0,15$). A maior média identificada foi obtida pelos estudantes da escola pública rural ($M=34,48$; $DP=6,32$) e a menor pelo grupo de estudantes de escolas públicas urbanas. A análise de PostHoc de Tukey indicou que a diferença de média dos estudantes das escolas públicas urbanas foi significativamente inferior na comparação aos demais grupos que colaboraram com esta investigação. Os resultados são coerentes à literatura especializada ao sugerir que as vulnerabilidades sociais e econômicas presentes nas sociedades atuais podem trazer influências para o repertório de enfrentamento em crianças. Estudos futuros devem ser realizados considerando outras condições de vulnerabilidade.

Palavras-chave: resiliência; infância; vulnerabilidade

Apresentação 3

Avaliação de características positivas de pessoas com deficiência física e sem deficiência

Apresentação: Carolina Rosa Campos

Autoria: Carolina Rosa Campos, Karina da Silva Oliveira, Beatriz Bianconi Menini e Rafaela da Luz Azevedo

Filiação: Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Resumo: A avaliação de fenômenos positivos vem sendo alvo de diversos estudos. Todavia, ainda se observa uma escassez de estudos voltados para pessoas com deficiência. Assim, esse estudo objetivou investigar bem-estar subjetivo e autoestima em pessoas sem deficiência e com deficiência física. A amostra foi composta por 258 participantes, sendo 218 pessoas sem deficiência ($M=35,73$; $DP\pm 12,51$) e 40 pessoas com deficiência física ($M=34,50$; $DP\pm 9,86$), que responderam a Escala de Autoestima de Rosenberg e a Escala de Afetos Positivos e Negativos. Foram realizadas análises descritivas, de correlação e análise de rede. O teste T de Student apontou para diferença significativa entre grupos em afetos negativos. Em relação a correlação, afetos positivos apresentou maior

proximidade e força e afetos negativos apresentou maior influência esperada para pessoas com deficiência física. Para pessoas sem deficiência, a autoestima foi a variável que apresentou maior conectividade, proximidade e força, enquanto afetos positivos apresentaram maior influência esperada. Na análise de rede observou-se padrões de relação diferentes entre as variáveis, indicando diferentes compreensões de funcionamento dos construtos psicológicos. Este trabalho apresenta uma contribuição para à área no que tange a interpretação dos fenômenos psicológicos, uma vez que o interesse não foi de caráter comparativo quanto ao perfil psicológico das pessoas investigadas, mas de observar a manifestação dos construtos a partir de uma perspectiva de centralidade da deficiência, como categoria de análise para a compreensão do funcionamento psicológico. Teve-se também a tentativa de explanar outras possibilidades quanto a compreensão de deficiência e sua relação com os construtos psicológicos, uma vez que muitas das discussões focam em uma interpretação dos fenômenos a partir de uma realidade normativa, descartado ou dando pouca visibilidade para questões sociais, políticas, econômicas que são intrínsecas e que atravessam as pessoas com deficiência, inclusive na percepção sobre os fenômenos psicológicos e a forma como se manifestam.

Palavras-chave: avaliação psicológica inclusiva, deficiência, psicologia positiva.

Psicologia Positiva e Educação: Promovendo o Bem-Estar e o Desenvolvimento Humano na Coletividade

Proponente da mesa: Me. Pedro Dante Mendonça Zambrano (Pontifícia Universidade Católica de Campinas)

Participantes: Caroline de Fátima Francisco-Ritoni (Pontifícia Universidade Católica de Campinas), Maria Julia Bernardes Scarparo Largueza (Pontifícia Universidade Católica de Campinas), Sandra Prandini (Universidade São Francisco)

Área Temática: Outras Áreas

A Psicologia Positiva (PP) centra-se no estudo das virtudes e das forças de caráter como um meio de se conquistar o bem-estar humano e o florescimento na vida. Entretanto, a despeito da vasta evidência positiva no desenvolvimento das forças pessoais, é importante que as pesquisas sejam críticas ao relacionarem seus instrumentos operacionais com contextos sociais mais complexos, notadamente aqueles onde vivem pessoas em maior situação de risco e vulnerabilidade. Esse compromisso atende à condição ética da ciência de promover o bem-estar humano e a justiça social, ideais preconizados também pela filosofia aristotélica. Assim, esta mesa propõe uma discussão a partir dos fundamentos e das bases epistemológicas da PP, para que se reflita sobre a importância da educação na promoção de desenvolvimento humano positivo em seus aspectos individuais e coletivos. Para tanto, serão apresentados quatro estudos individuais, dois teóricos e dois empíricos, cujos objetivos, são: (1) apresentar os pressupostos e as raízes filosóficas que estiveram na base da concepção teórica e metodológica da PP; (2) compreender os princípios teóricos e metodológicos da PP; (3) identificar as mudanças nas estratégias de ensino positivas implementadas por professores da rede pública antes e depois da pandemia da COVID-19; (4) buscar novas evidências de validade para os instrumentos de avaliação do funcionamento psicológico positivo da garra e da autoeficácia em professores. Portanto, valorizando a função da educação a partir dos ensinamentos de Aristóteles, buscar-se-á evidenciar como os processos interventivos em PP podem ser relevantes na promoção de florescimento humano e, também, na transformação social e superação de conflitos em contextos sociais mais complexos.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Aristóteles; Educação; Epistemologia; Intervenção

Resumo 1

Psicologia Positiva: para Muito Além de Uma Ciência da Alegria

Pedro Dante Mendonça Zambrano e Letícia Dellazzana-Zanon

Desde a sua criação, A Psicologia Positiva (PP) despertou o interesse de profissionais de diferentes áreas do conhecimento e do senso comum. Seu próprio fundador, Martin Seligman, ocupou-se desse movimento de difusão de conceitos e divulgação de saberes científicos para a população geral, o que ocasionou rápida expansão da nova ciência não apenas em produções científicas, mas também em publicações para leigos e popularização de alguns conceitos de maneira equivocada. Ao constatar que seu principal conceito passou por um esvaziamento semântico, Seligman trocou o objeto de estudo da PP de felicidade para bem-estar, constructo mais apropriado para ser acessado em diferentes dimensões e com maior rigor científico. Portanto, considerando o contexto de criação da PP, bem como o seu desenvolvimento ao longo do tempo e as suas possibilidades futuras, este trabalho teórico, fruto de uma revisão de literatura com base em textos clássicos de Seligman e Aristóteles, teve como objetivo apresentar os pressupostos e as raízes filosóficas que estiveram na base da concepção teórica e metodológica da PP, com o intuito de compreender melhor suas bases epistemológicas e ontológicas. Destarte, encontrou-se filiação teórica da PP com as teorias de Aristóteles, além de outros importantes filósofos que estudaram previamente sobre virtudes e forças de caráter, constructos centrais para esta ciência na atualidade. A prática das virtudes contribui não somente para o bem-estar individual, mas também para o bem social maior, reforçando o compromisso ético e a necessidade de a PP intervir em contextos sociais desfavoráveis, visando a promoção não apenas do bem-estar individual, mas também da coletividade. Os programas de intervenção têm lugar privilegiado na PP e cumprem uma função educativa exaltada por Aristóteles, que defendia o poder do hábito e da prática de ações virtuosas como meio de conquista da felicidade e da prosperidade social.

Palavras-chave: Felicidade; Bem-Estar; Epistemologia; Aristóteles

Resumo 2

Compromisso Ético e Social da Psicologia Positiva

Caroline de Fátima Francisco-Ritoni e Letícia Dellazzana-Zanon

A Psicologia Positiva (PP) é uma abordagem que se desenvolveu com base em três pilares fundamentais: (a) a experiência subjetiva, que se refere às vivências e emoções positivas dos indivíduos; (b) as características individuais, que incluem as forças pessoais e virtudes que cada pessoa possui; e (c) as condições políticas e sociais, que têm o objetivo de contribuir para o desenvolvimento da dignidade e do bem-estar físico e psicológico da sociedade. Com o seu crescimento exponencial no mundo, incluindo o Brasil, a PP recebeu grande atenção em diversas áreas do conhecimento científico, como educação, saúde e organização, assim como para além da academia, devido ao *marketing* de divulgação dessa teoria. No entanto, essa expansão também disseminou a ideia equivocada de que a felicidade é um produto comercializável e limitado a momentos temporários. Dessa forma, a partir de uma revisão de literatura com base em textos inaugurais da PP como ciência do início dos anos 2000, este trabalho objetivou compreender os princípios teóricos e metodológicos da PP. Nesse sentido, é crucial ressaltar e reafirmar o compromisso social inerente a essa disciplina, que não se restringe apenas ao bemestar individual, mas que considera, também, o papel das instituições e a formulação de políticas públicas para que se crie e proporcione experiências que melhorem a qualidade de vida e promovam o florescimento coletivo e, conseqüentemente, individual. Embora exista essa visão simplista da PP, observa-se uma preocupação e um engajamento dentro da comunidade científica no sentido de manter a conscientização sobre esse compromisso, visando contribuir para a

promoção de uma vida mais digna para todos, independentemente do nível socioeconômico. Afinal, uma ciência desvinculada da humanidade pode levar a uma compreensão parcial e empobrecida da própria condição humana.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Compromisso Social; Princípios Éticos e Metodológicos

Resumo 3:

Estratégias Educacionais Positivas e Criativas de Professores na Pandemia da COVID-19

Maria Julia Bernardes Scarparo Largueza e Muglia Wechsler

A pandemia da COVID-19 trouxe profundas mudanças sociais, econômicas e psicológicas, exigindo uma adaptação emergencial ao ensino a distância. Muitos profissionais da educação enfrentaram o desafio de motivar seus alunos a continuarem os estudos, especialmente aqueles oriundos de famílias com dificuldades econômicas e sem acesso adequado a recursos digitais. Este trabalho teve como objetivo analisar a influência da pandemia da COVID-19 nos aspectos positivos e criativos nas práticas pedagógicas dos professores entre 2020 e 2022. O estudo foi conduzido em três etapas. A primeira consistiu na elaboração de um questionário para investigar a influência da pandemia nas estratégias de ensino adotadas pelos professores. A segunda etapa analisou a autopercepção dos docentes em relação à sua criatividade no ensino durante o período pandêmico. Por fim, a terceira etapa buscou identificar as mudanças nas estratégias de ensino positivas implementadas antes e depois da pandemia. A amostra foi composta por 24 professores do Ensino Fundamental I de escolas públicas do interior do estado de São Paulo, de ambos os sexos. Os participantes foram contatados e convidados pelos diretores das escolas. O instrumento utilizado foi um questionário contendo 13 perguntas que abordaram temas como as estratégias pedagógicas adotadas pelos professores, o suporte oferecido pelas escolas aos profissionais, e os desafios enfrentados na prática docente durante os anos de 2020 a 2022. A análise do questionário foi realizada utilizando uma abordagem qualitativa, visando alcançar um consenso sobre os temas investigados. Os resultados indicaram que as principais barreiras criativas enfrentadas pelos professores estavam relacionadas ao uso de tecnologia para ministrar aulas, à elaboração de aulas online criativas, e ao desenvolvimento de novos métodos de ensino. Concluiu-se que os professores encontraram dificuldades para aplicar estratégias criativas e positivas durante a pandemia da COVID-19, destacando-se a necessidade de maior apoio institucional para auxiliá-los a superar esses desafios.

Palavras-chave: Pandemia; Funcionamento Psicológico Positivo; Educação; Estratégias Criativas

Resumo 4

Funcionamento Psicológico Positivo e Garra Predizem Autoeficácia Docente? Estudo com Variáveis Laborais.

Sandra Prandini e Ana Paula Noronha

No contexto educacional, a saúde mental e o bem-estar dos professores são aspectos importantes que influenciam diretamente na qualidade do ensino e na aprendizagem dos alunos. Com base no crescente interesse por esse assunto e na importância de buscar novas evidências de validade para os instrumentos de avaliação do funcionamento psicológico positivo (FPP), da garra e da autoeficácia docente (AED), este trabalho se dedicará a realizar estudos psicométricos de invariância, validade, fidedignidade, correlação e de moderação entre esses construtos e variáveis laborais. Farão parte do estudo 600 Professores de Ensino Fundamental, da rede pública e privada municipal e estadual, com curso superior completo, de ambos os sexos, das diferentes regiões geográficas do país, entrevistados presencialmente e virtualmente, por meio de Formulário Google, encaminhados via redes sociais. A execução do projeto iniciou após sua aprovação pelo Comitê de Ética, quando foram disparados os formulários

através das redes sociais para a coleta de dados. A seguir, serão feitas as análises das respostas ao questionário sociodemográfico laboral que investigará aspectos como jornada de trabalho semanal, quantidade de escolas em que o participante leciona, tipo de instituição, suas características físicas e localização geográfica. Também serão analisadas as respostas às Escalas de FPP, de Garra e de AED. Hipóteses: 1) haverá invariância nos resultados obtidos nos diferentes subgrupos de professores; 2) haverá correlações significativas entre FPP e Garra; 3) que ambos serão preditores do aumento das crenças de autoeficácia; 4) que fatores laborais externos poderão interferir nessas correlações. Diante das evidências, serão propostas discussões sobre a necessidade de se buscar a promoção de melhorias nas crenças de autoeficácia docente, objetivando a elaboração de material científico para a realização de possíveis intervenções com professores, com vistas a melhorar a qualidade de vida dos profissionais e, conseqüentemente, dos resultados na Educação.

Palavras-chave: Funcionamento Psicológico Positivo; Garra; Autoeficácia Docente; Professores de Ensino Fundamental; Psicologia Positiva

Projetos de vida e relações interpessoais: teoria e pesquisa

Viviane Potenza Guimarães Pinheiro (Universidade de São Paulo), David Moisés Barreto dos Santos (Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS)), Pedro Dante Mendonça Zambrano (Pontifícia Universidade Católica de Campinas), Letícia Lovato Dellazzana-Zanon (Pontifícia Universidade Católica de Campinas)

Os projetos de vida são um construto psicológico que orienta e organiza a vida das pessoas, trazendo tanto sentido pessoal quanto a mobilização em relação ao outro e ao mundo. A construção de projetos de vida dá-se em uma via interdependente entre o pessoal e o coletivo. Nesse sentido, pode-se afirmar que a construção de projetos de vida é uma tarefa pessoal, mas que se faz com o outro, tendo as relações interpessoais uma fonte fundamental para o suporte, oferta de possibilidades e interação sobre conteúdos e expectativas sociais. Da mesma forma, a característica de movimentação em direção ao mundo comporta afetos e laços com os próximos e com a coletividade. A presente mesa redonda pretende discutir o papel das relações interpessoais na construção de projetos de vida, por meio de três estudos. No estudo “Projetos de vida e autotranscendência”, analisa-se a importância da autotranscendência para o desenvolvimento de projetos de vida, sobretudo, através de atividades educativas. O segundo estudo, “Projeto de vida e parentalidade positiva: relações amigáveis na transição dos filhos para a vida adulta”, apresenta uma análise das concepções e expectativas de 10 pais em relação aos projetos de vida de seus filhos adolescentes. Por fim, o estudo “Projetos de vida na escola: perspectivas sobre o papel dos professores” traz uma análise da literatura sobre o papel dos professores na construção de projetos de vida de estudantes. Os resultados das pesquisas sinalizam para a importância de relações saudáveis e inspiradoras para a construção de projetos de vida, uma vez que este construto possui uma característica de transcendência de si para o impacto no outro e no mundo.

Palavras-chave: projetos de vida; relacionamentos positivos; educação; parentalidade.

Projetos de vida e autotranscendência

David Santos (Universidade Estadual de Feira de Santana)

O conceito de projeto de vida, segundo William Damon, envolve um comprometimento ativo com um objetivo de longo prazo que é significativo para a pessoa e traz consequências positivas para além de si mesmo, caracterizando-se por uma dimensão de autotranscendência. A estrutura desse conceito se baseia em três componentes: 1) um objetivo pessoalmente significativo, que define o que a pessoa busca alcançar com uma visão de longo prazo; 2) o comprometimento, que requer dedicação ativa de recursos pessoais para a realização desse objetivo; e 3) a motivação além de si mesmo, que conecta o objetivo às consequências positivas para outros ou para o mundo em geral. Esta última dimensão é central para o desenvolvimento de projetos de vida que transcendem o eu e promovem o bem comum, refletindo uma contribuição significativa para a sociedade. Para autores como Viktor Frankl a autotranscendência é uma capacidade constituinte do ser humano. E embora exista uma tendência de poucos adolescentes possuírem projetos de vida com esse foco, Damon e outros autores também apontam que incentivar crianças e adolescentes a se engajarem em objetivos autotranscendentes pode fomentar o desenvolvimento de formas precursoras desses projetos de vida. Nessa perspectiva, diferentes estudos demonstram que ambientes educativos podem aproveitar sentimentos morais dos educandos como empatia e compaixão para despertar o interesse por objetivos autotranscendentes ou lançar mão de atividades extracurriculares ou métodos ativos de aprendizagem, que costumam levar os estudantes a conhecerem, vivenciarem, refletirem e não raro intervirem em problemas reais da realidade no seu entorno. Quando o impacto dessas atividades é visível para os estudantes se tornam mais significativas porque não se trata apenas de cumprir tarefas, mas também de dar uma contribuição real, ainda que limitada, no mundo. Assim, a autotranscendência é chave para compreender e desenvolver projetos de vida.

Palavras-chave: projetos de vida; autotranscendência; relações educacionais.

Projeto de Vida e Parentalidade Positiva: Relações Amigáveis na Transição dos Filhos para a Idade Adulta

Pedro Dante Mendonça Zambrano e Letícia Lovato Dellazzana-Zanon
Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas)

A relação entre pais e filhos na adolescência pode ser complexa e conflituosa em função da reorganização de papéis que ocorre nesta fase do ciclo vital familiar, além de mudanças no padrão de comunicação e nas regras de convívio que precisam se atualizar. Enquanto os filhos reorganizam sua personalidade e consolidam sua identidade, os pais são desafiados a transformar o modo e o conteúdo de suas práticas educativas, adequando-se a uma nova condição de relações mais horizontais. Entretanto, contrariando o imaginário popular de que essa fase é impreterivelmente conflituosa, a literatura contemporânea indica que tem havido um clima emocional mais positivo e boa qualidade de diálogo e relações amistosas entre pais e filhos. Esta comunicação oral objetiva compartilhar parte dos dados de uma pesquisa que buscou verificar as concepções e expectativas de pais em relação ao projeto de vida (PV) dos filhos na transição para a vida adulta. Para tanto, realizou-se uma pesquisa qualitativa de caráter exploratório em que participaram 10 pais de adolescentes entre 17 e 20 anos, organizados para fins de coleta em dois grupos de diferente estratificação social. Os instrumentos utilizados foram: Ficha de Dados Sociodemográficos, Questionário de Critério de Classificação Econômica Brasil; Questionário sobre Projeto de Vida de Pais e Filhos. Os dados foram analisados por meio de análise temática (AT). Os resultados indicaram que os participantes de ambos os grupos acreditam possuir boa qualidade de diálogo com os filhos, além relações amigáveis e cordiais com eles, expressando sua intenção de estabelecer relacionamentos afetivamente positivos e emocionalmente calorosos no ambiente familiar. Esse contexto de boa comunicação corrobora as pesquisas em Desenvolvimento Positivo do Jovem e Psicologia Positiva, demonstrando sua importância para o estabelecimento de relações saudáveis, circunscritas de afeto e respeito, capazes de promover desfechos de desenvolvimento positivo para todos os membros do grupo familiar.

Palavras-chave: projeto de vida; parentalidade positiva; relações amigáveis; psicologia positiva.

Projetos de vida na escola: perspectivas sobre o papel dos professores

Viviane Potenza Guimarães Pinheiro (Universidade de São Paulo)

A construção de projetos de vida é um fenômeno particular, uma vez que somente pode ser feita pela própria pessoa, ao mesmo tempo que se dá por meio das interações com os outros e nos contextos de vivência. A literatura sobre projetos de vida aponta a escola como um espaço importante para a sua construção, já que se constitui como um local privilegiado de diferentes interações. Na escola, acontece a convivência com o diferente e inserção do sujeito em papéis sociais distintos. Como atores fundamentais na escola, os professores interagem e assumem a importante função de instruir e formar as futuras gerações. O objetivo deste trabalho é analisar a perspectiva de estudantes e de professores, na literatura brasileira e internacional, sobre o papel dos professores na construção de projetos de vida de estudantes. Levantaram-se cinco estudos, dois internacionais e três nacionais sobre a temática. Destacam-se, na análise desses materiais, que os estudantes reconhecem que os professores trazem inspiração para os seus projetos de vida quando estão abertos ao diálogo, reconhecem sua importância para a formação dos estudantes, valorizam suas aulas e o conhecimento. Os professores percebem seu papel na construção dos projetos de vida de estudantes especialmente quando têm clareza de seus próprios projetos de vida em articulação com a educação. Em contrapartida, muitos estudantes não percebem o sentido da escola no presente, relatando distanciamento com docentes que mantêm práticas alienadas dos contextos dos estudantes, insistindo em uma educação apenas transmissiva e bancária; e há docentes que não entendem seu papel na construção de projetos de vida de estudantes, enfocando seu fazer docente como uma rotina mais burocrática e de cumprimento de deveres.

Palavras-chave: projetos de vida; relações interpessoais; ação docente

PROJETOS DE VIDA, SAÚDE MENTAL E JUVENTUDES: INSTRUMENTOS, INTERVENÇÕES E IMPLICAÇÕES

David Moises Barreto dos Santos (Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS)), Douglas da Silveira Pereira, Najara Conceição de Oliveira Vieira, Miriam Rodrigues, Ulisses Ferreira de Araújo

Resumo geral

Um projeto de vida é caracterizado como um compromisso ativo com um objetivo significativo para o indivíduo e com impacto positivo no mundo além de si mesmo. Projetos de vida têm sido apontados como elementos-chaves para a resiliência e o desenvolvimento juvenil positivo. A presente mesa, em particular, abordará estudos que exploram a relevância e o papel de projetos de vida para a saúde mental e forças pessoais de populações jovens. O primeiro trabalho apresenta a adaptação e validação do Stanford Purpose Assessment para o contexto brasileiro, destacando sua estrutura de três fatores e suas associações positivas com bem-estar e presença de sentido na vida. Em seguida, uma análise centrada na pessoa investiga como diferentes perfis de projetos de vida estão relacionados à saúde mental em jovens, revelando cinco classes distintas que sugerem novas abordagens para o desenvolvimento juvenil. A terceira apresentação discute os resultados da Oficina Flores-Ser, uma intervenção pedagógica realizada em uma escola pública que envolveu adolescentes em atividades reflexivas e práticas, demonstrando um impacto positivo na forma como eles percebem seus futuros e desenvolvem seus projetos de vida. Por fim, será discutido o

Baralho das Forças de Caráter, uma ferramenta prática para aplicar o conceito de forças pessoais, que tem uma forte relação com projetos de vida, em contextos clínicos e educacionais, promovendo o autoconhecimento e o bem-estar. A mesa redonda oferece uma contribuição valiosa para a psicologia positiva, fornecendo insights e métodos práticos para apoiar o desenvolvimento de projetos de vidas e a promoção da saúde mental de jovens e adultos.

Palavras-chaves: projeto de vida, saúde mental, juventude, forças pessoais, intervenção.

QUESTIONÁRIO STANFORD DE PROJETO DE VIDA: ADAPTAÇÃO E VALIDAÇÃO PARA O CONTEXTO BRASILEIRO

David Moises Barreto dos Santos (Universidade Estadual de Feira de Santana), Douglas da Silveira Pereira (Universidade de São Paulo), Ulisses Ferreira de Araújo (Universidade de São Paulo)

INTRODUÇÃO: Projeto de vida pode ser definido como uma intenção ou objetivo duradouro de realizar algo que seja pessoalmente significativo e que tenha consequências positivas para o mundo além de si mesmo. Este tema, correlacionado com motivação, saúde e desenvolvimento humano positivo, tem crescido nas últimas duas décadas. Apesar dos avanços, ainda existem lacunas neste campo, incluindo a necessidade de instrumentos psicométricos em português para avaliar este construto complexo e multidimensional. **OBJETIVO:** Apresentar a adaptação e validação do *Stanford Purpose Assessment* para o contexto brasileiro. **MÉTODO:** A amostra foi composta por 424 participantes brasileiros (53% homens) com idades entre 14 e 71 anos. Uma Análise Fatorial Exploratória foi realizada para avaliar a estrutura fatorial do SPA. Ademais, os índices de confiabilidade foram medidos e os fatores do SPA foram correlacionados com sentido na vida, bem-estar, depressão, ansiedade e estresse. **RESULTADOS:** O instrumento demonstrou propriedades psicométricas adequadas em uma estrutura de três fatores (objetivo significativo, motivação além de si mesmo e engajamento). Todos os itens apresentaram cargas fatoriais que variam de 0,39 a 0,92. Os índices de confiabilidade, alfa de Cronbach e ômega de McDonald, obtiveram valores superiores a 0,70, exceto para o fator engajamento, com aproximadamente 0,5. Os fatores de projeto de vida do SPA foram positivamente associados aos níveis de presença de sentido na vida e bem-estar. Como esperado, níveis mais altos de projeto de vida foram negativamente relacionados aos níveis de depressão, ansiedade e estresse. **CONCLUSÃO:** Estes resultados demonstram que o SPA possui uma estrutura de três fatores envolvendo um objetivo significativo, motivação além de si mesmo e engajamento no desenvolvimento de objetivos. O instrumento pode ser valioso para avaliar projeto de vida em pessoas de diferentes idades no contexto brasileiro. A dimensão engajamento pode demandar mais estudos.

PROJETO DE VIDA E SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE CENTRADA NA PESSOA

Douglas da Silveira Pereira (Universidade de São Paulo), David Moises Barreto dos Santos (Universidade Estadual de Feira de Santana)

INTRODUÇÃO: Os estudos sobre projeto de vida e saúde mental, especialmente em populações mais jovens tem ganhado mais espaço e ampla discussão. Projeto de vida é geralmente definido como uma intenção estável de realizar algo que seja pessoalmente significativo com consequências positivas para além de si. Saúde mental, por sua vez, se concentra na perspectiva de vida para além da ausência de doença, contemplando elementos de bem-estar. **OBJETIVO:** Este estudo investigou o potencial de avaliar o projeto de vida de jovens a partir de uma análise centrada na pessoa. Dessa forma, em um primeiro momento, tornou possível uma compreensão mais específica do desenvolvimento de projeto de vida em jovens. Em seguida, possibilitou a análise das associações entre o projeto de vida, saúde mental, depressão, ansiedade e estresse. **MÉTODO:** A amostra foi composta por 424 participantes brasileiros (53% homens) com idades entre 14 e 71 anos. Os participantes preencheram o *Stanford Purpose Assessment* adaptada para o contexto brasileiro; Saúde Mental Positiva (MHC) e as Escalas de Depressão, Ansiedade

e Estresse (DASS). Foi realizado uma análise de classe latente (LCA) para indicar o melhor modelo de classe e análises subsequentes para distinção entre as classes. **RESULTADOS:** A análise de classes latente indicou um melhor modelo composto por cinco classes, fornecendo informações mais detalhadas sobre o projeto de vida dos jovens. Os resultados de regressão logística multinomial do modelo de cinco classes sugerem associações entre projeto de vida, e componentes da saúde e bem-estar. **CONCLUSÃO:** O avanço das pesquisas tem demonstrado relações cada vez mais profícuas entre esses conceitos como projeto de vida e saúde mental. Estudos centrados na pessoa podem sugerir diferentes perfis e modelos de respostas ensejando um novo debate sobre as características e especificidades das pessoas em busca de seus projetos, bem como as possíveis consequências para o próprio bem-estar.

OFICINA FLORES-SER: UMA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA PARA APOIAR PROJETOS DE VIDA DE ADOLESCENTES

Najara Conceição de Oliveira Vieira (Universidade Estadual de Feira de Santana, Escola Municipal Ernestina Carneiro)

INTRODUÇÃO: Embora projeto de vida seja apontado recorrentemente como um dos fatores cruciais de proteção e desenvolvimento juvenil, ainda são poucos os estudos que se dedicam a propor e avaliar intervenções pedagógicas. **OBJETIVO:** Apresentar os resultados parciais da oficina Flores-Ser, uma intervenção pedagógica para fomentar projetos de vida em contexto escolar. **MÉTODO:** A Oficina Flores-Ser, composta de 10 encontros semanais de 2 horas, foi realizada com 60 adolescentes do 9º ano do Ensino Fundamental da rede municipal de Feira de Santana/BA. A oficina desenvolveu duas linhas de trabalho: atividades reflexivas (de temáticas como identidade, gratidão, valores, objetivos futuros, entre outras) e atividades práticas baseada em métodos ativos de aprendizagem (que encorajava a identificar problemas e soluções na comunidade escolar). A coleta foi realizada por meio de diário de bordo da pesquisadora e uma questão aberta que questionava ao final para o que foi mais essencial da oficina. Os dados foram explorados através de análise temática. **RESULTADOS:** Apesar do desafio inicial de envolver os/as adolescentes, a grande maioria apresentou engajamento nas atividades propostas. As intervenções sugeridas e realizadas pelos/as estudantes para solucionar os problemas apontados pela comunidade escolar foram: disponibilizar absorventes no banheiro feminino (em vez da secretaria), providenciar lixeiras de material reciclável, eleição de líderes de classe, entre outras. Quando questionados sobre o que foi mais essencial, 85% disseram a oficina que contribuiu para pensarem mais sobre seu futuro e nas suas motivações para alcançarem seus objetivos, 8,33% destacaram que favoreceu o olhar para si e para os seus sentimentos e 6,67% apontaram que a oficina não contribui para as suas vidas. **CONCLUSÃO:** A intervenção pedagógica possibilitou uma reflexão dos/as adolescentes sobre si e o encorajamento para desenvolver e/ou fortalecer projetos de vida.

SAÚDE MENTAL E FORÇAS PESSOAIS, POSSIBILIDADES E AÇÕES DE INTERVENÇÃO

Miriam Rodrigues (Psicóloga clínica)

As forças pessoais é um construto que nasce a partir do movimento da psicologia positiva. Por definição, esse construto se refere a aspectos saudáveis, às características positivas das pessoas, que se assemelham a traços de personalidade, pela sua constância e presença em diferentes áreas da vida. A crescente popularização dos estudos concernentes a esse construto psicológico tem permeado cada vez mais a práxis dos profissionais no campo da saúde e da educação. Embora as forças pessoais tenham se tornado central no movimento da psicologia positiva, é comum que haja uma confusão ou incerteza, tanto teórica quanto prática, por parte dos profissionais em como manejá-lo e aplicá-lo. Principalmente quando se refere a sua utilização em atividades direcionadas que visam o bem-estar das pessoas. Nesse sentido, esse trabalho tem por objetivo apresentar O Baralho das Forças de Caráter (BFC - Rodrigues e Noronha, 2019). Esse recurso visa elucidar de forma didática como aplicar as forças, em diversos fazeres, seja no âmbito clínico como no educacional, tendo por público-alvo os adolescentes e os adultos. A partir de seu lançamento, o Baralho das Forças de Caráter tem se demonstrado um recurso útil para fomentar o



autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal. Adicionalmente, estratégias e atividades terapêuticas serão apresentadas na demonstração do recurso no intuito de explorar essa abordagem prática, com implicações expressivas para o desenvolvimento individual e coletivo. Espera-se com esse trabalho a apresentação de uma possibilidade de se trabalhar concretamente um conceito que possa ser abstrato para as pessoas, embora fundamental para a promoção da saúde mental e do bem-estar. Acredita-se que seja uma adição valiosa à discussão.

No Amor e no Trabalho: Relações entre os Relacionamentos Interpessoais e o Bem-Estar

Joyce da Conceição de Jesus Rosa

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS

Tanto os relacionamentos amorosos quanto o trabalho são questões centrais na vida da maioria dos adultos e fazem parte de seu cotidiano. Esses contextos apresentam interações sociais complexas e compartilham diversas semelhanças que podem influenciar o bem-estar do indivíduo, como desafios, expectativas e conflitos; além de fornecerem oportunidades para o crescimento pessoal e terem impacto na autoestima e no bem-estar. O bem-estar é uma avaliação abrangente que reflete a percepção do indivíduo sobre sua vida, considerando múltiplos aspectos de sua experiência. Esta mesa redonda tem como objetivo discutir aspectos da vida cotidiana associados ao bem-estar. Para isso, serão apresentados os resultados de quatro estudos. O primeiro estudo explorou o papel da autoestima como variável mediadora entre os estilos de apego e o florescimento, evidenciando uma mediação parcial da autoestima para a ansiedade e a evitação relacionadas ao apego. O segundo estudo investigou o poder preditivo da autoestima e do bem-estar na escolha pelo término indireto de relacionamentos amorosos, revelando que o bem-estar influencia essa escolha em relacionamentos de curto prazo e com baixo investimento. O terceiro estudo analisou a satisfação com o relacionamento e a comunicação diádica como preditores do bem-estar, mostrando que ambos têm efeito preditivo. O quarto estudo examinou as relações entre apoio social, autoeficácia, adição ao trabalho e monotonia, indicando que maior apoio social e autoeficácia podem reduzir os impactos negativos da demanda sobre o bem-estar laboral. Esses estudos fornecem insights valiosos sobre como questões cotidianas estão associadas ao bem-estar e oferecem diretrizes para o desenvolvimento de intervenções que promovam o bem-estar.

Estilos de Apego e Bem-Estar: O Papel Mediador da Autoestima

Joyce da Conceição de Jesus Rosa, Rafael Saloña Borda, Letícia Freitas dos Santos, Daniela Zibenberg, Jean Carlos Natividade

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS

O apego se forma nas primeiras interações com os cuidadores, na infância, e influenciam a maneira como o indivíduo se relaciona ao longo da vida. O apego adulto pode ser explicado por dois fatores: ansiedade e evitação. Pessoas com maiores níveis de ansiedade são marcadas por preocupação e medo de rejeição ou abandono em seus relacionamentos interpessoais; enquanto aqueles com maiores níveis de evitação tendem ao afastamento emocional e à desconfiança. Pessoas com apego seguro, ou seja, com baixos níveis de evitação e ansiedade, tendem a construir relacionamentos interpessoais mais saudáveis e a ter visões mais positivas desses relacionamentos. O bem-estar,



segundo o modelo PERMA, é o resultado de cinco fatores que levam ao florescimento: emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, sentido de vida e realização. O estilo de apego seguro está associado a maiores níveis de bem-estar, pois promove relacionamentos positivos, um dos fatores do modelo PERMA. Desse modo, o apego seguro pode ser fundamental para alcançar o florescimento. No entanto, a autoestima pode influenciar essa relação, uma vez que prejuízos na autoestima podem também afetar os relacionamentos interpessoais. Para entender melhor a relação entre estilos de apego e bem-estar, este estudo teve como objetivo explorar o papel desempenhado pela autoestima como variável mediadora entre os fatores de apego e o bem-estar. Participaram do estudo 449 adultos, com média de idade de 28,4 anos ($DP = 10,6$), sendo 69,9% mulheres. Os participantes completaram um questionário com escalas para mensurar ansiedade e evitação relacionada ao apego, autoestima e bem-estar. Os resultados sugerem que a autoestima media parcialmente a relação entre os dois fatores de apego e o bem-estar geral. Sendo assim, mesmo que intervenções baseadas na autoestima não atuem diretamente nos estilos de apego, elas podem surtir efeito no bem-estar, mesmo em pessoas com estilos de apego mais ansiosos ou evitativos.

Palavras-chave: apego; autoestima; bem-estar; florescimento

Fomentos: Faperj, CNPQ, CAPES

Área Temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Autoestima e Bem-estar Predizendo a Escolha por Término Indireto

Letícia Freitas dos Santos, Rafael Saloña Borda, Mikhael Paganotto Virtuoso, Daniela Zibenberg, Jean Carlos Natividade

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS

Términos de relacionamentos amorosos podem ocorrer por meio de estratégias de comunicação diretas, como uma conversa presencial ou mensagens claras, ou indiretas, com a ausência da comunicação sobre o desejo de dissolução. Já foram encontrados como preditores da dissolução indireta: intimidade, ajustamento diádico, similaridade, diferenças no desejo por compromisso e falhas do parceiro, mas ainda não há estudos que testem o bem-estar e a autoestima como preditores específicos da dissolução indireta. Dessa forma, este estudo teve por objetivo testar o poder preditivo da autoestima e do bem-estar sobre a estratégia de dissolução de um relacionamento amoroso fictício. Participaram 465 adultos, com média de idade de 28,4 anos ($DP = 10,6$), sendo 69,9% mulheres, 65,9% heterossexual e 86,5% do sudeste do Brasil. Os participantes responderam a um questionário disponibilizado contendo escalas para acessar a autoestima, o bem-estar e um texto padronizado sobre um relacionamento fictício, onde duas variáveis foram manipuladas, seguido de uma pergunta sobre a probabilidade de terminar aquele relacionamento de maneira indireta. Manipulou-se o tempo de relacionamento e o nível de investimentos na relação, ambos alto ou baixo, gerando quatro condições diferentes. Assim, a autoestima e o bem-estar foram testados como preditores do término indireto para as quatro condições diferentes da história fictícia. Verificou-se que autoestima e bem-estar mostraram-se preditores significativos somente na condição de baixo tempo e baixo investimento, explicando 11% da variância. Os resultados revelam que variáveis individuais relacionadas à psicologia positiva (e.g., autoestima, bem-estar) são capazes de explicar a escolha por estratégias indiretas de dissolução em determinados contextos de relacionamentos amorosos, porém características da díade (e.g., tempo de relacionamento, investimento na relação) podem ser mais relevantes para essa escolha. **Palavras-chave:** autoestima; bem-estar; relacionamentos amorosos; término indireto **Fomentos:** Faperj, CNPQ, CAPES **Área Temática:** Relacionamentos Positivos

Satisfação com o Relacionamento e Comunicação Diádica como Preditores do Bem-Estar Subjetivo

Mikhael Paganotto Virtuoso (PUC-Rio), Joyce da Conceição de Jesus Rosa (PUC-Rio), Jean Carlos Natividade (PUC-Rio)
Departamento de Psicologia – Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica
Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS
PUC-Rio de Janeiro/RJ

Os relacionamentos amorosos impactam substancialmente na saúde mental e na qualidade de vida das pessoas. Altos níveis de satisfação com o relacionamento amoroso estão associados ao maior investimento e permanência no relacionamento e ao bem-estar. As competências de comunicação diádica de estresse são uma característica fundamental para os relacionamentos e propiciam formas mais construtivas de resolução de conflitos e favorecem a satisfação com o próprio relacionamento e o bem-estar individual. Desta forma, este estudo teve por objetivo testar o poder preditivo da satisfação com o relacionamento e da comunicação diádica de estresse sobre o bem-estar subjetivo. Participaram 287 adultos brasileiros, com média de idade de 30,8 anos ($DP = 11,6$), sendo 72,1% mulheres. Os participantes responderam a um questionário contendo perguntas sociodemográficas e escalas para acessar a satisfação com o relacionamento, a comunicação diádica de estresse e o bem-estar subjetivo. Os resultados mostraram que os afetos positivos e a satisfação de vida se correlacionam positivamente com satisfação com o relacionamento e com a comunicação de estresse, enquanto os afetos negativos se correlacionam negativamente com satisfação com o relacionamento. Além disso, a satisfação com o relacionamento e a comunicação diádica de estresse se mostraram preditores positivos da satisfação de vida e dos afetos positivos, explicando 19% e 21% da variância, respectivamente. Os afetos negativos, por sua vez, são preditos negativamente pela satisfação com o relacionamento, que explica 8% da variância. Os resultados evidenciam a importância da comunicação diádica de estresse e da satisfação com o relacionamento para a construção de relacionamentos amorosos mais positivos. Além disso, esses resultados podem servir de embasamento para intervenções focadas na comunicação saudável e fortalecimento de vínculos afetivos a fim de mitigar conflitos e a aumentar a satisfação com o relacionamento e o bem-estar.

Palavras-chave: satisfação com o relacionamento; comunicação diádica; bem-estar subjetivo

Área Temática: Relacionamentos Positivos

Nível: Mestrado – M

Fomento: FAPERJ, CAPES e CNPq

O apoio social e a autoeficácia como promotores de bem-estar no trabalho

Ana Paula Souza Oliveira (PUC-RS), Clarissa Pinto Pizarro de Freitas (PUC-RS)

O apoio social, entendido como a cooperação entre colegas e chefias para a realização do trabalho, e a autoeficácia, a qual está relacionada à crença que o indivíduo possui sobre suas habilidades para atingir seus objetivos almejados, podem atuar como fatores protetivos de bem-estar no contexto laboral frente à monotonia e à adição ao trabalho, que se caracterizam, respectivamente, pelo trabalho sem variabilidade e com tarefas repetitivas, e pelo trabalho excessivo e compulsivo. Neste sentido, o objetivo do presente estudo é compreender as relações existentes entre apoio social, autoeficácia, a adição ao trabalho e monotonia. A amostra foi composta por 331 profissionais, sendo 60% da área da saúde. A média de idade foi de 39 anos, com desvio padrão de 6 anos, sendo 70% da amostra composta por mulheres. Foi realizada uma análise de redes para compreender as relações entre os níveis de apoio social, autoeficácia, adição ao trabalho e monotonia. Os resultados indicaram que a demanda no trabalho ocupa uma posição central na rede, desempenhando um papel importante ao mostrar associações positivas com os comportamentos de adição ao trabalho e a percepção de monotonia no ambiente de trabalho. Os níveis de apoio social atuaram como fatores protetivos ao desenvolvimento da adição ao trabalho e monotonia, enquanto a autoeficácia atuou como um fator protetivo a monotonia. Ademais, níveis mais altos de apoio social e autoeficácia

podem minimizar os impactos desgastantes da demanda sobre o bem-estar dos profissionais. Os achados evidenciam a relevância das organizações contribuírem para os profissionais desenvolverem relações positivas com seus colegas de trabalho e desenvolverem suas habilidades, de modo a avaliarem essas de forma positiva, como estratégias para vivenciarem níveis mais altos de bem-estar.

Palavras chave: Apoio social, autoeficácia, monotonia, adição ao trabalho

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Filmes que transformam: a Psicologia Positiva no cinema

Joyce da Conceição de Jesus Rosa

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS

Assistir a filmes nos permite vivenciar histórias e emoções de forma profunda, revelando como essa experiência pode ser uma ferramenta poderosa para explorar e entender questões cotidianas. As narrativas cinematográficas promovem a reflexão sobre diversos temas sob uma perspectiva de "terceira pessoa", facilitando a conexão emocional e permitindo que o espectador observe novas maneiras de lidar com desafios pessoais. Nesta mesa redonda, discutiremos três filmes que inspiraram a promoção de aspectos positivos da experiência humana, contribuindo para uma vida mais significativa e gratificante. Serão discutidos os filmes: Monstros SA, Soul e Red: Crescer é uma Fera. Monstros SA narra a transformação de uma empresa e destaca como conexões emocionais e a coragem moral podem romper com paradigmas nocivos no ambiente de trabalho, promovendo o bem-estar ocupacional e melhorando o desempenho organizacional. Soul apresenta uma jornada de autoconhecimento e mostra que muitas vezes encaramos como propósito de vida algo que não é capaz de nos proporcionar a felicidade plena. O filme aborda temas como a busca pelo sentido da vida, realização pessoal e valorização das experiências cotidianas. Red: Crescer é uma Fera explora o amadurecimento e auto descoberta de uma menina que lida com as mudanças da adolescência. A narrativa foca em identidade, auto aceitação e resiliência, destacando a importância de relacionamentos positivos e construção de um bem-estar duradouro. Esses filmes ilustram a importância da promoção de uma vida feliz e oferecem lições valiosas alinhadas com a Psicologia Positiva. Esperamos que esta mesa inspire os participantes a refletirem sobre as lições oferecidas pelos filmes e a aplicarem os princípios da Psicologia Positiva em suas vidas e práticas profissionais. Convidamos todos a se juntarem a nós nesta jornada cinematográfica de descoberta e reflexão.

O riso é dez vezes mais potente que o grito!

Joyce da Conceição de Jesus Rosa, Jean Carlos Natividade

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS

Em um mundo habitado por monstros, a energia é gerada a partir dos gritos das crianças humanas e coletada pela fábrica Monstros S.A., onde funcionários assustadores trabalham. A trama se complica quando uma criança humana entra acidentalmente no mundo dos monstros. Sulley e Mike, dois amigos que trabalham na fábrica, enfrentam grandes desafios para proteger Boo e devolvê-la ao seu mundo. O filme ilustra como a mudança de paradigma organizacional pode transformar o ambiente de trabalho, impactando o bem-estar dos funcionários, as relações



interpessoais e o desempenho da empresa. Diversos temas da Psicologia Positiva são abordados de forma brilhante. No estágio inicial do filme, a rivalidade e a falta de cooperação entre funcionários resultam na formação de facções internas e um clima organizacional hostil. O principal ativo da empresa é o sofrimento das crianças, e isso se reflete nas relações marcadas pelo medo entre trabalhadores e superiores. A falta de segurança psicológica é evidenciada quando os amigos escondem o acidente e tentam devolver Boo sozinhos. Sulley e Mike demonstram a virtude da coragem ao desafiar normas e regulamentos organizacionais. Seus fortes vínculos de amizade são cruciais para a jornada, e a empatia de Sulley por Boo é central para a transformação do enredo. Essa mudança de perspectiva leva a soluções inovadoras e positivas, não apenas para a organização, mas para todo o mundo dos monstros, que sofria com a técnica arcaica e ineficaz de gerar energia — o grito. A substituição do grito pelo riso como fonte de energia resulta em um clima organizacional positivo, com trabalho mais significativo, maior felicidade, florescimento e engajamento. Essa transição simboliza a importância das emoções positivas para o bem-estar e para a produtividade, demonstrando como culturas organizacionais podem ser transformadas para promover um ambiente colaborativo e motivador.

Palavras-chave: bem-estar no trabalho; apoio social; segurança psicológica; engajamento no trabalho; desempenho

Fomentos: Faperj, CNPQ, CAPES

Área Temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

“Soul”: um convite para refletir sobre a busca de realização pessoal e felicidade.

Ana Paula Souza Oliveira

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUC-RS

"Soul" é uma celebração da vida em sua forma autêntica e rico de significados. Joe Gardner é um professor de música de ensino médio que sonha em se tornar um músico de jazz renomado. Após finalmente conseguir uma grande oportunidade para tocar em um show, Joe sofre um acidente e sua alma vai parar no "Além". Lá, ele encontra a alma 22, e juntos, eles embarcam em uma jornada que transforma a percepção de Joe sobre o que realmente importa na vida. Ao tocar Jazz, Joe vivencia um estado de flow que o faz sentir-se extremamente realizado e conectado ao seu talento, refletindo em seu engajamento, e o motiva a ir em busca de seu propósito. Inicialmente, o protagonista busca por realização através da profissão, acreditando que a realização plena está na conquista de seu grande objetivo profissional. Contudo, ao longo do filme, Joe passa por uma jornada de autoconhecimento, e descobre que o propósito da vida reside em valorizar as experiências cotidianas, contemplar o momento presente e encontrar alegria nas pequenas coisas. Esta mudança de paradigma de Joe considera que as emoções positivas estão relacionadas ao prazer nas pequenas alegrias da vida, e que a prática da atenção plena e a gratidão constituem ferramentas para melhorar o bem-estar. A relação que Joe constrói com a alma 22 o faz vivenciar sentimentos de compaixão, generosidade e amor, e compreender a importância dos relacionamentos e dos vínculos afetivos para a felicidade. A animação ilustra de forma rica em profundidade e significado diferentes temas da Psicologia Positiva, e revela um enredo sobre a busca pelo sentido da vida, a realização pessoal e a felicidade. "Soul" nos convida a reconsiderar nossas próprias vidas e a encontrar a verdadeira felicidade na beleza e no significado das experiências cotidianas.

Palavras chave: Flow, felicidade, realização, autoconhecimento, compaixão.

Área temática: Engajamento e Flow

Cinema e Psicologia Positiva: Explorando 'Red: Crescer é uma Fera'

Miriã Barbosa Tebas

*Daniela Zibenberg (Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio;
Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS)*

A psicoeducação de variáveis da psicologia positiva pode ser bastante benéfica para auxiliar no enfrentamento de dificuldades emocionais. Embora recursos tradicionais, como livros e questionários, sejam utilizados amplamente na prática psicológica, os filmes emergem como uma alternativa mais envolvente e acessível para abordar temas relacionados à saúde mental. Isso acontece porque a narrativa cinematográfica pode proporcionar um contexto imersivo que, além de evocar emoções positivas, também facilita a identificação e reflexão. O objetivo deste estudo é analisar o filme “Red: Crescer é uma Fera” para explorar sua aplicabilidade como recurso para promover a aprendizagem de conceitos da psicologia positiva. Esse filme foi selecionado por sua narrativa rica em temas relacionados ao desenvolvimento pessoal, identidade, e bem-estar, que são aspectos centrais na psicologia positiva. Ambientado no início da adolescência, a partir da história de Mei Lee, o filme proporciona uma oportunidade relevante para discutir aspectos característicos dessa fase da vida marcada por mudanças e desafios que frequentemente têm impactos duradouros na vida adulta. Essa análise concentra-se em como os personagens lidam com desafios, constroem sua identidade, e desenvolvem bem-estar ao longo da trama. Para isso, foram selecionadas cenas e momentos-chaves que ilustram conceitos centrais da psicologia positiva como autoaceitação, relacionamentos positivos e resiliência. Adicionalmente, também foram priorizadas cenas que evidenciam a importância desses conceitos no enfrentamento de situações de estresse e na regulação emocional. Ao final, esse estudo visa trazer destaque para o valor do cinema como uma ferramenta poderosa para explorar e ensinar a psicologia positiva, estabelecendo uma conexão eficaz entre teoria e prática.

Palavras-chave: bem-estar; autoaceitação; relacionamentos positivos; resiliência. Área Temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Bem-estar, Mudanças Positivas e Dissolução de Relacionamentos

Igor P. C. de Paulo

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – PUC-Rio

Mestre em Análise e Gestão de Políticas Internacionais – MAPI – PUC-Rio

Dissoluções de relacionamento são tipicamente abordadas como eventos tristes e repletos de sofrimento. No entanto, quando um relacionamento insatisfatório ou abusivo chega ao fim, é possível que o término proporcione afetos positivos em, pelo menos, um dos membros do relacionamento. Em situações em que o término do namoro abre caminho para um noivado, por exemplo, dificilmente haverá tristeza na data pelo término desse namoro, pois o rompimento pode ser visto como uma transição para um estado de maior comprometimento e felicidade. O foco da Psicologia Positiva sobre os relacionamentos pode voltar-se para o estudo das dissoluções de relacionamento de modo a investigar variáveis individuais que atuam como preditoras de terminos de relacionamento, ao contrário dos estudos que frequentemente abordam variáveis voltadas a manutenção. Além disso, a Psicologia Positiva pode investigar as transformações positivas que ocorrem após um rompimento amoroso. Nesse sentido, esta mesa será composta pelos trabalhos “O poder preditivo da empatia e gratidão na atitude frente ao *ghosting*”, “Eu não sou nada para você? Relações entre o bem-estar e o *ghosting*”, e “Autoexpansão como preditora de mudanças no self após rompimentos amorosos”. Os trabalhos procurarão expor como as variáveis individuais positivas empatia e gratidão podem impactar a atitude frente ao *ghosting*, como o bem-estar varia entre aqueles que já passaram pela



experiência de ghosting em comparação aos que não passaram por essa experiência, e como a auto expansão é capaz de prever mudanças positivas no self após rompimentos amorosos. Essa mesa procurará explicitar como a Psicologia Positiva pode atuar frente a dissoluções amorosas, seja na escolha por estratégias de término mais saudáveis ou pelos desfechos após um rompimento amoroso.

Palavras-chave: Relacionamentos amorosos ; Terminos Indireto; Autoexpansão; Empatia; Bem-Estar

Resumo trabalho 1:

O Poder Preditivo da Empatia e Gratidão na Atitude frente ao Ghosting

Carolina da Silva Areosa, Lorena Silva Gouvêa Zão, João P. P. da Rocha, Daniela Zibenberg, Jean Carlos Natividade
Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social (L2PS)
Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

O termo “ghosting” refere-se a uma forma de dissolver um relacionamento por meio da cessação repentina da comunicação virtual a fim de evitar situações e sentimentos que surgiram a partir de um confronto direto com o parceiro. Duas variáveis que podem explicar a escolha por um término por meio do ghosting são a gratidão e a empatia. Enquanto a gratidão compreende uma manifestação afetiva e aspecto psicológico que se expressa no sentimento de agradecimento a fontes externas, pessoas ou coisas. A empatia pode ser entendida como a resposta emocional afetiva sobre a percepção e compreensão do estado emocional do outro, a quem se atribui a origem dessa emoção. Altos níveis de empatia, assim como a gratidão, estão positivamente associados a comportamentos pró-sociais. Desse modo, o presente estudo buscou testar o poder preditivo da empatia e da gratidão na atitude frente ao ghosting. Para isso, 559 adultos brasileiros, com média de idade de 28,4 anos ($DP=10,6$), dos quais 69,9% eram mulheres, responderam a um questionário composto por perguntas sociodemográficas, pela Escala de Empatia Básica (BES-10), pelo Gratitude Questionnaire (GQ-6) e a Escala de atitude frente ao ghosting. Os dados foram submetidos a análises de regressão e correlação. Encontrouse a empatia como preditora negativa do fator Comportamento da atitude frente ao ghosting, explicando 4% da variância. Além disso, encontrou-se correlação negativa entre a gratidão e o fator Emoção da atitude frente ao ghosting, e entre a empatia e o fator Comportamento da atitude frente ao ghosting. Os resultados obtidos auxiliam na compreensão do ghosting e lançam luz sobre possibilidades de intervenções para a promoção de termos de relacionamentos mais positivos e saudáveis para quem é terminado.

Palavras-chave: Empatia; Gratidão; Relacionamentos amorosos.

Área Temática: Relacionamentos Positivos.

Financiamento: CAPES, FAPERJ e CNPQ.

Resumo trabalho 2:

Eu Não Sou Nada para Você? Relações entre o Bem-Estar e o Ghosting

Igor P. C. de Paulo, Camila D. A. da Rocha, Arthur Leon, Lorena S. G. Zão, Joyce da C. de J. Ros, a Daniela Zibenberg,
Jean Carlos Natividade
Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social (L2PS)
Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

O ghosting pode ser entendido como uma estratégia de dissolução indireta nos relacionamentos amorosos, caracterizada pela interrupção abrupta da comunicação on-line por um dos parceiros. As experiências de ghosting

podem ocasionar desfechos psicológicos negativos e podem contribuir, inclusive, com a diminuição dos níveis de bem-estar. Este estudo teve por objetivo testar as diferenças de bem-estar entre indivíduos que já sofreram ou praticaram *ghosting* e aqueles que não vivenciaram tais experiências. Participaram do estudo 559 adultos brasileiros, média de idade de 28,4 anos ($DP = 10,64$), dos quais 69,9 % eram mulheres. Os participantes responderam a perguntas sobre experiências prévias de *ghosting* e completaram o PERMAProfiler, que mede o bem-estar em cinco dimensões: emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, sentido de vida e realização. Os testes de diferenças de médias indicaram que não houve diferenças significativas no bem-estar geral entre aqueles que sofreram *ghosting* e aqueles que não tiveram essa experiência. Também não foram encontradas diferenças significativas especificamente nos cinco fatores do PERMA entre esses grupos. No entanto, uma diferença significativa foi observada entre aqueles que praticaram *ghosting* e aqueles que não o fizeram. Aqueles que praticaram *ghosting* apresentaram níveis mais baixos de bem-estar geral. Esses achados sugerem que indivíduos que realizam *ghosting* podem enfrentar desfechos emocionais negativos, os quais podem ser tanto uma causa quanto uma consequência desse comportamento. O impacto emocional das práticas de término indireto, como o *ghosting*, é discutido, com ênfase nas possíveis repercussões para os praticantes e para as vítimas dessa ação. Ressalta-se a limitação do estudo ter caráter experimental e, portanto, os achados sobre as relações encontradas entre *ghosting* e bem-estar podem estar sob influência de outras variáveis, por exemplo, por traços de personalidade.

Palavras-chave: Termino Indireto; Relacionamentos Interpessoais; Bem-Estar.

Área Temática: Relacionamentos positivos.

Estou Melhor sem Você: Autoexpansão como Preditora de Mudanças no Self após Rompimentos Amorosos

Nathalia Melo de Carvalho

Instituto D'or de Pesquisa e Ensino

Amanda Londero-Santos

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

Jean Carlos Natividade

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

Na psicologia, o modelo de autoexpansão postula que as pessoas buscam se desenvolver incorporando relacionamentos íntimos ao próprio autoconceito. Autoexpansão em relacionamentos íntimos é definida como o nível de autoaprimoramento que um relacionamento proporciona. Pesquisas anteriores mostraram que uma menor autoexpansão em relacionamentos amorosos que se romperam resulta em mudanças positivas no self, após o rompimento. No entanto, nenhuma pesquisa testou relações entre autoexpansão e possíveis mudanças afetivas no self, após um rompimento. Esta pesquisa teve como objetivo testar o impacto da autoexpansão proporcionada por relacionamentos amorosos recentemente rompidos na autoestima, no self ideal, na atitude frente às mudanças percebidas no self e na valência das palavras usadas pelas pessoas para descreverem a si mesmas, em um contexto pós-rompimento. Participaram 282 pessoas, com média de idade de 24,2 anos, que haviam rompido um relacionamento amoroso nos 12 meses anteriores à participação na pesquisa. Os resultados indicaram que uma menor autoexpansão pré-rompimento foi uma preditora significativa de uma maior proximidade do self ideal, de uma atitude mais favorável frente às mudanças percebidas no self e uma valência mais positiva nas palavras usadas pelas pessoas para descreverem a si mesmas, após o rompimento. Ao mesmo tempo que uma baixa autoexpansão em um relacionamento parece representar um fator de risco para o autoconceito, durante o relacionamento, ela tende a impactar positivamente o autoconceito, caso esse relacionamento venha a se romper. Por outro lado, os resultados evidenciaram que elevados níveis de autoexpansão em relacionamentos recentemente rompidos tendem a impactar negativamente o autoconceito, após um rompimento. Conclui-se que a autoexpansão desempenha um papel relevante na forma como as pessoas percebem a si mesmas após um rompimento amoroso.

Palavras-chave: Autoexpansão; Relacionamentos Amorosos; Relacionamentos Íntimos; Rompimentos Amorosos.

Área temática: Relacionamentos positivos

Entre Emoções e Desafios: Aplicação do Modelo Circumplexo de Afetos no bem-estar ocupacional

Miriã Barbosa Tebas

No modelo circumplexo de afetos entende-se que os estados emocionais são combinações de dois sistemas neuropsicológicos: prazer e ativação. Esta mesa redonda aborda a aplicação desse modelo na investigação dos quatro estados de bem-estar ocupacional: a satisfação com o trabalho, o engajamento no trabalho, a adicção ao trabalho e o burnout. O primeiro estudo, com uma amostra de 226 brasileiros, investigou como diferentes características ocupacionais e demográficas influenciam o engajamento e a satisfação no trabalho. Os resultados mostraram que os bolsistas acadêmicos apresentaram níveis de engajamento significativamente mais altos em comparação aos trabalhadores formais. Embora não tenham sido encontradas diferenças significativas entre os modelos de trabalho ou no trabalho durante o final de semana, foi observada uma correlação positiva entre engajamento e idade. O segundo estudo examinou o impacto do neuroticismo e das demandas do trabalho na adicção ao trabalho com uma amostra de 150 brasileiros. O neuroticismo explicou 39% da variância na adicção ao trabalho, e as demandas do trabalho mediarão completamente essa relação. O terceiro estudo focou na segurança psicológica e no redesenho do trabalho como estratégias para prevenir a Síndrome de Burnout, envolvendo 179 profissionais dos setores químico, petroquímico e óleo e gás. Foi encontrado que ações de reformulação cognitiva mediavam parcialmente a relação entre segurança psicológica e sintomas de burnout. Esses estudos fornecem uma visão abrangente sobre como as características emocionais e contextuais podem afetar o bem-estar no trabalho. Destaca-se que os três estudos evidenciam que características pessoais desempenham um papel importante no bem-estar ocupacional. No entanto, os resultados acerca da adicção ao trabalho e do burnout demonstram também que mudanças substanciais na rotina e no ambiente de trabalho, considerando as demandas e a segurança psicológica também devem ser consideradas ao desenvolver intervenções e futuras investigações no campo.

Palavras-chave: bem-estar ocupacional, engajamento no trabalho, burnout, adicção ao trabalho, satisfação com o trabalho

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Apresentação 1:

Explorando Diferenças de Engajamento e Satisfação no Trabalho entre Diversos Contextos Ocupacionais e Demográficos

Miriã Barbosa Tebas¹, Carolina da Silva Areosa², Jean Carlos Natividade²

¹ Sem filiação

² Departamento de Psicologia - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio

Compreender os diferentes níveis de engajamento e satisfação com o trabalho é uma forma de promover saúde aos trabalhadores e prevenir adocimentos como ansiedade e *Burnout*. Nesse sentido, investigar as características organizacionais e individuais associadas a diferentes níveis dos indicadores de bem-estar ocupacional torna-se



essencial. Este estudo teve como objetivo investigar as relações entre o engajamento no trabalho, a satisfação com o trabalho e diferentes características sociodemográficas e ocupacionais. Participaram 226 brasileiros de todas as cinco regiões do Brasil, com média de idade de 29,9 anos ($DP = 9,86$), sendo 73% mulheres e 50% trabalhadores formais. Os participantes responderam a um questionário online, que incluía a versão brasileira da Utrecht Work Engagement Scale (UWES-9), utilizada para mensurar o engajamento no trabalho, e um instrumento de cinco itens para medir a satisfação no trabalho. Foram analisadas diferenças entre modelos de trabalho (híbrido, remoto e presencial) e grupos profissionais, além da correlação entre horas trabalhadas e as variáveis de bem-estar ocupacional. Além disso, também foi investigada a correlação entre horas trabalhadas e variáveis do bem-estar ocupacional. Características individuais, como gênero e idade, também foram investigadas. Os resultados mostram diferenças significativas no nível de engajamento no trabalho entre os diferentes grupos profissionais, com acadêmicos bolsistas apresentando médias de engajamento significativamente mais altas que trabalhadores formais. A análise das correlações indicou que não houve relação significativa entre o número de horas trabalhadas e o engajamento ou a satisfação com o trabalho. Entretanto, um achado adicional é a correlação positiva entre engajamento no trabalho e idade, possivelmente associado ao desenvolvimento de habilidades de enfrentamento mais eficazes. A partir desses resultados, esse estudo visa contribuir para as discussões sobre associações entre diferentes características do trabalho e o bem-estar ocupacional, fornecendo dados empíricos que podem trazer melhorias para as práticas organizacionais e políticas públicas.

Palavras-chave: Engajamento no trabalho, satisfação com o trabalho, Características sociodemográficas.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Apresentação 2:

Neuroticismo e Adicção ao trabalho: o poder moderador das demandas do trabalho

Joyce da Conceição de Jesus Rosa¹, Clarissa Freitas Pinto Pizarro², Jean Carlos Natividade¹

¹ Departamento de Psicologia - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio

² Departamento de Psicologia - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUC-RS

O trabalho é uma das principais fontes de realização pessoal na vida adulta. No entanto, a adicção ao trabalho refere-se à dedicação excessiva e compulsiva ao trabalho, que excede as necessidades organizacionais e econômicas, e caracteriza um vício comportamental. Embora pareça vantajoso e produtivo, esse comportamento afeta negativamente a saúde física e mental do indivíduo, além de causar prejuízos sociais e organizacionais. Trabalhadores adictos negligenciam outras áreas importantes da vida, são competitivos e buscam constantemente aprovação externa. Características pessoais, como o neuroticismo, aumentam a propensão à adicção ao trabalho. O neuroticismo envolve uma tendência a experimentar emoções negativas e a ter alta sensibilidade a críticas e frustrações. Já no contexto organizacional, as demandas excessivas também podem sobrecarregar os indivíduos e levar à adicção ao trabalho. Desse modo, o objetivo deste estudo foi avaliar se as demandas do trabalho medeiam a relação entre o neuroticismo e a adicção ao trabalho. Participaram 150 brasileiros; média de idade de 34,4 anos ($DP = 9,05$); 78,7% mulheres. Os participantes completaram um questionário com escalas para mensurar personalidade, recursos e demandas do trabalho e adicção ao trabalho. Os resultados mostraram que o neuroticismo explicou 39% da variância da adicção ao trabalho e que as demandas do trabalho mediam totalmente essa relação. Este estudo fornece informações relevantes para profissionais de recursos humanos. Por exemplo, eles podem embasar o desenvolvimento de intervenções que melhorem as condições de trabalho, com o manejo das demandas, para mitigar os efeitos negativos do neuroticismo; e para intervenções baseadas na personalidade, visando a ajudar os funcionários a desenvolverem estratégias para gerenciar os níveis de neuroticismo. Tais intervenções podem reduzir os efeitos negativos do neuroticismo e contribuir para um ambiente de trabalho saudável e produtivo, protegendo especialmente aqueles mais suscetíveis à adicção ao trabalho.



Palavras-chave: Recursos e demandas do trabalho; Adicção ao trabalho; Personalidade; Neuroticismo.

Fomentos: Faperj, CNPQ, CAPES

Área Temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Apresentação 3:

Segurança psicológica na prevenção da Síndrome de *Burnout*

Ana Paula Souza Oliveira¹, Clarissa Pinto Pizarro de Freitas¹, Etri Bandeira Junior¹

¹ Departamento de Psicologia - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUC-RS

A Síndrome de *Burnout*, recentemente incluída na classificação de doenças ocupacionais, está relacionada aos fatores psicossociais no trabalho, os quais compreendem as condições presentes no ambiente laboral, tanto em relação ao conteúdo e organização do trabalho, quanto às tarefas realizadas, evidenciando sua relação com a segurança psicológica e do redesenho do trabalho. Os sintomas da síndrome de *burnout* podem ser classificados em primários e secundários. Como sintomas primários, caracteriza-se a exaustão, o declínio da autorregulação emocional, o declínio da autorregulação cognitiva e o distanciamento mental. O objetivo deste estudo foi investigar o papel de mediação das ações de redesenho do trabalho na relação entre segurança psicológica e os sintomas primários do *burnout* em profissionais que atuam nos setores químico, petroquímico e óleo e gás. Trata-se de pesquisa exploratória, de enfoque quantitativo e delineamento transversal, com uma amostra de 179 profissionais, sendo 71% composta por homens, com média de idade de 39 anos (DP = 9 anos). Os dados foram coletados através de questionário sociodemográfico e escalas, via survey, e analisados por modelagem de equações estruturais. Os resultados obtidos indicam que apenas as ações de reformulação cognitiva desempenharam um papel de mediação parcial na relação entre segurança psicológica e os sintomas primários do *burnout*. Foi observado que, por meio da segurança psicológica, é possível prevenir todos os sintomas primários do *burnout* nesse contexto, seja diretamente ou por meio de ações de reformulação cognitiva. Por fim, observa-se que ambientes psicologicamente seguros, assim como os comportamentos proativos do trabalhador para mudanças na sua relação com o trabalho, especialmente no âmbito cognitivo, podem desempenhar um papel importante na prevenção do *burnout*.

Palavras-chave: segurança psicológica, redesenho do trabalho, *burnout*. Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

AS MARCAS BIOPSIKOSSOCIAIS DO ESTRESSE PRECOCE AO LONGO DA VIDA

Proponente da mesa: Andrea Amaro Quesada (PhD em Neurociências e Cognição), Universidade de Fortaleza.

Área temática: Forças Pessoais

De acordo com os achados das Neurociências e da Epigenética, o estresse é um fator de risco para a aprendizagem, imunidade e saúde do indivíduo. Esse risco é ainda maior se vivenciado precocemente, ou seja, nos primeiros anos de vida, pois pode alterar o funcionamento do eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal (HHA) e da amígdala, aumentando a susceptibilidade ao desenvolvimento de psicopatologias ao longo da vida. Diante disso, a presente mesa tem como objetivo discutir os efeitos biopsicossociais do estresse ao longo da vida em crianças: (1) que sofrem com a não aceitação de sua imagem, em uma busca incessante para se encaixar nos padrões da sociedade; (2) crianças que sofrem abuso sexual; (3) crianças nascidas prematuras. De acordo com a literatura, o estresse vivenciado precocemente é um fator de risco tanto para a aprendizagem como para a saúde mental. Nesse contexto, crianças que não tem a autoimagem fortalecida pelos seus pares e cuidadores são mais suscetíveis a apresentarem baixa autoestima, insegurança, dependência emocional, isolamento, além de ansiedade. As que sofrem abuso sexual apresentam alteração tanto do eixo HHA, quanto na redução de genes promotores de receptores de glucocorticóides. E, finalmente, as crianças nascidas prematuras apresentam alta responsividade ao estresse, déficits em memória emocional e na recuperação das informações. Além disso, são um fenótipo mais vulnerável, estando, portanto, mais suscetíveis ao desenvolvimento de psicopatologias. Portanto, é preciso voltar o olhar para esses indivíduos expostos precocemente a situações tão adversas de uma forma biopsicossocial. É preciso também considerar os mecanismos epigenéticos envolvidos. A Psicologia positiva é uma poderosa ferramenta para o enfrentamento e aumento da resiliência nesse contexto.

Palavras-chave: Estresse precoce, efeitos ao longo da vida e forças pessoais

A NÃO ACEITAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E SUAS REPERCUSSÕES AO LONGO DA VIDA.

Milena Barbosa de Souza (pós-graduanda), Hospital Geral de Fortaleza.

Historicamente, a mulher negra/parda teve suas características inferiorizadas em detrimento de uma imagem eurocêntrica. Além da desvalorização decorrente dos anos de escravidão, após esse período não houve melhora em relação à imagem de mulheres e homens negros. Durante os anos da Reconstrução Negra dos EUA, entre 1867 e 1877, mulheres negras lutaram para mudar a imagem negativa da mulheridade negra eternizada por brancos. As que mais sofriam com comentários maldosos, por exemplo, eram as que tinham uma imagem mais parecida com uma senhora branca, que ouviam que jamais se igualariam a tal. Essa desvalorização da mulheridade negra depois do término do período da escravidão foi um esforço consciente e deliberado dos brancos para sabotar a construção da autoconfiança e do autorrespeito da mulher negra. Sendo assim, características fenotípicas negras foram sendo ensinadas a ser suprimidas movidas pelo desejo de uma aceitação social em diversos, senão todos os âmbitos da vida, principalmente de mulheres. O cabelo cacheado/crespo tem sido a principal característica mais modificada e os motivos são quase sempre relacionados à pressão social e a não aceitação da imagem. Diversos relatos de mulheres remontam as suas histórias e as histórias de mulheres antes delas que sofreram ou que sofrem com a tentativa de encaixe em um padrão branco para se sentirem vistas e parte de uma sociedade que não as aceita como são, apagando assim suas histórias. Tais vivências desde a infância pode levar a uma alteração do eixo HHA, insegurança e isolamento social. Com isso, há uma maior susceptibilidade ao desenvolvimento de psicopatologias, como depressão e ansiedade, além de problemas de aprendizagem, insegurança e dependência emocional. A Psicologia Positiva é fundamental no trabalho com essas crianças, uma vez que trabalha a aceitação, as forças pessoais, bem como *mindfulness*, dentre outros.

Palavras-chave: Imagem corporal, não aceitação, forças pessoais e Psicologia Positiva.

ABUSO SEXUAL: UM RISCO PARA DESENVOLVIMENTO

Andrea Amaro Quesada, Universidade de Fortaleza.

De acordo com Sue Gehardt (2016), o carinho, o afeto são fundamentais para o desenvolvimento biopsicossocial do indivíduo. Já o abuso sexual pode trazer repercussões ao longo da vida, desde alterações biológicas como no eixo HHA, levando a uma hiperresponsividade ao estresse, passando por epigenéticas, psicológicas e sociais. Meaney et al. (2009) avaliaram amostras encefálicas do Banco de Cérebro, em QUEBEC, de pessoas que cometeram suicídio (Quebec suicide Brain Bank). Destas, parte tinha sofrido abuso na infância e parte não. Eles examinaram, principalmente, um receptor específico de glicocorticóide (NR3C1) em hipocampus *post-mortem*. Essas análises foram compradas a encéfalos de indivíduos falecidos por outras causas como acidentes. Os resultados apontaram que o número de receptores de glicocorticoides das amostras hipocampus de indivíduos vítimas de acidentes (grupo controle) foi semelhante aos de amostras que tinham cometido suicídio; contudo, as amostras dos indivíduos vítimas de abuso na infância continham menos receptores de glicocorticoides, E, quanto menos receptores, mais dificuldades em lidar com o estresse. Além da alta responsividade ao estresse, problemas emocionais e mudanças biológicas, é preciso considerar a baixa autoestima desses indivíduos, e os sentimentos de desamparo, desvalor e desamor. Portanto, é preciso voltar o olhar para essas crianças vítimas de abuso sexual. É preciso criar um cenário propício para que elas desenvolvam suas forças pessoais e ressignifiquem a situação. Elas não são culpadas do ocorrido, mas vítimas. Nesse contexto, a Psicologia Positiva tem um papel fundamental tanto no desenvolvimento da resiliência como das forças pessoais, propiciando uma melhor qualidade de vida a esses indivíduos.

Palavras-chave: Abuso Sexual, Epigenética e Psicologia Positiva.

PREMATURIDADE: UM RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO

Larissa Inácio Céu (Psicóloga), Universidade Estadual de Londrina

Cerca de 15 milhões de prematuros nascem por ano no mundo. Esses bebês podem vivenciar tanto estresse pré-natal quanto pós-natal como barulhos intensos, separação materna, procedimentos invasivos, dentre outros. Desde o nascimento, os prematuros lutam pela sobrevivência e enfrentam inúmeras adversidades. E, esse estresse vivenciado precocemente pode acarretar tanto alterações estruturais como funcionais no cérebro. Um estudo realizado por Quesada et al. (2012) revelou que crianças prematuras apresentaram déficits de memória, elevado índices de sintomas emocionais e hiperfuncionamento do eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal (HHA) em resposta ao teste psicossocial de estresse *Trier Social Stress Test for Children* (TSST-C). Tais achados demonstram as repercussões do cenário da prematuridade. Em outras palavras, tal cenário pode deixar marcas biopsicossociais, se intervenções efetivas não forem adotadas. Portanto, para prevenir tais consequências negativas, as quais podem perdurar ao longo da vida, hoje, tem se adotado o método Canguru. O método Canguru consiste em colocar o bebê pele a pele com a mãe, em seu lado esquerdo, para que ele ouça as batidas do coração materno. Estudos têm mostrado que com o uso desse método, os bebês reduzem o estresse, ganham peso mais rápido, aumentando suas chances de sobrevivência. Acredita-se que tal intervenção aliada à Psicologia Positiva pode contribuir ainda mais para o desenvolvimento dessas crianças, evitando assim o desenvolvimento de psicopatologias e de problemas de aprendizagem. É preciso ter uma visão biopsicossocial dos prematuros e facilitar a ampliação de suas forças pessoais, fortalecendo o vínculo da díade mãe-bebê. E, a Psicologia Positiva tem um papel fundamental nesse processo.

Palavras-chave: Prematuridade, Estresse Precoce, Forças Pessoais e Psicologia Positiva

PSICOLOGIA POSITIVA APLICADA A LONGEVIDADE: NOVAS PERSPECTIVAS

Proponente: Claudia Hofheinz Giacomoni

A presente mesa-redonda apresenta estudos e revisões de conceitos integrados e que estão sendo cada vez mais explorados na psicologia positiva: longevidade positiva, perdão e gratidão. A primeira apresentação trata de estudo de correlação entre o Perdão e indicadores de saúde. A investigação empírica utiliza escala muito utilizada transculturalmente de avaliação do perdão. Os resultados apresentados para uma amostra brasileira são explorados. A segunda apresenta a revisão teórica sobre a Gratidão ao longo dos estudos em Psicologia Positiva e sua disseminação são discutidos. A gratidão também é compreendida como uma força pessoal. Por fim, o conceito de longevidade positiva é apresentado através de revisão sistemática de literatura. A partir da perspectiva da Psicologia Positiva, através de um entendimento mais positivo do envelhecimento, demonstra-se muito importante considerar os níveis de saúde mental, de bem-estar e de satisfação de vida de pessoas idosas.

Correlação entre Perdão e medidas de Saúde e Psicopatologia

Guilherme Meneghetti Autran de Moraes (PUCRS)

O perdão se apresenta como uma importante força de caráter para a psicologia positiva, podendo ser utilizado como preditor de aspectos saudáveis de sentido de vida e sintomas de depressão, estresse e ansiedade. Para avaliarmos a forma como o perdão se relaciona com as variáveis observadas foi conduzido um estudo utilizando questionário sociodemográfico, a escala de Depressão Ansiedade e Estresse (DASS-21), a Escala de Satisfação com a Vida (ESV) e a Escala de Perdão de Heartland (HFS), a pesquisa foi autorizada pelo CEP-PUCRS (CAAE: 80116817.0.0000.5336). A amostra foi composta por 689 participantes com idade média de 35,39 anos (DP 12,42), majoritariamente feminina (73%) e branca (77,4%). Sexo e idade não foram preditores de escores nas escalas utilizadas. Os resultados obtidos indicam correlação significativa, negativa e moderada entre perdão e sintomas depressivos (-0,545); correlação significativa, negativa e leve entre perdão, estresse (-0,476) e ansiedade (-0,381) além de correlação significativa, entre leve e moderada e positiva com Satisfação com a vida (0,491). Ao analisar os fatores específicos avaliados na HFS (perdão com o outro, com situações além do controle de qualquer pessoa e autoperdão) pode-se perceber que o fator autoperdão apresenta a correlação mais forte com todos os escores apresentados anteriormente. O foco no trabalho de forças de caráter da psicologia positiva é reforçado com os dados encontrados neste estudo, apresentando a importância do perdão para o aumento da satisfação de vida e a diminuição de sintomas de estresse, depressão e ansiedade em uma amostra abrangente, especialmente ao avaliar como as diferentes etapas do ciclo vital mantêm a relevância do perdão como fator protetivo.

Palavras Chave: perdão, saúde, satisfação com a vida

A Gratidão ao longo da história

Irani de Lima Argimon (PUCRS)

A Psicologia Positiva trouxe à psicologia já existente um olhar diferenciado sobre a pessoa. Ela não vem confrontar a psicologia, mas agrega a ela uma visão ampliada e inclusiva que contempla os aspectos patológicos, mas também seus aspectos saudáveis. Na sociedade atual, onde as relações são cultivadas e alaistradas em meio às redes sociais, vemos crescer a popularidade da hashtag “Gratidão” no compartilhamento de fotos e história de momentos significativos pessoais nas plataformas digitais como o Instagram, Twitter e Facebook. Workshops e oficinas para aprimorar o desenvolvimento da gratidão têm crescido nessa última década, como “cura milagrosa” para o alto índice de depressão, ansiedade e diversas problemáticas sociais do século XXI (GILL, 2018). A gratidão transforma, mas somente através de pesquisas científicas adequadas podemos medir o impacto desse constructo no desenvolvimento humano e, por seguinte, social. Normalmente associamos gratidão a formas mais elevadas e exaltadas da vida. Por séculos, teólogos, filósofos e escritores identificaram a gratidão como uma manifestação indispensável de virtude e excelência de caráter. Ainda é pouco explorada no âmbito científico, embora já exista um movimento muito rico na área da psicologia neste sentido. Na classificação dos valores em ação (VIA) de forças e virtudes, na virtude da transcendência, a gratidão tem um espaço muito importante. À primeira vista esse agrupamento de forças de caráter parece misto, mas o tema comum que perpassa os pontos fortes da transcendência é que cada um permite que as pessoas estabeleçam conexões com o universo maior e, assim, forneçam significado as suas vidas. O alcance vai além de outras pessoas em si para atingir parte ou o todo, o universo maior.

Palavras-chave: Gratidão, Psicologia Positiva, força de caráter

Longevidade Positiva: esse conceito importa?

Claudia Hofheinz Giacomoni (UFRGS), Ana Paula Schmidt Lourenço

A Organização Mundial da Saúde tem demonstrado interesse em considerar o envelhecimento da população desde uma perspectiva saudável, produtiva e proativa, estabelecendo a política de saúde inicialmente denominada como envelhecimento ativo (WHO, 2002). Nas últimas décadas, o envelhecimento da população mundial vem se tornando uma realidade. O fenômeno, inicialmente privilégio de países desenvolvidos, já se encontra presente em países em desenvolvimento e, mais recentemente, em países subdesenvolvidos. Dadas previsões de manutenção do crescimento do percentual de pessoas idosas sobre a população total, organismos internacionais têm se debruçado sobre o entendimento do que é a velhice e sobre como melhor apoiar indivíduos que chegam a essa etapa do desenvolvimento humano. Um desafio atual é o envelhecimento saudável, com foco não só na longevidade, pelo aumento dos anos de vida da população, mas no aumento da qualidade de vida de pessoas idosas. O paradigma propõe entender o envelhecimento desde uma perspectiva saudável, produtiva e proativa. Em plena “Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030” da Organização das Nações Unidas, busca-se alterar a forma como se pensa, se sente e se atua em relação à idade e ao envelhecimento, fomentar capacidades de pessoas idosas e oferecer cuidados integrados e centrados no idoso, disponibilizando acesso a cuidados a longo prazo, quando necessário. A partir da perspectiva da Psicologia Positiva, através de um entendimento mais positivo do envelhecimento, importa considerar os níveis de saúde mental, de bem-estar e de satisfação de vida de pessoas idosas. Assim, objetivo deste estudo foi investigar através de uma revisão sistemática da literatura a definição de longevidade positiva e seus aspectos teóricos mais encontrados. Os resultados poderão contribuir para melhor entendimento do cenário empírico e teórico desse constructo.

AS MARCAS BIOPSIKOSSOCIAIS DO ESTRESSE PRECOCE AO LONGO DA VIDA

Proponente: Andrea Amaro Quesada (PhD em Neurociências e Cognição), Universidade de Fortaleza.

Área temática: Forças Pessoais

De acordo com os achados das Neurociências e da Epigenética, o estresse é um fator de risco para a aprendizagem, imunidade e saúde do indivíduo. Esse risco é ainda maior se vivenciado precocemente, ou seja, nos primeiros anos de vida, pois pode alterar o funcionamento do eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal (HHA) e da amígdala, aumentando a susceptibilidade ao desenvolvimento de psicopatologias ao longo da vida. Diante disso, a presente mesa tem como objetivo discutir os efeitos biopsicossociais do estresse ao longo da vida em crianças: (1) que sofrem com a não aceitação de sua imagem, em uma busca incessante para se encaixar nos padrões da sociedade; (2) crianças que sofrem abuso sexual; (3) crianças nascidas prematuras. De acordo com a literatura, o estresse vivenciado precocemente é um fator de risco tanto para a aprendizagem como para a saúde mental. Nesse contexto, crianças que não tem a autoimagem fortalecida pelos seus pares e cuidadores são mais suscetíveis a apresentarem baixa autoestima, insegurança, dependência emocional, isolamento, além de ansiedade. As que sofrem abuso sexual apresentam alteração tanto do eixo HHA, quanto na redução de genes promotores de receptores de glucocorticóides. E, finalmente, as crianças nascidas prematuras apresentam alta responsividade ao estresse, déficits em memória emocional e na recuperação das informações. Além disso, são um fenótipo mais vulnerável, estando, portanto, mais suscetíveis ao desenvolvimento de psicopatologias. Portanto, é preciso voltar o olhar para esses indivíduos expostos precocemente a situações tão adversas de uma forma biopsicossocial. É preciso também considerar os mecanismos epigenéticos envolvidos. A Psicologia positiva é uma poderosa ferramenta para o enfrentamento e aumento da resiliência nesse contexto.

Palavras-chave: Estresse precoce, efeitos ao longo da vida e forças pessoais

A NÃO ACEITAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E SUAS REPERCUSSÕES AO LONGO DA VIDA.

Milena Barbosa de Souza (pós-graduanda), Hospital Geral de Fortaleza.

Historicamente, a mulher negra/parda teve suas características inferiorizadas em detrimento de uma imagem eurocêntrica. Além da desvalorização decorrente dos anos de escravidão, após esse período não houve melhora em relação à imagem de mulheres e homens negros. Durante os anos da Reconstrução Negra dos EUA, entre 1867 e 1877, mulheres negras lutaram para mudar a imagem negativa da mulheridade negra eternizada por brancos. As que mais sofriam com comentários maldosos, por exemplo, eram as que tinham uma imagem mais parecida com uma senhora branca, que ouviam que jamais se igualariam a tal. Essa desvalorização da mulheridade negra depois do término do período da escravidão foi um esforço consciente e deliberado dos brancos para sabotar a construção da autoconfiança e do autorrespeito da mulher negra. Sendo assim, características fenotípicas negras foram sendo ensinadas a ser suprimidas movidas pelo desejo de uma aceitação social em diversos, senão todos os âmbitos da vida, principalmente de mulheres. O cabelo cacheado/crespo tem sido a principal característica mais modificada e os motivos são quase sempre relacionados à pressão social e a não aceitação da imagem. Diversos relatos de mulheres remontam as suas histórias e as histórias de mulheres antes delas que sofreram ou que sofrem com a tentativa de encaixe em um padrão branco para se sentirem vistas e parte de uma sociedade que não as aceita como são, apagando assim suas histórias. Tais vivências desde a infância pode levar a uma alteração do eixo HHA, insegurança e isolamento social. Com isso, há uma maior susceptibilidade ao desenvolvimento de psicopatologias, como depressão e ansiedade, além de problemas de aprendizagem, insegurança e dependência emocional. A Psicologia Positiva é fundamental no trabalho com essas crianças, uma vez que trabalha a aceitação, as forças pessoais, bem como *mindfulness*, dentre outros.

Palavras-chave: Imagem corporal, não aceitação, forças pessoais e Psicologia Positiva.

ABUSO SEXUAL: UM RISCO PARA DESENVOLVIMENTO

Andrea Amaro Quesada, Universidade de Fortaleza.

De acordo com Sue Gehardt (2016), o carinho, o afeto são fundamentais para o desenvolvimento biopsicossocial do indivíduo. Já o abuso sexual pode trazer repercussões ao longo da vida, desde alterações biológicas como no eixo HHA, levando a uma hiperresponsividade ao estresse, passando por epigenéticas, psicológicas e sociais. Meaney et al. (2009) avaliaram amostras encefálicas do Banco de Cérebro, em QUEBEC, de pessoas que cometeram suicídio (Quebec suicide Brain Bank). Destas, parte tinha sofrido abuso na infância e parte não. Eles examinaram, principalmente, um receptor específico de glicocorticóide (NR3C1) em hipocampus post-mortem. Essas análises foram comparadas a cérebros de indivíduos falecidos por outras causas como acidentes. Os resultados apontaram que o número de receptores de glicocorticóides das amostras hipocámpicas de indivíduos vítimas de acidentes (grupo controle) foi semelhante aos de amostras que tinham cometido suicídio; contudo, as amostras dos indivíduos vítimas de abuso na infância continham menos receptores de glicocorticóides, e, quanto menos receptores, mais dificuldades em lidar com o estresse. Além da alta responsividade ao estresse, problemas emocionais e mudanças biológicas, é preciso considerar a baixa autoestima desses indivíduos, e os sentimentos de desamparo, desvalor e desamor. Portanto, é preciso voltar o olhar para essas crianças vítimas de abuso sexual. É preciso criar um cenário propício para que elas desenvolvam suas forças pessoais e ressignifiquem a situação. Elas não são culpadas do ocorrido, mas vítimas. Nesse contexto, a Psicologia Positiva tem um papel fundamental tanto no desenvolvimento da resiliência como das forças pessoais, propiciando uma melhor qualidade de vida a esses indivíduos.

Palavras-chave: Abuso Sexual, Epigenética e Psicologia Positiva.

PREMATURIDADE: UM RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO

Larissa Inácio Céu (Psicóloga), Universidade Estadual de Londrina

Cerca de 15 milhões de prematuros nascem por ano no mundo. Esses bebês podem vivenciar tanto estresse pré-natal quanto pós-natal como barulhos intensos, separação materna, procedimentos invasivos, dentre outros. Desde o nascimento, os prematuros lutam pela sobrevivência e enfrentam inúmeras adversidades. E, esse estresse vivenciado precocemente pode acarretar tanto alterações estruturais como funcionais no cérebro. Um estudo realizado por Quesada et al. (2012) revelou que crianças prematuras apresentaram déficits de memória, elevado índices de sintomas emocionais e hiperfuncionamento do eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal (HHA) em resposta ao teste psicossocial de estresse *Trier Social Stress Test for Children* (TSST-C). Tais achados demonstram as repercussões do cenário da prematuridade. Em outras palavras, tal cenário pode deixar marcas biopsicossociais, se intervenções efetivas não forem adotadas. Portanto, para prevenir tais consequências negativas, as quais podem perdurar ao longo da vida, hoje, tem se adotado o método Canguru. O método Canguru consiste em colocar o bebê pele a pele com a mãe, em seu lado esquerdo, para que ele ouça as batidas do coração materno. Estudos têm mostrado que com o uso desse método, os bebês reduzem o estresse, ganham peso mais rápido, aumentando suas chances de sobrevivência. Acredita-se que tal intervenção aliada à Psicologia Positiva pode contribuir ainda mais para o desenvolvimento dessas crianças, evitando assim o desenvolvimento de psicopatologias e de problemas de aprendizagem. É preciso ter uma visão biopsicossocial dos prematuros e facilitar a ampliação de suas forças pessoais, fortalecendo o vínculo da díade mãe-bebê. E, a Psicologia Positiva tem um papel fundamental nesse processo.

Palavras-chave: Prematuridade, Estresse Precoce, Forças Pessoais e Psicologia Positiva.

COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS NA ESCOLA: PERCEPÇÕES E PRÁTICAS DE PROFESSORES DE SÃO PAULO.

Jardeson Barbosa Farias, Viviane Potenza Guimarães Pinheiro

As discussões em torno das competências socioemocionais têm se tornado cada vez mais frequentes no contexto educacional à medida que novas pesquisas demonstram a sua importância para as práticas pedagógicas e para o desenvolvimento integral do ser humano. Estando as competências cognitivas em destaque na maior parte do tempo por serem compreendidas como fundamentais para o sucesso pessoal e profissional, a sua aproximação, com outras competências, como emocionais e sociais, demonstram que elas influenciam no desenvolvimento integral das pessoas por impactar de forma positiva na saúde mental e no bem-estar dos indivíduos. A presente pesquisa busca entender as experiências, práticas e percepções dos professores sobre o trabalho com as competências socioemocionais na rede pública de ensino estadual e municipal de São Paulo. Como instrumento de pesquisa, foram aplicados questionários a 122 professores da rede pública, sobre as competências socioemocionais, investigando suas experiências e percepções a respeito do trabalho pedagógico. Para analisar os dados da pesquisa, utilizamos a análise temática com codificação. Como resultados das análises realizadas, a percepção dos professores sobre as competências socioemocionais revela-se através de habilidades voltadas para os sentimentos e emoções dos alunos, habilidades de relacionamento, autoconhecimento, autocontrole, saúde mental dos alunos, entre outros. Quanto às práticas, ao trabalharem com o socioemocional, evidenciam jogos de cooperação, projetos de convivência e aulas de projeto de vida, atendimento ao aluno e resolução de conflitos. Com base nos resultados, pretende-se contribuir para a compreensão sobre a inserção dessa temática na educação e como reverbera na prática da sala de aula.

Palavras-chave: práticas docentes, competências socioemocionais, educação básica, processos de ensino e aprendizagem.

Área temática: Outras áreas

Impactos da pandemia e sua relação com o *burnout* parental para pais e mães brasileiros

Ligia de Santis¹, Ana Paula Porto Noronha¹
Universidade São Francisco (USF), Brasil

O *burnout* parental se desenvolve quando os recursos pessoais são insuficientes para atender às demandas impostas no contexto parental. Recursos que se enquadram no arcabouço da psicologia positiva são considerados importantes para evitar o desenvolvimento da síndrome, com destaque para a regulação emocional. Em relação às demandas, entende-se que a pandemia da COVID-19 intensificou os desafios impostos no contexto familiar – tornando estes recursos positivos potencialmente mais importantes. Assim, o presente trabalho teve como objetivo investigar como os impactos da pandemia no (a) relacionamento parental com o filho, (b) na capacidade parental de regular as emoções e (c) em como os pais se relacionam e se organizam para cuidar do filho(a) (relação coparental) explicam variações nos níveis de *burnout* parental de homens ($N = 454$) e mulheres ($N = 600$) brasileiros, além de avaliar diferenças destas variáveis entre os gêneros. Para avaliar as diferenças, foram utilizados teste t e de Mann-Whitney. Para avaliar a relação entre as variáveis, por sua vez, foi utilizado modelagem por equações estruturais (*structural equation modeling* – SEM). Resultados das comparações entre grupos indicaram diferenças estatisticamente significativas nos níveis de *burnout* parental e no impacto da pandemia na relação parental e na capacidade parental de regular as emoções (sendo os resultados mais negativos para as mulheres). Os resultados da SEM indicaram que

todas as variáveis inseridas no modelo previram significativamente os níveis de burnout parental dos homens. Para as mulheres, entretanto, o único preditor significativo foi o impacto da pandemia na capacidade de regular emoções. Nota-se, portanto, que questões relacionadas aos filhos (envolvimento parental e a coparentalidade) estão relacionadas com consequências mais negativas para os homens. Para as mulheres, no entanto, historicamente atribuídas ao papel de cuidadoras primárias, essas consequências estariam mais relacionadas a características individuais, com destaque ao importante papel da regulação emocional neste contexto.

Palavras-chave: Psicologia Positiva, regulação emocional, relações familiares, desenvolvimento adulto

Cenário sobre adesão ao tratamento de psicofármacos e a contribuição da Psicologia Positiva

Mariane Gama de Oliveira, Tatiana de Cássia Nakano, Éllen Martins, Maxine Ciocci Alves

Resumo: O conceito de adesão envolve o cumprimento das recomendações feitas pelos profissionais da saúde, através de orientações e da própria motivação do paciente. Sabemos que a Psicologia Positiva se destaca ao compreender que a melhora da qualidade de vida pode reduzir e prevenir patologias. O objetivo deste estudo é apresentar fatores influenciadores, quais barreiras e intervenções colaboram à adesão ao tratamento psiquiátrico. E com relação a Psicologia Positiva como ela pode contribuir nessa complexa realidade. Para este estudo, foram selecionados artigos por meio de uma coleta de dados realizada na base de dados eletrônica BVS SALUD durante março de 2024. Foram encontrados 156 artigos, e, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionadas produções publicadas entre 2013 e 2023. Os resultados apontam os aspectos culturais, diferenças socioeconômicas e a rede de saúde pública têm suas particularidades em cada país, neste sentido os achados encontrados nessa pesquisa são comuns em relação à adesão: estigma (social e cultural), falta de suporte social/familiar/emocional, barreiras culturais, efeitos colaterais dos medicamentos, comorbidades, acesso limitado aos serviços de saúde mental, falta de motivação do paciente, dificuldades financeiras/econômicas, desinformação sobre a doença/tratamento e complexidade do sistema de saúde. Vale ressaltar que, entre as revistas pesquisadas, 41 são predominantemente das áreas de psiquiatria, neurociências ou ciências da saúde, as demais somente da área da psiquiatria enquanto apenas duas são da área da psicologia. Isso sugere a necessidade de ampliarmos os estudos sobre adesão no campo da psicologia. Concluímos que a adesão ao tratamento com medicamentos psiquiátricos é essencial para a eficácia do tratamento psiquiátrico, e a Psicologia Positiva pode contribuir ao focar no fortalecimento da motivação, no desenvolvimento de estratégias de autocuidado e na promoção de uma atitude mais positiva em relação ao tratamento, o que pode aumentar a adesão e melhorar os resultados terapêuticos.

Palavras-chaves: remédios psiquiátricos; tratamento medicamentoso; forças; virtudes; transtorno mental

Qualidade de vida de mulheres jovens praticantes de artes manuais com fios

Barbara Frigini De Marchi, Claudia Broetto Rossetti, Valeschka Martins Guerra, Daniela Dadalto Ambrozine Missawa

A qualidade de vida diz respeito à avaliação de como as pessoas se sentem em relação a si mesmas e ao que lhes acontece, sendo subjetiva, multidimensional e diretamente relacionada ao conteúdo das experiências. Compõe um campo de pesquisa recente, representando temática relevante sobretudo quando relacionada à promoção da saúde. Uma possibilidade frutífera nesse sentido consiste na prática regular de manualidades com fios, tais quais os diferentes tipos de crochê e bordados, as quais têm retomado lugar de destaque nos últimos anos. Assim, este trabalho, de caráter quantitativo e transversal, se propôs a investigar, durante a pandemia de COVID-19, a qualidade de vida de mulheres brasileiras com idades entre 20 e 40 anos que praticavam manualidades com fios por mais de 150 minutos semanais. Para tanto, realizou-se um levantamento *online*, com o emprego de um questionário sócio demográfico de autoria da pesquisadora e do Questionário de Avaliação da Qualidade de Vida em versão abreviada (WHOQOL-bref), instrumento da Organização Mundial de Saúde. Os resultados indicaram que o domínio mais bem avaliado pelas participantes, isto é, com escore médio mais alto, foi o físico (64,81), seguido do de meio ambiente (63,45), relações sociais (62,03) e, por fim, psicológico (60,43), cujo valor mínimo (8,33) foi consideravelmente inferior aos demais. Esse último versa sobre sentimentos, crenças pessoais e autoestima - fatores diretamente relacionados à saúde mental, a qual foi intensamente afetada pela pandemia, em que o distanciamento social, muitas vezes, se revelou também emocional, contribuindo para a exacerbação dos sintomas e do sofrimento psíquico. A prática regular das artesanias se reafirmou como mecanismo possível e potente para o enfrentamento das adversidades pandêmicas, com impactos positivos à vida dessas mulheres, sendo fator de proteção a sintomas psicopatológicos e promotor de autorregulação emocional.

Palavras-chave: qualidade de vida; manualidades com fios; mulheres; pandemia de COVID-19.

Área temática: Bem-Estar, felicidade e seus correlatos

OTIMISMO E BEM-ESTAR DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

Claudia Fernandes Borges da Rosa, Liani Maria Hanauer Favretto

Um dos constructos que têm sido investigado pela psicologia positiva é o otimismo, que se trata de um processo cognitivo capaz de nortear a forma como os indivíduos encararam seus objetivos, assim como as adversidades que surgem no decorrer do percurso. Assim, este estudo, teve como objetivo: compreender como o otimismo influencia o bem-estar de crianças em idade escolar e explorar o otimismo como um componente essencial do contexto educacional. Assim, para atingir o objetivo proposto, realizou-se uma pesquisa qualitativa, por meio de bases de dados científicas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), Google Scholar e Catálogo Dissertações e Teses (CAPES), entre os meses agosto à novembro de 2023. Para realizar este estudo, foram utilizadas busca em palavras-chaves "psicologia positiva" and "Otimismo" and "crianças em idade escolar". Foi filtrado por meio de uma linha temporal de 5 (cinco) anos, sendo de 2018 a 2023, sem restrições de idiomas, resultando em um total de 89 artigos. Após utilização desses filtros, foi analisado individualmente cada título e seus respectivos resumos, resultando em dezenove artigos. Ao mergulhar na interseção entre otimismo e desenvolvimento infantil, os resultados revelam o papel positivo do otimismo no ambiente escolar, correlacionando-se com melhorias significativas nas habilidades sociais, no desempenho acadêmico e na resiliência emocional dos alunos. Contudo, a análise aponta para lacunas, como a escassez de estudos empíricos robustos longitudinais e a falta de uma variedade de métodos de avaliação do otimismo. Isso enfatiza a urgência de pesquisas mais detalhadas

e abrangentes para compreender integralmente o verdadeiro impacto do otimismo no bem-estar das crianças em idade escolar, fornecendo alicerces sólidos para práticas educacionais futuras.

Palavras Chaves: Otimismo; Psicologia Positiva; Crianças; Escola.

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Antecedentes de Bem-estar no trabalho: confiança e políticas de gestão de pessoas.

Bânia Vieira dos Santos Poli, Áurea de Fátima Oliveira

Resumo: Este estudo teve por objetivo investigar o impacto de políticas de gestão de pessoas e da confiança organizacional sobre o bem-estar no trabalho, definido aqui como a prevalência de emoções positivas no trabalho acrescida da percepção do indivíduo de que, no seu trabalho, desenvolve seus potenciais e avança no alcance de suas metas de vida. De acordo com a hipótese que sustenta esta investigação, o contexto de trabalho se apresenta como lugar privilegiado de emoções e, fundamentalmente, de realização e construção da felicidade pessoal. O método da pesquisa contemplou a coleta de informações de uma amostra composta por 212 trabalhadores de diversas organizações que responderam a instrumentos com evidência de validade e fidedignidade. O modelo foi testado pela modelagem de equações estruturais; e os coeficientes de fidedignidade das escalas, por meio do alfa de Cronbach. Os resultados apontaram que este estudo corrobora com as informações contidas na literatura que apontam para o peso explicativo das variáveis percepção de políticas de envolvimento e confiança nos padrões éticos e competência organizacional em predizer bem-estar no trabalho. Assim, o funcionário experimenta emoções positivas no trabalho (alegria, ânimo, disposição, contentamento, felicidade, empolgação, entusiasmo, tranquilidade e orgulho), expressa seus potenciais e avança no alcance de suas metas de vida quando percebe que a organização se preocupa em envolvê-lo efetivamente em seu funcionamento e estabelece um vínculo de confiança estabelecido na conduta ética e na competência organizacional. Ainda, conclui-se que a confiança organizacional se constitui em uma característica típica da relação saudável entre empregado e empregador, sendo relacionada ao bem-estar do trabalhador. Para futuras pesquisas recomenda-se a realização de estudos longitudinais. Acrescenta-se ainda a inclusão de características como porte das organizações e áreas de negócios distintas, pois essas características poderiam afetar a percepção de expressividade e realização pessoal no trabalho.

Palavras-chave: Bem-estar, Confiança, Gestão de Pessoas.

Área Temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Avaliação da qualidade de vida de cuidadoras familiares de pacientes em Hemodiálise

Kaíza Oliva Donadia Chagas e Claudia Broetto Rossett

Introdução: Exercer o papel de cuidador principal de uma pessoa é uma tarefa árdua e que proporciona dualidades de sentimentos. Se a pessoa cuidada for um familiar, essa ambivalência pode ser vivenciada de maneira mais intensa. A dinâmica intensa dos cuidados de um paciente com Doença Renal Crônica pode ser um fator de prejuízo nas sensações de bem-estar, felicidade e de manutenção de relações interpessoais, o que afeta a percepção de sua qualidade de vida. A Psicologia Positiva pode auxiliar na ampliação do foco nos aspectos positivos, não para negar os possíveis sofrimentos e adoecimentos, mas para auxiliar a identificar os alicerces positivos como o otimismo, a esperança e o significado que o ato de cuidar pode proporcionar. **Objetivo:** Investigar a percepção de qualidade de vida de cuidadoras familiares de pacientes em hemodiálise em um hospital da Grande Vitória/ES. **Metodologia:** Foram realizadas entrevistas individuais com sete cuidadoras familiares de pacientes em hemodiálise e, após, houve a aplicação do Questionário de Qualidade de Vida versão abreviada – o WHOQOL-Bref – da Organização Mundial da Saúde. **Resultados:** Foi possível notar a ambivalência de sentimentos: tais cuidadoras percebem que possuem uma vida de muitos desafios, sobrecarga, incertezas e angústias. Sentem-se impotentes diante da condição de saúde de seus familiares e, às vezes, experimentam falta de esperança. Mas, relatam também a presença de sentimentos como gratidão, compaixão e fortalecimento de vínculos. **Conclusão:** Apesar da rotina desgastante e da clareza sobre os prejuízos que exercer o papel de principal cuidadora de um familiar ocupa em suas vidas, as participantes deste estudo avaliam-se com boa qualidade de vida. Tal fato poder estar relacionado a comparação que fazem de si e do familiar adoecido (uma vez que apenas uma das participantes possui diagnóstico relacionado a saúde). Encontram sentido e propósito de vida no ato de cuidar de seus familiares.

Palavras-Chaves: Psicologia Positiva, Qualidade de vida, Bem-estar, Cuidadoras Familiares.

Área Temática: Bem-Estar, Felicidade e seus correlatos

Psicologia Positiva no Esporte: Uma revisão sistemática de literatura

Mariana Rambaldi do Nascimento, Isabella Casotti Barreto

Este estudo realizou uma revisão sistemática da literatura de pesquisas brasileiras que usaram os conceitos da Psicologia Positiva no âmbito da Psicologia do Esporte e do Exercício Físico e do Exercício Físico (PEE). Foram recuperados estudos publicados em periódicos que abordaram as Teorias de BemEstar e do Flow. A busca foi realizada nas bases de dados Web of Science, APA PsycNet e BVS Saúde. Foram selecionados nove artigos conforme os critérios adotados, destes, oito abordaram o construto Flow. Foi constatado que 56% das produções são da área da Educação Física, explicado pelo fato de que nestes cursos a disciplina de Psicologia do Esporte e do Exercício Físico é obrigatória, enquanto na Psicologia, em geral, é eletiva. Os estudos mais recentes utilizaram instrumentos psicométricos, o que pode indicar uma tendência de mensurar os constructos da Psicologia Positiva, principalmente à experiência do Flow. Os pesquisadores encontraram indícios da existência de um estado de Flow coletivo em suas investigações, o que corrobora com pesquisadas internacionais recentes. A vivência desse estado ótimo em equipe poderia promover a melhora do desempenho tanto individual como coletivo, possibilitando resultados práticos positivos visto que outros estudos comprovaram benefícios deste estado no condicionamento físico, na motivação intrínseca e no desempenho de atletas. Por meio deste estudo, foi possível encontrar as lacunas presentes na literatura científica brasileira, como a diferença do Flow em esportes coletivos e individuais. Por meio deste estudo, é



possível direcionar futuras investigações, principalmente sobre os componentes da Teoria do Bem-Estar que possuem evidências sobre efeitos positivos na Psicologia do Esporte e do Exercício Físico.

Palavras-chave: flow; esporte; exercício físico; revisão.

Área temática: Engajamento e Flow

Capital Psicológico e Adaptabilidade de Carreira em estudantes do início da graduação

Maria Gabriela Costa¹, Fabíola Rodrigues Matos²

Os estudantes que buscam ingressar no ensino superior enfrentam desafios que englobam decisões da escolha do curso, métodos de aprendizagem do conteúdo e mudanças significativas na vida pessoal para o alcance da aprovação. Esta transição de carreira acaba exigindo habilidades e recursos psicológicos, bem como o desenvolvimento da capacidade para enfrentar as incertezas, sendo o Capital Psicológico um importante recurso neste contexto. O objetivo desta pesquisa foi explorar os recursos psicológicos que estudantes do início da graduação dispõem para o ingresso no ensino superior. Para isso, participaram 103 estudantes de Minas Gerais, pertencentes aos primeiros períodos de Ciências Biológicas, Direito, Educação Física, Engenharia Agrônoma, Pedagogia, Psicologia, Tecnologia em Gestão Ambiental e Tecnologia em Gestão do Agronegócio. Destes, 58,3% se identificavam como mulheres e a média de idade era de 21,7 (DP = 6,7) no momento da coleta. Foi realizado um levantamento quantitativo e qualitativo, buscando avaliar os construtos de Capital Psicológico e Adaptabilidade de Carreira. Em relação às médias fatoriais, destaca-se o construto de Capital Psicológico com as maiores médias em Esperança e Otimismo. Quanto à Análise de Conteúdo, ficaram proeminentes as categorias de 1) A escolha do curso fundamentada pela auto-observação de interesses e sonhos pessoais; 2) Percepções negativas do ensino preparatório para o ingresso ao ensino superior; e 3) Foco no próprio desempenho para vivenciar a graduação de maneira a conseguir futuro trabalho. A partir disso, são identificadas e discutidas as dimensões de Esperança, Otimismo, Resiliência e Autoeficácia do Capital Psicológico. Estudos futuros são sugeridos para intervenções visando maior bem-estar ao estudante ingressante, bem como o desenvolvimento contínuo dos recursos psicológicos por meio de projetos de extensão e práticas institucionais.

Palavras-chave: estudantes universitários; autoeficácia; otimismo; esperança; carreira.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

¹Graduanda em Psicologia na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG).

²Fabíola Rodrigues Matos é doutora em psicologia e docente do curso de psicologia na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG). Ituiutaba/MG, Brasil.

Construção do instrumento Indicadores de Resiliência para Adolescentes e Jovens e Adultos (IRAJA)

Felipe Bigoto da Costa¹ e Karina da Silva Oliveira², ¹Universidade Federal de Minas Gerais, ² Universidade São Francisco

A resiliência pode ser definida como a adaptação bem-sucedida diante de adversidades, percebidas ou reais, em qualquer momento da vida. Este fenômeno tem sido cada vez mais pesquisado e, tem se mostrado relevante para a promoção da saúde mental de adolescentes e jovens adultos, visto que estas são faixas etárias que enfrentam diversos desafios. Contudo, no contexto brasileiro, há escassez de instrumentos que avaliem a resiliência, notadamente, nessas faixas etárias. Assim, o objetivo deste estudo foi a construção da escala Indicadores de Resiliência para Adolescentes e Jovens Adultos (IRAJA), que visa avaliar a resiliência de pessoas com idades entre 12 e 30 anos. A construção deu-se através de três estudos: o primeiro apresentou a teoria subjacente e os itens iniciais da escala (143 itens); o segundo buscou investigar evidências de validade baseadas no conteúdo. Para isso, utilizou-se de duas etapas: primeiramente, buscou-se qualificar o conteúdo dos itens por meio da análise de juízes, contando com seis especialistas da área de avaliação psicológica, utilizando a concordância simples entre os juízes para os quesitos relevância e clareza, o Índice de Validade de Conteúdo (IVC) e o índice Kappa. Adicionalmente, realizou-se a análise semântica com a população-alvo (dez participantes) para avaliar a adequação dos itens e da escala de respostas. Já o terceiro estudo realizou um estudo piloto com 46 participantes para ajustar os itens, buscando a adequação gráfica e linguística, além da padronização da aplicação. Após estas ações, obteve-se uma versão com 66 itens. Conclui-se, dessa forma, que o instrumento demonstrou estar apto para aplicação em amostras mais amplas e refinamentos maiores por meio de técnicas estatísticas avançadas.

Palavras-chave: resiliência; evidências de validade; construção de teste; psicologia positiva

Validação da escala de robustez psicológica na formação do oficial combatente do Exército Brasileiro

Arthur Robertson Franco, Marcos Aguiar de Souza, Fabiano Patrício Aliane, Rodrigo Silva de Assis

RESUMO

A profissão militar tem sido apontada como naturalmente estressante. Isto se deve a uma série de demandas que necessitam ser enfrentadas em seu cotidiano e à exposição a situações extremas como conflitos armados, envolvendo risco para a própria vida e de seus companheiros. Durante a formação do oficial do Exército, tais desafios também estão presentes, uma vez que esses graduandos devem estar preparados para enfrentar situações que forem determinadas por seus superiores, na atuação constitucionalmente prevista. É nesse sentido que o presente estudo teve o intuito de investigar o papel da Robustez Psicológica (*hardiness*) nos cadetes da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), validando um instrumento espanhol para a sua mensuração. A robustez psicológica tem sido apontada na literatura como uma variável imprescindível para o adequado desempenho e saúde de militares. Apesar de sua importância, são escassos os estudos em contextos brasileiros. Esta situação se agrava quando consideramos os contextos militares no Brasil. Para a mensuração das variáveis nos cadetes da AMAN (n=1147), foi aplicado o Questionário de Robustez Psicológica (QRP). Os dados foram analisados com os programas SPSS e AMOS, ambos da versão 19. Como resultados, foi obtida uma estrutura de três fatores, afirmando as três dimensões da Robustez Psicológica (Desafio, Controle e Comprometimento). Observamos também uma forte correlação entre

essas três variáveis (KMO de 0,852 e teste de Bartlett ao nível de 0,001), sendo necessária a exclusão de dois itens do questionário original (03 e 14), tornando-se possível validar o QRP. Como conclusão, pode-se afirmar que o QRP é adequado para investigações em contexto militar brasileiro, ao menos no que se refere à AMAN.

Palavras-chave: Hardiness. Robustez psicológica. Militar. AMAN

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos.

Relação entre criatividade figural e potencial criativo no trabalho: uma análise exploratória

Paloma do Nascimento Vilvert, Tatiana de Cassia Nakano, Luana Conte Zanardo, Gabriela Fodor Filócomo, Giovanna Martins Souza, Nina Pacola Ius

Dada a influência da criatividade em aspectos pessoais, sociais e profissionais, essa característica tem sido visualizada como um atributo desejável e importante no mercado de trabalho, especialmente se considerarmos que se trata de um potencial que se encontra presente em todos os indivíduos. Entretanto, vale ressaltar que a manifestação da criatividade no ambiente de profissional se mostra está vinculada a presença de fatores que podem tanto incentivar quanto bloquear sua expressão. Com isso, buscou-se analisar a relação entre duas medidas de criatividade, uma relacionada ao desempenho criativo geral e, outra, no contexto do trabalho. A amostra foi composta por 122 estudantes, 80,3% cursando ou com ensino superior completo, 13,1% com supletivo e 6,5% que não forneceram essa informação. As idades variaram entre 18 e 60 anos ($M = 22,2$ anos; $DP = 8,0$), havendo predominância do sexo feminino (66,3%). Os participantes responderam ao Teste de Criatividade Figural versão adolescentes e adultos (TCF-AA), no qual devem fornecer respostas, sob a forma de desenhos, a duas atividades compostas por estímulos incompletos e à Escala de Potencial Criativo no Trabalho (EPCT), uma escala de autorrelato, composta por 19 itens. Os resultados, analisados por meio da correlação de Spearman, indicaram ausência de correlações significativas entre as medidas da EPCT e do TCF-AA, contrariando a hipótese inicial que previa correlações positivas e significativas de baixa magnitude, dado o fato de ambos os instrumentos avaliarem o construto da criatividade. Possíveis razões envolvem o fato de que os instrumentos avaliam dimensões diferentes da criatividade, construto considerado de domínio específico, além do formato dos testes (desempenho por meio de desenho e autorrelato acerca da percepção de criatividade). Estudos com outros instrumentos, diversidade de amostra e medidas da criatividade no ambiente de trabalho são recomendados para maior conhecimento desse construto no contexto citado.

Palavras chaves: potencial criativo, avaliação psicológica, testes psicológicos.

Promoção de saúde mental em adolescentes através dos afetos: uma visão da psicologia positiva

Isabelly Maria Ferrão (autora), Mariana Luiza Pereira Vieira (coautora), Dra. Margareth Regina Gomes Veríssimo de Faria (coautora), Dra. Daniela Cristina Campos (coautora) e Dra. Katya Alexandrina Matos Barreto Motta (coautora).

Resumo:

Introdução: A psicologia positiva é uma ciência psicológica que tem como objetivo promover saúde mental, prevenir doenças e gerar qualidade de vida às pessoas. Estuda fatores de proteção da saúde, como os afetos. A adolescência é um período complexo, em que deve ser percebido mudanças cognitivas, sociais e percepções acerca da vida. É observado a necessidade de intervenções preventivas adequadas à essa população, desenvolvendo ações e valores positivos nos adolescentes. Intervenções grupais facilitam movimentos de identificação, intimidade e empatia, aspectos considerados fatores de proteção para o desenvolvimento e podem estar relacionados ao afeto positivo. Intervenções baseadas em psicologia positiva têm demonstrado bom desempenho. **Objetivo:** Verificar se intervenções terapêuticas grupais, baseadas em psicologia positiva, possibilitam diminuição dos afetos negativos e aumento dos afetos positivos entre adolescentes. **Método:** Os participantes foram 32 adolescentes de uma instituição de ensino pública. Como instrumentos, foram utilizados a Escala de Afetos Positivos e Negativos para Adolescentes e um diário de campo. A coleta de dados foi realizada através de 12 encontros com os adolescentes na escola, com aplicação/reaplicação da escala e intervenções grupais. A análise de dados foi feita através do SPSS, com estatística descritiva, testes de frequências e médias, e da observação e análise dos registros do diário de campo. **Resultados:** Após as intervenções foi perceptível melhora na convivência intragrupo. Foi observado aumento de falas sobre temáticas positivas e diminuição de estados de humor aversivos. Os dados apontam para uma relação inversamente proporcional entre o crescimento dos fatores positivos e a atenuação nos fatores negativos. Indicam que o projeto teve um efeito positivo nos adolescentes, melhorando a dimensão afetiva do bem-estar subjetivo. **Conclusões:** As intervenções aplicadas contribuem para diminuição dos afetos negativos e aumento dos afetos positivos entre adolescentes. Diante dos resultados exibidos, possibilita-se novas oportunidades para futuras pesquisas em intervenções psicológicas positivas.

Palavras-chave: adolescência, afetos, psicologia positiva

Temática: Intervenções em Psicologia Positiva

Avaliação das habilidades sociais: Um estudo com crianças superdotadas

Julia Reis Negreiros (Pontifícia Universidade Católica de Campinas), Júlia Reis Negreiros (Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas)), Luana Hillary Fusaro (Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas)), Tatiana de Cássia Nakano Primi (Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas))

As Altas Habilidades/Superdotação (AH/SD) se marcam pela presença de um potencial elevado em qualquer área do desenvolvimento humano, comparado com pares da mesma idade. Dentre outros aspectos, as características socioemocionais dessas crianças têm sido foco de interesse de pesquisadores, não havendo, até o momento, consenso sobre a questão. Ora tais características são consideradas fatores de proteção e potencialidade, ora fonte de vulnerabilidade. Neste sentido, é importante que os princípios da psicologia positiva sejam empregados no fenômeno da AH/SD, de forma a reconhecer e utilizar as potencialidades destes indivíduos em prol de um desenvolvimento social, emocional, educacional e psicológico mais saudável. Assim, o presente estudo buscou

avaliar as habilidades sociais de 37 participantes, com idades entre 9 e 12 anos, de ambos os sexos, divididos em dois grupos: participantes identificados com AH/SD ($n = 15$) e sem identificação ($n = 22$). A amostra respondeu ao Inventário de Habilidades Sociais, Problemas de Comportamento, e Competências Acadêmicas para crianças (SSRS). A comparação do desempenho dos grupos, por meio do teste MannWhitney indicou a existência de diferenças significativas entre os grupos ($p \leq 0,05$), em todos os fatores avaliados, com exceção do fator de assertividade, evidenciando um melhor desempenho das crianças superdotadas nos construtos avaliados. Outras análises realizadas tinham como objetivo verificar se existiam diferenças de desempenho nas habilidades sociais entre os sexos e entre idades, considerando-se os dois grupos, o que não foi encontrado ($p \geq 0,05$). O resultado encontrado reforça a necessidade de atenção aos aspectos socioemocionais da população superdotada, compreendendo o quanto o atendimento especializado é válido para o desenvolvimento social e emocional saudável dos superdotados, evitando que possíveis potenciais, e características vistas como positivas, acabem se tornando vulnerabilidades para essa população.

Palavras-chave: Habilidades Sociais; Altas Habilidades/Superdotação; Avaliação Psicológica

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Criatividade e Intervenções Artísticas: Revisão Sistemática

Marco Antonio Brandini Argento (PUC-Campinas), Marco Antonio Brandini Argento (PUC-Campinas), Ellen Carolina de Paula Farias (PUC-Campinas)

Resumo: Nas últimas décadas, houve um aumento de pesquisas sobre criatividade. Dentre estas, estão os estudos sobre as relações entre intervenções artísticas e suas intersecções com conceitos ligados à criatividade. Tais intervenções podem ser compreendidas como procedimentos que utilizam recursos das artes para alcançar objetivos clínicos e socialmente relevantes para populações diversas em contextos múltiplos. A presente revisão sistemática visou analisar as principais características e lacunas de estudos científicos nacionais e internacionais que investigaram relações entre intervenções artísticas e criatividade até o ano de 2023. Foram selecionados artigos oriundos das bases de dados Periódicos CAPES e Taylor & Francis para a extração e análise de acordo com os critérios de inclusão e exclusão adotados nesta revisão de literatura. A amostra final foi composta por 42 artigos organizados em nacionalidade dos pesquisadores, ano de publicação, área de pesquisa, tipo de intervenção artística, delineamento metodológico empregado, tipos de intervenções artísticas, conceitos relativos à criatividade, ferramentas para avaliar a criatividade e características da amostra. A maior parte dos estudos foi produzida por pesquisadores da Europa, com aumento das pesquisas a partir de 2018. Houve destaque para artigos, em geral, qualitativos e teóricos das áreas de Educação e Psicologia, com ênfase às investigações nos campos das Artes Visuais e Artes Performativas. A faixa etária mais pesquisada nos estudos foi composta por adultos e jovens. Identificou-se uma baixa precisão conceitual na definição de criatividade nos estudos e recorrente uso de entrevistas para avaliar desfechos ligados a este fenômeno. Futuros estudos quantitativos e de revisão sistemática com metanálise são necessários para evidenciar as relações de dependência entre intervenções artísticas e criatividade.

Palavras-Chave: Criatividade; Artes; Saúde; Educação

Área Temática: Intervenções em Psicologia Positiva

O 8º ODS como pressuposto de Felicidade no Trabalho

Cléria Vergilino Flores Nunes Colares (Ministério Público Federal/Universidade Federal de Santa Catarina)

Resumo:

Uma das formas de enfrentar os desafios impostos ao mundo do trabalho neste Século XXI é a concretização do conceito de Trabalho Decente. Criado pela Organização Internacional do Trabalho e ratificado pela Organização das Nações Unidas, em seu 8º Objetivo de Desenvolvimento Sustentável, Trabalho Decente é a aspiração de trabalho digno e significativo para todos os trabalhadores. No contexto organizacional, pesquisas empíricas têm associado Trabalho Decente a emoções e comportamentos positivos, relacionando-o à engajamento, motivação e autonomia, entre outros fenômenos psicológicos. Recente pesquisa de Mestrado relacionou Trabalho Decente à Felicidade no Trabalho, conceito-chave para a Psicologia Positiva. Objetiva-se, portanto, apresentar as relações entre as dimensões psicológicas de Trabalho Decente e as dimensões de Felicidade no Trabalho, formada pelas esferas Psicossocial, Transcendental e Material de Existência. Para tanto, na etapa quantitativa foi aplicado dois instrumentos de pesquisa: o Questionário de Trabalho Decente e o Inventário Brasileiro de Felicidade no Trabalho numa amostra de 387 trabalhadores estatutários e do serviço terceirizado de uma mesma organização pública federal. Na fase qualitativa, foram realizadas 20 entrevistas com os trabalhadores que se voluntariaram para esta etapa da pesquisa. Resultados demonstraram correlações positivas entre os dois construtos, ou seja, quanto maior a percepção de Trabalho Decente maior a percepção de Felicidade no Trabalho. As duas dimensões mais significativas para os trabalhadores, relacionadas entre si, foram “Direitos Fundamentais do Trabalho”, de Trabalho Decente; e “Psicossocial”, de Felicidade no Trabalho. Foram estabelecidas outras relações como “Trabalho Produtivo e Realizador” e “Saúde e Segurança”, de Trabalho Decente, com as respectivas dimensões “Transcendental” e “Material de Existência”, de Felicidade no Trabalho. A partir da compreensão das relações estabelecidas pelos próprios trabalhadores entre ambos os construtos, pretende-se subsidiar futuras intervenções de gestão e práticas organizacionais, como ações de qualidade de vida no trabalho, construídas sob a égide de suas dimensões psicológicas.

Palavras-chave: Trabalho Decente; Felicidade; Organizações

Área Temática: Bem-Estar, Felicidade e seus Correlatos

Relações entre Logoterapia e promoção de Resiliência na clínica com adolescentes: Uma Revisão Integrativa

Poliana Marcelino, Ana Maria El Achkar e Maria Ângela Yunes

Resumo: trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com objetivo analisar o estado da arte de publicações da literatura nacional e internacional que relacionam a prática da Logoterapia à promoção de resiliência na clínica com adolescentes. A metodologia qualitativa exploratória, contou com um protocolo de seis fases: identificação do problema de pesquisa e construção da pergunta norteadora; busca em uma parcela significativa de estudos na literatura através das bases de dados selecionadas; a coleta de informações dos artigos; a análise das informações recolhidas, onde os primeiros estudos são avaliados de forma crítica para serem incluídos na revisão; a discussão dos achados e, por fim, a apresentação da revisão em si. Como pergunta norteadora foi proposta: como se apresenta a produção científica, nacional e internacional, que relaciona a prática da Logoterapia com a promoção de resiliência na adolescência? As bases de dados utilizadas foram: Pub Med, BVS; SciELO, APA, ERIC e LILACS. Os descritores

escolhidos: Logoterapia AND resiliência AND adolescência. Os critérios de exclusão foram: artigos escritos em outros idiomas, que não inglês, espanhol e português; artigos pagos, duplicados; pesquisas com amostra fora da faixa etária da adolescência e estudos que não relacionassem a Logoterapia à promoção de resiliência. O corte temporal foi de dez anos. Encontrou-se inicialmente 2030 artigos que passaram pelos critérios de exclusão obtendo-se como resultado 4 artigos, nenhum deles nacional ou latino-americano. Este resultado foi revisado por 3 juízas pertencentes ao grupo de pesquisa. Os artigos do resultado trazem em sua totalidade a definição de resiliência como uma capacidade, o que denota um alinhamento às primeiras ondas da pesquisa sobre resiliência. Com base nas publicações encontradas, o que se concluiu é que, nos estudos pesquisados, a Logoterapia pôde influenciar positivamente na promoção dos processos de resiliência em adolescentes.

Palavras-chave: Logoterapia, sentido de vida, resiliência, adolescência, clínica psicológica.

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Perdão, sintomas ansiosos, depressivos e de estresse entre profissionais das forças armadas: uma análise de medidas de saúde e psicopatologia

Guilherme Meneghetti Autran de Moraes (PUCRS), Thaiéle Teixeira (PUCRS), Leonardo Möller Pedroso de Souza (PUCRS), Bernardo Lisboa Mendes (PUCRS), Irani Iracema de Lima Argimon (PUCRS)

O bem-estar dos policiais militares é importante para aumentar a prontidão da força, ter sucesso nas operações militares diárias e manter de maneira assertiva suas funções. Nesse sentido, compreende-se a necessidade de investigar aspectos psicológicos que podem estar presentes nos militares, como ansiedade, depressão, estresse e níveis de perdão pelo olhar da Psicologia Positiva. O objetivo deste estudo é caracterizar os níveis de perdão, assim como sintomas de depressão, ansiedade e estresse em uma amostra de policiais militares brasileiros. O estudo foi efetuado com o uso de questionário sociodemográfico e as escalas DASS-21 e HFS, aplicadas de forma online pela plataforma Qualtrics, sendo aprovado pelo CEP PUCRS (CAAE: 80116817.0.0000.5336). A amostra é composta por 689 participantes, 73% da amostra é composta por pessoas que se identificam como mulher, idade média de 35,39 anos (DP 12,42). 39 militares participaram da pesquisa 84% dos militares se identifica como homem, a idade média dos militares foi de 40,02(DP 10,83) anos. Na comparação entre grupo foi percebida diferença nos valores de depressão($p=0.001$; $d=0,600$) e estresse($p=0,001$ $d=0,583$), não havendo diferença significativa nos índices de perdão e ansiedade. Os militares, quando comparados com o restante da amostra, apresentaram índices significativamente menores nas médias de estresse e depressão. Ao analisar a correlação entre as variáveis depressão, estresse e ansiedade com os índices de perdão foi percebida correlação negativa baixa, porém não significativa entre depressão, ansiedade e autoperdão. A partir dos dados apresentados, podemos verificar que apesar de não apresentarem alterações significativamente relevantes nos níveis de perdão, os indicadores de psicopatologia se mostraram inferiores ao resto da amostra, concluindo que perdão não é um moderador relevante para a saúde mental da amostra aqui representada.

Palavras-chave: psicologia positiva, perdão, policiais

Relações entre valores culturais e afetos positivos e negativos na população Latino Americana

Emilly Schuch Martins, Claudia Hofheinz Giacomoni
Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

América Latina é uma região correspondente há mais de 700 milhões de habitantes, composta por uma riqueza cultural intensa e diversificada. Os valores culturais são um conjunto de valores compartilhados por uma comunidade, definindo sua identidade enquanto sociedade. Entretanto, as interseções entre cultura e emoção podem ser complexas, tornando-se importante avaliá-las. Desta forma, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão de escopo sobre pesquisas que investigam a relação entre os valores culturais latinos e afetos positivos e negativos. O método utilizado foi uma revisão de escopo. As buscas foram realizadas nas bases de dados Scopus, PsycINFO (APA) e Google Scholar. Os critérios de inclusão foram: a) Estudos com populações de imigrantes latinos; b) Sem limitação de data ou idioma. Foram excluídos os estudos que: a) Enfocavam apenas os valores culturais valores culturais, sem relacionar os efeitos positivos e negativos; b) Revisões e resumos de conferências. As palavras-chave foram: *“Latin Cultural Values” AND “Positive Affect” OR “Negative Affect”*. Foram incluídos o total de 14 estudos. Os resultados apontam que o ambiente familiar é fundamental no aprendizado de valores e normas culturais, tais como: familismo, simpatia e respeito. O familismo tende a envolver os cuidadores em relações com níveis mais altos de afeto positivo com seus filhos. A simpatia pode contribuir no déficit no aprendizado do gerenciamento dos afetos negativos. E o respeito, que buscará valorizar as regras e obediência, também pode influenciar na dificuldade dos indivíduos latinos em expressarem emoções negativas. Conclui-se que a família desempenha um papel crucial na cultura latina, influenciando a forma com a qual a pessoa tende a expressar e gerenciar seus afetos. Por fim, nota-se que o familismo é um valor mais difundido na literatura, havendo a necessidade de mais estudos que busquem avaliar a relação entre afetos e respeito e simpatia.

Palavras-chave: psicologia positiva; afeto positivo; afeto negativo; valores culturais; latinos.

Área Temática: Outras Áreas

Crenças e atitudes a respeito da morte, religião e espiritualidade: relações com felicidade e bem-estar.

Sergio Werner (Baumel), Valeschka Martins Guerra (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES))

Dentre as forças pessoais, um item importante relaciona-se à espiritualidade. Um dos aspectos dessas forças são as crenças e atitudes sobre a morte e a mortalidade. Entrevistamos 25 brasileiras e brasileiros com idades entre 19 e 39 anos, para investigar suas crenças a respeito da morte, da religiosidade e da espiritualidade, e as possíveis relações destas com a felicidade e o bem-estar. Trata-se de estudo preliminar, qualitativo, visando à elaboração de um estudo mais amplo, quantitativo. Os participantes foram selecionados por conveniência, através de divulgação pelas redes sociais, em sistema “bola de neve”. Participaram 14 mulheres e 11 homens, que se auto declararam em sua maioria brancos (68%), com nível de escolaridade de pós-graduação completa (56%) e superior completo (24%), de classe média (52%) e média-baixa (20%). Foi elaborado um questionário semiestruturado, contendo questões ligadas às crenças e hábitos religiosos e espirituais, às atitudes e crenças perante a morte e ao sentido da vida, às possíveis experiências pessoais com a morte e com eventos transcendentais, e à percepção do grau de influência dessas crenças na felicidade e no bem-estar, além de questões objetivas para a caracterização socioeconômica e cultural. As entrevistas foram gravadas, após anuência e assinatura do termo de consentimento informado, sendo depois

transcritas e analisadas conforme a análise de conteúdo. Os resultados mostram uma predominância de crença em algum tipo de continuidade de existência após a morte, nem sempre em conformidade com as posições oficiais das religiões professadas. A maioria dos entrevistados considera que suas crenças contribuem mais positiva do que negativamente em seu grau de bem-estar e felicidade, mas ainda assim a influência negativa não deixa de ser percebida. Percebemos que é pertinente a investigação mais apurada das crenças e atitudes perante a morte e suas relações com o bem-estar, a felicidade e o florescimento.

Palavras-chave: Espiritualidade, Crenças perante a morte, Bem-estar, Religiosidade.

Área temática: Forças pessoais

Escala de Felicidade Madura: Propriedades psicométricas iniciais no contexto brasileiro.

Nohana Emanuely Cassiano da Silva, Valeschka Martins Guerra

Resumo: A Felicidade Madura pode ser compreendida como um conceito onde o bem-estar é o resultado do equilíbrio entre diversos aspectos da vida, ressaltando a importância de emoções negativas e eventos estressores. Este estudo teve como objetivo apresentar os parâmetros psicométricos da “Mature Happiness Scale” (Escala de Felicidade Madura – EFM) no contexto brasileiro. Ela busca mensurar os diferentes aspectos da felicidade madura, dentre eles: harmonia, calma, aceitação, contentamento e satisfação com a vida. A escala se organiza em 12 itens, onde três são inversos, buscando mensurar o conflito interno, que devem ser respondidos em uma escala tipo Likert variando entre 1 (nunca) e 5 (todo o tempo). A amostra foi composta por 665 participantes maiores de 18 anos de todas as regiões do Brasil, sendo 510 mulheres (77%) e 155 homens (23%). Foi realizada uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC) com o intuito de confirmar a estrutura unidimensional da escala. A partir dos procedimentos de análise realizada com os 12 itens, foi identificado maior consistência da escala em sua versão reduzida, excluindo os itens invertidos. Assim, os resultados da AFC demonstram boa adequação ao modelo original da escala [$\chi^2(27) = 66,916$; $\chi^2/gl = 2,74$; CFI = 0,99; TLI = 0,99; SRMR = 0,05; RMSEA = 0,047]. Apresentou também um bom índice de precisão ($\omega = 0,90$), sugerindo a fidedignidade da estrutura unidimensional. O escore geral da EFM apresentou correlações diretas e significativas, variando entre tau b = 0,34 (Relacionamentos) e tau b = 0,57 (Emoções positivas) com os cinco fatores do PERMA; e uma correlação de 0,54 com o escore geral de bem-estar conforme avaliado pelo PERMA-Profile. Conclui-se que, apesar do instrumento não manter a quantidade de itens da escala original, esta se propõe a mensurar de maneira assertiva o construto da felicidade madura.

Palavras-chave: Felicidade madura; bem-estar; análise fatorial confirmatória.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Contribuições da Psicologia Positiva (PP) para Educação Sexual (ES): uma revisão narrativa

Izabella de Araújo Menardi¹; Lucca Pereira Rodrigues; Daniel da Rosa Ludwig; Claudia Hofheinz Giacomoni

A Educação Sexual (ES) tem como objetivo tratar de assuntos acerca da saúde sexual e sexualidade no currículo escolar, podendo incluir ensino sobre Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), consentimento e prevenção de abusos. A Psicologia Positiva, área da Psicologia voltada ao estudo do bem-estar, pode contribuir para a discussão ao investigar variáveis relevantes para a ES como forças de discernimento, amor, inteligência social e autocontrole. Este estudo foi motivado pela investigação sobre as possíveis contribuições da Psicologia Positiva (PP) para a ES. Esta pesquisa foi uma revisão narrativa realizada através das plataformas de busca PsycInfo e PubMed, nos últimos 5 anos com os termos de busca “Positive Psychology AND Sex Education”, e foram encontrados 189 artigos no PsycInfo, 104 no Pubmed, desses apenas quatro foram analisados. O número elevado de exclusões se deve a utilização dos termos “Sex” e “Education” como características sociodemográficas nos artigos, estando, portanto, fora do escopo da pesquisa. Como critério de inclusão foram selecionados os artigos que abordassem sobre PP e algum aspecto de ensino da ES, seja sobre inclusão, sistema reprodutivo, entre outras coisas. Os resultados dos estudos analisados apontam que a ES pode beneficiar o bem-estar subjetivo, pois auxilia na prevenção de doenças e violências, além de promover conversas sobre autoestima e práticas positivas e saudáveis da sexualidade. A diversidade sexual e de gênero dentro das escolas também demonstrou promover forças positivas como resiliência e inteligência social. Portanto a ES tem responsabilidade sobre a saúde mental e física. Sendo assim, a ES pode ter influência sobre a saúde mental e física, consequentemente relações com o bem-estar.

Palavras-chave: Educação Sexual; Psicologia Positiva; Bem-estar; Resiliência

Área temática: temas livres/outras áreas

Validação da escala de sintomas secundários do burnout: Burnout Assessment Tool - BAT-S

Andrea Marilyn Vinueza-Solórzano [Mestra em Psicologia, Doutoranda no PPG Psicologia da PUC-Rio]

Jaqueline de Carvalho Rodrigues [Doutora em Psicologia, Professora e Pesquisadora na PUC-Rio]

Clarissa Pinto Pizarro de Freitas [Pós-Doutora em Psicologia, Professora e Pesquisadora na PUCRS]

Ana Cláudia Souza Vazquez [Doutora em Psicologia, Professora e Pesquisadora na UFCSPA]

Resumo

O burnout é um estado de desgaste relacionado ao trabalho, caracterizado por exaustão extrema, dificuldades na regulação cognitiva e emocional, e distanciamento mental. Na psicologia positiva, o foco é na promoção de emoções e estados mentais positivos para prevenir e mitigar o burnout, contrastando com abordagens tradicionais que se concentram na identificação e tratamento de disfunções. Para isto, é de grande importância dispor de ferramentas robustas para o correto diagnóstico e avaliação. Este estudo analisou a validade da Escala de Sintomas Secundários do The Burnout Assessment Tool (BAT-S), com a escala de sintomas primários (BAT-C) tanto na versão completa (BAT-23) quanto na reduzida (BAT-12). A amostra consistiu de 1750 profissionais, com 71% mulheres e idade média de 39 anos (DP = 11 anos). A análise fatorial confirmatória revelou que a versão completa (BAT-23) apresentou melhores índices de ajuste ($\chi^2(91) = 4799,978$ (520), CFI = 0,935, TLI = 0,930, RMSEA [90 I.C.] = 0,071 [0,068 – 0,073]) em comparação com a versão reduzida (BAT-12) ($\chi^2(91) = 42944,953$ (253), CFI = 0,883, TLI = 0,869, RMSEA [90 I.C.] =



0,112 [0,110 – 0,115]). Ambos os instrumentos mostraram forte correlação entre distresse psicológico e psicossomático ($r_{BAT-23} = 0,86$; $r_{BAT-12} = 0,85$) e altos índices de confiabilidade (alfa de Cronbach e ômega entre 0,83 e 0,92). Os resultados confirmam a teoria de combinar sintomas secundários em um único escore e recomendam o uso da BAT-S para pesquisas futuras que integrem abordagens comportamentais e biomarcadores associados ao burnout. A BAT-S é uma ferramenta valiosa na psicologia positiva, oferecendo novos insights para a compreensão e prevenção do burnout, com implicações importantes para intervenções no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: burnout, evidências de validade, sintomas secundários.

Área Temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos: Estudos que exploram as definições, medidas e fatores que estão relacionados ou contribuem para o bem-estar

BEM-ESTAR E PROJETOS DE VIDA DE JOVENS DO ENSINO MÉDIO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Thaina Rocha Cunha, Viviane Potenza Guimarães Pinheiro

A crise sanitária provocada pela Covid-19 trouxe desafios significativos aos jovens. O isolamento social, imposto na pandemia, forçou o ensino remoto, afastando os alunos das escolas e relações sociais, o que aumentou a ansiedade e o medo, devido ao risco de contágio, dificuldades em concluir o ensino médio e incertezas sobre o ingresso no ensino superior e mercado de trabalho. Essa pesquisa qualitativa e descritiva buscou compreender as implicações da pandemia no bem-estar e nos projetos de vida de 142 estudantes paulistas que cursavam 3º ano do Ensino Médio. A coleta de dados foi feita por meio de um questionário on-line com 26 questões abertas sobre esses temas. A análise, fundamentada na Teoria dos Modelos Organizadores do Pensamento, envolveu diversas leituras dos questionários para extrair os elementos centrais e significados atribuídos pelos estudantes, identificando suas dinâmicas de pensamento. A comparação entre os modelos de bem-estar e projetos de vida mostrou que a pandemia comprometeu o bem-estar de muitos, afetados por problemas financeiros, educacionais e familiares. Enquanto alguns jovens conseguiram ressignificar sua realidade e planejar o futuro, outros se sentiram impotentes, incapazes de se engajar em projetos de vida ou melhorar seu bem-estar. Concluiu-se que construir projetos de vida pode aumentar o bem-estar ou gerar uma busca mais consciente dele. A escola, como espaço de formação e socialização, incentiva os jovens a serem agentes de mudança, proporcionando interações significativas e oportunidades para se conhecerem, pertencerem e contribuir para a sociedade. Investir no bem-estar dos jovens promove seu desenvolvimento individual e impulsiona a realização de projetos de vida que visam ao bem-estar coletivo.

Palavras-chave: BEM-ESTAR; PROJETOS DE VIDA; JOVENS; ENSINO MÉDIO; PANDEMIA DE COVID-19.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Forças Pessoais em Estudantes de Terapia Ocupacional: Uma Perspectiva Qualitativa

Isabella Casotti Barreto, Mariana Rambaldi do Nascimento

Este estudo qualitativo investiga as forças pessoais percebidas por estudantes de Terapia Ocupacional e seu impacto nas experiências acadêmicas e profissionais. Para isso, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 15 participantes, seguidas de uma análise de conteúdo, que permitiu a identificação de temas recorrentes nas narrativas dos estudantes, com o objetivo de identificar e compreender as forças individuais que sustentam e motivam esses estudantes ao longo de sua formação. Os resultados indicaram que os participantes destacaram várias forças pessoais, entre as quais se sobressaem a resiliência, a empatia e as habilidades de resolução de problemas. A resiliência foi considerada uma força essencial, permitindo que os estudantes superassem desafios acadêmicos e se adaptassem às exigências do curso. A empatia, por sua vez, foi reconhecida como vital para estabelecer conexões significativas com clientes e colegas, facilitando a prática colaborativa e a compreensão das necessidades alheias. Além disso, as habilidades de resolução de problemas foram frequentemente mencionadas como cruciais para enfrentar situações complexas e dinâmicas durante os estágios práticos, onde a capacidade de improvisar e pensar criticamente é frequentemente testada. A pesquisa sugere que a promoção e o fortalecimento dessas forças pessoais podem melhorar não apenas o bem-estar dos estudantes, mas também sua eficácia na formação profissional. Conclui-se que a integração intencional dessas forças no currículo e nas práticas de apoio acadêmico pode enriquecer a experiência educacional e preparar melhor os futuros profissionais para os desafios da prática clínica. Este estudo fornece insights valiosos para a implementação de intervenções baseadas em Psicologia Positiva no contexto acadêmico da Terapia Ocupacional, ressaltando a importância de desenvolver competências que transcendem o conhecimento técnico.

Palavras-chave: Terapia Ocupacional; forças pessoais; profissão.

Área temática: Forças Pessoais

Validação da Escala de Enfrentamento Centrada no Sentido: Uma Análise Fatorial Confirmatória

Reziele Maria Malavasi (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Valeschka Martins Guerra (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES))

Resumo

A psicologia positiva existencial enfatiza a capacidade humana de transformar sofrimento em crescimento, encontrando significado nas adversidades. Essa abordagem sugere que experiências desafiadoras podem promover o desenvolvimento pessoal e o bem-estar através da percepção de significado, valorização da vida, esperança e altruísmo. O objetivo desta pesquisa foi validar a Escala de Enfrentamento Centrada no Sentido (*Meaning-Centered Coping Scale*, MCCS) para o contexto brasileiro, um instrumento que avalia estratégias de Coping com base no Sentido de vida. A validação foi conduzida por meio de uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC). A amostra consistiu em 666 participantes, com 36,7 anos em média ($DP=13,1$), provenientes de todas as regiões brasileiras, em sua maioria do gênero feminino ($n = 510, 76,6\%$), cujas respostas foram analisadas para verificar a estrutura fatorial da escala e a adequação dos itens. Os participantes responderam perguntas sociodemográficas, a MCCS e o PERMA-Profile, para avaliação do bem-estar. Os resultados da AFC indicaram um bom ajuste do modelo proposto. Os índices



de χ^2/gl (1,516), p (0,042), CFI (0,997), TLI (0,996), SRMR (0,039) e RMSEA (0,028; 90% IC: 0,006 – 0,044) suportaram o modelo unidimensional. As cargas fatoriais dos itens variaram de 0,555 a 0,769, mostrando boa correlação com o fator latente. A confiabilidade da escala foi confirmada com coeficientes $\omega = 0,896$ e $\alpha = 0,894$, indicando alta consistência interna. Dessa forma, a AFC confirmou a estrutura da MCCA, demonstrando sua adequação e confiabilidade para medir estratégias de Coping centradas no Sentido. Com relação à validade convergente, o escore geral da MCCA apresentou correlações significativas com todas as dimensões do bem-estar, variando entre 0,35 (Relacionamentos) e 0,52 (Realização), e com o escore geral do PERMA ($r = 0,55$, $p < 0,001$). Conclui-se que a escala é um instrumento válido e confiável para pesquisas futuras e aplicações clínicas na avaliação de estratégias de Coping.

Palavras-chave: Psicologia positiva existencial; Sentido de vida; Coping; Análise Fatorial Confirmatória.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

EDUCAÇÃO POSITIVA NA PRÁTICA: reflexões sobre os impactos da psicologia positiva no florescimento docente

Elza Galdino de Oliveira Cunha (Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba)

RESUMO:

A Psicologia Positiva configura-se um movimento científico que apresenta como foco principal estudos sobre os aspectos positivos da vida, contribuindo para o desenvolvimento e bem-estar das pessoas, grupos e instituições. Desse contexto, emerge a Educação Positiva, uma abordagem que baseia-se na ciência do bem-estar, visando desenvolver, apoiar e nutrir o florescimento de toda a comunidade escolar. Embora a Educação Positiva tenha se tornado um campo de investigação emergente e o número de pesquisas que investigam o bem-estar docente seja crescente, ainda são escassos os estudos de casos sistemáticos de escolas como instituições positivas que comprovam os impactos dessa intervenção no florescimento docente. A partir dessa concepção, levantou-se a seguinte questão: quais impactos as intervenções em Psicologia Positiva têm causado nos docentes? Assim, este trabalho objetivou refletir sobre os resultados de pesquisas empíricas pautadas na Psicologia Positiva, aplicada com docentes de instituições educacionais, traçando, mesmo que de forma sucinta, os impactos que foram identificados na vida do docente. Quanto ao objetivo, esta pesquisa se constitui em um estudo exploratório, com metodologia de Revisão Sistemática da Literatura e abordagem qualitativa. A coleta dos dados foi realizada na plataforma *Springeropen* e no Portal da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), utilizando-se as palavras-chave “*positive education*” e “*educação positiva*”, respectivamente. Estabeleceu-se como critérios de inclusão, artigos de revisão com acesso aberto, pesquisas empíricas tendo os docentes como sujeitos e trabalhos publicados entre 2019 e 2024, priorizando-se pesquisas recentes. Foram encontrados 128 trabalhos no portal *Springeropen* e 11 trabalhos no portal de periódicos da CAPES, dos quais, apenas 3 artigos foram selecionados para análise e reflexão. Concluiu-se que as intervenções podem proporcionar aumento em sentimentos positivos, gratidão e diminuição do estresse, além de impactar positivamente o florescimento docente, implicando no florescimento de outros docentes, discentes e comunidade em geral.

Palavras-chave: Educação Positiva; Psicologia Positiva; Florescimento Docente.

Área Temática: Intervenções em Psicologia Positiva

PERCEPÇÃO DA EXPERIÊNCIA DE MINDFULNESS EM COMPETIÇÃO COM ATLETAS UNIVERSITÁRIAS DE BASQUETE FEMININO

Julia de Mello Pimenta (Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)), Karina da Silva Oliveira (Universidade São Francisco)

Resumo

A atenção plena (mindfulness) é definida como a prática de estar totalmente presente no momento, com uma aceitação incondicional e foco na tarefa atual, permitindo que a experiência aconteça exatamente como ela e não reagindo automaticamente à ela. No esporte, o mindfulness pode ajudar o atleta a focar nas tomadas de decisão e na técnica necessária para a prática esportiva. Um dos principais desafios do atleta nas competições são as reações de ansiedade e a realização da prática integrativa entre mente e corpo auxilia o indivíduo a regular seu fluxo mental, se tornando uma ferramenta importante para melhorar os sintomas da ansiedade. Foi realizada uma intervenção prática da Psicologia do Esporte em 12 atletas (Idade = 21 anos; DP = 2.29) universitárias da Universidade Federal de Minas Gerais durante os Jogos Universitários Mineiros. No primeiro dia foi realizada a prática de Comer Consciente com balas de goma com o objetivo de deixar as atletas, que se apresentavam ansiosas, mais presentes para um bom rendimento no jogo. Após a competição foi realizado um formulário de avaliação da percepção das práticas realizadas em que as atletas relataram quantitativamente os itens em escala likert de 1 (não fez diferença) e 5 (fez muita diferença): “Em relação à sensação de estar presente no momento do agora para o jogo, a dinâmica” (Média = 4.00; DP = 1.08); “Na sua percepção, a dinâmica influenciou no seu desempenho em quadra” (Média = 3.75; DP = 1.15). Em relação à avaliação qualitativa, as atletas forneceram comentários positivos sobre a prática, como: “Eu me senti mais presente em quadra e senti isso das meninas também, realmente nos acalmou e funcionou, porque ficamos mais concentradas.” Os resultados indicam efeitos positivos da prática de mindfulness nos atletas, mas devido ao pequeno número de participantes, recomenda-se ampliar a amostra em estudos futuros

Palavras-Chave: Mindfulness, Atenção Plena; Esporte Universitário; Psicologia do Esporte

Área Temática: Mindfulness e Atenção Plena

Perdão em adolescentes e idosos como importante preditor biopsicossocial.

Guilherme Meneghetti Autran de Moraes, Graduado em Psicologia (PUCRS), Esther Abigail Helena Maciel Nunes, Mestre (PUCRS), Marcelo Perpétuo, Psicólogo e Especialista (PUCRS), Irani Iracema de Lima Argimon, Pós Doutora (PUCRS)

Resumo: A força de caráter do perdão pode ter uma conexão com aspectos que influenciam o bem-estar durante distintas fases do ciclo vital, que em alguns aspectos podem se relacionar de alguma forma. Dentro dessa perspectiva, compreende-se a necessidade de investigar aspectos psicológicos e de bem-estar de adolescentes e idosos, que são pessoas que acabam possuindo um maior limite entre liberdade e obrigações. O objetivo deste estudo é caracterizar os níveis de perdão, afetos positivos (AP) e negativos (AN), além de fatores biopsicossociais de pessoas dentro do ciclo vital da adolescência e da velhice. O estudo foi efetuado com o uso de questionário sociodemográfico e as escalas PANAS e HFS, aplicadas de forma presencial. A amostra total é composta por 820 participantes, sendo 704 adolescentes de 11 a 21 anos com idade média de 15 anos (DP 02,42), e 116 idosos de 60 a 96 anos com idade média de 73 anos (DP 09,87). Quanto às médias gerais, os adolescentes atingiram mais AP (32,02) que AN (29,03), e o mesmo ocorreu com os idosos (AP=32,94 e AN=19,41) da amostra. Em relação ao perdão, os



adolescentes apresentaram maiores índices em relação aos outros (26,56) mais do que a situações (24,54) ou à autoperdão (24,85). Os idosos também apresentaram maiores índices no aspecto relacionado no perdão ao outro (32,47), e atingiram resultados mais positivos em todos os aspectos quando comparados com os adolescentes. Apesar de a amostra compor 1/7 de representantes idosos em comparação com o número de adolescentes, fica perceptível que adolescentes acabam necessitando de um maior auxílio para aumentar sua força de caráter do perdão e de AP.

Palavras-chave: psicologia positiva, perdão, adolescentes, idosos

Área temática: Forças Pessoais

Relação entre resiliência e sintomatologia depressiva em crianças: Uma análise pela decision tree

Karina da Silva Olivera, Giovanna Viana Francisco Moreira, Gabriela Godoy Saffi, Felipe Valentini

A resiliência representa uma habilidade de um sistema se adaptar com sucesso a desafios importantes que ameaçam o funcionamento e o desenvolvimento das crianças. Contudo, apesar de sua importância para o enfrentamento, não foram identificadas literaturas a respeito da relação entre a resiliência e a inclinação a depressão infantil. Portanto, o presente trabalho foi realizado com base em um banco de dados contendo resultados da aplicação dos testes psicológicos Marcadores de Resiliência Infantil (MRI) e Escala Baptista de Depressão na versão Infante Juvenil (EBADEP-IJ), com o objetivo de identificar as relações entre a resiliência e a sintomatologia depressiva em crianças. A amostra foi composta por 80 crianças com idades entre 07 e 12 anos, de escolas particulares e públicas de Belo Horizonte, que responderam o MRI e o EBADEP-IJ presencialmente. Utilizando o banco de dados com as respostas, foi elaborada uma *decision tree* através do *software* R, utilizando o programa *rpart.plot* e a metodologia ANOVA, para compreender se as variáveis de sintomatologia depressiva têm um efeito significativo sobre uma variável dos marcadores de resiliência, ou seja, uma correlação $< 0,05$. Através *decision tree*, foi identificado que condutas não resilientes em relação a habilidade da criança para controlar o comportamento ($p=-0.43$) e adaptação emocional ($p=-0.18$) apresentam alta correlação com a presença de sintomatologia depressiva, assim como conduta resiliente em relação a capacidade de antecipar, identificar e resistir e se recuperar de uma ameaça ($p=-0.20$). Os resultados encontrados demonstram que crianças que apresentam dificuldade em recursos que auxiliam na regulação emocional, apresentam mais riscos para sintomatologia da depressão, assim como crianças que enfrentam situações aversivas para o desenvolvimento da resiliência.

Forças pessoais

Saúde mental e bem-estar subjetivo de pessoas que convivem com síndromes neoplásicas hereditárias

Milena Jorge Simões Flória; Adriana Martins Saur; Mariana Matos Gonzalez; Marina Teresa Aures da Silva; Arthur Gomes Zulian; Karina Manhanini Trindade.

O bem-estar de pacientes oncológicos e de seus familiares consanguíneos pode ser comprometido pelo risco de transmitir ou de herdar variantes genéticas patogênicas, na linhagem celular germinativa, associadas a síndromes neoplásicas hereditárias (SNH). Nesse contexto, buscou-se avaliar níveis de bem-estar subjetivo (BES), dentre outros indicadores de saúde mental, de usuários adultos do ambulatório de oncogenética de um hospital universitário do interior paulista. Após aprovação do comitê de ética em pesquisa, em junho/2024 iniciou-se a coleta de dados sociodemográficos e clínicos, realizando-se a avaliação do BES, por meio da Escala de Satisfação com a Vida (ESV) e da Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos. Os indicadores já foram avaliados em 68 pessoas, sendo a maioria do sexo feminino (n=53; 83%); cisgênero (n=63; 97%); com idade média de 45,6 anos (DP=14,5), casadas (n=24; 37%), com filhos (n=50; 77%), brancas (n=45; 69%) e católicas (n=35; 54%). Tumores malignos primários foram observados em 39 (60%) participantes, prevalecendo o de mama (n=17; 43,5%) e o colorretal (n=8; 20,5%). A quimioterapia foi o tratamento mais frequente (n = 36; 54,4%), sendo combinado com radioterapia e cirurgia em 14 (54%) casos. A ausência de transtornos mentais foi referida por 49 (72%) respondentes, mas 14 (7,5%) informaram utilizar psicofármacos, especialmente benzodiazepínicos. Os níveis de BES puderam ser avaliados pelos escores obtidos na ESV (média=17,85; DP=5,12; mediana=19; mín.=5; máx.=25) e pelos referentes aos afetos positivos (média=31,77; DP=8,73; mediana=32; mín.=15; máx.=49) e aos negativos (média=21,22; DP=8,37; mediana=20; mín.=10; máx.=40). Outras avaliações estão sendo conduzidas junto à referida população, com o propósito de identificar a prevalência de sintomas de depressão, ansiedade, estresse e suas potenciais relações com o BES. Espera-se que esta pesquisa possa contribuir com a promoção da saúde mental, de pessoas que convivem com SNH, na perspectiva da Psicologia Positiva.

Palavras-chave: Satisfação Pessoal; Saúde Mental; Psicologia Positiva; Síndromes Neoplásicas Hereditárias.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Crescimento Pós-Traumático em Bombeiros: Uma Revisão Sistemática

Manuela dos Santos de Jesus Sotero (UFBA), Laila Leite Carneiro (UFBA)

Resumo:

Este estudo revisa a literatura sobre o Crescimento Pós-Traumático entre bombeiros compreendendo que apesar da exposição frequente a eventos traumáticos que os coloca em risco de Transtorno de Estresse Pós-Traumático também pode ocorrer o desenvolvimento do Crescimento Pós-Traumático. O objetivo foi investigar o Crescimento Pós-Traumático exclusivamente em bombeiros, considerando sua exposição contínua a situações de risco e emergência. A revisão sistemática incluiu estudos empíricos quantitativos e qualitativos publicados entre 2017 e 2023, identificados nas bases de dados Web of Science, Scopus, Medline, Lilacs e SciELO. Os critérios de inclusão abrangeram estudos que avaliaram o Crescimento Pós-Traumático como desfecho principal, utilizando instrumentos validados como o Inventário de Crescimento Pós-Traumático (PTGI) e entrevistas. De um universo inicial de vinte e oito artigos encontrados com a retirada de duplicados, foram selecionados oito estudos, envolvendo um total de 2807 bombeiros a partir de diversas culturas. A revisão aponta que o impacto dos eventos traumáticos varia



significativamente com base em fatores culturais e contextuais e que há uma lacuna em relação a análise de estudos nesse segmento. A análise mostra que a experiência profissional e o gênero influenciam o desenvolvimento do Crescimento Pós-Traumático, embora essas relações sejam frequentemente limitadas por tamanhos reduzidos de amostra e variações culturais. A revisão destaca a importância de programas organizacionais que promovam e ofereçam suporte psicológico adequado para mitigar os resultados negativos após eventos traumáticos vivenciados por bombeiros e possibilitem o desenvolvimento de resultados positivos, além de colaborar para uma compreensão mais ampla do Crescimento Pós-Traumático entre bombeiros e apontar direções importantes para pesquisas voltadas para esses profissionais.

Palavras-chave: revisão, bombeiros, trauma, crescimento pós-traumático

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Mensurando Deslumbramento no Brasil (AWE): Revisão Sistemática das Escalas de uma Emoção Autotranscendente

Arthur Peron Ramos, Leon Jean Carlos Natividade

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS

O deslumbramento (awe) é uma emoção complexa que surge quando uma pessoa é confrontada com algo percebido como vasto, grandioso e impressionante, que desafia seus esquemas e exige uma reavaliação ou acomodação cognitiva. Essa sensação de vastidão pode ser evocada tanto por estímulos perceptuais, como uma paisagem, quanto por conceitos abstratos, como ideias profundas ou inovadoras. Uma avaliação cognitiva da experiência da experiência de deslumbramento desencadeia a necessidade de reorganizar ou expandir os esquemas existentes. Nos últimos anos, tem-se elaborado maneiras de avaliar o awe e seus impactos em outros desfechos psicológicos. Este trabalho tem o objetivo de realizar uma revisão sistemática sobre os instrumentos existentes para mensurar o awe. Foram realizadas buscas nas bases de dados Science Direct, Scopus, Web of Science, Taylor and Francis e Wiley por artigos científicos que descrevem medidas de awe em seu método. Nos 57 artigos empíricos analisados, foram identificadas seis escalas com evidências de validade para acessar o awe, todas internacionais. A maioria dos artigos mediu awe usando um único item em uma escala de sete pontos. Dentre as escalas encontradas, apenas duas acessaram os fatores do awe, e apenas um estudo testou a validade divergente e a relação entre awe e personalidade. Não foram encontrados instrumentos elaborados ou adaptados para o contexto brasileiro. Esses resultados evidenciam a carência de escalas validadas para a mensuração do deslumbramento no Brasil, apesar do crescente interesse pelo construto na literatura. A pesquisa destaca a necessidade de adaptação de instrumentos para o contexto brasileiro. Sugere-se que estudos futuros busquem elaborar ou adaptar instrumentos com adequadas evidências de validade e satisfatórios índices de fidedignidade para acessar o awe no Brasil. Instrumentos adequados ao contexto brasileiro devem permitir a condução de outras pesquisas sobre o tema e aumentar a compreensão sobre suas relações com o bem-estar.

Palavras-chave: deslumbramento; awe; escalas de mensuração; psicometria; Bem-estar.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Investigação do coping e sua contribuição para a promoção do bem-estar na formação militar

Fabiano Patrício Aliane, Marcos Aguiar de Souza, Arthur Robertson Franco, Rodrigo Silva de Assis

RESUMO

A profissão militar é frequentemente considerada estressante devido à variedade de demandas enfrentadas no cotidiano e à exposição a situações extremas, como conflitos armados, por exemplo. Durante a formação militar, essas situações continuam presentes, uma vez que os cadetes (discentes) estão constantemente em condições de enfrentar situações desafiadoras, imprevisíveis e muitas vezes perigosas. Essa prontidão é essencial para cumprirem suas missões constitucionais. O estresse exige do indivíduo a mobilização de recursos, sejam eles individuais ou ambientais, na busca da homeostase. A intenção de capacitá-los a desenvolver estratégias que lhes garantam recursos suficientes para lidar satisfatoriamente com o estresse, pode estar diretamente associada à psicologia positiva, cujo um dos principais fatores é o *coping*. Nesse contexto, o presente estudo prospectivo, objetivou compreender como ocorreu a evolução do *coping* diante dos desafios curriculares aos quais o cadete é submetido durante a sua graduação ao longo dos quatro anos na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), bem como avaliar possíveis abordagens capazes potencializar a robustez psicológica, promovendo o bem-estar. O instrumento utilizado foi a Escala Toulousiana de *Coping* (ETC), validada para o contexto militar, aplicada a 305 cadetes da mesma turma, que participaram voluntariamente do estudo. Os dados foram analisados pelo Software SPSS versão 20. A análise indicou que obtiveram aumento nos índices na escala os fatores do *coping*: controle em 85,9%, retraimento em 57,4%, distração social em 95,1% e suporte social em 47,2%. Os resultados foram satisfatórios e buscam o aperfeiçoamento das aplicações práticas do *coping* nas intervenções da Seção Psicopedagógica da AMAN ao longo do percurso formativo. Também permitirão nortear o processo de ensino-aprendizagem, potencializando a qualidade da formação do oficial, trazendo benefícios potenciais para a melhoria da qualidade de vida, do bem-estar e desempenho dos cadetes.

Palavras-chave: Estresse. *Coping*. Psicologia Positiva. Bem-Estar. AMAN.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos.

Dispositional Positive Emotion Scales: Adaptação para o Português Brasileiro e Evidências de Validade

Bernardo Reis Kessler (Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)), Claudia Hofheinz Giacomoni (Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS))

A afetividade positiva constitui um construto fundamental na compreensão do bem-estar psicológico. No entanto, a escassez de instrumentos psicométricos validados para a sua mensuração no contexto brasileiro limita a investigação empírica e expansão dos conhecimentos nessa área. Com o objetivo de preencher essa lacuna, este estudo teve como propósito traduzir e adaptar a Dispositional Positive Emotions Scale (DPES) para o português brasileiro e avaliar as evidências de validade da versão adaptada, por meio de dois estudos sequenciais. No primeiro estudo, a DPES original foi traduzida e adaptada culturalmente com o auxílio de juízes especialistas em psicometria e psicologia positiva. Em seguida, em um segundo estudo com uma amostra de 410 participantes, a versão adaptada foi aplicada juntamente com instrumentos de construtos convergentes como afetos positivos, e divergentes como afetos negativos, depressão, ansiedade, estresse e neuroticismo. As análises estatísticas incluíram correlações, análise

fatorial exploratória e confirmatória. Os resultados obtidos evidenciaram a adequação da versão brasileira da DPES, tanto em termos de conteúdo quanto de estrutura psicométrica. Os índices de ajuste do modelo de medida confirmatório (CFI = 0.97, TLI = 0.97, RMSEA = 0.08) indicaram um excelente ajuste dos dados ao modelo proposto. Os achados deste estudo demonstram que a versão brasileira da DPES é um instrumento psicométrico sólido e confiável para a avaliação de emoções positivas disposicionais em amostras brasileiras. Essa escala pode ser utilizada em pesquisas futuras para investigar a relação entre a afetividade positiva e outros construtos psicológicos, bem como para avaliar a eficácia de intervenções destinadas a promover o bem-estar.

Palavras-chave: Emoções Positivas; Escala; Validade.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos.

Direitos humanos, educação e a representação dos professores brasileiros sobre a formação das futuras gerações

Beatriz Guedes de Seixas (Universidade de São Paulo), Rafaela Saleme Bolsarin Biazotti (Universidade de São Paulo), Alexandre Takao Ochiai (Universidade de São Paulo), Valeria Amorim Arantes (Universidade de São Paulo)

Resumo: Compreendendo a educação como um direito humano que possibilita o acesso a outros direitos, como liberdade de pensamento e expressão, fruição das artes e participação do progresso científico, é necessária a defesa de uma formação “orientada no sentido do pleno desenvolvimento da personalidade humana”, segundo a própria Declaração Universal dos Direitos Humanos. Para tanto, é indispensável que os professores estejam comprometidos com princípios que façam jus à tal formação. Buscando compreender a representação de professores brasileiros a respeito da formação dos seus alunos, realizamos entrevistas com 100 professores da rede pública de ensino de todas as regiões brasileiras. As narrativas dos participantes foram analisadas por meio da metodologia qualitativa da análise temática. Os resultados apontam que grande parte dos entrevistados se preocupa com uma formação com sentido para os alunos, buscando compreendê-los e valorizá-los (35%), ter bom relacionamento com eles (15%), dar voz a eles (13%), construir uma relação afetiva com eles (11%) e conhecê-los individualmente (10%). Além disso, a maioria dos participantes cita seus alunos como indivíduos singulares que têm algum papel em sua jornada escolar (26%) ou que têm papel ativo nessa construção, possuindo direitos, potencialidades, especificidades e/ou dificuldades particulares (25%). A partir desses resultados, destacamos a importância dos cursos de formação de professores abrangerem aspectos que os capacitem na direção de proporcionar uma educação que traga sentido aos seus alunos a partir da mobilização de seus projetos de vida, fomentando, assim, seu pleno desenvolvimento. Dessa forma, entendemos que a educação pública deve ir além do mero cumprimento da obrigatoriedade da instrução gratuita, oferecendo uma formação mais ampla que enxergue e nutra a singularidade de cada um de seus alunos, a fim de contemplar a educação como um direito humano que vise ao florescimento dos estudantes.

Palavras-chave: educação, direitos humanos, projeto de vida, rede pública de ensino

Indicação da área temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

Versão Brasileira da Compassion Scale: Estudo de Adaptação para Estudantes Universitários

Mara Dantas Pereira (Universidade Federal da Bahia), Leonardo de Oliveira Barros (Universidade Federal da Bahia)

Introdução: a compaixão tem sido foco de estudos na Psicologia Positiva e está associada ao bem-estar físico, psicológico e social, à felicidade, empatia, satisfação com a vida e ações pró-sociais em comunidades ou grupos específicos. Considerada uma emoção, virtude, força pessoal e competência, pode ser desenvolvida com prática e é frequentemente relacionada ao aumento do bem-estar em estudantes universitários. A compaixão pode ser mensurada de três maneiras: em relação aos outros, recebida de outros e autocompaixão. No Brasil, há uma escassez de instrumentos para mensuração dessas formas de compaixão. Assim, percebeu-se a relevância de adaptar uma escala que avalie a compaixão pelos outros, vista como um fator protetivo à saúde e ao bem-estar dos universitários. **Objetivo:** realizar adaptação da compassion scale (CS) para aplicação em estudantes universitários brasileiros. **Método:** estudo metodológico, utilizado as diretrizes da International Test Commission, composto por cinco etapas: tradução, síntese das traduções, retradução, pré-teste e envio da escala adaptada à autora do instrumento original. Estudo foi realizado de abril a maio de 2024. A coleta de dados foi realizada on-line pela ferramenta Google Forms. Recebeu aprovação do comitê de ética. **Resultados:** Após a tradução e síntese das traduções, a nova versão da CS foi pré-testada com seis universitários, com idades entre 18 e 23 anos, de áreas como Ciências Humanas, Ciências Biológicas, Ciências da Saúde, Ciências Exatas e Engenharias. A maioria dos participantes afirmaram que compreenderam os itens. Itens difíceis foram revisados e reformulados. Em seguida, o instrumento passou por um processo de retradução, realizado por um tradutor nativo do Brasil e fluente em inglês. A versão retrotraduzida foi enviada à autora e aprovada, assegurando a fidelidade ao conteúdo original da tradução. **Conclusões:** A CS foi adaptada para o contexto brasileiro; contudo, futuros estudos são necessários para análises de evidências de validade, da confiabilidade e utilidade.

Palavras-chave: Compaixão pelos outros; Avaliação Psicológica; Psicometria.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Percepções dos psicólogos da Atenção Básica do ES sobre os usuários com queixas de ansiedade

Geane Uliana Miranda (Universidade Federal do Espírito Santo), Maria Cristina Menandro (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Valeschka Martins Guerra (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Rosa María Banos (Universitat de València)

Resumo: Keyes tem investigado a definição e a operacionalização da saúde mental no campo da Psicologia. O autor propõe um modelo continuum de avaliação que engloba, concomitantemente, a presença de saúde mental como florescimento (altos níveis de bem-estar subjetivo [BES], psicológico [BEP] e social [BESo]) e a ausência de saúde mental como estagnação. Dessa forma, a saúde mental não é somente ausência de doença ou transtorno mental e de psicopatologia, mas também presença de florescimento. Embora a ansiedade seja uma condição natural e fundamental à vida, o desenvolvimento de sintomas ansiosos gera agravos aos indivíduos acometidos, afetando o nível de bem-estar. Frente ao exposto, o objetivo deste estudo é compreender a percepção dos psicólogos sobre os sintomas hedônicos (BES) e de funcionamento positivo (BEP e BESo) dos usuários com queixas de ansiedade. Foram realizadas 16 entrevistas com psicólogos que atuam nas Unidades Básicas de Saúde de municípios do estado do Espírito Santo, Brasil. No momento, os dados estão sendo tratados qualitativamente à luz da Análise de Conteúdo de

Bardin. Foram identificados 6 eixos temáticos: perfil de usuários, sintomas de ansiedade, bem-estar social, bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e práticas psicológicas. Os participantes relatam uma predominância de mulheres na procura por tratamento e descrevem a sintomatologia ansiosa nos âmbitos físico, cognitivo, emocional e comportamental. Os psicólogos percebem que os usuários possuem vínculos comunitários fragilizados, relacionamentos afetivos insatisfatórios e insatisfação com a vida. Os participantes também trouxeram aspectos de sua prática profissional, como objetivos terapêuticos e dificuldade de adesão ao tratamento. Os dados demonstram que os psicólogos observam que os usuários com queixas de ansiedade apresentam baixos níveis de BES, BEP e BESo. Este resultado é preocupante, tendo em vista que a ausência de florescimento está associada com presença de psicopatologia e perda de qualidade de vida.

Palavras-chave: ansiedade; saúde mental; psicologia positiva; prática psicológica.

Seção temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

As Forças de Caráter na Prevenção ao Adoecimento e na Promoção do Bem-Estar no Trabalho

Renata Rangel Silva de Albuquerque - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

Taritzta Basler - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)

Andrea Marilyn Vinuesa-Solórzano - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

Clarissa Pinto Pizarro de Freitas - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)

Jaqueline de Carvalho Rodrigues - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

Leonardo Fernandes Martins - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

Resumo:

As forças de caráter são traços positivos que refletem a essência do indivíduo e influenciam seus comportamentos, pensamentos e sentimentos. No ambiente de trabalho, o uso equilibrado das forças de caráter associa-se a comportamentos proativos e à promoção de um ambiente de trabalho saudável. Este estudo explorou o uso das forças como fator protetivo ao adoecimento profissional, particularmente ao estresse, adição ao trabalho, tédio e burnout. Realizou-se uma revisão integrativa de estudos que examinaram as relações entre forças de caráter e estados emocionais no trabalho, utilizando o modelo PRISMA no período de outubro de 2023 a fevereiro de 2024, abrangendo pesquisas publicadas entre 2019 e 2023. Incluíram-se estudos que investigaram a relação entre forças de caráter e estados emocionais negativos no trabalho. A busca em diversas bases de dados resultou em 3575 artigos, dos quais 19 foram selecionados para análise final. Os resultados mostraram que o uso das forças de caráter contribui para a prevenção do adoecimento profissional e promoção do bem-estar, sendo associadas a diversos aspectos positivos. Foram encontradas associações negativas entre determinadas forças de caráter, como perdão, esperança, honestidade e autorregulação, e o burnout. O uso prevalente do Inventory of Strengths (VIA-IS) nas pesquisas demonstra sua relevância como ferramenta de identificação de forças. Contudo, a diversidade de instrumentos utilizados evidencia a complexidade e a necessidade de abordagens diversificadas e adaptadas para a compreensão do uso das forças de caráter. Nenhum estudo abordou o uso ótimo, a superutilização ou a subutilização das forças nesse contexto. As descobertas revelam que as forças de caráter não são uma panaceia, devendo ser consideradas com cautela e equilíbrio no contexto organizacional. Pesquisas futuras devem explorar diferentes contextos e culturas, visando compreender melhor as implicações da dinâmica do uso das forças de caráter como preditoras do bem-estar no trabalho.



Palavras-chave: Forças de Caráter, Trabalho Saudável, Burnout

Área Temática: Forças pessoais

Managing Happiness and Supporting Employee Well-Being in Business: Practical Experience on the Example of a Russian and Central Asian Company

Tatiana Ananyeva (Koval)

One of the important aspects of happiness at work is the possibility of practical application of scientific discoveries. The report highlights the practical experience of applying these approaches in the practice of companies from different industries using various HR-tools. The modern business context is characterized by high levels of employee stress, the presence of significant problems in the sphere of mental well-being and a decrease in the overall level of perceived subjective well-being (happiness). Since this affects the decrease in engagement, employee productivity, employee turnover, absenteeism and presenteeism, companies invest in supporting employee happiness. **Method:** The report highlights three key tools based on practical experience from small size (200 employees) to big size (70 000 employees) companies. - Shaping comprehensive programs to support employee well-being based on the Gallup model and using PERMA (Martin Seligman) and SPIRE (Tal Ben-Shahar) models to drill down to specific actions using engagement survey data and design thinking approaches - Conducting employee happiness training through the format of Happiness and Resilience Marathons. These are educational initiatives that increase the level of theoretical training as well as mastery of practical skills to increase perceived well-being. - Training and leadership education and training programs as part of comprehensive projects to develop corporate culture. These are programs aimed at supporting a humancentered culture, as well as acquiring skills to improve personal well-being and mastering tools to increase employee happiness (e.g., job-crafting technology). **Results and conclusions:** Within the framework of such projects, companies have received a complex effect affecting various HR-indicators: 43% of the company's employees participate in the wellbeing program (2.4 times growth over two years), The share of employees agreeing with the statement "I believe that my company cares about my well-being" was 71% (61% before the start of the program), From April 2021 to March 2023, the number of employees experiencing stress decreased by 5.1% (while external turbulence increased), Willingness to recommend the company (eNPS) increased by 15% (wellbeing program participants by 16.6%) and loyalty by 6.5%.

Keywords: Employee Happiness, Wellbeing Support Programs

VALIDAÇÃO E PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DA ESCALA *FLOW STATE SCALE- BR* PARA PESSOAS IDOSAS

Roberta Raíza Reinell, Valeschka Martins Guerra

RESUMO

O envelhecimento é um processo contínuo e intrínseco à vida humana. Com os avanços em saúde pública, medicina, desenvolvimento econômico e social, tem-se observado um aumento na longevidade e uma queda nas taxas de fecundidade, resultando no envelhecimento crescente da população mundial. No entanto, a avaliação psicológica da população idosa ainda é predominantemente focada em déficits e prejuízos. Este estudo propõe a adaptação de um instrumento para avaliar o estado de *flow* em pessoas idosas. O *flow* é um estado de consciência caracterizado por profunda concentração e engajamento em atividades desafiadoras. A experiência de *flow* na população idosa tem sido pouco estudada. O objetivo deste estudo é verificar se a versão brasileira da *Flow State Scale* (FSS-BR) mantém suas propriedades psicométricas em uma amostra de pessoas idosas brasileiras. A FSS-BR compreende 28 itens distribuídos em nove fatores: equilíbrio entre desafio e habilidades, fusão entre ação e consciência, objetivos claros, feedback imediato, concentração na tarefa do momento, senso de controle, perda de autoconsciência, transformação do tempo e experiência autotética. Foram incluídas no estudo 208 pessoas idosas com idades entre 60 e 75 anos, com coleta de dados realizada presencialmente e online. Uma análise fatorial confirmatória (AFC) inicial revelou que os fatores Equilíbrio entre desafios e habilidades e Fusão ação e consciência não foram consistentes. Após uma segunda AFC, no qual estes dois fatores foram excluídos, a escala foi refinada para sete fatores e 22 itens. Esta validação é um marco significativo, considerando a escassez de instrumentos de avaliação psicológica específicos para pessoas idosas, diferenciando-se dos instrumentos cujo foco predominante são as perdas cognitivas e declínios funcionais.

Palavras-chave: *Flow*; avaliação psicológica; pessoas idosas; envelhecimento positivo

Área temática: Engajamento e *flow*

Tecendo Redes de Apoio: Análise das Relações Interpessoais e Impacto no Bem-estar Discente.

Guilherme Adolpho Josetti Cezar, Felipe Aurélio dos Reis, Daniele Maria de Souza Gotfrid, Josafá Moreira da Cunha

Introdução: Compreender o clima escolar é fundamental para promover um ambiente positivo e saudável nas escolas. Dentre os diversos fatores que compõem o constructo do clima escolar, a qualidade dos relacionamentos entre estudantes, famílias e professores possui um papel fundamental. O recorte desta pesquisa traz a reflexão sobre as correlações das relações entre professores, famílias e estudantes, com o bem-estar discente. **Objetivo:** Analisar as associações do bem-estar de adolescentes e seus relacionamentos com professores, amigos e pais. **Método:** Por meio de análise secundária de dados de estudo internacional sobre competências socioemocionais (OECD, 2023), incluindo 60.498 estudantes de 9 países diferentes (50,2% feminino) divididos em duas coortes: 10 (51,1%) e 15 anos. Foram selecionadas para a análise medidas sobre bem-estar (WHO-5; Topp et al., 2015) e relacionamento percebido por estudantes com professores, amigos e família. Os dados foram analisados por meio do software IBM SPSS 25. **Resultados:** Na primeira etapa, foram inseridas como variáveis controle o status socioeconômico ($\beta = 0,05$; $p < 0,01$); gênero, com meninas apresentando menos bem-estar do que os meninos em geral ($\beta = ,11$; $p < 0,01$), e coortes, com participantes mais novos apresentando maior bem-estar em comparação aos



mais velhos ($\beta = -.27$; $p < 0,01$). Ao examinar relacionamentos como preditores, ($R^2 = 0,28$), verificou-se que tanto o apoio de amigos ($\beta = .27$; $p < 0,01$), família ($\beta = .22$; $p < 0,01$) e professores ($\beta = .14$; $p < 0,01$) se destacaram como preditores de maiores índices de bem-estar, para além dos efeitos das variáveis sociodemográficas. Adiscussão aponta limitações do estudo e próximas etapas, e destaca como a investigação sobre relacionamentos positivos é um aspecto crítico na promoção do bem-estar socioemocional na adolescência.

Palavras-chave: relacionamentos positivos; clima escolar; bem-estar; educação positiva.

Área temática: Relacionamentos positivos.

Utilização das Forças de Caráter na Prevenção do Burnout: Uma Abordagem Baseada na Psicologia Positiva

Renata Rangel Silva de Albuquerque - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

Andrea Marilyn Vinueza-Solórzano - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

Clarissa Pinto Pizarro de Freitas - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)

Jaqueline de Carvalho Rodrigues - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

Leonardo Fernandes Martins - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

Resumo:

As forças de caráter são traços pessoais positivos essenciais para o bem-estar e desenvolvimento ótimo humano. No contexto organizacional, o uso equilibrado dessas forças está relacionado ao alcance de metas, ao aumento do engajamento, à redução de comportamentos contraproducentes e atua como fator protetivo contra estados emocionais negativos, como a síndrome de burnout. Este estudo investiga a relação entre os diferentes graus de expressão das forças de caráter com o burnout, engajamento e satisfação com a vida. Participaram 562 profissionais de diversas áreas, foi conduzido um questionário online na plataforma Qualtrics. Os participantes foram avaliados por meio de escalas reconhecidas, incluindo o The Burnout Assessment Tool (BAT12) para medir o nível de burnout, a Utrecht Work Engagement Scale (UWES9) para avaliar o engajamento no trabalho, o Overuse, Underuse, and Optimal Use Inventory (OUOU) para mensurar o uso ótimo, o subuso e a superutilização das forças de caráter, e a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS). Espera-se que o uso ótimo das forças de caráter esteja positivamente associado ao engajamento e à satisfação com a vida. Ademais, indivíduos com uso excessivo de certas forças de caráter, como generosidade, honestidade, perseverança, apresentam maior probabilidade de desenvolver burnout. Por fim, o uso ótimo das forças de caráter (por exemplo: esperança, inteligência social, humor) estará inversamente relacionado com burnout. Os resultados sugerem que o uso ótimo das forças de caráter pode ser uma estratégia eficaz na prevenção do burnout, beneficiando tanto indivíduos quanto organizações ao promover ambientes mais saudáveis e produtivos. Recomenda-se investigações futuras para explorar os efeitos a longo prazo e aplicabilidade em diversos contextos profissionais.

Palavras-chave: Forças de Caráter, Burnout, Bem-Estar no Trabalho.

Áreas temáticas: Forças Pessoais

Relações entre Bem-Estar no Modelo PERMA e o Suporte Familiar Percebido

Camila Duarte Alves da Rocha (Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)), Jean Carlos Natividade (Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio))

O bem-estar pode ser compreendido a partir do modelo PERMA, que o explica a partir de cinco fatores: emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, sentido de vida e realização. Entre os fatores que impactam o bem-estar, destaca-se o papel do ambiente familiar. Por exemplo, a depender da qualidade do suporte familiar, os níveis de bem-estar podem ser reduzidos ou ampliados. Ainda, o gênero dos indivíduos interfere em como eles vivenciam as experiências de vida e interagem com o mundo, o que também desempenha um papel significativo no bem-estar e florescimento. Este estudo teve por objetivo testar as relações entre o bem-estar e o suporte familiar percebido em homens e mulheres. Para isso, participaram do estudo 159 mulheres (79,5%) e 41 homens (20,5%), com média de idade de 25,9 anos ($DP = 8,40$). Os participantes responderam instrumentos para acessar o suporte familiar percebido e o bem-estar no modelo PERMA. Na amostra feminina, todas as correlações entre os fatores do suporte familiar e do bem-estar foram significativas e positivas, variando entre fracas e moderadas. Para os homens, somente a correlação entre Emoções positivas e Adaptação familiar foi significativa e positiva. O estudo revelou que o suporte familiar percebido tem relações significativas com o florescimento individual, tendo variações importantes entre os gêneros. As mulheres, geralmente, tendem a valorizar e integrar o apoio familiar em sua experiência de vida de forma mais abrangente, o que pode explicar a amplitude das correlações encontradas. Além disso, as mulheres podem estar mais inclinadas a expressar e buscar suporte emocional, impactando positivamente o seu bem-estar geral. Para os homens, a correlação significativa foi restrita às emoções positivas, o que sugere que o suporte familiar pode ter uma relação mais limitada com o bem-estar.

Palavras-chave: Florescimento, Bem-estar, Suporte familiar, Relacionamentos positivos.

Área da Psicologia: Bem-estar

Nível: Mestrado – M

Fomento: CAPES

Mindfulness, Autorregulação Emocional e Exercício Físico: Impactos em Estudantes de Psicologia

Fabíola Rodrigues Matos¹, Júlia Cerqueira Marcassa², Pedro Almeida Forini³

Resumo

A universidade pode potencializar ou desenvolver transtornos ligados a estresse e ansiedade em universitários, visto que o ambiente estudantil e social afeta diretamente as experiências vividas neste contexto. A crescente demanda por práticas que auxiliem no manejo emocional e na promoção do bem-estar de universitário tem levado muitos pesquisadores a explorarem os benefícios de atividades como o *Mindfulness* e o exercício físico. O objetivo desta pesquisa foi investigar a prática de exercícios físicos, o nível e a relação entre o estado de *Mindfulness* e autorregulação emocional em estudantes de psicologia. Para isso, participaram 100 estudantes do curso de psicologia de uma universidade do interior de Minas Gerais, média de idade de 23,03 ($DP = 5,52$) sendo maioria do gênero feminino (79%), raça branca (75%) e solteira (91%). Foram usados questionários para mensuração de facetas de *Mindfulness*, autorregulação emocional, *Mindfulness* na prática de exercícios físicos e questionário sociodemográfico. A análise de dados foi realizada por meio de análises de correlação e regressão linear múltipla. Os

resultados indicaram que estados mais elevados de *Mindfulness* podem desempenhar papel importante no manejo emocional dos estudantes de psicologia, especialmente ao promover uma maior consciência e aceitação de pensamentos e sentimentos, bem como ao facilitar a adoção de estratégias adaptativas de enfrentamento. Além disso, a pesquisa mostrou correlação negativa entre os fatores Pessimismo e Não Julgar Experiências internas e o mesmo resultado ocorreu entre os fatores Paralisação e Não julgar e Não reagir ao passar por algum evento difícil. Os dados desta pesquisa fomentam a necessidade de programas que forneçam práticas de *Mindfulness* como recurso e auxílio na autorregulação emocional em estudantes. Estimula-se que estudos futuros sejam realizados em caráter longitudinal, para que sejam verificados os impactos de intervenções de *Mindfulness* de forma concomitante às práticas de exercícios físicos.

Palavras-chaves: Atenção Plena; Exercício Físico; Regulação Emocional; Estudantes.

Área temática: Mindfulness e atenção plena

¹ Doutora em psicologia e docente do curso de psicologia na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG). Ituiutaba/MG, Brasil.

² Graduanda do curso de psicologia na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG). Ituiutaba/MG, Brasil.

³ Psicólogo pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG). Ituiutaba/MG, Brasil

A RELAÇÃO ENTRE ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS E CAPITAL PSICOLÓGICO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Fabíola Rodrigues Matos¹, Nathália Martins de Paulo Candido², Heloisa Frederico Cardoso³

Resumo A graduação fornece experiências variadas, tanto individuais quanto grupais, marcadas por processo de transição concomitante às novas demandas e rotinas exigidas no ambiente acadêmico. Frente a isso, focando os estudos na saúde mental de universitários, verificar a presença de variáveis individuais como Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) em universitários e os recursos de Capital Psicológico proporciona caráter preventivo quanto à saúde mental dessa amostra. A presente pesquisa objetivou investigar variáveis individuais relevantes ao contexto dos estudantes do Ensino Superior, focando nos Esquemas Iniciais Desadaptativos, indicadores de saúde mental e Capital Psicológico. Participaram 909 estudantes universitários de diversos estados do Brasil, a maioria se identificava com o gênero feminino (68,3%; N=621), com média de idade de 24,5 (DP=7,8). A coleta foi realizada por questionário de forma online, enviado a universidades brasileiras e foram realizadas estatísticas descritivas, análises de correlação e regressão linear múltipla. Os resultados indicaram índices mais elevados dos esquemas de Padrões Inflexíveis, Negatividade/Pessimismo e Autossacrifício. Destacaram-se as associações moderadas e negativas de Autoeficácia e Resiliência com Fracasso, Dependência/ Incompetência e Autocontrole/ Autodisciplina Insuficientes, bem como a associação negativa e moderada de Otimismo com Fracasso, Dependência/ Incompetência e Defectividade/ Vergonha. A partir dos padrões de Esquemas Iniciais Desadaptativos adquiridos, relaciona-se tais índices à comportamentos perfeccionistas, a possibilidade de uso de substâncias e álcool, além de sintomas ansiosos, depressivos e de estresse. De modo geral, esta pesquisa se destaca pelas contribuições importantes para estudos que exploram EIDs, indicadores de saúde mental e Capital Psicológico, abordando tanto os recursos psicológicos necessários de serem desenvolvidos em universitários quanto possíveis impactos na saúde mental ao apresentar as associações dos construtos. Por fim, indicou-se que a vivência de níveis mais elevados de Capital Psicológico pode ser favorável para evitar padrões de pensamentos relacionados aos esquemas de Fracasso e Dependência/ Incompetência.

Palavras-chaves: Saúde Mental; Terapia do Esquema; Autoeficácia; Resiliência; Otimismo.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

¹ Doutora em psicologia e docente do curso de psicologia na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG). Ituiutaba/MG, Brasil.

² Graduanda do curso de psicologia na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG). Ituiutaba/MG, Brasil.

³ Graduanda do curso de psicologia na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG). Ituiutaba/MG, Brasil.

Oficinas de crochê produzem bem-estar-subjetivo? Uma pesquisa com cuidadoras familiares de pacientes em hemodiálise

Kaíza Oliva Donadia Chagas e Claudia Broetto Rossetti

Introdução: Cuidadoras familiares de pacientes em hemodiálise tendem a experimentar sentimentos como angústia, impotência e desgaste devido a rotina extenuante de acompanhamento de seu familiar às sessões, às consultas e demais atividades relacionadas ao tratamento. Além disso, muitas abdicam de seus projetos pessoais e, até mesmo, esquecem do cuidado de si. O tempo ocioso na espera das sessões de hemodiálise pode se tornar um fator adoecedor. As Intervenções em Psicologia Positiva são atividades que visam a promoção de bem-estar-subjetivo, realização e criação de espaço de autocuidado. **Objetivo:** Verificar oficinas de crochê podem ser promotoras de bem-estar e comportamentos positivos para cuidadoras familiares de pacientes em hemodiálise em um hospital na Grande Vitória/ES. **Metodologia:** Realização de nove oficinas de crochê com temas relacionadas ao cuidado e qualidade de vida, além do uso do questionário WHOQOL-Bref antes e após as oficinas de crochê. **Resultados:** Foi possível observar maiores pontuações em todos os domínios avaliados pelo WHOQOLBref, mas com destaque para o psicológico (escore inicial em 61% e escore após as oficinas em 71%), físico (escore inicial em 67% e escore após as oficinas em 72%) e autoavaliação (escore inicial em 64% e escore após as oficinas em 69%). Esses dados sugerem que por meio da intervenção com as oficinas de crochê as participantes experimentaram sensações de bem-estar, de realização e de utilização daquele tempo para cuidarem de si mesmas. Reencontraram a sua capacidade de aprendizagem e identificaram em si mesmas a potencialidade para criar ferramentas para lidar com as adversidades e imprevistos do contexto que vivenciam. **Conclusão:** As oficinas de crochê demonstraram ser uma valiosa Intervenção em Psicologia Positiva para essas participantes uma vez que relataram sensações e pensamentos positivos para si mesmas, para com seus familiares e a equipe do ambulatório, além de despertar a criatividade, autonomia, felicidade e compartilhamento de experiências.

Palavras-Chave: Intervenção em Psicologia Positiva, Crochê, Bem-estar Subjetivo, Cuidadoras Familiares, Hemodiálise.

Área Temática: Intervenções em Psicologia Positiva

Investigação longitudinal do *mindfulness* no contexto da formação na Academia Militar das Agulhas Negras

Fabiano Patrício Alian,^e Marcos Aguiar de Souza, Arthur Robertson Franco, Rodrigo Silva de Assis

RESUMO

Mindfulness é um constructo que pode ser traduzido como “atenção plena”. Significa estar plenamente em contato com a vivência do momento, sem estar absorvido por ela. Com origem nas práticas meditativas orientais, passou a fazer parte da medicina comportamental a partir dos programas de redução de estresse no final da década de 1970. Na última década, alguns estudos começaram a desvendar que existe relação direta entre a maior consciência e os relatos de maior felicidade, melhoria de funções imunológicas e contribuição para desfechos de quadros de ansiedade e depressão. Observou-se também a capacidade de gerar bem-estar e autorregulação, passível de ser aperfeiçoado através de práticas como a meditação. A presente pesquisa tratou da investigação longitudinal do *Mindfulness* ao longo dos quatro anos de formação na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN). O objetivo foi melhor compreender como ocorreu a evolução da variável diante dos desafios curriculares aos quais o cadete é submetido durante a sua graduação. Para avaliar o *Mindfulness*, foi utilizada a Escala de Atenção e Consciência Plenas (MAAS), já validada para o contexto da AMAN, em cadetes da mesma turma que participaram voluntariamente deste estudo (n=305). Os dados foram analisados através do software SPSS na versão 20. A análise indicou a diferença entre as médias pareadas de 0,10, com DP=0,73 e nível de significância $p=0,016$, demonstrando certa estabilidade do fenômeno. Indicou ainda um aumento de 59,7%, diminuição de 38% e 2,3% mantiveram seus índices na escala de autorrelato. Os resultados são satisfatórios e buscam o aperfeiçoamento das aplicações práticas do *Mindfulness* nas intervenções da Seção Psicopedagógica da AMAN ao longo do percurso formativo. Também permitirão nortear o processo de ensino-aprendizagem, potencializando a qualidade da formação do oficial, trazendo benefícios potenciais para a melhoria da qualidade de vida, do bem-estar e desempenho dos cadetes.

Palavras-chave: *Mindfulness*. Militar. Bem-estar. Intervenções. Qualidade de vida.

Área temática: *Mindfulness* e Atenção Plena.

ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL E VALIDAÇÃO DO SAVORING BELIEFS INVENTORY (SBI) PARA O BRASIL

Helena Beatriz Rower¹, Laura Victorino Rodrigues¹, Andréa Carvalho dos Santos Pereira da Silva¹, Wagner de Lara Machado¹, Ana Maria Pandolfo Feoli¹

¹Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)

As pessoas são capazes de identificar seus mecanismos de fome e saciedade por serem inerentes e vitais ao ser vivo, afora fatores estressores internos e externos, o ser humano possui a capacidade de saborear coisas boas da vida como uma refeição. Nessa construção, o conceito de Savoring pode complementar a relação com a alimentação por ser a capacidade de regular as experiências positivas no contexto do indivíduo. Com intuito de avaliar o Savoring, o Savoring Beliefs Inventory (SBI) compõe-se de 24 itens, validado em inglês e outros idiomas. O objetivo deste consiste em adaptar transculturalmente o instrumento para o Brasil no que tange a crença da capacidade de saborear referente os bons momentos da vida para responder à pergunta: A adaptação transcultural do instrumento condiz com o original e perfaz a validade para sua utilização no Brasil? O estudo investigativo perpassa duas etapas: adaptação transcultural e validação. Para tornar os instrumentos compreensíveis para a população brasileira, a

amostra compor-se-á de 510 adultos. Coleta de dados: mista. Amostragem: conveniência e bola de neve. Validade de conteúdo e de critério serão realizadas por meio de CFA, avaliação de fidedignidade e correlações entre escalas. Após o processo de adaptação transcultural, foi encontrado Content Validity Index (CVI) = 0,98. Demais dados encontram-se em fase de coleta. Análises preliminares apresentam amostra com perfil feminino: 77%, ansiedade: 58%, dislipidemia: 48%, bariátrica: 4%. O processo de adaptação transcultural resultou em um excelente Índice de Validade de Conteúdo (IVC), indicando que o instrumento está bem alinhado com o original. A coleta contínua de dados fornecerá uma avaliação mais abrangente da validade do instrumento. A análise preliminar mostra que a amostra é predominantemente feminina, com maior prevalência de ansiedade e dislipidemia.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar; Psicologia positiva; Estudo de Validação; Fome; Resposta de saciedade.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Compaixão Parental e seus efeitos na adolescência

Luciana Noia, Cynthia Perovano Camargo, Júlia Duarte Firmino Salviano, Valeschka Martins Guerra

Adolescência, fase da vida entre infância e vida adulta, na qual ocorrem mudanças significativas neurológicas, físicas, psicológicas, sociais, cognitivas, entre outras, pode ser um grande desafio para os cuidadores. Muitos adultos não estão preparados para lidar com essa etapa e suas peculiaridades, e, portanto, podem não conseguir agir de forma compassiva para com seus filhos adolescentes, e acabam sendo reativos ou até negligentes. Assim, buscou-se compreender o impacto da compaixão parental no período da adolescência. Para isso, foi realizada revisão integrativa com os descritores “compassion” AND “parenting” AND “adolescents”. Foram encontrados 256 estudos, sendo 12 elegíveis. Destes, 50% (n=6) tratavam especificamente de *Interpersonal Mindfulness in Parenting*, conceito caracterizado pela relação parental de forma atenta, contendo cinco dimensões. Destas, a dimensão da compaixão de pais para com filhos é a mais significativa em termos de resultados positivos em filhos adolescentes. A compaixão de pais mostrou-se associada com menor nível de comer emocional, vergonha do próprio corpo, maus-tratos na infância, comportamento agressivo, problemas internalizantes e externalizantes, dificuldade de regulação emocional, inflexibilidade cognitiva dos filhos, e maiores níveis de autocompaixão. Outros artigos elegíveis identificaram compaixão parental como preditor de compaixão dos filhos, e aponta uma maior proximidade e melhora na relação entre cuidadores e adolescentes. A partir desta revisão foi percebida a relevância da compaixão de pais para com seus filhos, bem como a ausência de uma definição na literatura que contribua para a compreensão do que é Compaixão Parental. Por essa razão, define-se Compaixão Parental como o olhar gentil e atento de pais e cuidadores aos filhos, na relação parental, reconhecendo e acolhendo o sofrimento destes e buscando formas de aliviá-lo, oferecendo um ambiente seguro que possibilite seu desenvolvimento saudável e exercício da autonomia. Conclui-se que a compaixão parental tem papel altamente relevante no desenvolvimento saudável de filhos adolescentes.

Palavras-chave: Compaixão parental, adolescência, relação parental, regulação emocional

Área temática: Bem-estar e seus correlatos

Qualidade de vida de mulheres e transição de carreira para manualidades: estudo exploratório

Daniela Dadalto Ambrozine Missawa, Barbara Frigini De Marchi, Claudia Broetto Rossetti, Maria Thereza Costa Coelho de Souza

A qualidade de vida (QV), construto amplamente investigado nos últimos anos em diferentes áreas do conhecimento, é definida na literatura de maneiras diversas, muitas vezes em complemento aos conceitos de bem-estar e felicidade. Quando relacionada ao trabalho, pode ser definida como a percepção de bem-estar pessoal no exercício laboral, composta de dimensões relativas às necessidades humanas (biológicas, psicológicas e sociais) e organizacionais. Nesse sentido, a presente pesquisa teve como objetivo avaliar a qualidade de vida de mulheres que migraram de carreiras tradicionais para atividades ligadas às manualidades com fios. Participaram 27 mulheres com idade superior a 30 anos e com curso superior completo, que trabalharam por pelo menos cinco anos em atividades tradicionais (profissionais liberais ou CLT) e realizaram a transição para uma carreira ligada às manualidades com fios há, no mínimo, um ano. As participantes responderam, inicialmente, a um questionário online com 19 questões, as quais versavam sobre sua caracterização, o detalhamento da mudança da carreira e a percepção que mantinham a respeito de aspectos relacionados à saúde durante a pandemia de Covid-19. Em seguida, as participantes responderam também à Escala *The World Health Organization Quality of Life-bref*. Os dados mostraram que as transições de carreira foram motivadas, sobretudo, por alguma questão relacionada a saúde. Em relação aos sentimentos relatados pelas participantes antes e depois da mudança de carreira, houve um aumento significativo de sentimentos positivos, tais como contentamento, bem-estar e esperança. Foi possível constatar ainda que os principais impactos da pandemia de Covid-19 no trabalho das participantes foram positivos, enquanto os impactos na qualidade de vida foram predominantemente negativos. Assim, ter uma carreira que tenha verdadeiro propósito e sentido de vida pode vir a ser fator protetor da saúde de maneira geral e fazer diferença em todos os aspectos relacionados à qualidade de vida.

Palavras-chave: Qualidade de vida, mulheres, transição de carreira; manualidades com fios

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Como proteger a autoimagem de mulheres brasileiras? uma perspectiva feminista

THAIS EMANUELE GALDINO PESSOA¹, CARLOS EDUARDO PIMENTEL¹

¹ Universidade Federal da Paraíba

RESUMO

O Body Positivity (BoPo) promove a aceitação de corpos não-padrão e faz parte da quarta onda do movimento feminista, usando o ativismo digital para conscientizar sobre violências de gênero por uma perspectiva interseccional. Estudos mostram que o consumo de conteúdo midiático relacionado ao BoPo tem um impacto positivo na Imagem Corporal Positiva. Este estudo buscou testar a associação entre o Autoidentificação Feminista e Apreciação Corporal, por meio de Atitudes ao BoPo. Contou com 558 mulheres e média de idade de 24,60 anos (DP = 7,03). Foi realizado levantamento de dados online e os instrumentos: Escala da Apreciação Corporal-2, de Atitudes frente ao Bopo, de Autoidentificação Feminista. O modelo significativo ($\chi^2=11162,03$; $\chi^2/gl = 11,85$; RMSEA = 0,06 [0,05-0,06]; SRMR = 0,04; TLI = 0,96; CFI = 0,95), contou com Autoidentificação Feminista como variável preditora, Atitudes ao BoPo como mediadora e Apreciação Corporal como *outcomes*. Foi observado que efeitos indiretos da



Autoidentificação ($\lambda = 0,02$; $p < 0,01$) quando mediados pelas Atitudes. Ainda apoio ao BoPo podem promover na AP ($\lambda = 0,08$; $p < 0,01$). Esse elucida o papel do BoPo de desenvolver estratégias práticas de combate a imposição do padrão de beleza hegemônico em mulheres, sendo necessária a tomada de consciência da mesma a partir da Autoidentificação Feminista. Sendo assim, não basta ser feminista, mas também é necessário apoiar estratégias sociais de emancipação da autoimagem feminina. O estudo aponta que estudos posteriores devem dialogar com diferentes identidades étnico-raciais, ampliando a adesão de mulheres ao movimento.

Palavras-chave: Autoimagem; Mídia; Feminismo.

Área Temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

Dupla Excepcionalidade: Revisão da produção científica nacional e internacional

Luana Hillary (Fusaro), Júlia Reis Negreiros (Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas)), Janaina Chnaider (Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas)), Tatiana de Cássia Nakano (Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas))

A dupla excepcionalidade se refere a um quadro onde há a combinação de altas habilidade/superdotação (AH/SD) em alguma área, ocorrendo juntamente com algum déficit ou transtorno. Dada a diversidade de combinações possíveis, o grupo é considerado bastante heterogêneo, de modo que o reconhecimento das particularidades do desenvolvimento e as potencialidades de crianças dentro do quadro da dupla excepcionalidade, indica a necessidade de se ampliar o olhar, de modo a não focar somente a deficiência, mas, também, seus potenciais. Desta maneira, este estudo teve por objetivo realizar uma revisão sistemática sobre a dupla excepcionalidade na literatura nacional e internacional, produzida entre os anos de 2014-2023. As buscas foram realizadas nas bases de dados eletrônicas Periódicos CAPES, Scielo, Pepsic e Psycinfo, tendo-se selecionados somente artigos empíricos, em um total de 42. A revisão sistemática baseou-se nas recomendações da metodologia PRISMA-P. Os resultados indicaram que a maior parte das pesquisas foi realizada nos Estados Unidos (40,4%), especialmente desenvolvidas na área da educação (71,4%). Dentre os tipos de dupla excepcionalidade investigados ($n = 19$), a combinação mais frequente foi AH/SD e Transtorno do Espectro Autista (29,9%) e Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (19,4%). Diferentes instrumentos têm sido utilizados para investigar potenciais e deficiências. Conclui-se que a temática, apesar de ter se tornado tema de interesse nos últimos anos, ainda apresenta um número limitado de pesquisas empíricas, sendo necessária a ampliação do olhar sobre as crianças com deficiência ou transtorno diagnosticado, de modo a reconhecer a possibilidade de existência de um potencial elevado associado, não somente nos casos de TEA e TDAH, tal como mais frequentemente tem sido feito, mas, também, em outros quadros. Somente assim a temática poderá se estabelecer e ser mais bem compreendida em termos de identificação e atendimento diferenciado às duas condições presentes.

Palavras-chave: Educação especial; Identificação; Altas Habilidades/Superdotação

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada



Liderança Positiva: Inspirando Equipes em Busca do Flow

Rafaela Vianna de Lima

Neurociência e Psicologia Positiva no Desenvolvimento Humano

Instituto de Pós-Graduação - IPOG

Resumo

A liderança positiva, inspirando equipes em busca do Flow, investiga como a abordagem de liderança positiva influencia o desempenho das equipes em empresas contemporâneas. O questionamento central desta pesquisa é: como a liderança positiva pode influenciar a busca pelo estado de Flow nas equipes de trabalho? A hipótese inicial sugere que líderes que adotam práticas de liderança positiva são capazes de promover um ambiente propício para o surgimento do estado de Flow nas equipes, gerando maior produtividade e satisfação dos colaboradores. O objetivo deste estudo é analisar o impacto da liderança positiva no desenvolvimento do estado de Flow nas equipes de trabalho. O método adotado envolve a coleta de dados por meio de entrevistas semiestruturadas realizadas com líderes e membros de equipes de diferentes empresas, totalizando uma amostra de 50 participantes, com a análise dos dados embasada no referencial teórico presente nos livros "Liderança Positiva" de Gilberto Guimarães e "Flow e Psicologia Positiva" de Helder Kamei. Os resultados encontrados indicam que a liderança positiva está diretamente relacionada ao aumento da ocorrência do estado de Flow nas equipes, resultando em maior engajamento, motivação e desempenho. Concluiu-se que a aplicação de práticas de liderança positiva pode ser um fator determinante para o alcance do estado de Flow nas equipes de trabalho, impactando de forma positiva nos resultados organizacionais e no bem-estar dos colaboradores.

Palavras-chave: Liderança Positiva, Flow, Equipes de Trabalho, Desempenho, Bem-Estar.

PSICOLOGIA DA SAÚDE OCUPACIONAL POSITIVA: INTERVENÇÃO PARA POLÍCIA CIVIL

Elaine Cristina Vaz Vaez Gomes (Universidade Católica Dom Bosco (UCDB)), Narbal Silva (Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC))

RESUMO

Introdução: a saúde do policial precisa ser discutida em virtude das condições peculiares da atividade laboral desta categoria profissional. **Objetivo:** apresentar sugestões para intervenção possibilitando o gerenciamento dos fatores expositivo dos riscos psicossociais e fatores positivos/protetivos, com vistas à prevenção, promoção, proteção da saúde e bem estar dos trabalhadores, a luz da Psicologia da Saúde Ocupacional Positiva. **Método:** Foram utilizados dois questionários o *Copenhagen Psychosocial Questionnaire* (COPSOQ) e o semiestruturado a partir da análise do software IRAMUTEQ (*Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires*). Do total de 314 participantes do estudo foram entrevistadas 11 pessoas de forma aleatória a fim de conhecer algumas sugestões de intervenção propostas pelos servidores. **Resultados:** Existem vários fatores de exposição na categoria estudada que contribuem para consequências deletérias à saúde e qualidade de vida (e.g., estresse, *burnout*, sono, depressão entre outros), bem como fatores positivos que devem ser conhecidos, potencializados e apreendidos pelos policiais. A auto eficácia é um dos elementos do capital psicológico, identificada na pesquisa demonstrando que a realidade cotidiana do policial requer capacidade de enfrentar e resolver problemas, sempre tentando o

suficiente, outro fator positivo os entrevistados se consideram felizes, entre outros. **Conclusão:** A partir dos resultados obtidos o estudo apresenta proposta de intervenção ancorada no campo teórico da Psicologia da Saúde Ocupacional Positiva, tais como disponibilizar o conhecimento da temática por meio de elaboração de materiais de apoio (cartilhas, manuais, sites, entre outros), criar plantões psicológicos nas delegacias, realizar grupo focal, implementar prática das 3 bênçãos, intervenção positiva para aumentar gratidão, conhecer as forças de caráter, entre outras ações o que possibilita estabelecer estratégias para mudanças no contexto de trabalho na saúde e bem-estar dos trabalhadores.

Palavras-chave: Intervenção, Psicologia positiva, Polícia.

Área Temática: Outras Áreas

O impacto da pandemia de Covid-19 na resiliência dos policiais militares

Marcella Bastos Cacciari e Valeschka Martins Guerra

Centro Universitário do Espírito Santo (Unesc) e Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes).

Resumo

A pandemia de Covid-19 trouxe desafios sem precedentes à saúde emocional de policiais militares, colocando à prova sua capacidade de resiliência. Este estudo teve como objetivo avaliar o impacto dos indicadores emocionais na resiliência de 573 policiais militares brasileiros durante a pandemia. Foi utilizado um questionário online composto pela *Escala Breve de Resiliência*, *Inventário de Crescimento Pós-Traumático*, *Self-Reporting Questionnaire*, *Escala de Florescimento*, além de questões sociodemográficas e uma pergunta aberta sobre as emoções vivenciadas durante o período pandêmico. As análises qualitativas de conteúdo e lexical foram aplicadas às respostas abertas, enquanto as análises quantitativas descritivas, de correlação e moderação abordaram os dados das escalas. Entre os sentimentos mais relatados destacaram-se o medo do contágio, exaustão emocional, decepção com o ambiente de trabalho e relatos de superação pessoal. Os resultados quantitativos revelaram que o crescimento pós-traumático atua como moderador na relação entre florescimento e resiliência. Especificamente, policiais com baixos níveis de bem-estar demonstraram maior necessidade de crescimento pós-traumático para fortalecer a resiliência. Esse achado sugere que, em cenários de adversidade, o crescimento pós-traumático pode desempenhar um papel fundamental na capacidade de adaptação e recuperação emocional, especialmente quando o florescimento está reduzido. Os dados obtidos oferecem importantes subsídios para o desenvolvimento de intervenções focadas na promoção da saúde mental e emocional dos policiais, com atenção especial ao fortalecimento de processos de crescimento pós-traumático e florescimento. Programas de suporte emocional e estratégias de enfrentamento adaptativas devem ser considerados como parte de políticas institucionais para garantir o bem-estar contínuo desses profissionais em crises futuras.

Palavras-chave: policiais militares; resiliência; crescimento pós-traumático; psicologia positiva.

Área temática: Bem-estar, felicidade e seus correlatos

O impacto das forças de caráter na resiliência das forças policiais

Marcella Bastos Cacciari e Valeschka Martins Guerra.

Centro Universitário do Espírito Santo (Unesc) e Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes).

Resumo

A resiliência é um fator crítico para policiais que atuam em ambientes de alta pressão e risco, sendo amplamente discutida na literatura internacional. Este estudo teve como objetivo investigar o impacto das virtudes e forças de caráter na resiliência de policiais militares brasileiros e portugueses, utilizando uma amostra de 125 policiais da Polícia Militar do Brasil (PM) e 90 militares da Guarda Nacional Republicana de Portugal (GNR). Os participantes responderam a um questionário online que incluiu a *Escala Breve de Resiliência*, *Escala de Importância*, *Percepção e Exercício das Forças de Caráter - Versão Militar*, *Escala de Autoestima de Rosenberg*, *Escala de Florescimento* e questões sociodemográficas. As análises descritivas, de correlação e regressão revelaram diferenças culturais importantes. Entre os militares brasileiros, a autoestima, percepção da força de persistência e vitalidade emergiram como fatores significativos para a resiliência. Já entre os militares portugueses, a autoestima e a percepção da força de perspectiva foram os principais preditores de resiliência. Esses resultados sugerem que, embora a autoestima seja um fator comum entre as duas amostras, forças de caráter específicas, como persistência e perspectiva, desempenham papéis distintos em diferentes contextos culturais. As implicações desses achados indicam que intervenções voltadas ao fortalecimento de virtudes como a persistência, vitalidade e sabedoria prática podem ser eficazes na promoção da resiliência, especialmente quando adaptadas às necessidades culturais de cada grupo. O estudo contribui para a compreensão da resiliência em contextos militares distintos e ressalta a importância de estratégias específicas para melhorar a saúde mental e o bem-estar emocional de policiais em diferentes países. Futuras pesquisas poderão explorar a eficácia de programas de desenvolvimento dessas forças de caráter e sua aplicabilidade em outros grupos de profissionais de segurança pública.

Palavras-chave: militares; resiliência; forças de caráter; psicologia positiva.

Área temática: Forças pessoais

RELAÇÃO ENTRE CRIATIVIDADE E TRAÇOS DE PERSONALIDADE EM UMA AMOSTRA DE ADULTOS: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

Giovanna Martins Souza, Tatiana de Cassia Nakano, Nina Pacola Ius, Paloma do Nascimento Vilvert, Luana Conte Zanardo, Gabriela Fodor Filócomo

A relação entre criatividade e a personalidade tem sido amplamente investigada nos dias atuais, apesar de ainda não haver consenso sobre essa questão. Diferentes resultados são encontrados na literatura nacionais e internacionais, dependendo do tipo de instrumento utilizado, dos modelos teóricos e das amostras analisadas. Diante desse quadro, o presente estudo buscou investigar essa relação em adultos. A amostra foi composta por 101 participantes (77 do sexo feminino e 24 do sexo masculino), com idades entre 18 e 47 anos. Os participantes responderam ao Teste de Criatividade Figural versão adolescentes e adultos (TCF-AA) e à Bateria Fatorial de Personalidade (BFP). A estatística descritiva em cada instrumento e em cada fator foi estimada e, posteriormente, a correlação de Spearman indicou a existência de correlações positivas e significativas entre o fator cognitivo da criatividade com extroversão ($r = 0,277$; $p = 0,005$) e entre o fator emocional da criatividade e abertura a experiências ($r = 0,219$; $p = 0,029$). Correlações negativas e significativas também foram encontradas, entre o fator de enriquecimento de ideias e realização ($r = -$



0,214; $p = 0,032$), emocional e socialização ($r = -0,233$, $p = 0,020$) e entre o fator criativo emocional e realização ($r = -0,243$; $p = 0,017$). Os resultados apontam para a existência de relações positivas e negativas entre os construtos, de modo que, na presente amostra, semelhanças e diferenças entre criatividade e personalidade foram encontradas. Justifica-se assim a importância de que ambos os construtos sejam avaliados como forma de conhecer melhor o funcionamento individual.

Palavras-chave: personalidade, potencial criativo, avaliação

Área temática: criatividade e inovação

Relação entre criatividade e garra: um estudo em universitários

Gabriela Fodor Filócomo, Tatiana de Cassia Nakano, Nina Pacola Ius, Paloma do Nascimento Vilvert, Luana Conte Zanardo, Giovanna Martins Souza

A criatividade e a garra vêm sendo destacadas como habilidades essenciais no século XXI, sendo compreendidas como construtos pertencentes ao movimento da psicologia positiva. Ambas são visualizadas como habilidades que podem favorecer o desenvolvimento positivo e alcance de resultados importantes em diferentes contextos de vida. Considerando-se que a criatividade é um potencial que se encontra presente em todos os indivíduos, o presente estudo buscou investigar a relação entre esses construtos em estudantes universitários, como parte dos estudos voltados à investigação das qualidades psicométricas de um teste de avaliação da criatividade, mais especificamente, evidências de validade com base em variáveis externas do tipo divergente. A amostra foi composta por 138 participantes, com idades entre 18 e 58 anos ($M=22,7$; $DP=7,8$), 78,2% do sexo feminino, estudantes do ensino superior. Os participantes responderam ao Teste de Criatividade Figural versão adolescentes e adultos (TCF-AA), composto por quatro fatores (enriquecimento de ideias, fatores externos, fatores cognitivos e fatores emocionais) além de uma pontuação total e a Escala de Avaliação da Garra versão internacional em língua portuguesa (EAGRITLP), composta por dois fatores (perseverança do esforço e consistência de interesses), de forma coletiva em sala de aula. Os resultados nos instrumentos foram comparados por meio da correlação de Spearman e indicaram ausência de correlações significativas entre os dois construtos. As evidências de validade investigadas foram confirmadas visto que, no presente estudo, criatividade e a garra não se mostram construtos relacionado, devendo ser compreendidos como conceitos distintos. Por tal motivo, devem ser medidos de forma separada quando houver a intenção de se avaliar as habilidades e potenciais importantes para o século XXI.

Palavras-chave: Criatividade figural, avaliação psicológica, potencial.

Área temática: Criatividade e Inovação

Cotas Raciais, Autocompaixão e Justiça Social: A Arte de uma Educação Positiva

Gabriela Fodor Filócomo (Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas)), Tatiana de Cassia Nakano (Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas)), Nina Pacola Ius (Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas)), Paloma do Nascimento Vilvert (Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas)), Luana Conte Zanardo (Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas)), Giovanna Martins Souza (Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas))

Este estudo aborda a importância das cotas raciais, estabelecidas pela Lei n. 12.711 de 2012, no acesso de negros e pardos ao ensino superior, considerando o histórico de discriminação racial no Brasil. Destaca-se que a discriminação percebida pode levar à desvalorização da identidade social e a uma distribuição injusta de recursos educacionais, resultando em adoecimento psicológico entre esses universitários. Enfatiza-se a autocompaixão, essencial na educação positiva, como uma estratégia de autorregulação emocional e um fator protetivo contra os efeitos da discriminação na saúde mental dos estudantes. Objetivou-se mapear o conhecimento sobre educação positiva para negros e pardos, utilizando cotas raciais e autocompaixão para promover a justiça social no ensino superior. Foi realizada uma revisão de escopo seguindo as diretrizes do Instituto Joanna Briggs, abrangendo publicações de 2015 a 2024. Predominantemente, os estudos selecionados foram transversais com análises de correlação, totalizando onze trabalhos. No geral, as pesquisas evidenciaram que as políticas de cotas raciais são um passo importante na luta contra a discriminação racial e na promoção de uma educação positiva e equitativa. Contudo, obstáculos como preconceitos e estereótipos, isolamento social, acesso desigual a recursos educacionais e microagressões são fatores que influenciam sua efetividade e impactam negativamente na saúde mental e no percurso formativo de estudantes negros e pardos. Alguns estudos apontaram a autocompaixão como um fator protetivo para a saúde mental desses estudantes, auxiliando no enfrentamento de obstáculos na universidade. Altos níveis de autocompaixão estão associados a menores índices de ansiedade e depressão. Atitudes autocompassivas, aliadas à conectividade social, podem atenuar os impactos da discriminação racial em sala de aula. Conclui-se que, apesar dos obstáculos, as cotas raciais continuam sendo uma ferramenta importante para a equidade no ensino superior. Salienta-se também a importância das ações educativas positivas dos professores voltadas para a justiça social e o bem-estar dos estudantes.

Palavras-chave: Cotas raciais; Autocompaixão; Justiça Social; Educação Positiva; Educação Superior.

Indicação da área temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

Relação entre criatividade figural e interesses profissionais em adultos: uma análise exploratória

Luana Conte Zanardo, Tatiana de Cássia Nakano, Gabriela Fodor Filócomo, Giovanna Martins Souza, Nina Pacola Ius, Paloma do Nascimento Vilvert

Cada vez mais, o mercado de trabalho tem procurado por profissionais criativos, que se mostrem capazes de contribuir para o crescimento da organização. Nesse contexto, a pesquisa teve como objetivo investigar a relação entre criatividade e interesses profissionais. A amostra foi composta por 82 participantes, com idades entre 18 e 60 anos ($M = 24,6$ anos; $DP = 9,7$), sendo que a maior parte (54,3%) é de estudantes universitários e do sexo feminino (54,3%). Para avaliação da criatividade os participantes responderam ao Teste de Criatividade Figural versão adolescentes e adultos (TCF-AA), composto por duas atividades que devem ser respondidas sob a forma de desenhos e avalia quatro fatores: enriquecimento de ideias, aspectos cognitivos, aspectos externos e aspectos emocionais.

Para avaliação dos interesses profissionais, responderam a Escala 18 Rest, baseada no modelo de Holland e composta por 18 itens de autorrelato que identificam interesses profissionais em seis áreas: realista, investigativo, artístico, social, empreendedor e convencional. Os resultados nos dois instrumentos foram comparados por meio da correlação de Spearman e demonstraram que a maior parte das medidas de criatividade e os diferentes interesses profissionais não se mostram relacionadas. Somente a correlação entre o tipo realista e o fator enriquecimento de ideias se mostrou negativa e significativa ($r = -0,229$; $p = 0,040$), bem como entre o tipo artístico e o fator enriquecimento de ideias, significativa e positiva ($r = 0,279$; $p = 0,012$), com tamanho de efeito considerado pequeno. Os resultados indicam que o tipo realista, o qual descreve pessoas que preferem uso de lógica, gostam de atividades mais concretas e são bastante racionais, se mostra oposto à criatividade. O tipo artístico, por sua vez, o qual se caracteriza pela originalidade, facilidade em comunicar ideias e se expressar por meio de atividades artísticas, se mostra relacionado, de forma positiva com a criatividade.

Palavras-chave: trabalho, potencial criativo, avaliação

Área temática: criatividade e inovação

FLOW E BEM-ESTAR DE PESSOAS IDOSAS

Roberta Raíza Reinell, Lara Milanezi Lima, Valeschka Martins Guerra

RESUMO

O conceito de *flow* refere-se ao estado subjetivo no qual uma pessoa se envolve profundamente em uma atividade desafiadora, mas realizável, experimentando um alto nível de concentração e satisfação. Estudos anteriores têm consistentemente correlacionado o estado de *flow* com o bem-estar. No entanto, a pesquisa específica sobre *flow* em pessoas idosas é escassa. Este estudo tem como objetivo investigar as relações entre *flow* e bem-estar em uma amostra de pessoas idosas brasileiras. Participaram do estudo 215 pessoas idosas, com idades entre 60 e 75 anos. A coleta de dados ocorreu tanto online quanto presencialmente. Os instrumentos utilizados incluíram a *Flow State Scale* adaptada e validada para a população idosa, o PERMA-Profiler e três fatores do Inventário de Funcionamento Psicológico Positivo (aprendizado, controle e respeito), além de um questionário sociodemográfico. Análises de correlação de Spearman revelaram correlações significativas entre *flow* e PERMA ($p=0,396$, $p < 0,001$), *flow* e aprendizado ($p=0,358$, $p < 0,001$), *flow* e controle ($p=0,397$, $p < 0,001$), e *flow* e respeito ($p=0,491$, $p < 0,001$). Além disso, análises de Man-Whitney indicaram que pessoas idosas aposentadas demonstraram níveis mais elevados de *flow* ($U = 3308,500$; $p < 0,01$), PERMA ($U = 2564,500$; $p < 0,001$), aprendizado ($U = 3846,500$; $p < 0,05$), controle ($U = 3648,500$; $p = 0,01$), e respeito ($U = 3676$; $p < 0,01$) quando comparadas com pessoas idosas que ainda não haviam se aposentado. Estes resultados destacam a importância de explorar o estado de *flow* em pessoas idosas, evidenciando sua associação positiva com o bem-estar. Investigar essas relações pode fornecer subsídios para compreender o *flow* como estratégia para um envelhecimento positivo e ativo. Pesquisas futuras são necessárias para investigar com mais profundidade essas associações e identificar estratégias eficazes para fomentar esse estado em pessoas idosas.

Palavras-chave: Flow; bem-estar; pessoas idosas; envelhecimento positivo

Área temática: Bem-estar, felicidade e seus correlatos

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO EM MINDFULNESS PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Maria Claudete Silva, Alice Sofia Pereira Padilha, Marcos de Souza Aguiar

A mindfulness pode ser uma variável útil para explicar por que as pessoas diferem no grau em que estão atentas em seus estudos, nas salas de aulas, lidando com os conteúdos de forma ativa e de maneira engajada. Sendo ainda pouco explorada em contextos educacionais, porém com ampla discussão no campo da Psicologia Positiva, devido suas consequências benéficas a saúde, qualidade de vida e bem-estar. Este trabalho teve como objetivo investigar os efeitos de mindfulness sobre o engajamento nos estudos em estudantes universitários a partir da proposta de intervenção e treino. A amostra foi composta de 20 estudantes de diversos cursos de graduação, de diferentes períodos, de ambos os sexos, sem faixa etária determinada que aceitassem de forma voluntária participar do grupo de intervenção. Os encontros aconteceram uma vez por semana com duração de duas horas, totalizando oito encontros, a partir de um programa de intervenção em mindfulness para universitários brasileiros. O estudo foi experimental intrasujeitos com pré e pós aplicação das escalas de mindfulness e engajamento nos estudos para realizado o cálculo do coeficiente de correlação linear de *Pearson*, de modo a permitir um entendimento inicial das relações entre tais variáveis. Para avaliar a experiência proposta foi criada uma tabela que esboçaram categorias e frequências dos depoimentos dos participantes em cada semana do estudo. Os resultados evidenciaram uma correlação significativa entre as variáveis do estudo, mindfulness e engajamento nos estudos (vigor, dedicação e absorção), ($r = 0,304$) no sentido previsto pela literatura. É possível concluir a partir dos resultados quantitativos e da avaliação dos relatos uma mudança no foco da atenção de uma forma geral na vida e não só nos estudos, tendendo a abandonar o “piloto automático”, que é executar a tarefa de maneira mecânica.

Palavras-chave: Mindfulness; Engajamento nos estudos; atenção plena ou consciência plena; estudantes universitários.

Crunch-time Saúde mental e intenção de turnover em trabalhadores brasileiros

Isabela de Mattos Vieira Ferracini, Amanda Citrini Silveira da Costa, Bernardo Ortolan Ceccon, Wagner Lara Machado e Manoela Ziebell de Oliveira.

Este estudo investigou a relação entre o "crunch time" — períodos de trabalho intenso próximos aos prazos finais —, variáveis de saúde mental (engajamento, adição ao trabalho, burnout) e intenção de turnover entre trabalhadores brasileiros. A pesquisa também comparou trabalhadores em diferentes modalidades de trabalho (online, híbrido e presencial). Um questionário online foi aplicado a 277 participantes, e os dados foram submetidos a análises de comparação de grupos e de redes. Os resultados mostraram correlações positivas entre o "crunch time" e a adição ao trabalho e o burnout, indicando efeitos negativos dessa prática na saúde mental dos trabalhadores. Houve uma correlação negativa entre o "crunch time" e o engajamento no trabalho, sugerindo uma diminuição na motivação e desempenho durante esses períodos de trabalhos intensos e finais. Além disso, uma correlação positiva foi encontrada entre o "crunch time" e a intenção de turnover, sugerindo que a pressão intensa pode levar à insatisfação e ao desejo de saída dos trabalhadores. Em relação às modalidades de trabalho, os trabalhadores em regime híbrido demonstraram maior engajamento comparado aos que trabalham online, destacando a influência do contexto de trabalho na motivação e comprometimento durante o "crunch time". As descobertas fornecem uma compreensão mais ampla dos desafios enfrentados durante períodos de intensa pressão e ressaltam a importância de estratégias eficazes de gerenciamento do tempo e promoção do bem-estar no local de trabalho. Recomenda-se a

investigação de moderadores e mediadores dessas relações, bem como a exploração de intervenções específicas para mitigar os efeitos negativos do "crunch time" nos trabalhadores.

Palavras-chave: Crunch-time; Saúde mental; Trabalhadores; Organizações

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos: Estudos que exploram as definições, medidas e fatores que estão relacionados ou contribuem para o bem-estar.

O impacto do gênero no nível de autocompaixão de adolescentes

Luciana Noia, Sâmella Maria Pereira Germano, Valeschka Martins Guerra

RESUMO Profundas mudanças físicas, psicossociais e cognitivas ocorrem na adolescência. Parte desta transformação se dá pois o adolescente passa a se perceber de forma diferente de como fazia na infância, especialmente dentro das relações interpessoais e dos meios sociais. Autocobrança patologizante para seguir padrões sociais de “perfeição” são fatores presentes nesta fase do desenvolvimento humano. A autocompaixão, que seria a forma gentil que se trataria um amigo que estivesse passando por dificuldades, mesmo que ele tenha falhado ou que esteja passando por desafios, pode atuar como um importante elemento na forma como o adolescente se percebe, se cobra e se julga dentro das suas relações sociais. Aspectos de gênero destacam-se entre as variáveis associadas aos níveis de autocompaixão na adolescência, em especial pela intensificação das expectativas e cobranças sociais associadas aos papéis de gênero desempenhados nessa fase. Este trabalho buscou verificar o impacto do gênero no nível de autocompaixão de adolescentes. Participaram 318 adolescentes, com 16,4 anos em média (DP = 0,94), a maioria do gênero feminino (65%) e heterossexual (77%). Estes responderam a um questionário formado por perguntas sociodemográficas e a Escala de Autocompaixão. Foram realizadas análises não paramétricas de diferença entre médias, do tipo Mann-Whitney para cada uma das dimensões da autocompaixão, assim como para o escore geral da escala. Participantes do gênero masculino apresentam médias significativamente superiores quando comparados com participantes do gênero feminino com relação a todas as dimensões e ao escore geral da autocompaixão. Os homens apresentaram maior nível de autobondade, atenção plena, humanidade compartilhada além de reduzida autocrítica, sobreidentificação e isolamento do que as mulheres. Conclui-se que o gênero é um fator relevante quanto à presença de autocompaixão na adolescência, sendo as mulheres menos propensas a apresentá-la em níveis adequados enquanto um fator de proteção para vivência desta etapa.

Palavras-chave: Autocompaixão, gênero, adolescência

Área temática: Bem-estar, felicidade e seus correlatos

Avaliação de uma medida de competências socioemocionais em estudantes brasileiros

Anna Beatriz Gomes Barbosa (Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)), Louise do Nascimento Marques (Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)), Renato Vieira da Fonseca de Marca (Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)), Ana Luiza Teixeira Mendes Xavier de Mendonça (Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)), Delcio Marques da Silva Brilhante de Araujo (Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)), Elias Rego Mendes (Universidade Unigranrio), Luís Flávio Chaves Anunciação (Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)), Christopher Murray (University of Oregon), Thomas Eichenberg Krahe (Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)), Bruno Oliveira (Florida Christian University), Adriana Lima (Universidade Federal do Paraná)

Introdução: Evidências crescentes sugerem que é importante proporcionar às crianças e adolescentes oportunidades explícitas de aprender habilidades sociais e emocionais durante o Ensino Fundamental e Médio. Atualmente, todas as escolas públicas e privadas no Brasil devem contemplar a educação socioemocional no currículo. No entanto, ainda há uma escassez de literatura sobre medidas validadas para o contexto nacional, capazes de avaliar os resultados da aprendizagem socioemocional (ASE) dos alunos. **Objetivo:** Este estudo investiga a estrutura fatorial da Bateria de Competências Socioemocionais Gênios, um instrumento desenvolvido para se alinhar à estrutura do Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). **Método:** A amostra contou com 7.728 estudantes matriculados em escolas públicas brasileiras das regiões Sudeste e Sul do país. Os alunos eram principalmente brancos (48,8%), com idades entre 9 e 17 anos ($M = 12,18$; $DP = 1,83$) e frequentavam a 4ª a 8ª série. Os estudantes de cada escola participante foram convidados para uma sala de laboratório, onde um professor lhes explicou brevemente o objetivo geral do estudo e as instruções para preencher a Bateria Gênios. **Resultados:** Os resultados da AFC sugeriram que um modelo de cinco fatores forneceu um bom ajuste para estes dados: $\chi^2(692) = 23210,631$, $CFI = 0,957$, $TLI = 0,954$, $RMSEA = 0,065$ e $SRMR = 0,058$. Essas descobertas fornecem suporte inicial para as evidências de validade de construto da Bateria Gênios. **Conclusões:** Este estudo fornece suporte preliminar para uma avaliação que pode ser usada por educadores, psicólogos e profissionais para medir as habilidades socioemocionais entre crianças e jovens no Brasil. Ter uma medida psicométrica de habilidades socioemocionais no território brasileiro é importante, pois esses instrumentos podem esclarecer perspectivas divergentes sobre a definição de ASE e fornecer oportunidades para abordar questões relacionadas à eficácia das intervenções educacionais de ASE em todo o país.

Palavras-chave: competências socioemocionais, avaliação, intervenção educacional, análise fatorial confirmatória

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Parentalidade e desfechos de saúde mental na infância: uma revisão sistemática da literatura

Laura Ferro Bento (Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)), Karina da Silva Oliveira (Universidade São Francisco (USF))

Resumo:

Ao longo da história da Psicologia, muitos autores buscaram entender o efeito da parentalidade no desenvolvimento das crianças. A literatura indica que os estilos parentais utilizados pelos cuidadores possuem relações importantes com seus desfechos de desenvolvimento. Desse modo, o objetivo desta pesquisa é investigar a relação entre parentalidade e desfechos de saúde mental na infância. Para isso realizou-se uma revisão sistemática das publicações internacionais e nacionais relacionadas ao tema. Foram utilizadas as seguintes palavras-chaves em inglês “parenting”, “parenting styles”, “parenting practices”, “practices of care” e “parental care”, e em português “práticas educativas”, “estilos parentais”, “práticas parentais”, “práticas de cuidado” e “cuidados parentais”, nos bancos de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Periódicos Eletrônicos em Psicologia* (PEPSIC), e *American Psychological Association* (APA PsycInfo). Em seguida, os estudos foram identificados a partir das diretrizes presentes no método Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA). Para a busca foi imposto como critério de inclusão a data das publicações do estudo, contemplando artigos de 2010 até 2024, além de serem selecionados apenas os artigos da área de Psicologia e que tenham a parentalidade como foco. Inicialmente, foram encontrados 3612 artigos na base de dados SciELO e 342 na PEPSIC. Após o processo de filtro, restaram no total 384 estudos, os quais foram identificados quanto ao seu: ano de publicação, idioma, país de origem, base de dados em que foi encontrado, faixa-etária dos participantes, tipo de estudo, definição de parentalidade empregada e a identificação do parentesco dos filhos com os cuidadores. Nota-se, portanto, que trata-se de um tema de recorrente interesse dos pesquisadores da Psicologia e que, desde as etapas iniciais do desenvolvimento, as interações familiares podem ser responsáveis pela promoção do fortalecimento ou adoecimento das crianças.

Palavras-chave: práticas educativas; estilos parentais; práticas parentais; práticas de cuidado; cuidados parentais

Avaliação dos 5C's no esporte: Análise da estrutura interna, controle de aquiescência e invariância

Maynara Priscila Pereira da Silva, Daniele de Campos, Evandro Moraes Peixoto
Universidade São Francisco

A mensuração do Desenvolvimento Positivo de Jovens (DPJ) tem sido tema de discussão para diferentes pesquisadores, a partir de propostas de modelos teóricos. Dentro desse escopo, destaca-se o modelo 5C's composto por cinco características (competência, confiança, conexão, cuidado e caráter). Desde a sua proposta inicial, o modelo tem sido mensurado em alguns estudos, principalmente na área educacional e social. No ambiente esportivo, o modelo possui um foco maior na aplicação de programas esportivos e em pesquisas teóricas. Entretanto, é possível observar na literatura esforços para avançar em pesquisas de caráter instrumental, que proporcionem novos recursos a pesquisadores e profissionais da área. O objetivo foi buscar novas evidências de validade para a Bateria 5C's do Desenvolvimento Positivo de Jovens no Esporte (5C's – DPJE). A amostra foi composta por 611 atletas, com idades entre 12 e 24 anos (52,4% masculino). Para realização das análises, foram empregadas Análise Fatorial Confirmatória (AFC) e Análise Fatorial Confirmatória Multigrupo (AFMG). Em geral, os achados

sugerem a adequação da bateria para aplicação das subescalas de maneira isolada (estrutura de cinco fatores correlacionadas) e pelo escore total (estrutura bifactor). Os resultados indicaram ainda que a bateria é passível de viés de resposta, ao apresentar um aprimoramento dos índices de ajustes e cargas fatoriais dos itens negativos, quando controlado pelo modelo de intercepto randômico. A AFCMG sugeriu que a configuração e os parâmetros dos itens são semelhantes para atletas dos grupos sexo (feminino x masculino) e modalidade esportiva (individual x equipe), ou seja, a bateria é equivalente para ambos os grupos. Os achados auxiliam a compor dados adicionais sobre a qualidade da medida, assim fomentando recursos para aplicação em avaliações psicológicas e intervenções no âmbito esportivo.

Palavras-chave: Propriedades Psicométricas; Psicologia do Esporte; Validade do Teste; Psicologia Positiva.

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada.

Impacto da percepção de Mindful Parenting no bem-estar e no sentido de vida de adolescentes

Luciana Noia, Júlia Duarte Firmino Salviano, Valeschka Martins Guerra

RESUMO

Mindful Parenting é definido como uma parentalidade presente e atenta na relação interpessoal com os filhos, na qual os pais percebem seus próprios pensamentos, emoções e julgamentos, e os de seus filhos. Um fator importante para este relacionamento é o sentido de vida, que representa o senso de direção na vida, proporcionando um sentimento de que ela é valiosa e que há um propósito em tudo o que se realiza, partindo de uma conexão com algo maior do que si mesmo. Pessoas com altos níveis de sentido de vida e propósito, podem construir maiores expectativas positivas em relação ao futuro, sendo um construto importante para os adolescentes. Ao considerarmos bem-estar a partir da teoria do florescimento, representada pelo acrônimo PERMA, o florescimento humano é compreendido a partir do desenvolvimento de seus elementos. Assim, este trabalho buscou explicar o nível de bem-estar e a presença de sentido de vida dos adolescentes a partir do nível percebido de *Mindful Parenting* dos pais. Participaram 318 adolescentes, com 16,4 anos em média ($DP = 0,94$), a maioria do gênero feminino (65%). Estes responderam a um questionário formado pela Escala de Percepção de *Mindful Parenting* para Adolescentes (EPMPA), o PERMA-Profile, a Escala de Sentido de Vida e perguntas sociodemográficas. Foram realizadas duas regressões lineares múltiplas com método *forward*. Ambas as dimensões da *Mindful Parenting* explicaram 12% da variância do bem-estar: percepção de atenção parental ($\beta = 0,25$) e falta de atenção parental ($\beta = -0,14$). No que diz respeito a presença de sentido de vida, a falta de *Mindful Parenting* foi o único preditor ($\beta = -0,30$). Conclui-se que os adolescentes consideram a falta de atenção parental impactando negativamente tanto no bem-estar como no desenvolvimento de seu sentido de vida, mostrando a relevância deste construto para um relacionamento saudável entre pais e filhos adolescentes.

Palavras-chave: Mindful parenting, atenção parental, bem-estar, sentido de vida, adolescência

Área temática: Bem-estar e seus correlatos



Prática de manualidades com fios e bem-estar de mulheres jovens na pandemia de COVID-19

Barbara Frigini De Marchi, Claudia Broetto Rossetti, Valeschka Martins Guerra, Daniela Dadalto Ambrozine Missawa

Tema central da Psicologia Positiva, o bem-estar refere-se a funcionar e sentir-se bem, podendo ser mensurado pelo modelo PERMA de Seligman. Esse estudo objetivou identificar o nível de bem-estar de mulheres jovens que praticaram regularmente manualidades com fios (como bordados e crochê) durante a pandemia de COVID-19 e verificar se existem diferença nas dimensões de bem-estar conforme a relação estabelecida com a artesanaria. Participaram 151 brasileiras, com idades entre 20 e 40 anos, que se dedicaram por, pelo menos, duas horas e trinta minutos semanais à atividade. Os instrumentos, aplicados virtualmente, consistiram em um questionário sociodemográfico e na Escala de Florescimento *PERMA-Perfil*, com cujos resultados foram realizadas estatísticas descritivas e inferenciais. As dimensões avaliadas por esse último tiveram escores semelhantes entre si e superiores à mediana, organizando-se, em ordem decrescente, em: engajamento, relacionamentos, sentido de vida, realização, saúde física, emoções positivas, emoções negativas e solidão. Já o valor médio de bem-estar resultou em 7,16 (DP = 1,51; mín. = 2,7; máx. = 9,56). O teste de Mann-Whitney revelou que as participantes que têm as manualidades como passatempo ($n = 70$) apresentam maiores escores em 'realização' ($M = 6,98$; $DP = 1,72$; $W = 3445,5$; $p = 0,023$) quando comparadas com aquelas que as têm como fonte de renda ($n = 81$). O tamanho de efeito foi considerado baixo ($r = 0,094$) e não houve diferença estatística nas demais dimensões. As jovens apresentam percepção elevada de bem-estar, do que decorre estarem em bom funcionamento psicossocial, logo, em florescimento. Os dados reforçam a potencialidade de tais artes que oferecem diversos benefícios socioemocionais a seus praticantes, em especial no que tange à sensação de conquista e sucesso em lazer ativo, especialmente na pandemia, quando práticas em prol da saúde mental se tornaram ainda mais importantes e ficaram restritas ao espaço doméstico.

Palavras-chave: bem-estar; florescimento; manualidades com fios; mulheres; pandemia de COVID-19.

Área temática: Bem-Estar, felicidade e seus correlatos

Propriedades psicométricas da Escala de Liderança Engajadora em líderes do setor judiciário.

Aldeci Rufino de Queiroz - Universidade Estadual de Goiás (UEG)

Helenides Mendonça - Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUCGO)

Daniel Souza Pinto - Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)

Ana Cláudia Souza Vazquez - Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)

Introdução: A liderança engajadora está relacionada à motivação intrínseca, à promoção do ambiente de trabalho mais satisfatório e motivador e ao desempenho organizacional. O instrumento que mede esse construto é a Escala de Liderança Engajadora, desenvolvido para utilização em trabalhadores holandeses. Ainda não existem evidências sobre as propriedades psicométricas dessa escala no Brasil, sendo necessário desenvolver estudos voltados a tradução e validação desse instrumento. O foco deste estudo é a percepção dos líderes sobre o quanto influenciam os seus liderados a se engajarem no trabalho com vigor e motivação. **Objetivo:** Analisar as propriedades psicométricas da Escala de Liderança Engajadora na perspectiva dos próprios líderes. **Método:** Estudo de corte

transversal com uma amostra por conveniência composta por 131 líderes que atuam na gerência média e operacional do judiciário de uma cidade de São Paulo. A aplicação do questionário foi feita online e ficou disponibilizada para resposta durante um mês. A predominância dos participantes era do sexo masculino (54%), com média de $50,7 \pm 8,0$ anos. A maioria dos entrevistados tinha pós-graduação (69%) e atuava no nível operacional da instituição (67%). O tempo médio de aplicação do instrumento foi de 10 minutos. **Resultados:** Os resultados demonstram que a medida apresenta estrutura unifatorial, explicando 42% da variância total. O modelo unifatorial apresentou qualidade geral aceitável ($\chi^2/GL=3,5$) e bom índice de confiabilidade ($\omega=0,9$), com cargas fatoriais variando entre 0,6 e 0,9. **Conclusão:** Tomados em conjunto, os resultados deste estudo demonstram que na amostra pesquisada, composta por líderes do judiciário, a medida de liderança engajadora se estrutura em uma única dimensão subjacente, em consonância com estudos realizados junto a amostras de trabalhadores em geral. Sugere-se futuros estudos buscando contemplar amostra de diferentes níveis de gestão e características organizacionais, assim como analisar antecedentes e consequentes da medida, cotejando com a percepção dos trabalhadores sobre seus líderes.

Palavras-chave: liderança, tradução, estudo de validação.

Área Temática: Engajamento e Flow

Fonte de Fomento: "O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001". Número do Processo: 88887.709191/2022-00

Autoestima em Minorias Sexuais: Pequenas Diferenças Sugerem Avanços na Saúde Mental dessa População

João Vitor Rodrigues Costa¹, Yago Lukševičius de Moraes¹, Bruno Henrique do Amaral¹, Jaroslava Varella Valentova¹, Marco Antônio Correa Varella¹

¹- Universidade de São Paulo (USP); E-Mail para correspondência: vitorrod@usp.br

Resumo:

Estudos demonstram que a discriminação e os estigmas sociais associados às minorias sexuais frequentemente resultam em menor autoestima e maior prevalência de transtornos psicológicos entre esses indivíduos. Com o tempo, a luta pelos direitos das minorias tem avançado, propiciando uma maior aceitação e espaço na sociedade, impactando positivamente a saúde mental dessa população. Contudo, no Brasil, carecem dados que demonstrem o efeito das diferentes orientações sexuais na autoestima, especialmente entre assexuais, dificultando o conhecimento de como esses fatores interagem e afetam a relação dos indivíduos consigo e com os outros. Este estudo tem o objetivo de investigar se o nível de autoestima média difere entre orientações sexuais, considerando o efeito do gênero e do status de relacionamento. Para isso, 1124 participantes, 851 do gênero masculino, 266 femininos, 2 intersexuais e 5 não identificados, com idade média de 32,6 anos (DP: 9,3 anos) responderam a um questionário sociodemográfico e à Escala de Autoestima de Rosenberg. Utilizando uma Teoria de Resposta ao Item (TRI) explicativa, observou-se que os heterossexuais apresentaram a maior autoestima, enquanto os assexuais, a menor. No entanto, a magnitude do efeito foi pequena, sugerindo uma possível influência do tamanho da amostra (oversampling). Além disso, o efeito do gênero e do status de relacionamento foram não-significativos. Esses resultados corroboram a literatura, mas indicam que, embora as minorias sexuais tenham apresentado menor autoestima, não foram níveis significativos. Isso sugere que o impacto dos estigmas sociais na autoestima das minorias sexuais pode estar diminuindo, apontando para um possível avanço na saúde mental dessa população.

Palavras-chave: Autoestima; Minorias Sociais; Orientação Sexual; Psicologia Positiva.

Área Temática: Relacionamentos Positivos.

Financiamento: Yago Lukševičius de Moraes recebeu bolsa do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), processo 140951/2022-9. João Vitor Rodrigues Costa recebeu bolsa do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), processo 131212/2024-9. Bruno Henrique do Amaral recebeu bolsa da Fundação Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), processo 88887.801364/2023-00

O que torna universitários autocompassivos? A influência da compaixão pelos outros e dos afetos positivos

Mara Dantas Pereira (Universidade Federal da Bahia), Leonardo de Oliveira Barros (Universidade Federal da Bahia)

A autocompaixão é uma importante capacidade humana de responder ao próprio sofrimento e, vem sendo relacionada a presença de afetos positivos, maior compaixão pelos outros e melhor bem-estar subjetivo em estudantes universitários. Dada a relação positiva da autocompaixão com fatores psicológicos positivos entre estudantes, este construto se torna importante no contexto acadêmico. Assim, esse estudo objetivou investigar a influência de compaixão pelos outros e afetos positivos no aumento da autocompaixão entre universitários. Realizou-se uma pesquisa do tipo survey online transversal em 2024. Um total de 2.329 universitários com média de idade 25 anos ($DP = 7,97$) completaram as escalas de autocompaixão, de compaixão e de afetos positivos e afetos negativos. Em sua maioria, eram do gênero feminino (65,7%), de etnia branca (54,3%), da área de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas (32,2%) e de classe econômica baixa (51,7%). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Federal da Bahia (CAAE: 55497022.3.0000.5686). Na análise de dados, realizou-se estatísticas descritivas e modelagem de equações estruturais com o método dos Dampened Weighted Least Squares através do programa JASP 0.19.0. Empregou-se os índices de ajuste Comparative Fit Index (CFI), Tucker-Lewis Index (TLI), Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) e Root Mean Square Error of Aproximation (RMSEA). O modelo testado para avaliar como a compaixão pelos outros e afetos positivos influenciam nos níveis de autocompaixão, atingiu bons índices de ajuste ($CFI = 0,945$, $TLI = 0,941$, $SRMR = 0,057$ e $RMSEA = 0,049$). Em geral, a compaixão pelos outros ($\beta = 0,349$; $p < 0,001$) tem um efeito direto e positivo sobre os afetos positivos, que, por sua vez, apresentam um efeito indireto e positivo sobre a autocompaixão ($\beta = 0,527$; $p < 0,001$). Novas investigações devem considerar os afetos positivos como potencial mediador na relação entre autocompaixão e compaixão pelos outros em universitários.

Palavras-chave: Autocompaixão; Compaixão pelos outros; Afetos Positivos

BEM-ESTAR, UTILIZAÇÃO DE REDES SOCIAIS DIGITAIS E PANDEMIA DE COVID-19

Daniela Dadalto Ambrozine Missawa, Barbara Frigini De Marchi, Claudia Broetto Rossetti, Valeschka Martins Guerra

A pandemia de COVID-19, grave crise sanitária mundial, provocou reflexos nas esferas individuais, sociais, econômicas e políticas. Nesse contexto, o bem-estar psicológico é um fator de extrema importância no enfrentamento das adversidades e na prevenção de agravos psicológicos. As Redes Sociais Digitais (RSD) têm desempenhado papel fundamental no compartilhamento de experiências e na manutenção de atividades e relações mesmo à distância, permitindo a criação e a transformação de vínculos e laços afetivos. Nesse ínterim, a Psicologia Positiva pode oferecer subsídios para o desenvolvimento de intervenções que colaborem para a redução do sofrimento psicológico. O presente trabalho teve como objetivo investigar o padrão de utilização de RSD durante o período de distanciamento social (DS) devido à pandemia de COVID-19. Foi realizado um estudo exploratório com a participação de 208 brasileiros maiores de 18 anos que as possuíam e utilizavam. O instrumento empregado consistiu em um questionário online, composto por 40 questões, já a coleta de dados foi realizada por meio do método bola-de-neve virtual. A maior parte dos respondentes identificaram-se com o sexo feminino (74,04%) e estado civil solteiro (45,2%); possuíam pós-graduação (53,84%); residiam na região Sudeste (79,33%), e relataram respeitar o DS recomendado. As RSD mais utilizadas antes e durante o período pandêmico foram o WhatsApp e o Instagram, sendo que 64% dos respondentes não passaram a utilizar novas RSD com o DS. Os participantes relataram o aumento da quantidade de horas de navegação nas RSD, objetivando sobretudo o lazer e, em segundo lugar, o trabalho. Pôde-se observar que as RSD foram um importante instrumento de enfrentamento aos agravos psicológicos impostos pelo DS, possibilitando a manutenção do contato social, tão fundamental à promoção do bem-estar e da saúde física e mental.

Palavras-chave: Redes Sociais Digitais (RSD), COVID-19, Distanciamento Social, Psicologia Positiva.

Área temática: Bem-estar, Felicidade e seus correlatos

DESENVOLVIMENTO DAS FORÇAS PESSOAIS DE ENFERMEIROS POR MEIO DA PSICOTERAPIA.

Vanessa Cadore Machado; Adaiane Amélia Baccin; Anna Luiza Sbardelotto Flores; Paula Emanuelli Antonelli; Silvio José Lemos Vasconcellos.

RESUMO:

A morte de pacientes em hospitais pode ser emocionalmente desafiadora para os enfermeiros que estão expostos a situações de perda e luto frequentemente, sendo uma questão de grande importância a promoção do autocuidado e a identificação das melhores estratégias de intervenção no hospital, que auxilie os profissionais de saúde na superação das dificuldades. Identificar se os enfermeiros que atuam em UTI fazem psicoterapia para auxiliar a lidar com a questão da morte de pacientes no hospital. Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva de natureza qualitativa, os participantes são enfermeiros que atuam nas UTIs de um hospital de ensino do interior do Rio Grande do Sul. Os dados foram coletados por meio de questionários sociodemográficos e de entrevistas semiestruturadas, que foram realizadas de forma presencial em salas reservadas em seus ambientes de trabalho. O total de participantes foi estipulado utilizando a amostragem por saturação teórica. Os dados foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo por categorização temática. Dos 15 enfermeiros participantes, 9 afirmaram que fazem psicoterapia e que os auxilia muito a lidar com as situações relacionadas ao trabalho, inclusive com a morte de



pacientes no hospital. A psicoterapia auxilia o indivíduo na identificação e no desenvolvimento dos pontos fortes e virtudes individuais também são pilares da Psicologia Positiva. Essa abordagem busca compreender e promover o que há de melhor nas pessoas, enfatizando a importância de reconhecer e utilizar as características e talentos pessoais para promover o crescimento e a realização. A pesquisa tem o apoio da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares - EBSERH e bolsista PIC/EBSERH/HUSM-UFSM.

PALAVRAS – CHAVE: PSICOLOGIA POSITIVA; ENFERMEIROS; PSICOTERAPIA; MORTE

ÁREA TEMÁTICA: FORÇAS PESSOAIS

EMOTÁTIL: Tateando as emoções em adultos e idosos com deficiência visual

Luisa Homsy Jorge Ferreira e Carolina Rosa Campos

Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Pessoas com deficiência visual podem apresentar diferenças em relação a forma como compreendem e manifestam as emoções, sendo importantes para a compreensão do indivíduo e seu desenvolvimento. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi investigar a viabilidade da aplicação do “EMOTÁTIL: tateando as emoções”, instrumento composto por 24 cartas em alto relevo, autocontraste e braile, contendo emoções universais, suas variações e emoções sociais, em um grupo de seis adultos (quatro com baixa visão e dois com cegueira; cinco com deficiência adquirida e um com deficiência congênita) e em quatro idosos (três com baixa visão e um com cegueira; três com deficiência adquirida e um com deficiência congênita), com idades entre 19 e 65 anos ($M=50,20$; $DP=15,40$). Foi possível observar a adequação do uso do instrumento para adultos e idosos, sem que houvesse necessidade de adaptação do material, o que aponta para forma subjetiva e singular de como os indivíduos vivenciam as emoções. Entretanto, notou-se que a questão da deficiência esteve mais presente em adultos com deficiência adquirida, estando ligada a emoções como pavor, vergonha e desamparo. Nesses casos, foi possível perceber que emoções positivas como alegria e orgulho próprio, podem auxiliar os indivíduos a compreenderem a deficiência e suas barreiras, principalmente quando essas emoções estão vinculadas ao conceito de autonomia. Apesar dos indivíduos com baixa visão terem conseguido identificar melhor as emoções nas cartas, isto não influenciou no diálogo sobre as emoções. Notou-se também certa dificuldade em alguns indivíduos de falar de emoções como ódio, raiva e tristeza. Por fim, destaca-se que este estudo indicou que o instrumento pode ser um importante mediador para o diálogo sobre emoções, podendo ser utilizado como fonte complementar de informação para avaliação e intervenção com pessoas com deficiência visual.

Palavras-chave: avaliação psicológica inclusiva, deficiência visual, fonte complementar de informação, emoções positivas.

Temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

Há relação entre resiliência e criatividade na infância? Um estudo correlacional.

Giovanna Viana Francisco Moreira, Karina da Silva Olivera, Ana Clara Silva Resende, Clara Paes Silva, Franciele Neves Moreira, Ana Carolina Cordeiro Alves, Carolina Guitzel Borghi, Geovana Silva, Thalita Cezar Aguiar, Jade Tavares Pereira Liberato, Renata Karina Máximo Zupiroli e Larissa Karoline Felix

A resiliência tem sido definida como a habilidade de um indivíduo em adaptar-se positivamente diante de uma ameaça ao seu desenvolvimento, funcionamento e/ou sobrevivência. Esta adaptação envolve o uso de recursos pessoais e sociais, dentre eles, a criatividade, isso porque o potencial criativo colabora para o enfrentamento positivo de situações adversas. Dada esta hipótese, o presente estudo buscou compreender a relação entre resiliência e criatividade. Participaram deste estudo 80 crianças, com idades entre sete e 12 anos ($M=9.61$; $DP=1.15$), 42.50% meninas ($n=34$) da Região Sudeste do Brasil. Foram aplicados os testes Marcadores de Resiliência Infantil (MRI) e Teste de Criatividade Figural Infantil (TCFI). O MRI possui estrutura interna unidimensional e sua aplicação é realizada através da apresentação de histórias nas quais as crianças respondem quais decisões tomariam diante de determinadas situações desafiadoras. Por sua vez, o TCFI possui quatro fatores que avaliam: enriquecimentos de ideias, emotividade, preparação criativa e aspectos cognitivos da criatividade por meio de atividades gráficas. Os dados foram analisados e verificou-se a ausência de normalidade de modo que empregou-se a análise de correlação de Spearman. Observou-se somente uma relação significativa entre os escores dos testes dada entre o fator preparação criativa (TCFI) e o escore total do MRI ($\rho=0.26$; $p<0.0001$). O fator preparação criativa está relacionado ao controle da impulsividade no processo de resolução de problemas. Assim, ao identificar uma correlação positiva e fraca entre estes escores é possível afirmar que a resiliência e a criatividade se diferenciam enquanto construtos psicológicos e a criatividade poder favorecer a adaptação positiva ao colaborar com a produção e a seleção de ideias que visem a resolução da situação adversa. Destaca-se que estudos futuros devem ser conduzidos, notadamente, buscando a ampliação e a diversidade da amostra para que os achados possam ser generalizados.

Palavras chave: resiliência, criatividade e infância

Área temática: Criatividade e inovação

O impacto da esperança no bem-estar de estudantes de graduação e pós-graduação

Gustavo Manenti Lima, Gabriel de Andrade Cavalcanti, Valeschka Martins Guerra.

Resumo A Teoria da Esperança, proposta por Ricky Snyder, sugere sua importância para o nível de bem-estar e para a manutenção da saúde mental individual. A Esperança é definida como um estado cognitivo voltado para a obtenção de objetivos, onde o nível de motivação direcionada a metas e o planejamento para alcançá-las contribuem como fatores positivos para a saúde psicológica. Em contextos acadêmicos, os altos níveis de ansiedade e depressão reportados na literatura têm sido foco de atenção e demandado novas intervenções. Assim, esta pesquisa tem como objetivo investigar o impacto da esperança no nível de bem-estar de estudantes de graduação e pós-graduação. Participaram desta pesquisa 207 estudantes, sendo 71,5% do gênero feminino, com média de idade de 30,8 anos, cursando a graduação (34%), o mestrado (39%) ou o doutorado (25%) em instituições públicas (87%). Os participantes responderam a um questionário formado por perguntas sociodemográficas, a Escala de Esperança Disposicional, o Perma-Profiler para avaliar bem-estar, a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) e um instrumento de inflexibilidade psicológica (AAQ-II). A esperança disposicional apresentou correlação negativa com a inflexibilidade psicológica, ansiedade, estresse e depressão, e positiva com todos os fatores de bem-estar dos participantes. Uma regressão linear múltipla investigou se a esperança disposicional contribui para explicar o bem-



estar para além da influência da inflexibilidade e da depressão. O resultado apontou que a esperança apresentou relação direta e significativa com o bem-estar, enquanto a inflexibilidade e a depressão foram preditores com impacto negativo. Conclui-se que a esperança poderia contribuir para a proposição de intervenções psicológicas positivas no ambiente acadêmico.

Palavras-chave: Teoria da Esperança; bem-estar; saúde mental; depressão; estudantes.

Área temática: Bem-estar, felicidade e seus correlatos

Bem-Estar na Adolescência: Adolescentes e Adultos Sentem da Mesma Forma?

Iorhana Almeida Fernandes¹, Daniela Sacramento Zanini¹

¹ Pontifícia Universidade Católica de Goiás

O modelo PERMA que compreende o bem-estar como um construto multifatorial composto por Emoções Positivas, Engajamento, Relacionamentos, Propósito de Vida e Realizações, foi amplamente estudado em população de indivíduos adultos. Atualmente existe uma demanda de avaliação do modelo aplicado a população de adolescentes, que já contam com evidências de validade. No entanto, até o momento não foram encontrados estudos que avaliem a aplicação do modelo em adolescentes através da perspectiva dos mesmos. Este estudo teve como objetivo explorar a compreensão de adolescentes brasileiros sobre os componentes do modelo de bem-estar PERMA e como essa compreensão pode se aproximar ou diferir da de adultos saudáveis, de forma qualitativa. Foram entrevistados 30 adolescentes com idades entre 12 e 18 anos, de diferentes identidades de gênero e de diferentes regiões do Brasil. Posteriormente foi realizada uma análise de Classificação Hierárquica Descendente que classificou o conteúdo das entrevistas em sete categorias: 1) Propósito de Vida e Autoavaliação; 2) Propósito de Vida e Religiosidade; 3) Engajamento e Comportamentos Direcionados a Metas; 4) Dar e Receber Apoio; 5) Objetivos Futuros; 6) Emoções Positivas; 7) Engajamento e Flow em Atividades Prazerosas. Os achados revelam que, enquanto alguns componentes do modelo PERMA são compreendidos pelos adolescentes de maneira semelhante à de adultos, outros, como o propósito de vida, engajamento e realizações, apresentam nuances específicas que refletem a fase de desenvolvimento dos adolescentes. Futuras pesquisas devem considerar a influência da idade, desenvolvimento cognitivo e fatores socioculturais na compreensão desses componentes, além de investigar o potencial viés na ordem das perguntas em análises de Classificação Hierárquica Descendente.

Palavras-chave: Adolescência; Bem-estar; PERMA; análise qualitativa.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Investigação da relação entre potencial criativo e inteligência: uma análise

Nina Pacola Ius, Tatiana de Cassia Nakano, Giovanna Martins Souza, Gabriela Fodor Filócomo, Paloma do Nascimento Vilvert, Luana Conte Zanardo

A criatividade e a inteligência são consideradas capacidades cognitivas sendo, ambas, valorizadas como habilidades essenciais para o século XXI. Nesse cenário, o presente estudo se propôs a investigar a relação entre os dois construtos. A amostra foi composta por 76 participantes (52 do sexo feminino e 24 do sexo masculino), com idades entre 19 e 29 anos ($M = 21,8$ anos; $DP = 2,6$), estudantes universitários. O grupo foi submetido ao Teste de Criatividade Figural Versão Adolescentes e Adultos (TCF-AA), que avalia 12 características criativas agrupadas em quatro fatores: Enriquecimento de ideias, Fatores Externos, Fatores Cognitivos e Fatores Emocionais. Para avaliação da inteligência, responderam à Bateria de Provas de Raciocínio (BPR), composta por cinco subtestes: Raciocínio Abstrato (RA), Raciocínio Verbal (RV), Raciocínio Numérico (RN), Raciocínio Espacial (RE) e Raciocínio Mecânico (RM). A soma dos quatro primeiros subtestes dá origem a uma pontuação total chamada de EG-4 e, dos cinco subtestes, ao EG-5, sendo, ambas as possibilidades, previstas no manual do instrumento. Os resultados dos sujeitos nos dois testes foram comparados, por meio da correlação de Spearman, e indicaram correlação positiva e significativa entre o EG-4 e a pontuação total em criatividade ($r = 0,323$; $p = 0,040$) e com o fator emocional ($r = 0,336$; $p = 0,032$). Além disso, a prova de RA também se mostrou significativa com o fator 4 ($r = 0,276$; $p = 0,016$). Nos três casos, o tamanho de efeito é considerado pequeno. Os resultados confirmam a literatura científica ao indicarem que a inteligência e a criatividade são construtos diferentes, mas relacionados, de modo que devem ser avaliados conjuntamente para melhor compreensão do potencial cognitivo dos indivíduos. Além disso, os aspectos emocionais da criatividade parecem influenciar, de alguma forma, a inteligência, de modo que outras pesquisas devem ser conduzidas para aprofundar essa questão.

Palavras-chave: avaliação; testes psicológicos; aspectos cognitivos

Área temática: criatividade e inovação

Autoestima de jovens adolescentes: Promoção e preservação por uma intervenção da Psicologia Positiva

Mariana Luiza Pereira Vieira (Pontifícia Universidade Católica de Goiás), Isabelly Maria Ferrão (Pontifícia Universidade Católica de Goiás)

Dentre as transformações vivenciadas na adolescência, a autoestima ganha destaque importante nesse processo. Além disso, ela é talvez a variável mais importante que define a participação de forma eficiente de um adolescente com outros em um grupo. Considerar o tema autoestima e subjetividade, pode também considerar aspectos da psicologia positiva, uma ciência psicológica que estuda os pontos fortes e as experiências positivas do Humano. O objetivo foi verificar se a intervenção terapêutica, com encontros fundamentados na abordagem Humanista/Fenomenológica e na abordagem da Psicologia Positiva, foi efetiva para a melhora da autoestima, contribuindo para o bem-estar psicológico e social dos adolescentes. Os participantes foram nove adolescentes estudantes de uma instituição de ensino pública de Goiânia, com faixa etária entre 14 e 17 anos. Como instrumentos, para medir os dados quantitativos foi utilizada a Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) aplicada antes e após as intervenções e, para medir os dados qualitativos, foi utilizado um diário de campo como forma de registro. Após as intervenções, foi possível perceber o quanto os adolescentes se relacionavam melhor com si mesmos, considerando suas próprias percepções, e sentindo-se mais capazes e responsáveis baseando-se no papel importante dessa



avaliação na relação individual e coletiva. Quanto aos dados quantitativos, A Escala de Autoestima de Rosenberg apresentou que, após as intervenções, houve aumento dos itens positivos, ou seja, melhora na autoeficácia. Além disso, houve diminuição dos itens negativos, representando que, após as intervenções, os jovens haviam diminuído a perspectiva negativa sobre si mesmos. Conclui-se, portanto, que, as intervenções contribuíram para a promoção de autoestima e bem-estar psicológico nos adolescentes. Com base nos dados obtidos, há a possibilidade de futuros estudos e intervenções com adolescentes, baseando-se nos preceitos teóricos da Psicologia Positiva.

Palavras-chave: adolescência, autoestima, psicologia positiva.

Vivência de *flow* em mulheres praticantes de manualidades com fios durante a pandemia de COVID-19

Barbara Frigini De Marchi, Claudia Broetto Rossetti, Valeschka Martins Guerra, Daniela Dadalto Ambrozine Missawa

O estado de *flow* consiste na experiência ótima de fluxo na consciência, sendo vivenciado quando se está envolvido em atividades desafiantes que exigem grandes competências de realização, com total entrega e satisfação, sensação de controle e transcendência. Visando mensurá-lo para a prática de manualidades com fios – as quais vêm ganhando destaque nos últimos anos a partir da revolução artesanal, do movimento ‘faça você mesmo’ e da pandemia – foi realizada uma adaptação da *Flow State Scale2*, originalmente direcionada aos esportes, a qual foi aplicada junto a um questionário sociodemográfico a 151 mulheres brasileiras de 20 a 40 anos de idade e que dedicavam, durante a pandemia, ao menos, 150 minutos semanais à atividade. A análise fatorial exploratória do instrumento adaptado revelou a adequação de uma estrutura com quatro dimensões ao invés das nove originais, a partir da reorganização dos itens. Além disso, foram calculadas as médias das participantes, com maiores escores para ‘imersão da consciência com a ação’ (o que sugere que a prática dessas artesanias lhes seja atividade carregada de automaticidade, possível pela habitualidade do fazer) e ‘perda ou inibição da autoconsciência’ (o que indica que as mulheres reduzem ou interrompem o foco nas sensações internas, aparência ou comportamento social enquanto tecem ou bordam). A elas, seguiram-se ‘condições do *flow*’ e ‘concentração na tarefa e alteração da percepção do tempo’. Percebeu-se que todos os fatores apresentaram valores acima da mediana, indicando que a dedicação às manualidades com fios proporciona a experiência de júbilo e prazer às mulheres. Como uma estratégia de coping, essas artes manuais podem ser deliberadamente aprendidas e utilizadas, sobretudo nos momentos em que se experimenta angústia psíquica, o que foi comum na pandemia de COVID-19 dados seus efeitos, para além da saúde física, sobre a saúde mental das populações.

Palavras-chave: *flow*; manualidades com fios; mulheres; pandemia; COVID-19.

Área temática: Engajamento e Flow

POSSIBILIDADES E DESAFIOS DA PSICOLOGIA POSITIVA APLICADA AO ESPORTE A PARTIR DE UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Júlia de Mello Pimenta (Universidade Federal de Minas Gerais) e Karina da Silva Oliveira (Universidade São Francisco)

Resumo

A Psicologia Positiva (PP) é um movimento que busca a compreensão dos fatores e processos que promovem um desenvolvimento social, emocional e psicológico sadio dos seres humanos. O esporte é uma área na qual há promoção de experiências e emoções positivas que levam o desenvolvimento de recursos psicossociais. Embora os estudos das ciências do esporte já existam há décadas, são escassas as produções relacionando a psicologia positiva, como movimento científico, e o esporte. Diante disso, o presente estudo buscou realizar uma revisão sistemática na literatura sobre os fenômenos e experiências positivas frequentemente investigadas no esporte. A busca de artigos foi realizada nas bases de dados da Scielo, Pepsic e Capes pelos termos “esporte” e “psicologia positiva”, foram selecionados artigos que possuíam tais descritores nas palavras chaves, título ou resumo. Inicialmente foram identificadas 92 publicações, após a aplicação dos critérios de inclusão, 29 artigos foram selecionados. As publicações compreenderam um período de 15 anos, sendo o mais antigo publicado em 2008 e o mais recente em 2023, com uma média de 1,8 artigos por ano. Os resultados apontam que a temática está em crescimento. Em relação aos construtos tipicamente associados à PP investigados nos artigos, a resiliência foi o mais avaliado, sendo foco de 3 publicações, seguido da Motivação (n=2) e da Paixão (n=2). A revisão ainda identificou lacunas na literatura: (a) não normatização dos níveis de atuação dos atletas investigados; (b) nenhum instrumento utilizado para medição de construtos ser um teste avaliado pelo Sistema de Avaliação de Testes Psicológicos (SATEPSI). Nota-se que estudos voltados à relação entre PP e Esporte possuem potencial de crescimento, pois finalidade da psicologia do esporte é melhorar a saúde mental, maximizar o rendimento e otimizar a performance do atleta, pontos fundamentais da psicologia positiva que busca o desenvolvimento humano.

Palavras-Chave: Psicologia Positiva; Psicologia do Esporte; Esporte

Área Temática: Psicologia Positiva Aplicada

Percepções dos psicólogos de UBS/ES sobre os efeitos de suas práticas de cuidado da ansiedade

Geane Uliana Miranda (Universidade Federal do Espírito Santo), Maria Cristina Menandro (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Valeschka Martins Guerra (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Rosa María Banos (Universitat de València)

Resumo:

A ansiedade é uma condição natural e fundamental à vida, uma vez que prepara os seres humanos para situações de ameaça e perigo. Contudo, o desenvolvimento de sintomas ansiosos gera agravos aos indivíduos acometidos e indica a necessidade de políticas públicas que promovam a saúde e o bem-estar da população. Neste contexto, destaca-se a importância do apoio psicológico para a promoção da saúde mental. Frente ao exposto, o objetivo deste estudo é investigar a forma como psicólogos avaliam os efeitos de suas práticas de cuidado de ansiedade em usuários da Atenção Básica do Sistema Único de Saúde. Foram realizadas 16 entrevistas semiestruturadas com psicólogos que atuam nas Unidades Básicas de Saúde de municípios do estado do Espírito Santo, Brasil, com duração de 40 minutos

cada. No momento, os dados estão sendo tratados qualitativamente à luz da Análise de Conteúdo de Bardin. Observa-se que os psicólogos compreendem a saúde mental para além da ausência de transtornos mentais, revelando a sua complexidade, que vai do equilíbrio individual às influências socioculturais. Além disso, os participantes relatam práticas de cuidados de ansiedade por meio de uma abordagem personalizada, reconhecendo tanto a necessidade de intervenções estruturadas como a importância de considerar o contexto mais amplo do paciente. Vale destacar que os psicólogos não percebem a saúde mental numa perspectiva de patologização e utilizam uma combinação de metodologias para o cuidado da ansiedade que reflete a riqueza da prática psicológica, na qual tanto fatores individuais quanto contextuais desempenham um papel crucial no cuidado efetivo em saúde mental.

Palavras-chave: ansiedade; saúde mental; psicologia positiva; prática psicológica.

Seção temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Expressão da resiliência em adolescentes e jovens adultos

Felipe Bigoto da Costa¹ e Karina da Silva Oliveira²

¹Universidade Federal de Minas Gerais

² Universidade São Francisco

A resiliência auxilia na adaptação positiva e no enfrentamento das adversidades. Atuando como regulador para as diversas demandas que surgem na adolescência e no início da vida adulta, como, por exemplo o estabelecimento de identidade e os desafios emocionais característicos dessas fases. Diante destas questões, torna-se relevante a investigação da resiliência em tais faixas etárias, a fim de identificar potenciais adaptativos positivos. Dessa forma, o presente estudo buscou verificar diferenças na expressão da resiliência entre adolescentes e jovens adultos. Participaram 353 pessoas (53,30% mulheres) com idades de 12 a 30 anos (Md = 17, IQR = 6). Foi utilizado o instrumento Indicadores de Resiliência para Adolescentes e Jovens Adultos (IRAJA), com 34 itens distribuídos em sete fatores: regulação emocional, expectativa positiva de futuro, acolhimento social, suporte familiar, tolerância à frustração, equilíbrio e recuperação emocional, e enfrentamento à resposta emocional. Utilizou-se o software R para análise dos dados, com o teste de Mann-Whitney para grupo etário e o teste de Kruskal-Wallis para escolaridade. Verificaram-se diferenças significativas entre os grupos etários: jovens adultos tiveram medianas superiores para acolhimento social (Md = 19) e tolerância à frustração (Md = 11), enquanto adolescentes tiveram medianas superiores para enfrentamento à resposta emocional (Md = 6). Em relação à escolaridade (ensino fundamental, médio e superior), encontraram-se diferenças significativas nos fatores regulação emocional, acolhimento social, tolerância à frustração e enfrentamento à resposta emocional. Conclui-se que jovens adultos têm mais dificuldades em fatores relacionados ao enfrentamento da resposta emocional em comparação aos adolescentes, que necessitam de mais acolhimento social. Esses achados respaldam intervenções para jovens adultos visando aprimorar habilidades como a inteligência emocional, assim como para adolescentes, visando melhorar o acolhimento social.

Palavras-chave: resiliência; inteligência emocional; psicologia positiva

Motivações e Consequências do Ativismo LGBTQIAPN+ no Brasil: a presença do Propósito

Reziele Maria Malavasi (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Valeschka Martins Guerra (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Pollyana de Lucena Moreira (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Leogildo Alves Freires (Universidade Federal de Alagoas (UFAL)), Roberta Raiza Reinell (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Ivana Sessak Puls (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)), Sâmella Maria Pereira Germano (Universidade Federal do Espírito Santo (UFES))

O ativismo exerce impacto significativo no ambiente social, coletivo e político, além de afetar a vida pessoal dos ativistas. O objetivo dessa pesquisa foi investigar a motivação para ser ativista LGBTQIAPN+ no Brasil e os impactos percebidos na saúde mental e no bem-estar decorrentes da atividade. Para isso, a pesquisa incluiu 18 ativistas de instituições LGBTQIAPN+ brasileiras, com média de idade de 37,3 anos ($DP=10,7$). A coleta de dados foi realizada online, utilizando um questionário de perguntas abertas sobre as motivações e impactos do ativismo, complementado por um questionário sociodemográfico para caracterização da amostra em termos de idade, gênero, orientação sexual, entre outros aspectos relevantes. A análise dos dados foi conduzida por meio do método de análise temática, que permitiu identificar padrões e temas recorrentes nas respostas dos participantes. Os resultados revelaram duas principais motivações para o ativismo: a luta por direitos e a busca por propósito. Quanto à saúde mental, foi observado um alto nível de desgaste e exaustão, sugerindo a presença de Burnout como um aspecto negativo do ativismo. Em contraste, o bem-estar foi identificado como um ponto positivo, associado ao autocuidado mais presente, prazer e satisfação obtidos pelo reconhecimento e pelo sentimento de fazer a diferença. Dessa forma, conclui-se que o ativismo, embora extenuante e associado a altos níveis de desgaste emocional, proporciona aos ativistas LGBTQIAPN+ uma sensação de propósito e bem-estar através do autocuidado e da satisfação pessoal. Esses achados destacam a importância de estratégias de apoio e autocuidado para mitigar os efeitos negativos do ativismo sobre a saúde mental dos ativistas.

Palavras-chave: Ativismo; Propósito; Saúde Mental; Bem-Estar; LGBTQIAPN+.

Área temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

Desenvolvimento positivo de atletas masters: Discussões iniciais sobre aspectos teóricos e empíricos

Maynara Priscila Pereira da Silva, Evandro Moraes Peixoto
Universidade São Francisco

A prática esportiva é um recurso importante para o desenvolvimento e tem sido estudada na adolescência e transição para vida adulta, dado que a prática auxilia a promover características que podem ser mantidas ao longo da vida. Contudo, a investigação sobre como essas características se mantêm na fase adulta e como novas são aprendidas, ainda recebem pouco foco. O esporte master, uma área emergente da Psicologia do Esporte, foca em pessoas com 35 anos ou mais, destacando benefícios, como engajamento, satisfação, alívio do estresse, melhora na saúde e condicionamento físico, convivência com amigos e a possibilidade de atingir metas competitivas. Embora o tema seja promissor, há uma escassez de estudos quantitativos sobre a avaliação do desenvolvimento nessa faixa etária, incluindo modelos teóricos e medidas psicológicas. O objetivo da pesquisa, portanto, é propor o modelo, originalmente para jovens, denominado 5C's (competência, confiança, conexão, cuidado e caráter) em atletas

masters, e construir ferramentas para mensurá-lo. A pesquisa, portanto, será dividida em três estudos: (1) investigar as características do modelo para se adequar a realidade dos atletas masters, por meio de uma entrevista com os atletas; (2) construção de instrumentos psicológicos, com avaliação de juízes para o conteúdo dos itens e desejabilidade social; e (3) estimar as propriedades psicométricas. Espera-se com a pesquisa propor um aprofundamento sobre o conhecimento dos 5C's e das potencialidades do esporte masters, investigar todo o processo do modelo (aumentar os níveis das características > aumentar a contribuição > diminuir os comportamentos de risco). Além de avançar nas pesquisas por meio da elaboração do modelo em uma faixa etária diferente e operacionalização de ferramentas, que possam ser utilizadas por profissionais e pesquisadores da área, dessa forma, contribuindo para um processo de avaliação psicológica e indicação de intervenções mais adequadas à realidade da população.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Psicologia Positiva; Psicometria; Avaliação Psicológica.

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada.

Implicações do Esporte na Construção de Projetos de Vida de Adolescentes

Ana Flávia de Paula Rosado, Caroline de Fátima Francisco-Ritoni, Letícia Lovato Dellazzana-Zanon

Resumo: Compreende-se o projeto de vida como um conjunto de objetivos, definidos pelo indivíduo, significativos para o eu e para o mundo além do eu. A adolescência, período que realça o desenvolvimento cognitivo e de personalidade, é uma fase central para o desenvolvimento de projetos de vida. O projeto de vida pode ser motivador do desenvolvimento pró-social, fator de resiliência e pode contribuir para a escolha de comportamentos saudáveis na adolescência. Alguns fatores de proteção que podem ser desenvolvidos e estimulados no contexto esportivo são planejamento de atividades e rotina, aquisição de competências cognitivas e sociais, vivência de experiências positivas fora do contexto familiar, construção da autoestima e desenvolvimento de habilidades para enfrentamento de situações diversas. O objetivo deste estudo foi compreender como a vivência de adolescentes inseridas no time, sub-19, de voleibol de uma cidade do interior do Estado de São Paulo auxiliou no desenvolvimento e construção de seus projetos de vida. Foi conduzida uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo, cujo método de análise de dados foi a análise temática. Foram entrevistadas 9 adolescentes atletas do time supracitado. Os instrumentos utilizados foram a Ficha de Dados Sociodemográficos e a Entrevista Semiestruturada sobre Projetos de Vida para Adolescentes inseridos no Esporte, elaboradas para este estudo. Os resultados apresentados permitiram a identificação de um tema principal "Implicações do Esporte na Construção de PV", que foi composto por três temas: "Esporte como PV", "PV fora do Esporte" e "Esporte como Meio". A partir dos dados coletados foi possível notar a centralidade do esporte para a construção dos projetos de vida das participantes, ainda que não fossem diretamente relacionados à carreira profissional. Ressalta-se que as dificuldades em vivenciar uma carreira profissional no esporte podem influenciar na determinação do projeto de vida de indivíduos inseridos em contextos esportivos durante a adolescência.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte, Projeto de Vida, Adolescência

Área Temática: Psicologia Positiva Aplicada

Felicidade e Consumo: existem relações entre bem-estar e comportamentos de compra?

Sibele Dias de Aquino & Jean Carlos Natividade

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS

As pessoas se sentem felizes na medida em que dispõem de recursos cognitivos, materiais ou relacionais suficientes para satisfazer suas necessidades. O bem-estar é um dos construtos psicológicos que medem qualidade de vida pela avaliação que alguém faz de sua própria existência e sua relação com experiências vividas. Estudos sugerem que comportamentos de compra podem se relacionar com o bem-estar, sendo um recurso que pode levar as pessoas a vivenciarem suas vidas de maneiras mais positivas. O objetivo deste estudo foi verificar correlações de Bem-estar Subjetivo (BES) e do modelo PERMA de bem-estar com compra por impulso e motivações hedônicas para compras. Participaram da pesquisa 429 adultos (Idade=34,5; DP=14,6), sendo 73,7% mulheres. A amostra continha respondentes de todas as regiões do Brasil, sendo a maioria da região sudeste e 78% do total moradores das capitais seus estados. Aplicou-se um questionário online em que respondentes preenchiem dados sociodemográficos e respondiam a escalas para acessar o bem-estar segundo os modelos PERMA-Profilers (Emoções Positivas, Engajamento, Relacionamentos Positivos, Sentido e Realização) e BES (satisfação de vida, afetos positivos e negativos); bem como a tendência de compra impulsiva e as motivações hedônicas para compras (Aventura, Gratificação, Papel Social, Economia, Socialização e Novidade). Os resultados mostraram correlações negativas de todas as dimensões do PERMA com compra por impulso, e positivas com as dimensões Papel Social e Socialização das motivações hedônicas para compras. Também houve correlações positivas de Satisfação de Vida com as dimensões Papel Social, Valor e Socialização. Afetos negativos se correlacionaram positivamente com compra por impulso, e Afetos positivos se correlacionaram negativamente com Gratificação, Aventura e Papel Social. Avaliar fatores de bem-estar juntamente com comportamentos e tendências de compra pode contribuir para o entendimento aprofundado sobre bem-estar e consumo; evidenciando contribuições da Psicologia Positiva para a Pesquisa Transformativa do Consumidor.

Palavras-chave: PERMA; bem-estar subjetivo; motivações hedônicas para compras; compra por impulso. comportamento de compra.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Suporte Social Parental e Autocompaixão na Escolha de Carreira de Adolescentes: Uma Revisão de Escopo

Gardênia Gomes Iaghi da Silva (Universidade Tiradentes), Mara Dantas Pereira (Universidade Federal da Bahia), Leonardo de Oliveira Barros (Universidade Federal da Bahia)

A adolescência é um importante momento de decisões de carreira para o jovem e implica em escolher caminhos, renunciando a outras opções. É a fase da vida na qual surgem as primeiras cobranças sobre sua escolha profissional. Influências diversas podem afetar essa decisão, tanto de maneira adversa quanto benéfica. É importante considerar não apenas os fatores de risco, mas também aqueles protetivos que contribuem para esse processo. Na Psicologia Positiva, dois fatores positivos vêm chamando recentemente atenção por seu impacto positivo na escolha de carreira: o suporte social parental percebido e a autocompaixão. Este estudo objetivou mapear evidências científicas



sobre os papéis do suporte social parental e da autocompaixão no processo de escolha de carreira de adolescentes. Trata-se de uma revisão de escopo, cuja busca foi realizada no mês de maio de 2024, nas bases de dados APA PsycNet, Scielo, Psyc e Web of Science. Obteve-se 135 resultados, com 8 referências finais após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, compostas em predominância por estudos internacionais. Os resultados indicaram que o suporte social parental é importante na escolha de carreira dos adolescentes, influenciando positivamente a autoconfiança e alinhamento com seus interesses e aspirações profissionais. Esse suporte se dá através da comunicação, que orienta sobre o mercado de trabalho, e da interação com a escola, oferecendo apoio prático e educativo. Além disso, verificou-se que a autocompaixão é um importante recurso pessoal para promoção da autoeficácia para a tomada de decisão de carreira entre adolescentes, uma vez que as atitudes autocompassivas proporcionam um maior senso de segurança emocional necessário para uma visão clara de si mesmo e a identificação com carreira alinhada com seus interesses e valores. Tais achados podem nortear orientadores profissionais que atuam com adolescentes, ao incentivar a coparticipação e encorajamento do suporte social parental e autocompaixão, em suas orientações.

Palavras-chave: Suporte Social Parental; Autocompaixão; Escolha de Carreira; Adolescentes.

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Personalidade e experiência musical: relação entre os traços de personalidade em diferentes níveis de formação

Carolina Pupo Nogueira cervone (USF), Natalia de Oliveira Santos (Universidade São Francisco (USF)), Rosiane Gonçalves Coelho (Faculdade de Tecnologia de Piracicaba (FATEP)), Beatriz Chrispim (Universidade São Francisco (USF)), Cibelle De Oliveira (Universidade São Francisco (USF)), Flávio Akira Nakahara (Universidade São Francisco (USF)), Patrícia de Lima Calssi (Universidade São Francisco (USF)), Ricardo Primi (Universidade São Francisco (USF))

A música é um importante instrumento de expressão emocional e está presente em inúmeras situações do cotidiano, carregando forte valor cultural e compondo a identidade de grupos sociais ao longo da história. O presente projeto tem como objetivo verificar se existem padrões e diferenças nos traços de personalidade entre músicos profissionais, amadores e não músicos. Dessa forma, questiona-se: Músicos profissionais apresentam traços específicos de personalidade em comparação com não-músicos? Foram analisados dados de 131 participantes de ambos os sexos, divididos entre músicos profissionais (N=59), amadores (N=21) e não músicos (N=51). Eles responderam ao Inventário dos Cinco Fatores (BFI) e à Escala Kaufman de Domínios de Criatividade (K-DOCS). O BFI avalia os traços de extroversão, neuroticismo, amabilidade, abertura e realização, enquanto o K-DOCS avalia a realização criativa cotidiana nas áreas acadêmica, performática, científica, artística e cotidiana. Foi realizada uma MANOVA para testar as diferenças de média entre os três grupos nas dez variáveis dependentes (BFI e K-DOCS). O resultado geral aponta diferenças estatisticamente significativas. Analisando-se as ANOVAs para cada variável dependente, detectamos diferenças significativas no BFI nos fatores Abertura e Amabilidade, e no K-DOCS nos domínios Artístico, Performance e Acadêmico. Os resultados indicam que músicos profissionais, seguidos de amadores, apresentam pontuações mais altas em abertura à experiência e amabilidade. Psicologicamente, isso sugere que indivíduos envolvidos intensamente com a música tendem a ser mais receptivos a novas experiências e mais colaborativos e altruístas. Em termos de realização criativa, eles reportam mais realizações artísticas, performáticas e acadêmicas, indicando que a prática musical pode estar associada a uma maior expressão criativa e intelectual. Este estudo contribui para a compreensão da relação entre a prática musical e a personalidade, sugerindo que abertura e amabilidade predizem maior criatividade expressa pela música.

Palavras-chave: Personalidade. Avaliação psicológica. Música. Criatividade.

Área temática: Criatividade e Inovação

Autocompaixão e percepções sobre a inserção no mercado de trabalho em pós-graduandos stricto sensu

Maiana Farias Oliveira Nunes (UFSC), Ana Paula Porto Noronha (Universidade São Francisco (USF))

Resumo:

A inserção no mercado de trabalho de pós-graduandos stricto sensu é marcada por algumas particularidades, e para atuar em suas áreas de formação, é necessária persistência na busca por oportunidades de trabalho, sendo a autocompaixão um fator protetivo para lidar com as frustrações e dificuldades que poderão ser encontradas no percurso. Essa pesquisa teve como objetivo estudar a inserção no mercado de trabalho de pós-graduandos e relacioná-la com a autocompaixão. Participaram 257 pós-graduandos stricto sensu ou que concluíram os estudos há menos de 2 anos, sendo a maioria com doutorado (37%) ou mestrado em andamento (37%). A área da pós-graduação dos participantes se concentrou em Ciências Humanas (32,1%) e da Saúde (25,1%). A maioria era do gênero feminino (58,8%), branca (65%), do sul do Brasil (49,6%), com idade média de 34 anos ($DP=7,6$), sendo 88,2% com algum trabalho/estudo remunerado. Utilizou-se um questionário sociodemográfico e com questões sobre a inserção no mercado e a Escala de Autocompaixão. Houve uma percepção de nível médio sucesso e de satisfação com a inserção no mercado de trabalho, e uma percepção de baixa justiça na remuneração. Sobre a autocompaixão, houve um nível médio baixo de isolamento, médio de autocrítica, bondade, humanidade, sobreidentificação e mindfulness. As correlações entre as percepções de satisfação na inserção, sucesso na inserção e justiça na remuneração com os fatores de autocompaixão foram, na maioria, baixas e significativas. As correlações mais elevadas foram entre percepção de sucesso e sobreidentificação ($r = -0,28$) e isolamento ($r = -0,32$), satisfação com a inserção e isolamento ($r = -0,27$), percepção de justiça de remuneração e isolamento ($r = -0,26$). Discutem-se as possibilidades de desenvolvimento da autocompaixão em pós-graduandos stricto sensu, em especial junto àqueles em transição para o mercado de trabalho, destacando a necessária articulação entre intervenções de carreira e práticas fundamentadas na psicologia positiva voltadas para esse público.

Palavras-chave: autocompaixão, mercado de trabalho, desenvolvimento de carreira, orientação profissional e de carreira, universitários.

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Testando um modelo preventivo para a Vergonha Corporal

THAIS EMANUELE GALDINO PESSOA¹, CARLOS EDUARDO PIMENTEL¹

¹ Universidade Federal da Paraíba

RESUMO

Introdução: Nos Estados Unidos, cerca de 70% das mulheres e 40% dos homens estão insatisfeitos com suas aparências. No Brasil, essa insatisfação reflete-se no país liderando o ranking mundial de cirurgias plásticas em jovens. A vergonha corporal, ou "body shame", é um sentimento negativo em relação ao próprio corpo, desencadeado por comparações sociais, críticas externas, padrões de beleza irrealistas promovidos pela mídia e experiências de discriminação ou bullying. Este estudo busca entender como mitigar os efeitos prejudiciais dessa autoimagem negativa a partir de uma perspectiva de gênero. **Método:** Contou com 444 participantes, com número equiparado entre gênero e média de idade de 25,17 anos (DP = 6,59). Foi realizado levantamento de dados online. **Resultados:** Inicialmente, foi observada correlação negativa e significativa da Vergonha Corporal com todos os fatores do Bem-estar Psicológico e Apreciação Corporal. De maneira a obter um modelo mais parcimonioso optou-se por condensar as dimensões do BEP, o modelo significativo ($\chi^2=11162,03$; $\chi^2/gl = 11,85$; RMSEA = 0,15 [0,15-0,15]; SRMR = 0,08 = 0,99; CFI = 0,43), contou com BEP como variável preditora, AC como mediadora e VP como *outcomes*. Foram encontrados efeitos indiretos ($\lambda = 0,09$; $p < 0,01$); indicando que esse preditor são capazes de afetar a VC, por seu impacto nas AC, com explica a variância de 43,40%. **Discussão:** O estudo em questão, para além de pontuar a importância do Bem-estar Psicológico para o combate a percepção negativa do corpo, demonstra a importância também de promoção da apreciação as características, a funcionalidade e a saúde do corpo. Sendo assim, como propõe a Psicologia Positiva, promover a vitalidade, para além da ausência da patologia. **Conclusão:** Estudos posteriores devem investigar variáveis sociais que podem mitigar tal efeito nocivo da autoimagem negativa.

Palavras-chave: Autoimagem; Bem-estar; Imagem Corporal Positiva.

Área Temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

INTERVENÇÃO DE RELAXAMENTOS COM IMAGENS GUIADAS: IMPACTO EMOCIONAL E MENTAL EM MULHERES COM COMER DESORDENADO

Andréa Carvalho dos Santos Pereira da Silva, Ana Augusta Medeiros Sartori, Thaís Lima da Silveira Corrêa, Helena Beatriz Rower, Wagner de Lara Machado, Ana Maria Pandolfo Feoli

As imagens guiadas utilizam conexões entre mente e corpo por meio da imaginação mental do indivíduo podendo trazer mudanças físicas, emocionais ou comportamentais. Elas facilitam o enfrentamento de situações, o reprocessamento de gatilhos estressantes, interrompem ou alteram a resposta ao estresse, fortalecendo o sistema imunológico, bem como aumentar a consciência emocional permitindo a criação de imagens positivas de cura e bem-estar. Nosso objetivo foi investigar a viabilidade e eficácia de um protocolo de intervenção focado em relaxamentos com imagens guiadas sobre a autoestima, estresse, depressão e ansiedade em mulheres com comer desordenado. O protocolo foi criado especificamente para essa intervenção, com amostra por conveniência de 22 mulheres que participaram de sessões semanais, presenciais em grupos, com duração de 03 meses. Foram realizadas duas avaliações com o uso de escalas com testes antes e pós intervenção. Instrumentos: Questionário de dados sociodemográficos, DASS-21, Escala de Autoestima de Rosenberg. A análise estatística dos dados foi realizada adotando-se nível de significância de 5%, com verificação do efeito da intervenção no grupo e tempo (avaliado em

duas etapas) que foi apurado por meio do teste de Wilcoxon, visto que a amostra se apresentou como não paramétrica através do teste Shapiro-Wilk. Os dados do teste Wilcoxon demonstram que houve uma redução estatisticamente significativa nos níveis de depressão ($Z=3.87$, $p < .001$, $r = .96$) ansiedade ($Z=3.44$, $p < .001$, $r = .92$) e estresse ($Z=4.10$, $p < .001$, $r = 1.0$) e que houve elevação na autoestima ($Z=-1.86$, $p < .06$, $r = -.46$) das participantes após a intervenção. A partir dos resultados obtidos pode-se inferir que a intervenção é viável e eficaz na redução de estresse, depressão e ansiedade e capaz de elevar a autoestima em mulheres com comer desordenado.

Palavras-chave: Comer Transtornado; Terapia de Relaxamento; Imagens Guiadas; Autoestima; Bem-estar psicológico

Indicação da área temática: Intervenções em Psicologia Positiva

DESENVOLVIMENTO DAS FORÇAS PESSOAIS DE ENFERMEIROS POR MEIO DA PSICOTERAPIA.

Vanessa Cadore Machado; Adaiane Amélia Baccin; Anna Luiza Sbardelotto Flores; Paula Emanuelli Antonelli; Silvio José Lemos Vasconcellos.

RESUMO: A morte de pacientes em hospitais pode ser emocionalmente desafiadora para os enfermeiros que estão expostos a situações de perda e luto frequentemente, sendo uma questão de grande importância a promoção do autocuidado e a identificação das melhores estratégias de intervenção no hospital, que auxilie os profissionais de saúde na superação das dificuldades. Identificar se os enfermeiros que atuam em UTI fazem psicoterapia para auxiliar a lidar com a questão da morte de pacientes no hospital. Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva de natureza qualitativa, os participantes são enfermeiros que atuam nas UTIs de um hospital de ensino do interior do Rio Grande do Sul. Os dados foram coletados por meio de questionários sociodemográficos e de entrevistas semiestruturadas, que foram realizadas de forma presencial em salas reservadas em seus ambientes de trabalho. O total de participantes foi estipulado utilizando a amostragem por saturação teórica. Os dados foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo por categorização temática. Dos 15 enfermeiros participantes, 9 afirmaram que fazem psicoterapia e que os auxilia muito a lidar com as situações relacionadas ao trabalho, inclusive com a morte de pacientes no hospital. A psicoterapia auxilia o indivíduo na identificação e no desenvolvimento dos pontos fortes e virtudes individuais também são pilares da Psicologia Positiva. Essa abordagem busca compreender e promover o que há de melhor nas pessoas, enfatizando a importância de reconhecer e utilizar as características e talentos pessoais para promover o crescimento e a realização. A pesquisa tem o apoio da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares - EBSERH e bolsista PIC/EBSERH/HUSM-UFSM.

PALAVRAS - CHAVE: PSICOLOGIA POSITIVA; ENFERMEIROS; PSICOTERAPIA; MORTE

ÁREA TEMÁTICA: FORÇAS PESSOAIS

ENGAJAMENTO E ESTADO DE FLOW EM EXPERIÊNCIAS ESCOLARES

Fernanda Filgueiras e Viviane Pinheiro

A Teoria do Flow, proposta por Csikszentmihalyi em 1990, descreve um estado de completo envolvimento em uma atividade, caracterizado por intensa concentração, prazer intrínseco e um equilíbrio entre desafios e habilidades. Nesse contexto, este trabalho, como parte de um estudo em andamento, investiga como possíveis estados de flow em experiências escolares podem promover um maior engajamento dos alunos. O objetivo foi analisar as percepções de estudantes do ensino médio de escola pública e particular a respeito de suas experiências escolares e sua relação com o estado de flow. Utilizando como método a Teoria Fundamentada nos Dados (*Grounded Theory*), foram analisados relatos de dez participantes cujas experiências escolares revelam sentimentos positivos como alegria, entusiasmo, satisfação, orgulho e gratidão, indicando a possibilidade de terem vivenciado o estado de flow durante essas atividades. Os procedimentos metodológicos adotados seguiram três etapas de codificação, de acordo com a Teoria Fundamentada nos Dados: codificação aberta, na qual foram identificadas experiências escolares relacionadas ao Flow, que serviram de base para criar os códigos iniciais; codificação axial, em que os códigos foram organizados em categorias mais abrangentes e realizado o cruzamento entre tais categorias; codificação seletiva, identificação da ideia central de que o Flow estaria vinculado às oportunidades e desafios adequados oferecidos pela escola. Os resultados apontam que experiências desafiadoras, com objetivos de aprendizagem claros e um ambiente seguro podem ser fatores importantes para o engajamento nos estudos. Conclui-se que, embora tais experiências de flow sejam subjetivas e baseadas na interpretação dos relatos dos participantes, os sentimentos positivos e o engajamento relatado indicam que atividades escolares bem planejadas e com desafios adequados, têm grande potencial para criar condições que favoreçam estados de flow, o que pode não apenas melhorar o aprendizado, mas também promover o desenvolvimento pessoal e o bem-estar, resultando em maior engajamento dos estudantes.

Palavras-chave: engajamento, estado de flow, experiência escolar.

Área temática: Engajamento e Flow

Recursos psicológicos de universitários em transição de carreira para o mercado de trabalho

Maria Gabriela Costa¹, Fabíola Rodrigues Matos²

As demandas do mercado de trabalho atual exigem dos universitários o uso de uma série de recursos psicológicos para lidarem com desafios inerentes ao contexto e com as transições de carreira que passarão. O desenvolvimento destes recursos auxilia na percepção de um futuro mais positivo e flexível, colaborando para a empregabilidade e para a autogestão da carreira. O objetivo desta pesquisa foi explorar os recursos psicológicos que estudantes dos períodos finais da graduação dispõem para a transição ao mercado de trabalho. Para isso, participaram 95 estudantes de Minas Gerais, pertencentes aos primeiros períodos de Ciências Biológicas, Direito, Educação Física, Pedagogia, Psicologia e Tecnologia em Gestão do Agronegócio. Destes, 67,4% se identificavam como mulheres e a média de idade era de 25,87 (DP = 7,70) no momento da coleta. Foi realizado um levantamento quantitativo e qualitativo, buscando avaliar os construtos de Capital Psicológico e Adaptabilidade de Carreira. Em relação às médias fatoriais, destaca-se o construto de Capital Psicológico com as maiores médias em Esperança e Otimismo. Quanto à Análise de Conteúdo, ficaram proeminentes as categorias de: 1) Satisfação com o próprio desempenho acadêmico; 2) Percepção positiva quanto às expectativas sobre o curso que está sendo finalizado; e 3) Transição para o mercado de trabalho pela escolha de vias privadas e aperfeiçoamento realizado por meio de especializações. Considerando

tais categorias, foram identificadas e discutidas as dimensões de Esperança, Otimismo, Resiliência e Autoeficácia do Capital Psicológico. Conclui-se a relevância dos recursos psicológicos no desenvolvimento e nas transições de carreira realizadas por universitários. Sugerem-se pesquisas longitudinais que possam ser realizadas em programas institucionais da universidade, visando o desenvolvimento dos recursos supramencionados, assim como os impactos que possam ser ocasionados ao bem-estar do estudante.

Palavras-chave: estudantes universitários; autoeficácia; otimismo; esperança; carreira.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

¹Graduanda em Psicologia na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG).

²Fabíola Rodrigues Matos é doutora em psicologia e docente do curso de psicologia na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG). Ituiutaba/MG, Brasil

Auto Expansão em Compras: o consumo pode estar relacionado ao bem-estar?

Sibele Dias de Aquino, Jean Carlos Natividade

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS

O bem-estar subjetivo (BES) é um construto multidimensional que diz respeito à avaliação que um indivíduo faz da sua própria vida e à frequência com que vivencia afetos positivos e negativos. Pesquisas sugerem que algumas formas de auto expansão se relacionam com bemestar, mas ainda são escassos os estudos que evidenciam a relação da Auto expansão em compras com BES. O objetivo deste estudo foi verificar correlações de BES e de Intensidade Afetiva com a Auto expansão em compras. Participaram da pesquisa 1286 adultos, com média de idade de 34,5 (DP=13,6), sendo 69% mulheres. A amostra continha respondentes de todas as regiões do Brasil, sendo a maioria da região sudeste, e mais da metade da amostra tinha ensino superior completo. Aplicou-se um questionário online em que respondentes preenchiam dados sociodemográficos e escalas de Satisfação com a vida, Afetos positivos e Afetos negativos. Além disso, participantes responderam a escala de Intensidade Afetiva e de Auto Expansão em compras. Os resultados indicaram correlações positivas entre Auto expansão em compras e Satisfação de Vida, Afetos Negativos, Intensidade de Afetos Positiva e Intensidade de Afetos Negativa. Houve correlação negativa entre Auto Expansão em compras e Afetos Positivos. A tendência à Auto expansão nas compras predisse em 16% o nível de felicidade que as pessoas relataram sentir quando comprem algo de que gostam muito. O BES tem sido associado com boa saúde, longevidade e melhores desempenhos em diversas atividades e circunstâncias. Muitos estudos têm sugerido relações importantes de BES com variáveis individuais e desfechos positivos. Porém, como se sabe pouco sobre relações de BES com a auto expansão em compras, este estudo destaca a importância de considerar múltiplos fatores comportamentais e tendências individuais no entendimento sobre BES. Discute-se a necessidade de avançar na compreensão aprofundada de elementos que contribuem para uma vida mais feliz e satisfatória

Palavras-chave: bem-estar subjetivo; auto expansão; intensidade afetiva; comportamento de compra.

Estrutura interna do instrumento Indicadores de Resiliência para Adolescentes e Jovens e Adultos (IRAJA)

Felipe Bigoto da Costa¹ e Karina da Silva Oliveira² ?

¹Universidade Federal de Minas Gerais

² Universidade São Francisco

A avaliação da resiliência é uma ação necessária, dada a importância deste construto na adaptação positiva e na promoção da saúde mental dos indivíduos. Indiferente a sua importância, há inúmeros debates na literatura quanto as dimensões que compõem a resiliência. Cabe destacar que, no entanto, no contexto brasileiro, não existem instrumentos que avaliem a resiliência em adolescentes e jovens adultos. Assim, visando preencher essa lacuna, foi criado o instrumento Indicadores de Resiliência para Adolescentes e Jovens Adultos (IRAJA). O presente estudo voltou-se às compreensões das dimensões fatoriais desta medida, e investigou as evidências de validade baseadas na estrutura interna. Participaram 362 pessoas, com idades entre 12 e 30 anos ($M = 17,2$, $DP = 3,74$), das regiões metropolitanas de Belo Horizonte/MG, Campinas/SP e Piracicaba/SP. Aplicou-se o IRAJA, com 66 itens, na amostra, possuindo opções de resposta em escala *Likert*, de 0 (nunca) a 4 (sempre). A aplicação foi realizada coletivamente em escolas de ensino fundamental anos finais e médio e universidades. Para analisar os dados, foram realizadas quatro análises fatoriais exploratórias utilizando o software R. Utilizou-se uma matriz de correlação policórica, com o método de estimação WLS (mínimos quadrados ponderados). A retenção dos fatores se deu por meio da análise paralela, com rotação oblíqua oblímim. Além disso, verificou-se a consistência interna por meio dos coeficientes ômega de McDonald e alfa de Cronbach. Como resultado, obteve-se uma versão final com 34 itens distribuídos em sete fatores (regulação emocional, expectativa positiva de futuro, acolhimento social, suporte familiar, tolerância à frustração, equilíbrio e recuperação emocional e enfrentamento à resposta emocional) com boa consistência interna (0,97 e 0,93). Conclui-se que foram encontradas boas evidências de estrutura interna, justificando futuros refinamentos da escala.

Palavras-chave: resiliência; psicometria; análise fatorial exploratória; evidências de validade; psicologia positiv

Desenvolvimento positivo de jovens no esporte: Associação entre 5C's e habilidades para a vida

Maynara Priscila Pereira da Silva, Daniele de Campos, Evandro Moraes Peixoto

Universidade São Francisco

O Desenvolvimento Positivo de Jovens (DPJ) surgiu na década de 1990, com reflexões positivas sobre a adolescência e a transição para a vida adulta. Pesquisadores propuseram que essa fase fosse considerada promissora, dado que todos os jovens possuem potencialidade para um desenvolvimento saudável e bem-sucedido. O DPJ é um conceito amplo que engloba diferentes modelos teóricos, por exemplo, o modelo 5C's e a transferência de habilidades para a vida. Embora tenha muitos estudos examinando esses modelos de forma isolada, ainda não há estudos que busquem compreender a relação entre eles. O objetivo desta pesquisa foi explorar a relação entre os dois modelos citados e investigar o papel preditivo dos 5C's sobre os componentes de transferência de habilidade. A amostra incluiu 208 atletas, de 12 a 24 anos (51,4% sexo masculino). Para alcançar o objetivo foram realizadas duas análises: coeficiente de correlação de Pearson e modelagem de equações estruturais. Os modelos que propõem mensurar o DPJ estão associados entre si, com relações significativas e positivas, com magnitudes que variaram de fraca ($r = ,10$: conexão/gerenciando emoções) e forte ($r = ,60$: cuidado/encontro e cumprimento). No que diz respeito ao papel

preditivo, a conexão demonstrou ser facilitadora dos componentes gerenciando emoções, resolvendo conflito e apreciando a diversidade. A confiança demonstrou ser uma variável preditiva de gerenciamento de emoções e fazendo escolhas saudáveis. Contudo, confiança e competência apresentaram uma associação negativa com buscando por ajuda dos outros, sugerindo que níveis elevados de confiança e competência diminuem a possibilidade de o atleta buscar por ajuda. O agrupamento dos modelos representa um avanço na aplicação do DPJ no esporte, dado que os C's contribuem para aumentar a capacidade do atleta aplicar o que foi aprendido no esporte em outros contextos da vida. A utilização dos modelos em programas esportivos, portanto, auxiliar para alcançar resultados adaptativos e saudáveis.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Psicologia do Esporte; Modelo Teórico; Psicometria.

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Evidências de validade de conteúdo da Shared Flow Scale (SFS)

Mariana Rambaldi do Nascimento

O Flow pode ser compreendido a partir do conjunto das seguintes dimensões: equilíbrio desafiohabilidade, fusão ação-consciência, objetivos claros, feedback inequívoco, concentração intensa na tarefa, controle das ações, perda da autoconsciência, perda da noção de tempo real e experiência autotélica. O Flow em equipes é insuficientemente discutido quando se trata de experiência coletiva. O objetivo do estudo foi realizar a adaptação transcultural da Shared Flow Scale (SFS), apresentando evidências de validade de conteúdo. Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa e de cunho psicométrico sobre a adaptação transcultural da Shared Flow Scale (SFS) para o contexto brasileiro. Procedimentos de tradução e adaptação foram realizados, assim como o cálculo do Coeficiente de Validade de Conteúdo (CVC) e do Coeficiente de Concordância Kappa de Fleiss. Os resultados obtidos na avaliação que foi realizada pelos juízes experts foram analisados de acordo com o Coeficiente de Validade de Conteúdo (CVC). Os resultados de cada item foram analisados conforme o ponto de corte de 0,80 (aceitável) estabelecido. Todos os itens obtiveram interpretação aceitável, sendo: CVC Total Clareza 0,93, CVC Total Pertinência 0,94 e CVC Total Relevância 0,95. O Coeficiente de Concordância Kappa de Fleiss, foi utilizado para verificar a concordância dos juízes. A porcentagem geral de concordância foi de 70,37%. Os resultados obtidos sugerem que a escala possui evidências de validade de conteúdo para ser aplicada na população alvo. Considerando que o Flow traz benefícios na motivação intrínseca, no desempenho e no condicionamento físico, a pesquisa fornece contribuições teóricas e práticas para Psicologia do Esporte e do Exercício Físico.

Palavras-chave: Flow; Flow compartilhado; Avaliação; Esporte.

Área temática: Engajamento e Flow



MINDFULNESS E SAÚDE VOCAL: Contribuições na prevenção das alterações da comunicação e da voz

Liliane Carmona Henriques, Maria Claudete Silva, Maria Auxiliadora Salcedo Giolo

Resumo: O estado de humor das pessoas pode ser percebido através da escuta de suas vozes, pois de acordo com o seu estado emocional ocorre um comportamento muscular e mudanças acústicas. A emoção na fala pode ser percebida através de alguns elementos que estarão modificados provocando diferentes dimensões no som da voz, como padrão da respiração, estabilidade motora, intensidade e frequência de fonação, duração de frases, velocidade de fala, articulação precisa/imprecisa, macro ou micro entonação, expansão ou compressão faríngea. Os profissionais que utilizam a voz, profissionalmente, apresentam uma cobrança pessoal muito grande, o que pode gerar sintomas de ansiedade no momento que antecede sua apresentação e a prática de mindfulness pode permitir que os mesmos desenvolvam uma maior consciência das suas emoções nesse momento. O objetivo do presente estudo é demonstrar por meio de uma pesquisa bibliográfica o quanto a prática de mindfulness pode auxiliar na saúde vocal, melhorando o desempenho e expressividade da comunicação de profissionais que precisam utilizar a voz. A pesquisa bibliográfica foi realizada no período de 2002 à 2022, na plataforma Pubmed e Journal of Voice, através das combinações dos descritores psicologia, fonoaudiologia, voz, mindfulness e alterações vocais em português e inglês, totalizando 225 artigos mas apenas 13 foram selecionados para o presente trabalho. Podemos concluir que a prática de mindfulness pode ser uma ferramenta eficaz para prevenção e tratamento de alterações da comunicação, especialmente em relação à voz. A prática de mindfulness pode ajudar a melhorar a consciência corporal, a respiração, a reduzir a ansiedade e a tensão muscular, que são fatores importantes para a saúde vocal, melhorando assim a qualidade de vida relacionada à voz.

Palavras-chave: Alterações vocais. Fonoaudiologia. Mindfulness. Psicologia. Voz.

Área temática: Mindfulness e Atenção Plena

Promovendo a Imagem Corporal Positiva a partir da mídia *Body Positivity*

THAIS EMANUELE GALDINO PESSOA¹, CARLOS EDUARDO PIMENTEL¹

¹ Universidade Federal da Paraíba

RESUMO

Introdução: O movimento Body Positivity vai além de uma tendência midiática, promovendo a aceitação de corpos não-padrão e combatendo padrões de beleza impostos pela mídia, especialmente em relação a corpos femininos. Tradicionalmente, a discussão sobre imagem corporal focou nos aspectos negativos e patológicos. No entanto, surgiu o conceito de Imagem Corporal Positiva, que envolve a apreciação e aceitação do corpo, além de uma visão ampla da beleza e uma positividade interna que se reflete externamente. Esse conceito é influenciado por experiências internas e externas, como relacionamentos, mídia e cultura, e pode ser ajustado com intervenções. **Método:** Contou com 444 participantes, com número equiparado entre gênero e média de idade de 25,17 anos (DP = 6,59). Foi realizado levantamento de dados online com os seguintes instrumentos psicométricos: Escala de Apreciação Corporal (AP), de Atitudes e Consumo ao BoPo, além de um questionário sociodemográfico. **Resultados:** O modelo significativo ($\chi^2=2547,64$; $\chi^2/gl = 13,92$; RMSEA = 0,17 [0,16-0,17]; SRMR=0,09; NNFI = 0,75; CFI = 0,78; TLI= 0,75), contou com Atitudes como variável preditora, Consumo como mediadora, Gênero como moderadora [modelo 8] e Apreciação Corporal como *outcomes*. Foram encontrados efeitos indiretos condicionais maginalmente significativos



($\lambda = -0,01$; $p = 0,08$); ainda foi observado que as Atitudes ($\lambda = 0,01$; $p < 0,01$) são capazes de impactar a AP quando mediada pelo consumo. Discussão: Dessa forma, o estudo atesta para a importância da mídia para uma dimensão da Imagem Corporal Positiva, ressalta-se que tais efeitos positivos indeferem em relação ao gênero, contudo demonstra também o quão complexo o fenômeno e a importância de novos estudos que atestes para uma compreensão psicossocial deste. Conclusão: Mais estudos devem focar nos efeitos diretos desse conteúdo midiático.

Palavras-chave: Body Positivity, Feminismo, Imagem Corporal. Área Temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

A importância da inclusão de variáveis positivas e de saúde no processo do psicodiagnóstico

Carolina Guitzel Borghi, Ana Clara Silva Queiroz, Paula Beatriz Mendes Carvalho, Karina da Silva Oliveira

O psicodiagnóstico caracteriza-se por ser uma avaliação psicológica clínica, que visa identificar a presença ou não de uma psicopatologia. Tradicionalmente estas investigações voltam-se para os prejuízos apresentados, sendo indicado na literatura e nas resoluções da área da Psicologia que a integração de informações aponte para os prejuízos e os potenciais dos indivíduos. Este estudo de caso busca compartilhar os benefícios da inclusão de medidas positivas e de saúde em um processo de psicodiagnóstico. Participou deste processo uma menina de oito anos, que havia recebido diagnósticos prévios de Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Apraxia de Fala. A condução do caso foi feita em contexto de estágio em Psicodiagnóstico na Infância e Adolescência. A demanda para avaliação consistia em verificar se dificuldades demonstradas pela avalianda decorriam destes diagnósticos ou de um terceiro diagnóstico a saber o Transtorno do Desenvolvimento Intelectual (TDI). Durante oito encontros, foram utilizadas fontes fundamentais e complementares de informação: entrevistas, observação, testes psicológicos, escalas multiprofissionais e recursos lúdicos. Pela integração dos dados obtidos, a avalianda não cumpria critérios para o diagnóstico de TDI. Ainda, além das dificuldades, também foi possível avaliar seus potenciais e aspectos preservados, tais como criatividade e resiliência. A aplicação de medidas positivas também permitiu a observação e a análise de fatores relacionados à desejabilidade social e a capacidade de compreensão de regras sociais. Desta forma, a construção do processo de tal maneira não só corroborou para valorizar aspectos saudáveis da avalianda, como também possibilitou a descoberta de seu potencial de entender e expressar suas próprias emoções, assim como, de reconhecer expressões emocionais de outras pessoas. Neste caso, a avaliação dos potenciais colaborou para a identificação de características positivas preservadas que favoreceram o fortalecimento da avalianda e de sua família, tanto quanto colaborou para a diminuição de estigmas e favoreceu a identificação de processos interventivos.

Palavras-chave: resiliência; psicodiagnóstico; avaliação psicológica; saúde

Tema: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

Adaptação da Escala de Capital Psicológico para o contexto universitário brasileiro

Vinícius Taffarello Moura Andrade, Valeschka Martins Guerra

O Capital Psicológico investiga a influência de quatro dimensões psicológicas enquanto competências emocionais. Por meio da estruturação e melhoria do Otimismo, Resiliência, Autoeficácia e Esperança nos indivíduos, é possível influenciar positivamente suas atitudes e comportamentos. Nesse sentido, busca-se aperfeiçoar continuamente as formas de avaliação do Capital Psicológico não apenas no âmbito laboral, mas também no contexto dos estudos. Assim, este trabalho tem como objetivo adaptar um instrumento latino-americano, a Escala de Capital Psicológico, para o contexto brasileiro. Adicionalmente, buscou-se verificar se há diferença no nível de capital psicológico de acordo com o gênero e investigar se o capital psicológico apresenta correlação com a flexibilidade psicológica nos estudos. Participaram 201 estudantes universitários com média de idade de 24 anos ($DP = 9,61$), em sua maioria do gênero feminino (64,68%), matriculados em instituições públicas (73,1%). Estes responderam a um questionário online, formado por perguntas sociodemográficas, a Escala de Capital Psicológico e a Escala de Flexibilidade Psicológica nos Estudos. Foram realizadas análises fatoriais exploratórias (AFE), descritivas, de diferenças entre médias e de correlação. Do total de 16 itens, 15 permaneceram e agruparam-se em dois fatores, intitulados Perspectivas de



Futuro (F1) e Lidando com Adversidades (F2), não sendo encontrada a estrutura original de quatro fatores. Não foi observado um impacto do gênero no nível de Capital Psicológico dos participantes. O F1 apresentou correlação positiva e significativa apenas com o F2. Este, por sua vez, apresentou correlação positiva e significativa com a idade e a flexibilidade psicológica. Conclui-se que mais pesquisas são necessárias acerca do tema, para investigar sua estrutura fatorial, assim como o impacto do capital psicológico na saúde mental e no desenvolvimento acadêmico dos estudantes.

Palavras-chave: Capital psicológico; escala; validação

Área temática: Bem-estar, Felicidade e seus Correlatos

Influência da autoeficácia e atenção plena sobre a motivação para liderar em cadetes da AMAN

Rodrigo Silva de Assis, Colégio Militar de Brasília

Marcos Aguiar de Souza, Universidade Federal do Rio de Janeiro

Arthur Robertson Franco, Academia Militar das Agulhas Negras

Fabiano Patrício Aliane, Academia Militar das Agulhas Negras

A Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) é uma Instituição de Ensino Superior do Exército Brasileiro responsável pela formação dos oficiais da Linha Bélica. A necessidade de analisar a influência da autoeficácia e da atenção plena sobre a motivação para liderar surgiu pelo fato de o desenvolvimento da liderança ser o principal objetivo da AMAN. A autoeficácia pode ser compreendida como a capacidade que o indivíduo acredita possuir para realizar determinada tarefa e ser bem-sucedido em situações desafiadoras. A atenção plena é um estado intencional de funcionamento e engajamento com o tempo presente e novas possibilidades de interpretação de situações, que conduzirão a estratégias conscientes. Já a motivação para liderar requer do líder um nível satisfatório de bem-estar e predisposição para atuar em equipe. Participaram do estudo 726 cadetes, 375 (51,7%) do 2º Ano e 351 (48,3%) do 4º Ano. A escolha do período de formação deveu-se às diferenças de contexto e maturidade dos cadetes. Os participantes foram submetidos a três instrumentos, preenchidos presencialmente: a *Mindful Attention Awareness Scale*, a Escala de Autoeficácia Geral Percebida e o construto de diferenças individuais *Motivation to Lead* (MTL). Os dados foram analisados com os programas *IBM SPSS* e *AMOS*, versões 19. Realizou-se procedimentos de Análise Fatorial Confirmatória para os três instrumentos e Análise Fatorial Exploratória da escala de MTL. A utilização da técnica de modelagem de equações estruturais revelou que houve influência positiva da autoeficácia e da atenção plena sobre a motivação para liderar, com contribuições para a promoção da saúde de militares e discentes em formação, capacidade de gestão e liderança, bem-estar e qualidade de vida, capital psicológico, equilíbrio e consciência para a tomada de decisões de líderes e liderados. De maneira geral, os resultados obtidos estão de acordo com a literatura, sendo, portanto esperados para o presente estudo.

PALAVRAS CHAVE: atenção plena; autoeficácia; liderança; bem-estar.

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

A transformação pelo toque: Como o toque responsivo auxilia na regulação emocional de casais

Lucas Ramos Varela, Rafaela Carús dos Santos

Introdução: A regulação emocional é fundamental para o bem-estar subjetivo e a saúde mental. Embora as relações interpessoais não sejam reguladoras por si só, elas podem auxiliar na regulação emocional, um processo conhecido como regulação emocional interpessoal (REI). No contexto dos relacionamentos românticos, interações não verbais como o toque responsivo (TR) (abraços, carícias e ficar de mãos dadas), desempenham um papel crucial, que atuam como estratégias adaptativas de REI. **Objetivo:** Analisar os efeitos do toque responsivo como uma estratégia adaptativa de regulação interpessoal em casais. **Metodologia:** Esta é uma pesquisa de revisão sistemática da literatura, os artigos foram selecionados nas bases de dados PubMed, Scopus, Web of Science, Scielo e BVS. A amostra foi selecionada através do método Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). **Resultados:** Os estudos selecionados demonstram que o toque responsivo promove mudanças positivas nos estados afetivos, mesmo em casais com alta frequência de toque. Essa associação é parcialmente mediada pela intimidade e pode reduzir os efeitos negativos de estratégias desadaptativas de regulação intrapessoal. Casais tendem a apresentar menores níveis de cortisol em dias com mais contato físico. Em um estudo, participantes que imaginaram um toque caloroso do parceiro durante uma atividade estressante relataram menos dor e maior disposição para enfrentar desafios. **Conclusões:** O toque responsivo (TR) tem sido associado à melhora do bem-estar geral e psicológico. Os benefícios se estendem tanto para quem recebe quanto para quem proporciona o TR. Podendo ser uma ferramenta eficaz para a promoção de mudanças positivas nos estados afetivos.

Palavras chave: Regulação emocional interpessoal; Toque responsivo; Bem-estar psicológico em casais.

Áreas temáticas: Relacionamentos Positivos

Inovando com o Observatório de Forças na Guarda Municipal

Patrícia Marinho de Andrade

Introdução: A terceira onda da Psicologia Positiva impulsiona a investigação visando a complexidade. Neste contexto, este estudo propõe a criação de um observatório de forças de caráter no Nordeste promovendo do desenvolvimento humano e sustentável. **Objetivo:** O objetivo geral, um observatório de forças de caráter, baseado no estudo com a Guarda Municipal de Ipojuca-PE. Os objetivos específicos foram identificar as forças de assinatura predominantes e definir orientações para a implementação do observatório. **Método:** A abordagem foi quanti-qualitativa, aplicando o VIA, numa amostra de 76 profissionais. Os dados foram analisados por estatística descritiva e análise de conteúdo. **Resultados:** As virtudes de sabedoria, temperança e transcendência, e as forças de justiça, honestidade e liderança são predominantes no estudo. O perfil é caracterizado pela ética, curiosidade e por conhecimento, tornando-os aptos para tomada de decisões complexas e do bem-estar social. **Conclusão:** Os resultados apontam a relevância das forças de caráter para o desenvolvimento de equipes em diversos contextos organizacionais. O observatório proposto, estimula gerar dados, contribuindo para organizações mais justas, humanas e sustentáveis.

Palavras-chave: forças de Caráter; psicologia positiva; observatório; guarda municipal; sustentabilidade.

Área temática: Forças Pessoais: Estudos que exploram as definições, medidas e fatores concernentes às forças pessoais e outras diferenças individuais que contribuem para uma vida plena e saudável.



Impacto da percepção de Mindful Parenting no bem-estar de adolescentes de minorias sexuais

Luciana Noia, Sâmella Maria Pereira Germano, Valeschka Martins Guerra

RESUMO

Minorias sexuais são um grupo socialmente minoritário cuja orientação sexual não se enquadra na heteronormatividade vigente. Sendo a adolescência um período de intensas mudanças físicas, cognitivas e sociais, questões relacionadas à orientação sexual e à relação com os pais podem ter especial relevância no bem-estar. A forma como os pais agem na relação parental com seus filhos, quando ocorre de forma presente e atenta, é chamada de *Mindful Parenting*. Sugere-se que esta forma de parentalidade pode afetar diretamente o bem-estar. Representado pelo acrônimo PERMA, nesta pesquisa o bem-estar é entendido a partir da teoria do Florescimento, mediante o desenvolvimento de cinco dimensões: emoções positivas, engajamento, relacionamentos, sentido e realização. Este trabalho buscou verificar o impacto da percepção de *Mindful Parenting* no nível de bem-estar de adolescentes que se identificam como minorias sexuais. Participaram 73 adolescentes, com 16,4 anos em média ($DP = 0,98$), a maioria do gênero feminino (80%) e bissexual (74%). Estes responderam a um questionário formado por perguntas sociodemográficas, a Escala de Percepção de *Mindful Parenting* para Adolescentes (EPMPA) e o PERMA-Profile. Foi realizada uma análise de regressão linear múltipla com método *forward*, no qual as duas dimensões da EPMPA (percepção de atenção parental e percepção de falta de atenção parental) foram inseridas como possíveis preditoras do escore geral de bem-estar. O modelo foi significativo, explicando 17% do bem-estar dos adolescentes ($F(1,71) = 15,99$, $p < 0,001$). A percepção de falta de *Mindful Parenting* explicou negativamente o bem-estar ($\beta = -0,43$), sugerindo que a maior percepção de falta de atenção esteve correlacionada com um menor nível de bem-estar. Conclui-se que a percepção dos adolescentes de que seus pais não estabelecem um relacionamento baseado no *Mindful Parenting* é um fator relevante, afetando negativamente o bem-estar.

Palavras-chave: *Minorias sexuais*, atenção parental, bem-estar, adolescência

Área temática: Bem-estar, felicidade e seus correlatos

Mindfulness na promoção do bem-estar no trabalho

Ana Paula Oliveira, Hayanna Alves Motta, Mara Cristiane Von Mühlen

A vivência em *mindfulness* consiste em praticar estar presente no momento atual, com total atenção e aceitação. No contexto laboral, pode ser integrada ao cotidiano por meio de meditações guiadas e exercícios de respiração. Neste sentido, a vivência regular em *mindfulness* ajuda a desenvolver maior consciência de pensamentos e de emoções, permitindo uma resposta mais equilibrada aos desafios do trabalho. Ainda, esta prática atua na redução dos níveis de cortisol, e como consequência, os funcionários sentem-se mais calmos e menos sobrecarregados. A vivência em *mindfulness* também promove melhoria da concentração e foco, que se traduz em maior produtividade e eficiência nas tarefas, favorece uma melhor comunicação interpessoal e uma maior empatia entre colegas, o que pode reduzir conflitos e melhorar o clima organizacional. O objetivo deste estudo foi proporcionar uma experiência de *mindfulness* em um grupo de trabalhadores com o intuito de oferecer recursos para melhorar seu bem-estar geral.



Participaram da vivência 13 pessoas, onde inicialmente foram apresentados os fundamentos e benefícios do *mindfulness*, e após, foram aplicadas duas técnicas, a fim de incentivar práticas formais e informais. Ao final, os colaboradores refletiram sobre a vivência, relatando que frequentemente operam no piloto automático, sem estar plenamente conscientes do momento presente, alguns expressaram ceticismo em relação à capacidade de manter atenção plena no cotidiano, citando a influência da tecnologia na aceleração da vida e dos pensamentos. Por fim, outros comentaram já praticar relaxamento, observando redução nos sintomas de estresse e ansiedade. Integrar *mindfulness* ao cotidiano envolve cultivar a consciência dos pensamentos, emoções e sensações corporais, fortalecendo a resiliência emocional e a capacidade de lidar com o estresse laboral. Nesse sentido, a prática de *mindfulness* oferece recursos para melhorar a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado.

Palavras chave: Mindfulness, estresse no trabalho, regulação emocional, trabalhador

Área Temática: Intervenções em Psicologia Positiva

Compreensão das crenças de logoterapeutas sobre resiliência na prática clínica com adolescentes

Poliana Marcelino e Ana Maria El Achkar

Resumo: O estudo teve por objetivo investigar e compreender o sistema de crenças dos logoterapeutas brasileiros entrevistados e suas práticas clínicas, quanto ao fenômeno da resiliência durante o processo de atendimento psicológico com adolescentes. Os pressupostos teóricos apoiam-se na abordagem da Logoterapia, nas ideias da Psicologia Positiva e na Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano, que propõe modelo processo, pessoa, contexto e tempo (PPCT), para compreensão do desenvolvimento. Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo exploratório. Quanto a amostra, esta foi composta por dez psicólogos logoterapeutas, que atendem ou atenderam adolescentes, nas cinco maiores regiões do Brasil (Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul). Foram usados dois instrumentos para a coleta de dados, um questionário sociodemográfico, através da plataforma *Google Forms*, e uma entrevista semiestruturada individual, que foi realizada por videoconferência através do *Google Meeting*. Os dados foram analisados nos princípios da *Grounded Theory*, onde se encontrou um grupo de categorias distribuídas em eixos para análise. Tais resultados apontaram as crenças dos logoterapeutas entrevistados sobre o fenômeno da resiliência, crenças dos logoterapeutas entrevistados sobre a relação entre Logoterapia e resiliência e ainda a crenças dos logoterapeutas entrevistados sobre a relação entre Logoterapia e resiliência na clínica com adolescentes. Como conclusão deste estudo, emergiram dos dados três aspectos, que dão conta de que os logoterapeutas entrevistados, em sua maioria, compreendem o fenômeno da resiliência como um processo. Pode-se constatar também que os logoterapeutas entrevistados percebem uma relação positiva entre a Logoterapia e a promoção de resiliência na sua ação clínica e ainda, que têm a mesma percepção com relação a ação terapêutica com adolescentes. Espera-se que esta pesquisa contribua para o aprimoramento da compreensão das relações entre a prática da Logoterapia e a resiliência, bem como para promoção de uma clínica psicológica mais positiva.

Palavras-chave: sistema de crenças, Logoterapia, resiliência, prática clínica, adolescentes.

Área Temática: Psicologia Positiva Aplicada

Novas evidências de validade da Escala de Sentido no Trabalho (WAMI)

Letícia Taiarol Travi¹, Clarissa Pinto Pizarro de Freitas²

Resumo A percepção sobre o sentido que um indivíduo apresenta sobre o seu trabalho é um antecedente importante de desempenho e saúde profissional. O sentido que alguém dá ao trabalho é influenciado pelos seus valores e propósitos individuais, determinando assim se considera seu trabalho significativo. Existem três dimensões que envolvem o sentido do trabalho. A primeira dimensão refere-se à percepção individual sobre o propósito e significado do próprio trabalho. A segunda investiga a congruência entre o contexto de vida e as atividades realizadas pelo indivíduo. E a terceira dimensão avalia as motivações externas, isto é, o impacto do trabalho para outros indivíduos ou a comunidade em geral. Os níveis de trabalho significativo desempenham um papel crucial no processo de promoção do bem-estar no trabalho. Desta forma, objetivou-se apresentar novas evidências de validade da Escala de Sentido no Trabalho. Participaram do estudo 1728 profissionais, sendo 73% mulheres, com idade média de 35 anos ($DP= 11$ anos). Foram avaliados três modelos da Escala de Sentido do Trabalho, por meio da Análise Fatorial Confirmatória. Os resultados evidenciaram que o modelo unidimensional é mais adequado ($CFI = 0,97$; $TLI = 0,96$; $RMSEA = 0,14$), quando comparado ao modelo de três dimensões oblíquas ($CFI = 0,97$; $TLI = 0,96$; $RMSEA = 0,13$) e hierárquico ($CFI = 0,97$; $TLI = 0,96$; $RMSEA = 0,13$). Foram observadas associações de alta magnitude entre as dimensões do trabalho significativo, variando de 0,92 a 0,99. Corroborando a unidimensionalidade da escala. Observa-se que a escala de Sentido do Trabalho caracteriza-se como um instrumento confiável para avaliar os níveis de trabalho significativo.

Área temática: Engajamento e Flow

Bem-estar Psicológico e Uso de Mídias Sociais: uma revisão sistemática

Pamela Carvalho da Silva¹, Prislá Ucker Calvetti¹, Bruna Simões Tocchetto¹, Ana Paula Porto Noronha², Vitória de Anhaia Camargo¹, Vanessa Kaiser¹, Gabriela Bertolotti Diaz Itimura¹, Leandro Almeida³, Caroline Tozzi Reppold¹

¹Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)

²Universidade São Francisco (USF)

³Universidade do Minho (Uminho)

Resumo

Esta revisão sistemática tem como objetivo analisar a literatura sobre a relação entre o uso de mídias sociais e o bem-estar psicológico, orientada à revisão metodológica das medidas e métodos utilizados. Foram pesquisadas as bases de dados PubMed, EMBASE, PsycINFO, VHL (Lilacs/IndexPsi) e Cochrane Central, no período de 2017 a 2022, restrita aos idiomas inglês, português e espanhol. Com base nos critérios de inclusão, foram incluídos nesta revisão 20 estudos empíricos que declararam explorar a relação entre bem-estar psicológico e uso de mídias sociais e publicados em periódicos. Foram excluídos estudos de intervenções baseadas em mídias sociais e estudos com foco exclusivo em uso geral de tecnologia, bem-estar físico, autoimagem ou imagem corporal. Foram identificadas informações gerais sobre o estudo, características dos participantes, medidas e instrumentos de avaliação utilizados e o enfoque dos estudos. A revisão foi registrada no PROSPERO e seguiu as diretrizes PRISMA. Os resultados destacaram a complexidade e os desafios metodológicos das pesquisas nesta área, evidenciando a necessidade de pesquisas com diferentes abordagens e diferentes medidas para mensurar o uso de mídias sociais e aprofundar a compreensão da relação entre bem-estar psicológico e uso de mídias sociais. Os principais achados incluem: i)



concentração de estudos com população de estudantes universitários, indicando a necessidade de pesquisas com diferentes grupos; ii) concentração de estudos em populações da Ásia e América do Norte; iii) predominância de estudos focados em plataformas específicas de mídias sociais, o que oferece vieses na compreensão dos impactos no bem-estar; iv) manutenção da tendência de enfoque patológico, tanto na compreensão do bem-estar como nas medidas de mídias sociais, com pesquisas mensurando bem-estar psicológico a partir estresse, depressão e ansiedade e mídias sociais a partir de vício, ansiedade e frequência de uso; v) necessidade de instrumentos validados que ampliem as medidas de uso de mídias sociais.

Keywords: Bem-estar Psicológico, Mídias Sociais, Revisão Sistemática.

Área Temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlato

Evidências de validade do WHOQOL-Abreviado para pacientes com doença de Chagas: Resultados preliminares

Guilherme Stavale Hasslocher - Universidade Federal do Rio de Janeiro

Alejandro Marcel Hasslocher Moreno - Instituto Nacional de Infectologia

Evandro Chagas Lorena Silva Gouvêa Zão - Pontífice Universidade Católica do Rio de Janeiro

Jorge Antonio Santos Lopes Filho - Universidade Federal do Rio de Janeiro

Gabriel Lourenço Ferreira Carvalho - Universidade Federal do Rio de Janeiro

Amanda Londero dos Santos - Universidade Federal do Rio de Janeiro

Resumo:

O interesse em avaliar a qualidade de vida (QV) dos pacientes com doença de Chagas (DC) tem crescido, já que esses enfrentam estigma, vulnerabilidade social, desvantagens econômicas e dificuldades em acessar serviços de saúde. O WHOQOL-Abreviado (QOL) é um instrumento de autorrelato para populações enfermas e saudáveis, sendo muito utilizado em avaliações da QV em pacientes com DC. Porém, esses pacientes tem um baixo nível educacional, inviabilizando a auto-aplicação do instrumento. Esse estudo visa produzir evidências de validade para a aplicação oral do questionário QOL em pacientes com DC. Foi utilizada uma amostra de 61 pacientes com DC de idade média 67,9 (DP = 8,79) acompanhados no INI/Fiocruz. Nesses pacientes foi aplicado junto ao QOL os seguintes instrumentos : Inventário Beck de Depressão (BDI), Inventário Beck de Ansiedade (BAI), Escala de Satisfação de Vida , Escala de Afetos positivos e Negativos , Escala de Ansiedade, depressão e stress (DASS). Foi verificado, por meio de uma correlação de Pearson com o QOL: BDI ($r = -0,622$; $p < 0,01$), BAI ($r = -0,638$; $p < 0,01$), DASS ($r = -0,615$; $p < 0,01$), Afetos Negativos ($r = -0,644$; $p < 0,01$), Afetos Positivos ($r = 0,481$; $p < 0,01$) e Satisfação de vida ($r = 0,588$; $p < 0,01$). Os quatro fatores do QOL (Físico, Psicológico, Meio Ambiente e Relações Sociais) apresentaram fortes correlações positivas e significativas entre si. O coeficiente de fidedignidade alpha de Cronbach de 0,837 e o ômega de McDonald de 0,915, após retirar o item 25 passaram respectivamente para 0,914 e 0,917. A escala apresentou-se fidedigna, com boas evidências de validade de relação com outras variáveis e estrutura interna. Os resultados são preliminares, sendo necessárias novas pesquisas envolvendo uma amostra maior, para maior precisão e generalização dos resultados; ainda é importante realizar análise fatorial e comparação entre grupos demográficos e clínicos.

Palavras-chave: Doença de Chagas, Qualidade de vida, Psicometria

Tema: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social



Aplicação de Intervenções em Psicoterapia Positiva para Melhoria do Desempenho Acadêmico: Relato de Estágio

Eloyza Tessarolo Braun, Reziele Maria Malavasi

Resumo

O estágio em Psicologia é um conjunto de atividades supervisionadas realizadas em situações reais de vida e de trabalho, que objetiva desenvolver a aprendizagem profissional do estudante, sob a responsabilidade e coordenação da instituição de ensino, oferecendo a possibilidade de problematizar a realidade, sendo espaço privilegiado para a intervenção em novos campos de atuação, bem como para o levantamento de questões de pesquisa. Este relato de experiência refere-se ao estágio obrigatório realizado no décimo período de Psicologia, com sessões semanais entre os meses de julho a novembro de 2024, na Clínica do Centro Universitário do Espírito Santo - UNESC Saúde, na sala de atendimentos individuais do setor de Psicologia. O objetivo deste estágio consiste em aplicar a estrutura de intervenções em psicoterapia positiva para potencializar o desempenho acadêmico de uma estudante de 21 anos, auxiliando-a a lidar de forma eficaz com imprevistos e prazos. A metodologia adotada segue a estrutura proposta por Martin Seligman e Tayyab Rashid no "Manual do Terapeuta" (2019), abordando temas como autoestima, gratidão, perdão e autoconhecimento. Antes de cada sessão, é realizada uma técnica de relaxamento e meditação para trazer foco ao momento presente. As intervenções incluem ferramentas como a apresentação positiva, forças de caráter, diário de gratidão, árvore das relações positivas, resposta ativa construtiva, carta de perdão e práticas de relaxamento. Embora os resultados ainda estejam em andamento, as intervenções já demonstram um potencial significativo para promover melhorias na qualidade de vida acadêmica e profissional da cliente, além de um aumento na autoestima e autoconfiança.

Palavras-chave: Psicoterapia Positiva, Intervenções Terapêuticas, Desenvolvimento Acadêmico, Forças Pessoais.

Área temática: Intervenções em Psicologia Positiva

Relações entre Psicologia Positiva (PP), Amor e Sexualidade: uma revisão narrativa

Izabella de Araújo Menardi¹; Lucca Pereira Rodrigues; Daniel da Rosa Ludwig; Claudia Hofheinz Giacomoni

O Amor é uma força pessoal dentre as 24 forças de caráter propostas por Seligman que cada indivíduo possui. Essa força auxilia na capacidade do indivíduo desenvolver relacionamentos positivos e manter equilíbrio emocional saudável. Já a Sexualidade pode ser definida como a capacidade de acessar o prazer sexual, ou comportamentos sexuais, que incluem gênero, orientação e atitudes. Portanto, a Sexualidade envolve a identificação do indivíduo e seus prazeres, o que pode necessitar de afetividade. Através da afetividade, podem aparecer sentimentos de amor, então quanto dessa força temos disposta para nossa Sexualidade? Esta pesquisa realizou uma revisão narrativa sobre a força pessoal do Amor e a Sexualidade, através das plataformas de busca PsycInfo, PubMed, Web of Science e Scielo nos últimos 10 anos, utilizando os termos de busca "Positive Psychology AND Love AND Sexuality". Foram encontrados dois artigos no PsycInfo e 133 no Pubmed, e selecionados seis para análise. O critério para seleção foram artigos que relacionavam Sexualidade, relacionamentos amorosos e Psicologia Positiva. O número elevado de exclusões foi devido a vários artigos encontrados abordarem sobre assuntos diversos relacionados ao amor dentro



de outras relações que não envolviam a sexualidade. Os estudos encontrados apontam que manter a Sexualidade ativa mantém o bem-estar e otimismo do indivíduo, apesar do Amor ser um fator que pode favorecer a Sexualidade, ele não é sempre presente para que ela exista. A Sexualidade aumenta as forças pessoais, entretanto os artigos não possuíam dados suficientes que comprovassem que, especificamente, o Amor possui relevância para esse construto. Porém, é possível concluir que a Sexualidade é um construto necessário a ser mais pesquisado dentro da Psicologia Positiva, já que desenvolve forças pessoais, bem estar, otimismo e outros fatores que favorecem melhora da rotina.

Palavras-chave: Sexualidade; Amor; Bem-estar; Relacionamento; Psicologia Positiva

Área temática: Relacionamentos positivos

O EFEITO DO NÚCLEO DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS POSITIVAS NA ÁREA JURÍDICA

Simone Farias Moura Cabral

RESUMO: O mundo do trabalho tem passado por muitas transformações e inclusive aos poucos tem se aberto para os cuidados relacionados à saúde mental da Liderança e suas equipes. O viés da negatividade presente nas relações interpessoais, dependência por diversas vezes pela decisão de um(a) autoridade jurídica impossibilita o(a) advogado(a) manter uma vida sem sentido e significado. Gerando em sua maioria, uma alta carga de adoecimentos psíquicos, como a síndrome de burnout, crises de ansiedade, alcoolismo, tabagismo, divórcio e separação. O objetivo deste trabalho é demonstrar o efeito positivo da criação do Núcleo de desenvolvimento de pessoas em um hub de advogados na cidade de João Pessoa, Paraíba. O Projeto teve duração de três (3) anos e possibilitou encontros mensais em grupo e individual, em que dez (10) advogados(as) realizaram assessments na área de sabotadores emocionais, teste via character, escalas de bem-estar, liderança positiva, práticas de mindfulness, comunicação não violenta. As queixas principais trazidas pelos(as) advogados(as) foram dificuldades de relacionamento interpessoal, desengajamento dos parceiros do hub, falta de posicionamento de mercado por parte do escritório. O método utilizado foi a pesquisa exploratória, utilizando intervenções em psicologia positiva. Os resultados foram surpreendentes, já que os envolvidos tinham um certo preconceito com relação a Psicologia Corporativa e ao longo das intervenções foram mudando seus mindsets e compreendendo o parceiro de trabalho como um aliado. Os resultados foram que o Núcleo de desenvolvimento de pessoas positivas contribuiu para alívio de estresse, aumento da comunicação entre os profissionais jurídicos, reposicionamento do negócio no aspecto de revisitar a imagem que estão passando para o mercado de trabalho, bem como, relatos nas reuniões de profissionais mais satisfeitos e felizes com seu ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Pessoas positivas; jurídico; empresa; profissionais

Área temática: Intervenções em Psicologia Positiva

A saúde mental de estudantes na perspectiva de cuidadores

Kamilla Cardoso de Carvalho e Jaqueline de Carvalho Rodrigues

Crianças e adolescentes são considerados um grupo de grande vulnerabilidade no que se refere a questões de saúde mental, já que essas condições podem interferir negativamente no desenvolvimento e a falta de cuidados pode gerar prejuízos relacionais, acadêmicos, além de perduração e agravamento na fase adulta. A família é um contexto fundamental no desenvolvimento infantil, cujas características podem determinar proteção ou agravo à saúde das crianças. Estudos têm demonstrado que a pandemia de COVID-19 acentuou problemas relacionados à saúde mental em indivíduos ao redor do mundo, com atenção especial para a alta incidência entre crianças e adolescentes. Diante desta realidade, a presente pesquisa teve como objetivo fazer um levantamento sobre como está a saúde mental de crianças do primeiro segmento do Ensino Fundamental I de uma escola pública da cidade do Rio de Janeiro/RJ, a partir da visão de cuidadores. Participaram 115 cuidadores, sendo 93 do sexo feminino e 52 com pós graduação. Foram aplicados aos cuidadores dos estudantes questionário online com questões sociodemográficas e de saúde, escalas sobre qualidade de vida (WhoQol-Bref) e sintomas de ansiedade(QSA), além do Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ) sobre os estudantes. Os dados foram analisados a partir de porcentagens das respostas categóricas e objetivas dos questionários aplicados. Os resultados apontaram que, apesar de apenas 22,6% das crianças terem algum diagnóstico de saúde mental, os pais observam algum tipo de dificuldade emocional, de concentração, comportamento ou de relacionamento na maioria das crianças (80,9%). Os resultados corroboram com estudos que têm apontado um aumento de questões emocionais e de saúde mental entre crianças, especialmente após a pandemia de COVID-19. A partir desses dados, poderão ser pensadas estratégias de promoção e proteção à saúde mental e ao desenvolvimento das crianças.

Palavras-chave: saúde mental, estudantes ensino fundamental I, cuidadores

Área Temática: Outras Áreas

Estudos Psicométricos da Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) para Adultos Brasileiros

Gabriela Bertoletti Diaz¹, Marcela Lahiguera Cesa¹, Pamela Carvalho da Silva¹, Vitória de Anhaia Camargo¹, Desirée Cordoni da Silveira¹, Bruna Carnelutti Reis Weber¹, Adriana Tavares Sturmer, Bruno Luis Schaab¹, Josemberg Moura de Andrade², Prislá Ücker Calvetti¹, Adriana Serafini¹, Alcy de Oliveira Júnior¹, Ana Paula Noronha³ e Caroline Tozzi Reppold¹

¹ Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSA), Porto Alegre, RS BR.

² Universidade de Brasília (UnB), Brasília, DF-BR

³ Universidade São Francisco (USF), Campinas, SP-BR

Introdução: A autoestima é um componente avaliativo do autoconceito, refletindo a percepção dos indivíduos sobre serem respeitados e valorizados no contexto social. A Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) é amplamente reconhecida por sua estrutura unidimensional e alta consistência interna, mostrando correlações positivas com outros construtos tais como satisfação com a vida e autoeficácia, e negativas com depressão. **Objetivo:** Este estudo buscou apresentar novas propriedades psicométricas da EAR na população adulta brasileira, explorando as evidências de validade baseadas na estrutura interna e estimativas de precisão do instrumento, além da obtenção de evidências de validade baseadas na relação com variáveis externas. **Método:** A amostra foi composta por 4.373



participantes, majoritariamente do sexo feminino (67,6%), com média de idade de 28,85 anos. Resultados: A análise fatorial confirmatória, com 26 iterações, revelou um excelente ajuste ao modelo. O coeficiente alfa de Cronbach foi de 0,92, sem melhora com a exclusão de itens. A análise dos índices de modificação indicou que a correlação dos erros entre os itens 9 e 10 poderia melhorar o ajuste, mas sem impacto significativo no instrumento. As evidências de validade convergente foram avaliadas por meio da correlação r de Pearson com as seguintes escalas: Escala de Autoeficácia Geral, Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos, Escala de Orientação da Vida, Escala de Satisfação de Vida, Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse. Todas as variáveis externas mostraram significância estatística. Conclusão: Os resultados deste estudo reforçam a Escala de Autoestima de Rosenberg como um instrumento psicometricamente robusto e adequado para a avaliação da autoestima na população adulta brasileira.

Palavras-chave: autoestima, avaliação psicológica, psicologia positiva, psicométrica

Área temática: Tecnologias Positivas

Impactos do Mindfulness sobre a Autocompaixão no desenvolvimento de habilidades sociais

Isabela de Mattos Vieira Ferracini, João Matheus Barcelos da Silva e Cecília Faccenda Pivoto

O estudo busca compreender o impacto da autocompaixão no desenvolvimento de habilidades sociais, como empatia e comunicação, especialmente quando combinada com práticas de Mindfulness. A pesquisa destaca a autocompaixão como uma prática relevante para o bem-estar psicológico e explora seu potencial para aprimorar as interações sociais. O objetivo central é avaliar como a autocompaixão influencia essas habilidades interpessoais, utilizando uma metodologia que combinou aplicação prática em ambientes profissionais com uma revisão detalhada da literatura existente. Na prática, a autocompaixão foi incorporada em programas de treinamento profissional, enquanto a revisão da literatura forneceu uma base teórica sólida para a investigação. Os participantes dos treinamentos foram incentivados a adotar a autocompaixão em suas rotinas profissionais e, automaticamente, nas rotinas diárias, o que permitiu avaliar suas habilidades sociais em um contexto real. A análise dos dados revelou que a prática da autocompaixão levou a melhorias significativas nas habilidades sociais dos participantes, com destaque para o aumento da empatia e da eficácia na comunicação. Posto isso, o estudo sugere que a combinação de Mindfulness com autocompaixão pode ser um fator diferencial, ampliando o desenvolvimento de habilidades interpessoais. A prática do Mindfulness, ao ser associada com a autocompaixão, oferece um desenvolvimento pessoal e profissional, promovendo não apenas o bem-estar individual, mas também a eficácia nas interações interpessoais. A conclusão relata a importância de incorporar a autocompaixão e o Mindfulness em programas de desenvolvimento, tanto pessoal quanto profissional. Essas ferramentas se tornam importantes para melhorar o bem-estar psicológico dos indivíduos, ao mesmo tempo em que potencializam suas habilidades sociais, contribuindo para interações mais eficazes, harmoniosas e produtivas.

Palavras-chave: Autocompaixão; Mindfulness; Habilidades sociais

Área Temática: Mindfulness e Atenção Plena: Estudos sobre a prática da atenção plena e suas relações com a saúde e bem-estar

Regulação Emocional e Valores de Vida no Contexto Psicoterapêutico

Maria Luísa Gouveia, Fernanda Machado Lopes

Diante da necessidade de identificar e implementar tratamentos eficazes no âmbito do atendimento clínico psicológico, vem se desenvolvendo nas últimas décadas, orientações que favoreçam a prática de abordagens eficientes. Nesse quesito, destaca-se a terapia cognitivo-comportamental positiva, ou seja, a integração dos princípios da psicologia positiva na estrutura cognitivo-comportamental. O objetivo deste estudo é identificar de que maneira os atendimentos individuais psicoterapêuticos sob esta abordagem contribuíram para a evolução da demanda trazida por um paciente em específico. Os dados e informações sobre o caso foram coletadas durante o processo terapêutico a partir da escuta qualificada através do registro por escrito após as 19 sessões de psicoterapia. Cada sessão teve entre 50 e 60 minutos de duração. Foram trabalhadas estratégias de regulação emocional e de reconhecimento de valores de vida, os quais são fundamentais para determinar o ponto de partida de qualquer decisão comportamental, já que funcionam como princípios que guiam a vida do indivíduo. Para a identificação dos valores do paciente, utilizou-se o Formulário de Avaliação de Valores. Tendo em vista as frequentes orientações e supervisões na modalidade síncrona e assíncrona, e a postura da psicoterapeuta clínica, é possível afirmar que estes fatores contribuíram de forma positiva para a promoção de saúde mental e bem-estar do paciente, o qual relata que os atendimentos foram importantes para a autonomia em relação à interpretação adaptativa e positiva dos eventos cotidianos. Os resultados qualitativos apresentados até então denotam que as atividades desenvolvidas contribuíram para a evolução e alta melhorada do quadro clínico e para a promoção de saúde do paciente. Conclui-se que o espaço de supervisão síncrona e assíncrona permitiu um espaço propício ao processo de aprendizado e apropriação teórico-prática da psicoterapia clínica.

Palavras-chave: psicoterapia, regulação emocional, valores de vida

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Psicologia e as Habilidades e Competências Socioemocionais no Ambiente de Trabalho

Claudia Regina de Freitas

O avanço tecnológico e a digitalização transformaram o cenário laboral nas últimas décadas, exigindo novas abordagens na gestão de pessoas e no desenvolvimento de lideranças. A Psicologia Organizacional e do Trabalho (POT) tem se adaptado a essas mudanças, passando de um foco predominantemente mecanicista e orientado à produtividade para uma abordagem mais holística, que integra a saúde mental e o bem estar dos colaboradores. Nesse contexto, a Psicologia Positiva valoriza o desenvolvimento das habilidades e competências socioemocionais como pilares para enfrentar os desafios e as mudanças no mundo do trabalho, impulsionadas pela digitalização e pela crescente complexidade das relações. As competências e habilidades socioemocionais se tornaram essenciais para o desempenho e o bem-estar dos colaboradores, especialmente em cargos de liderança. Este estudo tem o objetivo de explorar o desenvolvimento de habilidades e competências socioemocionais no ambiente de trabalho, e compreender e a importância delas com foco na Psicologia Organizacional e na Psicologia Positiva. O estudo foi conduzido por meio de uma revisão integrativa da literatura, sobre publicações disponíveis e de acesso online, entre os anos de 2008 e 2022. Os resultados indicam dez habilidades socioemocionais cruciais para líderes, incluindo: agilidade emocional, autoconsciência, autocontrole, consciência social, gestão de relacionamentos, assertividade, comunicação não-violenta, criatividade, consciência global e desenvolvimento de talentos. Conclui-se que essas



competências são fundamentais para uma gestão orientada a resultados e para promover um ambiente de trabalho que favoreça a saúde mental e o bem-estar dos colaboradores, conforme preconizado pela Psicologia Positiva. Conclui-se que, para enfrentar os desafios atuais, líderes devem investir no desenvolvimento dessas competências, não apenas para garantir resultados organizacionais, mas também para promover um ambiente de trabalho que favoreça a felicidade e o bem-estar dos colaboradores.

Palavras-chave: Psicologia Organizacional, Psicologia Positiva, Competências Socioemocionais, Liderança, Ambiente de Trabalho.

Área temática: Outras Áreas

Escala Retrospectiva de Autoexpansão para o Contexto de Rompimentos de Relacionamentos Amorosos: Evidências de Validade

Maria Gabriela Carvalho dos Santos, Nathalia Melo de Carvalho, Instituto D'or de Pesquisa e Ensino, Jean Carlos Natividade
Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

O modelo de autoexpansão, em psicologia, entende que as pessoas buscam recursos, perspectivas e identidades que possam aumentar a probabilidade de obterem sucesso. No contexto de relacionamentos íntimos, autoexpansão se refere ao nível de aprimoramento pessoal que um relacionamento íntimo proporciona. Por exemplo, o quanto uma pessoa adquire novas habilidades e conhecimentos por conviver intimamente com alguém. Uma das formas de acessar esse construto é por meio da escala de autoexpansão, que foi originalmente desenvolvida para avaliar o contexto de relacionamento amoroso atual. Nesta pesquisa, foram feitas adaptações na escala de autoexpansão com o objetivo de avaliar em retrospecto o quanto um relacionamento amoroso recentemente rompido proporcionava autoexpansão, antes do rompimento. Participaram 282 pessoas, com média de idade de 24,2 anos, que haviam rompido um relacionamento amoroso nos 12 meses anteriores à participação na pesquisa. Os resultados indicaram uma estrutura unifatorial para a escala de autoexpansão, tal qual o instrumento original. Os índices de confiabilidade da escala foram satisfatórios, assim como os parâmetros de dificuldade e discriminação dos itens. A autoexpansão se correlacionou de maneira esperada com outras variáveis: por exemplo, positivamente com proximidade com o(a) parceiro(a) e negativamente com atitude frente ao rompimento. Discute-se a possibilidade de ampliar o uso da escala de autoexpansão, com leves adaptações, para os contextos de rompimentos de relacionamentos íntimos. A aplicabilidade da escala construída nesta pesquisa será discutida considerando as evidências de que uma maior autoexpansão em relacionamentos tende a provocar mudanças negativas no self, após um rompimento; enquanto uma menor autoexpansão tende a provocar mudanças positivas.

Palavras-chave: autoexpansão; relacionamentos amorosos; relacionamentos íntimos; rompimentos amorosos.

Área temática: Relacionamentos positivos.



Treinamento de Habilidades Socioemocionais para a vida: relato de experiência de uma intervenção com adolescentes

Maria Victória Freitas Silva Souza (UFMS- Universidade Federal de Mato Grosso do Sul), Gabriele Racheli Matos (Universidade Federal do Mato Grosso do Sul - campus Paranaíba), Heloise Gabriele Silva Bichofe (Universidade Federal do Mato Grosso do Sul - campus Paranaíba), Maylla Gomes da Silva (Universidade Federal do Mato Grosso do Sul - campus Paranaíba), Luana Grasielle Luca (Universidade Federal do Mato Grosso do Sul - campus Paranaíba)

Resumo: As Habilidades Socioemocionais (HS) são um conjunto de habilidades fundamentais para o desenvolvimento pleno e global dos indivíduos. O objetivo do presente projeto foi trabalhar a promoção de HS em um grupo de adolescentes. A proposta do treinamento envolveu a perspectiva teórica da Psicologia Positiva e a prática grupal, com a utilização de dinâmicas de grupo, jogos e atividades lúdicas do tipo vivencial, para a promoção de habilidades socioemocionais em contextos de saúde e assistência social. Participaram do grupo 9 adolescentes do Centro de Referência e Assistência Social (CRAS), de uma cidade no interior do Mato Grosso do Sul-MS, com idades entre 12 a 17 anos, sendo a maioria do sexo masculino. Foram realizados 7 encontros e foram trabalhadas as seguintes habilidades específicas: reconhecimento das emoções, empatia, pensamento criativo, comunicação assertiva, autoconhecimento e resiliência, dentre outras competências essenciais para o convívio social. Cada uma das habilidades foram exploradas semanalmente, a organização dos encontros envolvia um questionamento inicial acerca do conhecimento das habilidades que seriam trabalhadas, e por exemplo, contava também com a utilização de vídeos com cenas de filmes e desenhos do repertório dos adolescentes para posterior identificação dessas habilidades. As intervenções foram propostas de modo que cada atividade proporcionasse a aprendizagem pela interação do grupo, sendo incentivada a participação pelas mediadoras. Houve um resultado significativo de aprendizagem das habilidades socioemocionais propostas, que foram observados ao longo dos encontros, por meio dos comportamentos apresentados pelos adolescentes, além dos *feedbacks* positivos recebidos aos finais dos encontros dos adolescentes e das responsáveis pela instituição. Conclui-se que atividades que promovam o desenvolvimento e aprendizagem de habilidades socioemocionais na adolescência contribuem, de forma positiva, para o desenvolvimento global dos jovens, além de proporcionar o olhar para as características pessoais positivas e potencialidades humanas nessa fase do desenvolvimento.

Palavras-chave: Habilidades Socioemocionais, Adolescências, Psicologia Positiva.

Protocolo de avaliação das competências de mediadores/moderadores de intervenções psicológicas (PAC-M)

Thaís Rodrigues do Nascimento Soares¹, Iorhana Almeida Fernandes¹, Daniela Sacramento Zanini¹

¹Pontifícia Universidade Católica de Goiás

A Psicologia Positiva busca promover o bem-estar e o florescimento pessoal e comunitário, utilizando Intervenções Psicológicas Positivas (IPPs) como ferramenta central. Essas intervenções visam estimular aspectos positivos, como forças e virtudes pessoais, para aumentar a satisfação com a vida e reduzir o sofrimento psicológico. Embora as IPPs tenham demonstrado eficácia em diversos contextos, pouco se sabe sobre o impacto das competências dos mediadores/moderadores na eficácia dessas intervenções. Para avaliar as competências dos mediadores, este estudo teve como objetivo desenvolver a versão inicial de um Protocolo de Avaliação das Competências dos Mediadores/Moderadores, identificando as características que podem influenciar a eficácia de tais intervenções. O



PAC-M foi desenvolvido com base em uma revisão da literatura e observação prática em grupos de IPPs. Foram revisados livros e artigos científicos para coletar informações sobre as competências essenciais dos mediadores/moderadores e posteriormente foram observadas a realização de IPPs em grupo, em contexto escolar e com adolescentes. O estudo resultou na criação do PAC-M, um instrumento composto por 21 itens, avaliados em uma escala Tipo Likert de 3 pontos, que medem competências como domínio do conteúdo, preparo da intervenção, habilidades de escuta e fala, capacidade de adaptação e gerenciamento do tempo. O PAC-M visa capturar as habilidades e características necessárias para que mediadores conduzam IPPs de forma eficaz. O PAC-M é uma ferramenta inicial promissora para avaliar as competências dos mediadores/moderadores em IPPs. Estudos futuros são necessários para refinar e validar o instrumento, garantindo sua aplicabilidade e contribuição para a eficácia das intervenções em Psicologia Positiva.

Palavras-chave: Protocolo; Intervenções psicológicas positivas; mediadores; avaliação.

Área temática: Intervenções em Psicologia Positiva

Relações entre Autoestima e *Ghosting* em Relacionamentos Amorosos

Mikhael Paganotto Virtuoso (PUC-Rio), Igor Pereira Carvalho de Paulo (PUC-Rio), Camila Duarte Alves da Rocha (PUC-Rio), Daniela Zibenberg (PUC-Rio), Jean Carlos Natividade (PUC-Rio)

Departamento de Psicologia – Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS

PUC-Rio de Janeiro/RJ

A prática da interrupção da comunicação virtual sem aviso prévio com o objetivo de terminar um relacionamento de qualquer tipo é nomeada de *ghosting*. O *ghosting* é empregado como uma forma indireta de dissolução dos relacionamentos amorosos. Sofrer *ghosting* está associado a impactos negativos na autoestima e no bem-estar. Por outro lado, a autoestima mostra-se positivamente correlacionada com a prática de *ghosting* ou sua intenção. Além disso, estudos anteriores encontraram que as pessoas com autoestima elevada dissolvem relacionamentos mais frequentemente do que pessoas com baixa autoestima. Assim, este estudo teve por objetivo testar relações entre a autoestima e a atitude e o comportamento de *ghosting*. Participaram 559 adultos brasileiros, com média de idade de 28,4 anos ($DP=10,6$), sendo 69,9% mulheres, 86,5% do Sudeste. Os participantes responderam à Escala de Autoestima de Rosenberg para acessar a autoestima global e a uma escala desenvolvida para medir a atitude frente ao *ghosting*, além de perguntas sobre experiências prévias referentes a terem empregado ou sofrido *ghosting*. Não foram encontradas correlações significativas entre a autoestima e a atitude frente ao *ghosting*. Contudo, tanto os participantes que terminaram um relacionamento por meio do *ghosting* quanto os que sofreram *ghosting* apresentaram médias inferiores de autoestima em comparação aos participantes que relataram não ter sofrido ou utilizado o *ghosting*. Os resultados sugerem que níveis mais altos de autoestima podem atuar como um fator protetor contra sofrer dissoluções amorosas indiretas por meio do *ghosting*, ao mesmo tempo que reduz as chances de sua utilização em termos amorosos. Estudos futuros podem explorar o possível papel mediador ou moderador de variáveis sociodemográficas na relação entre autoestima e *ghosting*.

Palavras-chave: relacionamentos amorosos; dissolução de relacionamentos; autoestima; *ghosting*

Área da Psicologia: Relacionamentos Positivos

Nível: Mestrado – M

Fomento: FAPERJ, CAPES e CNPq



Evidências de Validade para a Aplicação Oral da Escala de Satisfação de Vida

Lorena Silva Gouvêa Zão (PUC-Rio), Gabriel Lourenço Ferreira Carvalho (UFRJ), Guilherme Stavale Hasslocher (UFRJ), Jorge Antonio Santos Lopes-Filho (UFRJ), Alejandro Marcel Hasslocher-Moreno (INI Fiocruz), Amanda Londero-Santos (UFRJ)

A satisfação de vida diz respeito a avaliação geral da própria vida. Compreende-se que pacientes com doença de Chagas (DC) podem enfrentar vulnerabilidades de ordem emocional, social e econômica, diminuindo os níveis do construto satisfação de vida. A avaliação desse construto em pacientes com DC pode ser feita através da Escala de Satisfação de Vida (ESV), um instrumento de autorrelato. Contudo, grande parte desses pacientes possuem baixa escolaridade, impossibilitando a aplicação de instrumentos autoadministrados. Portanto, este estudo teve o objetivo de buscar evidências de validade para a aplicação oral da ESV em pacientes com DC. Para isso, foram entrevistados 61 pacientes diagnosticados com Chagas e em tratamento no INI/Fiocruz, com média de idade de 67,9 anos ($DP = 8,79$), dos quais 50,79% eram mulheres e 79% tinham menos de nove anos de escolaridade, sendo 15% analfabetos. Além da ESV, os pacientes responderam (também em formato oral) os seguintes instrumentos: Inventário Beck de Depressão (BDI), Inventário Beck de Ansiedade (BAI), WHOQOL-Abreviado (QOL), Escala de Afetos Positivos e Negativos e a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (DASS-21). Os resultados preliminares apontaram que a ESV aplicada oralmente apresentou índices satisfatórios de fidedignidade alpha de Cronbach e ômega de McDonald iguais a 0,79. Além disso, verificaram-se correlações entre a ESV e todas as demais escalas: BDI ($r = -0,38$; $p = 0,004$), BAI ($r = -0,44$; $p < 0,001$), QOL ($r = 0,58$; $p < 0,001$), Afetos Negativos ($r = -0,49$; $p < 0,001$), Afetos Positivos ($r = 0,50$; $p < 0,001$) e DASS-21 ($r = -0,45$; $p < 0,001$). No geral, os resultados preliminares do presente estudo apontam que a aplicação oral da ESV parece apresentar resultados similares à aplicação de autorrelato, revelando-se útil, em pesquisas futuras, na avaliação de pacientes com DC e participantes com baixa escolaridade.

Palavras-chave: satisfação de vida; adaptação de instrumentos; doença de Chagas

Área Temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos.

Financiamento: CAPES, FAPERJ e CNPq.

ENVELHECIMENTO ATIVO E SEUS DESAFIOS

Renata Silva Rosa Tomaz, Daniela Sacramento Zanini

RESUMO Este trabalho teve como objetivo investigar os desafios enfrentados pelos idosos na busca por um envelhecimento saudável e analisar estratégias que tentam promover uma melhor qualidade de vida nessa fase da vida humana. O envelhecimento populacional no Brasil, caracterizado pelo aumento significativo da população idosa, traz desafios e oportunidades para garantir seu bem-estar na terceira idade. O governo federal visa promover autonomia, integração e participação efetiva da pessoa idosa na sociedade, a partir de políticas públicas. Por isso, esse estudo buscou identificar os principais obstáculos ao envelhecimento ativo e propor estratégias para desenvolver a qualidade de vida das pessoas idosas brasileiras. A partir de uma pesquisa exploratória e documental, que analisou dados do IPEA (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada); da Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa; foi possível identificar as condições da localização espacial, de funcionamento, de infraestrutura e dos serviços oferecidos, além de outros marcadores importantes. O estudo identificou diversos



desafios enfrentados pelos idosos, incluindo a falta de acesso a serviços de saúde especializados, escassez de programas de atividades físicas adaptadas, solidão, isolamento social, e a ausência de políticas públicas eficazes. A pesquisa também destacou a importância de reconhecer as contribuições dos idosos à sociedade e a necessidade de implementar estratégias que promovam o sentido de vida e propósito na terceira idade. Para enfrentar esses desafios e promover um envelhecimento ativo, é essencial ampliar o acesso a serviços de saúde especializados, desenvolver programas de atividades físicas adaptados, combater o isolamento social, e implementar políticas públicas eficazes.

Palavras-chave: Políticas públicas, pessoa idosa, bem-estar e sentido de vida.

Área temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

No Corpo Certo: Relações entre Orientação de Gênero, Autoestima e Bem-estar

Igor P. C. de Paulo, Daniela Zibenberg, Jean Carlos Natividade

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social (L2PS)

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

A orientação de gênero, um dos fatores da sexualidade humana do modelo Sexy-7, refere-se à categorização e alinhamento de um indivíduo com seu sexo atribuído ao nascimento. Desse alinhamento decorrem expectativas culturais sobre como pessoas de determinados gêneros devem se comportar. Pesquisas anteriores demonstraram o impacto do gênero na autoestima e no bem-estar. Por exemplo, a masculinidade foi positivamente associada à autoestima, enquanto o gênero feminino apresentou níveis superiores de afeto negativo. O objetivo deste estudo foi testar relações entre a congruência sexo nascimento/gênero, a autoestima e o bem-estar subjetivo. Participaram deste estudo 794 adultos brasileiros, com média de idade de 27,9 anos ($DP = 9,60$), de todas as regiões do Brasil, sendo 66,8% identificadas como mulheres e 33,2% como homens. Os participantes responderam a um questionário contendo perguntas sociodemográficas, a Escala OriGen, que acessa a congruência sexo/gênero por meio dos fatores Tipificação e Misto, a escala de autoestima de Rosenberg, a escala de Satisfação de vida e a escala de afetos positivos e negativos. Encontraram-se correlações positivas entre o fator Tipificação com Autoestima, Satisfação de Vida e Afeto Positivo, e negativa com Afeto Negativo. O fator Misto correlacionou-se negativamente com Autoestima. Os resultados revelam que quanto maior a congruência do gênero com o sexo atribuído nascimento, maior tende a ser a autoestima e o bem-estar subjetivo. As correlações encontradas, embora fracas, sugerem um possível impacto da cultura cisheteronormativa sobre a autoestima e o bem-estar, sobretudo para os homens, que mostraram correlações mais fortes do que as mulheres. Esses achados reforçam a importância de intervenções direcionadas para gêneros específicos para promover bem-estar e autoestima.

Palavras-chave: Orientação de Gênero, Autoestima, Bem-Estar, Psicologia Positiva.

Área Temática: Bem-Estar, Felicidade e seus Correlatos.

Financiamento: CAPES, FAPERJ e CNPq



Apego Adulto em Relacionamentos Amorosos como Preditor do Bem-Estar no Modelo PERMA

Camila Duarte Alves da Rocha (PUC-Rio), Igor Pereira Carvalho de Paulo (PUC-Rio), Jean Carlos Natividade (PUC-Rio)
Departamento de Psicologia – Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica
Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS
PUC-Rio de Janeiro/RJ

Os relacionamentos amorosos podem ter um impacto significativo no bem-estar de uma pessoa. Uma das maneiras de entender os relacionamentos amorosos é por meio da teoria do apego. O apego adulto é compreendido como um padrão de vinculação de um indivíduo enquanto em um relacionamento amoroso e explicado por meio dos fatores ansiedade e evitação relacionado ao apego. O objetivo deste estudo é testar o papel preditivo do apego adulto sobre o bem-estar no modelo PERMA. O modelo PERMA define o bem-estar a partir de cinco fatores: emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, sentido de vida e realização. Participaram do estudo 207 brasileiros, com média de idade de 25,8 anos (DP = 8,30), dos quais 77% eram mulheres. Os participantes responderam a um questionário contendo a ECR-R-Brasil para acessar o apego adulto e o PERMA-Profiler para medir o bem-estar. Os resultados mostraram que 16% da variância do bem-estar geral foi explicado pelo apego adulto. Tanto a ansiedade relacionada ao apego, quanto a evitação mostraram-se preditoras negativas do bem-estar. Indivíduos com altos níveis de ansiedade e de evitação relacionadas ao apego tendem a experimentar menores níveis de bem-estar geral, conforme medido pelo modelo PERMA. A ansiedade no apego pode gerar inseguranças e estresse que comprometem as dimensões Emoções Positivas e Engajamento do bem-estar no modelo PERMA, enquanto a evitação pode dificultar o desenvolvimento de Relacionamentos Positivos e o de Sentido de Vida. Esses achados reforçam a importância de considerar o apego adulto em intervenções psicológicas voltadas para a promoção do bem-estar, sugerindo que a redução da ansiedade e da evitação no contexto dos relacionamentos amorosos pode ser uma via eficaz para melhorar o bem-estar individual.

Palavras-chave: Florescimento, Bem-estar, Apego adulto, Relacionamentos amorosos.

Área da Psicologia: Bem-estar

Nível: Mestrado – M

Fomento: CAPES.

Relações entre Realizações em Expressão Criativa, Autocompaixão, Perfeccionismo e Bem-Estar Subjetivo

Julia Wisnescky G. da Silva, Michela Cotian, Diogo Garzoni, Lucas R. Schirmer, Jean Carlos Natividade
Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social (L2PS)
Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

A realização criativa pode ser definida como a soma de produtos criativos gerados por um indivíduo de forma concreta ao longo de sua vida. A expressão criativa refere-se a domínios da criatividade como artes visuais, escrita criativa e humor. Esses domínios estão relacionados com aspectos da psicologia positiva como bem-estar subjetivo, autocompaixão e perfeccionismo, o que indica que o engajamento em atividades criativas pode influenciar positivamente a vida dos indivíduos. No entanto, ainda há uma falta de estudos que explorem as conexões entre essas variáveis, especialmente no Brasil. Este estudo teve como objetivo investigar as relações entre conquistas de expressão criativa e bem-estar subjetivo, autocompaixão e perfeccionismo. Participaram 202 adultos brasileiros,



sendo 70,3 % mulheres com média de idade de 29,02 anos ($DP = 13,9$). Os participantes responderam a um questionário contendo as escalas de Satisfação de Vida, Afetos Positivos e Negativos, Perfeccionismo e Autocompaixão, além de uma versão brasileira em adaptação do Creative Achievement Questionnaire (CAQ-BR). Os resultados mostraram não haver correlação entre conquistas em expressão criativa com as variáveis de bem-estar subjetivo, perfeccionismo e autocompaixão. Apesar da expectativa de que essas variáveis possam influenciar a criatividade, nossos dados não suportam uma relação robusta entre elas e a capacidade de expressão criativa. Isso sugere que outros fatores podem ser mais determinantes para a criatividade, ou que a influência desses aspectos pode ser menos direta do que o previamente sugerido na literatura. A continuidade da coleta de dados permitirá uma análise mais detalhada e robusta dessas relações e assim gerar novos resultados.

Palavras-chave: Conquistas Criativas; Psicologia Positiva; Bem-estar.

Área temática: Psicologia positiva

Relações entre Conquistas em Expressão Criativa e os Cinco Grandes Fatores da Personalidade

Julia Wisnescky, Michela Cotian, Diogo Garzoni, Lucas R. Schirmer, Jean Carlos Natividade

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social (L2PS)

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

A Criatividade Expressiva refere-se a manifestação artística que permite que indivíduos se expressem de maneira autêntica e pessoal. Ela abrange atividades criativas como as artes visuais, escrita criativa e humor, sendo um componente essencial do desenvolvimento humano e cultural. A criatividade vem sendo estudada e relacionada com diversos conceitos na psicologia, como por exemplo a personalidade. No modelo dos Cinco Grandes Fatores, a personalidade é explicada por meio de cinco fatores independentes. Tais fatores são interpretados como se referindo a contínuos que englobam: Extroversão, Agradabilidade, Conscienciosidade, Neuroticismo e Abertura a experiências. Ainda segundo um modelo de personalidade, os Cinco Grandes fatores apresentam dois aspectos distintos, embora correlacionados: Assertividade e Entusiasmo para Extroversão; Polidez e Compaixão para Agradabilidade; Ordenação e Diligência para Conscienciosidade; e Volatilidade e Negatividade para Neuroticismo; Abertura e Intelecto para Abertura a Experiências. O objetivo deste estudo foi investigar as relações entre conquistas de expressão criativa e os cinco grandes fatores da personalidade e seus respectivos aspectos. Participaram 202 adultos brasileiros, sendo 70,3 % mulheres com média de idade de 29,2 anos ($DP = 13,9$). Os participantes responderam a versões brasileiras da Big Five Aspects Scale (BFAS-BR) e do Creative Achievement Questionnaire (CAQ-BR). Os resultados mostraram correlações positivas significativas entre os aspectos de Abertura, Intelecto e Assertividade, com Conquistas de Expressão Criativa. Os resultados corroboram a literatura existente, que destaca a importância da Abertura e do Intelecto na criatividade, devido à sua relação com estética, imaginação e a busca por informações. A relação entre Assertividade e Conquistas de Expressão Criativa também está de acordo com estudos prévios que demonstram que a assertividade impulsiona a busca por conquistas e mobilidade social. Estudos futuros permitirão análises mais aprofundadas em busca de testar as relações entre personalidade e a criatividade expressiva.

Palavras-chave: Conquistas Criativas; Personalidade; Big Five.

Área temática: Criatividade



Psicologia Positiva e Terapia Cognitivo Comportamental: uma aliança efetiva no tratamento de paciente com TOC.

Milena Barbosa de Souza, Andrea Amaro Quesada

De acordo com o *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM V), o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) é caracterizado pela presença de obsessões e/ou compulsões, graves o suficiente a ponto de consumirem tempo (mais de uma hora por dia), causarem acentuado sofrimento e prejuízos na rotina, em relacionamentos e em atividades profissionais e sociais. Neste estudo, será relatado o caso de N.M, 22 anos, que esteve em tratamento clínico nos últimos dois anos, o qual englobou o uso de Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) aliada à Psicologia Positiva. N. trouxe queixas que o TOC atrapalhava sua vida e seus relacionamentos interpessoais, não conseguindo manter sequer amizades. Relatou ser “eucentrada” e sentia que tudo era sobre ela. Relatou, também, muitas questões com a mãe, não conseguindo perdôá-la, além de apresentar fortes episódios de dissociação. Diante disso, foram aplicadas técnicas da TCC como: Psicoeducação, objetivando uma melhor compreensão do transtorno, inclusive como este afeta seus pensamentos e comportamentos; questionamentos socráticos, propiciando momentos de reflexão a respeito de suas crenças, como a de que todas as pessoas ao seu redor faziam coisas para afetá-la. Também, foram utilizadas as seguintes técnicas da Psicologia Positiva: identificação e fortalecimento das habilidades pessoais para melhoria das relações; *mindfulness*, visando redução de estresse, ansiedade, e da sensação de dissociação. Com o tratamento e o descobrimento gradual de sua força pessoal, N.M. passou a lidar de forma efetiva com os sintomas do TOC, diferenciando-os de outros fatores naturais da vida. Ademais, houve redução dos episódios de dissociação, e, atualmente, ela consegue se autorregular durante suas poucas crises de ansiedade. Superou a relação traumática com a mãe, com a qual tem, hoje, amizade. Tem também conseguido manter amizades em geral. Portanto, a aliança entre TCC e Psicologia Positiva contribuiu de forma significativa para a qualidade de vida da paciente.

Palavras-chave: clínica, TOC, TCC, obsessão, compulsão

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Bem-Estar Subjetivo, Forças de Caráter e Saúde Socioemocional de Crianças de Diferentes Contextos Escolares

Claudia Hofheinz Giacomoni, Julia Ângelo de Oliveira

RESUMO: O desenvolvimento positivo infantil tem sido foco de investigação da Psicologia Positiva e pode ser compreendido como os resultados e aspectos do comportamento positivos do desenvolvimento. Tem como objetivo identificar e promover o desenvolvimento saudável dos jovens e de suas famílias. Alguns construtos bastante estudados são o bem-estar subjetivo, as forças de caráter e a saúde socioemocional. O presente estudo buscou investigar o desenvolvimento positivo de 129 crianças com idades entre oito e 12 anos, de escolas públicas e privadas de Canela, uma cidade no interior do Rio Grande do Sul. Foram utilizados os instrumentos *Brazilian Positive and Negative Affective Schedule for Children* - PANAS-C8 para avaliação dos Afetos Positivos e Negativos; Escala Multidimensional de Satisfação de Vida para Crianças (EMSVC); Escala de Forças de Caráter para Crianças e Adolescente; e o *Social and Emotional Health Survey – Primary*, para avaliação de saúde socioemocional. Os



resultados encontrados indicam que as crianças de escola particular experienciam maiores níveis de bem-estar subjetivo, de forças de caráter e de saúde socioemocional, enquanto as estudantes de escola pública, apresentam maiores níveis de afetos negativos. Os resultados reforçam a influência dos aspectos socioeconômicos no desenvolvimento positivo. Tais achados apontam a necessidade de investimento e estudos sobre crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade.

Palavras chaves: Bem-estar subjetivo, forças de caráter e saúde socioemocional

Área temática: bem estar subjetivo

A importância da Iniciação Científica em Psicologia Positiva

Carolina Guitzel Borghi, Geovana Estefani Martins da Silva, Ana Carolina Cordeiro Alves, Clara Paes Silva, Franciele Neves Moreira, Ana Clara Silva Resende, Jade Tavares Pereira Liberato, Manuela Maria Magalhaes de Almeida, Thalita Cezar Aguiar, Julia Bueno Chaib, Karina da Silva Oliveira

Enquanto movimento científico, a Psicologia Positiva tem favorecido o crescimento de pesquisas sobre construtos positivos e temáticas relacionadas. Apesar do crescente interesse, muitas áreas dentro deste campo ainda carecem de estudos aprofundados. Sabe-se que, ao engajar-se em projetos de Iniciação Científica (IC), estudantes podem realizar o desenvolvimento pessoal acadêmico e concomitantemente contribuir para o desenvolvimento de conhecimento que podem transformar práticas e intervenções em saúde mental, bem-estar e desenvolvimento humano. Este estudo investigou, então, os benefícios percebidos por alunas de IC no curso de Psicologia da UFMG ao contribuírem para o aprimoramento de um instrumento psicológico de avaliação da resiliência. Dez estudantes, com idades entre 21 e 24 anos, que colaboraram com a pesquisa sobre resiliência durante 6 meses a 2 anos, responderam a este estudo. Solicitou-se que respondessem livremente à pergunta "Porque é importante para você fazer iniciação científica em uma pesquisa ligada à Psicologia Positiva?". Foram utilizadas estratégias de análise de conteúdo para identificar temas comuns entre as respostas das participantes. A análise das respostas revelou que a Ênfase nas Potencialidades dos Sujeitos foi o tema mais frequente (7 vezes), seguido por Desenvolvimento Acadêmico e Profissional (6 vezes). Desmistificação e Credibilidade e Identificação Pessoal e Propósito apareceram 4 vezes cada. Perspectiva Integral do Sujeito foi mencionada 3 vezes, enquanto Reconhecimento e Valorização no Meio Acadêmico apareceu 2 vezes, destacando a importância da Psicologia Positiva em diferentes aspectos. Os resultados demonstram que a IC e pesquisas acadêmicas enriquecem a literatura científica e abordam questões ainda pouco exploradas. Além disso, é possível ressaltar a função didática da IC, ensinando e desenvolvendo a Psicologia Positiva como um campo que vai além da patologização e que promove um entendimento mais completo e positivo da saúde mental.

Palavras-Chave: psicologia positiva; resiliência; iniciação científica; ensino

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Teoria da Esperança: suas contribuições para o bem-estar

Gustavo Manenti Lima, Vinícius Taffarello Moura Andrade, Valeschka Martins Guerra.

Resumo

A Esperança é definida como um estado cognitivo voltado a obtenção de objetivos, onde a motivação direcionada a metas e o planejamento para alcançá-las interagem continuamente. Estudos apontam seu potencial de contribuir com a manutenção da saúde mental e do bem estar. Assim, esta pesquisa tem como objetivo investigar a contribuição da Teoria da Esperança para o bem-estar. Para tanto, foi realizada uma revisão integrativa da literatura com artigos nacionais e internacionais, indexados no *Redalyc*, *Scopus*, *Web of Science*, *PePSIC*, *SciELO*, *PsycArticles* e *MEDLINE*. Foi utilizado o descritor “teoria da esperança” em português e inglês. Como critérios de inclusão, foram inseridos artigos: publicados entre 2007 e 2022, da área da Psicologia, que apresentassem o descritor mencionado em qualquer parte do texto, disponibilizados na forma completa, e que apresentassem a teoria da esperança do Ricky Snyder. Foram realizadas análises descritivas e de conteúdo. Na busca inicial, foram recuperadas 582 referências. Após a aplicação dos critérios, foram incluídos no banco de dados final um total de 110 artigos. Em sua maioria (54%), os artigos foram produzidos nos Estados Unidos, sendo encontradas apenas duas publicações no Brasil no período. A maioria dos estudos selecionados foram relatos de pesquisa (77%), utilizando métodos quantitativos (73%), realizados principalmente com estudantes (48%). Com relação aos temas, foram identificados estudos sobre a influência da esperança no contexto educacional (17%), sobre o desenvolvimento de medidas para avaliação da teoria (16%), a influência da esperança na saúde mental (14%) e nas relações sociais (10%), entre outros. De forma geral, os resultados apontam relações negativas da esperança com sintomas depressivos e ansiosos, e relações positivas com satisfação com a vida, emoções positivas e bem-estar. Conclui-se que a esperança oferece uma perspectiva promissora enquanto construto para a elaboração de intervenções psicológicas positivas, para a promoção de bem-estar e saúde mental de diversas populações.

Palavras-chave: Teoria da Esperança; bem-estar; revisão integrativa.

Área temática: Bem-estar, felicidade e seus correlatos

Ressignificando as masculinidades nos espaços escolares: desafios e reflexões

Ericka Anulina Cunha de Oliveira- IFPB Anna Líbia Araujo Chaves- IFPB

Resumo: Este artigo aborda a problemática da masculinidade nos espaços escolares, evidenciando a necessidade premente de resignificação desse conceito para promover um ambiente educacional mais seguro, inclusivo e que respeite os direitos humanos. Ao abordar esses aspectos, o texto busca demonstrar como a compreensão e a resignificação da masculinidade podem contribuir significativamente para a criação de um ambiente mais pacífico e respeitoso nas escolas. A reflexão sobre a masculinidade é apresentada como essencial, considerando seus impactos na saúde mental dos homens, na perpetuação de estereótipos prejudiciais e na promoção de uma cultura de violência. O objetivo desse trabalho é analisar e resignificar o conceito de masculinidade nos espaços escolares para promover um ambiente educacional mais seguro, inclusivo e respeitoso em relação aos direitos humanos. A metodologia desta pesquisa, de abordagem qualitativa, natureza básica, terá como procedimento técnico a revisão bibliográfica das produções de autores que marcam os campos conceituais de estudo. A análise baseia-se em dados e estudos sobre a violência contra professores/as, bullying, e ataques em escolas, destacando a urgência de tratar a violência em ambientes escolares como um problema estrutural. Verificamos uma lacuna na discussão sobre a



construção das masculinidades nos ambientes educacionais, destacando a representação estereotipada dos meninos, o que perpetua práticas de violência e exclusão. Meninos frequentemente são encorajados a adotar comportamentos agressivos e competitivos, reforçando uma masculinidade hegemônica que desvaloriza emoções e comportamentos considerados “femininos”. Concluímos que, para reduzir a violência e promover a inclusão, é crucial desafiar os estereótipos de gênero e fomentar uma visão mais equilibrada e saudável da masculinidade. Por fim, o artigo defende a promoção de uma cultura de paz nas escolas, desafiando a masculinidade hegemônica e valorizando a igualdade de gênero como essencial na busca do fortalecimento do respeito aos direitos humanos para criar ambientes educacionais mais justos e equitativos.

Palavras-chave: masculinidades; ambiente escolar; direitos humanos, cultura de paz.

Indicação da área temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO POSITIVA: CONSTRUINDO BEM ESTAR NA ESCOLA

Maíra Cordeiro dos Santos

RESUMO: A educação positiva, na perspectiva da Psicologia Positiva, visa ajudar professores, estudantes, gestores e pais a florescerem e, assim, contribuir para uma vida mais significativa e a melhoria da aprendizagem. No campo educacional, a intenção da psicologia positiva é ensinar o bem-estar como estratégia de prevenção de doenças emocionais. Por isso, programas desse tipo podem ser utilizados em escolas, empresas e serviço público. A ideia é educar as pessoas para compreenderem o que sentem e quem são e ajudá-las a construir uma vida melhor, mais significativa e com mais bem-estar físico e emocional. O objetivo deste estudo é relatar a experiência da implementação de um Programa de Educação Positiva em uma rede municipal de educação no Estado da Paraíba, durante o ano de 2023. Na ocasião, adotamos o método implementado por Martin Seligman (2011) na Geelong Grammar School, com a inclusão de formação de professores sobre as bases da Psicologia Positiva e o acompanhamento dos trabalhos e projetos realizados pelos professores da educação infantil e ensino fundamental (anos iniciais e finais). O método utilizado foi a pesquisa aplicada, a partir da utilização dos preceitos e fundamentos da psicologia positiva para a construção de um programa educacional. Como resultados, tivemos a participação de quase 50 professores e mais de 700 alunos que, durante a execução do programa, trabalharam temas como as emoções e mindfulness (educação infantil); gratidão, mindfulness e emoções (ensino fundamental anos iniciais); propósito, relacionamentos positivos, escrita afetiva, emoções positivas, etc. (ensino fundamental anos finais). Por meio do programa, percebemos a ampliação da felicidade dos estudantes e professores e um maior enfoque na educação socioemocional, como preconiza a Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Os relatos corroboram que a educação positiva é fundamental na escola, sobretudo para prevenir problemas de saúde mental e promover a felicidade.

Palavras-chave: educação positiva; educação socioemocional; escola.

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

GRATIDÃO: ESTUDO PILOTO COM ADOLESCENTES DO ENSINO FUNDAMENTAL II

Najara Conceição de Oliveira Vieira, David Moises Barreto dos Santos

A gratidão é inerente à vida humana, e pode ser vista como um benefício para a sua existência, portanto, torna-se oportuno compreender como ela interfere na vida de quem a pratica. Diante do exposto, proporcionou-se aos adolescentes do 9º ano de uma escola municipal, um encontro formativo com foco na gratidão. Com o objetivo de avaliar se esses/as adolescentes nutrem a virtude da gratidão, e como ela fornece sentido a suas vidas. Participaram adolescentes do 9º ano do Ensino Fundamental II da Escola Municipal Ernestina Carneiro da rede de ensino de Feira de Santana/BA. Propuseram-se duas atividades: a primeira, escuta e análise da música Gratidão, do compositor Xande de Pilares, na qual os/as adolescentes foram encorajados/as a comunicar impressões e sensações acerca da canção, além de definir gratidão para eles/as e a quais pessoas são gratas. Propôs-se que redigissem uma carta para uma pessoa a qual fossem gratos/as, como um gesto concreto de gratidão. Registraram-se os acontecimentos no diário de bordo da pesquisadora. Dos 60 participantes, na análise da música, 98,0% enfatizaram a importância de serem gratos/as e fazerem o bem; 2,0% não se manifestaram. Acerca da redação da carta, observaram-se os seguintes dados: 53,3% escreveram para mães; 15,0% para avós; 6,7% para os pais; 25,0% para tia, irmã, amigo/a; namorado, padrasto, si próprio, Deus e professor. Após a redação das cartas, 93,3% não sabiam expressar o sentimento, mas exprimiram uma sensação positiva e de bem-estar. Enquanto 6,7% expressaram ter sensação de conforto e agradecimento. A partir da análise, os/as participantes manifestaram ter experimentado emoções positivas, embora com intensidades diversas relativas à gratidão. Essas diferenças podem estar relacionadas com os hábitos de expressão de gratidão anteriores, pois foram poucos/as os/as adolescentes que exteriorizavam a gratidão, mesmo tendo consciência do que significa ser grato/a.

Palavras-chave: virtude, gratidão, adolescentes.

Área temática: Intervenções em Psicologia Positiva.

Savoring Beliefs Inventory: Revisão Sistemática e Metanálise

Helena Beatriz Rower¹, Laura Victorino Rodrigues¹, Andréa Carvalho dos Santos Pereira da Silva¹, Wagner de Lara Machado¹, Ana Maria Pandolfo Feoli¹

¹Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)

O Savoring Beliefs Inventory (SBI) é ferramenta que avalia a crença na capacidade de apreciar experiências positivas em diferentes períodos. O instrumento original apresenta-se em escala Likert de sete pontos com 24 itens divididos em 3 fatores (Antecipação, Apreciação do momento presente e Reminiscência). A avaliação pode ser feita dentro do construto geral e em cada um dos fatores. O objetivo deste é identificar e avaliar consistência interna do Savoring Beliefs Inventory (SBI). A busca da revisão sistemática e metanálise realizou-se em seis bases de dados (PUBMED, Web of Science, Scielo, Scopus, PsychInfo e Embase) e repositórios de acesso aberto sobre estudos de construção, validação ou adaptação do instrumento entre out/23 a jan/24. Os termos de busca foram: “savoring beliefs inventory” and “validity” e correlatos. Incluíram-se somente estudos de validação. A seleção seguiu o modelo PRISMA, análise de viés Quadas-2, cálculos realizados no R e protocolo registrado no PROSPERO (CRD - 42023459436). Resultados preliminares indicam serem encontrados artigos em 11 países distribuídos em 16 estudos com amostra de 7937 pessoas. As médias ponderadas da metanálise, para o construto global Savoring, α de Cronbach = 0,89 (IC 0,87- 0,91); Antecipação: α = 0,80 (0,77-0,83); Apreciação do momento presente α = 0,79 (0,74-0,83) e Reminiscência α = 0,83 (0,79-0,85). A amostra significativa em termos de tamanho e distribuição geográfica e



aponta lacunas representativas de países latino americanos, africanos e oceânicos. Todavia, os dados demonstram alta consistência interna e confiabilidade para o construto global e seus domínios específicos. O SBI torna-se uma ferramenta robusta para avaliar crenças relacionadas ao savoring ao verificar como as pessoas percebem e apreciam experiências positivas na linha do tempo.

Palavras-chave: Estudos de validação; revisão sistemática; metanálise; psicologia positiva; bem-estar subjetivo

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Projeto REINTEGRAR RIO GRANDE DO SUL

Natália da Silva Matte, Anna Líbia Araújo Chaves, Anna Paola Sivini Lins e Silva, Andrea Colen Sarubbi, Sandra Regina Borges Braga de Maria, Sophia Sá Barretto, Renata Ferreira de Sousa

O 'Projeto REINTEGRAR Rio Grande do Sul' foi concebido para auxiliar na reconstrução da educação no estado do Rio Grande do Sul, após as enchentes de maio de 2024. As enchentes não apenas danificaram a infraestrutura de diversas escolas, mas também afetaram profundamente as casas e o bem-estar emocional de muitos professores e funcionários. Este projeto tem como objetivo geral apoiar e fortalecer esses profissionais, oferecendo suporte emocional e promovendo o desenvolvimento de habilidades socioemocionais por meio de encontros online e oficinas presenciais. Os objetivos específicos do projeto incluem proporcionar um espaço de acolhimento e suporte emocional, desenvolver habilidades socioemocionais como resiliência, autoconhecimento e gestão emocional, promover o bem-estar psicológico e emocional dos participantes, auxiliar na reconstrução do ambiente escolar com a distribuição de materiais e novas ferramentas de ensino, e estimular a criação de redes de apoio entre os participantes. A execução do projeto consiste em encontros semanais de 60 minutos, realizados online através da plataforma Educar/Google Meet. Esses encontros incluem apresentações teóricas, discussões em grupo e atividades práticas, como exercícios de mindfulness e práticas de gratidão. Cada encontro oferece um espaço de fala e acolhimento, abordando temas como resiliência, bem-estar psicológico e emocional, amor próprio, prevenção ao suicídio e forças de caráter, de forma sutil e sensível às dificuldades enfrentadas pelos participantes. Em conclusão, o Projeto REINTEGRAR Rio Grande do Sul visa proporcionar suporte emocional e promover habilidades socioemocionais em professores e funcionários de escolas afetadas pelas enchentes. Com uma metodologia estruturada e a colaboração de uma equipe qualificada, o projeto pretende criar um impacto positivo duradouro nas comunidades escolares envolvidas, promovendo uma educação mais inclusiva e resiliente.

Palavras-chave: Educação Positiva; Habilidades Socioemocionais; Bem-estar Psicológico

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Impacto das Emoções Positivas no Processo de Ensino-Aprendizagem de Língua Inglesa

Amanda de Souza Sarmento

Resumo: A educação positiva apresenta um novo paradigma, enfatizando as emoções positivas e a motivação personalizada para a promoção da aprendizagem, o que beneficia que os estudantes sejam instrumentalizados para uma vida realizada, dentro do ambiente acadêmico e fora dele. Diante dessas premissas, professores de diversas áreas e contextos educacionais podem promover o bem-estar em sala de aula e, até mesmo, além dela. Este trabalho tem como objetivo apresentar aplicações e intervenções, no âmbito da psicologia positiva, com o intuito de promover o bem-estar no contexto de ensino-aprendizagem de língua inglesa. É a partir dessa perspectiva que apresentamos este relato de experiência, que ocorreu em uma escola do Senac na Paraíba, envolvendo quatro turmas de inglês (15 a 20 alunos, 13 a 70 anos), três turmas de nível iniciante (A1 e A2) e uma de nível intermediário (B1) entre 2014 e 2019. As atividades incluíram a “Mostra Cultural de Idiomas” e uma intervenção de emoções positivas (alegria, diversão, gratidão, interesse e orgulho) a partir do savouring através da criação de scrapbooks. Os resultados foram obtidos por meio de feedbacks autorrelatados nos scrapbooks e apresentações orais em sala de aula e teatros locais. Observou-se uma vivência intensa de emoções positivas durante as apresentações culturais, engajamento e envolvimento dos alunos, culminando em espetáculos apresentados para pais, amigos, colegas e comunidade externa. As intervenções contribuíram para intensificar as emoções positivas e os relacionamentos positivos entre os alunos. As atividades pedagógicas baseadas na psicologia positiva mostraram-se eficazes na promoção do bem-estar e na melhoria do ambiente de aprendizagem do inglês, sugerindo que essas práticas podem ser amplamente aplicadas para benefícios emocionais e educacionais.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Emoções Positivas; Ensino-aprendizagem de Língua Inglesa.

Área temática: Intervenções em Psicologia Positiva

Avaliação do modelo 5C's e big five em atletas brasileiros

Leonardo Botinhon de Campos, Maynara Priscila Pereira da Silva, Evandro Moraes Peixoto
Universidade São Francisco

O objetivo da pesquisa foi verificar relações entre o modelo teórico 5Cs do desenvolvimento positivo de jovens (competência, confiança, conexão, cuidado e caráter) e o modelo cinco grandes fatores da personalidade (extroversão, amabilidade, conscienciosidade, neuroticismo e abertura). Também objetivou-se compreender o papel preditivo dos traços de personalidade nas cinco características, em uma amostra de 403 jovens atletas, com idades entre 12 e 24 anos (52,85% sexo masculino). Para alcançar o objetivo foram realizadas duas análises: coeficiente de correlação de Pearson e modelagem de equações estruturais. Os resultados de ambas as análises foram semelhantes, indicando que os dois modelos estão associados, principalmente no que diz respeito a extroversão, amabilidade e neuroticismo com os Cs competência, confiança, conexão e cuidado. De maneira mais específica, no que diz respeito ao papel preditivo dos traços de personalidade sobre os 5Cs, os resultados indicaram que a extroversão e amabilidade são traços que favorecem o desenvolvimento das características positivas, por exemplo, extroversão promove competência ($\beta=,309$), confiança ($\beta=,494$) e conexão ($\beta=,319$). A amabilidade, por sua vez, demonstra ser facilitadora da conexão ($\beta=,503$) e cuidado ($\beta=,774$). Em contrapartida, o neuroticismo apresentou associações negativas com competência ($\beta=,255$) e confiança ($\beta=-,420$). Em suma, os achados observados sugerem que os traços de personalidade são importantes para o desenvolvimento das características positivas. Por exemplo,



uma pessoa com níveis altos de amabilidade tende a demonstrar sentimentos de compaixão e preocupação com o bem-estar do outro, também são pessoas que costumam acreditar mais no próximo, o que auxilia o aumento da conexão e cuidado, haja vista que os dois Cs são caracterizados por vínculos afetivos, sentimentos de bondade, confiança e compaixão. Por outro lado, níveis altos de neuroticismo pode prejudicar a promoção de crenças positivas sobre si e percepção de capacidade no ambiente esportivo, dado que está associada com sentimentos negativos (ansiedade, depressão).

Palavras-chaves: Psicologia do Esporte; Psicologia Positiva; Avaliação Psicológica; Personalidade.

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada.

O JOGO COMO FERRAMENTA NO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

Lucas Augusto Carvalho, Érica Andreia Cortez Monteiro, Larissa Chiaradia Gomes da Silva, Lorane Ribeiro Xavier Costa, Maiara da Silva Carvalho, Rozilda da Silva Pereira Gonzaga

Este artigo tem como objetivo investigar o impacto dos jogos no desenvolvimento da competência emocional em crianças, fundamentando-se em uma revisão de literatura de natureza teórica e qualitativa. Os jogos são definidos como formas de entretenimento que envolvem a aplicação de regras, o cumprimento de metas e a superação de desafios, criando um ambiente propício para que as crianças simulem diversos cenários, explorem suas capacidades cognitivas, sociais e motoras, além de reestruturarem suas vivências emocionais. Durante as brincadeiras, as crianças assumem papéis variados, o que contribui para a ampliação de suas experiências emocionais, comportamentais e sociais, proporcionando uma oportunidade única de testar diferentes formas de interação e resolução de conflitos. Os jogos de movimento, em particular, se destacam por sua eficácia em ensinar valores essenciais, como tolerância, inclusão, tomada de decisão e responsabilidade, além de exigirem que as crianças regulem seus comportamentos para seguir as regras estabelecidas. Essas atividades não apenas favorecem o controle emocional, mas também promovem o desenvolvimento de habilidades socioemocionais fundamentais, como paciência, cooperação, autocontrole e negociação, especialmente em contextos de interação social com seus pares. A competição, frequentemente presente nos jogos, também proporciona um ambiente em que as crianças aprendem a lidar com emoções como frustração, alegria, superação e persistência, o que colabora diretamente para o aprimoramento de sua competência emocional. A revisão da literatura revela que os jogos, quando utilizados de maneira planejada e intencional, têm potencial para promover a expressão e gestão das emoções, tornando-se ferramentas valiosas tanto em contextos educacionais quanto terapêuticos, sendo, portanto, essenciais para o desenvolvimento integral das crianças.

Palavras-chave: Emoções; Competência Emocional; Jogos.

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Explorando Propósito na Vida: Relato de extensão universitária

Reziele Maria Malavasi

Resumo

A busca por sentido e propósito na vida é uma preocupação central para muitas pessoas, especialmente durante a transição para a vida adulta. Além disso, o propósito de vida compreende uma das forças do ser humano. Sendo a extensão universitária parte do tripé “Graduação, Pesquisa e Extensão”, este projeto visou oferecer um espaço de reflexão e exploração para participantes externos do UNESC-ES, por meio de um evento organizado como prática extensionista. Objetivou-se promover o autoconhecimento e a reflexão sobre o sentido e propósito na vida, utilizando abordagens da psicologia positiva e da psicologia fenomenológica existencial humanista. Participaram 16 pessoas com média de idade de 33,75 anos. O evento teve duração de 2 horas e contou com 3 dinâmicas sequenciais: 1. Autoconhecimento por meio de questionamentos existenciais; 2. Identificação de potencialidades pessoais e; 3. Construção de plano de ação de propósitos a curto prazo. Ao final, foram coletadas respostas anônimas acerca da experiência vivenciada por meio de um questionário do *Google Forms*. Uma análise de conteúdo foi conduzida a partir das respostas apontando 4 temas para a definição de propósito: 1. Alcançar objetivos, 2. Motivação; 3. Razão de ser e; 4. Esperança e felicidade. Os resultados indicaram que, para a maioria dos participantes, o propósito é visto principalmente como uma ferramenta prática para alcançar objetivos específicos. No entanto, também foi reconhecido como uma força motivacional central e uma razão fundamental de ser. Além disso, a associação do propósito com a felicidade e a esperança reflete seu papel no bem-estar psicológico. Com base nos resultados obtidos, conclui-se que o evento cumpriu seu objetivo de promover a reflexão sobre sentido e propósito na vida, evidenciando que os participantes compreendem o propósito não apenas como um meio prático para atingir metas, mas também como um elemento essencial para a motivação e bem-estar psicológico.

Palavras-chave: Propósito de vida, Autoconhecimento, Bem-Estar; Extensão Universitária.

Área temática: Forças pessoais.

ATENDIMENTO DE FAMILIARES COM CRIANÇAS PORTADORAS DE TRANSTORNOS DO NEURODESENVOLVIMENTO: CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA POSITIVA

Eloyza Tassarolo Braun, Mariana Rambaldi do Nascimento

Os transtornos do neurodesenvolvimento e suas manifestações sintomatológicas podem ser identificados desde o início do desenvolvimento infantil, muitas vezes antes da idade escolar. Esse grupo de condições, a depender de cada transtorno, é caracterizado por defasagens no processamento cerebral e prejuízos no funcionamento social, pessoal, ocupacional, comportamental, cognitivo e acadêmico, levando a dificuldades na vida cotidiana da criança e consequentemente de suas famílias. Nesse contexto, é necessário que haja uma avaliação diagnóstica eficiente, envolvendo uma equipe multiprofissional, como psicólogos, psiquiatras e neurologistas. Considerando os resultados da avaliação, a família passa a buscar estímulos, terapias especializadas, adaptações e tem sua rotina alterada em prol da melhora do desenvolvimento da criança. No processo de busca por entendimento acerca do Transtorno e seus sintomas, retirada de dúvidas com profissionais e acompanhamento terapêutico dos filhos, muitos pais acabam por negligenciar a própria saúde mental, sem perceber que ela é essencial no processo de desenvolvimento dos filhos. Metodologia: esse estudo é fruto de uma revisão integrativa e tem por objetivo elencar os benefícios da intervenção em Psicoterapia Positiva no acompanhamento psicoterapêutico em familiares de crianças com algum



dos transtornos do neurodesenvolvimento, a fim de potencializar suas virtudes e qualidades, elaborando de forma assertiva a rotina desgastante e a maternidade/paternidade atípica. Conclui-se após a pesquisa bibliográfica integrativa que os profissionais de psicologia podem utilizar as premissas da Psicologia Positiva e suas técnicas, como o diário de gratidão, uma prática de meditação, a ferramenta “Uma porta de fecha, outra porta se abre”, e a escrita positiva, construindo junto à família um estado psicológico favorável para auxiliar o desenvolvimento dos filhos.

Palavras-chave: Atendimento familiar. Transtornos do Neurodesenvolvimento. Psicologia Positiva

Área Temática: Intervenções em Psicologia Positiva

Experiências escolares, habilidades socioemocionais e depressão entre estudantes: Abordagem via modelos de equações estruturais

Anna Beatriz Gomes Barbosa, Louise do Nascimento Marques, Renato Vieira da Fonseca de Marca, Ana Luiza Teixeira Mendes Xavier de Mendonça, Delcio Marques da Silva Brilhante de Araujo, Luís Flávio Chaves Anunciação, Christopher Murray, Thomas Eichenberg Krahe, Adriana Lima, Bruno Oliveira

Introdução: Crianças e adolescentes passam grande parte do dia na escola. Compreender como as habilidades socioemocionais dos alunos e o ambiente escolar afetam a saúde mental é crucial para políticas públicas e privadas. **Objetivo:** A pesquisa faz parte de um estudo contínuo para desenvolver testes psicológicos visando medir o bem-estar dos estudantes e avaliar intervenções pedagógicas. Investigamos se a qualidade das relações entre professor e aluno e as habilidades socioemocionais estariam relacionadas à depressão, bem como se essas relações seriam moderadas pelo gênero. **Método:** Dados de 2.546 estudantes (51,2% do sexo masculino), com idades entre 10 e 15 anos, foram coletados para avaliar as relações entre competências socioemocionais e depressão. A depressão foi avaliada usando uma versão abreviada da Reynolds Child Depression Scale (RCDS), o clima escolar com o Questionário People In My Life (PIML), e habilidades socioemocionais foram medidas com um instrumento baseado na estrutura CASEL. Análises fatoriais exploratórias e confirmatórias foram ajustadas aos dados, e o modelo de equações estruturais (MEE) testou as relações entre esses fatores, incluindo um efeito moderador do gênero. **Resultados:** Os resultados indicaram (a) uma solução unidimensional adequada para as versões curtas do RCDS e PIML; (b) o modelo de 5 domínios do CASEL foi melhor estruturado como dois fatores correlacionados (habilidades intrapessoais e interpessoais); (c) o MEE revelou que as relações professor-aluno e habilidades intrapessoais foram inversamente correlacionadas com a depressão, enquanto as habilidades interpessoais foram diretamente relacionadas à depressão, e essa associação foi mais forte entre as meninas. **Conclusões:** Habilidades intrapessoais, como autoconsciência, atuam como fatores protetores, assim como relações positivas entre professor e aluno. No entanto, habilidades sociais, como empatia, podem intensificar sintomas depressivos, especialmente entre as meninas. As implicações incluem o desenvolvimento de abordagens educacionais que promovam habilidades socioemocionais e um relacionamento positivo entre professor e aluno.

Palavras-chave: relação professor-aluno, habilidades socioemocionais, depressão, modelagem de equações estruturais, educação

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

ESTRATÉGIA DE BEM-ESTAR DE ENFERMEIROS NA UTI DE HOSPITAL PÚBLICO

Vanessa Cadore Machado; Adaiane Amélia Baccin; Anna Luiza Sbardelotto Flores; Paula Emanuelli Antonelli; Silvio José Lemos Vasconcellos.

RESUMO: A enfermagem trabalha com uma perspectiva constante de manter os cuidados ao outro, e muitas vezes o enfermeiro negligencia seu próprio cuidado; O autocuidado é uma estratégia para manter a saúde mental diante de situações estressoras. Estratégias voltadas para esse contexto são essenciais para gerar bem-estar. Descrever estratégias utilizadas pelos enfermeiros que atuam nas UTIs para gerar bem-estar e auxiliar a lidarem com a questão da morte de pacientes no seu ambiente de trabalho. A pesquisa possui características exploratória e descritiva de natureza qualitativa, os participantes são enfermeiros que atuam nas UTIs de um Hospital de Ensino do Interior do Rio Grande do Sul. O total de participantes segue amostragem por saturação teórica. Os dados foram coletados por meio da aplicação de questionários sociodemográficos e entrevistas. A análise dos dados se deu por análise de conteúdo. A maioria dos respondentes afirmou que pratica atividade física como estratégia para gerar bem-estar e se manter saudável. Foi mais citada academia, seguida de corrida, caminhada, padel e hidroginástica. A atividade física exerce efeitos positivos na saúde mental, libera serotonina, dopamina e endorfinas que regulam o humor e as emoções, auxiliando na neuroplasticidade - capacidade do cérebro de se adaptar as situações estressoras. A atividade física regular melhora a auto percepção, autoestima e a auto eficácia, auxiliando na promoção das interações psicossocial e enfrentamento de situações estressoras. A consideração de múltiplos níveis de influência neurobiológica, psicossocial e comportamental permitirá uma visão integrada dos benefícios da atividade física na promoção do bem-estar emocional. A pesquisa tem o apoio da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH) e bolsista PIC/EBSERH/HUSM-UFSM.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Autocuidado; Enfermeiros; Bem-estar subjetivo

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Relações entre Autoestima, Apego e Gratidão

João Pedro Prisco da Rocha, Arthur Peron Ramos Leon, Carolina da Silva Areosa, Daniela Zibenberg, Jean Carlos Natividade

A autoestima é uma característica que diz respeito a avaliação sobre o autoconceito, atrelada ao senso de valia do próprio indivíduo. Estudos anteriores mostraram que prejuízos na autoestima estão relacionados a diversos transtornos, como depressão, ansiedade e dificuldades de aprendizado, assim como uma autoestima fortalecida garante benefícios como aumentos no bem-estar e na satisfação com o relacionamento amoroso. Dois fatores que possivelmente estão relacionados à autoestima são o apego e a gratidão. Enquanto o apego compreende o nível de conforto para estabelecer dependência e intimidade numa relação, a gratidão diz respeito ao reconhecimento de aspectos positivos na vida. O presente estudo teve o objetivo de testar correlações entre autoestima, apego e gratidão. Para isso, aplicou-se um questionário em 487 adultos brasileiros, média de idade de 28.4 anos ($DP = 10.6$), sendo 69,9% mulheres. O questionário era composto por perguntas sociodemográficas (e.g., gênero, idade), além de escalas para acessar os níveis de evitação e ansiedade relacionadas ao apego, autoestima e gratidão. Os resultados mostraram que a autoestima se correlacionou positivamente com a gratidão, e negativamente com a ansiedade e evitação relacionadas ao apego. Apesar de se tratar de um estudo correlacional, em que não se pode aferir causalidade, intervenções no apego para diminuir níveis de evitação e ansiedade, assim como intervenções para aumento da gratidão possivelmente surtirão efeitos positivos na autoestima. Assim, além de enriquecer o que se



sabe sobre apego, gratidão e autoestima, como direção futura, a presente pesquisa visa a fomentar o desenvolvimento de estudos e intervenções que possam provocar incrementos positivos na autoestima.

Palavras-chave: Apego, Autoestima e Gratidão

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Apoio: FAPERJ, CAPES, CNPQ

Bem-estar subjetivo, autoestima e a satisfação pelo trabalho de profissionais com deficiência

Lara Machado Califani e Carolina Rosa Campos

Resumo

A satisfação no trabalho é uma fonte importante de realização e autoestima, sendo fundamental para o bem-estar emocional e psicológico. Contudo a inserção das pessoas com deficiência no mercado de trabalho é marcada por desafios que comprometem esse direito. Nesse sentido, essa pesquisa teve por objetivo investigar o bem-estar subjetivo, autoestima e a satisfação pelo trabalho de profissionais com deficiência. Para a realização do estudo aplicou-se um questionário sociodemográfico e instrumentos de avaliação psicológica, como a Escala de Autoestima de Rosenberg (RSS), Escala de Paixão no Trabalho (PWS), e a Escala de Funcionamento Ótimo em Sociedade (OFIS), em um grupo de 30 profissionais com deficiência ($M=38,44$; $DP\pm 8,33$) com idade entre 22 e 56 anos. Os resultados foram analisados por comparação de média e correlações de Spearman. A pesquisa revelou a forte e dinâmica correlação entre bem-estar subjetivo, autoestima e a satisfação no trabalho desses profissionais, sendo que a satisfação no trabalho pode ser vista como uma fonte importante de realização e autoestima. A longo prazo, espera-se que os achados deste estudo auxiliem na redução da visão capacitista prevalente na sociedade brasileira, promovendo uma percepção mais inclusiva e equitativa das pessoas com deficiência, afirmando ainda a necessidade para formulação de estratégias mais eficazes para a inclusão e valorização de pessoas com deficiência no mercado de trabalho. A pesquisa não só visou avançar no campo científico, como também buscou impactar positivamente o âmbito social, enfatizando a necessidade de uma abordagem mais consciente e respeitosa em relação às questões de inclusão, sendo necessário ainda estratégias mais eficazes para a inclusão e valorização de pessoas com deficiência no mercado de trabalho.

Palavras-chave: pessoas com deficiência; saúde mental; mercado de trabalho; inclusão social

Área temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social



Estudos Psicométricos da Escala de Otimismo para adultos brasileiros

Gabriela Bertoletti Diaz¹, Josemberg Moura de Andrade², Pamela Carvalho da Silva¹, Vitória de Anhaia Camargo¹, Desirée Cordoni da Silveira¹, Bruna Cernelutti Reis Weber¹, Adriana Tavares Sturmer, Bruno Luis Schaab¹, Marcela Lahiguera Cesa¹, Prislá Ücker Calvetti¹, Adriana Serafini¹, Alcyr de Oliveira Júnior¹, Ana Paula Noronha³ e Caroline Tozzi Reppold¹

¹ Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), Porto Alegre, RS BR.

² Universidade de Brasília (UnB), Brasília, DF-BR

³ Universidade São Francisco (USF), Campinas, SP-BR

O otimismo, reconhecido como uma variável essencial na promoção de um estilo de vida saudável, destaca-se como um dos pilares da Psicologia Positiva. A avaliação fidedigna dessa variável é, portanto, crucial para avanços nesta área. Este estudo teve como objetivo obter evidências de validade da Escala de Otimismo (*Life Orientation Test-Revised* - LOT-R) para adultos brasileiros. Para isso, foram considerados os seguintes objetivos específicos: Para isso, foram considerados os seguintes objetivos específicos: (1) obter evidências de validade de conteúdo, analisando a relevância e representatividade dos itens com base em pareceres de especialistas na área; (2) obter evidências de validade baseadas na estrutura interna da escala verificando sua consistência com modelos teóricos prévios e estimando parâmetros de precisão; e (3) estimar os parâmetros dos itens, incluindo sua dificuldade e capacidade de discriminação. Participaram da pesquisa 5.599 adultos, com média de idade de 27,88 anos (DP = 9,91), representando as cinco regiões do Brasil, sendo 69,7% do gênero feminino. A escala apresentou índices máximos de validade de conteúdo (I-IVC=1 e S-IVC=1), indicando que os itens são teoricamente e linguisticamente adequados para avaliar o otimismo. A análise fatorial confirmatória manteve a estrutura original de 10 itens da escala, com bons índices de ajuste. A confiabilidade do instrumento foi avaliada por meio do coeficiente alfa ($\alpha = 0,88$) e lambda 2 de Guttman ($\lambda^2 = 0,88$). A aplicação da TRI confirmou a robustez dos parâmetros psicométricos, com as Curvas Características e de Informação corroborando a eficácia da escala. Os resultados encontrados foram coerentes com o que está evidenciado na literatura, a escala demonstraram ser um instrumento válido, permitindo sua utilização em pesquisas brasileiras.

Palavras- chave: otimismo, psicologia positiva, avaliação psicológica, psicometria

Área temática: Tecnologias Positivas

Autocompaixão como preditor de bem-estar na Psicologia Positiva

Isabela de Mattos Vieira Ferracini, João Matheus Barcelos da Silva, Cecília Faccenda Pivoto, Jéssica Santos Machado e Natália Baptista Ramos.

A autocompaixão, um conceito central e crescente na Psicologia Positiva, tem se mostrado um preditor significativo de bem-estar, conforme evidenciado por inúmeras pesquisas recentes. Esse conceito envolve tratar a si mesmo com a mesma gentileza, compreensão e empatia que se ofereceria a um amigo próximo em momentos de dor, fracasso ou dificuldade. Ao invés de se criticar severamente ou se punir pelos erros, a prática da autocompaixão encoraja uma abordagem mais suave e acolhedora, promovendo um ambiente interno onde o indivíduo se sente seguro para enfrentar desafios e crescer a partir das experiências negativas. Nesse sentido, o objetivo dos estudos sobre autocompaixão é entender como o tratamento gentil e compreensivo de si mesmo influencia aspectos do bem-estar psicológico e emocional. Neste estudo, realizamos uma revisão da literatura sobre Psicologia Positiva, focando em artigos, livros e teses publicados entre 2000 e 2023. A busca foi realizada utilizando palavras-chave "bem-estar",



"resiliência", "emoções positivas" e "intervenções psicológicas" nas bases de dados PubMed, Web of Science, Embase e Scopus, para garantir a inclusão de fontes confiáveis e relevantes. Os resultados revelam que indivíduos que praticam autocompaixão tendem a experimentar níveis mais elevados de bem-estar. Eles demonstram menor propensão ao estresse, maior satisfação com a vida e uma maior capacidade de lidar de forma eficaz com os desafios cotidianos. Dessa forma, esses indivíduos, além de se recuperarem mais rapidamente de situações adversas, desenvolvem uma relação mais saudável e equilibrada consigo mesmos, caracterizada por uma diminuição na autocritica e um aumento no autocuidado. Com base nesses achados, conclui-se que a autocompaixão é significativa na promoção do bem-estar, uma vez que, além de contribuir para uma vida mais equilibrada e satisfatória, também fortalece a resiliência emocional, tornando-se um elemento essencial na Psicologia Positiva e na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.

Palavras-chave: Autocompaixão; Bem-estar; Resiliência

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Relação entre *coping* e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia

Samantha Castro Teixeira, Liana Müller Carvalho, Jaqueline de Carvalho Rodrigues

A fibromialgia (FM) é uma síndrome de dor crônica, comum em mulheres de 35 a 60 anos. Devido ao impacto na qualidade de vida (QV), é importante compreender as estratégias de enfrentamento para aliviar os sintomas associados. Esta pesquisa investigou as relações entre estratégias de enfrentamento e a QV em pacientes com FM. Foi realizado um estudo quantitativo transversal com 81 adultos ($M = 46,01$; $DP = 9,72$), sendo 80 mulheres, previamente diagnosticados. Foram aplicados Instrumento de Avaliação de QV (Whoqol-Bref), COPE Breve e Escala de Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP). A análise de correlação mostrou associações positivas significativas entre as subescalas do COPE e os domínios físico ($r = 0,240$, $p < 0,01$), social ($r = 0,321$, $p < 0,01$) e ambiental ($r = 0,331$, $p < 0,01$) do Whoqol-Bref. Especificamente, o COPE Total apresentou correlações positivas com todos os domínios do Whoqol-Bref, com correlações moderadas entre o domínio psicológico ($r = 0,534$, $p < 0,01$) e relações sociais ($r = 0,533$, $p < 0,01$), sugerindo que estratégias mais adaptativas estão significativamente associadas a melhor percepção de QV. Subescalas específicas do COPE, como "Tenho me culpado pelas coisas que aconteceram", mostraram correlações moderadas com os domínios psicológico ($r = 0,688$, $p < 0,01$) e total ($r = 0,500$, $p < 0,01$) da QV. Também encontradas correlações positivas e fracas entre outras como "Tenho me dedicado ao trabalho ou outras atividades para me distrair" ($r = 0,355$, $p < 0,01$), e o Whoqol-Bref. Os resultados demonstram que estratégias de enfrentamento adaptativas podem ser importantes no tratamento para FM, contribuindo para melhor QV. Este estudo destaca que se incentivem o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento eficazes, que apresentam potencial para melhorar a QV desses pacientes.

Palavras-chave: Fibromialgia, Qualidade de vida, Estratégias de enfrentamento, Saúde mental; Dor

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Estudo Preliminar da Aplicação Oral da PANAS em Pacientes Chagásicos

Jorge Antonio Santos Lopes Filho; Gabriel Lourenço Ferreira Carvalho; Guilherme Stavale Hasslocher; Lorena Silva Gouvêa Zão; Amanda Londero-Santos; Alejandro Marcel Hasslocher-Moreno

Portadores de doença de Chagas (DC), no Brasil, enfrentam estigmas, vulnerabilidade social e dificuldades em acessar serviços de saúde. Nesse contexto, tem crescido o interesse em avaliar o bem-estar subjetivo desses pacientes. Todavia, uma grande parte dos pacientes com DC têm baixo nível de escolaridade, inviabilizando a aplicação de instrumentos auto-aplicáveis. A Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS), instrumento auto-aplicável, é um dos instrumentos mais utilizados na investigação de afetivos, no entanto, não se conhecem estudos que a utilizaram em pacientes com DC. O objetivo deste estudo é buscar evidências de validade para a aplicação oral da PANAS em pacientes com DC. Foi utilizada uma amostra de 60 pacientes com DC, idade média 67,9 ($DP = 8,79$), acompanhados no Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas. Nesses pacientes foi aplicado, junto à PANAS, os seguintes instrumentos em formato oral: Inventário Beck de Depressão (BDI); Inventário Beck de Ansiedade (BAI); Escala de Satisfação de Vida; WHOQOL-Abreviado (QOL); Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (DASS-21). Correlações de Pearson indicaram que afetos negativos correlacionaram-se significativamente com BDI ($r = -0,79$), BAI ($r = 0,89$), DASS-21 ($r = 0,84$), Satisfação de vida ($r = -0,49$) e QOL ($r = -0,64$). Já afetos positivos correlacionaram-se significativamente com Satisfação de vida ($r = 0,50$) e QOL ($r = 0,64$). A análise de confiabilidade indicou coeficiente alpha de Cronbach de 0,92 e o ômega de McDonald de 0,93. Resultados deste estudo indicaram que a aplicação oral da PANAS apresenta propriedades psicométricas semelhantes àquelas com aplicação autoaplicável. No entanto, os resultados são preliminares, sendo necessárias novas pesquisas envolvendo uma amostra maior, para maior precisão e generalização dos resultados. A adaptação de um instrumento para avaliação de bem-estar subjetivo em formato oral poderá contribuir para a avaliação de indivíduos com baixa escolaridade.

Palavras-chave: Bem-estar subjetivo; Afetos positivos e negativos; Doença de Chagas; Aplicação oral.

Área temática: Bem-estar, Felicidade e Seus Correlatos

Avaliação da Qualidade de Vida de Estudantes de Psicologia Brasileiros

Maria Luisa Gontijo Gouveia (Universidade Federal de Santa Catarina), Armando Macena de Lima Junior (Universidade Federal de Santa Catarina), Gabriel Henrique Bomfim de França (Universidade Federal de Santa Catarina), Gabriela Oltramari (Universidade Federal de Santa Catarina), André Luiz Monezi Andrade (Pontifícia Universidade Católica Campinas) e Fernanda Machado Lopes (Universidade Federal de Santa Catarina)

Os Transtornos de Ansiedade e Depressão são os mais comuns na população mundial. Dentre os grupos vulneráveis ao desenvolvimento destes transtornos mentais, destacam-se os universitários como um dos mais afetados. Como forma de identificar e prevenir problemas emocionais em estudantes, salienta-se o uso de instrumentos de avaliação da qualidade de vida e de rastreio de sintomas de ansiedade e depressão. Este estudo tem como objetivo investigar a prevalência de sintomas de ansiedade, de depressão, de estresse e a qualidade de vida em estudantes de psicologia brasileiros. Realizou-se uma pesquisa quantitativa, de cunho exploratório e transversal, do tipo levantamento. Participaram 764 estudantes de psicologia matriculados em universidades brasileiras. Aplicou-se um questionário sociodemográfico, o instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida (Whoqol-BREF) e a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21- versão em português). Por 30 dias, esses instrumentos foram disponibilizados numa Plataforma online de pesquisa, a Survey Monkey®. Para a análise de dados, utilizou-se o



software Jasp®, por meio do qual foi possível realizar análises estatísticas descritivas. Os resultados apontaram que metade dos estudantes apresentaram sintomas de depressão e/ou ansiedade em contraste com uma avaliação satisfatória da qualidade de vida global. Esses números são superiores aos encontrados na meta-análise de Fang et al. (2022) e de Demenech et al. (2021). Assim, fica evidente que mesmo antes da pandemia, os problemas de saúde mental entre estudantes brasileiros já eram superiores quando comparados com estudantes de outros países. Por outro lado, a percepção positiva da qualidade de vida possivelmente reflete resiliência e mecanismos de coping eficazes utilizados por este público. Conclui-se que mais estudos com este objetivo são necessários, e sugerem-se intervenções que destaquem os aspectos positivos do funcionamento humano para este grupo populacional.

Palavras-chave: qualidade de vida, estudantes universitários, saúde mental, ansiedade, depressão

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Desenvolvimento da liderança positiva: um jogo de soft skills para professores

Luana Thereza Nesi de Mello¹, Ana Cristina Caldeira², Cristiane Barra da Matta³

A liderança positiva em sala de aula, que vai além da transmissão de conteúdo, envolve a capacidade de inspirar, motivar e guiar os alunos em seu desenvolvimento pessoal e profissional. Analisou-se o impacto da liderança positiva dos professores no ensino superior e como o desenvolvimento de soft skills pode aprimorar essa competência. Considerando o papel crucial dos professores na construção de um ambiente de aprendizagem saudável, este estudo utilizou um jogo de soft skills como ferramenta para aprimorar habilidades como comunicação, empatia, resolução de conflitos e adaptabilidade, essenciais para uma liderança eficaz em sala de aula. O estudo faz parte de uma pesquisa maior focada no desenvolvimento de soft skills entre discentes e docentes em uma instituição de ensino superior privada da Grande São Paulo. A metodologia consistiu na criação e aplicação de um jogo interativo, no qual os professores enfrentaram situações simuladas que exigiam o uso dessas habilidades em contextos realistas de ensino. Durante o jogo, os docentes praticaram e refletiram sobre suas ações em cenários que simulavam conflitos, desafios de comunicação e adaptação. Ao final, eles participaram de uma avaliação qualitativa, na qual relataram aprendizados e reflexões obtidos com a experiência. Muitos destacaram que a atividade os ajudou a identificar pontos cegos em sua liderança, especialmente em resolução de conflitos e comunicação. Outros perceberam a importância de adaptar suas estratégias de ensino conforme as necessidades de cada turma. Alguns reforçaram a importância da empatia e do apoio emocional. Os resultados mostraram que o jogo não apenas promoveu reflexões, mas também inspirou mudanças práticas e imediatas. Concluímos que o desenvolvimento contínuo dessas soft skills entre os professores é essencial para fortalecer o ambiente acadêmico e enriquecer a experiência de aprendizagem dos alunos.

Palavras-chave: liderança positiva, soft skills, ensino superior, jogo educativo, desenvolvimento docente.

Indicação da área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Forças Pessoais e Profissões da Saúde: Uma Revisão Bibliográfica

Isabella Casotti Barreto

Esta revisão bibliográfica explora a influência das forças pessoais nas profissões da saúde, destacando como características individuais, como resiliência, empatia e habilidades de resolução de problemas, impactam o desempenho profissional e o bem-estar dos trabalhadores. O método envolveu a seleção e análise de artigos acadêmicos, livros e publicações em bases de dados como PubMed, Scopus e PsycINFO, com foco em estudos que relacionam essas forças ao atendimento de saúde. Os resultados revelam que a resiliência é fundamental para que profissionais lidem com o estresse e as demandas emocionais, mantendo a qualidade do atendimento e sua saúde mental. Além disso, a empatia melhora as interações com os pacientes e está associada a maior satisfação e comprometimento profissional, criando vínculos mais fortes que resultam em melhores desfechos de saúde. Habilidades de resolução de problemas também se mostraram essenciais, permitindo que os profissionais enfrentem desafios clínicos complexos de forma adaptativa e inovadora. A revisão sublinha a importância de desenvolver essas forças pessoais por meio de programas de treinamento e intervenções baseadas em Psicologia Positiva, focados no fortalecimento de habilidades interpessoais e de enfrentamento. A integração dessas forças nas práticas de gestão e desenvolvimento profissional é crucial, pois políticas de valorização e reconhecimento das capacidades individuais podem levar a uma menor rotatividade e maior satisfação no trabalho. Conclui-se que uma compreensão mais aprofundada e a aplicação prática dessas forças podem aprimorar significativamente tanto a qualidade do atendimento quanto a experiência profissional na área da saúde, oferecendo uma base para futuras pesquisas e intervenções voltadas ao suporte dos trabalhadores da saúde.

Palavras-chave: Saúde; forças pessoais; profissão.

Área temática: Forças Pessoais

Síndrome do Impostor: Explorando Diferenças de Gênero e Outras Variáveis Sociodemográficas

Larissa Linhares de Medeiros Chaves¹, Júlia Schaedler de Melo Passerine¹, Iorhana Almeida Fernandes¹, Daniela Sacramento Zanini¹, Karina da Silva Oliveira²

¹Pontifícia Universidade Católica de Goiás

²Universidade São Francisco

A síndrome do impostor é um fenômeno psicológico em que indivíduos acreditam ser incompetentes ou inadequados, apesar de terem provas claras de sucesso e competência. A síndrome, originalmente descrita por Clance e Imes em 1978, emerge na pesquisa psicológica e é caracterizada pelo sentimento persistente de fraude e inadequação. O presente trabalho tem como objetivo analisar o fenômeno do impostor, revisando suas definições, manifestações e impactos nas esferas pessoal e profissional, bem como, investigar como as variáveis socioculturais, incluindo gênero, escolaridade, raça, renda familiar e orientação sexual afetam na prevalência e intensidade do fenômeno do impostor. Para tanto, participaram deste estudo 618 indivíduos com idades entre 18 e 61 anos ($M=28,30$; $DP=12,94$), que se identificaram como mulheres e homens cisgênero, mulheres e homens transgênero, gênero fluido e não-binário, das cinco regiões do país. Para análise dos dados, foi utilizada a análise de variância de uma via (ANOVA-One Way) e solicitada a avaliação de post-hoc através da técnica de Hothberg. Os resultados apontam diferenças estatisticamente significativas entre mulheres cisgênero e pessoas transgênero comparadas a homens cisgênero. Em relação às demais variáveis sociodemográficas, não foram encontradas diferenças



estatisticamente significativas. Esses achados sugerem variações importantes nos resultados entre os grupos analisados, com implicações relevantes para a compreensão das dinâmicas de gênero e suas interações com demais fatores estudados. Desta forma, é possível que os desafios associados aos papéis sociais, à inserção da força de trabalho feminina no mercado, e à luta por espaços dignos e justos podem ter exacerbado as vivências que as fazem sentir-se como fraudes em suas tarefas laborais, incapazes de reconhecer suas conquistas. Esses achados sugerem não apenas a persistência de desigualdades de gênero, mas também a necessidade de uma maior atenção às experiências de diferentes grupos, especialmente no que tange à diversidade de gênero.

Palavras-chave: fenômeno do impostor; avaliação psicológica; saúde mental.

Área temática: Outras áreas

Bem-estar psicológico no uso de mídias sociais: validade de conteúdo de uma escala psicométrica

Pamela Carvalho da Silva¹, Prislá Ucker Calvetti¹, Bruna Simões Tocchetto¹, Bruno Luis Schaab¹, Vanessa Kaiser¹, Leandro Almeida², Caroline Tozzi Reppold¹

¹Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)

²Universidade do Minho (Uminho)

Resumo

O objetivo deste estudo foi elaborar itens e apresentar evidências de validade de conteúdo para a Escala de Bem-estar Psicológico no uso de Mídias Sociais (EBPMS). A escala pretende avaliar as orientações ao bem-estar psicológico relacionadas ao uso dessas tecnologias por adultos brasileiros. Para elaboração dos itens, foi desenvolvido um modelo conceitual que integrou quatro domínios: definição de mídias sociais, modelo eudaimônico do bem-estar psicológico, conceitos-chave da ciberpsicologia, e uso de mídias sociais baseado em uma Taxonomia sobre Experiência de Uso para Redes Sociais. Esse modelo conceitual orientou a criação inicial de 77 itens para a escala. Para a validade de conteúdo, uma amostra de 6 juízes especialistas avaliou a pertinência, relevância e clareza dos itens, utilizando o Coeficiente de Validade de Conteúdo (CVC). Itens com CVC inferior a 0,80 foram excluídos. Baseado na análise qualitativa das sugestões dos juízes, itens foram reescritos e, entre os itens com alta similaridade de conteúdo, foi selecionado um representante. Após essa primeira revisão, 40 itens foram selecionados e avaliados quanto a aspectos semânticos pela amostra da população-alvo composta por 15 adultos brasileiros usuários de mídias sociais. Todos os 40 itens obtiveram um CVC superior a 0,85. Os resultados deste estudo evidenciam que a EBPMS possui itens com alta validade de conteúdo, confirmando a validade de conteúdo e adequação da escala para a avaliação do bem-estar psicológico no contexto das mídias sociais. Este estudo é parte de uma pesquisa que desenvolve e apresenta as evidências de validade de uma escala destinada a avaliar o bem-estar psicológico relacionado ao uso de mídias sociais.

Palavras-chave: Bem-estar Psicológico, Mídias Sociais, Validade de Conteúdo, Escala Psicométrica.

Área Temática: Tecnologias Positiva



Efeitos da Experiência Prisional e do Suporte Social na Saúde Mental dos Detentos no Brasil

Tiago Maisonnette Jentjens, Anna Beatriz Gomes Barbosa, Louise do Nascimento Marques, Renato Vieira da Fonseca de Marca, Ana Luiza Teixeira Mendes Xavier de Mendonça, Delcio Marques da Silva Brilhante de Araujo, Elias Rego Mendes, Lucas de Moura Lima, Luís Flávio Chaves Anunciação, Christopher Murray, Thomas Eichenberg Krahe

Introdução: Questões de saúde mental entre detentos permanecem uma preocupação profunda, especialmente devido à alta prevalência de problemas nessa população. O contexto brasileiro enfrenta uma escassez de estudos publicados sobre esse tema, o que dificulta a identificação e o tratamento de pessoas com condições psicológicas e/ou psiquiátricas. Compreender os fatores associados à saúde mental entre prisioneiros é essencial para a elaboração de estratégias eficazes de prevenção e intervenção. **Objetivo:** Neste estudo, buscamos analisar a importância relativa de preditores modificáveis da saúde mental em prisioneiros, considerando diversas variáveis demográficas, experiências carcerárias e percepções de apoio social. **Método:** Este estudo transversal incluiu 242 prisioneiros do sexo masculino em três prisões na região Centro-Oeste do Brasil, com uma média de idade de 31,84 (8,29) anos, a maioria com baixos níveis de educação e religiosos. Para examinar a importância relativa dos preditores maleáveis da saúde mental entre os prisioneiros atuais, foram coletadas informações demográficas e utilizadas a Escala de Auto-Relato, a Escala de Experiência na Prisão e a Escala de Percepção de Suporte Social. **Resultados:** Os resultados da análise correlacional indicaram que a experiência na prisão estava positivamente relacionada ao suporte social percebido e negativamente relacionada aos problemas de saúde mental. Análises de regressão múltipla revelaram que idade, nível de educação e experiência na prisão estavam significativamente relacionados aos problemas de saúde mental, após controle de várias outras variáveis relevantes. **Conclusões:** No contexto brasileiro, as condições prisionais são frequentemente criticadas pelo superlotamento e infraestrutura inadequada. Portanto, os resultados do nosso estudo destacam a urgência de repensar a gestão prisional para melhorar a saúde mental dos detentos. A percepção negativa da vida na prisão, identificada como um forte preditor de resultados negativos na saúde mental, sublinha a necessidade de reformas que priorizem um ambiente prisional mais humano e justo.

Palavras-chave: Condições Prisionais, Percepções dos Detentos, Saúde Mental, Suporte Social, Bem-Estar

Área temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

Relações entre Realizações em Performance Criativa e os Cinco Grandes Fatores da Personalidade

Renata D. P. Vaz, Diogo L. C. Garzoni, Lucas R. Schirmer, Jean Carlos Natividade

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social (L2PS)

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

A realização criativa pode ser definida como a soma de produtos criativos gerados por um indivíduo de forma concreta ao longo de sua vida. A performance criativa inclui atividades como música, dança e teatro/cinema. Características da personalidade, como os Cinco Grandes Fatores, têm sido frequentemente estudadas em relação à criatividade e às conquistas criativas. Os cinco grandes fatores dizem respeito a contínuos que englobam: Extroversão, Agradabilidade, Conscienciosidade, Neuroticismo e Abertura a experiências. Ainda, segundo um modelo de personalidade, cada um dos cinco grandes fatores apresentam dois aspectos distintos: Assertividade e Entusiasmo para Extroversão; Polidez e Compaixão para Agradabilidade; Ordenação e Diligência para



Conscienciosidade; e Volatilidade e Negatividade para Neuroticismo; Abertura e Intelecto para Abertura a Experiências. Apesar das relações entre personalidade e criatividade terem sido alvo de diversos estudos, ainda há carência de estudos brasileiros sobre as relações com os aspectos. Assim, este estudo teve como objetivo investigar as relações entre conquistas de performance criativa e os aspectos dos cinco grandes fatores da personalidade. Participaram 202 adultos brasileiros, com média de idade de 29,2 anos ($DP = 13,9$), sendo 70,3% mulheres. Os participantes responderam a versões adaptadas para o Brasil da Big Five Aspects Scale (BFAS-BR) e a do Creative Achievement Questionnaire (CAQ-BR). Não foram encontradas correlações significativas entre as variáveis investigadas. Dentre as possibilidades explicativas para isso, pode-se ressaltar a limitação do tamanho da amostra, tendo em vista que para algumas dimensões artísticas (teatro/cinema, por exemplo) menos de 30 participantes responderam. Apesar disso, os resultados sugerem que a performance em música está positivamente associada ao aspecto Assertividade, Compaixão e Abertura e Intelecto, e negativamente com Ordem. Novos estudos devem ser realizados a fim de atingir mais participantes que performem as diferentes atividades artísticas.

Palavras-chave: Criatividade; Conquistas Criativas; Personalidade; Big Five; Performance.

Área temática: Criatividade e Inovação

Relações entre Atratividade Sexual, Autoestima e Bem-Estar Subjetivo em Homens e Mulheres

Mikhael Paganotto Virtuoso (PUC-Rio), Mikael Sarres Estruc Franklin Pereira (PUC-Rio), Jean Carlos Natividade (PUC-Rio)

Departamento de Psicologia – Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social – L2PS

PUC-Rio de Janeiro/RJ

A Atratividade Sexual é um dos sete fatores sexuais da personalidade do modelo Sexy-7. Ela refere-se a quanto uma pessoa desperta interesse sexual em outras devido a sua beleza ou comportamentos sedutores. Sendo um traço relevante para o sucesso romântico, principalmente feminino, e associado a experiências positivas, devido ao viés de beleza, espera-se que esteja relacionado à Autoestima e ao Bem-Estar Subjetivo. Assim, este estudo teve por objetivo testar relações entre Atratividade Sexual, Autoestima e Bem-Estar Subjetivo separadamente para homens e mulheres. Participaram 758 adultos brasileiros, média de idade de 27,3 anos ($DP=8,50$), sendo 65,8% mulheres. Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico, a Escala de Atratividade Sexual, a Escala de Autoestima de Rosenberg, a Escala de Satisfação de Vida e de Afetos Positivo e Negativo. Verificaram-se correlações significativas entre os dois fatores da Atratividade Sexual, Beleza e Sedução, e Autoestima e as dimensões do Bem-Estar Subjetivo. Tanto para homens quanto para mulheres, Beleza apresentou correlações positivas com Autoestima, Satisfação de Vida e Afeto Positivo, enquanto Sedução teve correlações positivas com Afeto Positivo. Adicionalmente, Beleza e Sedução só apresentaram correlações significativas com Afeto Negativo entre as mulheres, sendo positiva com Sedução. Finalmente, verificou-se que todas as correlações foram mais fortes entre as mulheres. Os resultados sugerem que a Atratividade Sexual, sobretudo Beleza, pode impactar mais fortemente a Autoestima e o Bem-Estar das mulheres, possivelmente pela conquista romântica feminina estar mais atrelada às sinalizações de juventude. Além disso, a Sedução feminina pode estar relacionada ao Afeto Negativo na medida em que pode aumentar a frequência de assédios. Por fim, evidencia-se a importância de considerar fatores da sexualidade e diferenças sexuais no exame das variáveis positivas.

Palavras-chave: atratividade sexual; sexy-7; autoestima; bem-estar subjetivo

Área da Psicologia: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Nível: Mestrado – M

Fomento: FAPERJ, CAPES e CNPq

Humildade Intelectual: Uma Revisão Sistemática das Formas de Medida

José Guilherme de Almeida Castro (PUC-Rio), Jean Carlos Natividade (PUC-Rio)

Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social (L2PS)

A humildade intelectual (HI) refere-se à capacidade de reconhecer a própria falibilidade e as limitações do próprio conhecimento, mantendo uma abertura para revisar crenças à luz de novas evidências ou argumentos. A HI pode ser entendida como um componente da humildade geral, que se destaca como uma força pessoal associada ao bem-estar. Este estudo teve como objetivo realizar uma revisão sistemática de instrumentos que se propõem a medir a HI. Para tanto, realizaram-se buscas nas bases de dados PubMed, SciELO, eduCapes e Google Acadêmico por trabalhos que descrevessem medidas de HI. Dentre os trabalhos encontrados, verificou-se a descrição de sete instrumentos diferentes, todos em estudos internacionais. Os instrumentos eram de autorrelato, exceto um que era heterorrelato. Todos também mensuram o construto como um estado. Não foram encontrados instrumentos brasileiros ou adaptados para nosso contexto. Os instrumentos acessavam fatores relacionados tanto a aspectos intrapessoais, quanto interpessoais da HI. Verificou-se que o número de fatores dos instrumentos variou de um a quatro, tal que os fatores Limitações Pessoais e Reconhecimento do Intelecto do Outro fatores comuns a todos os instrumentos; Impulsioneamento para Aprender e Crenças e Sentimentos sobre Desacordos foram comuns a quatro instrumentos; Percepção sobre o Próprio Status Intelectual, a dois. Três dos estudos foram conduzidos com amostra de comunidade, universitária e de trabalhadores, dois apenas com trabalhadores e outros dois com universitários. Foram encontradas descrições sobre evidências de validade e fidedignidade para cinco instrumentos. Os resultados desta revisão revelam que a mensuração da HI mostra-se ainda incipiente internacionalmente e inexistente no Brasil. Estudos futuros podem se voltar para elaboração ou adaptação de instrumentos com adequadas evidências de validade e satisfatórios índices de fidedignidade para o contexto brasileiro.

Palavras-chave: humildade intelectual; instrumentos; revisão sistemática

Área temática: Forças Pessoais



Relações entre Realizações em Performance Criativa, Autocompaixão, Perfeccionismo e Bem-Estar Subjetivo

Sabrina Arlete dos Santos, Diogo Garzoni, Lucas R. Schirmer, Jean Carlos Natividade
Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social (L2PS)
Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

A realização criativa pode ser definida como a soma de produtos criativos gerados por um indivíduo de forma concreta ao longo de sua vida. A performance criativa, que abrange música, dança e teatro/cinema, está relacionada a vários aspectos da psicologia positiva, incluindo bem-estar subjetivo, autocompaixão e perfeccionismo. Essas relações sugerem que o engajamento em atividades criativas pode impactar positivamente o modo como os indivíduos percebem e lidam com suas próprias emoções. Contudo, observa-se ainda carência de estudos que investiguem essas relações, especialmente no Brasil. Diante disso, este estudo teve como objetivo testar as relações entre conquistas de performance criativa, autocompaixão, perfeccionismo e bem-estar subjetivo. Participaram 202 adultos brasileiros, com média de idade de 29,2 anos ($DP = 13,9$), sendo 70,3% mulheres. Os participantes responderam a um questionário contendo as escalas de Satisfação de Vida, Afetos Positivo e Negativo, Perfeccionismo e Autocompaixão, além de uma versão brasileira do Creative Achievement Questionnaire (CAQ-BR). Os resultados mostraram que a performance criativa se correlacionou positivamente com autocompaixão, satisfação de vida e afeto positivo. Esses achados sugerem que o envolvimento em atividades criativas pode promover uma maior aceitação de si mesmo, bem como uma mais afetos positivos e satisfação com a vida, o que vai ao encontro da literatura existente sobre criatividade ao bem-estar. Contudo, ainda são necessários mais estudos para aprofundar o entendimento dessas relações, especialmente no contexto cultural brasileiro. Estudos futuros poderiam explorar, por exemplo, como diferentes formas de expressão criativa afetam os diversos aspectos do bem-estar e como essas relações se manifestam em diferentes grupos populacionais. Os resultados também podem servir de fonte para elaboração de intervenções de promoção do bem-estar por meio da arte criativa.

Palavras-chave: Criatividade; Conquistas Criativas; Psicologia Positiva; Bem-estar; Performance.

Área temática: Outras áreas

Relações entre Investimento Emocional, Autoestima e Bem-Estar Subjetivo

Julia Wisnescky Gomes da Silva, Camila Duarte Alves da Rocha, Jean Carlos Natividade

Resumo

O Investimento Emocional (IE) é um dos sete fatores sexuais da personalidade do modelo Sexy-7. Ele refere-se à disposição em investir emocionalmente nos relacionamentos amorosos, ao romantismo e carinho com parceiros amorosos. Estudos anteriores mostram que quanto maiores os níveis de investimento emocional, maior a tendência a estabelecer relacionamentos compromissados e satisfatórios. Tanto o compromisso, quanto a satisfação com o relacionamento podem impactar a autoestima e o bem-estar subjetivo. Diante disso, este estudo teve como objetivo examinar as relações entre IE, autoestima e bem-estar subjetivo. Participaram 769 indivíduos com média de idade de 27,3 anos ($DP = 8,60$), sendo 64,9% mulheres. Os participantes responderam a um questionário contendo as escalas de Satisfação de Vida, Afetos Positivo e Negativo, Autoestima, além da escala de Investimento Emocional, que acessa os fatores Romantismo e Carinho. Os resultados mostraram correlações positivas e significativas dos fatores Romantismo e Carinho do IE com Autoestima e Afeto Positivo. Essas correlações mostraram-se mais fortes para os

homens, comparadas às correlações encontradas para as mulheres. A se tratar de questões de gênero, homens, muitas vezes, têm menos oportunidades ou são socialmente desencorajados, devido a normas culturais, a expressar suas emoções. Assim, quando se engajam emocionalmente em um relacionamento, o impacto positivo sobre a autoestima e bem-estar pode ser mais importante devido à possibilidade de expressão emocional que, no cotidiano, é restrita. Os achados gerais destacam a importância de considerar características da sexualidade, como o fator Investimento Emocional em relacionamentos amorosos, como possíveis variáveis relacionadas e explicativas do bem-estar e a autoestima dos indivíduos, especialmente dos homens.

Palavras-chave: Investimento emocional; Autoestima; Bem-estar.

Área temática: Bem-estar.

“Calçando o sapato alheio”: Revisão narrativa sobre empatia e medidas de autorrelato para adultos

Leila Maria Ferreira Couto¹, Camila Grillo Santos¹, Ana Paula Porto Noronha¹

¹ Universidade São Francisco

Resumo A empatia é um construto largamente estudado pela sua importância nas interações humanas, na construção de relacionamentos saudáveis e pela sua aplicabilidade no contexto atual devida às mudanças sociais e tecnológicas que imprimem a necessidade de melhor compreensão e aceitação entre as pessoas, coesão social e resolução de conflitos. Porém, não há consenso na literatura sobre a definição do conceito de empatia, bem como, há modelos teóricos que ainda não foram testados, e isso impacta na qualidade de sua mensuração. Assim, este trabalho objetivou realizar uma revisão narrativa e teórica sobre o conceito de empatia, revisar brevemente algumas teorias que circundam o construto, apresentar as medidas de autorrelato existentes, inclusive no Brasil, e apresentar algumas de suas propriedades psicométricas. Para o conceito de empatia foram revisadas as principais teorias e revisões sistemáticas que buscaram agrupar as definições existentes. Para o levantamento das escalas vigentes, foram utilizadas as três últimas revisões sistemáticas sobre as escalas de autorrelato de empatia para adultos na época da elaboração deste estudo (janeiro/2023). A conjunção destas três revisões resultou em 19 escalas para adultos, sendo oito escalas unidimensionais e as demais multidimensionais. No caso brasileiro, duas foram construídas no Brasil e quatro traduzidas e adaptadas para o português brasileiro. Os fatores variaram de dois até quatro, quantidade de itens de 10 até 40, os índices de ajuste foram apresentados em três estudos, com valores apropriados, e a confiabilidade, por coeficiente de consistência interna alfa, em todos os estudos variando de 0,43 a 0,90. A falta de uniformidade entre as medidas indicou a dificuldade conceitual à área, informando que é crucial a elaboração de um conceito global, que considere a multidimensionalidade e que norteie a construção de novos instrumentos para a medida da empatia em adultos.

Palavras-chave: Empatia; Revisão de literatura; Psicometria; Psicologia positiva.

Área Temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos

Bem-estar na Educação: diálogo entre a Lei 4.681 e os ODS 3 e 4

Anna Libia Araujo Chaves e Ericka Anulina Cunha de Oliveira

RESUMO:

O termo *bem-estar* vem sendo amplamente utilizado em contextos que envolvem o universo do “ser humano”. Desde o âmbito pessoal, que perpassa as dimensões mais íntimas do ser, até o profissional, buscar satisfação com as ações/obrigações diárias têm produzido estudos e pesquisas sobre as relações *intra* e *interpessoais* como uma resposta a problemas de saúde física e mental que envolvem o ser em todos os seus contextos situacionais. Diante disso, o objetivo geral deste trabalho é o de fazer uma relação entre a Lei 14.681, que institui a política de bem-estar, saúde e qualidade de vida no trabalho e valorização dos profissionais da educação e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentáveis (ODS), propostos pela ONU, a qual estabeleceu 17 objetivos, que englobam saúde e bem-estar, educação de qualidade, meio ambiente, ações climáticas e pobreza, como exemplos. E, como objetivo específico, sugerir possibilidades de políticas públicas para assegurar que a Lei seja cumprida, fazendo um paralelo com dois dos ODS: o de número 3, que foca na Saúde e Bem-estar e o de número 4, o qual propõe uma Educação de Qualidade para todos. O método que utilizamos foi o de pesquisa teórica. Pretendemos nos debruçar sobre os dois textos aqui expostos de modo a promover uma relação entre ambos. Diante da discussão estabelecida esperamos, como resultado, aprofundar os estudos a fim de desenvolver políticas públicas sobre bem-estar educacional, assegurando a atuação do que está proposto nos dois documentos apresentados, bem como realizar implementações formais para o desenvolvimento de intervenções que abordem o bem estar institucional, prevenindo doenças de razões mental e emocional e promovendo mais saúde aos seres envolvidos no contexto educacional.

Palavras-chave: Lei 14.681; ODS; bem-estar.

Área temática: Bem-estar, felicidade e seus correlatos

Voluntariado e o olhar da Psicologia Positiva

Adriana Barros de Alcantara

Resumo: O presente trabalho caracteriza-se por uma revisão bibliográfica narrativa que tem como temática o trabalho voluntário e o bem-estar, a partir do ponto de vista teórico da Psicologia Positiva. O objetivo principal foi compreender a influência do voluntariado no bem-estar desses trabalhadores, indagando sobre a interface entre os temas bem como se é possível que proporcione ou aumente o bem-estar. Foi feito um levantamento de referências para caracterização do trabalho voluntário e bem-estar, posteriormente seguiu com a síntese e organização dos dados, para em seguida uma discussão em que foi uma análise qualitativa dos dados apresentados. Discutiu-se sobre a interface do voluntariado com bem-estar na teoria do PERMA, percebendo que o trabalho voluntário envolve socialização, fortalecimento pessoal e profissional e esforço para realização de uma atividade. Ainda há autores que percebem que os voluntários apresentam mais propósito de vida e desejo de crescimento. Com isso, é possível verificar que fazer um trabalho voluntário para além de um exercício de participação ativa para transformação social favorece também ao bem-estar das pessoas que o realiza, desenvolvimento da empatia e, ampliação da visão de mundo. Além disso, há maior engajamento quando as atividades realizadas estão alinhadas às motivações pessoais do voluntário. A avaliação do impacto do voluntariado no bem-estar ainda é limitada, devido à subjetividade das experiências individuais e à dificuldade de mensuração objetiva do engajamento e das emoções positivas. Isso sugere que mais estudos quantitativos e aprofundados são necessários para compreender melhor essas relações. Porém, a



revisão alcançou os objetivos propostos e entende que o estudo serve como ponto de partida para pesquisas mais quantitativas e aprofundadas sobre as temáticas.

Palavras-chave: Voluntariado. Bem-estar. Psicologia Positiva.

Área temática: Bem-Estar, Felicidade e Seus Correlatos. Psicologia Positiva Aplicada.

Escala de Percepção de Mindful Parenting para Adolescentes (EPMPA): proposta de elaboração e parâmetros psicométricos iniciais

Luciana Noia, Júlia Duarte Firmino Salviano, Valeschka Martins Guerra

RESUMO

Mindful Parenting, ou Atenção Parental, sugere a prática do Mindfulness, processo de estar atento, de forma consciente, no que está fazendo enquanto está fazendo, no cotidiano da relação interpessoal de pais e filhos. Assim, consiste em estar presente e atento aos seus próprios sentimentos, pensamentos automáticos e comportamentos, assim como em seu próprio nível de julgamento para com os sentimentos e ações de seus filhos. A escala objetiva conhecer a percepção de adolescentes da prática de Mindful Parenting de seus pais, visto a existência de somente escalas onde pais relatam se acreditam agir com Mindful Parenting. No Estudo 1, participaram 166 adolescentes com 16,4 anos em média ($DP = 0,92$), 67% do gênero feminino. Responderam a versão da Escala de Percepção de Mindful Parenting para Adolescentes (EPMPA), com 31 itens, e perguntas sociodemográficas. Uma Análise Fatorial Exploratória no FACTOR sugeriu uma estrutura bifatorial: Falta de Atenção Parental (F1) e Atenção Parental (F2) e exclusão de um item. Os fatores apresentam bons índices alfa de Cronbach ($F1 = 0,83$; $F2 = 0,92$) e explicaram 42% da variância. No Estudo 2 participaram 152 adolescentes com 16,3 anos em média ($DP = 0,96$), 62% do gênero feminino. Eles responderam a EPMPA, o PERMA-Profile e perguntas sociodemográficas. Uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC) no JASP excluiu dois itens e confirmou a estrutura bifatorial, $\chi^2(349) = 247,80$; $p = 1,00$; $\chi^2/gf = 0,71$; $CFI = 0,99$; $TLI = 1,017$; $RMSEA = 0,000$ ($IC\ 90\% = 0,000 - 0,000$), apresentando bons índices de precisão ($F1\ \omega = 0,85$; $F2\ \omega = 0,92$). Os escores médios dos fatores apresentaram correlações significativas com as dimensões de bem estar assim como com o escore geral do PERMA. Conclui-se que a escala é um instrumento válido e confiável para pesquisas futuras e aplicações na avaliação da percepção de Mindful Parenting para adolescentes.

Palavras-chave: *Mindful parenting*; atenção parental; escala; adolescência

Área temática: Bem-estar e seus correlatos



Avaliação do Sentido de Vida em Mães de Crianças Típicas e Crianças Atípicas

Mariana Gomes Laureano, Júlia Guerra Jacarandá, Evelylyn Silva Barbosa, Rafael Alves Meirelles, Camila Costa e Silva

O sentido da vida é considerado um componente essencial do bem-estar e da realização pessoal. Estudos têm mostrado que o sentido da vida, na perspectiva do indivíduo, está positivamente correlacionado com indicadores de adaptação, tais como bem-estar psicológico. Observa-se também que a falta de sentido para a vida poderia desencadear sintomas como ansiedade, depressão, falta de esperança e declínio físico. O presente estudo visou investigar o sentido de vida de mães de crianças típicas e atípicas por meio do Questionário de Sentido de Vida (QSV) ao analisar possíveis diferenças entre os grupos. O instrumento foi aplicado a um total de 30 participantes, o não preenchimento de um ou mais itens do QSV foi considerado como critério de exclusão do estudo. Foram analisados os dados de 28 respondentes, 14 pertenciam ao grupo de mães típicas e 14 ao grupo de mães atípicas. A maioria das respondentes indicaram um propósito de vida claro (GT = 71,4%; GA = 85,7%) e satisfatório (GT = 78,6%; GA = 78,6%) e que entendem esse propósito (GT = 92,9%; GA = 78,6%), ou seja, reconhecem aquilo que torna suas vidas significativas (GT = 92,9%; GA = 92,9%). Em ambos os grupos declarou que está procurando por algo que faça suas vidas significativas (GT = 64,3%; GA = 64,3%). 71,4% das participantes do grupo atípico concordaram, em algum nível, que essa busca ocorre de forma constante, apenas 35,7% das mães do grupo típico indicaram o mesmo. Além disso, 42,8% das mães de cada um dos grupos indicou estar buscando um propósito ou missão de vida. A principal limitação deste estudo reside no tamanho reduzido da amostra, o que restringe a generalização dos resultados. Sugere-se que futuras pesquisas sejam realizadas com amostras maiores, a fim de obter conclusões mais robustas e representativas.

Palavras-chave: sentido de vida; mães; questionário; bem-estar

Área temática: Bem-estar e seus correlatos

QUALIDADE DE VIDA PÓS-COVID-19

Adrianne F. Serrano¹, Sophia C. Verbitiskis¹, Juliana M. Morimoto¹, Camila Cruz Rodrigues¹, Simone F. Fuso¹

¹Universidade Presbiteriana Mackenzie

RESUMO

Introdução: A Síndrome pós-COVID-19 está associada à queda na QV atrelada, à piora no estado de saúde mental e bem-estar e aos sintomas físicos a longo prazo, com prejuízo da execução das atividades habituais. **Objetivo:** Avaliar índices de QV de pacientes pós-COVID-19 e relacioná-los às variáveis de saúde mental. **Método:** Foram avaliados 206 voluntários, ambos os sexos, idades entre 18 e 50 anos, pós infecção por COVID-19. Coletou-se informações sociodemográficas e clínicas e aplicou-se: WHOQOL-bref, Escala de Saúde Mental Positiva, DASS-21 e Escala PANAS. Foram realizadas análises descritivas e de correlação de Pearson. **Resultados:** Em média, a amostra apresentou a qualidade de vida regular, com pior qualidade no domínio físico. A maior parte apresentou níveis moderados de estresse, níveis mínimos de depressão e ansiedade, saúde mental positiva entre moderada e estado de florescimento e maior prevalência de afetos positivos comparado a afetos negativos. A análise de correlação entre os índices de QV e variáveis de saúde mental apontou uma associação significativa para todas as comparações. O domínio psicológico foi o fator mais positivamente associado à saúde mental positiva ($r=0,69$) e aos afetos positivos ($r=0,66$) e negativamente associado à depressão ($r=0,65$). O domínio relações sociais foi fortemente associado à saúde mental positiva ($r=0,60$) e negativamente associado à depressão ($r=-0,52$). **Conclusões:** As variáveis de saúde mental mostraram-se associadas a QV pós-COVID-19, com destaque para o estado de saúde mental positiva, afeto positivo



e depressão para as dimensões psicológicas e de relações sociais. Sugere-se acompanhamento da saúde mental para além do tratamento dos sintomas físicos, visando uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chaves: qualidade de vida, bem-estar, saúde mental, depressão, COVID-19

Área temática: Bem-estar e seus correlatos

CURIOSIDADE NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM: UM ESTUDO COM PROFESSORES DE LÍNGUA INGLESA.

Deliane Macedo Farias de Sousa, Alef Batista Ferreira

RESUMO Diante do desinteresse e da falta de motivação vivenciada entre os jovens na atualidade, faz-se necessário estudar a importância do papel que a curiosidade e a exploração possuem no processo de aprendizagem, em especial da língua inglesa. Estas podem ser relevantes, haja visto que a curiosidade é condição para a criatividade. Seu forte caráter de exploração, faz com que os jovens estejam aptos a procurarem suas próprias soluções, a indagar em busca de respostas, refletir frente às conjunturas propostas e resgatar, em suas próprias experiências, situações que podem ser aplicadas ao que está sendo vivenciado no processo de aprendizagem. Para isso, objetivou-se investigar como a curiosidade e a exploração têm sido estimuladas no processo ensino-aprendizagem de inglês pelos docentes, bem como compreender o fator desinteresse como maior dificuldade no processo, além de elencar as principais facilidades e benefícios dessa prática. Contou-se com a participação de 15 professores, a maioria do sexo feminino, com idades entre 21 e 41 anos, e tendo de um a 14 anos de atuação na área da docência. Os dados foram selecionados por meio de um questionário aberto, analisado sob o viés da Análise de Conteúdo, procurando elementos em comum entre a teoria e a prática dos professores participantes. A partir dos dados coletados, foi possível perceber que o estímulo à curiosidade é uma prática comumente utilizada em seus repertórios e é enxergada como benéfica para os estudantes de inglês, por mais desafiadora que seja. Concluímos, portanto, que seu estímulo é de suma importância para proporcionar melhores resultados na relação de ensino-aprendizagem do idioma, bem como desenvolver práticas saudáveis no comportamento dos jovens.

Palavras-chave: Curiosidade; Aprendizagem; Ensino de Língua Inglesa; Necessidade de Exploração.

Área temática: Criatividade e Inovação

RESILIÊNCIA E MODELOS MENTAIS: UMA ANÁLISE TEÓRICA SOB O ENFOQUE DO CD-RISC SCALE

Flávio Bressan

Resumo Eventos disruptivos frequentes forçam os executivos a lidarem com ameaças e oportunidades disruptivas. Para obter sucesso, eles precisam suportar estresse severo e perceber uma ampla variedade de fatores impulsionadores de mudança. As chaves para prosperar em tais disrupções são a resiliência e um modelo mental estratégico. A resiliência é descrita como um processo dinâmico abrangendo adaptação positiva em um ambiente turbulento. Modelo Mental (MM) é o modo padrão de funcionamento neurocognitivo da pessoa. Ao enfrentar tais situações, os executivos terão diferentes percepções e apresentarão diferentes padrões de resiliência que podem ser analisados por meio dos MMs (Operacional - OMM e Estratégico - SMM). Este trabalho objetivou estabelecer a relação entre os padrões de resiliência e os MMs. por meio da análise do 10-item CD-RISC Scale. O método foi qualitativo, realizado por meio de entrevistas com os participantes, cuja resiliência foi aferida pela aplicação da escala e o MM por meio do Questionário de Inclinações Pessoais. Nas entrevistas, solicitou-se aos participantes (alunos de graduação - dois OMM e dois SMM) que verbalizassem sobre o entendimento de cada item da escala e sobre os porquês de suas respostas. Os dados foram analisados por dois especialistas com conhecimento acentuado dos MMs e pela comparação deles com a literatura sobre os MMs, os Tipos Psicológicos de Jung e o MBTI e assumidas como respostas características dos MMs. O resultado foi a descrição da resposta típica para cada variável do instrumento para cada MM, estabelecimento da relação OMM - Resiliência Reativa e SMM- Resiliência Proativa e da utilidade dos MMs para identificar o padrão de resiliência. Como conclusão, estabeleceu-se a proposição do desenvolvimento do SMM como caminho para a resiliência proativa, o que resultará numa melhor percepção de sinais ténues antecipatórios e na identificação de alternativas estratégicas criativas mesmo sob severas convulsões ambientais.

Palavras-chave: Modelos Mentais, Resiliência, Resiliência Reativa; Resiliência Proativa.

Área temática: Forças Pessoais

A TÉCNICA DA ATENÇÃO PLENA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL INFANTIL: UMA REVISÃO NARRATIVA

Italo CAPISTRANO¹; Alice Sofia PADILHA²; Cristiana Maria GONÇALVES³

1. Especialista em Neurociências e Comportamento, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, PUCRS.

2. Mestre em Psicologia, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, UFRRJ.

3. Mestre em Administração de Organizações, Universidade de São Paulo, USP.

RESUMO: A ansiedade é um dos transtornos mais prevalentes entre crianças, afetando aproximadamente 20% dos estudantes do ensino fundamental no Brasil. Este estudo, por meio de uma revisão bibliográfica narrativa, objetivou pesquisar os benefícios da Técnica de Atenção Plena (Mindfulness) na promoção da saúde mental infantil. E assim, investigar como intervenções baseadas em Mindfulness podem melhorar o bem-estar emocional, reduzindo sintomas ansiosos em crianças. A seleção de materiais foi realizada por meio de bases de dados científicas como Scielo, PubMed e Google Scholar, considerando estudos publicados entre 2010 e 2023. Foram incluídos 10 artigos que abordam a relação entre Mindfulness, a neuropsicologia da ansiedade e a prevenção de comportamentos suicidários, como a autolesão. Os resultados indicam que a prática de Mindfulness é eficaz na diminuição dos níveis de ansiedade infantil, conforme evidências empíricas recentes, além de contribuir para a prevenção de



comportamentos suicidários. Segundo dados do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, em 2020, foram registrados 15.276 casos de ansiedade entre estudantes do ensino fundamental em todo o país e ainda, de acordo com os dados do Sistema de Informação de Agravos de Notificação, em 2020, foram notificados 1.453 casos de tentativa de suicídio entre crianças de 10 a 14 anos no Brasil, evidenciando a importância de intervenções preventivas. Conclui-se que a implementação de programas de Mindfulness em escolas do ensino fundamental pode proporcionar um ambiente mais saudável para o desenvolvimento emocional das crianças e que as práticas de Mindfulness, integradas a abordagens multidisciplinares podem oferecer uma intervenção promissora para a promoção da saúde mental infantil, mitigando os impactos negativos da ansiedade na infância, fomentando o bem-estar e o sucesso acadêmico.

Palavras-chave: Atenção Plena, Ansiedade Infantil, Psicologia Positiva, Saúde Mental, Mindfulness

Área Temática: Mindfulness e Atenção Plena

PROGRAMA DE FELICIDADE CORPORATIVA: PROMOVENDO BEM-ESTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO

Maíra Cordeiro dos Santos

RESUMO: No mundo atual, o contexto de trabalho é marcado não apenas pela evolução tecnológica e flexibilidade, mas também por desafios significativos como problemas de saúde mental entre os colaboradores e altas taxas de turnover, que impactam diretamente a estabilidade e a produtividade das organizações. Nesse contexto, percebe-se a importância de investir em ações que promovam o engajamento dos colaboradores, além do sentimento de pertencimento e aumento do bem-estar e felicidade. Assim, o objetivo desta pesquisa é relatar a experiência de implementação de um Programa de Felicidade Corporativa, baseado na psicologia positiva, em um escritório de advocacia na cidade de João Pessoa, Paraíba. Os Programas de Felicidade Corporativa já são adotados em várias empresas e são vistos como projetos estratégicos que visam cultivar um ambiente de trabalho mais satisfatório e produtivo. Eles incluem práticas como treinamentos de mindfulness, promoção de gratidão e desenvolvimento de forças pessoais. O método utilizado foi a pesquisa aplicada, utilizando uma intervenção em Psicologia Positiva que tem beneficiado quase 50 advogados no ano de 2024. Para tanto, adotou-se intervenções focadas nas forças de caráter, mindfulness e práticas de gratidão e bem-estar, com ações diárias, semanais e mensais, dentro e fora do ambiente de trabalho. Como resultados, percebemos que esse programa não apenas aumenta a felicidade dos colaboradores, mas também melhora a resiliência, reduz o estresse e fortalece as relações interpessoais no local de trabalho. Ao investir no bem-estar emocional e psicológico dos colaboradores, as empresas não só promovem um ambiente mais saudável e feliz, mas também aumentam a motivação e o comprometimento com os objetivos organizacionais.

Palavras-chave: felicidade corporativa; trabalho; bem-estar.

Área temática: Intervenções em Psicologia Positiva

Oficinas de Resiliência para guardas municipais: um relato de experiência

Rosemary Cavalcante Gonçalves

Resumo: O trabalho dos guardas municipais envolve enfrentar situações de alta pressão e risco, o que demanda o desenvolvimento de habilidades para lidar com o estresse ocupacional. Este trabalho apresenta a experiência de realização de Oficinas de Resiliência com guardas municipais de Fortaleza, cujo objetivo é fornecer estratégias para aplicação de habilidades positivas de enfrentamento de modo a apoiar a saúde mental e bem-estar dos participantes. As oficinas foram facilitadas por estagiários de psicologia da Universidade de Fortaleza, sob orientação docente, e tiveram como base o Programa de Resiliência Penn da Universidade da Pensilvânia. A oficina completa consiste em seis módulos: (1) Compreendendo a Resiliência; (2) Gerenciando Fatores de Risco e Proteção; (3) Construindo Resiliência Cognitiva; (4) Construindo Resiliência Emocional; (5) Desenvolvendo Conexões Fortes; e (6) Cultivando Forças de Caráter. Entre abril e maio de 2024 ocorreram os três primeiros módulos, e no próximo semestre serão abordados os módulos 4, 5 e 6. O Módulo 1 tratou de introduzir o conceito e as variáveis da resiliência; o Módulo 2 focou no levantamento junto aos participantes dos fatores de risco e proteção que influenciavam na resiliência; e o Módulo 3 abordou a identificação das distorções cognitivas e reestruturação cognitiva. Foram realizadas oficinas com três grupos profissionais, consistindo em encontros semanais de 1h30. Como metodologia, empregou-se a psicoeducação, envolvendo apresentação de informações, aplicação de dinâmicas de grupo e facilitação de espaço para discussão e troca de experiências. Os resultados mostraram um aumento na percepção de resiliência e o fortalecimento da coesão grupal. Além disso, os guardas se sentiram ouvidos, o que também contribuiu para a percepção de reconhecimento e valorização da profissão. Conclui-se que as oficinas mostraram-se benéficas para a formação dos guardas municipais, evidenciando a relevância da continuidade do programa a fim de aprofundar os conhecimentos e habilidades desenvolvidos.

Palavras-chave: Resiliência, Guarda Municipal, Segurança Pública, Saúde Mental, Intervenção Psicológica.

Área Temática: Intervenções em Psicologia Positiva

Psicologia positiva em um programa de orientação profissional e carreira no Colégio Militar de Brasília

Rodrigo Silva de Assis, Colégio Militar de Brasília, Maria Auxiliadora Salcedo Giolo, Faculdade ISCON, Marcos Aguiar de Souza, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Hudson Holanda Guerra, Colégio Militar de Brasília, Milena de Oliveira Machado, Colégio Militar de Brasília, Anne Marjorie Parente Rodrigues Alcoforado, Faculdade ISCON

Este projeto tem por objetivo apresentar um Programa de Orientação Profissional e Carreira (OPC), desenvolvido com alunos do Colégio Militar de Brasília (CMB). A presente intervenção baseou-se nas contribuições dos elementos da Psicologia Positiva (PP) no contexto escolar e na Teoria da Autoeficácia para Escolha Profissional, a fim de proporcionar ao jovem aluno do CMB a aquisição de competências para analisar suas características e explorar as áreas profissionais que contribuem para a tomada de decisão. A orientação profissional é uma área da psicologia que tem como processo contribuir e facilitar ao orientando direcionamentos que o ajude a escolher e se preparar para ingressar e progredir em uma ocupação. Um programa de OPC no contexto escolar consiste em abrir espaços para os alunos terem contato com as profissões e o mercado de trabalho. Participaram do estudo 20 (vinte) alunos do 2º Ano do Ensino Médio. O programa foi desenvolvido em 08 (oito) encontros, com aplicação de ferramentas, dinâmicas de grupo e intervenções coletivas baseadas na Teoria Social Cognitiva de Desenvolvimento de Carreira. Durante o itinerário, os discentes foram incentivados a refletir sobre o autoconhecimento e características pessoais,



identificar interesses e habilidades, fomentar e estimular o conhecimento do universo profissional e desenvolver comportamentos exploratórios. As reflexões com base na PP os ajudaram na construção de qualidades, virtudes, forças positivas e potencialidades, que mais tarde possibilitaram alterar o foco do negativo e compreenderem suas capacidades para uma decisão mais assertiva. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Autoeficácia para a Escolha Profissional (EAE-EP) e a Escala de Autoeficácia Geral Percebida (EAGP). Por intermédio dos feedbacks coletivos e das devolutivas individuais concluiu-se que as intervenções possibilitaram aos orientandos trocas contínuas entre fatores pessoais internos e coletivos que auxiliaram a explorar as áreas profissionais para uma futura tomada de decisão.

Palavras-chave: psicologia positiva; autoeficácia; escolha; profissional.

Área temática: Intervenções em Psicologia Positiva

PSICOLOGIA POSITIVA E O LUTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Eloyza Tessarolo Braun, Mariana Rambaldi do Nascimento

Ao longo da vida, grande parte da população vivencia por situações estressoras, uma delas é o luto, que pode ser caracterizado pelo processo que um indivíduo passa ao perder um ente querido, uma gestação, um animal de estimação, ao ter um diagnóstico de doença crônica ou terminal, seja nele ou em um familiar ou amigo. Durante o período em que se passa enlutado, o comportamento humano pode sofrer mudanças, tanto físicas quanto emocionais, como falta de energia e atenção, pensamentos confusos, tristeza, choro, culpa e ansiedade. Nesse contexto, é fundamental o acompanhamento psicológico para que o enlutado possa elaborar de forma adaptativa sua perda. Considerando a psicoterapia como oportunidade única para o cliente compartilhar sua história de vida de maneira como nenhuma outra interação social possa oferecer, é necessária uma escolha assertiva das técnicas utilizadas no processo terapêutico. Nesse sentido, a psicoterapia convencional, em casos de clientes que passaram ou estão passando por essa vivência costuma, por ter suas raízes de atuação curativas, dar enfoque ao que precisa ser melhorado, aos sentimentos e comportamentos depressores. Em paralelo, a Psicoterapia Positiva traz para as sessões a experiência de olhar para emoções positivas e aprendizagens, mesmo em situações difíceis. Sabe-se que quanto mais emoções positivas um sujeito tem, mais fácil ele lidará com as adversidades. A metodologia desse estudo é de revisão integrativa, explorando diversos tipos de materiais publicados sobre a temática do luto e sobre sua relação com as técnicas em Psicoterapia Positiva. Como resultado após a revisão bibliográfica, pôde-se inferir que o tratamento com Técnicas da Psicoterapia Positiva, como o diário de gratidão, carta de perdão e diário de perdão, podem proporcionar resultados significativos para o enfrentamento do luto.

Palavras-chave: Psicologia Positiva, Psicoterapia Positiva, Luto.

Área Temática: Intervenções em Psicologia Positiva

Práticas de Estágio em Psicologia Positiva: relato de experiência de intervenção

Luana Grasielle Luca - Universidade Federal do Mato Grosso do Sul- campus Paranaíba

Resumo

As diretrizes que regem a formação do psicólogo pontuam que a supervisão de estágio representa um momento crucial na formação profissional, quando o aluno desenvolve ações concernentes ao ofício de psicólogo. Espera-se que o estágio proporcione a práxis profissional, possibilitando reflexões sobre aspectos técnicos e éticos da atuação e capacite para intervir frente a diferentes demandas. O objetivo do trabalho é apresentar a prática de Estágio Obrigatório em Psicologia que envolveu o treinamento em Habilidades Socioemocionais (HS), tendo como base teórica a Psicologia Positiva e técnicas de grupo. As práticas ocorreram nos anos de 2023 e 2024, contando com 12 estagiários. As intervenções ocorreram com um grupo de adultos, que estavam na fila de espera para atendimento no serviço-escola e um grupo com adolescentes atendidos pelo CRAS, ambos de uma cidade do interior do Mato Grosso do Sul. As intervenções ocorreram semanalmente, com 8 encontros. Foram trabalhadas as seguintes habilidades: emoções, empatia, criatividade, comunicação assertiva, autoconhecimento e resiliência. A metodologia dos encontros envolveu um questionamento inicial acerca do conhecimento das habilidades, utilização de dinâmicas de grupo, jogos e atividades lúdicas do tipo vivencial e fechamento com *feedback*, com o intuito de potencializar as capacidades humanas. As intervenções foram propostas de modo que as atividades proporcionassem a aprendizagem pela interação do grupo. Nos resultados, observou-se aspectos positivos de aprendizagem das HS para os adolescentes, por meio dos comportamentos apresentados e *feedbacks* positivos. Em relação aos adultos entende-se que há desafios nas práticas grupais, observado dificuldades de engajamento em tarefas, ausências e desistências na participação. Ainda observou-se evolução teórica e prática na formação dos estagiários em Psicologia. Conclui-se que atividades que promovam o desenvolvimento e aprendizagem de HS contribuem para o desenvolvimento global dos indivíduos, além de proporcionar o olhar para as características pessoais positivas e potencialidades humanas nas fases do desenvolvimento.

Palavras-chave: Habilidades Socioemocionais, Intervenção Psicológica, Psicologia Positiva.

Área temática: Intervenções em Psicologia Positiv

O Efeito da Consultoria em Psicologia Positiva na área de Saúde mental para empresas

Simone Farias Moura Cabral

A análise funcional baseada nas forças pessoais possibilita um reolhar sobre o dia a dia pessoal e profissional. O descobrir, a conscientização e a afirmação das forças de assinatura, que são consideradas as cinco (5) primeiras do ranking precisam ser estimuladas para que possam se transformar em realidade. A Empresa em estudo foi do ramo de Contabilidade, em que atuam subsidiando empresas. O objetivo do trabalho foi inserir práticas de bem-estar com a psicologia positiva para alívio de estresse, utilizando a conscientização e a afirmação das forças de assinatura. O método de pesquisa foi de natureza qualitativa, com caráter observacional e exploratória. O aspecto observacional presente ao longo de todo o projeto, revisitando o comportamento e as posturas dos contadores. No âmbito exploratório foi aplicado o Teste Via caracther, em seguida foi trazido à tona as informações e apresentação de cada um, já começando o processo de autoidentificação. A queixa inicial dos Contadores era um elevado índice de estresse da liderança, provocando adoecimentos físicos, como: hipertensão arterial e crises de ansiedade



recorrentes. Ao apresentar a análise funcional baseada nas forças, trouxe uma nova percepção e significado pessoal diante da realidade de cada um. Além de que, a classe contábil possui uma sobrecarga de tarefas a serem feitas e uma desvalorização por cada nova atividade a ser desenvolvidas por este profissional. Como resultado fruto deste trabalho, ocorreu o início de uma conscientização e o exercitar na Liderança contábil despertada por ajustes na carga horária e exercícios físicos três (3) vezes por semana. Além, da instituição de um Programa de Bem-estar e Psicologia positivas por dois (2) anos, voltados para cuidar das equipes e Liderança, trazendo a importância da escuta profunda, da troca de experiências e orientações de como conduzir construtivamente a relação na empresa e entre clientes no dia a dia do cenário contábil.

Palavras-chaves: forças pessoais; contabilidade; bem-estar

Área temática: Relacionamentos Positivos

Escala Retrospectiva de Autoexpansão para o Contexto de Rompimentos de Relacionamentos Familiares: Evidências de Validade

Martha Tudrej Sattler Ribeiro - Instituto D'or de Pesquisa e Ensino

Jean Carlos Natividade - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

Nathalia Melo de Carvalho - Instituto D'or de Pesquisa e Ensino

O modelo de autoexpansão, em psicologia, entende que as pessoas buscam recursos, perspectivas e identidades que possam aumentar a probabilidade de obterem sucesso. No contexto de relacionamentos íntimos, autoexpansão se refere ao nível de aprimoramento pessoal que um relacionamento íntimo proporciona. Por exemplo, o quanto uma pessoa adquire novas habilidades e conhecimentos por conviver intimamente com alguém. Uma das formas de acessar esse construto é por meio da escala de autoexpansão, que foi originalmente desenvolvida para avaliar o contexto de relacionamento amoroso atual. Nesta pesquisa, foram feitas adaptações na escala de autoexpansão com o objetivo de avaliar em retrospecto o quanto um relacionamento familiar recentemente rompido proporcionava autoexpansão, antes do rompimento. Participaram 155 pessoas, com média de idade de 35,8 anos, que haviam rompido um relacionamento familiar nos 12 meses anteriores à participação na pesquisa. Os resultados indicaram uma estrutura unifatorial para a escala de autoexpansão, tal qual o instrumento original. Os índices de confiabilidade da escala foram satisfatórios, assim como os parâmetros de dificuldade e discriminação dos itens. A autoexpansão se correlacionou de maneira esperada com outras variáveis: por exemplo, positivamente com proximidade com o familiar e negativamente com atitude frente ao rompimento. Discute-se a possibilidade de ampliar o uso da escala de autoexpansão, com leves adaptações, para os contextos de rompimentos de relacionamentos íntimos. A aplicabilidade da escala construída nesta pesquisa será discutida considerando as evidências de que uma maior autoexpansão em relacionamentos tende a provocar mudanças negativas no self, após um rompimento; enquanto uma menor autoexpansão tende a provocar mudanças positivas.

Palavras-chave: autoexpansão; relacionamentos familiares; relacionamentos íntimos; rompimentos familiares.

Área temática: Relacionamentos positivos.

Jogo de Cartas para Conexões Interpessoais: Validação do Conteúdo de Autoexpansão em Relacionamentos Interpessoais

Carla David Bastos Ramiarina, Nathalia Melo de Carvalho
Instituto D'Or de Pesquisa e Ensino

Resumo:

Este estudo apresenta o processo de desenvolvimento de um jogo de cartas, inspirado no modelo de autoexpansão de Arthur Aron, visando a oferecer uma ferramenta de psicologia positiva para promover o bem-estar subjetivo por meio de conexões interpessoais. O objetivo foi criar um instrumento utilizável em diversos contextos sociais: como relacionamentos amorosos, familiares, de amizade e em ambientes corporativos, favorecendo o surgimento de conexões emocionais mais profundas e, possivelmente, aumentando o bem-estar subjetivo. A metodologia envolveu a adaptação das 72 perguntas originais (e.g., "Given the choice of anyone in the world, whom would you want as a dinner guest?") para uma linguagem coloquial (e.g., "Se pudesse convidar qualquer pessoa para jantar, quem seria?"). Buscou-se a validação de conteúdo das perguntas por meio da avaliação de especialistas na área de relacionamentos íntimos, garantindo a adequação ao modelo de autoexpansão. Em seguida, comparou-se o jogo com ferramentas similares (baralhos que têm como base teórica construtos diferentes), com evidências de validade. Os resultados evidenciaram que o conteúdo das cartas mostrou-se adequado ao modelo teórico. Discute-se que este jogo pode se tornar uma ferramenta confiável para estimular a proximidade e a conexão emocional. Ainda, seu formato lúdico favorece a aplicação em diversos contextos. Embora o estudo não tenha realizado um delineamento experimental para testar a eficácia, a proposta futura é conduzir uma pesquisa para verificar os impactos deste jogo no aumento da proximidade, na conexão emocional e no bem-estar. Conclui-se que tecnologias positivas, como este jogo, têm potencial para promover o desenvolvimento pessoal e emocional.

Palavras-chave: Tecnologias Positivas, Bem-Estar, Relações Interpessoais, Psicologia Positiva, Jogo de Cartas.

Área temática: Tecnologias Positivas

Atuação da Psicologia Positiva com pessoas em situação de vulnerabilidade social no período pós-pandemia

Thayse Duarte Varela Dantas Cesar

Resumo

A concepção da psicologia positiva é uma das possibilidades de intervenção com pessoas e/ou grupos em situação de vulnerabilidade social, especialmente no sensível período pós pandemia, tendo em vista os diversos prejuízos na saúde física, mental e emocional associados à COVID-19. A intervenção sob a perspectiva da psicologia positiva pode trazer múltiplos benefícios. Entretanto, como ponto de inflexão do estudo, faz-se necessária a compreensão de como essa abordagem, sob o prisma da felicidade e positividade, poderia ser aplicada às pessoas em situação de vulnerabilidade social, pois são pessoas que, por via de regra, convivem com fatores socioeconômicos desfavoráveis, provavelmente dificultadores e limitadores de um desenvolvimento psicossocial pleno. Nesse sentido, pode-se vislumbrar capacitá-las a desenvolver meios de lidar com os fatores externos, a fim de que alcancem uma vida psíquica funcional e, claro, de acordo com sua realidade. O objetivo desta pesquisa é demonstrar que pessoas em situação de vulnerabilidade social, apesar de desprovidas de fatores externos positivos, poderão, por meio de uma



intervenção sob a ótica da psicologia positiva, ter auxílio técnico-científico e profissional para se desenvolverem a partir dos seus fatores internos, bem como lidar com os fatores ambientais desvantajosos e com a realidade e o contexto social nos quais estão inseridas. Isso para que alcancem um desenvolvimento psicossocial saudável e funcional. O estudo utiliza-se do método bibliográfico fundamentado em livros, revistas e sites, que abordem temas ligados à psicologia positiva, e desenvolve-se a partir da técnica de redação narrativa. Os resultados encontrados indicam que a intervenção psicológica pautada na psicologia positiva é relevante a essa população e gera resultados favoráveis.

Palavras-chave: Psicologia. Vulnerabilidade Social. Fatores.

Área temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

Existem diferenças na expressão de resiliência de crianças com e sem psicopatologias?

Carolina Guitzel Borghi, Ana Carolina Cordeiro Alves, Ana Clara Silva Resende, Clara Paes Silva, Franciele Neves Moreira, Geovana Estefani Martins da Silva, Jade Tavares Pereira Liberato, Julia Bueno Chaib, Thalita Cezar Aguiar, Karina da Silva Oliveira

A presença de quadros psicopatológicos na infância é classificada, na literatura, como condições de risco ao desenvolvimento. Sabe-se que a resiliência é a capacidade de um sistema complexo em adaptar-se a ameaças ao desenvolvimento, ao funcionamento e à sobrevivência. Assim, pode-se refletir que processos resilientes são ativados diante de quadros psicopatológicos, requerendo maior adaptação da criança em seu ambiente. Considerando a escassez de estudos voltados à resiliência infantil em quadros psicopatológicos, a presente investigação buscou compreender as possíveis diferenças em escores de resiliência em crianças com psicodiagnósticos e com desenvolvimento típico. Participaram 22 crianças de seis a 11 anos ($M=8,27$ $DP=1,52$), sendo 50% com algum psicodiagnóstico ($n=11$), de escolas públicas ($n=11$) e particulares da Região Metropolitana de Belo Horizonte. Para avaliação da resiliência empregou-se o Marcadores de Resiliência Infantil (MRI). A análise dos dados envolveu análises descritivas, de normalidade, homogeneidade de variância e diferenças de médias através do pacote estatístico JAMOVI. Os resultados indicaram adequação de estratégias paramétricas. Não houve diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de crianças com diagnóstico ($M=31,10$; $DP=7,19$) e o grupo de crianças com desenvolvimento típico ($M=31,50$; $DP=6,47$), $t(0.156)=20$, $p=0,983$. Os dados sugerem que tanto crianças com desenvolvimento típico quanto aquelas que precisam de algum tipo de acessibilidade têm capacidade de apresentar comportamento resiliente a partir dos processos contínuos de adaptação positiva empregados diante dos desafios experimentados. Deve-se considerar que o grupo com psicodiagnóstico recebia suporte psicológico e orientações familiares. Devido à amostra reduzida, outros estudos devem ser conduzidos para que os resultados possam ser generalizáveis.

Palavras-chave: resiliência, infância, psicopatologia

Área Temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

Por vidas mais FlorescidAHSD: um olhar para promoção do bem-estar de estudantes com Altas Habilidades/Superdotação

Monica Maria Firmino Pereira Seixas, Anna Libia Araujo Chaves, Cristina Costa-Lobo, Ericka Anulina Cunha Oliveira

A vida escolar de estudantes com Altas Habilidades/Superdotação para além das questões inerentes a todo estudante, é tomada por muitos desafios. Nesse amplo contexto, podemos destacar a importância de se articular um sistema educacional que respeite e valorize a diversidade bem como o Atendimento Educacional Especializado nas diferentes áreas de interesse, oportunizando um espaço de bem-estar. Para isso, vimos, como uma estratégia necessária e exequível, o enriquecimento curricular por meio de atividades de extensão, buscando compreender o processo a partir de uma abordagem centrada nos interesses do estudante de forma humanista, visando favorecer, além do conhecimento curricular, as relações sociais do estudante e dos seus pares e, dessa forma, promovendo vivências de felicidade e em prol do bem-estar coletivo e individual. Como resultado do percurso reflexivo por que passa essa temática, percebemos um olhar mais sistêmico de modo a compreender melhor os aspectos que envolvem esse público, em especial os sociais e emocionais. O projeto de intervenção “Por vida mais FlorescidAHSD” teve por objetivo oportunizar um espaço de compreensão do fenômeno da superdotação além de promover a integração e a troca de saberes por meio de ações como: Seminário Paraibano de Altas Habilidades/Superdotação e visitas em escolas. De modo a amplificar a temática que, por tantas vezes, é negligenciada nas discussões pedagógica e, sobretudo, no contexto socioemocional. Nesse sentido, pudemos perceber que, por muitas vezes, são priorizadas ações que favorecem as habilidades cognitivas e são negligenciados aspectos relacionados aos comportamentos, às emoções, às relações sociais, impactando diretamente na formação emocional desse público. Acreditamos que este Projeto contribuiu, ainda que em pequena escala dada a sua importância, para a disseminação do conhecimento acerca das Altas Habilidades/Superdotação de forma a proporcionar melhor atendimento a esse público, favorecendo o desenvolvimento do seu bem-estar, as habilidades socioemocionais e, conseqüentemente, suas potencialidades e talentos.

Palavras-chave: Altas Habilidades/Superdotação; Educação Inclusiva; Educação socioemocional

Área temática: Psicologia Positiva, Inclusão e Justiça Social

AUMENTO DA PREVALÊNCIA DE ESTRESSE E PREDOMÍNIO DE SINTOMAS PSICOLÓGICOS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS APÓS MUDANÇAS NO SISTEMA DE AVALIAÇÃO.

Milena Barbosa de Souza, Andrea Amaro Quesada

Introdução: Cada vez mais, o processo de ensino e aprendizagem tem se tornado cada vez mais exigente, repleto de atividades extraclasse e avaliações. Nesse contexto, as queixas de sintomas de estresse têm aumentado assustadoramente em estudantes. De acordo com a literatura, o estresse agudo ou crônico são fatores de risco para a recuperação da memória, aprendizagem, imunidade, além de aumentar o risco de desenvolvimento de psicopatologias. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo verificar se o aumento de avaliações (mudança no sistema avaliativo) contribuiu para elevação dos sintomas de estresse. Para o alcance dos objetivos, aplicou-se, inicialmente, o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL) em 25 universitários, cursando o segundo semestre. Após a mudança no sistema de avaliação, ou seja, aumento do número de provas e trabalhos, reaplicou-se o ISSL. No sistema de avaliação antigo, 56% dos estudantes apresentaram estresse, com 76,6% situados



na fase de resistência, 14,3% em quase exaustão, e 7,1% na fase de exaustão. Além disso, em 71,4% dos estudantes que apresentaram estresse, houve predomínio de sintomas psicológicos. Com a mudança para o novo sistema de avaliação, a quantidade de pessoas cujo ISSL apontou estresse aumentou para 72%, crescendo o número de estudantes na fase de quase-exaustão (50%). Houve também um aumento da predominância de sintomas psicológicos (83,33%). Conclui-se que um cenário de sobrecarga de trabalho é estressante para os universitários. Portanto, é fundamental reduzir o estresse no meio acadêmico, tornando a aprendizagem mais leve. O uso do conhecimento e de técnicas da Psicologia Positiva como a identificação e uso de forças pessoais poderiam ajudar no processo enfrentamento. É preciso voltar o olhar para esse foco.

Palavras chave: estresse; exaustão; sobrecarga; universitários, Psicologia Positiva

Área temática: Outras Áreas

O papel mediador do engajamento na relação entre garra e saúde mental de trabalhadores brasileiros

Leila Maria Ferreira Couto¹, Lucilene Tofoli¹, Andreia Maria de Britto Campos¹, Luciana Martins de Souza Caselato Guimarães¹, Ana Paula Porto Noronha¹

¹ Universidade São Francisco

O engajamento consiste no estado psicológico positivo manifestado por meio do vigor, absorção e dedicação no trabalho, enquanto a garra refere-se à tendência do indivíduo em perseguir persistentemente objetivos de longo prazo, por meio da consistência de interesse e persistência do esforço. São construtos positivos que predizem bem-estar de trabalhadores. O presente trabalho investigou o papel mediador do engajamento no trabalho em relação a garra e os indicadores de saúde mental tais como depressão, ansiedade e estresse, bem como da satisfação com a vida em trabalhadores brasileiros. Participaram deste estudo 203 trabalhadores, com idades entre 18 e 69 anos ($M = 41,3$ anos, $DP = 10,4$), dos quais 73,4% eram mulheres, 58,9% casados, maioria branca (79,2%), residentes na região Sudeste (75,8%), com pós-graduação (59,6%). Os participantes responderam de forma on-line, o TCLE, questionário sociodemográfico, as versões reduzidas da Escala da Avaliação da Garra (EARGrit-LP) e da Escala Utrecht de Engajamento no Trabalho (UWES-9), além da Escala de Satisfação com a Vida (ESV) e a da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), com média de 15 minutos de resposta. As análises descritivas e correlações de Spearman foram realizadas no *SPSS for Windows*, e o PROCEESS para avaliação de modelo de mediação entre os fatores da garra com os fatores de saúde mental e satisfação com a vida mediados pelo engajamento. O engajamento mostrou ter efeito mediador entre a garra e as variáveis de saúde mental em trabalhadores, sendo que em dois caminhos obteve mediação completa, apresentando efeito mediador entre 23,9% e 41,6%. Assim, garra e engajamento podem ser entendidos como variáveis que auxiliam na percepção de satisfação com a vida em trabalhadores e sugere-se que tenham efeito protetivo para a saúde mental no ambiente laboral, benéficas aos trabalhadores. Indica-se que novos estudos invistam nessas variáveis e que intervenções positivas.

Palavras-chave: Engajamento no trabalho; Garra; Satisfação de vida; Saúde ocupacional; Psicometria.

Área temática: Engajamento e Flow

Mentoria de liderança: estudo de caso com base nos princípios e práticas da psicologia positiva

Tamires Almeida Bressan, Lúcia Helena de Oliveira Parazzi, Hellen Cristine Geremia

Introdução: Diante da crescente responsabilidade e pressão inerentes às demandas do ambiente corporativo, os líderes desempenham um papel crucial, impelindo-os a aprimorar suas habilidades e estratégias de liderança para enfrentar desafios. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo desenvolver a liderança de uma profissional da área de produção, buscando aumentar sua segurança no posicionamento e na tomada de decisões, utilizando princípios e práticas da psicologia positiva. **Método:** A pesquisa classifica-se como qualitativa, de caráter exploratório e transversal, sendo um estudo de caso desenvolvido a partir de uma mentoria de carreira. A mentoria foi oferecida por uma das autoras, que atuou como consultora para uma pequena empresa de confecção no sul de Santa Catarina. O programa de mentoria consistiu em seis sessões, nas quais foram aplicadas diversas técnicas, incluindo: Teste VIA (VIA Character Strengths) para identificar forças e virtudes; Registro de pensamentos disfuncionais; Análise SWOT (FOFA - Forças, Oportunidades, Fraquezas e Ameaças), com base nas virtudes e forças identificadas no teste VIA; Reflexões sobre autoeficácia para liderança, com base em experiências pessoais e aprendizagem vicária; Indicação de livros e filmes para inspiração e reflexão; Leitura de trechos do livro *Empatia Assertiva*, focando em feedback; e elaboração de um plano de ação direcionado ao fortalecimento das forças de caráter de liderança e bravura. **Resultados:** Por meio do feedback da participante, o programa foi avaliado como eficaz, resultando em um aumento na percepção de autoeficácia, considerando as forças de liderança e de bravura, com melhoria em seus principais desafios, especialmente na confiança em sua tomada de decisão. **Conclusão:** As práticas de psicologia positiva, aplicadas no contexto de mentoria, mostraram-se ferramentas eficazes para o desenvolvimento pessoal e profissional. O fortalecimento das virtudes e forças de caráter, aliado à promoção da autoeficácia, gerou impactos positivos substanciais na evolução da participante, contribuindo para seu aprimoramento como líder.

Palavras-chave: virtudes e forças de caráter; autoeficácia; líder; mentoring;

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Promoção de Bem-estar e Enfrentamento ao Estresse no Pós-Parto: Elaboração de Cartilha em Psicologia Positiva

Julia Bastos dos Reis Alvarenga, Camila Nogueira Bonfim, Valeschka Martins Guerra

RESUMO

Considerando que o puerpério apresenta estressores específicos, a utilização de estratégias de enfrentamento adaptativas da Psicologia Positiva promove o desenvolvimento de habilidades de florescimento que as mães precisam para ter uma vida engajada, muitas vezes determinante para o diagnóstico de saúde. Pesquisas na área demonstram que é possível construir e fortalecer o bem-estar ao praticar as Intervenções Psicológicas Positivas (IPP), técnicas científicas que visam o aumento da felicidade e de comportamentos positivos. Até esta data, na literatura nacional, não há registros de IPP aplicadas para novas mães na Psicologia Positiva. Para isso, propõe-se a construção da “Cartilha do Puerpério”, com base em uma revisão integrativa da literatura, que será enviada como material de apoio para a realização das atividades propostas em uma IPP direcionada às mães no puerpério, elaborada em outro projeto. As etapas utilizadas para a elaboração foram o levantamento da bibliografia com conteúdos relevantes a serem trabalhos nessa população, construção da diagramação, envio aos peritos e a conclusão do material. Em toda



a cartilha, os exercícios e seus benefícios são explicados, sendo incluído um Código QR direcionando para uma tarefa complementar e para livretos autorais. Logo após a atividade, é disponibilizado um espaço para anotações, a fim de comparar a evolução do processo. A cartilha apresenta os seguintes temas: Psicologia Positiva e emoções positivas, impacto dos hormônios na saúde mental, a diferença entre “depressão pós parto” e “babyblues”, os fatores ambientais da maternidade e sua construção social, o campo de estudos perinatal e da Psicologia Positiva; Dimensões do bem-estar; Maneiras de enfrentar o estresse, indicando fatores de risco e proteção bem como a realidade de mães atípicas; Rede de apoio e relacionamentos; e Autocompaixão. Assim, o pós-parto é trabalhado além do conteúdo informativo, sendo atrelado a uma abordagem interativa com o contexto psicológico da população materna.

Palavras-chave: Bem-estar; Enfrentamento; Estresse; Pós-Parto; Cartilha.

Área Temática: Psicologia Positiva Aplicada

PROJETO DE FORMAÇÃO DE JOVENS COM ÊNFASE EM HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS E PROMOÇÃO DE BEM ESTAR

Anna Paola Sivini Lins e Silva

Com o intuito de proporcionar espaços de discussão de temáticas que envolvam habilidades socioemocionais e promovam o bem estar aos estudantes do ensino técnico integrado ao médio de um Instituto Federal de Ensino, local em que trabalho como psicóloga educacional, surgiu o projeto nomeado #TamoJunto!. Este projeto está alinhado a ações vinculadas ao Programa de Atenção e Promoção à Saúde deste Instituto Federal de Ensino. Acreditamos que a participação em espaços que estimulem a interação entre os estudantes, onde possam escutar uns aos outros, possam se expressar e partilhar conhecimentos, de maneira respeitosa e assertiva, gere vínculos mais afetuosos, com empatia e respeito à diversidade, estabelecendo relacionamentos positivos. Esta iniciativa por parte de profissionais de diversas formações acadêmicas visa contribuir com a missão institucional de formação humanística para exercício da cidadania. As atividades estão sendo realizadas no formato de oficinas pedagógicas ou rodas de conversa, no intuito de fomentar a construção e saberes de maneira coletiva. Os momentos com as turmas vêm acontecendo uma vez por semana, em horário pré estabelecido, em sala de aula, ou auditório, mas também eventualmente, em ambientes a céu aberto espalhados pelo espaço escolar. Nas duas turmas em que sou a monitora, inicialmente me apresentei como psicóloga educacional e expliquei o intuito do projeto e a importância do mesmo para eles. Acontece que o projeto não é obrigatório e alguns alunos ao longo das semanas não aderiram a esses momentos de partilha e formação. Contudo, os estudantes que permanecem nos momentos formativos se envolvem de maneira participativa. Tenho estimulado o protagonismo deles, incluindo o estímulo a sugestões de temáticas e recursos pedagógicos que eles queiram apresentar no encontro da semana seguinte o que tem sido motivacional e estimulante para eles, promovendo bem estar.

Palavras-chave: relacionamentos positivos, ensino médio, formação humana

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Interseções Terminológicas entre a Aprendizagem Socioemocional e a Pedagogia Freireana

Natália da Silva Matte

Resumo: Este estudo visa explorar as conexões terminológicas entre a Educação Positiva, a Aprendizagem Socioemocional (ASE) e a pedagogia de Paulo Freire (PF), destacando seu potencial transformador na educação para uma sociedade mais inclusiva, fraterna e consciente emocionalmente. Metodologicamente, a pesquisa está situada no campo dos estudos com corpus e terminologia, utilizando a ferramenta *Sketch Engine* para a extração de termos de dois corpora específicos, cada um com aproximadamente 1 milhão de palavras. Os corpora foram compilados a partir de textos representativos de escritos freireanos e da literatura sobre Aprendizagem Socioemocional. Após a extração dos termos mais frequentes de cada corpus, realizamos uma comparação terminológica, com foco em identificar sinergias e diferenças entre os domínios. Termos como "pró-social", "centrado no aprendiz" e "sócio-emocional" emergem com destaque na interseção dos corpora, evidenciando a relevância das habilidades interpessoais e emocionais no contexto educacional. A análise comparativa revelou padrões temáticos que demonstram como os princípios de conscientização e diálogo, fundamentais na pedagogia freireana, complementam as abordagens de ASE. Oferece, ainda, insights sobre as conexões terminológicas entre ASE e a pedagogia de Freire e sugere direções para práticas pedagógicas que integrem a aprendizagem emocional e social com princípios educacionais transformadores. Os resultados indicam que a integração desses conceitos podem, além de enriquecer práticas pedagógicas, promover uma educação que valorize a empatia, a diversidade e a solidariedade. Este trabalho contribui para uma maior compreensão das interconexões terminológicas entre ASE e a pedagogia de Freire, oferecendo subsídios para o desenvolvimento de práticas educacionais que favoreçam tanto o desenvolvimento emocional quanto social dos indivíduos, com vistas a uma sociedade mais harmônica e inclusiva.

Palavras-chave: Educação Positiva; Aprendizagem socioemocional; Pedagogia de Paulo Freire

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada

Psicologia positiva aplicada: forças de caráter na aula de língua inglesa

Renata Ferreira de Sousa

Resumo: Diante do cenário atual, moderno, pós-pandêmico, coadunamo-nos com a premissa de que um novo modelo de educação, um que destaque as emoções e os traços de caráter positivos, deve ser implementado. Esse novo panorama se alinha com a Psicologia Positiva Aplicada quando inserida no contexto educacional, aparecendo como um antídoto à mecanização do ensino-aprendizagem e abraçando o ser emocional, enfatizando a união desse com o ser cognitivo, intelectual e crítico. O presente trabalho pretende relatar algumas práticas pedagógicas realizadas nas aulas de inglês com as forças pessoais em caráter de estudo e intervenção, caracterizando-se como uma pesquisa aplicada. Em relação à metodologia, foi realizada uma revisão de literatura sobre as forças de caráter e a educação positiva, em seguida, foi construída uma sequência didática para as aulas de inglês, que foram desenvolvidas em formato remoto no contexto escolar de um instituto federal do Nordeste, tendo como ênfase as variáveis das forças de caráter da "coragem, bondade e gratidão". Foram aplicadas interpretações textuais sobre as forças de caráter mencionadas, debates e intervenções, como, o "diário da gratidão" e o "whatsapp positivo" ou "bilhete positivo". O diário da gratidão e o whatsapp positivo foram propostos para a turma do 3º ano do curso técnico em eletrotécnica integrado ao ensino médio, em 2020, composta por quarenta e três alunos de todos os gêneros. Já o "bilhete da positivo" foi proposto para todas as turmas de 2022, compostas por alunos de todos os



gêneros, dos cursos técnicos integrados ao ensino médio. Os resultados foram percebidos por meio da aplicação das práticas pedagógica e pelos feedbacks de autorrelato recebidos por meio eletrônico e oral em sala de aula, destacando-se a identificação dos alunos com as forças de caráter, suas percepções nas experiências diárias e vivência do efeito de bem-estar relatado, favorecido pelas intervenções.

Palavras-chave: Educação Positiva; Forças de caráter; Ensino médio.

Área Temática: Psicologia Positiva Aplicada

Programa de Treinamento para Líderes para uma empresa com mais de 10.000 colaboradores

Bianca Kislansky Costa Ramos e José Kislansky Ramos

Resumo: Este estudo apresenta um Programa de Treinamento para Líderes desenvolvido para uma empresa com mais de 10.000 colaboradores, focado em alinhar práticas de liderança ao bem-estar dos trabalhadores e à criação de um ambiente de trabalho positivo. O programa teve como objetivo principal capacitar líderes para aplicar práticas centradas no bem-estar, utilizando um modelo híbrido de treinamento virtual e presencial. Como objetivo secundário, o programa focou em potencializar o engajamento e a felicidade no trabalho das equipes, visando o desenvolvimento de uma liderança inspiradora. O treinamento ocorreu ao longo de 11 meses, dividido em três módulos, com 295 líderes participantes. Um questionário foi aplicado antes e após o programa para avaliar a eficácia das intervenções. O método utilizado para o desenvolvimento desta versão do questionário para ambientes organizacionais foi a abordagem mista, isto é, utilizamos questões quantitativas e qualitativas (numéricas e abertas). Criamos itens visando coletar dados numéricos e respostas abertas para identificar nuances, reflexões, percepções dos participantes. Após o programa, houve melhorias significativas nas percepções dos líderes em várias áreas-chave. A média de conhecimento sobre como engajar suas equipes aumentou de 6.9 para 8, enquanto a média sobre a capacidade de equilibrar afetividade e efetividade na liderança subiu de 7.3 para 8.1. Além disso, a média do conhecimento sobre contribuir para a felicidade da equipe e se considerar um líder inspirador aumentou de 7.2 para 8.3. A empresa também conquistou dois selos *Great Place to Work* em unidades distintas pela primeira vez. Este estudo de caso demonstra que o Programa de Treinamento para Líderes foi eficaz em melhorar as habilidades de liderança centradas no bem-estar e na felicidade no trabalho. Essas descobertas destacam a importância de investir em programas estruturados que promovam um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Palavras-chave: felicidade organizacional – bem-estar – liderança positiva.

Área Temática: Psicologia Positiva Aplicada

Implementando um Happiness Center em uma escola privada no Brasil

Bianca Kislansky Costa Ramos, Viviane Brito de Lucca, José Kislansky Ramos, Manuella de Lucca Silva Cohim, Blenda Batista de Oliveira



Resumo: Este estudo apresenta uma etapa da implantação do Happiness Center em uma escola com 2.500 alunos, que é a Formação em Happiness Agents para os líderes da escola. O programa teve como objetivo principal desenvolver o bem-estar integral dos participantes, utilizando um modelo híbrido de formação virtual e presencial. Como objetivo secundário, o programa focou em despertar nos participantes o protagonismo na disseminação dos conceitos da Felicidade dentro de suas funções organizacionais. O método utilizado para o desenvolvimento desta primeira versão do questionário SPIRE para ambientes escolares foi a abordagem mista, isto é, utilizamos questões quantitativas e qualitativas (numéricas e abertas). Para alguns itens, fizemos uso de escalas internacionais já validadas. Para outros, criamos itens novos visando coletar dados numéricos e respostas abertas para identificar nuances, reflexões e percepções dos participantes. Os resultados mostram melhorias significativas nas percepções dos participantes sobre o bem-estar. Apesar de a porcentagem de pessoas que dormem de 7h a 8h por noite não ter tido aumento significativo saindo de 56% para 63%, a porcentagem de pessoas que se alimentam de forma saudável de 5 a 7 dias na semana aumentou de 49% para 68%. A porcentagem de pessoas que não praticam estratégias de atenção plena saiu de 45% para 3,5%, enquanto a porcentagem de pessoas que processam as emoções com frequência, permitindo que as emoções fluam saiu de 54% para 75%. Concluímos, portanto, que este estudo de caso demonstra que a Formação em Happiness Agents foi eficaz em contribuir com o desenvolvimento do bem-estar integral dos participantes. As estratégias implementadas, como a roda da apreciação, encontros de práticas e intervenções para potencializar a felicidade, foram fundamentais para alcançar esses resultados. Essas descobertas destacam a importância de investir em programas estruturados que promovam um ambiente de trabalho e escolar mais saudável e produtivo.

Palavras-chave: felicidade – bem-estar – educação – Happiness Center.

Área Temática: Psicologia Positiva Aplicada

O FORTALECIMENTO DA IDENTIDADE DOCENTE A PARTIR DA PSICOLOGIA POSITIVA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA NARRATIVA-EXPLORATÓRIA

Fernando Jorge Moreira - Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo (USP)

Maria de Lourdes Ramos da Silva - Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo (USP)

O presente trabalho é resultado da pesquisa intitulada “Psicologia Positiva e Identidade Docente: uma análise das experiências do professor de inglês da escola pública”, publicado na revista IDEAU de Educação em 2024. Se considerarmos o mundo globalizado em que vivemos e a quantidade de informações que nos chegam diariamente em inglês, podemos perceber que o ensino do idioma na escola pública representa mais do que a preparação técnica dos estudantes, representa, sobretudo, inclusão. Contudo, o professor de inglês que é um dos principais responsáveis por garantir a qualidade do ensino enfrenta inúmeros desafios relacionados à infraestrutura, à escassez de recursos materiais, ao elevado número de estudantes por sala e a muitos outros fatores. Entendemos, portanto, que em face desses desafios e de outros é importante que o professor construa uma identidade docente forte e resiliente para que os obstáculos possam ser superados. Assim, o objetivo dessa pesquisa é analisar, por meio de pesquisa bibliográfica, quais são os desafios enfrentados pelo professor de inglês da escola pública e como a Psicologia Positiva pode ajudá-lo no fortalecimento de sua identidade e na superação dos desafios diários da docência. Como arcabouço teórico nos pautamos predominantemente nas obras de Seligman e Csikszentmihalyi. Como método para a realização do estudo, realizamos uma revisão bibliográfica narrativa-exploratória responsável pelo levantamento do material utilizado para a coleta de dados para que fosse possível identificar tendências e/ou pontos divergentes a respeito da temática. Os resultados obtidos mostram que a teoria do bem-estar subjetivo contribui para que o professor tenha subsídios teóricos que o auxilie na construção de ambientes positivos por meio



de relacionamentos e práticas afirmativas e intencionais que ajudam o educador a construir uma identidade docente com pilares de resiliência e empatia. A Psicologia Positiva pode contribuir, portanto, com a melhoria do ensino de inglês na escola pública.

Palavras-chave: identidade docente, bem-estar, psicologia positiva

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada.

REINTEGRAR - Psicologia Positiva, caos climático no RS e aldravias: projeto de acolhimento que deu frutos

Anna Líbia Araujo Chaves, Andrea Colen Sarubbi

Esta pesquisa versa sobre intervenções da Psicologia Positiva com servidores da Escola Cristóvão Colombo, em Canoas, Rio Grande do Sul, que tiveram as suas vidas afetadas pelo maior caos climático que ocorreu no estado, em maio de 2024. Assim, o projeto REINTEGRAR RIO GRANDE DO SUL foi concebido para fornecer o suporte necessário, durante esse período de recuperação, utilizando abordagens baseadas em Psicologia Positiva Aplicada e educação socioemocional, para promover um ambiente mais resiliente e harmonioso. Diante disso, o nosso objetivo geral é o de apresentar como se deu a execução do projeto nos seis encontros *online* que planejamos; e, como objetivos específicos: 1. apresentar o gênero aldravia e alguns desses poemas construídos ao longo das reuniões; 2. focar no bem-estar estabelecido através do encontro que teve tal gênero como temática principal. A aldravia é um gênero textual que é caracterizado como uma poesia minimalista, construída por seis palavras, e dar ênfase à síntese relativa à redução da quantidade de palavras e valorização do conteúdo; o mínimo de palavras para dizer muito. Empatia, resiliência, emoções e relacionamentos positivos, autoconhecimento e forças de caráter foram alguns dos temas que trabalhamos ao longo de seis encontros semanais a partir das 19h:00min, às quintas-feiras de maio a julho do ano corrente. Estamos analisando os dados a partir das emoções pré e pós-intervenção, mas podemos dizer que já percebemos a evolução positiva, em nível emocional dos participantes, mesmo depois de situações traumáticas a que o povo do RS foi submetido. É um projeto que vem florescendo. Recebemos convites para desenvolver o projeto em mais quatro escolas da região.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Aldravia; Reintegrar RS.

Área temática: Psicologia Positiva Aplicada.

CURIOSIDADE NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM: UM ESTUDO COM PROFESSORES DE LÍNGUA INGLESA.

Deliane Macedo Farias de Sousa Alef Batista Ferreira

RESUMO

Diante do desinteresse e da falta de motivação vivenciada entre os jovens na atualidade, faz-se necessário estudar a importância do papel que a curiosidade e a exploração possuem no processo de aprendizagem, em especial da língua inglesa. Estas podem ser relevantes, haja visto que a curiosidade é condição para a criatividade. Seu forte caráter de exploração, faz com que os jovens estejam aptos a procurarem suas próprias soluções, a indagar em busca de respostas, refletir frente às conjunturas propostas e resgatar, em suas próprias experiências, situações que podem ser aplicadas ao que está sendo vivenciado no processo de aprendizagem. Para isso, objetivou-se investigar como a curiosidade e a exploração têm sido estimuladas no processo ensino-aprendizagem de inglês pelos docentes, bem como compreender o fator desinteresse como maior dificuldade no processo, além de elencar as principais facilidades e benefícios dessa prática. Contou-se com a participação de 15 professores, a maioria do sexo feminino, com idades entre 21 e 41 anos, e tendo de um a 14 anos de atuação na área da docência. Os dados foram selecionados por meio de um questionário aberto, analisado sob o viés da Análise de Conteúdo, procurando elementos em comum entre a teoria e a prática dos professores participantes. A partir dos dados coletados, foi possível perceber que o estímulo à curiosidade é uma prática comumente utilizada em seus repertórios e é enxergada como benéfica para os estudantes de inglês, por mais desafiadora que seja. Concluímos, portanto, que seu estímulo é de suma importância para proporcionar melhores resultados na relação de ensino-aprendizagem do idioma, bem como desenvolver práticas saudáveis no comportamento dos jovens.

Palavras-chave: Curiosidade; Aprendizagem; Ensino de Língua Inglesa; Necessidade de Exploração.



V CONGRESSO BRASILEIRO DE
**PSICOLOGIA
POSITIVA**

PROMOÇÃO E REALIZAÇÃO



Patrocínio



Patrocínio



Patrocínio Platinum



Patrocínio Gold



Apoio



Apoio Científico



Promoção e Realização



Organização

