



II Congresso Brasileiro de Psicologia Positiva

28 de junho a 01 de julho - 2016

Universidade Presbiteriana Mackenzie - São Paulo - SP

Anais

Qualidade de Vida e Uso de Substancias Psicoativas

Autores Luiz Felipe Ayres Bernardes (A)¹, Nelson Hauck Filho¹

Instituição¹ USF - Universidade São Francisco (Rua Alexandre Rodrigues Barbosa, 45. Centro, Itatiba - São Paulo)

Resumo

A qualidade de vida (QV) foi descrita pela Organização Mundial da Saúde como a representação que o indivíduo constrói, mediada pela cultura, sobre a sua posição na vida, seus objetivos, preocupações, expectativas e padrões. Um tipo de comportamento que pode impactar na QV de um indivíduo é o uso de substâncias psicoativas, que são aquelas que modificam de algum modo o estado de consciência do indivíduo. O objetivo do projeto foi investigar correlações entre a QV e o uso de substâncias psicoativas em uma amostra de adultos da população geral brasileira. Os participantes do presente estudo foram 105 adultos da população geral (média de idade = 23,91, DP = 0,51; 57,14% Mulheres), sendo 58,10% com Ensino Superior Incompleto e 33,33% com renda acima de R\$ 8.000. Em relação à etnia, 88,57% dos participantes declararam-se brancos. Foram utilizados o Teste de triagem do envolvimento com álcool, cigarro e outras substâncias (ASSIST) e o instrumento WHOQOL-bref da Organização Mundial da Saúde. A classe de substâncias mais negativamente correlacionada à QV foi a classe dos Hipnóticos/sedativos, com correlações na faixa pequena a moderada. Usuários dessas substâncias mostraram menores níveis de QV nos aspectos físico, psicológico, ambiente e social do WHOQOL-bref. Também se observaram correlações negativas entre o uso de Opioides e as dimensões psicológica, social e do ambiente do WHOQOL. Os resultados mostram diferentes níveis de prejuízo na QV de acordo com o tipo de substância utilizada. Uma limitação do estudo, entretanto, foi o viés de seleção da amostra, que resultou em uma grande proporção de indivíduos com alta renda. Levanta-se a hipótese de que a variável renda pode funcionar como moderador, de modo que então os resultados do presente estudo dizem respeito apenas ao estrato socioeconômico superior da população.

A Psicologia Positiva À Procura da Felicidade

Autores Francielle Iarto da Silva (A)¹

Instituição¹ UCS - Universidade de Caxias do Sul (Rua Francisco Getúlio Vargas, 1130 - CEP 95070-560 - Caxias do Sul)

Resumo

Introdução: A Psicologia Positiva é uma linha de pensamento da Ciência Psicológica que busca investir em construções teóricas e práticas que atentam para o bem-estar subjetivo, os traços psicológicos positivos e as instituições positivas no contexto histórico e social do ser humano. Os traços psicológicos positivos são forças e virtudes do caráter humano que podem ser adquiridas ou desenvolvidas, funcionando como intermediárias do bem-estar. Objetivo: o

presente trabalho tem como objetivo identificar e discutir, sob a ótica da Psicologia Positiva, os traços psicológicos positivos (forças e virtudes) presentes no personagem protagonista do filme “À Procura da Felicidade”. Método: O delineamento deste estudo consistiu em uma pesquisa qualitativa de base exploratória e interpretativa, realizada por meio da análise de 11 cenas extraídas do filme “À Procura da Felicidade”, produzido por Will Smith em 2007. Os dados coletados foram organizados em seis categorias: 1) Sabedoria e Conhecimento; 2) Coragem; 3) Humanidade e Amor; 4) Justiça; 5) Temperança/Moderação e 6) Transcendência. Os dados obtidos foram submetidos à análise de conteúdo, utilizando-se da estratégia de emparelhamento. Resultados: como resultado obteve-se o entendimento que o personagem protagonista apresenta dos traços psicológicos positivos todas as seis virtudes e a maioria das 24 forças de caráter, podendo ser considerado uma pessoa virtuosa que utiliza suas forças e virtudes como proteção psicológica em momentos de crise e como impulsoras do bem-estar. Conclusão: foi possível, com o uso do artefato cultural escolhido, identificar e discutir todas as virtudes e forças de caráter humanas teorizadas por esta linha de pensamento. Enfatiza-se a relevância de estudos em Psicologia Positiva considerando a necessidade de reconhecer recursos e potenciais humanos como objeto de estudo da Psicologia. Palavras-Chave: Psicologia Positiva, Traços Psicológicos Positivos e Forças e Virtudes humanas.

ESS- Escala Sobre a Sabedoria A Sabedoria concebida a partir da Inteligência, da Personalidade e da relação com o Transcendente

Autores Paulo Jorge Pereira Alves (A)¹

Instituição¹ Instituto Piaget - Instituto Piaget de Portugal (Enxerim, 8300-025 Silves, Portugal)

Resumo

Após a consulta da abundante literatura relacionada com o tema da sabedoria(Ardelt, 2004, 2011; Maxwell, 2007; Staudinger, 2008; Sternberg, 1990; Webster, 2003; Wu & Chiou, 2008) apuraram-se as regras metodológicas utilizadas na construção de escalas de atitudes (International Test Commission, 2003; Netemeyer, Bearden & Sharma, 2003; Vallego, Sanz & Blanco, 2003), atendeu-se à reflexão concebida a partir de outros instrumentos afins e procedeu-se à delimitação dos itens capazes de identificar o tipo e os valores que as pessoas atribuem às diferentes dimensões envolvidas no constructo “Sabedoria”. Concluiu-se, a partir da revisão teórica e dos resultados obtidos em investigações recentes, que estes valores podem ser percebidos a partir das dimensões da Inteligência, da Personalidade e da relação com o Transcendente. Os resultados obtidos nos três estudos(Alves, 2011), realizados ao longo do processo de construção e validação da Escala Sobre a Sabedoria - ESS, com uma amostra global de 780 adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 90 anos, confirmaram as boas propriedades psicométricas desta nova escala, permitindo afirmar a existência dos três factores previstos. Em conformidade com as investigações de Dittmann-Kohli e Baltes(1990), Smith e Baltes(1990), Ardel(2004), Webster(2003) e Sternberg(2007) confirmou-se a inteligência como um factor reconhecido na sabedoria. No mesmo sentido, os resultados defendem as características da personalidade como determinantes da atitude sapiencial do sujeito, concordando com as investigações de Pascual-Leone(1990), Staudinger,

Lopez, e Baltes(1997), Takahashi e Bordia(2000), Pasupathi e Staudinger(2001), Fowers(2003) e Maxwell(2007). A singularidade dos estudos reside, contudo, na afirmação da dimensão da relação com o transcendente. Característica destacada em praticamente todas as concepções históricas e culturais de sabedoria, dimensão prevista como possível em várias investigações(Kramer, 1990; Sisk & Torrance, 2001; Webster, 2003; Dunn, 2005; Bianchi, 2005), a relação com o transcendente é reconhecida e valorizada como uma das dimensões que integra a estrutura multidimensional da sabedoria.

ADAPTAÇÃO E VALIDAÇÃO DA ESCALA DE PERDÃO CONJUGAL

Autores Ricardo Neves Couto (A)¹, Bruna de Jesus Lopes¹, Patrícia Nunes da Fonseca¹,
Maria Izabel Fernandes da Silva¹, Rosicleia Moreira Palitot¹

Instituição¹ UFPB - Universidade Federal da Paraíba (Cidade Universitária, s/n - Castelo
Branco, João Pessoa - PB, 58051-900)

Resumo

O perdão caracteriza-se como a vontade de abdicar de ressentimento, julgamento negativo e de comportamentos indiferentes com o transgressor, fomentando compaixão, generosidade e até mesmo amor frente ao ofensor. Na literatura nacional é possível identificar algumas escalas que mensuram tal construto, contudo, nenhuma delas apresenta itens que expressam cenários característicos de relacionamentos matrimoniais. Diante disso, este trabalho tem como objetivo suprir esta carência por meio da adaptação da Escala de Perdão Conjugal (MOFS) para o contexto paraibano. Para tanto, contou-se com uma amostra não probabilística constituída por 205 pessoas do estado da Paraíba, que se declararam casada ou em união estável. A idade variou entre 19 a 76 anos ($M = 35,8$, $DP = 10,49$), sendo a maioria do sexo feminino (59%). Os participantes responderam um livreto contendo perguntas demográficas (escolaridade, idade e sexo) e a Escala de Perdão Conjugal (MOFS). Foram realizadas análises a fim de analisar a validade de construto e consistência interna da medida. Primeiramente, efetuou-se uma Análise dos Componentes Principais, a partir das cargas fatoriais obtidas e do marco teórico que fundamentou esta medida, foi possível extrair e definir dois fatores: Fator I. Evitação e Ressentimento, esse reuniu um conjunto de seis itens com cargas fatoriais variando entre 0,56 e 0,79, explicando 30,7% da variância total; com consistência interna (alfa de Cronbach) de 0,80 e homogeneidade (correlação média inter-itens; rm.i) de 0,40. Fator II. Benevolência, esse ficou composto por quatro itens, os quais apresentaram cargas fatoriais variando entre 0,57 e 0,72, contribuindo com a explicação de 21,9% da variância total e alfa de Cronbach = 0,65 e rm.i = 0,31. Conclui-se que a validação da MOFS contribui para avanços científicos no contexto estudado, disponibilizando uma alternativa parcimoniosa para pesquisadores, profissionais da área da avaliação psicológica e interessados na temática do perdão no âmbito conjugal.

Correlatos Valorativos de Perdão Conjugal

Autores PATRÍCIA NUNES DA FONSECA (A)¹, BRUNA DE JESUS LOPES¹, RICARDO NEVES COUTO¹, MAYARA DIAS ARAÚJO¹, ALINE CARVALHO DE ALMEIDA¹, JOSÉ FARIAS DE SOUZA FILHO²

Instituição¹ UFPB - Universidade Federal da Paraíba (Campus I, Cidade Universitária, João Pessoa, PB),² UNIPE - Centro Universitário de João Pessoa (BR 230)

Resumo

O perdão no casamento se apresenta como um importante fator para a manutenção do relacionamento, uma vez que reflete a vontade de uma pessoa em abdicar de seu direito de ressentimento, julgamento negativo e comportamento indiferente para aquele que o feriu, fomentando compaixão, generosidade e amor para com o ofensor. A literatura tem apresentado a personalidade, a empatia e os valores humanos como importantes antecedentes da remissão. Especificamente, neste estudo se abordará o último construto, o qual tem como função guiar as ações humanas e expressar as necessidades, visando conhecer a associação dos valores humanos e o perdão conjugal, buscando reunir evidências empíricas desse relacionamento. Para tanto, contou-se com uma amostra não probabilística composta por 312 pessoas, homens e mulheres casados ou em união estável. A média de idade foi de 37 anos (DP = 11,41, amplitude de 18 e 70 anos), sendo a maioria do sexo feminino (67,9%). Estes responderam a Escala de Perdão Conjugal (MOFS), o Questionário de Valores Básicos (QVB-18) e um Questionário Sociodemográfico. Utilizando-se do SPSS (versão 21) foi executada uma correlação de r Pearson. Esta análise apontou que o perdão conjugal apresentou correlação, positiva e significativa, com as subfunções interativa ($r = 0,22$, $p < 0,001$) e suprapessoal ($r = 0,12$, $p = 0,02$). Já as subfunções normativa ($r = 0,10$, $p = 0,09$), existência ($r = 0,06$, $p = 0,31$), experimentação ($r = 0,02$, $p = 0,66$) e realização ($r = 0,02$, $p = 0,68$) não exibiram nenhuma correlação significativa com a remissão matrimonial. Conclui-se que as pessoas que priorizam os valores das subfunções interativa e suprapessoal buscam a estabilidade das relações íntimas e a autorrealização, desta forma, manifestam maior habilidade de conceder o perdão aos seus cônjuges ofensores.

ESCALA DE SATISFAÇÃO CONJUGAL: ELABORAÇÃO E EVIDÊNCIAS DE VALIDADE DE CONSTRUTO

Autores PATRÍCIA NUNES DA FONSECA (A)¹, ALINE CARVALHO DE ALMEIDA¹, RICARDO NEVES COUTO¹, BRUNA LOPES DE JESUS¹, ANDREZZA MANGUEIRA ESTANISLAU¹, JOSÉ FARIAS DE SOUZA FILHO²

Instituição¹ UFPB - Universidade Federal da Paraíba (Campus I, Cidade Universitária, João Pessoa, PB),² UNIPE - Centro Universitário de João Pessoa (BR 230)

Resumo

A satisfação é um sentimento subjetivo que está relacionado com as ações e reações humanas diante daquilo que se deseja e/ou se necessita, tratando-se de um julgamento cognitivo em termos de sua qualidade. Nesse sentido, a satisfação conjugal diz respeito à avaliação subjetiva que a pessoa faz em relação ao seu relacionamento marital. Ela resulta de aspectos da vida cotidiana que contribuem para a promoção da sensação de bem-estar e harmonia conjugal, como a expressão de afeto, a comunicação, o respeito, as relações sexuais e a organização financeira. Com o intuito de compreender como se dá o fenômeno do contentamento no matrimônio, este estudo tem como objetivo elaborar e validar um instrumento sobre a satisfação conjugal. Deste modo, propôs-se a construção da Escala de Satisfação Conjugal, reunindo evidências de sua validade de construto. Participaram 208 pessoas casadas ou em união estável da cidade de João Pessoa-PB, com idade média de 35,9 anos (DP = 10,7). A maioria é do sexo feminino (58,7%) e da classe média (80%). No que diz respeito ao nível de escolaridade, aproximadamente 50% possuem curso superior completo. Estes responderam a Escala de Satisfação Conjugal (ESC) e um questionário sociodemográfico. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, baseado nos preceitos éticos vigentes para a realização de pesquisas com seres humanos. A partir de Análise de Componentes Principais, observou-se uma estrutura tetrafatorial que explicou 50% da variância total, cujos fatores específicos apresentaram consistência interna aceitável, como se indica: afetividade ($\alpha = 0,86$), compatibilidade ($\alpha = 0,83$), incongruência ($\alpha = 0,79$) e ajustamento financeiro ($\alpha = 0,79$). Concluiu-se que esta medida apresentou evidências de validade de construto, podendo ser empregada tanto para fins de pesquisa como para avaliação clínica, visando conhecer o grau de (in)satisfação conjugal de pessoas envolvidas em um relacionamento afetivo.

Correlatos valorativos da Escala de Satisfação com a Vida: Evidências em uma amostra de idosos na cidade de João Pessoa-PB

Autores Ricardo Neves Couto (A)¹, Patrícia Nunes da Fonseca¹, Nájila Bianca Campos Freitas¹, Jérssia Laís Fonsêca dos Santos¹, Nicole de Carvalho Macedo¹
Instituição¹ UFPB - Universidade Federal da Paraíba (Cidade Universitária, s/n - Castelo Branco, João Pessoa - PB, 58051-900)

Resumo

A satisfação com a vida caracteriza-se como uma avaliação global de como as pessoas percebem quando pensam em suas vidas. Sendo um componente cognitivo do bem-estar subjetivo, pode ser avaliada, considerando eventos agradáveis ou desagradáveis, a partir da concepção do que é prazeroso. Para uma melhor apropriação deste importante construto da

psicologia positiva, faz-se necessário investigar variáveis antecedentes deste construto. Nesse sentido, o presente trabalho tem como objetivo verificar se há correlação entre a satisfação com a vida e os valores humanos. Para tanto, participaram 172 idosos residentes em João Pessoa, com idade variando entre 60 a 96 anos ($M = 68,6$; $DP = 6,67$), sendo a maioria do sexo feminino (57,4%), casado (37,5%) e com o ensino fundamental incompleto (30,5%). Estes responderam um questionário sociodemográfico, a Escala de Satisfação com a Vida e o Questionário de Valores Básicos. Os resultados indicaram que a satisfação com a vida se correlaciona com os valores humanos. Especificamente, verificou-se que as subfunções existência ($r = 0,23$; $p < 0,01$), normativa ($r = 0,24$; $p < 0,01$), interativa ($r = 0,27$; $p < 0,001$), realização ($r = 0,32$; $p < 0,001$) e suprapessoal ($r = 0,33$; $p < 0,001$) apresentaram correlação positiva e significativa com a satisfação com a vida nos idosos, excetuando a subfunção experimentação ($r = 0,13$; $p = 0,09$). Conclui-se que pessoas com pontuação alta nas subfunções existência, normativa, interativa, realização e suprapessoal apresentam também altos índices de satisfação com a vida. A correlação estatisticamente não significativa com experimentação era esperada, uma vez que esta subfunção expressa a necessidade fisiológica de satisfação, é predominante em pessoas mais jovens. Ademais, os resultados sugerem a natureza benevolente dos valores humanos, contribuindo com o avanço da avaliação psicológica, fomentação de políticas públicas, intervenções e estudos futuros acerca da satisfação com a vida em idosos.

Neurociência, Meditação e Psicologia Positiva - a mudança cerebral para o otimismo

Autores Sofia Bauer (A)¹

Instituição¹ CSB - Clinica Sofia Bauer (R. Des. Jorge Fontana 408, Belo Horizonte, MG 30320670)

Resumo

Este workshop, palestra de uma hora, está voltado para mostrar como a neurociência tem sido cada vez mais abordada em Congressos de Psicologia Positiva, mostrando a importância da meditação para nosso cérebro através do neuromodulador ocitocina. A Psicologia Positiva tem usado desta ferramenta - meditação - para focar no que funciona e apreciar mais o belo. Conjuntamente modificando a química cerebral fazendo o modelo do amor através da física quântica. Trabalho está baseado nos estudos e achados neurocientíficos de Barbara Fredrickson, Doc Childre, Sara Lazar, John Kabat-Zinn e Marsha Lucas.

Relacionando Cinema, Psicologia Positiva e Educação Ambiental: Tecnologia, Valores e Sustentabilidade

Autores Ivana Ribeiro ¹, Ivan Fortunato (A) ¹, Gisele Schwartz ¹

Instituição ¹ LEL - Laboratório de Estudos do Lazer – UNESP Rio Claro (Av. 24, 1515, sala 26, Rio Claro/SP)

Resumo

Esta é uma pesquisa que foi desenvolvida por meio de revisão de literatura, na qual se buscou refletir sobre o uso do Cinema pela perspectiva da Psicologia Positiva, observando as relações entre as Tecnologias de Informação e comunicação (TIC) aplicadas no contexto da Educação Ambiental, como estratégia para abordar valores e sustentabilidade. O foco recaiu sobre uma abordagem fundamental para a vida, mas que tem sido preterida por outras abordagens mais utilitaristas, buscando, acima de tudo, a formação humana para a felicidade e para a harmonia no convívio com outros, com o ambiente e consigo próprio. Primeiramente, apresenta-se uma discussão a respeito de valores e sustentabilidade, destacando-se o papel da Educação Ambiental nesta abordagem. Em seguida, o foco recai sobre as TICs, indicando a possibilidade de uso do Cinema para a Educação em valores e sustentabilidade. Esta estratégia foi apontada como eficiente para deflagrar a utilização coerente, crítica e sensível das TIC para a Educação Ambiental e de valores sustentáveis, pelo olhar da Psicologia Positiva.

Análise sobre a metodologia de seleção de Filmes de Psicologia Positiva para pesquisa e intervenção

Autores Ivan Fortunato (A) ¹, Ivana Ribeiro ¹, Elisangela do Carmo ¹, Gisele Schwartz ¹

Instituição ¹ LEL - Laboratório de Estudos do Lazer - UNESP Rio Claro (Av. 24 A, n.1515, Bela Vista, Rio Claro/SP)

Resumo

O objetivo desta pesquisa é compartilhar com a comunidade de Psicologia Positiva (PP) no Brasil uma forma muito prudente de se preparar para o trabalho de pesquisa ou intervenção que utiliza o cinema como tecnologia basilar para explorar os fundamentos da PP. A seleção de uma filmografia básica deve partir das quatro características básicas para categorizar um filme como “filme de Psicologia Positiva” apresentadas por Niemiec, em texto de 2007, as quais foram largamente verificadas e utilizadas no livro “Psicologia Positiva dos Filmes: usando filmes para construir virtudes e características fortes”, de Niemiec e Wedding. Essas quatro categorias são: (1.) descrição equilibrada de um personagem que exibe, no mínimo, uma das forças de caráter da PP; (2.) a representação ou existência de obstáculos, conflitos etc., que demandem máxima força da personagem para superação; (3.) clareza na apresentação das características

e ações tomadas pelo personagem para aumentar e manter a força para vencer o desafio apresentado; e (4.) que o filme tenha um “tom” inspirador. Apesar da ressalva apresentada pelos autores do livro, de que um filme de PP não precisa preencher todos os quatro critérios, parece sensato adotar estes quatro critérios como condição mínima para seleção de um filme, para não se correr o risco de relativizar toda produção cinematográfica como um filme de PP.

Mude de canal: Telejornais e os benefícios da felicidade

Autores Gaya Cristina de Campos Machado (A)¹
Instituição¹ FCL - Faculdade Cáspér Líbero (Av Paulista 900)

Resumo

Nossa interpretação da realidade altera nossa experiência do mundo de forma que uma atitude mental positiva ou negativa podem ser o ponto chave para que alguém seja ou não bem-sucedido. Porém, no nosso dia a dia, o principal enfoque dos veículos de comunicação está em pontos negativos do comportamento humano. Nos noticiários, a maior parte do tempo das transmissões é dedicada a temas com foco no negativo como crise econômica, violência, doenças e desemprego. O texto demonstrará, através de dados, a preferência da audiência por notícias de enfoque negativo e demonstrará que quando alimentamos nossa mente apenas com notícias de um mundo caótico, temos a tendência de perceber a nossa realidade de forma distorcida, através das lentes de aumento daquilo que damos mais atenção. A psicologia positiva, apoiada pela neurociência, defende que o objeto ao qual dedicamos nosso tempo e concentramos nossa energia mental pode transformar nossa realidade. Psicólogos descobriram que pessoas que assistem menos TV são capazes de julgar com maior precisão os riscos e as recompensas da vida do que aquelas que se expõe a histórias envolvendo criminalidade e tragédias exibidas diariamente no noticiário. Isso acontece porque se expõem menos a fontes de informações sensacionalistas ou parciais e, dessa forma, têm mais chances de ver a realidade com mais clareza. Este artigo pretende, através das teorias da Psicologia Positiva e da Comunicação, demonstrar como cultivar a positividade tem efeitos que ultrapassam os benefícios emocionais e afeta nossas relações e nossa saúde.

A Fobia Social no Cotidiano de Adolescentes

Autores Daniela Batista¹, Luana Maris Borri (A)¹, Samantha Schüssler Schmitt¹, Yahana Silva Barros¹, Luiz Arthur Rangel Cyrino¹
Instituição¹ UNIVILLE - Universidade da Região de Joinville (Rua Paulo Malschitzki, 10 - Zona Industrial Norte, Joinville - SC)

Resumo

Este artigo discute as implicações sociais, psicológicas e neuronais da fobia social no cotidiano dos adolescentes e suas futuras consequências por meio de uma revisão sistemática de literatura entre os anos de 1995 e 2015. O objetivo do trabalho é discutir quais são as manifestações e consequências da fobia social no cotidiano do adolescente e como esta doença altera seu padrão de vida. A fobia social como patologia é um medo mais intenso e persistente de uma ou várias incidências em meio social, ou de quando seu desempenho está sendo julgado. O transtorno é encontrado constantemente em adolescentes, marcando seu advento nesse período e trazendo prejuízos para toda a vida de tais indivíduos. Desta maneira, a fobia social está associada ao dano funcional social, educacional e ocupacional, assim como à depressão, abuso de drogas e tentativas de suicídio, tornando-se necessário a realização de tratamentos farmacológicos e terapêutico para reverter as marcas da patologia e melhorar a qualidade de vida do adolescente.

Bem-Estar Subjetivo de professores universitários: diferenças entre gêneros

Autores Bruna Sousa Carvalho (A)¹, Valdete Maria Ruiz¹, Tristana Cezareto¹

Instituição¹ UNIAE - CENTRO UNIVERSITÁRIO DAS FACULDADES ASSOCIADAS DE ENSINO
(Largo Eng. Paulo de A. Sandeville, 15, Jardim Sto. André, São João da Boa Vista)

Resumo

Introdução: Embora o gênero por si só, assim como outras variáveis demográficas, explique pouco a variância no bem-estar subjetivo (BES), a literatura registra várias pesquisas que demonstram diferenças entre homens e mulheres no que se refere aos diferentes componentes desse construto. Também registra crescente número de estudos sobre BES, felicidade e qualidade de vida de professores de vários níveis de ensino, em face das condições e exigências atuais do trabalho docente. Objetivos: avaliar e comparar o BES de docentes de Instituições de Ensino Superior (IES) quanto ao gênero. Método: Participaram do estudo 167 docentes de cinco IES privadas do interior do estado de São Paulo, sendo 47% homens e 53% mulheres. A coleta de dados foi realizada mediante inquérito inserido na plataforma eletrônica Qualtrics Survey Software, utilizando-se como instrumento a Escala de Bem-estar Subjetivo (EBES). Resultados: Os escores médios atingidos pelos professores nos fatores de BES avaliados foram: afeto positivo = 3,58; afeto negativo = 2,03; satisfação com a vida = 3,84. As professoras obtiveram os seguintes escores médios: afeto positivo = 3,34; afeto negativo = 2,03; satisfação com a vida = 3,79. Os resultados de ambos os gêneros foram classificados como BES moderado. As análises estatísticas realizadas com Testes t de amostras independentes, Análises de Variância (ANOVA), Teste de Welch (Fw) e Teste de Games Howell indicaram diferença significativa apenas no componente afeto positivo. Conclusão: Os resultados significativamente superiores do gênero masculino em afeto positivo são congruentes com os obtidos em outros estudos sobre BES, no sentido de que homens experimentam mais sentimentos e emoções positivas do que mulheres. São indicadas novas investigações, com diferentes instrumentos e amostras mais amplas de docentes do Ensino

Superior, a fim de se comprovarem os resultados obtidos e de se investigarem fatores específicos que contribuem para o BES dessa categoria profissional.

SATISFAÇÃO DOS ALUNOS NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS: CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA POSITIVA

Autores Saionara Rosa da Cruz (A)^{1,2}, Sílvia Maria Melo Gonçalves²

Instituição¹ IFF/Campus Bom Jesus - Inst. Federal de Educação,Ciência e Tecnologia Fluminense (Av. Dário Vieira Borges, n.º 235 Parq. Trevo/ BJI/RJ),² UFRRJ - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (Rodovia BR 465 - Km 7 Campus Universitário, Seropédica - RJ)

Resumo

Esta pesquisa teve como objetivo investigar a satisfação dos alunos nas relações interpessoais, a partir das contribuições a Psicologia Positiva. A escola precisa ser dinâmica, flexível e atraente. Estar preparada para formar cidadãos criativos e críticos e que estejam dispostos a assumir desafios; ser bem estruturada e desempenhar funções que atendam às necessidades de seus alunos. E além dessas características, o espaço escolar é palco que se constrói algo muito valioso: as relações. Fundamentado pela Psicologia Positiva, que se volta para as emoções positivas, virtudes e forças pessoais, tornando-se uma ciência que se ocupa com as instituições positivas dos seres humanos, priorizando seus aspectos funcionais. Sendo assim, melhoram-se as relações interpessoais, pois quando estamos felizes pensamos menos em nós mesmos e passamos a olhar o outro e partilhamos aquilo que temos de melhor. O trabalho se caracteriza como uma pesquisa qualitativa. Contou com a participação de 60 alunos, de ambos os sexos, faixa etária entre 15 e 18 anos, das 2^a e 3^a séries dos Cursos Técnicos. O instrumento utilizado foi um questionário com perguntas abertas, feito individualmente. A interpretação de dados foi realizada por meio da técnica de análise de conteúdo. Dos alunos pesquisados, 47 % mostraram satisfeitos, enquanto 33,00% afirmaram que não estão satisfeitos, e que precisa melhor. Outras respostas apontaram que as atividades de lazer ativo geram satisfação, num total de 45,90%, corroboraram com a pesquisa, afirmando que estas ocupações são prazerosas, facilitam atingir o flow. O resultado teve significação prática, para aplicação de estratégias interventivas que possam utilizar as experiências positivas, como recurso para a melhoria das relações no campus e garantia de avanços na qualidade de vida pessoal e profissional. Palavras-chave:satisfação, psicologia positiva, relações interpessoais, flow,bem estar. Órgão financiador: Instituto Federal Fluminense.

Qualidade de Vida e Bem-estar Subjetivo de docentes universitários

Autores TRISTANA CEZARETTO (A) ^{1,1,1}, VALDETE MARIA RUIZ ^{1,1,1}, BRUNA SOUSA CARVALHO ^{1,1,1}

Instituição ¹ UNIFAE - Centro Universitário das Faculdades Associadas de ensino (R. Francisco Alexandre Almeida, 15 - Vila Westin, São João da Boa Vista - SP, 13)

Resumo

Introdução: A qualidade de vida (QV) é o principal alvo das práticas da psicologia positiva e o bem-estar subjetivo (BES) representa a dimensão subjetiva da QV. A literatura indica que a QV de professores universitários merece mais investigações, devido às condições a que estão submetidos. Objetivo: avaliar a QV e o BES de professores de Instituições de Ensino Superior (IES) particulares. Método: A amostra foi constituída de 167 docentes de cinco IES privadas do interior de São Paulo. Para a coleta de dados, realizada via plataforma Qualtrics Survey Software, foram utilizados o Questionário WHOQOL-breve e a Escala de Bem-estar Subjetivo (EBES). Resultados: Os escores médios dos domínios de QV foram: Qualidade de Vida Geral = 3,68; Relações Sociais = 3,65; Meio Ambiente = 3,63; Psicológico = 3,52; e Físico = 3,50. Todos indicaram boa QV, mas no domínio Físico as questões “dor e desconforto” e “dependência de medicação ou de tratamento” classificaram-se em nível muito ruim e no Meio-Ambiente a questão sobre “oportunidades de lazer e recreação” atingiu nível ruim. Os escores médios dos fatores da EBES foram: afetos positivos = 3,53; satisfação com a vida = 3,81, ambos classificados como moderados, tendendo para elevados; afetos negativos = 2,14 e insatisfação com a vida = 2,24 , esses classificados como baixos. Entre os afetos positivos, os mais elevados foram para “ativo” e “determinado” e entre os negativos para “vigoroso” e “preocupado”. Quanto à satisfação com a vida, os maiores foram nas questões “avalio minha vida de forma positiva” e “gosto da minha vida” e o menor na questão “tenho conseguido tudo o que esperava na vida”. Conclusão: Os resultados de QV e BES mostraram-se congruentes e complementares, indicando necessidade de atenção à saúde e à vitalidade dos docentes. Sugere-se ampliar a amostra e compará-la com outras, de IES públicas.

OTIMISMO, AFETOS POSITIVOS E NEGATIVOS E A RELAÇÃO COM INTERESSES PROFISSIONAIS DE UNIVERSITÁRIOS

Autores Roberta Ramazotti Ferraz de Campos (A) ¹, Ana Paula Porto Noronha ¹, Camélia Santina Murgo ²

Instituição ¹ USF - Itatiba - Universidade São Francisco, Itatiba/SP (Rua Alexandre Rodrigues Barbosa, 45, Centro, 13.253-231, Itatiba-SP, Brasil.), ² UNOESTE - Universidade do Oeste Paulista (Rodovia Raposo Tavares km 572, Centro, 19.067-175 - Presidente Prudente/SP)

Resumo

A Orientação Profissional (OP) é um processo importante para a compreensão do planejamento de carreira e consequente bem-estar do estudante no ensino superior. A orientabilidade das tarefas evolutivas que determinam as expectativas, a concretização e o sucesso de projetos futuros pode ser fortemente influenciada pelo otimismo, afetos e interesses do indivíduo. Deste modo, justifica-se a importância em aprimorar a exploração acerca dessas variáveis na pesquisa e intervenção em OP, visto que os interesses podem ser entendidos como uma ponte de ligação entre o indivíduo e seu papel social, facilitando sua adaptação ao contexto profissional e favorecendo seu desenvolvimento pessoal e suas emoções positivas. O presente trabalho investigou as possíveis relações entre o otimismo disposicional, os afetos positivos e negativos e os interesses profissionais de universitários. Participaram do estudo 319 estudantes de graduação de uma instituição particular, com média de idade de 22,7 anos, das áreas de ciências humanas e biológicas. Os instrumentos utilizados foram o Revised Life Orientation Test Brasil (LOT-R Brasil), a Escala de Afetos Positivos e Negativos (EAPN) e a Escala de Aconselhamento Profissional (EAP). Os resultados demonstram associações significativas entre o otimismo, os afetos e as dimensões da EAP. A correlação mais expressiva foi observada entre a dimensão Ciências Humanas e Sociais Aplicadas e os afetos positivos, que também se correlacionaram com Artes e Comunicação. Das demais correlações significativas, os afetos negativos se relacionaram com Ciências Agrárias e Ambientais, e por fim, o otimismo com a dimensão Ciências Humanas e Sociais Aplicadas. Os resultados são discutidos à luz da literatura.

AUTOEFICÁCIA PARA ESCOLHA PROFISSIONAL: OS IMPACTOS DE UMA INTERVENÇÃO EM PSICOLOGIA POSITIVA (1)

Autores Roberta Ramazotti Ferraz de Campos (A)¹, Ana Paula Porto Noronha¹

Instituição¹ USF - Itatiba - Universidade São Francisco, Itatiba/SP (Rua Alexandre Rodrigues Barbosa, 45, Centro, 13.253-231, Itatiba-SP, Brasil.)

Resumo

A Autoeficácia para escolha profissional é concebida como a capacidade pessoal para realizar atividades profissionais específicas com sucesso, e configura-se um fator importante para que os indivíduos se empenhem na exploração das áreas profissionais que desejam seguir, como também pode estar relacionada às potencialidades humanas requeridas no âmbito das profissões e da carreira. A Psicologia Positiva, que é o estudo científico dos sentimentos e emoções próprias dos indivíduos, grupose instituições, tem como objetivo final a qualidade de vida e a redução de psicopatologias para que as pessoas tenham vidas mais produtivas e felizes. A expressão das preferências por atividades profissionais, o pensamento otimista em relação os objetivos relacionados às profissões, e as qualidades positivas dos indivíduos

podem influenciar no seu comportamento frente ao processo de desenvolvimento de carreira. Deste modo, a prática constante de exercícios e atividades positivas, fundamentadas em base teórico-científica, tende a produzir efeitos mais duradouros de satisfação pessoal e profissional. Como há carência de pesquisas que visem analisar os efeitos dos Afetos, do Otimismo Disposicional e das Forças de caráter no processo de desenvolvimento de carreira, pretende-se investigar em qual medida uma intervenção em Psicologia Positiva pode impactar na Autoeficácia para a escolha profissional de adolescentes do 3º ano do Ensino Médio, em situação pré-vestibular. A intervenção será realizada com 100 alunos, organizados em Grupo Experimental e Grupo Controle, com idades entre 14 e 18 anos, ambos os sexos, de uma escola particular situada no interior do estado de São Paulo. Pretende-se comparar o desempenho dos Grupos Experimental e Controle, em situação de pré e pós-teste, e analisar as possíveis diferenças entre o sexo e idade dos participantes. (1) Os dados estão sendo coletados e à época do Congresso, serão disponibilizados.

Exposição à violência intrafamiliar e extrafamiliar e bem-estar subjetivo em adolescentes

Autores Doralúcia Gil da Silva (A)¹, Débora Dalbosco Dell'Aglio¹

Instituição¹ UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Rua Ramiro Barcelos, 2600, Porto Alegre)

Resumo

Pesquisas indicam que na adolescência há maior exposição a situações de violência familiar e extrafamiliar, o que pode trazer consequências negativas ao bem-estar subjetivo. Este estudo teve por objetivo identificar relações entre violência intrafamiliar e extrafamiliar e os níveis de bem-estar subjetivo entre adolescentes. Participaram 426 jovens (62% meninas com idades entre 12 e 18 anos, $M=14,91$; $DP=1,65$) estudantes do 6º ano do Ensino Fundamental ao 3º ano do Ensino Médio de escolas públicas de Porto Alegre que responderam instrumentos sobre exposição à violência e bem-estar subjetivo. Os resultados indicaram correlações significativas entre exposição à violência intra e extrafamiliar e bem-estar subjetivo, bem como com as variáveis que o compõem, exceto entre violência extrafamiliar e afetos positivos. O índice mais alto de correlação ocorreu entre violência total e afetos negativos. Este estudo reforça achados anteriores ao mostrar associação inversa entre violência e bem-estar. A não correlação significativa entre violência extrafamiliar e afetos positivos levanta a hipótese de que a violência perpetrada por desconhecidos não afeta tanto os níveis deste afeto como a perpetrada por familiares, pois quando a violência é imposta por alguém próximo e que supostamente deveria exercer um papel de proteção ao adolescentes, o efeito pode ser pior. As contribuições deste trabalho apontam no sentido de não tratar a exposição à violência na adolescência apenas sob o viés das consequências negativas ao desenvolvimento. Devem ser

valorizados e promovidos recursos pessoais dos jovens, como o bem-estar subjetivo. De modo que no enfrentamento da violência sejam aliadas estratégias preventivas e interventivas de promoção de bem-estar entre os adolescentes.

Job crafting: uma revisão da produção científica internacional

Autores RITA Pimenta de Devotto (A)¹, Wagner de Lara Machado¹

Instituição¹ PUCCAMP - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Avenida John Boyd Dunlop s/n. Campus II Campinas. São Paulo)

Resumo

O conceito de job crafting foi introduzido no artigo seminal de Wrzesniewski e Dutton (2001) e faz referência às mudanças físicas e cognitivas, iniciadas pelos indivíduos para alterar a tarefa e ou as relações envolvidas em seu trabalho, buscando adequá-lo aos valores e interesses do indivíduo. A perspectiva do job crafting busca compreender os ajustes realizados proativamente de “baixo para cima”, em contraposição ao redesenho clássico do trabalho que enfatiza as ações de gestores (“de cima para baixo”) para modificar as tarefas e as relações de trabalho dos subordinados. No presente estudo revisamos a produção científica internacional sobre o construto, com único descritor “job crafting”, no período de 2000 a Maio de 2015, nas bases de dados PsycINFO e EBSCO. Ao final, 34 artigos foram analisados seguindo os critérios: ano de publicação, periódico de publicação, autoria, tipo de estudo, método e instrumentos utilizados. Constatou-se a rápida disseminação do construto na literatura internacional, tanto no que diz respeito à sua aceitação em uma grande variedade de periódicos científicos, como pela geografia da filiação institucional do autor. A operacionalização do construto em escalas fidedignas e válidas é um ganho recente e este fato tem influenciado o número crescente de estudos empíricos quantitativos. A Holanda tem liderado a produção científica internacional, com forte predominância de artigos empíricos quantitativos. Destaca-se a ausência de autores com filiação institucional Latino-americana e especialmente no Brasil. O job crafting é um construto promissor, em pleno desenvolvimento na literatura internacional, que tem corroborado para a compreensão dos mecanismos e processos envolvidos, nas relações entre demandas e recursos do trabalho, e no bem-estar dos trabalhadores. Argumenta-se em prol da adaptação de medidas de Job crafting no Brasil.

Job crafting e Bem-Estar: revisão sistemática e metanálise

Autores Rita Pimenta de Devotto (A)¹, Wagner de Lara Machado¹

Instituição¹ PUCCAMP - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Avenida John Boyd

Dunlop s/n. Campus II Campinas. São Paulo)

Resumo

Sabe-se que as intervenções organizacionais para alterar o delineamento estrutural do trabalho têm efeitos positivos no bem-estar ocupacional. Os indivíduos, por meio de comportamentos de job crafting, também alteram espontânea e proativamente suas tarefas e relações no trabalho para adequá-las às suas habilidades e preferências, ou para otimizar as demandas e recursos no trabalho. Recentemente, alguns estudos exploraram empiricamente a relação entre os comportamentos de job crafting e o bem-estar individual. Conduziu-se uma revisão sistemática sobre job crafting e bem-estar e uma metanálise de 6 estudos empíricos que exploram esta relação. Estes estudos convergem para a proposição do job crafting como uma prática deliberada e positiva, capaz de influenciar tanto no aumento dos indicadores positivos de bem-estar, como na diminuição dos indicadores negativos relacionados ao bem-estar. Entretanto, constatou-se uma alta variabilidade na avaliação do construto de bem-estar. De forma a poder estimar a magnitude média da covariação entre job crafting e bem-estar, classificou-se os indicadores de bem-estar dos 6 estudos considerados, entre indicadores positivos e indicadores negativos. Constatou-se uma alta heterogeneidade entre os resultados destes estudos. Evidenciou-se uma diferença significativa entre indicadores específicos e gerais de bem-estar e um melhor desempenho destes últimos. A correlação média entre ambos construtos foi incrementada em 100% quando se avalia separadamente a dimensão positiva do bem-estar. Evidencia-se um maior efeito dos comportamentos de job crafting sobre a dimensão positiva do bem-estar. Argumenta-se em prol de uma padronização para avaliação do bem-estar, com ênfase na dimensão da saúde mental positiva. Do ponto de vista prático, sugere-se que conjuntamente com as intervenções organizacionais promovidas pela gerência, deve-se criar condições para as iniciativas informais e proativas dos trabalhadores (job crafting) em prol de um ambiente de trabalho mais saudável.

BEM-ESTAR SUBJETIVO E AUTOEFICÁCIA EM DEPENDENTES DE COCAÍNA/CRACK

Autores FERREIRA ELIANE CARDOSO (A)¹, MARTINS MARIA DO CARMO FERNANDES¹

Instituição¹ UM - Universidade Metodista (R. Alfeu Tavares, 149 - Rudge Ramos, São Bernardo do Campo - SP, 09641-000)

Resumo

Este estudo teve por objetivo identificar e descrever associações entre bem-estar subjetivo, construto formado por satisfação geral com a vida e afetos positivos e negativos, e autoeficácia para abstinência de drogas em dependentes de cocaína/crack em processo de abstinência.

Utilizou, para avaliar as variáveis, as Escalas de Afetos Positivos e Negativos, de Satisfação Geral com a Vida, de Autoeficácia para Abstinência de Drogas, de Avaliação para Mudança da Universidade de Rhode Island e um questionário de dados sócio-demográficos e socioculturais. Participaram 70 homens, dependentes de cocaína/crack, jovens e de baixa escolaridade. Eram pessoas de rendimentos de até três salários mínimos (63%), que foram internadas mais de uma vez (65%), autodeclaradas abstinentes no momento da coleta dos dados. Os participantes possuíam níveis médios de autoeficácia para abstinência de drogas, níveis baixos de bem-estar subjetivo, e estavam satisfeitos com suas vidas. Cálculos de correlação de Pearson revelaram que não há associação entre bem-estar subjetivo e autoeficácia para abstinência de drogas, entre prontidão para mudança no consumo de drogas e bem-estar subjetivo, nem entre prontidão para mudança no consumo de drogas e autoeficácia para abstinência de drogas. Resultados de análise de variância revelaram que não houve diferenças nos níveis de bem-estar subjetivo entre os diferentes agrupamentos de prontidão para mudanças nem entre as médias de autoeficácia para abstinência de drogas entre os diferentes agrupamentos de prontidão para mudanças no consumo de drogas. A discussão abordou os resultados diante do fato de a internação dos participantes ter sido involuntária ou voluntária, do tempo de internação, do seu estágio de prontidão para mudar seu comportamento de consumo de drogas e das características de seu grupo de abstinência diante da literatura da área. Finalmente, apontou, em conclusão, limitações e agenda de pesquisa futura.

PROPOSTA PRELIMINAR DE MODELO BRASILEIRO DE ANÁLISE E MENSURAÇÃO DE FLOURISHING

Autores Lucia Helena Walendy de Freitas (A)¹

Instituição¹ Suporte Florescer - SUPORTE FLORESCER (rua Luis Jamelli 36, São Paulo, SP)

Resumo

Flourishing é um campo de pesquisa recente, em formação, da Psicologia Positiva, relativo ao estudo dos níveis elevados de saúde mental e bem estar associados aos sentimentos positivos e funcionamento psicológico eficaz. Segundo estudo da Auckland University of Technology de 2014, esse campo de pesquisa ainda precisa ser desenvolvido em vários países e contextos para consolidar-se. Nesse sentido, a meta deste estudo foi analisar a conceituação de Flourishing e propor um modelo preliminar de análise e respectiva escala segundo as características da população Brasileira. Este estudo fundamentou-se em quatro estudos internacionais de referência sobre Flourishing e estudos nacionais que mostram a importância da espiritualidade para a saúde e bem estar dos Brasileiros. Foram pesquisadas 100 pessoas (média-idade=49,0 anos;DP=16,7; 64% mulheres; 31% casados, 35% solteiros) de duas instituições, cujo alvo é o autoconhecimento e crescimento interior. Elas responderam a um questionário contendo questões sobre: bem estar (subjetivo, psicológico, social e espiritual);

suporte social; resiliência; otimismo; empatia; níveis de autopercepção de saúde e energia; frequências de práticas de exercícios físicos, meditação e preces. Foram elaboradas análises de Redução Fatorial, Reliability, estatísticas descritivas, comparação entre médias e correlações de Pearson. Os resultados apontam para um modelo de análise que é representado conceitualmente pela resiliência, otimismo, empatia e bem estar: psicológico, social e espiritual. A escala preliminar correspondente de Flourishing ($\alpha_{Cronbach}=0,878$) resultou em 16 itens. Os resultados mostram que Flourishing significativamente relaciona-se aos maiores níveis de saúde e energia; correlaciona-se positivamente com Afetos Positivos e negativamente com Afetos Negativos. Flourishing não se associou significativamente ao Suporte Social e às práticas de meditação e preces. Os resultados também sugerem que os indicadores de Flourishing, por representarem os níveis do desenvolvimento psicológico, talvez, variem segundo a faixa etária e características sóciodemográficas da população adulta.

Autoeficácia para Atividades Ocupacionais: Uma Comparação entre as Gerações X e Y

Autores Maiana Farias Oliveira Nunes (A)¹, Thatiana Helena de Lima², Marcela Rosane Martins², Acácia Angeli Santos²

Instituição ¹ UFSC - Universidade Federal de Santa Catarina (R. Eng. Agronômico Andrei Cristian Ferreira, s/n - Trindade, Florianópolis - SC,), ² USF - Universidade São Francisco (Rua Alexandre Rodrigues Barbosa, 45, Universidade São Francisco, Programa de Pós)

Resumo

A presente pesquisa teve como objetivo avaliar as características de autoeficácia das gerações X e Y, assim como estudar diferenças por sexo e idade na autoeficácia entre as gerações X e Y. A pesquisa foi realizada com 40 colaboradores de uma instituição de ensino que ocupavam diferentes funções, de ambos os性os, com idade entre 23 e 54 anos e com tempo de trabalho entre 1 e 28 anos. Um questionário sócio-demográfico e a Escala de Autoeficácia para Atividades Ocupacionais foram aplicados. Houve correlação positiva e significativa entre a idade e o fator convencional da escala de autoeficácia. Encontrou-se diferença significativa entre os sexos para o fator convencional, com maior média para os homens. Na comparação entre os grupos de idade representantes da geração X e Y, encontrou-se diferenças para os fatores realista, empreendedor e convencional, em que a geração X obteve maior pontuação em todos eles. Discute-se a importância de conhecer as características psicológicas dos trabalhadores, que podem possuir diferentes visões de mundo, associadas ao contexto e momento histórico em que foram socializados. Ressalta-se a importância de novos estudos a fim de corroborar os resultados aqui encontrados.

ESTILOS DE LIDERANÇA E OS MODELOS MENTAIS: IMPLICAÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIDERANÇA

Autores FLÁVIO BRESSAN (A)^{1,2}

Instituição¹ UNISO - UNISO (Rod. Raposo Tavares, s/n, km. 92,5 18023-000, Sorocaba/SP),³

BREMAT Institute - BREMAT Institute for Strategic Thinking and Leadership (Av. Br. de Itapura, 1518 - 13020432 - Campinas - SP)

Resumo

Este trabalho tem como objetivo estudar a relação entre o desenvolvimento da liderança e modelos mentais e como elas influenciam o estilo de liderança preferido para lidar com os componentes de seu time. Esta relação teórica é feita pela análise dos modelos mentais de acordo com a proposição dos temperamentos. Modelo mental é o modo habitual de percepção, organização e uso das informações percebidas. Os modelos mentais – operacional e estratégico - são uma maneira de explicar por que alguns líderes são mais eficazes do que outros. Por meio da comparação dos modelos de liderança transformacional e transacional com os modelos mentais, o estudo propõe algumas evidências sobre o papel dos modelos mentais desempenham na determinação do estilo de liderança preferido. Ao relacionar os estilos de liderança preferidos e os programas de desenvolvimento de liderança com os modelos mentais, propõe a necessidade de endereçar o desenvolvimento do modelo mental estratégico como uma forma de melhorar a eficácia dos resultados desses programas. Para isso, endereça o desenvolvimento do modelo mental estratégico como pista para apoiar os profissionais de RH no design de programas de desenvolvimento de liderança de modo a obter comportamentos de liderança mais efetivos e que impactem positivamente os resultados dos times e da empresa.

FELICIDADE SUBJETIVA DE PRÉ E PÓS-APOSENTADOS

Autores Jose Donizeti Tagliaferro (A)¹, Valdete Maria Ruiz²

Instituição¹ UNIFAE - Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino (Largo

Engenheiro Paulo de Almeida Sandeville, 15 CEP: 13.870-377 SJBV),² UNIFAE - Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino (Largo Engenheiro Paulo de Almeida Sandeville, 15 CEP: 13.870-377 SJBV)

Resumo

INTRODUÇÃO: Com as mudanças demográficas da população aumenta o número de idosos e aposentados e nesse contexto a Psicologia Positiva destaca a importância da pesquisa de aspectos positivos que possam sustentar a felicidade nessa etapa de vida. **OBJETIVOS:** avaliar e comparar a percepção do nível de felicidade atual de trabalhadores pré e pós-

aposentados, de forma absoluta e relativa. MÉTODO: A amostra foi constituída por acessibilidade, com três grupos de participantes, todos do gênero masculino, oriundos de uma indústria do interior de São Paulo: GI – 25 em vias de aposentadoria que trabalham na indústria; GII – 25 já aposentados, mas que continuam trabalhando nela; GIII – 25 aposentados desligados da mesma e que não exercem nenhuma outra atividade profissional. Os dados foram colhidos mediante a Escala Geral de Felicidade Subjetiva (ESF), que foi entregue aos participantes do GI e do GII na própria indústria e ao do GIII nos seus domicílios. RESULTADOS: O Índice de Felicidade Geral (IFG), do GI foi 5,4, do GII 5,6 e do GIII 5,9, sendo o primeiro abaixo, o segundo igual e o terceiro superior ao resultado médio obtido por pessoas que trabalham e pessoas mais velhas, aposentadas, segundo dados de referência do instrumento utilizado. Verificou-se que os pós-aposentados (GII e GIII) se sentem mais felizes, comparando-se ou não a outras pessoas e que os participantes do GIII aproveitam mais a vida, independentemente do que esteja acontecendo. Mediante o teste t-Student encontrou-se diferença significativa no IFG entre o GI e o GIII. CONCLUSÃO: Os resultados levam a concluir que a aposentadoria está positivamente associada à elevação do nível geral de felicidade subjetiva. Sugerem-se outras investigações, com diferentes amostras, instrumentos e análises estatísticas, a fim de se ampliarem as generalizações do estudo e de se identificarem fatores mais específicos que colaborem para explicar a associação positiva encontrada.

Resiliência e Hardiness: como se diferenciam e qual a relação entre eles

Autores Juliana Mendanha Brandão (A)¹, Miguel Mahfoud¹, Ingrid Faria Gianordoli-Nascimento¹

Instituição¹ UFMG - Universidade Federal de Minas Gerais (Av. Antônio Carlos, 6627, Pampulha, Belo Horizonte)

Resumo

Um estudo teórico sobre a resiliência que fizemos a partir de textos referenciais da literatura nacional e internacional revelou que dois fenômenos diferentes são estudados sob a nomenclatura “resiliência”: um primeiro relacionado à resistência ao estresse, que tem como sujeitos pessoas que não se abalam diante das adversidades; e outro de recuperação/superação, em que se estudam sujeitos que se afetaram diante de adversidades, mas se recuperaram, superando os problemas. Esse estudo evidenciou ainda que não há acordo entre os pesquisadores a respeito de a resiliência ser um traço de personalidade que protegeria os sujeitos das adversidades ou o processo de enfrentamento. Propusemos que o conceito de “Hardiness” (ou robustez) fosse utilizado para o primeiro fenômeno, de resistência. Esse conceito se adequa também à idéia de traço, já que foi concebido como uma disposição da personalidade que atua como reforçadora da resistência ao estresse. Resiliência, por sua vez, seria o processo de enfrentamento de adversidades em que há um abalo, mas também

uma recuperação e a superação. O presente trabalho pretende agora discutir a interrelação entre os dois conceitos buscando entender de que maneira a robustez pode contribuir com a resiliência e como o processo resiliência pode atuar em relação à robustez. Para tanto, foi feito um estudo teórico a partir de publicações sobre os dois conceitos, o que evidenciou que tanto a resiliência pode proporcionar a robustez, ou seja, promover uma transformação de personalidade, quanto a robustez, ou traços dela, podem facilitar o processo de enfrentamento de adversidades, através da superação. Ademais, foi percebido que tanto a robustez quanto a resiliência são afetadas pelas características do evento/ situação adversa.

Construção da Escala de Potencial Criativo para Organizações e evidências de validade de conteúdo

Autores Gabriela Fabbri Spadari (A)^{1,2}, Tatiana de Cássia Nakano¹, Luisa Bastos Gomes^{1,3}

Instituição¹ PUC-Campinas - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Avenida John Boyd Dunlop, s/n. Jardim Ipaussurama – Campinas / SP.),² CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Setor Bancário Norte, Quadra 2, Bloco L, Lote 06, CEP: 70040-020 - Brasília DF),³ CNPQ - Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (Asa Norte - Brasília DF)

Resumo

A criatividade é definida de diferentes formas, sendo um fenômeno complexo e de diversos enfoques, podendo ser vista de diferentes maneiras de acordo com a área de conhecimento que ela atua. A criatividade consiste na interação entre processos cognitivos, características da personalidade e variáveis ambientais. No contexto organizacional, ela tem a finalidade de gerar novas ideias, diversificar produtos, atender demandas, recrutar e manter bons funcionários, tendo importante papel na resolução de desafios. É um ponto crucial para o sucesso em longo prazo das empresas. O presente estudo teve como objetivo a construção de uma escala para avaliação de características de criatividade no contexto organizacional, assim como a condução dos primeiros estudos de investigação de suas qualidades psicométricas. Para isso, dois estudos foram realizados. O primeiro visou a construção do instrumento, baseando-se na entrevista com 10 líderes, gerentes e supervisores a fim de levantar e conhecer as principais características da criatividade valorizadas no ambiente organizacional. Como resultado, 18 características foram selecionadas e deram origem, cada uma, a dois itens da escala, que maneira que a mesma ficou composta por 36 itens. O segundo estudo buscou evidências de validade de conteúdo através da análise de juízes (cinco estudantes de pós-graduação atuantes na área de avaliação psicológica), cujas respostas, analisadas em termos de adequação do item e estimativa da porcentagem de concordância, apontaram para resultados adequados em todos os itens, sendo que nove deles tiveram que passar por uma nova rodada de avaliação, após reformulação. De um modo geral, os resultados indicaram evidências

positivas de validade da escala, confirmando sua adequação ao conteúdo que ela pretende avaliar.

Relações das Características Pessoais e do Temperamento com a Satisfação com a Vida e Estresse

Autores Clarissa Pinto Pizarro de Freitas (A)¹, Bruno Figueiredo Damásio³, Patrícia Renovato Tobo⁴, Helder Hiroki Kamei⁴, Sílvia Helena Koller²

Instituição ¹UNIVERSO - Universidade Salgado de Oliveira (R. Marechal Deodoro, 217 - Centro, Niterói - RJ), ²UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (R. Ramiro Barcelos, 2600/104 - Porto Alegre, RS), ³UFRJ - Universidade Federal do Rio de Janeiro (Av. Pedro Calmon, 550 - Rio de Janeiro - RJ), ⁴Natura Inovação - Natura Inovação (Rodovia Anhanguera Km 30,5. Cajamar, SP), ⁵PUC - Campinas - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Rodovia Dom Pedro I, Km 136 - Parque das Universidades, Campinas, São Paulo)

Resumo

O presente estudo objetivou investigar o papel mediador da presença de sentido de vida e das dimensões da iniciativa ao crescimento pessoal (disponibilidade para mudança, planejamento, comportamento intencional e uso de recursos) nas relações das dimensões do temperamento (vontade, desejo, raiva, inibição, sensibilidade, coping, controle, ansiedade, e estabilidade) com os índices de satisfação com a vida e estresse dos indivíduos. A amostra foi composta por 1.739 (62,7% mulheres) participantes, com idade média de 38,6 anos (DP = 16,1 anos). Foi realizada uma path-analysis para investigar as relações propostas no objetivo do estudo. Os resultados evidenciaram que as relações do traço vontade com os níveis de satisfação com a vida e estresse foram parcialmente mediados pelos níveis de presença de sentido de vida e planejamento. Os índices de presença de vida também mediaram parcialmente às relações da estabilidade com a satisfação com a vida. A dimensão raiva relacionou-se positivamente a presença de sentido de vida. A presença de níveis de estabilidade mais altos indicou a presença de menores índices de uso de recursos e níveis mais altos de satisfação com a vida. O traço de temperamento coping esteve positivamente associado às quatro dimensões de iniciativa ao crescimento pessoal. Os níveis mais altos nos traços controle estavam relacionados a maiores índices de disponibilidade para mudança, planejamento e comportamento intencional. A sensibilidade esteve negativamente associada à disponibilidade para mudança e planejamento. O traço ansiedade associou-se positivamente as dimensões comportamento intencional e uso de recursos. Os resultados demonstraram que os traços do temperamento estão relacionados à presença de sentido de vida, dimensões da iniciativa ao crescimento pessoal, satisfação com a vida e estresse. Além disso, foi observado que a presença de sentido de vida e o planejamento mediam as relações das características do temperamento com os níveis de satisfação com a vida e estresse.

Escala de bem-estar psicológico: análise fatorial versus análise de rede

Autores Isabel Cristina Camelo de Abreu (A)¹, Denise Ruschel Bandeira¹, Wagner de Lara Machado¹

Instituição¹ PUC-CAMPINAS - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Av. John Boyd Dunlop s/n. Campinas, SP)

Resumo

INTRODUÇÃO: O Bem-estar Psicológico é um construto baseado na teoria psicológica sobre o funcionamento ótimo positivo. Ele reúne definições provenientes da psicologia clínica, psicologia do desenvolvimento humano e da saúde mental e psiquiatria, sendo suas dimensões: crescimento pessoal, autoaceitação, relações positivas com outros, domínio sobre o ambiente, propósito de vida e autonomia. A Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP) foi recentemente validada, demonstrando um bom ajuste a análise confirmatória. **OBJETIVO:** O presente estudo tem por objetivo investigar a estrutura interna da EBEP por meio da análise fatorial exploratória e da análise de rede. **MÉTODO:** O estudo analisou dados de 686 adultos (72,7% mulheres e com média de idade de 33,9 [SD = 11,3] anos). O instrumento utilizado foi a Escala de Bem-estar Psicológico. Foram conduzidas análises fatoriais exploratórias e análise de rede com algoritmos de comunidades. **RESULTADOS:** As análises exploratórias falharam em recuperar a estrutura teórica de seis fatores. A análise de rede com algoritmo de comunidades recuperou uma estrutura alternativa, com cinco dimensões, estando os itens de autoaceitação divididos entre aqueles das dimensões propósito na vida e autonomia. **CONCLUSÕES:** A análise de rede com algoritmos de comunidades se mostrou uma ferramenta robusta na estimativa de configurações dimensionais complexas de modo exploratório. Sugere-se reflexões sobre a configuração dos itens.

Engajamento social como força positiva no desenvolvimento de equipes corporativas

Autores Silvana Maria Nader (A)¹, Chaielen Marchiolli Barboza Martinez¹, Solange Muglia Wechsler¹

Instituição¹ PUCCAMP - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Avenida John Boyd Dunlop, s/nº - Jardim Ipaussurama - Campinas/SP)

Resumo

O engajamento social permite ao indivíduo ampliar sua compreensão sobre as demandas socioambientais e ao mesmo tempo refletir sobre o seu papel nesse contexto. Assim sendo, sua experiência, habilidades e competências pessoais podem contribuir com a mobilização, impacto e transformação de realidades diversas. O objetivo destes trabalho foi desenvolver uma equipe de liderança por meio do engajamento social em uma ação comunitária.

Participaram 21 lideranças, 11 masculinos e 9 femininos, com idade entre 25 a 55 anos, de uma empresa de agronegócios na Bahia, em janeiro de 2016. O desafio proposto foi transformar uma escola infantil da comunidade em um espaço mais limpo, acolhedor e com melhor infraestrutura física e pedagógica em dez horas de trabalho. Além de estimular o olhar sistêmico do grupo sobre a sociedade, o desafio do projeto foi construir um planejamento com metas e foco em resultados, criatividade, flexibilidade, capacidade de relacionamento e comunicação. Os resultados da autoavaliação indicaram que para os participantes desse projeto de desenvolvimento de equipes agregou uma aprendizagem pessoal (90%), tiveram motivação para ação e engajamento e comprometimento com a ação (80%). Além de capacidade de trabalhar em equipe com objetivos comuns (67%), criatividade e pró atividade para desenvolver novas atividades na ação social ou aprimorar as existentes (57%) e ainda facilidade para solucionar eventuais problemas ou conflitos durante a ação (52%). Os participantes também ressaltaram a importância de manter o engajamento, cooperação, comprometimento, motivação, comunicação, capacidade para ouvir o outro, além de tecnicamente melhorar o planejamento. Conclui-se que este demonstra que o engajamento social proporciona emoções positivas. Além de estimular cooperação e planejamento com o objetivo comum, a experiência é vivenciada fora do ambiente e contexto da organização, estimulando o olhar mais amplo sobre a sociedade, contribuindo com a melhoraria da qualidade de vida dos beneficiados pelo projeto.

Cuestionarios de Evaluación de la Calidad de Vida en la infânciâa: tradução e adaptação à realidade cultural brasileira

Autores CAROLINA ROSA CAMPOS (A) ^{1,2,3}

Instituição ¹ PUC-CAMPINAS - PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS (Av. John Boyd Dunlop, s/n - Jardim Ipaussurama, Campinas - SP, 13060-904), ² USAL - UNIVERSIDAD DE SALAMANCA (Avenida de la Merced, 109, 37005 Salamanca, Espanha), ³ PUC-CAMPINAS - PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS (Av. John Boyd Dunlop, s/n - Jardim Ipaussurama, Campinas - SP, 13060-904)

Resumo

Considerando a importância da qualidade de vida durante a infância, esse estudo buscou iniciar o processo de tradução e adaptação dos Cuestionários de Evaluación de Calidad de Vida en la infânciâa para a realidade brasileira. O instrumento espanhol é composto por dois questionários (CVI para crianças – 53 itens; CVIP para pais e profissionais – 31 itens) que avaliam bem-estar emocional, físico e material, relações interpessoais e desenvolvimento pessoal. A tradução do instrumento para o português (brasileiro) foi feita por dois juízes bilíngues independentes e expertos. Posteriormente, foi realizada a síntese das versões traduzidas, avaliando os itens quanto à equivalência semântica, idiomática, experimental e conceitual. Finalizado este processo, realizou-se a tradução reversa da síntese por dois nativos

espanhóis. A versão final brasileira foi comparada com a versão original espanhola, buscando a adequação dos itens e, cinco estudantes de pós-graduação em psicologia atuaram como juízes, classificando os itens nos cinco fatores originais. Os resultados demonstraram a adequação dos itens, tendo a maioria deles apresentado índices de concordância acima de 80% (CVI: n=41; CVIP: n=20) e entre 60 e 80% (CVI: n=10; CVIP: n=6). Apenas dois itens apresentaram concordância inferior a 50% da CVI e cinco da CVIP, sugerindo a necessidade de reformulações ou retirada destes itens. As análises dos coeficientes Kappa evidenciaram índices entre 0,68 e 0,90 para CVI e entre 0,53 e 0,87 para CVIP. Conclui-se, que o estudo forneceu dados importantes de adequação da versão brasileira em relação ao conteúdo da versão original espanhola. Estudos futuros serão conduzidos buscando verificar se os mesmos fatores teóricos serão encontrados a partir de dados empíricos em amostra brasileira.

Elaboração de um pool com itens de atenção plena para adultos brasileiros

Autores Jeferson Gervasio Pires (A)¹, Carlos Henrique Sancinetto da Silva Nunes¹, Maiana Farias Oliveira Nunes¹

Instituição¹ UFSC - Universidade Federal de Santa Catarina (Campus Reitor João David Ferreira Lima – Trindade, Cx. Postal 476, 88040-900)

Resumo

Definir mindfulness (atenção plena) operacionalmente tem sido uma tarefa complexa. Neste trabalho, são apresentados estudos para: a) propor um modelo integrativo inicial para atenção plena e b) elaborar um pool de itens para a avaliação desse construto, para adultos brasileiros. Para isso, foram efetuadas duas análises em oito medidas internacionais de atenção plena. A primeira análise investigou os fatores operacionalizados nas medidas e resultou em uma proposta inicial com os componentes mais frequentes do construto. A segunda análise voltou-se para os itens (N=180) das medidas e objetivou verificar, inicialmente, se o modelo proposto com cinco componentes era adequado e, além disso, foram propostos indicadores a esses componentes. Conclui-se que foi possível convergir diferentes componentes em um modelo integrativo, tendo sido elaborado um pool contendo 275 itens para avaliá-lo, voltado para adultos.

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PSICOLOGIA POSITIVA E CUIDADORES DE PESSOAS COM O TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA.

Autores JUCIMARA ZACARIAS MARTINS SILVEIRA (A)¹, EDINA MARIA AMANN PALOSCHI^{1,2}

Instituição¹ Unigran - Faculdade Unigran Capital (Rua Abrão Júlio Rahe, 325, Monte Castelo, Campo Grande/MS)

Resumo

Introdução: Nos últimos anos a avaliação e intervenção para o contexto das necessidades especiais tornam-se cada vez mais discutidas. A Psicologia Positiva (PP) tem-se demonstrado eficaz na avaliação e intervenção para várias populações e com a necessidade de conhecer os resultados possíveis nos cuidadores de pessoas com o Transtorno do Espectro Autista (TEA) realizou-se este trabalho. Objetivos: Oferecer grupo de apoio aos cuidadores de pessoas com o Transtorno do Espectro Autista (TEA); estimular o desenvolvimento de emoções positivas, esperança, otimismo e resiliência aos participantes e possibilitar um espaço para os cuidadores colocar as suas angústias, expectativas e desejos e oferecer um momento de acolhimento aos cuidadores. Metodologia: Foram realizados 2 grupos semanais com 9 encontros, no período de outubro a dezembro de 2015, na Associação dos Pais e Amigos dos Autistas (AMA), em Campo Grande/MS. A partir do referencial teórico e metodológico da PP foram utilizadas as técnicas da Terapia da Esperança e cultivar o otimismo. Resultados: Alguns participantes apresentaram dificuldades de aceitação do diagnóstico do familiar, dificuldades econômicas e sociais para cuidar da pessoa com TEA; o diagnóstico faz parte da identidade do cuidar e a necessidade de desenvolver estratégias mais assertivas para lidar com as demandas cotidianas que podem gerar desgaste físico e emocional. A partir da aplicação das técnicas observou-se que alguns participantes iniciaram o processo de entrar em contato com outras áreas das suas vidas que seja apenas a deficiência; perceber as suas potencialidades; planejar as suas vidas e viver de forma mais otimista, esperançosa e trabalhar as expectativas de forma mais real e positiva. Conclusão: Verificou-se o desenvolvimento de características que possibilitam condutas resilientes, otimistas e esperançosas, bem como estratégias mais eficazes para lidar com situações estressoras. E ainda, a compreensão que é necessário investir para vida mais significativa, além das dificuldades e diagnóstico do familiar.

RELATO DE EXPERIÊNCIA: A Psicologia Positiva e saúde mental dos profissionais de táxis.

Autores JUCIMARA ZACARIAS MARTINS SILVEIRA¹, EDINA MARIA AMANN PALOSCHI (A)¹
Instituição¹ Unigran Capital - Faculdade Unigran Capital (Rua Abrão Júlio Rahe, 325, Monte Castelo, Campo Grande/MS)

Resumo

Introdução: O Sindicato dos Taxistas de Mato Grosso do Sul - SINTAXI preocupado com as recorrentes inaptidões do exame psicológico para a renovação da Carteira Nacional de Habilitação dos profissionais de táxis de Campo Grande-MS procurou a ajuda do curso de Psicologia da Unigran Capital para entender o que estava acontecendo e como ajudar esses profissionais. Para atender esta demanda foi elaborado um programa de avaliação e

intervenção psicológica. Objetivos: Avaliar as condições psicológicas por meio de instrumentos psicológicos e oferecer um apoio psicológico aos participantes. Metodologia: Foram realizadas reuniões de planejamento, entrevistas semidirigidas e aplicações de instrumentos psicológicos (Inventário de Sintomas de Stress de Lipp; Kit Beck; Inventário de Personalidade – IFP – II; Escala dos Pilares da Resiliência – EPR e Questionário de Qualidade de Vida Profissional – QVP – 35) nos participantes. Após o período de avaliação elaborou-se um programa de intervenção com 10 encontros, durante 3 meses. Resultados: O programa foi oferecido em 2014 (10 participantes) e 2015 (10 participantes). Após a avaliação realizada constatou-se a necessidade de trabalhar temas relacionados com saúde mental e trabalho; Qualidade de vida no Trabalho, Prevenção das doenças físicas e mentais; controle do estresse; autoconhecimento (conhecimento e compreensão das suas emoções) e encaminhamentos para outros profissionais, nos casos de necessidade. Para a intervenção foram realizadas sessões de relaxamento físico e mental, palestras, dinâmicas de grupo e exercícios individuais para estimular o otimismo, esperança, resiliência e emoções positivas. Conclusão: Os profissionais com a ocupação de taxistas vivenciam no cotidiano laboral várias demandas que ao longo prazo podem resultar em uma sobrecarga física e mental. O programa foi importante para promover o autoconhecimento, controle do estresse físico e psicológico, promover uma melhor percepção da Qualidade de Vida e estimular condutas resilientes e emoções positivas no cotidiano.

Psicologia positiva através do engagement em estudantes de uma escola da Bahia

Autores Larissa Goes Ribeiro Bridi (A)¹, Cristina Queiros¹, António José Marques²

Instituição¹ FPCE - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da UP (Rua Alfredo Allen, 4200-135, Porto - Portugal),² ESTS-IPP - Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto (Rua Valente Perfeito, 322 4400-330, Vila Nova de Gaia)

Resumo

A psicologia positiva possibilitou o interesse de temas menos negativos como era a causa do stress e do burnout, possibilitando o aparecimento de conceitos como o do engagement enquanto motivação para uma tarefa, como é o caso do estudo em meio escolar. O engagement aplicado aos estudantes refere-se ao grau de vigor, dedicação e absorção que os estudantes demonstram nas suas atividades escolares e no seu aprendizado. Pretende-se conhecer os níveis de engagement nos alunos do ensino médio e nos alunos do ensino médio de Jovens e Adultos (EJA) de uma escola da Bahia e analisar a influência de variáveis individuais. Inquiriram-se 697 alunos com idades entre 13 a 63 anos ($M=17,6$), sendo 85% do ensino médio e 15% do EJA de uma escola pública estadual na cidade de Salvador na Bahia, usando o Utrecht Work Engagement Scale (Schaufeli & Bakker, 2003; Porto-Martins &

Benevides-Pereira, 2009). Predominaram mulheres (53%), sendo ainda 70% na condição exclusiva de estudante e 30% na condição trabalhadores estudantes. Encontram-se baixos valores de vigor (63%) e absorção (57%), e elevados para a dedicação (52%). A absorção apresenta a menor média ($M=2.72$) e a dedicação a maior ($M=3.85$). Estudantes do sexo masculino e do sexo feminino diferem apenas na dedicação, maior no sexo feminino ($M= 4.00$). Em relação ao vigor e absorção, os trabalhadores-estudantes possuem médias maiores ($M = 2.99$; $M = 2.82$) do que os estudantes ($M=2.81$; $M =2.63$). Não existem diferenças relativamente ao tipo de ensino. Os resultados alertam para a necessidade de cuidar destes alunos e intervir para desenvolver estratégias que possibilitem aumentar os níveis de vigor e absorção, nomeadamente nos estudantes do ensino normativo, que parecem desmotivadas com a sua tarefa de aprendizagem.

A PSICOLOGIA POSITIVA E A ADIÇÃO: A INTERVENÇÃO PELOS CINCO PILARES

Autores INDIANI CAROLINI DOMINGUES MERCADO DA SILVA¹, IODALMO LUIZ MONTEIRO¹, JUCIMARA ZACARIAS MARTINS SILVEIRA (A)¹

Instituição¹ UNIGRANCAPITAL - FACULDADE UNIGRAN CAPITAL (R. ABRÃO JÚLIO RAHE Nº 325
B. MONTE CASTELO, CAMPO GRANDE, MS)

Resumo

O consumo de substâncias psicoativas tem aumentado nos últimos anos, atingindo patamares alarmantes, sendo atualmente considerado um problema de saúde pública, que apresenta impactos sociais, econômicos e na saúde da população de várias faixas etárias, classes e regiões. A adição e as estratégias de avaliação e intervenção são um grande desafio para as áreas que atuam com esta demanda, o que não é diferente para a ciência psicológica. Compreender como os cinco pilares da Psicologia (emoções positivas, engajamento, relações sociais, significado para vida e realização) podem contribuir na intervenção de pessoas adictas e no engajamento do processo de mudança, por meio da promoção das forças e virtudes individuais, além de avaliar as características e condutas pessoais que podem promover a resiliência e entender os processos psicológicos que influenciam nos fatores de risco e proteção. Foi realizada a revisão bibliográfica utilizando cinco artigos publicados nos últimos dez anos em português, espanhol e inglês, encontrados na base de dados Scielo, Pepsic e Lilacs, além de um livro lançado no Brasil. Foi identificado que a depressão é um preditor relevante para o uso de substâncias, influenciada pela dificuldade de constituir relacionamentos saudáveis com os pares ao longo da vida, bem como a presença de afetos negativos, falta de objetivos e esperança em relação ao futuro. Quanto às emoções positivas e o tratamento da adição, a presença de afetos como: alegria, satisfação, felicidade, autocontrole, bem-estar, tolerância e facilidade de manejo nas situações estressoras são fatores protetivos diante do

uso de substâncias. Verificou-se, que a Psicologia Positiva pode contribuir com a avaliação e intervenção psicológica na adição, possibilitando a promoção e fortalecimento dos pilares e mudanças no hábito adictivo. No Brasil, trata-se de uma área carente de estudos para a verificação da efetividade das estratégias terapêuticas positivas, apresentando-se como possibilidade de investigação científica.

A casa como espaço para o Savoring e a promoção de felicidade

Autores Angelita Viana Corrêa Scardua (A)²

Instituição² USP - Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (Av. Professor Mello Moraes, 1721, Butantã, São Paulo)

Resumo

O conceito de savoring (saborear) envolve perceber e apreciar os aspectos positivos da vida. As experiências de savoring representam a totalidade das sensações, percepções, emoções, comportamentos e pensamentos de uma pessoa quando atenta a um estímulo ou acontecimento positivo, juntamente com as características situacionais e ambientais que o envolvem. Um dos ambientes nos quais passamos parte considerável do tempo vivido é a casa em que moramos. Ela oferece cotidianamente um conjunto de estímulos sensoriais e afetivos relevantes para a avaliação que fazemos da vida. Parece razoável, portanto, especularmos se as condições de moradia podem contribuir para o savoring e a promoção de felicidade. Há indícios no campo da Neuropsicologia e da Psicologia Ambiental de que as características da habitação afetam os estados emocionais. Fatores como privacidade, autonomia para interferir no espaço, incidência de luz e ventilação naturais têm sido apontados como sendo saudáveis, gerando segurança e tranquilidade, redução do estresse e bem-estar físico e emocional. Neste trabalho pretendeu-se averiguar se as condições de moradia e de interação com a mesma favorecem a experiência de savoring e a felicidade. Por meio de um questionário e de grupos focais, 50 pessoas avaliaram e debateram as condições físicas de suas moradias, seu uso cotidiano e seus sentimentos em relação a ela. A predominância de sensações positivas relacionadas a casa apareceu associada a sentimentos positivos envolvendo realização, satisfação, alegria, relaxamento e beleza. Os resultados obtidos permitem inferir que as condições de uma residência podem contribuir para a experiência de savoring e para a felicidade percebida de seus residentes. Sendo que os processos de savoring deleitamento (basking) e encantamento (luxuriating) apareceram mais intensamente relacionados à promoção de felicidade no espaço doméstico. Assim como as moradias com elementos construtivos saudáveis indicaram o desenvolvimento de estratégias de savoring como a intensificação sensorial-perceptiva e a percepção de benefícios.

Evidências de validade preliminares da Hope Centered Career Inventory (HCCI)

Autores Cássia Ferrazza Alves (A)^{1,2}, Juliana Pacico Cerentini¹, Natália dos Santos Dalanhol¹, Marco Antonio Pereira Teixeira¹

Instituição¹ UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Rua Ramiro Barcelos, 2600, Porto Alegre - RS),² FSG - Faculdade da Serra Gaúcha (R. Os Dezoito do Forte, 2366 - São Pelegrino, Caxias do Sul - RS)

Resumo

A esperança tem sido associada atualmente de forma positiva à carreira, estando relacionada a variáveis como desempenho acadêmico, satisfação com o trabalho e comportamento exploratório. É definida como um estado emocional positivo que emerge da interação entre o estabelecimento de metas, rotas ou caminhos para atingir essas metas, aliado à motivação para iniciar e manter esses comportamentos. Este trabalho tem por objetivo apresentar evidências de validade preliminares da escala Hope Centered Career Inventory, adaptada ao contexto brasileiro, com 42 itens. Esta escala foi construída baseada em um modelo teórico de carreira centrado na esperança, dividido em etapas que se relacionam entre si (esperança, reflexão de si, clareza de si, visionamento, estabelecimento de metas e planejamento, implementação, e adaptação). Participaram do estudo 239 universitários (69,9% mulheres) que responderam ao questionário de forma online. Os dados foram submetidos à análise descritiva e fatorial exploratória (eixos principais, rotação oblimin). Foi verificada a adequação dos dados para a realização da análise fatorial ($KMO = 0,91$; teste de esfericidade de Bartlett significativo). Foram extraídos seis fatores que explicaram 48,62% da variância total, tendo sido consideradas cargas fatoriais acima de 0,3 na interpretação dos fatores (4 itens foram retirados a partir das análises). Os fatores identificados mostraram-se de acordo com as dimensões propostas para o instrumento original, exceto um fator que agrupou duas subescalas do modelo original (estabelecimento e planejamento agrupou-se com implementação das metas). A consistência interna das escalas variou de 0,68 a 0,83. Os resultados mostram que a versão brasileira do HCCI apresenta uma estrutura dimensional próxima à esperada e escalas com consistência interna adequadas. No entanto, novas análises com mais participantes são necessárias a fim de obter evidências de validade mais robustas, o que poderá indicar a necessidade de revisar alguns itens que colapsaram em uma única dimensão.

Adaptação do instrumento Tarefas Preditoras de Otimismo em Crianças para versão Informatizada e Evidências de Validade

Autores Cyntia Mendes de Oliveira (A)¹, Claudia de Moraes Bandeira², Claudia Hofheinz Giacomoni¹

Instituição¹ UFRGS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL (Rua Ramiro Barcelos, 2600 - Térreo - Cep - 90035003 - Porto Alegre),² UNILASALLE - Centro Universitário

Resumo

O otimismo refere-se às expectativas positivas que o indivíduo tem em relação ao futuro. Tendo em vista a objetivação do construto, instrumentos têm sido construídos no contexto brasileiro. Até o momento, apenas uma escala foi construída para avaliar o otimismo na população infantil. Este estudo teve por objetivo adaptar o instrumento Tarefas Preditoras de Otimismo em Crianças (TAPOC) no formato papel e lápis para a versão informatizada. Além disso, verificar as evidências de validade e fidedignidade desta versão. A TAPOC é um instrumento para avaliar o otimismo em crianças, entre quatro e oito anos de idade, que estão em processo de alfabetização. É composto por 12 historietas, cada uma com três pranchas pictóricas, sendo uma prancha estímulo com a situação enredo e duas pranchas desfecho, uma otimista e outra pessimista. A adaptação do instrumento ocorreu em etapas. A primeira etapa consistiu no desenvolvimento do software para adaptação da TAPOC, seguida da avaliação da versão informatizada por experts na área e realização de estudo piloto com uma amostra de 10 crianças, com características da população-alvo. A informatização do instrumento foi feita baseada na Teoria Clássica dos Testes. O aplicativo foi desenvolvido para funcionamento em dois tablets com comunicação via bluetooth. No estudo piloto, foi possível verificar o entendimento das crianças e funcionamento do software. A etapa de testagem empírica da versão informatizada foi realizada em amostra composta por 200 crianças, de ambos os sexos, entre quatro e oito anos de idade de escolas públicas e privadas da região Sul e Nordeste do país. Estudos empíricos foram realizados para investigar validade convergente e concorrente com outros instrumentos. Palavras-chave: otimismo, avaliação informatizada, TAPOC

Tradução, Adaptação e Evidências de Validade da LONG Dispositional Flow Scale (DFS-2) General para o português brasileiro

Autores SAMANTHA AMÉLIA DE SOUZA COSTA CORREIA (A)¹, CLAUDIA HOFHEINZ GIACOMONI¹

Instituição¹ UFRGS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL (Rua Ramiro Barcelos, 2600 - Térreo - Cep - 90035003)

Resumo

Os instrumentos válidos para medir Flow no contexto brasileiro são direcionados para contextos específicos, o que justifica a tradução e a adaptação de instrumentos para contextos gerais. A LONG Dispositional Flow Scale DFS-2 - General é uma medida de auto-relato, que mede a frequência da vivência de flow em diversos contextos. Trata-se de uma escala do tipo Likert de 5 pontos, composta por 36 itens em que o respondente deve informar a frequência em

que vivencia os sentimentos e pensamentos descritos nos mesmos. A escala foi desenvolvida de acordo com o modelo de Flow que identifica 9 dimensões: equilíbrio entre desafio e habilidades, mistura de ação e consciência, objetivos claros, feedback, concentração na tarefa, senso de controle, perda da auto-consciência, transformação da noção de tempo e experiência autotélica. O objetivo desse estudo foi realizar a tradução e adaptação da escala para o Brasil, bem como realizar análises fatoriais para verificar evidências de validade da escala nesse novo contexto. A tradução e a adaptação foi dividida em seis passos: (1) tradução do instrumento do idioma de origem para o idioma-alvo, (2) síntese das versões traduzidas, (3) avaliação da síntese por juízes experts, (4) avaliação do instrumento pelo público-alvo, (5) tradução reversa, e (6) estudo-piloto. Para tais etapas, participaram quatro tradutores, dez respondentes para avaliação do público-alvo e 20 para o estudo-piloto. Para o estudo empírico seguinte, participaram 400 respondentes selecionados por conveniência, todos brasileiros, residentes no Brasil, com idade que variou entre 16 e 60 anos e de ambos os sexos. Os participantes responderam, via formulário online, no site SurveyMonkey, um questionário sócio-demográfico e a LONG Dispositional Flow Scale DFS-2 – General. Os resultados apresentam as análises fatoriais exploratória e confirmatória realizadas cada uma com uma metade da amostra, bem como evidências de validade de construto.

Florescimento e Psicologia Positiva: uma investigação sobre a contribuição das atividades de lazer para o desenvolvimento saudável.

Autores Ana Beatriz Rocha Lima (A)¹, LARA FIGUEIREDO GONÇALVES¹

Instituição¹ UniCEUMA - Universidade CEUMA (Rua Josué Montelo, N.20. Renascença)

Resumo

As atividades de lazer se caracterizam como uma fonte importante de felicidade e de florescimento, cujas atividades revelam a possibilidade de escolha pessoal, salientando seu caráter voluntário, que determina uma grande variedade de possibilidades de lazer, incluindo a satisfação pessoal proporcionada por essa vivência. Esse estudo apresenta como principal objetivo investigar hábitos de lazer percebidos por universitários. Participaram dessa pesquisa 92 universitários (72,5% mulheres) com média de 22,4 anos (DP = 3,9). Trata-se de uma amostra acidental que respondeu a um formulário online, usando a técnica bola de neve, disponibilizado por 60 dias. Os dados foram coletados, por meio de um questionário, que continha dados sociodemográficos e a Escala das Atividades de Hábitos de Lazer, com resposta do tipo likert (0 = nunca - 5 = sempre) e itens distribuídos em três dimensões: (1) Hedonismo (alfa = 0,80), que enfatizam o prazer individual e imediato como único bem possível do indivíduo; (2) Lúdico (alfa = 0,65), que diz respeito à utilização de jogos, brinquedos, passeio e divertimentos em geral; e (3) Instrutivo (alfa = 0,63), que enfatiza a experiência de crescimento desenvolvido pelos sujeitos tornando-os capazes de certas escolhas de lazer

diferenciadas e exclusivas para eles. A maior média foi a da dimensão Hedonista ($M=2,6$; $DP=1,1$), seguida das dimensões Instrutivo ($M=1,6$; $DP=0,96$) e Lúdico ($M=0,8$; $DP=0,8$). A atividade de conversar com amigos e contar piadas ($M=2,6$; $DP=1,6$) foi a que obteve o maior escore e a prática de esporte a que obteve a pior pontuação ($M=1,2$; $DP=1,5$). Os resultados encontram-se abaixo do esperado se comparado com outros estudos realizados com a população jovem. Assim, estudos sobre o lazer podem contribuir para a investigação de aspectos psicológicos e sociais relacionados ao florescimento e desenvolvimento pessoal, preocupando-se em fortalecer competências necessárias a um desenvolvimento saudável.

Desenvolvimento de Habilidades Positivas em Equipes de Professores

Autores Cristina Maria D'Antona Bachert (A)¹, Queila Guise Milian¹, Solange Muglia Wechsler¹

Instituição¹ PUC-CAMPINAS - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Av. John Boyd Dunlop, s/n - Jd. Ipaussurama),² PUC-CAMPINAS - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Av. John Boyd Dunlop, s/n - Jd. Ipaussurama),³ PUC-CAMPINAS - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Av. John Boyd Dunlop, s/n - Jd. Ipaussurama),⁴ PUC-CAMPINAS - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Av. John Boyd Dunlop, s/n - Jd. Ipaussurama)

Resumo

A educação escolar deve ter como objetivo contribuir para o desenvolvimento do potencial de alunos e professores, a fim de favorecer o engajamento em atividades significativas que otimizem os processos de ensino e de aprendizagem por meio de habilidades relacionadas à cooperação, criatividade e respeito mútuo. O presente estudo teve como objetivo investigar o impacto do trabalho em equipes pedagógicas visando o desenvolvimento de habilidades positivas que otimizem o fortalecimento do vínculo dos professores com seus pares. Participaram desta pesquisa 41 professores de Ensino Médio que lecionavam em duas escolas estaduais de uma cidade do interior do estado de São Paulo e estavam em treinamento para implantação do sistema de ensino integral, dos quais 65,8% eram mulheres, com idades entre 28 e 62 anos ($M=43,8$; $DP=8,12$). Para a integração das equipes foi aplicada uma dinâmica de grupo com a finalidade de exercitar as seguintes habilidades: cooperação, comunicação interpessoal e criatividade. Os participantes responderam um questionário aberto para avaliação da dinâmica realizada e autoavaliação de habilidades que consideravam como pontos fortes em sua atuação como docentes, bem como as que necessitavam aprimorar para enfrentar os desafios de sala de aula. Para análise das respostas foi utilizada a Análise de Conteúdo de Bardin. A categoria mais frequente encontrada nas habilidades definidas como pontos fortes foram criatividade (29,5%) e persistência (20,7%). Em habilidades a serem aprimoradas foram encontradas três categorias: comunicação interpessoal (27,2%), assertividade e trabalho em equipe (18,2% cada). Conclui-se que existe a necessidade de que

o trabalho pedagógico inclua atividades que favoreçam aos professores perceberem-se como parte de uma equipe docente. Ou seja, serem membros de um grupo que possui objetivos comuns e reconhece que cada um de seus integrantes tem parte do conhecimento necessário para o enriquecimento dos processos de ensino e de aprendizagem.

Yamagishi General Trust Scale: Evidências de validade e precisão em universitários do interior do Piauí

Autores Ana Gabriela Aguiar Trevia Salgado (A)¹, Emerson Diógenes de Medeiros¹, Daline da Silva Azevedo¹, Antonia Thayna Sousa Silva¹, Lucas Mendes Guedes Coutinho¹, Paulo Gregorio Nascimento da Silva²

Instituição¹ UFPI - Universidade Federal do Piauí (Av. São Sebastião, 2819 - N. Sra. de Fátima, Parnaíba - PI, 64202-020),² UNIVASF - Universidade Federal do Vale do São Francisco (Av. José de Sá Manicoba, S/N - Campo Universitário, Petrolina - PE, 56304-91)

Resumo

A confiança pode ser definida como a predisposição do indivíduo ser vulnerável às ações de outrem. Esse construto pode ser encarado como um estado psicológico ou uma escolha comportamental. Enquanto estado psicológico, a confiança representa os processos cognitivos e orientações direcionados às expectativas positivas em relação aos outros. Como escolha comportamental, é a disponibilidade para assumir riscos, agindo com base no que os outros dizem, fazem ou decidem. Pela sua relevância nas relações de trocas sociais, a confiança é analisada a fim de que se obtenha uma compreensão minuciosa das interações sociais. O presente estudo objetivou validar para o contexto brasileiro a Yamagishi General Trust Scale, uma medida amplamente usada fora do Brasil. Trata-se de um instrumento composto por cinco itens, respondidos em uma escala do tipo likert, variando entre 1 (Discordo totalmente) a 5 (Concordo totalmente). Contou-se com a participação de 207 universitários de uma instituição pública do interior do Piauí. Estes tinham em média 21,10 anos ($dp = 3,60$; amplitude 18 a 39 anos), em maioria eram mulheres (58%), solteiros (90,8%), e cursando Psicologia (27,3%). Buscou-se verificar a pertinência de se realizar uma análise fatorial ($KMO = 0,72$ e teste de esfericidade de Bartlett & #967;2 (10) = 223,850; $p < 0,001$). Vencida esta etapa, optou-se pelo método de extração dos Eixos Principais, que apresentou uma estrutura unifatorial, com valor próprio de 2,44, explicando 38,3% da variância total da medida. As cargas fatoriais variaram entre 0,46 (Item 05) a 0,90 (Item 03). A consistência interna (precisão) mostrou-se adequada (alfa de Cronbach = 0,72). Os resultados indicam evidências de validade fatorial e consistência interna do instrumento, apresentando índices de precisão aceitáveis na amostra estudada. Recomendando-se o uso do instrumento em pesquisas futuras em que se considere a confiança como uma variável de interesse, permitindo conhecer seus antecedentes e consequentes.

Perfil de Temperamento de Estudantes Universitários de Administração e Psicologia

Autores Cristina Maria D'Antona Bachert (A)¹, Rodrigo Hipólito Roza¹, Marcia Calixto dos Santos¹, Solange Muglia Wechsler¹

Instituição¹ PUC-CAMPINAS - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Av. John Boyd Dunlop, s/n - Jd. Ipaussurama),² PUC-CAMPINAS - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Av. John Boyd Dunlop, s/n - Jd. Ipaussurama),³ PUC-CAMPINAS - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Av. John Boyd Dunlop, s/n - Jd. Ipaussurama),⁴ PUC-CAMPINAS - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Av. John Boyd Dunlop, s/n - Jd. Ipaussurama)

Resumo

O estilo de temperamento é composto por fatores biológicos, sociais e emocionais, influenciando na maneira como a pessoa percebe e reage às demandas do ambiente em que está inserida. No caso de universitários, a maneira como cada um se comporta pode influenciar no modo como aprende, realiza as atividades propostas e se relaciona com os colegas em sala de aula. Este estudo piloto teve como objetivo descrever e comparar os estilos de temperamento encontrados em alunos de Administração e de Psicologia de duas instituições de ensino superior situadas no Estado de São Paulo. A amostra foi composta por 196 universitários, sendo 96 do curso de Administração e 100 de Psicologia. A idade média do primeiro grupo foi de 21,55 anos ($SD= 3,04$); do segundo grupo, 26,06 anos ($SD= 7,81$). Em ambos os grupos houve prevalência de mulheres: 65,6% e 85% respectivamente. Os participantes responderam ao Inventário de Estilos de Temperamento para Adultos. Este instrumento é composto por 100 itens dicotômicos que avaliam quatro dimensões de temperamento: extrovertido-introvertido, prático-imaginativo, pensamento-sentimento e organizado-flexível. Na comparação dos resultados foram detectadas diferenças em duas dimensões. Em Processamento da Informação, identificou-se no grupo de Administração uma preponderância do estilo Prático (49%), indicando que estes estudantes tendem a perceber o ambiente e os acontecimentos de forma mais pragmática, valorizando detalhes. Já entre os estudantes de Psicologia houve predominância do estilo Imaginativo (47%), sinalizando uma predileção na utilização de conceitos para compreender o que acontece e criar cenários mais amplos. Na dimensão Tomada de Decisão, os alunos de Administração demonstraram apoiar-se em critérios objetivos e lógicos, bem como nas regras e leis vigentes (56,3%), enquanto os de Psicologia valorizam sentimentos e possibilidades, com tendência a decidir com base em critérios pessoais (64%). Conclui-se que as distinções identificadas podem ser relacionadas a características específicas das profissões escolhidas.

Psychological Well-Being Scale: Evidências da adequação psicométrica no nordeste brasileiro

Autores Ana Gabriela Aguiar Trevia Salgado (A)¹, Emerson Diógenes de Medeiros¹, Paulo Gregorio Nascimento da Silva², Laís Serra Castro¹, Rislay Carolinne da Silva Brito¹, Paloma Cavalcante Bezerra de Medeiros¹
Instituição¹ UFPI - Universidade Federal do Piauí (Av. São Sebastião, 2819 - N. Sra. de Fátima, Parnaíba - PI, 64202-020),² UNIVASF - Universidade Federal do Vale do São Francisco (Av. José de Sá Maniçoba, S/N - Campo Universitário, Petrolina - PE, 56304-91)

Resumo

A felicidade e bem-estar subjetivo compreendem as avaliações cognitivas e afetivas da vida. Nos últimos anos, tem emergido a ideia de bem-estar baseada no funcionamento eficaz e nas necessidades universais, que são: de competência, relacionamento e auto-aceitação, que ajudam no florescimento e nas relações sociais, contribuindo para uma melhor qualidade de vida das pessoas. Tendo em conta isto, foi elaborada a Psychological Well-Being Scale. Neste sentido, objetivou-se adaptá-la ao contexto brasileiro. Trata-se de uma medida de oito itens, respondidos em uma escala do tipo likert, variando entre 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente). Para tanto, contou-se com a participação de 207 universitários de uma instituição pública do Piauí, que tinham em média 21,10 anos ($dp = 3,60$; variando de 18 a 39 anos), a maioria do sexo feminino (58%), solteiros (90,8%), cursando Psicologia (27,3%). Inicialmente, comprovou-se a possibilidade de usar análise fatorial [$KMO = 0,88$ e o teste de esfericidade de Bartlett ($28 = 696,35 < 0,001$)]. Então procedeu-se uma análise fatorial dos eixos principais, que demonstrou estrutura unifatorial (como teorizada), com valor próprio de 9,37 e explicando 52,44% da variância total. Os itens apresentaram cargas fatoriais variando entre 0,47 (item 08) a 0,81 (Item 02). O índice de consistência interna mostrou-se adequado (alfa de Cronbach = 0,87). Os resultados demonstraram indícios de adequados parâmetros de validade e precisão do instrumento para a amostra considerada, podendo ser utilizada para estudos que se interessam pela variável bem-estar psicológico, seja como antecedente ou consequente.

Propondo a Escala de Engajamento no Lazer

Autores Valéria Teresa Moreira de Almeida (A)¹, Luciana Karine de Souza¹
Instituição¹ UFMG - Universidade Federal de Minas Gerais (Av. Antonio Carlos 6627)

Resumo

O trabalho tem se sobreposto ao lazer tanto na vida cotidiana como no investimento científico. Há numerosos estudos científicos sobre o trabalho e seus reflexos sobre a saúde psicológica, como no caso do burnout. Quanto ao lazer, ainda que se reconheça, em muitas destas

pesquisas, que sua ausência contribui para pior qualidade de vida e bem-estar, a avaliação sobre o seu efetivo papel na saúde psicológica carece de estudos. A qualidade do engajamento em práticas de lazer, por exemplo, é de especial relevância para o acompanhamento de pessoas em risco para burnout, bem como para melhor compreender como as pessoas se envolvem nessas práticas, consideradas contribuintes à qualidade de vida. Assim, propõe-se a construção da Escala de Engajamento no Lazer, com inspiração na Escala de Engajamento no Trabalho. A proposta de Escala de Engajamento no Lazer apresenta 17 itens que abordam indicadores de atitudes, posicionamento face às atividades e tipo de envolvimento dos indivíduos em experiências de lazer, considerando as premissas do engajamento para a investigação dos fatores relacionados à satisfação pessoal, à saúde psicológica e ao bem-estar subjetivo. Estudo exploratório e descritivo em virtude da ausência de estudos prévios semelhantes contemplando uma abordagem dos dados predominantemente qualitativa. A validação semântica da escala de Engajamento no Lazer, através de grupos focais, está sendo realizada com a finalidade de verificar a adequação dos itens e sua compreensão por parte dos participantes na pesquisa. A investigação exploratória visa gerar subsídios para a continuidade dos processos de validação da escala. Palavras-chave: Qualidade de vida, lazer, trabalho, engajamento, avaliação. Apoio: CAPES

Relações entre absenteísmo, engajamento no trabalho e recursos pessoais do trabalhador

Autores Maiana Farias Oliveira Nunes (A)¹, Fernanda Martins Concatto⁴, Juliana Cerentini Pacico², Claudio Simon Hutz², Ana Claudia Souza Vazquez³

Instituição¹ UFSC - Universidade Federal de Santa Catarina (R. Eng. Agronômico Andrei Cristian Ferreira, s/n - Trindade, Florianópolis - SC,),² UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (R. Ramiro Barcelos, 2600 - Santa Cecilia, Porto Alegre - RS, 90035-003),³ UFCSPA - Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (Rua Sarmento Leite, 245/sala 208 - CEP: 90.050-170 - Porto Alegre/RS),⁴ FGV/EBAPE - Fundação Getúlio Vargas (Praia de Botafogo, 190 - 4º e 5º andares • CEP 22250-900 Rio de Janeiro)

Resumo

O presente estudo teve como objetivo descrever as relações entre absenteísmo, engajamento no trabalho e recursos pessoais dos trabalhadores no que diz respeito à saúde do trabalhador. Participaram 56 trabalhadores de uma indústria petroquímica situada na Bahia, sendo a maioria homens (N= 40), com pós graduação completa (41%), com renda de 7 ou mais salários mínimos (80,4%), ocupantes principalmente dos cargos de líder de área ou operador (F= 12 em ambos os casos), seguidos por analistas (F=11). A coleta de dados foi realizada por meio de três fontes: (1) pesquisa documental, para caracterização da organização, (2) entrevista com gestor da área de recursos humanos, para obter dados sobre absenteísmo e em gestão de pessoas na organização, e (3) pesquisa online por meio de questionário socioeconômico e de

seis escalas psicométricas para mensurar engajamento no trabalho e Autoeficácia, Autoestima, Otimismo, Esperança, Satisfação de Vida e Afetos Positivos e Negativos. Quanto ao registro de faltas indicado pela empresa, a maioria (64,3%) não teve nenhuma falta, e os demais tiveram entre 1 e 21 faltas no ano. Houve correlação significativa apenas entre afeto negativo e faltas pelo registro da empresa ($r= 0,27$), indicando que o afeto negativo tem papel importante na decisão de faltar, embora não tenhamos encontrado outras correlações para as quais tinhamos expectativa teórica. Ao considerar as faltas pelo relato dos trabalhadores, não houve diferenças significativas de média nos fenômenos observados. Os resultados são discutidos com base na literatura da Psicologia Organizacional Positiva e com os dados contextuais desta organização.

Evidências de Validade da Escala de Esperança Disposicional em uma Amostra de Jovens

Autores Joao Oliveira Cavalcante Campos (A)¹, Clara Cela de Arruda Coelho¹

Instituição¹ UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Ramiro Barcelos, 2600, Porto Alegre, RS)

Resumo

A psicologia positiva pode ser definida como a ciência que estuda as emoções positivas, os traços de personalidade positivos e as instituições positivas, propondo intervenções nesse sentido. Por ser uma área do conhecimento baseada em evidências, a utilização de instrumentos psicométricos adequados se faz necessária para o seu desenvolvimento no contexto brasileiro. A esperança disposicional é um dos construtos investigados pela psicologia positiva. Ela está relacionada a forma como as pessoas se relacionam com os seus objetivos (rotas e agenciamento) e pode ser mensurada pela Escala de Esperança Disposicional. O objetivo do presente trabalho foi analisar as propriedades psicométricas da Escala de Esperança Disposicional. O estudo contou com uma amostra composta por 137 participantes do programa e-Jovem. A maioria dos participantes está dentro da faixa etária dos 17 aos 29 anos (90,7%), possui sexo masculino (57,1%) e trabalha (60%). Analisou-se a consistência interna do instrumento na amostra utilizada, a estrutura fatorial que melhor se adequa aos dados, evidências validade convergente (afeto e controle materno) e evidências de validade de critério externo (filhos de mães negligentes e de mães autoritativas). De modo geral, o instrumento apresentou boas propriedades psicométricas. No entanto, os resultados obtidos devem ser entendidos com cautela, recomendando-se novos estudos com uma amostra maior e mais diversificada.

Evidências de Validade da Escala de Esperança Disposicional em uma Amostra de Jovens

Autores Joao Oliveira Cavalcante Campos (A) ¹, Clara Cela de Arruda Coelho ¹

Instituição ¹ UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Ramiro Barcelos, 2600, Porto Alegre, RS)

Resumo

A psicologia positiva pode ser definida como a ciência que estuda as emoções positivas, os traços de personalidade positivos e as instituições positivas, propondo intervenções nesse sentido. Por ser uma área do conhecimento baseada em evidências, a utilização de instrumentos psicométricos adequados se faz necessária para o seu desenvolvimento no contexto brasileiro. A esperança disposicional é um dos construtos investigados pela psicologia positiva. Ela está relacionada a forma como as pessoas se relacionam com os seus objetivos (rotas e agenciamento) e pode ser mensurada pela Escala de Esperança Disposicional. O objetivo do presente trabalho foi analisar as propriedades psicométricas da Escala de Esperança Disposicional. O estudo contou com uma amostra composta por 137 participantes do programa e-Jovem. A maioria dos participantes está dentro da faixa etária dos 17 aos 29 anos (90,7%), possui sexo masculino (57,1%) e trabalha (60%). Analisou-se a consistência interna do instrumento na amostra utilizada, a estrutura fatorial que melhor se adequa aos dados, evidências validade convergente (afeto e controle materno) e evidências de validade de critério externo (filhos de mães negligentes e de mães autoritativas). De modo geral, o instrumento apresentou boas propriedades psicométricas. No entanto, os resultados obtidos devem ser entendidos com cautela, recomendando-se novos estudos com uma amostra maior e mais diversificada.

“Na minha sala quem é...” Instrumento lúdico para trabalhar demandas escolares.

Autores Jéssica Milbratz (A) ^{1,1}

Instituição ¹ Multivix - Faculdade Capixaba de Nova Venécia - Multivix (R. Jacobina,165, Bairro São Francisco, Nova Venécia - Espírito Santo, CEP 298300)

Resumo

“Na minha sala quem é...” Instrumento lúdico para trabalhar demandas escolares. Jéssica Milbratz Moreira¹ Marcella Bastos Cacciari² Faculdade Capixaba de Nova Venécia - Multivix O presente trabalho foi elaborado durante a realização do estágio em Psicoterapia Positiva na Faculdade Multivix de Nova Venécia. A dificuldade de investigar as queixas escolares de um cliente de onze anos, e a falta de instrumentos psicológicos relacionados ao tema, inspirou a

criação de um novo jogo dentro da abordagem positiva. Este instrumento, que se chama “Na minha sala quem é...”, tem o objetivo principal de estimular as crianças a falar do seu ambiente escolar de forma lúdica, mais precisamente da sala de aula, identificando os comportamentos e posturas de seus colegas, e a sua própria postura nesse contexto. Busca contribuir também na investigação de aspectos psicológicos relacionados ao bullying, dificuldade de aprendizagem, preconceito, estereótipos, dentre outros. O público alvo, inicialmente, foram crianças em atendimento psicológico no Núcleo de Práticas Psicológicas da Multivix (NPP), com faixa etária entre sete e onze anos de idade, sobretudo, aqueles que apresentavam maior dificuldade em falar sobre seu comportamento dentro do ambiente escolar. Os resultados preliminares obtidos através da aplicação do jogo mostraram-se satisfatórios, pois o instrumento facilitou o relato das queixas e a identificação de demandas, além de colaborar no fortalecimento de vínculos cliente-terapeuta e na construção de um ambiente mais propício para a intervenção psicológica.

PSICOLOGIA POSITIVA: UM ESTUDO SOBRE A RELAÇÃO ENTRE PERDÃO, ESPERANÇA E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO.

Autores Ana Beatriz Rocha Lima (A)¹, NAYARA RAFAELA FRANÇA PRUDENCIO¹, MAYARA DANIELI FRANÇA PRUDENCIO¹

Instituição¹ UniCEUMA - Universidade CEUMA (Rua Josué Montelo, N.20. Renascença)

Resumo

A Psicologia Positiva estuda as emoções positivas como felicidade, esperança e perdão. A felicidade tem sido estudada por meio da compreensão do bem-estar, envolvendo o estudo do equilíbrio entre afetos positivos e negativos e satisfação com a vida. O perdão representa uma capacidade de ultrapassar a mágoa ou a vingança por meio da compaixão ou da benevolência. A esperança significa uma expectativa quanto ao futuro em relação a um acontecimento agradável ou favorável. O objetivo principal desse estudo foi investigar a relação entre perdão, esperança e bem-estar psicológico. Participaram desse estudo 88 pessoas (63 mulheres) com idades variando entre 18 e 59 anos ($M=29,9$; $DP=9,5$) que responderem um formulário eletrônico, utilizando a técnica bola de neve, contendo 3 escalas adaptadas para a língua portuguesa do tipo likert (Escala do Perdão, Escala de Esperança Estado e Escala de bem-estar psicológico, com escores variando de 1 a 5). Os dados foram analisados por meio de estatísticas descritiva (médias e frequências) e inferencial (correlação de Pearson). As maiores médias foram obtidas nas escalas de Bem-estar Psicológico ($M=3,7$; $DP=0,6$) e Esperança ($M=3,7$; $DP=1,0$), seguido da escala de Perdão ($M=2,8$; $DP=0,6$). Observou-se correlações positivas e significativas entre os três construtos analisados (perdão, esperança e bem-estar psicológicos). Porém, entre esperança e perdão ($r=0,33$ $p > 0,01$) e, perdão e bem-estar psicológico ($r=0,25$ $p > 0,05$) apesar tratar de relações significativas, observou-se concordância

leve entre os construtos. Já a relação entre esperança e bem-estar psicológico ($r=0,63$ $p > 0,01$) obtida foi moderada. Tais resultados corroboram com outras evidências científicas, cujas convicções pessoais desenvolvidas ao longo da vida levam a uma maior capacidade de perdoar, em que essa disposição para perdoar está associada à esperança, trazendo um olhar diferente frente à vida. Assim, tais aspectos estariam associados ao um ótimo funcionamento mental.

Relações entre características pessoais positivas, criatividade e condições de trabalho

Autores Vinícius do Carmo Oliveira de Lemos (A)¹, Clarissa Pinto Pizarro de Freitas², Bruno Figueiredo Damásio¹

Instituição ¹ UFRJ - Universidade Federal do Rio de Janeiro (Av. Pasteur, 250 - fundos, Urca, Rio de Janeiro, RJ - CEP:22290-902), ² UNIVERSO - Universidade Salgado de Oliveira (Rua Marechal Deodoro, 263 – Centro - Niterói/RJ – CEP: 24030-060)

Resumo

O presente estudo visa entender as relações entre criatividade no ambiente de trabalho, recursos pessoais e contextuais. Seis escalas foram utilizadas: Escala de Autonomia, Escala de Autoeficácia Geral Percebida, Escala de Autoeficácia Ocupacional, Escala de Autoeficácia Criativa, Escala de Identidade Criativa e Escala de Suporte Social. Foram observadas as correlações entre os escores dessas escalas, através do coeficiente de Pearson e da visualização em rede através da linguagem de programação “R” e do pacote “qgraph”. A amostra foi composta por 489 profissionais (25,4% homens), com idade média de 35,54 (DP = 10,29). Os resultados demonstram que os índices de autoeficácia estão positivamente relacionados à autoeficácia ocupacional ($r = 0,71$), autoeficácia criativa ($r = 0,49$) e apoio social ($r = 0,30$). A identidade Criativa está positivamente associada à autoeficácia criativa ($r = 0,68$). A autoeficácia ocupacional está positivamente relacionada ao apoio social ($r = 0,38$) e à autoeficácia criativa ($r = 0,45$). A autonomia está positivamente associada ao apoio social ($r = 0,34$). As demais correlações foram menores que 0,30. Os resultados deste estudo sugerem que o apoio social é necessário para autonomia atuar como um recurso no trabalho. Os indivíduos com alto nível de criatividade tendem a desenvolver suas atividades laborais de maneira criativa. Desta forma, indivíduos com alto nível de autoeficácia criativa tendem a ter recursos pessoais e contextuais para realizar suas tarefas de maneira criativa. Além disso, os indivíduos que possuem a criatividade como base da sua identidade tendem a ter um alto senso de autoeficácia criativa. Correlações altas entre as escalas de autoeficácia eram esperadas por se tratarem de um mesmo construto. Entretanto, correlações mais altas entre autoeficácia criativa, autonomia e suporte social eram esperadas, pois ambientes criativos geralmente são ambientes com elevado apoio por pares e autonomia.

LAZER, AUTONOMIA E SATISFAÇÃO COM A VIDA EM IDOSOS: ATUAÇÃO INTERDISCIPLINAR ENTRE FISIOTERAPIA E PSICOLOGIA

Autores VALÉRIA TERESA MOREIRA DE ALMEIDA (A)¹

Instituição¹ UFMG - Universidade Federal de Minas Gerais (Av. Antônio Carlos 6627),² UFMG - Universidade Federal de Minas Gerais (Av. Antônio Carlos 6627)

Resumo

Este trabalho busca refletir sobre idosos e sua autonomia na vivência do lazer, entendido como necessidade humana, dimensão da vida e integrante da cultura. A atuação da Fisioterapia centra-se na reabilitação para (re) aquisição de capacidades funcionais que assegurem ao idoso a condição física necessária para exercício das atividades avançadas de vida diária (AAVD) e a possibilidade de vivenciar o lazer com autonomia. Partindo das premissas da Psicologia Positiva sobre a satisfação de vida ser o componente cognitivo do bem-estar subjetivo e representar o nível de contentamento que o sujeito expressa sobre sua vida de modo geral, a atuação do psicólogo deve considerar os aspectos intrínsecos (genéticos, físicos) e extrínsecos (traços da personalidade, história de vida) no sentido de fomentar no idoso a busca por experiências significativas de lazer. A atuação profissional deve favorecer a reflexão sobre este tempo para si, que representa o lazer, limites e possibilidades, numa perspectiva interdisciplinar, em que pese a importância do lazer na reinserção social do idoso e no exercício de sua cidadania. Ressalta-se a importância de instrumentos para diagnóstico e avaliação, mas também estratégias de intervenção que considerem o idoso em uma perspectiva de integralidade e que tenham como objetivo principal minimizar o impacto de patologias e impedimentos à vivência do lazer para a conquista do bem-estar e da qualidade de vida, em diferentes contextos em que o idoso encontra-se inserido. A revisão de literatura mostra que a contribuição do campo do lazer para a abordagem dos temas relacionados ao idoso ainda é incipiente, com poucos, embora significativos, representantes na produção científica nacional. A ampliação do debate sobre temas relacionados ao idoso se faz necessária e a interdisciplinaridade cumpre papel fundamental no sentido de contribuir com os diversos campos de conhecimento. Palavras-chave: Lazer – Idoso – Psicologia – Fisioterapia.

Três tentativas de enquadramento de perfis para jogadores do Card Game “Magic: the Gathering”

Autores Paulo Panhoca da Silva (A)¹

Instituição¹ COLÉGIO POLITEC - COLÉGIO POLITEC (Av. Brasil, 2000 - Pq. Residencial Nardini, Americana - SP, 13465-770)

Resumo

Introdução Os jogadores dos TCG (Trading Card Games) tendem a se enquadrar em três categorias: aqueles que se afastam das pessoas (dedicam-se às suas coleções particulares de cartas dando-lhes valores vitais e tendem a se autossatisfazerem em seus espaços reclusos), aqueles que interagem com pessoas (procuram fazer amizades com os parceiros de jogo através do mesmo, e obtêm sua satisfação juntamente aos parceiros) e aqueles que são contra as pessoas (jogam agressivamente desejando se impor como os melhores jogadores e buscam a satisfação própria pela fama e respeito que impõem sobre os demais jogadores). Nesse todo, o público geral consumidor varia entre 6-24 anos sendo, a maioria, homens.

Objetivo Conhecer o público desta modalidade de jogos, em alta no mercado do gênero há mais de 20 anos e cada vez mais crescente e profissional no cenário brasileiro e mundial.

Método O consumo do card game Magic: the Gathering foi caracterizado através de um questionário eletrônico e divulgado nos grupos fechados sobre Magic: the Gathering, nas redes sociais e também nas lojas especializadas no gênero RPG/card games. Os respondentes aderiram ao trabalho por livre vontade e responderam as questões do endereço eletrônico, ficando livres para não responderem o que suspeitavam ou não sabiam. Procurou-se explorar a vivência dos inqueridos em relação aos jogos a ser investigado, o conhecimento que se pretende alcançar e a possibilidade de generalização de estudos a partir do método.

Resultados Não há enquadramento de perfil em modelos prontos e os mesmos, quando criados, não são bem vistos pelos jogadores.

Conclusão Por mais que sejam classificados como personalidades narcísicas, cada jogador possui a sua individualidade/personalidade própria, mas isso não os impede de promoverem entre si o bem-estar e a satisfação alcançada nos jogos.

“A liga positiva”: super-heróis que ajudam as crianças a exercitar suas forças de caráter

Autores Jéssica Milbratz (A)¹, Marcella Bastos Cacciari¹

Instituição¹ Multivix - Faculdade Capixaba de Nova Venécia - Multivix (R. Jacobina,165, Bairro São Francisco, Nova Venécia - Espírito Santo, CEP 298300)

Resumo

“A liga positiva”: super-heróis que ajudam as crianças a exercitar suas forças de caráter Jéssica Milbratz Moreira¹ Marcella Bastos Cacciari² Faculdade Capixaba de Nova Venécia - Multivix O estágio em Psicoterapia Positiva na Faculdade Multivix de Nova Venécia apresentou demandas voltadas para o trabalho com o público infanto-juvenil. Para tanto, era necessário estimular as crianças a desenvolver suas forças de caráter, colocando-as em prática no seu ambiente. A inspiração em criar um grupo de personagens super-heróis surgiu na tentativa de contribuir para que a criança pudesse compreender melhor as seis virtudes e as vinte e quatro forças de caráter, que representam os aspectos psicológicos positivos dos seres humanos. “A liga positiva” é composta por seis personagens, sendo três meninas e três meninos, que

ilustram as seis virtudes (sabedoria, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência). Cada personagem convida o cliente a exercitar as forças de caráter correspondentes à virtude representada por ele, a partir de um conjunto específico de atividades. O trabalho se mostrou eficaz, uma vez que o conteúdo, expressado de forma lúdica e criativa, desperta a curiosidade das crianças pelos conceitos, permitindo assim que elas entrem em contato com o que há de melhor nelas mesmas, aumentando o nível de bem-estar e de emoções positivas em seu cotidiano.

Psicologia positiva, adolescência e drogas: uma revisão sistemática

Autores Allana Almeida Moraes (A)¹, Gabriela Veiga Alano Rodrigues¹, Pollyana Delgado Penha¹, Irani Iracema de Lima Argimon¹

Instituição¹ PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Av. Ipiranga 6681, Partenon. POA- RS)

Resumo

Considerando a complexidade da questão do uso de substâncias psicoativas na adolescência, existem muitas discussões sobre quais intervenções e teorias são mais eficazes para compreensão e tratamento. O surgimento da psicologia positiva mostra-se como uma possibilidade de melhor entendimento e perspectiva de ação para esse casos. Estudos recentes apontaram a existência da relação entre sentimentos como esperança e gratidão com maior ou menor propensão ao uso de substâncias como álcool e drogas. Visando refletir sobre as produções científicas nesta área, este artigo tem como objetivo apresentar uma revisão sistemática da literatura científica em Psicologia Positiva e Uso de drogas na adolescência, considerando o período das primeiras publicações em torno de 1998 até 2016. Para o alcance dos objetivos propostos, utilizou-se as seguintes bases de dados: PsycInfo, Scopus e Web of Science. Os descritores utilizados foram “positive psychology”, “adolescent” e “drugs”, com o filtro de que os descritores deveriam aparecer no resumo. Contabilizando um total de 37 documentos encontrados na busca. Foram acrescentados 4 documentos através de revisão manual. Foram excluídos 26 documentos que apresentaram duplicata entre as bases, cujo tema não contemplasse o objetivo proposto neste estudo, ou que não estivessem disponíveis na íntegra em meio digital. Resultando em 15 documentos para análise. A partir dos dados encontrados foram identificados diferentes estudos envolvendo temas em psicologia positiva e uso de drogas na adolescência, especificamente fora do Brasil. Com relação aos constructos teóricos observou-se que características como forças de caráter, esperança, otimismo e resiliência são temas abordados na maioria dos estudos. Ressalta-se que não foram encontrados estudos no Brasil sobre este tema durante esta revisão, evidenciando a importância de estudos nacionais nessa área, visando a difusão e aplicação de conceitos da

Psicologia Positiva como uma ferramenta no tratamento e prevenção do uso de substâncias psicoativas na adolescência.

Engajamento no trabalho, Job Crafting e Carreiras Contemporâneas na perspectiva da psicologia positiva.

Autores Ana Claudia Souza Vazquez (A)¹, Rita Pimenta de Devotto², Wagner de Lara Machado², Manoela Ziebell de Oliveira³

Instituição¹ UFCSPA - Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (Sarmento Leite, 245. Porto Alegre/RS.),² PUCCAMP - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Av. John Boyd Dunlop, s/n. Jardim Ipaussurama/Campinas/SP),³ PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Av. Ipiranga, 6681 - Partenon, Porto Alegre)

Resumo

O movimento em Psicologia Positiva tem orientado abordagens inovadoras pelo foco nas forças e potencialidades do comportamento humano. Nas últimas duas décadas, há vários estudos acerca dos fenômenos positivos relacionados ao trabalho que se manifestam nas organizações. Esse campo de pesquisas tem demarcado avanços em temas tradicionais como motivação e satisfação no trabalho, cidadania organizacional, justiça organizacional e recursos pessoais aplicados ao trabalho, dentre outros TÍTULO: Engajamento no trabalho, Job Crafting e Carreiras Contemporâneas na perspectiva da psicologia positiva. COORDENADOR: Ana Claudia Souza Vazquez. comportamentos organizacionais positivos. Ao mesmo tempo, há robustas contribuições quanto aos conhecimentos em saúde do trabalhador e saúde ocupacional. Tais achados vêm sendo marcados por vários desdobramentos recentes na área, relacionados ao desenvolvimento de novas teorias para explicar tais fenômenos e pela introdução de novos construtos. A presente mesa redonda tem como objetivo principal apresentar estudos recentes que abordam tais desdobramentos no campo da Psicologia Positiva Organizacional e do Trabalho a partir da apresentação de três trabalhos. O primeiro detém-se na discussão da perspectiva do engajamento no trabalho e apresenta dois estudos que demonstram como recursos de trabalho e pessoais se associam com engajamento, desempenho e carreira profissional. O segundo trabalho discute o conceito inovador do job crafting, que trata da agência humana dos trabalhadores em ações proativas na vida profissional que influenciam e, até, alteram o processo de trabalho ou a organização. São apresentados o estado da arte e os instrumentos adotados para mensuração deste construto, bem como achados preliminares no Brasil. Finalmente, o terceiro trabalho enriquece o debate desta mesa com dados sobre como profissionais brasileiros agenciam suas carreiras e tomam decisões para gerar rotas de realização e crescimento frente aos desafios postos nas organizações e no mercado de trabalho.

Resumo1

Engajamento no trabalho: o papel dos recursos pessoais e de trabalho no desempenho que traz realização aos trabalhadores. Ana Cláudia Souza Vazquez. INTRODUCÃO: À luz do modelo de recursos e demandas da Psicologia Positiva, engajamento é um conceito que traz para o centro do debate os agentes humanos e seus vínculos de bem-estar no trabalho. Permite entender como profissionais engajados fazem para prosperar no trabalho, estando sob as mesmas condições que seus colegas. Esse é um processo complexo que se relaciona com recursos internos e externos às pessoas, que têm o potencial de motivar ações competentes ou gerar tensões excessivas potencialmente prejudiciais à saúde. OBJETIVO: investigar recursos que motivam profissionais a direcionar sua energia para ações competentes e prazerosas em sua carreira. Dois estudos, conduzidos em nosso grupo de pesquisa, serão apresentados. MÉTODO: O primeiro foi realizado com 234 profissionais brasileiros para investigar a relação entre otimismo, autoeficácia e esperança com engajamento no trabalho e carreira. Dados foram coletados via online, por meio de cinco escalas psicométricas. O segundo estudo teve como amostra 33 profissionais de recursos humanos no RS para investigar a relação entre recursos laborais das práticas organizacionais para carreira e o engajamento no trabalho. Aplicou-se um questionário para avaliar o grau de efetividade destas práticas e duas escalas psicométricas para mensurar engajamento e percepção de carreira. Em ambos, os dados foram submetidos a análises de correlação e de diferenças de médias. RESULTADOS: Estudo 1 revela que: (1) engajamento tem papel mediador entre recursos pessoais (otimismo, autoeficácia e esperança) e desempenho na carreira; e (2) construção de rotas de prazer e realização no trabalho se vincula fortemente à expectativa de que a empresa crie chances reais a carreira. Estudo 2 evidencia que: (1) Recrutamento Interno, Treinamento e Desenvolvimento e Avaliação de desempenho são recursos mais efetivos para desenvolvimento e realização profissionais; e (2) baixo no autodesenvolvimento se dá pela percepção da escassez de oportunidades concretas para crescimento organizacional. CONCLUSÃO: Os resultados evidenciam o papel central do engajamento na mediação entre recursos pessoais e de trabalho e o desempenho; o que vai ao encontro dos achados internacionais. E convergem para a expectativa de profissionais brasileiros em direcionar seu agenciamento da carreira em práticas organizacionais estruturadas.

Resumo2

Job Crafting: uma perspectiva proativa. Avanços da pesquisa no Brasil. Rita Pimenta de Devotto, Wagner de Lara Machado. INTRODUCÃO: Os indivíduos não respondem passivamente ao seu ambiente de trabalho, eles são proativos para moldar a sua experiência de trabalho. Nas últimas décadas, várias mudanças nas economias globais têm alterado, em ritmo acelerado e de forma significativa, as características fundamentais do desenho e organização trabalho. Em decorrência disso, perspectivas proativas vêm emergindo fortemente

e enfatizando o papel do indivíduo para influenciar e alterar de “baixo para cima” a organização e o delineamento do trabalho. O conceito de job crafting diz respeito ao processo no qual os trabalhadores iniciam ações informais para modificar a concepção formal do trabalho, buscando torná-lo mais envolvente e gratificante e buscando otimizar a relação entre demandas e recursos do trabalho. OBJETIVOS: 1) situar teoricamente a abordagem do job crafting na literatura internacional, 2) indicar o estado da arte na avaliação do construto, bem como os instrumentos disponíveis para sua medição no Brasil, 3) apresentar resultados preliminares de pesquisa em job crafting com profissionais brasileiros, relacionando este com outras variáveis da psicologia organizacional positiva, como o engajamento no trabalho e flow. MÉTODO: Os 294 participantes responderam um questionário de pesquisa online contendo questões sociodemográficas e escalas para aferir o job crafting, engajamento no trabalho e o flow . Os dados foram submetidos as análises de correlação e de rede. RESULTADOS: As dimensões cognitiva e da tarefa do job crafting, apresentam correlações positivas moderadas com as três dimensões do engajamento no trabalho (vigor, dedicação e concentração). A dimensão cognitiva se relaciona de forma moderada com o prazer no trabalho (flow). O crafting relacional e a motivação intrínseca (flow) são os fatores (nodos) menos relevantes na rede do engajamento no trabalho. CONCLUSÃO: O crafting cognitivo demonstrou ser um fator influente de forma direta no flow e de forma indireta no engajamento no trabalho.

Resumo3

Agência X Estrutura na construção de carreiras contemporâneas. Manoela Ziebell de Oliveira. INTRODUÇÃO: A agência diz respeito a um processo de engajamento social relacionado ao trabalho, marcado pelas deliberações e pelo discernimento acerca das experiências passadas e possibilidades futuras, por meio das quais os indivíduos investem em suas carreiras. Nesse processo, o desenvolvimento de potenciais significados e a atribuição de um novo sentido às experiências de carreira são possíveis por meio da adaptação ativa e reflexiva do indivíduo (agência) às mudanças e dificuldades impostas pelas novas configurações do trabalho (estrutura), o que permite afirmar que o comportamento humano não é apenas função do indivíduo, mas também do contexto e que adquire sentido a partir de processos reflexivos. Considerando as mudanças contemporâneas nas relações de trabalho, nos contratos psicológicos estabelecidos entre organizações e profissionais e nas concepções de carreira, investigar o papel da agência assume especial importância. OBJETIVO: investigar as relações entre atitudes de carreira proteanas (autogerenciamento e direcionamento para valores pessoais) e sem fronteiras (mobilidade física e psicológica) e estilos reflexivos (autônomo, fraturado, metarreflexivo e comunicativo) de profissionais brasileiros. MÉTODO: 247 participantes responderam um questionário de pesquisa online contendo: questões sociodemográficas e laborais, escalas para aferir atitudes de carreira proteanas, sem-fronteiras, e estilos reflexivos. Os dados foram submetidos a análises de correlação e de diferenças de médias. RESULTADOS: 1) as atitudes proteanas referem-se a decisões

motivadas por valores pessoais; 2) as atitudes sem fronteiras indicam a crença na capacidade e a intenção de empreender mudanças dentro e fora; 3) a mobilidade psicológica e o autogerenciamento de carreira apresentaram correlação positiva e moderada com estilo reflexivo autônomo; 4) o autogerenciamento de carreira apresentou correlação negativa com o estilo reflexivo fraturado. CONCLUSÃO: O modo de refletir tem maior importância para as tomadas de decisão do que o conteúdo sobre o qual se reflete; as atitudes proteanas e sem fronteiras estão presentes entre profissionais brasileiros, e as organizações estão atentas a essas mudanças.

Análise da produção científica a respeito de testes psicológicos informatizados

Autores Talita Fernanda da Silva (A)^{1,1}, Tatiana de Cássia Nakano^{1,1}

Instituição¹ PUC-CAMPINAS - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (. John Boyd Dunlop, s/n, Jd. Ipaussurama – CEP: 13060-904 – Campinas, São Paulo.),² PUC-CAMPINAS - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (. John Boyd Dunlop, s/n, Jd. Ipaussurama – CEP: 13060-904 – Campinas, São Paulo.)

Resumo

O interesse no estudo da criatividade, tomada como um elemento da Psicologia Positiva, advém da necessidade, cada vez mais enfatizada, de se estudar o potencial humano. Os avanços tecnológicos têm exigido essa característica dos indivíduos. Como consequência, ela vem sendo inserida nos processos de avaliação psicológica, notadamente nos instrumentos. Diante disse quadro, o presente estudo teve como objetivo investigar a produção científica a respeito de testes informatizados dos últimos dez anos (2005-2014). Após consulta a dois bancos de dados (um nacional – CAPES e um internacional - PsycINFO), 204 trabalhos foram analisados. Os resultados mostraram que, a nível internacional, os construtos que mais vem sendo investigado são os aspectos cognitivos (n=29; 24,75%) e o próprio processo de construção de instrumentos (n=36; 18,18%), diferentemente dos estudos nacionais que não apresentaram temáticas específicas em destaque. Quanto ao tipo de estudo destacaram-se os empíricos (n=6, 100%; n=151, 76,26%), tanto nos trabalhos nacionais quanto internacionais, voltados à população adulta (n=56). As áreas mais predominantes na temática, a nível internacional são Neuropsicologia (n=59; 29,80%), Avaliação Psicológica (n=54; 27,27%) e Psicologia Clínica (n=48, 24,24%), enquanto que no Brasil a área que mais se destaca é a Avaliação Psicológica (n=3, 50%). A análise demonstrou que, a nível internacional muito tem-se desenvolvido a respeito de testes psicológicos informatizados, havendo uma variedade de estudos empíricos na área. Já a nível nacional muito ainda precisa ser desenvolvido em relação à informatização dos instrumentos, visto que a maior parte dos estudos encontram-se sob a forma de teses e dissertações, de modo que muitas lacunas ainda se fazem presentes. As contribuições advindas dos testes informatizados poderão ampliar e melhorar a prática dos

profissionais, bem como com o desenvolvimento da área de avaliação psicológica e da Psicologia Positiva. Palavras-chave: avaliação psicológica; avaliação informatizada; teste informatizado.

Ensino Infantil: A Formação Criativa do Educador

Autores Denise Bragotto (A)¹, Júlia Archangelo Guimarães Hoefig¹, Shimeny Michelato Yoshiy¹

Instituição¹ UEL - Universidade Estadual de Londrina (Rodovia Celso Garcia Cid | Pr 445 Km 380 | Campus Univ Cx. Postal 10.011)

Resumo

A criatividade é um bem individual e força transformadora da sociedade; à medida que aumenta a complexidade do mundo, cresce a necessidade de usar a criatividade para enfrentar os desafios emergentes. Neste sentido, é preciso pensar a formação do indivíduo, ao longo do seu percurso escolar, visando a sua educação criativa de maneira séria e abrangente. O presente trabalho refere-se a um programa de desenvolvimento da criatividade do professor em um centro de educação infantil municipal da cidade de Londrina no Estado do Paraná. Os objetivos foram: disseminar os conhecimentos científicos sobre criatividade, desenvolver o potencial criativo dos professores e instrumentalizá-los para desenvolver o potencial criativo de seus alunos por meio das narrativas infantis. O programa contou com a participação de quinze professoras durante sete encontros quinzenais com duas horas de duração. O conteúdo do programa envolveu discussões sobre a importância da criatividade no processo educacional, aplicação de estratégias de estimulação da criatividade, conhecer o processo criativo e exercícios para minimizar os efeitos das barreiras à criatividade. Os resultados indicaram que o programa contribuiu para o desenvolvimento do potencial criativo dos professores, ganhos em autoestima, autoconfiança, fluência de ideias e motivação para o trabalho. De acordo com os relatos dos participantes, os conhecimentos adquiridos foram úteis para a vida profissional e pessoal. Considerando o fato de o centro educacional ter uma metodologia de ensino e aprendizagem que utiliza, diariamente, as histórias infantis, o presente trabalho veio incrementar as práticas pedagógicas, imprimindo maior grau de originalidade e elaboração ao planejamento das atividades educativas. Palavras-chave: criatividade; ensino infantil; aprendizagem; professores.

O AMOR ENTRE PARCEIROS E A PSICOLOGIA POSITIVA

Autores Thiago de Almeida¹, Rafael DIniz de Lima (A)²

Instituição¹ USP - Instituto de Psicologia – Departamento de Psicologia Escolar (Av. Prof Mello

Moraes, 1721 CEP: 05508-030 - São Paulo - SP -),² UNICEP - Centro Universitário Paulista (R. Miguel Petroni, 5111 - Jardim Bandeirantes, São Carlos - SP, 13563-470)

Resumo

A Psicologia Positiva é o estudo das forças, virtudes e emoções positivas tendo como foco as emoções, instituições e os comportamentos positivos, e tem como objetivo final a felicidade humana. Dentro da divisão das 24 principais virtudes humanas, o Amor romântico está incluído na Psicologia Positiva entre as virtudes da humanidade. O amor é uma experiência relacional que promove a motivação, unidade pessoa, sendo facilitador de processos de aprendizagem. A experiência emocional e amorosa se revelou essencial à existência humana saudável e produtiva, fundamento da socialização, por isso, essencial para a criação e manutenção do indivíduo e do grupo social. Levando-se em consideração que a Psicologia Positiva surgiu com o intuito de estudar emoções que não eram tidas como patológicas, enquanto a psicologia muitas vezes se concentrava em tematizar enquadres psicopatológicos, este estudo teve como objetivo demonstrar contribuições da Psicologia Positiva traz para o estudo do amor, identificando o quanto esse sentimento é capaz de influenciar positivamente a vida dos indivíduos. Foram considerados estudos na BvsPsi, que relacionam amor romântico e a Psicologia Positiva. Foi possível observar que para a Psicologia Positiva, o amor é uma emoção constitutiva do ser humano, sendo uma grande fonte de prazer para esse, passando a ter implicações negativas só quando vivenciado em demasia ou quando se relaciona com a dependência amorosa. Levando-se em consideração que o campo da Psicologia Positiva tem como meta ajudar as pessoas para que atinjam um ótimo nível de funcionamento, tematizar o amor romântico, pode ser um campo profícuo de desenvolvimento para o ser humano. Em sua forma mais desenvolvida, o amor romântico ocorre de forma recíproca dentro de uma relação com outra pessoa.

Considerações sobre o amor, ciúme, egoísmo e desamor e sua relação com a Psicologia Positiva

Autores Laisa Martins Dourado¹, Thiago de Almeida³, Rafael DIniz de Lima (A)²

Instituição¹ UNIPÊ - Centro Universitário de João Pessoa (BR 230 - Km 22, Água Fria - CEP 58053-000 João Pessoa - PB),² UNICEP - Centro Universitário Paulista (R. Miguel Petroni, 5111 - Jardim Bandeirantes, São Carlos - SP, 13563-470),³ USP - Instituto de Psicologia – Departamento de Psicologia Escolar (Av. Prof Mello Moraes, 1721 CEP: 05508-030 - São Paulo - SP -)

Resumo

Aspectos como amor, ciúme, egoísmo e desamor são fenômenos quase que inerentes para a vivência do ser humano. Apesar de ainda pouco estudados, tais conceitos parecem apresentar

relações entre si, sendo que tais relações interferem nas experiências do indivíduo lida com esses fenômenos. A Psicologia Positiva tem se dedicado no estudo de emoções positivas e como essas podem atuar como forças para o desenvolvimento e a saúde psicológica dos indivíduos, o amor é considerado uma dessas forças, sendo esse fenômeno um mecanismo protetivo para as relações sejam elas amorosas, ou de outra natureza. O presente estudo teve como objetivo identificar como a Psicologia Positiva entende os conceitos de amor, o ciúme, egoísmo e desamor e quais são as implicações desses aspectos para a vida do indivíduo, evidenciando como esses aspectos interferem na saúde psíquica e se relacionam entre si. Realizou-se uma análise sistemática da literatura indexada nas bases de dados BvsPsi, com os seguintes termos “amor”, “ciúme”, “egoísmo”, “desamor”. Foram selecionados artigos publicados nos últimos cinco anos. Observa-se que algumas relações entre os termos tal como amor e ciúme estão sendo frequentemente abordados pela literatura. Relações como ciúme e egoísmo, amor e desamor, ciúme e desamor, são poucos exploradas e, até mesmo negligenciadas pela ciência, sobretudo no aspecto psicológico. O amor apesar de ser visto como um sentimento positivo dependendo de sua forma de manifestação, pode trazer implicações negativas. A partir dessas considerações evidencia-se a importância que estudos posteriores sejam conduzidos para esclarecer essas relações.

SUBTESTES DE INTELIGÊNCIA DE UMA BATERIA DE AVALIAÇÃO DAS ALTAS HABILIDADES/ SUPERDOTAÇÃO: EVIDÊNCIAS DE VALIDADE

Autores Tatiana Nakano¹, Luisa Bastos Gomes (A)¹, Karina da Silva Oliveira¹

Instituição¹ PUC-CAMPINAS - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Av. Johh Boyd Dunlop, s/n. Campinas, SP.)

Resumo

Na avaliação psicológica, os estudos de busca de evidência de validade se mostram de suma importância para complementar a construção de instrumentos psicológicos. Assim, este estudo teve como objetivo verificar as evidências de validade dos subtestes de raciocínio, parte de uma Bateria para a Avaliação das Altas Habilidades / Superdotação (BAAH/S). Os pesquisadores coletaram uma amostra composta por 96 estudantes, sendo 51% do sexo feminino do Ensino Fundamental II e Ensino Médio, provenientes de uma escola pública do interior de São Paulo, com idades entre 10-18 anos ($M=13,4$ anos; $DP=1,8$). Os alunos participantes responderam a dois instrumentos: as Matrizes Progressivas de Raven (escala geral) e aos subtestes de raciocínio (verbal, abstrato, numérico e lógico) da Bateria de Altas Habilidades e Superdotação (BAAH/S). Os resultados apontaram a existência de convergência entre as medidas a partir de correlações positivas e significativas entre os fatores de ambos os instrumentos, com destaque em suas pontuações totais ($r=0,756$). Assim, com estes resultados, torna-se possível afirmar, na presente amostra, a existência de correlação

moderada entre os instrumentos, de forma a confirmar as qualidades psicométricas dos subtestes do instrumento proposto.

HABILIDADES COGNITIVAS DE CRIANÇAS DEFICIENTES VISUAIS: PERCEPÇÃO DE PROFISSIONAIS ATRAVÉS DE ESCALA

Autores CAROLINA ROSA CAMPOS (A)¹, CRISTINA CABALLO ESCRIBANO², TATIANA DE CÁSSIA NAKANO³

Instituição¹ PUC-CAMPINAS - PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS (Av. John Boyd Dunlop, s/n - Jardim Ipaussurama, Campinas - SP, 13060-904),² USAL - UNIVERSIDAD DE SALAMANCA (Avenida de la Merced, 109, 37005 Salamanca, Espanha),³ PUC-CAMPINAS - PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS (Av. John Boyd Dunlop, s/n - Jardim Ipaussurama, Campinas - SP, 13060-904)

Resumo

Considerando a importância de estudar populações específicas, essa pesquisa teve como objetivo analisar a percepção de profissionais sobre o desempenho cognitivo de crianças deficientes visuais através da Escala de Percepção de Profissionais sobre Inteligência de Crianças Deficientes Visuais (EPPI-CDV), composta por 50 itens que avaliam raciocínio verbal, lógico, numérico, memória e criatividade. Participaram desse estudo 10 profissionais com idade entre 24 e 67 anos ($M=47,80$ anos; $DP=12,60$), sendo oito do sexo feminino, que avaliaram 13 crianças deficientes visuais, em um total de 30 avaliações. As crianças avaliadas possuem idade entre 7 e 12 anos ($M= 10,28$ anos; $DP=1,58$), sendo sete do sexo masculino, classificadas por grau (nove com baixa visão, quatro com cegueira) e tipo de deficiência (nove com deficiência congênita e três adquirida). Foi possível notar que os profissionais percebem crianças com baixa visão como mais habilidosas em atividades de raciocínio verbal e numérico e percebem crianças cegas com melhores desempenho em criatividade, raciocínio lógico e memória, embora as diferenças não tenham se mostrado significativas. Em relação ao tipo de deficiência, os professores percebem as crianças com deficiência congênita como mais habilidosas em todas as áreas avaliadas pela escala, exceto em raciocínio lógico, sendo estes dados significativos apenas para os itens de raciocínio verbal e criatividade. Considerando a natureza exploratória desse estudo, conclui-se que seus resultados trouxeram dados relevantes quanto à importância de um instrumento específico para avaliação dessa população, assim como confirmou a necessidade de considerar grau e tipo de deficiência ao se avaliar deficientes visuais. Estudos com amostras maiores poderão investigar as propriedades psicométricas da escala e fornecer dados mais precisos sobre a percepção de professores em relação às habilidades cognitivas de crianças com deficiência visual. Palavras-chave: Medidas de inteligência; Deficiência visual; avaliação da inteligência;

Diferentes perspectivas da avaliação do bem-estar no contexto laboral.

Autores Clarissa Pinto Pizarro de Freitas (A)¹, Rita Pimenta de Devotto², Luis Felipe Cortoni⁵, Bruno Figueiredo Damásio⁴, Wagner de Lara Machado², Sílvia Helena Koller³

Instituição¹ UNIVERSO - Universidade Salgado de Oliveira (R. Marechal Deodoro, 217 - Centro, Niterói - RJ),² PUC - Campinas - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Rodovia Dom Pedro I, Km 136 - Parque das Universidades, Campinas, São Paulo),³ UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (R. Ramiro Barcelos, 2600/104 - Porto Alegre, RS),⁴ UFRJ - Universidade Federal do Rio de Janeiro (Av. Pedro Calmon, 550 - Rio de Janeiro - RJ),⁵ LCZ - LCZ Desenvolvimento de Pessoas e Organizações (São Paulo)

Resumo

Diferentes perspectivas da avaliação do bem-estar no contexto laboral; Clarissa Pinto Pizarro de Freitas; O trabalho constitui-se como uma dimensão relevante na vida dos indivíduos, sendo que se estima que as pessoas passem em média de um quarto a um terço de suas vidas desenvolvendo atividades laborais. Devido à complexidade das relações dos profissionais com o seu trabalho, diversos estudos têm investigado quais características do ambiente ocupacional e pessoais repercutem nos níveis de bem-estar dos trabalhadores, índices de satisfação com o trabalho e experiências de flow no trabalho. Segundo o Modelo de Recursos e Demanda, as relações dos níveis de demanda de trabalho, disponibilidade de recursos e comportamentos dos profissionais tem o potencial de promover o desenvolvimento ou adoecimento do profissional. Desta forma, objetiva-se discutir na presente mesa em que medida os índices de demanda, recursos (laborais e pessoais) e comportamentos proativos impactam sobre os índices de bem-estar, satisfação com o trabalho, bem-estar afetivo no trabalho, satisfação com o trabalho e experiências de flow em diferentes grupos ocupacionais. A fim de alcançar este objetivo serão apresentados três trabalhos. O primeiro investiga as relações das condições laborais (demanda e recursos) com os índices de satisfação com o trabalho, bem-estar afetivo e experiências de flow no trabalho. O segundo trabalho tem como objetivo discutir como as características laborais estão associadas ao job crafting, avaliando também o impacto destas relações sobre o bem-estar pleno dos profissionais. Por fim, o terceiro trabalho contribui apresentando uma discussão sobre as relações do contrato psicológico de trabalho com os processos de adoecimento dos profissionais pela perspectiva de um profissional com ampla atuação na psicologia organizacional.

Resumo1

Relações dos Índices de Demanda e Recursos com os Níveis de Bem-estar Afetivo no Trabalho, Satisfação com o Trabalho e Flow no Trabalho; Clarissa Pinto Pizarro de Freitas; Bruno F. Damásio; Sílvia H. Koller; O Modelo de Demanda e Recursos tem demonstrado que a interação das características do trabalho (demanda e recursos) podem promover o desenvolvimento dos profissionais, assim como o adoecimento deles. OBJETIVO: Avaliar as

relações dos índices de demanda e recursos no trabalho com os índices de bem-estar afetivo no trabalho, satisfação com o trabalho e flow no trabalho. MÉTODO: A amostra foi composta por 500 (74,7% mulheres) participantes, com idade média de 35,5 anos (DP = 10,2 anos). Foi realizada uma path-analysis para investigar as relações propostas no objetivo do estudo. RESULTADOS: Os índices de demanda estiveram positivamente associados aos níveis de afetos negativos. Os níveis de controle e clareza de papel no trabalho estiveram positivamente associados às dimensões de flow (absorção, prazer no trabalho e motivação intrínseca) e afetos positivos. A dimensão clareza de papel apresentou uma relação positiva com os índices de satisfação com o trabalho e associou-se negativamente aos índices de afetos negativos. CONCLUSÃO: Os resultados deste estudo sugerem que profissionais inseridos em um contexto laboral com altos índices de controle e clareza de papel podem avaliar o seu trabalho de forma positiva, sentirem-se satisfeitos e motivados a realizar suas tarefas. Isso pode fazer com que os trabalhadores vivenciem experiências de flow com maior frequência, maiores índices de afetos positivos, maiores níveis de satisfação com o trabalho e baixos níveis de afetos negativos. A presença de altos índices de demanda pode ter um impacto negativo na vida dos trabalhadores, podendo contribuir para eles vivenciarem maiores níveis de afetos negativos. Os achados deste estudo estão alinhados com os resultados de estudos nacionais e internacionais sobre o impacto das características laborais sobre o bem-estar dos profissionais.

Resumo2

Condições de Trabalho, Job Crafting e Bem-estar pleno; Rita Pimenta de Devotto; Wagner de Lara Machado; INTRODUÇÃO: As condições e as características do trabalho definidas “de cima para baixo” podem não ser favoráveis aos indivíduos. O job crafting, é um construto inovador que enfatiza os comportamentos dos indivíduos, para alterar espontânea e proativamente suas tarefas e relações no trabalho de forma à adequá-las às suas habilidades e preferências, ou para otimizar as demandas e recursos no trabalho. Estudos na literatura internacional convergem para a proposição do job crafting como uma prática deliberada e positiva, capaz de influenciar tanto no aumento dos indicadores positivos de bem-estar, como na diminuição dos seus indicadores negativos. Entretanto, uma metanálise recente constatou uma alta variabilidade na avaliação do construto de bem-estar, além de uma diferença significativa entre o efeito do job crafting nos indicadores específicos e gerais de bem-estar, indicando um melhor desempenho destes últimos. Evidenciou-se também um maior efeito dos comportamentos de job crafting sobre a dimensão positiva do bem-estar. OBJETIVO: investigar a relação das condições de trabalho com o job crafting e seu efeito no bem-estar pleno de profissionais brasileiros. MÉTODO: Os 294 participantes responderam um questionário de pesquisa online contendo questões sociodemográficas e escalas para aferir as condições de trabalho, os comportamentos de job crafting e o bem-estar pleno. Os dados foram submetidos a análises de correlação e de redes. RESULTADOS: O job crafting cognitivo se associa positiva e moderadamente com o bem-estar psicológico, e o job crafting relacional com o bem-

estar social e psicológico. As associações entre demandas e recursos no trabalho e a dimensão de job crafting da tarefa passam necessariamente pelo fator de controle do trabalho.

CONCLUSÃO: Este recorte de pesquisa corrobora a associação positiva do job crafting com o bem-estar pleno como indicado na metanálise. O job crafting da tarefa tem papel proeminente para otimizar recursos e demandas no trabalho via fator controle.

Resumo3

Vínculo com o trabalho/empresa e saúde mental: existe uma relação?; Luis Felipe Cortoni; Sob o enfoque da psicologia, o trabalho provoca diferentes níveis de motivação e satisfação e dependendo da forma como o trabalhador executa suas atribuições dentro do contexto organizacional a que está inserido, o trabalho pode levar à um quadro de saúde ou de doença. Ou seja, o mesmo trabalho que motiva e concretiza realizações pessoais e sociais, em contrapartida, também implica em desgaste, com reflexos diretos na qualidade de vida e na saúde emocional do profissional. Neste contexto surge a importância de conhecermos melhor as condições em que se celebra o vínculo/contrato psicológico entre profissional e empresa, que pode ser entendido como uma crença individual de que uma promessa foi feita e uma contrapartida foi oferecida em troca, ligando as partes empresa x empregado em um conjunto de obrigações recíprocas. Esta importância reside também, e principalmente, no fato do vínculo regular: a construção da identidade no trabalho, a performance, a entrega objetiva e subjetiva de resultados, a motivação para o trabalho, a satisfação, o engajamento e, como preferem alguns, a felicidade no trabalho. Desta forma, parece importante um olhar pela perspectiva da saúde mental para a “administração” deste contrato psicológico/vínculo no cotidiano organizacional. Por exemplo, as diferentes condições de oscilação e eventual rompimento deste contrato podem originar desequilíbrios na saúde emocional dos indivíduos. Por outro lado, manter-se em uma organização que não cumpre suas promessas ou que degrada o contrato psicológico pode também levar a desequilíbrios emocionais. Além disso, torna-se relevante discutir o impacto do rompimento do contrato na saúde mental do indivíduo. Desta forma, o presente trabalho objetiva debater estas e outras questões ilustrando, sempre que possível, a discussão com casos práticos e estatísticas atualizadas da saúde mental nas empresas.

Qualidade de vida, Bem-estar e Felicidade no Trabalho: Similaridades e Diferenciações

Autores Andresa Darosci Silva Ribeiro ^{1,2}, Thaís Cristine Farsen ¹, Samantha De Toledo Martins Boehs ^{3,1}, VANDERLEIA DE PAULA BIAVATI (A) ¹, Narbal Silva ¹

Instituição ¹ UFSC - Universidade Federal de Santa Catarina (Centro de Filosofia e Ciências Humanas Campus Universitário Trindade Fpolis), ² SENAC/SC - Faculdade de Tecnologia Serviço Nacional de Aprendizagem Com (R. Silva Jardim, 360 - Centro,

Florianópolis - SC, 88020-200),³ UFPR - Universidade Federal do Paraná (Rua XV de Novembro, 1299 - Centro, Curitiba - PR, 80060-000)

Resumo

Introdução: Na prática em organizações, e na academia os conceitos qualidade de vida, bem-estar e felicidade no trabalho são muitas vezes tratados como sinônimos, gerando confusões teórico-práticas. Qualidade de vida é definida como a percepção de bem-estar pessoal no trabalho, composta de dimensões relativas às necessidades humanas, biológicas, psicológicas, sociais e organizacionais. Bem-estar denota um constructo psicológico de caráter multidimensional, integrado ao mesmo tempo por vínculos afetivos positivos com o trabalho e com a organização. Já a felicidade no trabalho tem sido conceituada como um constructo superior à qualidade de vida e ao bem-estar, sendo um sentimento perene e contínuo de satisfação.

Objetivos: O trabalho objetivou realizar reflexões teóricas com a finalidade de compreender as similaridades e diferenciações entre os construtos qualidade de vida, bem-estar e felicidade no trabalho.

Método: Foram analisadas publicações científicas como artigos e livros, de origem nacional e internacional, considerados como referência nesses temas. A análise desse material resultou na apresentação das similaridades e diferenciações entre os termos o que permitiu realizar alguns apontamentos.

Resultados: Verificou-se que as bases epistemológicas que sustentam os conceitos qualidade de vida, bem-estar e felicidade no trabalho são divergentes. No que se refere a qualidade de vida e ao bem-estar percebe-se que não tem havido consenso dos pesquisadores na diferenciação entre eles, ora sendo tratados como sinônimos, ora como conceitos distintos. Quanto ao bem-estar e a felicidade no trabalho percebeu-se certa diferenciação de nome no que tange o seu contexto de utilização, prevalecendo na academia uma preponderância do termo bem-estar, e nas práticas de gestão de pessoas o de felicidade.

Conclusão: O estudo oferece conceitos chave para cada um dos constructos analisados, e pode contribuir para o avanço das pesquisas que sustentam modelos teóricos acerca dos fenômenos ora estudados, servindo como base para construção de práticas relacionadas à saúde do trabalhador.

Felicidade e seu significado: pesquisas no campo da Psicologia Positiva nas Organizações e no Trabalho

Autores Andresa Darosci Silva Ribeiro (A)^{1,2}, Narbal Silva¹

Instituição¹ UFSC - Universidade Federal de Santa Catarina (Centro de Filosofia e Ciências Humanas Campus Universitário Trindade Fpolis),² SENAC/SC - Faculdade de Tecnologia Serviço Nacional de Aprendizagem Com (R. Silva Jardim, 360 - Centro, Florianópolis - SC, 88020-200)

Resumo

Introdução: Os crescentes estudos, orientados pelos preceitos da psicologia positiva na década de 1990, trouxeram como consequências, o aumento do interesse no lado positivo da vida organizacional, ao focarem atenção nos fenômenos psicossociais positivos como bem-estar, felicidade, satisfação no trabalho e experiências positivas no trabalho. No campo de conhecimento inaugurado pela psicologia positiva são considerados os sentimentos e emoções positivas que resultam em felicidade humana e satisfação geral com a vida. **Objetivos:** Com o propósito de refletir sobre os avanços científicos nesta área, o objetivo desse trabalho é apresentar o que tem sido construído de conhecimentos a respeito da felicidade trabalho e seu significado, bem como, sobre o campo de conhecimento da psicologia positiva nas organizações e no trabalho. **Método:** Foram analisadas publicações científicas, de origem nacional e internacional, utilizando os descritores “Psicologia Positiva no Trabalho”, “Felicidade no Trabalho”, “Happiness at work” e “Positive Psychology at work” nas Bases de Dados Scielo, Lilacs e Pepsic e foram identificados artigos para análise de conteúdos relacionados à psicologia positiva nas organizações e no trabalho. A análise desse material resultou na apresentação das similaridades e diferenciações entre os termos o que permitiu realizar alguns apontamentos. **Resultados:** Dos artigos analisados apenas dois conceituam felicidade como sendo diferente de bem-estar, pois, a maioria utilizou o bem-estar subjetivo como sinônimo de felicidade. Os pressupostos ontológicos, epistemológicos, ideológicos e metodológicos não são claros o que pode acarretar na confusão conceitual na tentativa de compreender, o que possa ser, a felicidade no mundo do trabalho. A maioria utilizou método quantitativo e isso aponta a necessidade de se avançar as pesquisas qualitativas. **Conclusão:** A Psicologia Positiva nas Organizações e no Trabalho, aliada ao constructo Felicidade no Trabalho, constituem área de estudo fértil, que ainda se tem muito para avançar no que se refere a descobertas sobre o assunto.

Psicologia Positiva e Interdisciplinaridade: O Capital Social como veículo de integração para diferentes formas de promoção de felicidade na sociedade (Contribuições da Sociologia, da Arquitetura, da Pedagogia e da Odontologia).

Autores Angelita Viana Corrêa Scardua (A)¹, Marcos Antonio Spinassé³, Evanir de Oliveira Pinheiro⁴, Tatiana Maria Varjão Freire Corazza⁵

Instituição¹ USP - Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (Av. Professor Mello Moraes, 1721, Butantã, São Paulo, CEP 05508-030),³ FAU/UFAL - Faculdade de Arquitetura da Universidade Federal de Alagoas (Campus A.C. Simões, Av. Lourival Melo Mota, s/n , Tabuleiro dos Martins, Maceió),⁴ IFESP/RN - Instituto Federal de Educação Superior do Rio Grande do Nort (Av. Jaguarari, 2100 - Lagoa Nova, Natal - RN, 59064-500),⁵ GSCT - Gestão do Sorriso - Coaching e Treinamentos Ltda (Endereço: Rua Dr José Peroba, 297, Sala 1104, Salvador, CEP: 41770-235)

Resumo

A definição de uma área de estudo dedicada unicamente à exploração dos vínculos sociais na

estruturação de uma sociedade deve-se ao surgimento do conceito de Capital Social. Equivalendo o capital social à noção de “civismo”. Quanto mais possibilidades associativas positivas existirem em uma sociedade, maior o volume de capital social. Investigações realizadas em diversos países evidenciaram uma correlação entre os níveis de capital social e de felicidade da população. Assim, propomos um debate sobre como diferentes iniciativas em distintos campos do saber buscam a promoção de felicidade por meio das interações sociais. Tendo as relações humanas nas cidades como objeto de estudo, a Professora e Doutoranda em Psicologia Social Angelita Scardua apresenta o conceito sociológico de Capital Social e seu impacto sobre a felicidade, ressaltando o papel das Virtudes e da Eudaimonia para a vida em sociedade e para a cidadania. Ainda sobre a Eudaimonia, o Professor e doutorando em Arquitetura Marcos Spinassé propõe discutir o paradoxo entre esta e o Hedonismo, investigando conteúdos simbólicos presentes nos espaços construídos e a possibilidade de se pensar projetos arquitetônicos que contemplem a afetividade humana e suas implicações para a felicidade de seus usuários. A interação cotidiana entre usuários e profissionais da área de saúde é o ponto de partida para o trabalho da Odontóloga e Master Coach Tatiana Corazza, que identificou o sorriso como recurso de humanização das relações sociais no âmbito organizacional, associando-o às forças de caráter voltadas para valores empáticos, criativos e solidários. O desenvolvimento da força criatividade, associada à busca de engajamento nos processos de ensino-aprendizagem, é a motivação da Professora e Doutora em Educação Evanir Pinheiro, que se baseia no constructo da Ludopoiese como a capacidade de autocriação e de transcendência das adversidades por meio de ótimas experiências de fluxo nas interações sociais no âmbito escolar. Seja por meio do engajamento ou da humanização na experiência produtiva, do reconhecimento da afetividade ou da relevância dos afetos para a apropriação positiva dos espaços vividos, o eixo condutor dessa proposta é apresentar a interdisciplinaridade como instrumento de gestação de diferentes ferramentas para a promoção de sociedades mais felizes.

Resumo1

Muito se tem avançado nos estudos sobre utilização de materiais tecnologias e técnicas da construção, que diz respeito às proposições de espaço na dimensão física, assim como na dimensão objetiva, que contempla a adequação do espaço a uma lógica compreensível de seu uso proposto e de seu reajuste ou reformulação após ocupação, mas como afirma Lawson (2011: 105) “a maior parte do que se escreve sobre o conteúdo simbólico dos projetos é na forma de análise crítica”, isto é, posterior à projetação, uma análise feita do projeto devidamente finalizado e/ou do espaço já construído. A partir desta inquietação a respeito de uma possibilidade de projetar espaços arquitetônicos e/ou urbanos que contemplem a afetividade do seu provável usuário humano e, consecutivamente, que considerem sua condição simbólica, se propôs este estudo que foca prioritariamente no ato projetual, mas sem menosprezar as análise dos espaços já construídos que, segundo Caldana (2012),

representam a grande maioria dos estudos atuais. O arquiteto e urbanista ao projetar busca a identificação das características do futuro usuário para então traduzi-las na concepção, na organização e na construção do espaço. Para tanto, se faz necessário substanciar o ente a ser evocado com vistas a impressão pária de quem utilizará o espaço em projeto. O instrumento em elaboração tem como partida o conceito que o movimento volitivo para o afeto (Espinosa, Ética III) se dá em um sistema de paradoxos dialéticos, onde ele se manifesta no instante do devir e na fruição do espaço. Por meio de um instrumento reconhecido de pesquisa (Relatos, grupo de foco, entrevista em profundidade ou outro que for mais apropriado para cada caso) coletar dados e informações para identificar nos futuros usuários do espaço a graduação entre os extremos dos paradoxos e ao fim montar um grafos que represente o ente de forma instantânea e relativa do público em um tempo-espacó. No caso da felicidade, aqui em foco, o Paradoxo Geral fará um instantâneo do grupo (futuros usuários do espaço em projeto) sobre a inclinação para o Hedonismo ou para a Eudaimonia que será pormenorizado nos Paradoxos Menores.

Resumo2

No longo de quase trinta anos atuando na área de Odontologia percebeu-se a existência de uma lacuna entre técnica, humanização e produtividade no ambiente organizacional que caracteriza a área de saúde. A partir dessa motivação inicial, buscou-se instrumentos teóricos e práticos que pudessem ampliar a perspectiva quanto ao papel do profissional de saúde no cotidiano da prática clínica nos consultórios. Processo no qual se deu a descoberta da Psicologia Positiva como recurso teórico e prático para a promoção de crenças, atitudes e valores condizentes como uma perspectiva ampliada do papel do profissional de saúde. A isso, somou-se a adoção de ferramentas de coaching para a implementação de novas maneiras de se conduzir a prática clínica. Assim nasceu a Gestão do Sorriso, um projeto que levou à criação de uma empresa de desenvolvimento do potencial humano, voltada para a aplicação de recursos da psicologia positiva em associação às ferramentas da metodologia coaching para profissionais da área de saúde. O eixo central da proposta da Gestão do Sorriso baseia-se na promoção de emoções positivas na interação cotidiana com os pacientes, pares, colaboradores e parceiros. Focando na importância da gentileza – por meio do elogio, do sorriso e de atitudes empáticas – como agente transformador das relações humanas, redefinem-se ações simples do dia-a-dia no contexto pessoal e profissional, promovendo felicidade. Os resultados obtidos na Gestão do Sorriso têm demonstrado que a metodologia de trabalho empregada propicia uma visão ampliada para o profissional de saúde. Indo além da expertise técnica, a adoção do sorriso como estratégia de desenvolvimento da inteligência social favorece a consolidação do humor e da empatia como recursos relacionais que geram valor e lucratividade dentro da cultura organizacional. A humanização da prática clínica contribui para o autoconhecimento, a liderança, a criatividade e a inovação dos profissionais envolvidos, empoderando o indivíduo como co-criador de ideias e resultados, refletindo

positivamente na maneira como os profissionais interagem com seus clientes. Através da gestão do sorriso no âmbito organizacional pretende-se, portanto, ampliar o alcance de estratégias humanizadas para a busca da felicidade entre profissionais de saúde e seus pacientes.

Resumo3

O trabalho é um recorte da Tese de doutorado "DANÇANDO COM GATOS E PÁSSAROS: o movimento ecossistêmico da ludopoiense na educação infantil", defendido em 2011, pela Programa de Pós-graduação em Educação da UFRN. A ludopoiense, é um constructo desenvolvido pela Linha de Pesquisa Corporeidade e Educação, que significa a capacidade de autocriação do ser, de transcender de suas adversidades, de superar com auto-organização seus processos criativos, por meio de ótimas experiências de fluxo. Nossos objetivos, são: apresentar o conceito de Ludopoiense, a partir da Teoria de Fluxo de Mihaly Csikszentmihalyi e dos principais teóricos do Pensamento Complexo de Edgar Morin e da Teoria da Autopoiese de Humberto Maturana e Varela. Em segundo lugar, apontar alguns resultados obtidos na intervenção de Educadores Infantis do CEIMAP (Centro de Educação Infantil Marise Paiva). A metodologia articulou pesquisa colaborativa aliando interesses da escola, com as necessidades da pesquisadora. Partiu de vivências sensoriais com o sandplay, uma caixa de areia na qual os sujeitos, utilizando miniaturas, produziam os cenários de suas percepções existenciais e conceituais sobre a profissão docente. Diversos registros das atividades seguiram um cronograma anexado ao calendário letivo da escola. Os resultados demonstram que os sujeitos puderam identificar o papel da ludopoiense nos seus processos (auto)criativos ao longo da formação profissional e atentarem para a auto-organização e autoprodução da alegria de viver nas ações do brincar, cuidar e educar no cotidiano escolar. Concluímos que é urgente o estudo da ludopoiense pelos docentes nessa contemporaneidade, para que se conscientizem de suas possibilidades de êxito educacional, por meio de ótimas experiências de fluxo, capazes de transformar circunstâncias caóticas em estados mais amplos de aprendizagem e convivência.

Estudo de caso de fobia específica com conteúdos místicos

Autores Douglas Vieira de Freitas ¹, Marcella Cacciari (A) ¹

Instituição ¹ Multivix - Faculdade Capixaba de Nova Venécia (R. Jacobina, 193 - São Francisco, Nova Venécia - ES, 29830-000)

Resumo

As Fobias Específicas constituem o grupo de transtornos de ansiedade em que os sintomas são evocados predominantemente pela presença ou antecipação do contato de situações,

lugares ou objetos externos ao indivíduo fóbico. O presente trabalho tem como objetivo apresentar um estudo de caso de Fobia Específica relacionada a conteúdos místicos. Os atendimentos foram realizados do Núcleo de Práticas em Psicologia (NPP) da Faculdade Multivix de Nova Venécia. O atendimento psicoterápico foi realizado com base na terapia diretiva, considerando o inconsciente cognitivo, tendo como base a teoria da aprendizagem. As intervenções foram realizadas com base na Psicologia Positiva, Terapia Cognitivo-Comportamental, Hipnoterapia Cognitiva e Hipnoterapia Positiva, tendo duração de 10 sessões (2,5 meses), incluindo entrevista inicial, sessões interventivas e entrevista de desligamento. O tratamento foi inicialmente focado na mudança das cognições relacionadas aos conteúdos fóbicos e o reforçamento da confiança através da hipnose e a exposição no imaginário. Posteriormente, partiu-se para exposição in vivo acompanhada pela Respiração Diafragmática. O paciente se mostrou ativo em todo o processo e estava motivado para a mudança, realizando o exercício das três bênçãos e o teste VIA, contribuindo na qualidade dos resultados, uma vez que a Terapia Cognitivo-Comportamental se baseia no trabalho em equipe. O paciente apresentou evolução em remissão progressiva dos sintomas a cada sessão. Pode-se considerar que o atendimento foi bem sucedido, uma vez que houve remissão completa dos sintomas fóbicos e também melhoria na qualidade de vida em várias áreas do cotidiano do paciente, tais como relacionamentos interpessoais, relacionamentos no trabalho, autonomia e autoconfiança.

Escala de Forças de Caráter: Relações com Instrumentos de Avaliação de Afetos e Interesses Profissionais

Autores Bárbara de Paula Alves (A)^{1,1,1}, Rodolfo Augusto Matteo Ambiel^{1,1,1}, Ana Paula Porto Noronha^{1,1,1}

Instituição¹ USF - Universidade São Francisco (Rua Alexandre Rodrigues Barbosa, 45, Centro, Itatiba - SP)

Resumo

A compreensão e o desenvolvimento das forças de caráter podem propiciar um estado no qual os indivíduos sentem uma emoção positiva pela vida, apresentam um ótimo funcionamento emocional e social e vivem intensamente o dia-a-dia. A vivência dos afetos positivos contribui para a percepção da felicidade e consequentemente pode levar ao sucesso no desenvolvimento do interesse profissional. No processo da escolha da carreira de um jovem, algumas questões como situações familiares, desejos, perspectivas para o futuro e identificações, devem ser bem analisadas pelos próprios indivíduos, pois estas interferem, diretamente, em suas escolhas. Neste sentido, é importante que o jovem saiba usar suas características positivas e seus interesses de forma a compreender as questões que envolvem seu planejamento profissional. Para compreender estas variáveis foram utilizados os

instrumentos: Escala de Forças de Caráter (EFC), Escala de Afetos Zanon (EAZ), Escala de Aconselhamento Profissional (EAP) e um Questionário Sóciodemográfico. Participaram do estudo 350 universitários de uma universidade particular do interior do estado de São Paulo, de diferentes cursos com idades entre 17 a 53 anos ($M= 22,57$; $DP= 5,96$). Como principais resultados, as forças se correlacionaram positivamente com os afetos positivos e com as dimensões dos interesses, sendo que a dimensão Ciências Agrárias obteve as correlações mais altas com as forças Bravura e Cidadania. Em relação ao sexo, as mulheres apresentaram diferenças quando comparadas aos homens nas forças Autenticidade e Espiritualidade. Em relação às idades, as forças Amor ao Aprendizado, Perseverança, Vitalidade, Inteligência Social, Cidadania, Imparcialidade, Prudência e Apreciação do Belo, encontraram diferenças significativas, assim como as dimensões Ciências Exatas, Atividades Burocráticas e Ciências Sociais, ambas obtiveram diferenças em relação aos alunos mais velhos quando comparados aos mais novos.

Levantamento de indicadores de bem-estar psicossocial na infância e adolescência

Autores Miriam Raquel Wachholz Strelhow (A)¹, Lívia Maria Bedin¹, Tiago Zanatta Calza¹, Luciana Cassarino Perez¹, Jorge Castellá Sarriera¹

Instituição¹ UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Rua Ramiro Barcelos, 2600 - Bairro Santa Cecília)

Resumo

Indicadores sociais são medidas que contribuem para a tomada de decisões e avaliação de mudanças em determinado contexto ou população. Embora estudos atuais apontem para a importância de se obter indicadores de bem-estar em crianças e adolescentes, no Brasil pesquisas com essa finalidade ainda são escassas. O objetivo deste trabalho foi identificar indicadores de bem-estar subjetivo na infância e adolescência. O estudo foi realizado em duas etapas. Na primeira, participaram 3.328 crianças e adolescentes gaúchos de oito a 13 anos ($M = 10,18$; $DP = 1,49$), que responderam ao Personal Well-being Index, ao Item Único de Satisfação Global com a Vida, e a questões sobre satisfação com diferentes aspectos como: família, recursos materiais, escola, uso do tempo livre e tecnologias. A partir das médias de bem-estar, a amostra foi dividida em quartis e utilizaram-se para análise os 25% com menor ($n = 734$) e os 25% com maior ($n = 804$) bem-estar. Análises discriminantes indicaram quais variáveis mais diferenciaram os grupos, e estas foram alocadas em cinco blocos temáticos: direitos e recursos materiais; relações interpessoais; tempo livre e tecnologia; sobre si mesmo e espiritualidade; ambiente e comunidade. Na segunda etapa, realizou-se uma revisão de estudos científicos, a fim de relacionar os resultados da análise discriminante com os da literatura. As buscas se deram através de palavras-chave representando os temas de cada

bloco, combinadas com os termos “bem-estar subjetivo” e “adolescência” ou “infância”. O estudo resultou em indicadores de bem-estar, dentre os quais destacam-se: consciência sobre direitos e igualdade de renda; estabelecimento e manutenção de relacionamentos positivos; apoio social, organização do tempo e diversão; gratidão, autoconceito e propósito de vida; vinculação com a comunidade e sentimento de pertença. Estes indicadores oferecem embasamento para a formulação e avaliação de programas e políticas com foco na promoção do bem-estar de crianças e adolescentes.

Versão preliminar da Escala de Projetos de Vida para Adolescentes (EPVA)

Autores Jessica Particelli Gobbo (A)¹, Letícia Lovato Dellazzana-Zanon¹

Instituição¹ PUC-Campinas - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Av. John Boyd Dunlop, s/n - Jardim Ipaussurama, Campinas)

Resumo

Ter projetos de vida claros pode proteger os adolescentes de possíveis comportamentos autodestrutivos – como uso de drogas – e pode motivá-los a terem uma atitude positiva perante a vida. Além disso, projetar-se no futuro pode trazer benefícios para o sujeito como satisfação pessoal e conquista da felicidade. A importância da construção do projeto de vida durante a adolescência vem sendo assinalada por autores clássicos e contemporâneos da psicologia. Embora existam diferentes instrumentos qualitativos para acessar projetos de vida, não há instrumentos que permitam avaliar este fenômeno de forma padronizada. Por esta razão, o objetivo deste estudo é apresentar a versão preliminar da Escala de Projetos de Vida dos Adolescentes (EPVA). Participaram 113 adolescentes de escolas municipais de Porto Alegre – RS, os quais responderam à seguinte pergunta: “Pense na pessoa que você é hoje. Imagine você mesmo daqui a 10 anos. Descreva como você desejaría que estivesse sua vida”. Após a definição teórica do construto em questão, realizou-se uma análise de conteúdo das respostas dos adolescentes à pergunta sobre projetos de vida, por meio da qual se estabeleceram três dimensões de projetos de vida: (a) relacionamentos afetivos, (b) estudo e (c) trabalho. Os itens da versão preliminar da EPVA foram organizados nessas dimensões. Em estudos futuros, a escala passará por processos de avaliação de propriedades psicométricas para que seja aprimorada. Por meio da EPVA, esperar-se acessar grandes populações de adolescentes e, assim, planejar, avaliar e promover intervenções que visem à construção dos projetos de vida de adolescentes.

Educação Positiva: Satisfação com o trabalho, forças de caráter e florescimento de professores escolares

Autores Clarisse Lourenço Cintra (A) ¹, Valeschka Martins Guerra ¹

Instituição ¹ UFES - Universidade Federal do Espírito Santo (Av. Fernando Ferrari, 514, Goiabeiras-Vitória/ES-29075-910-Brasil)

Resumo

A Educação Positiva desponta no empenho de aplicar a Psicologia Positiva às instituições educacionais que, além do ensino de competências acadêmicas, passa a ter como objetivo também o ensino de competências para o bem-estar, promovendo o florescimento dos indivíduos e dessas instituições. No modelo desenvolvido pela Geelong Grammar School (Austrália), a Educação Positiva é implementada em toda a escola, enfatizando a importância de incorporar a Educação Positiva de forma ampla na comunidade escolar (professores, funcionários, estudantes e seus familiares), o que possibilita maior alcance e sustentabilidade dos resultados. Partindo deste referencial, a presente pesquisa pretendeu mapear, através da realização de uma revisão sistemática da literatura, a produção científica nacional e internacional sobre Educação Positiva (Estudo 1), adaptar e validar o Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) e o Teacher Job Satisfaction Questionnaire (TJSQ) e investigar a relação entre a satisfação com o trabalho de professores escolares, as forças de caráter que consideram importantes para ser um bom/boa professor/a e as que os/as descrevem como professores, e o florescimento desses docentes (Estudo 2). A coleta de dados foi realizada via internet, junto a professores de Ensino Fundamental e Médio das redes de ensino pública e privada do Brasil, através de um questionário estruturado contendo os seguintes instrumentos: Questionário Sociodemográfico e Profissional, CIT, TJSQ, Escala de Importância e Percepção das Forças de Caráter para Professores (IPFC), WHOQoL-Abreviado e Escala de Bem-estar Afetivo no Trabalho. Os dados coletados foram tabulados e analisados utilizando-se o software SPSS versão 18. Os resultados mostraram uma ausência de estudos e pesquisas sobre a Educação Positiva no Brasil e a importância de investimentos no bem-estar dos professores para propiciar um processo de ensino-aprendizagem de qualidade, que vá além da capacitação acadêmica, e promover o florescimento de toda a comunidade escolar.

Relato de experiência de uma disciplina optativa de Psicologia Positiva

Autores Valeschka Martins Guerra ¹, Clarisse Lourenço Cintra (A) ¹, Marcella Bastos Cacciari ²

Instituição ¹ UFES - Universidade Federal do Espírito Santo (Av. Fernando Ferrari, 514 -

Goiabeiras, Vitória/ES), ² Multivix - Faculdade Capixaba de Nova Venécia - Multivix (R. Jacobina, 165 - São Francisco, Nova Venécia/ES)

Resumo

A Psicologia Positiva tornou-se um fenômeno mundial, com um aumento exponencial do número de pesquisas e disciplinas em diversos países. Com o crescente interesse dos psicólogos na área, faz-se necessário o desenvolvimento de disciplinas específicas sobre a abordagem a serem ministradas para os psicólogos em formação. Este trabalho apresenta um relato de experiência de desenvolvimento e ensino de uma disciplina optativa de Psicologia Positiva, ministrada para o curso de graduação em Psicologia em uma universidade federal do sudeste do país. Foi proposta uma disciplina de 04 créditos (carga horária de 60 horas), ofertada anualmente (2014-1 e 2015-1), estando na sua terceira edição no semestre atual (2016-1). O principal objetivo da disciplina foi o de oferecer aos participantes uma base relativa ao referencial teórico da psicologia positiva, associada à prática de exercícios e intervenções individuais ou em grupo. Para alcançar esse objetivo, foram propostos os seguintes tópicos de conteúdo: Introdução à Psicologia Positiva, Bases filosóficas e teóricas, Flow e mindfulness, Espiritualidade, Sentido de vida, Qualidade de vida, Emoções positivas, Bem-estar, Forças de caráter, Resiliência, Apoio social e Aplicação na prática profissional nas áreas de clínica, saúde, trabalho e educação. Foram utilizadas aulas expositivas, exibição de documentários e entrevistas com autores da área, atividades práticas realizadas pelos estudantes dentro ou fora da sala de aula, exercícios meditativos e discussão dos textos. Duas formas individuais de avaliação da aprendizagem foram propostas: uma prova e um portfolio. O portfolio deveria ser construído ao longo da disciplina e das atividades desenvolvidas e incluía três componentes principais: a) artes, mídia e entretenimento; b) práticas profissionais e artigos científicos; e c) ensaio. Os depoimentos dos estudantes um semestre após a conclusão da disciplina sugerem a relevância da disciplina e sua repercussão não apenas a nível profissional, mas também a nível pessoal.

Relações entre traços de personalidade e saúde mental positiva

Autores Maria Aparecida Bonadia (A)¹, Denise Ruschel Bandeira², Wagner de Lara Machado

Instituição¹ PUCC - Pontifícia Universidade Católica Campinas (Av. John Boyd Dunlop - s/n - Campinas - SP),² UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (R. Sarmento Leite, 521, Porto Alegre)

Resumo

INTRODUÇÃO: Os traços de personalidade são características humanas estáveis em termos de preferências, comportamentos, repostas emocionais e valores. O modelo dos Cinco Grandes Fatores de personalidade pressupõe cinco dimensões: extroversão, socialização, conscienciosidade, neuroticismo e abertura à experiência. A literatura sugere que os traços de

personalidade podem predizer a saúde mental positiva, especialmente na dimensão neuroticismo. OBJETIVO: Investigar quais os traços de personalidade estão associados a uma medida de saúde mental positiva. MÉTODO: O estudo analisou dados de 686 adultos (72,7% mulheres e com média de idade de 33,9 [SD = 11,3 anos]. Os instrumentos utilizados foram os Marcadores Reduzidos de Personalidade e a Escala de Saúde Mental Positiva. Foram conduzidas análises de correlação bivariada e análise de rede. RESULTADOS: Análises de correlação bivariada identificaram associações entre os fatores de personalidade e a medida de saúde mental positiva. A análise de rede evidenciou uma maior associação com as dimensões socialização, neuroticismo e realização. CONCLUSÕES: A personalidade apresenta um papel relevante na saúde mental positiva mesmo quando usados múltiplos indicadores. PALAVRAS-CHAVE: personalidade, saúde mental, bem-estar, análise de rede.

Forças de caráter e sua relação com Vivência Acadêmica

Autores Luana Luca (A)¹, Lariana Paula Pinto², Ana Paula Porto Noronha¹

Instituição¹ USF - Universidade São Francisco (Itatiba - São Paulo),² IPOG - Instituto de Pós Graduação e Graduação (Goiânia - Goiás)

Resumo

O presente trabalho tem por objetivo buscar relações entre forças de caráter e fatores de vivência acadêmica. As forças de caráter são consideradas características positivas fundamentais, sendo que, por meio de um processo evolutivo, teriam sido selecionadas enquanto predisposições para a excelência moral, como meio de resolver as tarefas necessárias para a sobrevivência da espécie. A Psicologia Positiva propõe a existência de 24 forças, sendo elas, amor, amor ao aprendizado, apreciação do belo, autenticidade, autorregulação & #807;a & #771;o, bondade, bravura, cidadania, criatividade, curiosidade, esperança, espiritualidade, imparcialidade, inteligência social, gratidão, humor, liderança, modéstia, pensamento criativo, perda & #771;o, perseverança & #807;a, prude & #770;ncia, sensatez e vitalidade. Quanto ao construto vivência academia, que envolve as experiências acadêmicas e sociais, considerando a aprendizagem como resultante de um conjunto de situações vividas nas atividades curriculares e extracurriculares, este se divide em 5 dimensões, a saber, a pessoal, interpessoal, carreira, estudo e institucional. Participaram do estudo 130 estudantes universitários de uma instituição particular do interior de São Paulo, sendo 50,8% do sexo feminino, com média de idade de 23,19 anos, cursando Psicologia (43,8%), Engenharia civil (32,3%) e Engenharia Elétrica (23,8%). Os estudantes responderam a Escala de Forças de Caráter e ao Questionário de Vivências Acadêmicas. Foram encontradas correlações significativas entre as forças de caráter e os fatores de vivência acadêmica. Os resultados apontam para a possível relação positiva entre os construtos, uma vez que forças de caráter podem ser consideradas como fatores protetores em situações

consideradas adversas ou de risco para o indivíduo. A pesquisa tem caráter exploratório, sendo que, não há na literatura relatos de pesquisas que buscaram a relação entre os construtos apresentados.

OTIMISMO E PESSIMISMO NA ADOLESCÊNCIA: CORRELAÇÕES COM RESPONSIVIDADE E EXIGÊNCIA PARENTAL

Autores Ana Cristina Garcia Dias (A)¹, Bárbara Maria Barbosa Silva², Marco Antônio Pereira Teixeira³, Cláudia Hofheinz Giacomoni³

Instituição ¹ UFSM - Universidade Federal de Santa Maria (Av. Roraima nº 1000 74B, 3º andar, sala 3302), ² SOBRESP - Faculdade de Ciências da Saúde (EndereçoAppel, 520, Santa Maria - RS, 97015-030), ³ UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Ramiro Barcelos, 2600)

Resumo

Otimismo e pessimismo são características psicológicas que se relacionam com diversos tipos de comportamentos e indicadores de saúde mental e desempenho. Os fatores que concorrem para o desenvolvimento do otimismo e do pessimismo, contudo, ainda não estão esclarecidos. Alguns estudos apontam que traços de personalidade são os melhores preditores dessas duas variáveis, o que sugere serem tendências disposicionais pouco afetadas pelo contexto. Por outro lado, outros resultados de pesquisas mostram que o otimismo apresenta associação com o modo como crianças e adolescentes são criados, especialmente no que diz respeito ao apoio emocional recebido de pais e mães. O objetivo deste estudo foi investigar, em uma amostra de adolescentes, o potencial explicativo da responsividade e da exigência de pais e de mães para o otimismo e o pessimismo. Participaram do estudo 81 adolescentes (51,9% mulheres), com média de idade de 15,9 anos. Os instrumentos utilizados foram duas escalas de autorrelato, a Escala Árabe de Otimismo e Pessimismo e as Escalas de Responsividade e Exigência Parental. Foram realizadas análises de regressão para otimismo e pessimismo, tendo como preditores a responsividade e a exigência (de pai e de mãe). Para o otimismo, o modelo explicou 17,8% da variabilidade, tendo como preditor significativo a responsividade da mãe (positivamente). Para o pessimismo, o modelo explicou 15,6% da variabilidade, tendo como preditores significativos a responsividade da mãe (negativamente) e a exigência da mãe (positivamente). Estes resultados sugerem a importância que os aspectos relacionais com as figuras parentais podem ter para o desenvolvimento do otimismo e do pessimismo na adolescência. Em especial, destaca-se nesses resultados a responsividade da mãe como variável mais saliente para a predição tanto do otimismo quanto do pessimismo. Os achados são discutidos salientando diferenças e semelhanças em relação à literatura, sendo apontadas possíveis direções para estudos futuros.

Escala de Engagement para Estudantes: um Estudo Comparativo de Militares Brasileiros e Portugueses

Autores BIANCA CRISTINA SILVA JANSSENS (A) ^{1,1,2,3}, Wanderson Fernandes de Souza ^{1,1,2,3},
Marcos Aguiar de Souza ^{1,1,2,3}, Maria Cristina Ferreira ^{1,1,2,3}

Instituição ¹ UFRRJ - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro BR 465, Km 7 - CEP 23.890-000 - Se), ² UFRJ - UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO (AV. HORÁCIO MACEDO,2151 - Cidade Universitária 21941-917 - Rio de Janeiro, RJ), ³ UNIVERSO - UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA (R. Mal. Deodoro, 217 - Centro, Niterói - RJ, 24030-060)

Resumo

A carreira militar exige dedicação integral e exclusiva de seus componentes, desde os soldados até aos oficiais. Um bom desempenho na carreira pode ser previsto pelo nível de engajamento do militar. Por meio da Escala de Engagement para Estudantes, buscou-se comparar os níveis de engajamento encontrados em militares dos exércitos brasileiro e português. A pesquisa foi iniciada no final do ano de 2010, por meio de uma bateria de testes on-line disponibilizada pelo período de duas semanas para os cadetes dos 2º, 3º e 4º anos de formação que se interessassem em responder em ambos os países. Durante todo o processo manteve-se o sigilo pessoal e garantida a não publicação de respostas e dados individuais. Dentre os testes aplicados encontra-se o Utrecht Work Engagement Scale for Students (UWES-S), instrumento traduzido como Escala de Engagement para Estudantes, o qual avalia as dimensões vigor, dedicação e absorção, que podem ser compreendidos respectivamente como vontade de investir, intenso entusiasmo e profunda concentração. Os resultados obtidos mostraram valores semelhantes referente aos níveis de vigor (Portugal = 2,71 vs Brasil = 2,75; p=0,33) e absorção (Portugal = 2,74 vs Brasil = 2,83; p=0,07) dos militares de ambos os países. Entretanto, foi encontrada diferença estatisticamente significativa entre os níveis de dedicação, tendo os militares de Portugal apresentado níveis maiores de dedicação que os militares do Brasil (Portugal=3,37 vs Brasil= 3,11; p < 0,001). Também foram observados diferentes padrões ao longo dos anos entre os países. Os cadetes portugueses apresentaram queda dos níveis de engajamento ao longo dos 4 anos de curso, enquanto que os cadetes brasileiros apresentaram acentuada queda do segundo para o terceiro ano com ascensão do terceiro para o quarto ano. Para melhor compreensão deste fenômeno, serão analisados os resultados da bateria de teste, como também, serão realizados outros estudos que se mostrarem adequados.

MOTIVADORES PARA O USO DA MACONHA: UMA PERSPECTIVA A PARTIR DE USUÁRIOS

Autores Dimitri Henriques Daldegan Bueno (A) ¹, Paulo Rogério Morais ¹

Instituição¹ UNIR - Universidade Federal de Rondônia (Av. Presidente Dutra, 2965 - Centro)

Resumo

O conceito de motivação tem papel fundamental na Psicologia Positiva. Ele se relaciona com processo de aprendizagem, busca de objetivos e determina a quantidade de tempo e o quanto intenso uma pessoa é capaz de se engajar em determinada atividade. O presente trabalho é um recorte de pesquisa que explora fatores cognitivos motivadores para o uso da cannabis, a substância ilícita mais consumida no mundo. Para tanto, usuários de maconha ($n=392$) responderam um questionário com identificação sócio demográfica, Inventário Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD) e um questionário com 8 fatores motivadores para o uso da cannabis, desenvolvido a partir de quatro classes de uso de substâncias psicoativas: medicinal, recreativo, instrumental e espiritual. Foi levantando ainda dados qualitativos a partir da seguinte questão: “Qual o principal motivo que te faz usar maconha?” A idade média dos participantes é de 25 anos, sendo que 75% da amostra ($n=296$) é composta por homens. Foram excluídos voluntários que relataram fazer uso de antidepressivos, tranquilizantes ou outros “tarja-preta”. As médias no HAD foram de 5,32 (DP: 3,6) e 4,5 (DP: 3,0), respectivamente, indicando pouca probabilidade de sintomas psicopatológicos de ansiedade ou depressão. Das 8 motivações, a mais relatada foi “para ficar alto/chapado”. Ao analisar as respostas pelas classes de uso, a maior motivação para o uso foi recreativo 365 (83,1%), seguido de medicinal 309 (78,8%), espiritual 271 (69,2%) e instrumental 255 (65%). Os resultados indicam que grande parte da motivação para o uso da cannabis não se dá por fatores negativos. Faz-se necessário maior atenção para a abordagem positiva neste viés, considerando que a forma de uso de uma substância e, por consequências seus efeitos, está ligada com os representantes culturais e valores que a sociedade atribui a mesma.

PROGRAMA PREVENTIVO BASEADO NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E NA PSICOLOGIA POSITIVA – RELATO DE EXPERIÊNCIA

Autores Artur Marques Strey (A)¹, Daniele Lindern¹, Carolina Saraiva de Macedo Lisboa¹

Instituição¹ PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Av. Ipiranga, 6681 Partenon - Porto Alegre / RS)

Resumo

No contexto de atletas de futebol, a dinâmica entre fatores de risco elevados, como a cobrança externa para vencer e erros durante jogos anteriores, e fatores de proteção diminuídos pode resultar no surgimento de distorções cognitivas e sintomas de ansiedade, assim como uma diminuição da autoestima destes jovens. Todavia, percebe-se na literatura uma carência de estudos que tenham desenvolvido e avaliado intervenções que visem à promoção de saúde

mental no âmbito do esporte. Assim, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência da condução de um programa com base na Terapia Cognitivo-comportamental e na Psicologia Positiva para atletas de futebol. A intervenção contou com 20 atletas de categoria de base de um clube de futebol com idades entre 15 e 16 anos, divididos de forma aleatória em um grupo controle e em um grupo experimental. O programa foi realizado em oito sessões semanais de 90 minutos cada com os atletas do grupo experimental. O grupo foi coordenado por uma terapeuta e uma co-terapeuta, contando com um aluno de graduação que registrou suas impressões em um diário de campo. De forma geral, os participantes envolveram-se ativamente nas tarefas de casa e nas discussões. Verificou-se um aumento na motivação dos atletas para participar dos encontros ao longo da intervenção. Muitas das temáticas que emergiram nas discussões apontavam para fatores de risco corroborados pela literatura, como a pressão constante para alcançar um bom desempenho e distância da família e amigos. Entretanto, foram também identificados fatores protetivos, como o apoio dos colegas de time e a motivação para superar obstáculos. Os atletas manifestaram satisfação com os encontros após o término da intervenção. Salienta-se a importância de programas preventivos para esta população e reforça-se a adequação da Psicologia Positiva e da Terapia Cognitivo-comportamental como aportes teóricos para sustentar estas ações.

Bases neuroquímicas dos afetos positivos: serotonina, endocanabinóides e endorfinas

Autores Paulo Rogerio Morais (A)¹

Instituição¹ UNIR - Universidade Federal de Rondônia (BR 364, Km 9,5 -Sentido Acre),²
UNIFESP - Universidade Federal de São Paulo (Rua Botucatu, 840 - São Paulo)

Resumo

Título: Bases neuroquímicas dos afetos positivos: serotonina, endocanabinóides e endorfinas.

Autor: Paulo Rogério Morais Resumo: Semelhante ao que ocorreu com a psicologia, a sobreposição da investigação básica com a aplicabilidade clínica dos conhecimentos gerados, a psicofarmacologia e realizou muitos estudos e considerável avanço no emprego de fármacos para o tratamento de condições disfuncionais enquanto negligenciou a investigação científica de substâncias que produzem ou potencializam experiências subjetivas agradáveis ou que melhoram as funções cognitivas ou o desempenho social de pessoas saudáveis. Esta mesa tem o objetivo de apresentar a participação de diferentes sistemas de neurotransmissão na mediação de comportamentos e fenômenos mentais que são alvo de interesse da psicologia positiva. O primeiro trabalho que compõe a mesa trata de uma revisão sistemática da literatura e aborda a participação do sistema serotoninérgico sobre os fenômenos da espiritualidade e transcendência. O segundo trabalho discute a relação do sistema endocanabinóide com o bem-estar subjetivo a partir dos resultados obtidos em uma pesquisa descritiva com uma

amostra de usuários de maconha. O terceiro trabalho apresentará resultados de um experimento no qual a prática de exercícios físicos melhorou o humor de voluntários submetidos à altitude simulada e a relação das endorfinas sobre o humor. Os resultados apresentados permitirão discussões sobre as bases neuroquímicas dos afetos positivos, bem como reflexões acerca das implicações metodológicas, profissionais e éticas da aplicação de tais conhecimentos. Embora o conhecimento acerca do substrato neuroquímico subjacente aos fenômenos mentais que são alvo de interesse da psicologia positiva ainda seja insípido e fragmentado, os avanços tecnológicos e metodológicos observados ao longo das últimas três décadas possibilitou a identificação de sistemas neuroquímicos que poderão ser alvo de futuras intervenções farmacológicas.

Resumo1

Título: Neurotransmissão e espiritualidade: uma revisão sobre o papel da serotonina.
Autor: Paulo Rogério Moraes Resumo: A serotonina é um neurotransmissor envolvido em uma grande variedade de funções orgânicas e diversos estudos relacionam o papel desta molécula com aspectos fisiopatológicos de transtornos mentais como a depressão e a esquizofrenia. Embora a espiritualidade e a religiosidade sejam fenômenos presentes ao longo de toda história humana, o interesse do meio científico por tais temas é algo bastante recente. Além de ser descrita por Seligman como uma força pessoal caracterizada pela percepção de possuir crenças sólidas e coerentes acerca de algum propósito maior e do significado do universo, estudos recentes demonstram relação positiva entre espiritualidade e saúde mental. Este trabalho trata de uma revisão sistemática sobre as bases neuroquímicas da espiritualidade, com ênfase no sistema serotoninérgico de neurotransmissão. A participação do sistema serotoninérgico em experiências espirituais passou a ser considerada a partir das experiências subjetivas descritas por pessoas sob o efeito de drogas como a dietilamida do ácido lisérgico e a psilocibina, dois agonistas de subtipos específicos de receptores deste neurotransmissor. Em um estudo que investigou a densidade de receptores de serotonina do subtipo 5HT1A em diferentes estruturas do sistema nervoso detectou relação entre a variabilidade interindividual deste tipo de receptor e escores de auto-transcendência. Também existem descrições da elevação dos níveis de serotonina durante a prática de meditação e especula-se que os efeitos antidepressivos de práticas espirituais estejam associados à serotonina. As evidências que demonstram a participação do sistema serotoninérgico nas experiências espirituais e o crescente interesse da comunidade científica pelas aplicações clínicas de substâncias serotoninérgicas cujos efeitos clínicos parecem estar mais relacionados à capacidade de induzir experiências de cunho espiritual do que às suas propriedades farmacológicas são elementos que demonstram a necessidade de mais investigações neste campo.

Resumo2

Titulo: Bem-estar subjetivo em usuário de maconha **Autor:** Dimitri Henriques Daldegan Bueno

Resumo: O conceito de bem-estar subjetivo (BES) apareceu na década de 1950 e se tornou um importante indicador de qualidade de vida. Trata-se do estudo científico da felicidade e transita em duas perspectivas psicológicas: nas teorias sobre estados emocionais e no campo da cognição. No que diz respeito aos estados emocionais, são considerados as emoções positivas e negativas enquanto que na esfera da cognição é explorada a satisfação da pessoa com sua vida. Ao longo da história da humanidade, diversas culturas empregaram e ainda empregam diferentes métodos para alterar a consciência, um desses meios é a utilização dessas substâncias através dos alucinógenos naturais. A cannabis é a substância ilícita mais consumida no mundo. Os canabinoides, componentes exclusivos da planta, exercem seus efeitos a partir de receptores endogênicos do sistema nervoso. O sistema endocanabinoide tem implicações em uma grande variedade de funções fisiológicas centrais, como: comportamento motor, aprendizagem e memória, emoção, recompensas, apetite e respostas vegetativas e periféricas. Este recorte trata-se de dados preliminares de uma pesquisa obtidos em uma amostra de usuários de maconha ($n=392$) por meio de um questionário de identificação sociodemográfica, da Escala de Satisfação com a Vida (ESV), da Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS) e relatos qualitativos com a relação do uso da cannabis e BES. Foram excluídos os voluntários que relataram fazer uso de antidepressivos, tranquilizantes ou outros medicamentos de uso controlado. A média dos escores obtidos pelos participantes na ESV foi 23,1 (: 6,5), a média na PANAS afetos positivos foi 32,8 (: 7) e afetos negativos 18,5 (: 7,5). Estes resultados, ainda que parciais, são compatíveis com os escores da população brasileira e representam a descrição de uma parcela de usuários funcionais de Cannabis (pessoas que fazem uso da substância mas não desenvolveram padrões mal-adaptativos e/ou abusivo.). Isso levanta questionamentos acerca das implicações do uso desta substância. Faz-se necessário maior atenção para a abordagem positiva neste viés, considerando a retomada de pesquisas que investigam o possível emprego clínico (e outras aplicações) desta classe de substâncias.

Resumo3

Título: O exercício físico agudo realizado em condição de altitude simulada melhora o estado

de humor **Autores:** Valdir de Aquino Lemos, Ronaldo Vagner dos Santos, Hanna Karen Moreira

Antunes, Fabio Santos Lira, Irene Guarita Luz Bittar, Aline Caris, Sergio Tufik, Marco Túlio de

Mello **Resumo:** Embora haja controvérsias, as grandes altitudes podem alterar o estado de

humor. Por outro lado, o exercício físico quando realizado a nível do mar pode melhorar tal

estado. **Objetivo:** Avaliar a influência de uma sessão de exercício físico a 50% do VO₂pico.

realizada em condição de hipoxia, (equivalente à 4.500 m durante 28 horas), sobre o estado de

humor em jovens saudáveis. **Método:** A amostra foi composta por 40 voluntários saudáveis do

gênero masculino com idade entre 20 e 30 anos, distribuídos aleatoriamente em 4 grupos: Nível do Mar (n = 10) (GNM), Altitude Simulada (n= 10) (GAS), Exercício em Nível do Mar (n = 10) (GENM) e Exercício em Altitude Simulada (n= 8) (GEAS). O protocolo experimental teve duração de 2 dias e 2 noites consecutivas com 28 horas de exposição a altitude, equivalente a 4.500 m. O estado de humor foi avaliado por meio da escala de humor Brunel, sendo que esta avaliação foi realizada duas vezes, a primeira a nível do mar e a segunda após 28 horas na altitude. Resultados: Na condição de altitude os escores de estado de humor foram prejudicados ($p < 0,05$). Após a prática do exercício físico em altitude observa-se melhora na tensão, raiva, humor depressivo e vigor ($p < 0,05$). Conclusão: Conclui-se que a altitude piora o estado de humor e, por outro lado, o exercício físico agudo a 50% do VO₂pico., realizado em altitude simulada, pode atenuar os prejuízos causados pelas grandes altitudes no estado de humor.

EMPREENDEDORISMO E QUALIDADE DE VIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DA FACULDADE UNIGRAN CAPITAL.

Autores JUCIMARA ZACARIAS SILVEIRA (A)¹, Regielli De Souza Coelho¹, Djanires Lageano Neto de Jesus¹

Instituição¹ Unigran Capital - Faculdade Unigran Capital (Rua Abrão Júlio Rahe, 325, Monte Castelo, Campo Grande/MS)

Resumo

Introdução: Estudar a Qualidade de Vida e o empreendedorismo torna-se importante para melhorar as estratégias de gestão, a estrutura organizacional e compreensão do capital humano nas organizações. Objetivos: Identificar as características empreendedoras dos participantes e avaliar a Qualidade de Vida no Trabalho. Método: Foi realizado um estudo exploratório-descritivo, no método quantitativo, com 41 participantes dos serviços oferecidos pelo NEMP e NPU da Faculdade Unigran Capital, por meio dos instrumentos Questionário Qualidade de Vida Profissional (QVP-35) e o Questionário Sociodemográfico. Resultados: Em relação ao QVP-35 a amostra apresentou pouco Desconforto Relacionado ao Trabalho, pouco Apoio Organizacional, pouca Carga de Trabalho, muito Recursos Relacionados ao Trabalho, pouco Apoio Social, muita Motivação Intrínseca, Muita Capacitação para a Realização do Trabalho e muita Percepção da Qualidade de Vida no Trabalho. Já para as características empreendedoras: Se consideram com perfil empreendedor (53%), deixaram de assumir uma oportunidade por medo ou insegurança (68%), atentos as exigências do mercado de trabalho (87%), tem iniciativa mesmo que alguém já tenha iniciado determinada tarefa (90%), gostam das pessoas e entendem que não se consegue muitas coisas sem parceria (85%), se consideram organizados e gostam de ter plano antes de iniciar algo (65%), declaram ter a capacidade de tomar decisões de forma rápida e assertiva (41%), falam coisas das quais

possuem conhecimento e que as pessoas podem confiar nelas (56%), mantêm guardados registros mesmo que não estejam precisando, na condição de que serão necessários (73%). Conclusões: As organizações que oferecem oportunidades aos colaboradores para desenvolverem as habilidades de um empreendedor, tais como: o espírito de mudança, inovação, busca pelo aprendizado, pela qualidade do trabalho executado, interação interpessoal e confiança no trabalho e nos resultados obtidos, podem obter melhores indicadores quantitativos e qualitativos em relação aos processos organizacionais.

A IMPORTÂNCIA DA PROSPECÇÃO NA DEPRESSÃO

Autores JUCIMARA ZACARIAS SILVEIRA¹, IODALMO LUIZ MONTEIRO¹, ELIZETE DE SOUZA MORAIS ABRAO (A)¹

Instituição¹ UNIGRAN CAPITAL - FACULDADE UNIGRAN CAPITAL (Rua Abrao Julio Rahe, 325-Monte Castelo, Campo Grande - MS)

Resumo

Introdução: A incidência dos transtornos de humor na população tem aumento nos últimos e este fator tem impulsionado estudiosos a engajarem-se em pesquisas para aliviar esse transtorno e melhorar a qualidade de vida das pessoas. Nesse sentido, evidencia que a prospecção, a representação mental de futuros possíveis, quando deficiente torna-se o ponto nodal da causa desses transtornos, além de sua relação com outras patologias. Objetivos: Analisar a importância da prospecção na depressão e discutir as técnicas a partir da Psicologia Positiva. Método: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica dos últimos 10 anos no Brasil, com os descriptores: Prospecção e Depressão, Tratamento da depressão e prospecção, Psicologia Positiva e Prospecção; e devido a carência de estudos no Brasil, realizou-se a análise de um artigo publicado no British Journal of Clinical Psychology por Roepke e Seligman (2015). Resultados: & #61692; Três características da prospecção depressiva: - Dificuldade na simulação de futuros possíveis; - Avaliação negativa dos futuros possíveis; - Crenças negativas sobre o futuro. & #61692; A prospecção deficiente ou disfuncional configura-se em um ciclo vicioso: isolamento social, experiências estressantes e conflitos interpessoais, ocasionando simulações negativas para o futuro e ainda, humor triste possibilitando a lembrar de um passado e futuro negativo; & #61692; Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para trabalhar a prospecção; & #61692; Técnicas para ajustar a prospecção deficiente: Terapia Dirigida ao Futuro; Terapia da Esperança; Terapia Focada na Solução; Planejamento e Definição de Metas e Treinamento de Grupo Orientado ao Futuro. Conclusões: Roepke e Seligman (2015) possibilitam outra compreensão da Tríade Cognitiva de Beck, demonstrando que o pensamento orientado ao futuro é um importante preditor para o bem estar psicológico quando funciona bem. Além de indicar as técnicas que fortalecem a prospecção e

consequentemente diminuem a depressão. Ao considerar que a prospecção deficiente leva a depressão, então sugere que as intervenções trabalhem a prospecção.

ESTIMULAÇÃO PRECOCE DE HABILIDADES NO CONTEXTO EDUCACIONAL: DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PARA PROMOÇÃO DE AUTORREGULAÇÃO

Autores Camila Camila Barbosa Riccardi León (A)¹, Grace Zauza Prado Amorim², Tatiana Pontrelli Mecca², Monalisa Muniz Nascimento³, Alessandra Gotuzo Seabra¹, Natália Martins Dias²

Instituição¹ UPM - Universidade Presbiteriana Mackenzie (Rua da Consolação, 930, Prédio 38, Campus Higienópolis, São Paulo-SP),² UniFIEO - Centro Universitário Fundação Instituto de Ensino (Avenida Franz Voegeli, 300 - Bloco Prata Continental, Osasco-SP),³ UFSCar - Universidade Federal de São Carlos (Rod. Washington Luis, km 235, Jd. Guanabara, São Carlos-SP)

Resumo

A autorregulação, que inclui a regulação das emoções, é habilidade crítica às relações e resolução de problemas interpessoais. Entre outras, está associada à regulação da expressividade emocional e ao adequado funcionamento do indivíduo no contexto social. Evidências sugerem que a melhor forma de estimulá-las é através de programas educacionais, havendo evidência de resultados para a vida diária. Crianças com melhores habilidades de autorregulação apresentam menos problemas comportamentais durante a adolescência e vida adulta e esta habilidade é um importante preditor de índices sociais e de saúde ao longo da vida. O desenvolvimento e a investigação de programas de promoção da autorregulação têm sido realizados internacionalmente, porém estudos nacionais são incipientes. Este resumo descreve o procedimento para desenvolvimento do Programa de Intervenção para Promoção de Autorregulação (PIPA), cujo objetivo é estimular as habilidades de autorregulação em crianças da Educação Infantil, sendo utilizado pelo professor como complemento ao currículo escolar. Os passos para sua elaboração incluíram: 1) Levantamento de atividades utilizadas na literatura científica da área; 2) Levantamento de atividades já existentes e utilizadas em escolas e que possuem demanda sobre autorregulação; 3) Seleção e/ou adaptação das atividades levantadas, a partir das demandas envolvidas; 4) Criação de novas atividades; 5) Descrição sistemática das atividades; 6) Alocação em módulos a partir do objetivo geral da atividade; 7) Revisão crítica das atividades por especialistas (três últimas autoras) e 8) Reformulação da versão inicial e fechamento do PIPA. A versão final foi organizada em 6 módulos: 1. Reconhecimento de emoções; 2. Compreendendo emoções em situações contextualizadas; 3. Aprender brincando; 4. Trabalhando com colegas; 5. Brincadeira planejada; 6. Consequências e controle do comportamento, além dos Aspectos Essenciais. Está em andamento um estudo de delineamento quase-experimental para testar a eficácia do PIPA aplicado a turmas (N=100) de duas escolas municipais de Educação Infantil de São Paulo.

Amor Em Escalas

Autores Maiala Bittencourt (A)¹, Gabriela Veiga Alano Rodrigues¹, Irani Iracema de Lima Argimon¹

Instituição¹ PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Av. Ipiranga 6681, Partenon. POA- RS)

Resumo

O amor é considerado uma prioridade para a humanidade. As relações amorosas constituem um aspecto essencial na vida do indivíduo. Todas as escolas e abordagens teóricas na psicologia buscaram de alguma forma abordar o tema. Falar de amor seria falar sobre toda a Psicologia ou ainda falar sobre uma boa parcela do conhecimento produzido em Ciências Humanas, Sociais e Biológicas. Inúmeras pesquisas sobre o tema já foram realizadas. A validação e construção de instrumentos é imprescindível para a compreensão de fenômenos de qualquer tipo, incluindo os psicológicos. Trabalhos que foquem na criação de instrumentos são progressos importantes para a ciência. Por essa razão, o presente trabalho baseia-se em um levantamento das escalas desenvolvidas para mensurar o amor romântico e as relações amorosas. O método utilizado foi por meio de revisão bibliográfica realizada através das bases de dados da Plataforma Capes correspondendo publicações desde 1944 até os dias atuais. Utilizou-se como descritores em inglês no filtro título: Love and “Romantic Love” e no filtro assunto: “Scale”. O mesmo processo de busca foi realizado com descritores em português. Para a revisão em português, utilizou-se como descritor, com filtro no título: Amor and “Relacionamentos Românticos” e filtro no assunto: “Escala”. Contabilizando um total de 194 artigos encontrados, 48 diferentes escalas em inglês e 16 escalas em português. Conclui-se que no Brasil os estudos sobre o tema não apresentaram crescimento expressivo.

Escala de Satisfação com a Vida: uma análise de rede

Autores Aline da Silva Boschi Martins Neves (A)¹, Denise Ruschel Bandeira^{1,2,1}, Wagner de Lara Machado^{1,1,2}

Instituição¹ PUCCAMP - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Av. John Boyd Dunlop - s/nº Jd. Ipaussurama - Campinas - SP),² UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Av. João Pessoa, 31 Porto Alegre - RS - Brasil)

Resumo

INTRODUÇÃO: A Escala de Satisfação com a Vida é um dos instrumentos mais utilizados mundialmente para a avaliação da satisfação com a vida, o componente cognitivo do bem-estar subjetivo ou emocional. O instrumento apresenta excelentes propriedades psicométricas em sua versão adaptada ao português brasileiro. Diversas são as teorias que explicam os

preditores da satisfação com a vida, sendo as mais citadas os modelos top-down e bottom-up que enfatizam aspectos de personalidade e cognitivos e aspectos objetivos, materiais e ambientais, respectivamente. OBJETIVO: O presente estudo tem por objetivo investigar a dinâmica da Escala de Satisfação com a Vida em termos da organização dos itens. MÉTODO: O estudo analisou dados de 686 adultos (72,7% mulheres e com média de idade de 33,9 [SD = 11,3] anos). O instrumento utilizado foi a Escala de Satisfação com a Vida. Foram conduzidas análises de rede com algoritmos de comunidades. RESULTADOS: As análises identificaram que o aspecto cognitivo de discrepâncias de meta é o mais influente no julgamento total de satisfação do que julgamentos sobre condições e obter coisas importantes. A crença em “mudar quase nada caso vivesse a vida novamente” é o indicador que menos contribui para o julgamento global. Uma análise de comunidades diz que o instrumento pode ser dividido em dois agrupamentos, contrário a evidência anterior. CONCLUSÕES: O presente estudo investiga a dinâmica e agrupamento dos itens da Escala de Satisfação com a Vida, fornecendo subsídios para considerar as crenças centrais que embasam o julgamento global de satisfação com a vida. PALAVRAS-CHAVE: satisfação com a vida, análise de rede, psicologia positiva, dimensionalidade, comunidade.

TRANSTORNO DO ESPECTRO DO AUTISMO: INTERVENÇÕES E PRÁTICAS PSICOLÓGICAS

Autores Adelaide Amaral dos Santos Passipieri (A)¹, Lorena Souza Oliveira¹, Alexandre dos Santos¹

Instituição¹ FUNEC - Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul/SP (Av. Mangará, 477 - Jd. Mangará, Santa Fé do Sul, SP)

Resumo

O transtorno do espectro do autismo (TEA) é um transtorno do neurodesenvolvimento que afeta indivíduos de todas as raças e classes sociais. No Brasil, estima-se que 1/100 crianças apresente algum sinal de autismo. Atualmente, o aumento da capacidade de investigação levou a um maior conhecimento sobre o assunto e consequentemente, o número de diagnósticos vem aumentando. O TEA possui alto risco de recorrência, com variados níveis de dificuldades de socialização e na comunicação, com comorbidades que variam em intensidade, dependendo do indivíduo e da severidade da sua condição. Tendo isso em vista, o objetivo desta pesquisa, que é de cunho bibliográfico e descritivo, é investigar os atuais meios de avaliação e os benefícios do diagnóstico precoce. Para o diagnóstico do TEA é preciso um olhar interdisciplinar, sendo o primeiro deles do pediatra, mas envolve também outros profissionais, como fonoaudiólogo, psicólogo, neuropediatria, dentre outros, bem como das observações dos cuidadores, pois avaliações e visões complementares são necessárias para um diagnóstico integrado e preciso, o que proporciona a definição de práticas clínicas e

intervenções mais adequadas. O autismo intriga e angustia as famílias, pois a criança apresenta um perfil irregular de desenvolvimento em algumas áreas e bastante comprometimento em outras. Neste contexto, destaca-se a importância do diagnóstico e da intervenção precoce, visando o aprimoramento de habilidades existentes, de desenvolvimento de novas habilidades, considerando a neuroplasticidade e também pela extinção ou retreinamento de comportamentos maladaptativos ou inapropriados, pelo reforçamento positivo. É importante entender a diferença entre “intervenção” e “cura”. Em geral “cura” é uma condição em que o problema deixou de existir e no caso do autismo, é uma condição irreversível, apesar de que as habilidades e comportamentos do indivíduo podem melhorar com o passar do tempo; no entanto, as dificuldades de socialização e relacionais estarão sempre presentes, em algum nível.

Escala de saúde mental positiva: uma análise de comunidades

Autores Ana Silvia Sanseverino Cione (A)^{1,2,1}, Denise Ruschel Bandeira^{1,2,1}, Wagner de Lara Machado^{1,2,1}

Instituição ¹ PUC Campinas - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Av. John Boyd Dunlop, s/n - Jardim Ipaussurama, Campinas - SP, 13060-904), ² UFRG - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (R. Sarmento Leite, 521, Porto Alegre - RS, 90050-170)

Resumo

INTRODUÇÃO: A Escala de Saúde Mental Positiva tem por objetivo medir os indicadores positivos da saúde mental por meio de três dimensões teóricas: bem-estar emocional, bem-estar psicológico e bem-estar social. As três dimensões refletem, respectivamente os afetos positivos e satisfação com a vida, aspectos do desenvolvimento pessoal e o nível de integração e contribuição social. O instrumento já foi validado e apresenta boas propriedades psicométricas. **OBJETIVO:** O presente estudo tem por objetivo investigar a estrutura e dinâmica da Escala de Saúde Mental positiva por meio da análise de rede e comunidades. **MÉTODO:** O estudo analisou dados de 686 adultos (72,7% mulheres e com média de idade de 33,9 [SD = 11,3] anos). O instrumento utilizado foi a Escala de Saúde Mental Positiva. Foram conduzidas análises de rede com algoritmos de comunidades. **RESULTADOS:** As análises identificaram uma estrutura com quatro comunidades, identificando agrupamentos de itens um pouco diferente do esperado teoricamente. Especialmente a dimensão bem-estar social parece dividida entre a integração e contribuição social e crenças positivas em relação a sociedade. **CONCLUSÕES:** O presente estudo traz uma perspectiva inovadora no estudo da dimensionalidade de uma medida de saúde mental positiva. Interpretações para a solução identificada e os impactos disto em termos de análises futuras são discutidas pelos autores. **PALAVRAS-CHAVE:** saúde mental positiva, análise de rede, psicologia positiva, dimensionalidade, comunidade.

Psicologia do Esporte e do Exercício: avanços e possibilidades no desenvolvimento de medidas.

Autores Ivan Sant'Ana Rabelo (A) ¹, Gabriela Frischknecht ¹, Juliana Frainer ¹, Cyntia Nunes ¹

Instituição ¹ UFSC - Laboratório Fator Humano – PPGP UFSC (UFSC – Centro de Filosofia e

Ciências Humanas – Sala 13A - Florianópolis – SC), ² FMH - Faculdade de

Motricidade Humana - Universidade de Lisboa (Universidade de Lisboa - Estr. da Costa, 1499-002, Portugal)

Resumo

TITULO DA MESA: Psicologia do Esporte e do Exercício: avanços e possibilidades no desenvolvimento de medidas. Autores: Ivan Sant'Ana Rabelo; Gabriela Frischknecht; Juliana Frainer; Cyntia Nunes; Roberto Moraes Cruz; Andrea Duarte Pesca. Resumo: O esporte configura-se em uma cultura como um elemento de interação social, como mecanismo auxiliar à política de saúde e como veículo de promoção do lazer. Pode ser considerado como um mecanismo que permite aos indivíduos de qualquer classe social, raça e credo experimentar igualdade e justiça social. Os megaeventos esportivos, e o significado que tem sido dado aos nossos atletas e esportistas têm despertado olhares de diferentes instâncias políticas, comerciais, educativas, entre outras. Assim, estudos e pesquisas são necessários para que se possa trazer benefício e desenvolvimento organizado às ciências do esporte e à psicologia. Porém, em meio ao contexto, verificam-se dificuldades na área em termos de oferta de cursos de especialização e a falta de disciplinas específicas nos cursos de graduação em Psicologia. Neste sentido, o objetivo da mesa é discutir as tendências da área da psicologia do esporte e do exercício no ensino, pesquisa e consultoria, destacando aspectos relacionados às medidas em psicologia para o contexto esportivo. De maneira que o objetivo do primeiro trabalho é de problematizar as tendências da área da psicologia do esporte e do exercício no ensino superior em contexto brasileiro. Os outros dois trabalhos seguintes tratarão de alertar para a pequena quantidade de instrumentos psicológicos construídos ou adaptados para uso profissional especificamente para atletas, fazendo com que os profissionais optem por utilização de instrumentos sem requisitos de evidências de validade e confiabilidade, ou construídos em amostras de não esportistas. Tais trabalhos apresentarão estudos com instrumentos em construção e adaptação para o contexto do esporte com amostras de atletas e esportistas. Por fim, ainda é importante destacar que os instrumentos psicológicos devem ser analisados e atestados pelo CFP, com base nas resoluções em vigor para amostras em contextos esportivos. Considera-se fundamental a ampliação das discussões sobre os métodos de avaliação psicológica utilizados tanto no contexto do esporte, como, também, no de exercício.

Resumo1

Título 1: O Ensino Superior e a Psicologia do Esporte e do Exercício: Pesquisas e Tendências.

Autores: Cyntia Nunes; Juliana Frainer, Andréa Duarte Pesca e Roberto Moraes Cruz.

Resumo: Considerada um campo de atuação emergente do psicólogo no Brasil, a Psicologia do Esporte e do Exercício possui possibilidades de atuação em pesquisa, no ensino e consultoria (intervenção). Porém, faz-se essencial abranger a ampla diversidade de conhecimentos que podem ser produzidos acerca da observação, identificação, avaliação e intervenção de comportamentos e processos afetivos, sociais, motivacionais e cognitivos no contexto do esporte e exercício. Vale ressaltar que todo conhecimento a ser produzido está vinculado de maneira intensificada na efetivação do ensino dessa subárea da psicologia dentre estudantes e profissionais, também durante o processo de formação. Nesse sentido, o objetivo desse trabalho é o de problematizar as tendências da área da psicologia do esporte e do exercício no ensino superior em contexto brasileiro. Assim, inicialmente, identificou-se que, dentre 63 Universidades Federais e 41 Universidades Estaduais pesquisadas, a predominância de disciplinas que possuem temáticas relacionadas a Psicologia do Esporte e do Exercício é dos cursos de Graduação em Educação Física com um total de 56 disciplinas enquanto apenas 22 disciplinas são de cursos de graduação em Psicologia. Nos 159 cursos de pós-graduação pesquisados foram identificados apenas 14 programas com linhas de pesquisa envolvendo temáticas de Psicologia do Esporte e do Exercício, sendo que o predomínio também é dos cursos de Educação Física. Esses dados, de certa forma, tendenciam a produção do conhecimento na área. Em revisão sistemática, realizada entre outubro de 2015 a fevereiro de 2016, identificou-se um predomínio de pesquisas que utilizam escalas gerais para medir fenômenos psicológicos em relação ao desempenho, aspectos motivacionais e de ensino com alunos e professores da área de Educação Física. Contudo, evidenciou-se, não o uso, e sim um aumento de adaptação e elaboração de escalas de construtos psicológicos no contexto esportivo e de atividade física no Brasil. Esse cenário de pesquisas impulsionou, mesmo que indiretamente a criação de vários grupos de estudos, dentre o qual, o de Psicologia do Esporte na ANPPEP em 2015.

Resumo2

Título 2: Adaptação e validação da PALMS no Brasil: estudo preliminar
Autores: Juliana Frainer, Roberto Moraes Cruz, Sidónio Serpa e Andréa Duarte Pesca, Ivan Sant'Ana Rabelo. Resumo: A motivação, de modo geral, é compreendida como um processo ativo, que intensifica um comportamento ou um esforço intencional dirigido a um objetivo ou meta, o qual depende da interação dos fatores pessoais e ambientais. Teorias de motivação como a Teoria da Autodeterminação foram formuladas na tentativa de abranger a complexidade do construto, bem como, fornecer subsídio teórico para a elaboração de escalas que pudessem mensurar a manifestação da motivação em vários contextos, inclusive na psicologia do esporte e do exercício, como exemplo a Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS). A mensuração da motivação no contexto da atividade física e esportiva pode interferir em como são elaboradas as políticas públicas para a promoção da saúde e bem estar, prevenção do sedentarismo e diminuição do número de pessoas obesas ou acima do peso incidindo no

aumento da qualidade de vida. Nesse sentido, o objetivo geral da pesquisa foi o de apresentar o estudo preliminar do processo de adaptação e validação da PALMS no Brasil. Com natureza aplicada e abordagem quantitativa, a pesquisa é descritiva explicativa-correlacional. A escolha da amostra foi não-probabilística do tipo intencional, composta por praticantes de atividades físicas e ou esportes regulares durante os últimos seis meses. Além da PALMS, um formulário sociodemográfico foi aplicado para caracterização da amostra e para a validade de critério foram aplicadas a Positive and Negative Affect Schedule (Panas) a Escala de Satisfação com a Vida (ESV). A análise de dados foi baseada em procedimentos estatísticos descritivos e medidas de correlação e regressão. Evidenciou-se que as propriedades psicométricas do instrumento são adequadas. Os índices de precisão sugerem, também, que o instrumento apresenta consistência interna para a referida amostra. Considera-se, até o momento, com este estudo preliminar, há possibilidade da PALMS avaliar o referido construto para praticantes de exercício no contexto brasileiro.

Resumo3

Título 3: Construção e adaptação transcultural de escalas de mensuração em Psicologia do Esporte e do Exercício

Autores: Gabriela Frischknecht; Andréa Duarte Pesca; Carlos Henrique Sancinetto da Silva Nunes; Roberto Moraes Cruz. Resumo: O desenvolvimento de instrumentos para mensuração de características psicológicas compõe um forte campo de produção do conhecimento em Psicologia do Esporte e do Exercício. No Brasil, pesquisadores se dedicam à realização de processos para adaptação transcultural de escalas disponíveis na literatura internacional direcionado a diferentes grupos, entre estes, atletas de alto rendimento, treinadores e praticantes de exercícios. Essa apresentação abordará tendências de pesquisas de adaptação transcultural de instrumentos desenvolvidos na literatura internacional para o contexto brasileiro. Abordará perspectivas que se preocupem em identificar características psicológicas do perfil de personalidade de diferentes grupos populacionais, no esporte e exercício. Os estudos tiveram como objetivos adaptar instrumentos de mensuração da autoconfiança esportiva para atletas, e de eficácia de treinamento para treinadores, respectivamente. Os processos de adaptação transcultural iniciaram com o método de tradução e retrotradução, seguido de estudo piloto com integrantes da população-alvo e ajustes dos pesquisadores, conforme necessário. Os estudos de investigação de evidências de validade foram compostos por validade pela estrutura interna, com análise fatorial exploratória, precisão, por verificação dos valores alpha de Cronbach, validade de critério com associações entre os resultados do construto e variáveis de perfil e verificação de correlações significativas entre os fatores. Os resultados têm indicado evidências interessantes de validade e precisão. Entretanto, ressalta-se que o foco das investigações têm sido, não só, identificar qualidade psicométrica dos instrumentos, mas, principalmente, potencialidades e características de perfil psicológico dos sujeitos avaliados. A preocupação em identificar potencialidades é uma tendência em estudos

com diferentes populações. Instrumentos de mensuração têm sido desenvolvidos com foco, cada vez maior, na qualidade psicométrica e na aplicabilidade da prática profissional. Tal preocupação fortalece as possibilidades de contribuir com recursos para identificação de potencialidades no perfil psicológico, considerando as particularidades dos diferentes grupos nos contextos dos esportes e exercícios e preocupando-se, não só com a identificação de problemas, mas com o bem-estar, a satisfação e o desempenho na prática.

As Narrativas Infantis: um espaço para o florescimento da criatividade.

Autores Denise Bragotto (A)¹

Instituição¹ UEL - Universidade Estadual de Londrina (Rodov Celso Garcia Cid -Pr 445 Km 380 - Cx.Post 10.011),² UEL - Universidade Estadual de Londrina (Rodov Celso Garcia Cid -Pr 445 Km 380 - Cx.Post 10.011)

Resumo

No mundo contemporâneo, onde as mudanças acontecem de forma acelerada e assimétrica, a criatividade torna-se, cada vez mais, um fator importante para promover adaptações e soluções criativas para os problemas humanos. Neste sentido, inúmeros estudos apontam para a necessidade de se desenvolver a criatividade desde tenra idade, já que, ao longo da vida, o ser humano terá de lidar com desafios e problemas imprevisíveis. Sendo assim, os gestores das instituições escolares infantis devem estar preparados para estimular a cultura da criatividade nas escolas e os professores devem estar aptos para promover experiências criativas de aprendizagem, a fim de formar cidadãos conscientes, críticos e criativos. O objetivo do presente trabalho é apresentar uma proposta metodológica da atividade de contar histórias, uma das estratégias mais utilizadas no ensino infantil, de forma a estimular o potencial criativo da criança. A proposta em questão tem como base teórica a “Técnica de Leitura Criativa” de Paul Torrance, que foi adaptada pela autora deste trabalho ao seu livro infantil, intitulado “Sempre Foi Assim”, cujos personagens representam as principais dimensões da criatividade. A narrativa foi construída para estimular os comportamentos criativos da criança e facilitar a sua compreensão do processo criativo. A proposta comprehende três etapas: antes, durante e após a leitura. O trabalho antes da leitura visa aumentar a curiosidade e a expectativa da criança sobre a história; durante a leitura, o trabalho objetiva ampliar seu interesse pelo tema, estimulando-a a lidar com desafios e a solucionar problemas; após a leitura, a criança é incentivada a dar novos encaminhamentos à narrativa. Desta forma, pretende-se auxiliar os educadores a explorarem as mais variadas perspectivas da narrativa infantil, a fim de desenvolver o potencial criativo da criança. Palavras chave: criatividade, narrativas, ensino infantil, professores.

Adaptação cultural de uma escala de competências organizacionais

Autores Ivan Sant'Ana Rabelo (A)¹, Roberto Moraes Cruz¹, Regiane Souza Camargo Moreira², Maria Camila Bedin²

Instituição¹ UFSC - Laboratório Fator Humano - UFSC (UFSC – Centro de Filosofia e Ciências Humanas – Sala 13A - Florianópolis – SC),² FATEC-Guaratinguetá - Faculdade de Tecnologia - FATEC (Av. Prof. João Rodrigues, 1501 - Jardim Esperança, Guaratinguetá - SP)

Resumo

Crenças, atitudes e hábitos sociais refletem comportamentos em sociedade e descrevem o funcionamento da cultura de um povo. Em razão disso, parte-se do pressuposto de que o processo de aculturação de um instrumento de avaliação é uma necessidade técnico-científica, deve primar pela linguagem simples e clara, mantendo-se equivalente no que tange aos seus conceitos culturais. A tradução associada a uma análise semântica, contribuem para a verificação se os itens são compreensíveis para a população à qual o instrumento se destina. Nesse sentido, três especialistas em línguas fizeram a tradução da escala CompeTEA, da língua espanhola para o português do Brasil, em traduções independentes, com ambos especialistas cientes dos objetivos e contextos da tradução. A escala CompeTEA é um questionário de autorrelato para avaliação de competências para o trabalho. É composto por 170 itens, investigando 20 habilidades mais frequentemente encontradas nos dicionários de competências nos negócios, nas esferas intrapessoal, interpessoal, iniciativa, inovação, tomada de decisão, gestão, liderança, planejamento, dentre outras, além de uma escala de sinceridade e dois índices qualitativos de delegação e criatividade. Este estudo analisou divergências entre as traduções, comparando a consistência entre as traduções dos itens, usando uma escala Likert, na qual 1 representou traduções com duas ou mais diferenças substanciais e, no outro extremo, a alternativa 4, que representou traduções idênticas. O estudo permitiu observar que poucos itens apresentaram uma discordância substancial. Ressalta-se a importância de compreender que apresentar simplesmente uma versão traduzida significa ainda muito pouco dentro de um procedimento de adaptação de uma escala para uma língua nova. É necessário comprovar a adequação e adaptação dos itens ao contexto do grupo em que será utilizada. Recursos importantes posteriormente, tais como, retro tradução, análise da estrutura fatorial da escala, consistência interna, poder de discriminação entre amostras, entre outros estudos, são sugeridos como continuidade da pesquisa.

Potencialidades humanas: O ressignificar, a partir das intervenções grupais!

Autores Bruna dos Santos Vieira, Camélia Santina Murgo, Larissa Teixeira Grava, Norma Bizari Cavichioli. (A)^{2,2,2,1}

Instituição¹ CREAS - Centro de Referência Especializado de Assistência Social (Rua Pedro de Oliveira Costa, nº 357, Centro, CEP: 19.010-100 - Presidente Prudente),² UNOESTE - Universidade do Oeste Paulista (Rua José Bongiovani, nº 700, CEP 19.050.- 900,

Presidente Prudente - SP)

Resumo

O presente trabalho visa apresentar a interface entre Psicologia positiva, destacando a relevância dos aspectos positivos do desenvolvimento humano como foco de intervenções ao ressignificar da vida. Salienta-se a importância de manutenção do desenvolvimento saudável, através de espaços de diálogos semanais com famílias. Na discussão em foco, a Psicologia positiva tem importante papel na compreensão dos aspectos envolvidos no enfrentamento das situações que se apresentam, manutenção dos aspectos saudáveis da pessoa e aponta a relevância das intervenções grupais de pessoas que tiveram seus direitos violados. Este trabalho tem como objetivo elencar os aspectos conceituais que estão diretamente relacionados ao termo qualidade de vida: subjetividade e a multidimensionalidade. Esse construto multidimensional, avaliado em relação à percepção que o indivíduo tem sobre o seu bem-estar geral e sobre os seus estilos de vida, também pode levá-lo a valorar o sentido de sua vida. As intervenções grupais com as famílias permite que visualizem os aspectos da vida da pessoa que estão mais saudáveis e os que estão mais prejudicados. Dessa forma, resultados de investigação podem auxiliar um planejamento de intervenção psicossocial, no intuito de promover a resiliência como fator importante ao bem estar, a capacidade que o indivíduo possui para se recuperar frente às adversidades, tendo como características a flexibilidade e a versatilidade, e advém do significado que a pessoa atribui aos eventos da vida, da capacidade afetiva, e, ainda, da presença de projeto de vida, e tem enfoque positivo no desenvolvimento humano. Dentre as questões observadas e dialogadas no grupo durante as intervenções, percebemos que, o indivíduo e o ambiente são vistos como sistemas de formação mútuos. Dai a importância dessa contribuição para o planejamento e intervenções nas diversas Políticas Públicas, na qual o sujeito esta inserido. Assim, a Psicologia positiva, torna-se necessária a ampliação do olhar a totalidade do sujeito.

A RELAÇÃO ENTRE MANEJO DE CONFLITO E BEM-ESTAR SUBJETIVO DE PESSOAS CASADAS

Autores Sandra Elisa de Assis Freire ¹, Lis Amélia dos Santos Mazulo ¹, Iara do Nascimento Teixeira (A) ¹, Roger Silva Sousa ⁴, Marcus Vinícius de Sousa ¹

Instituição ¹ UFPI - Universidade Federal do Piauí (Av. São Sebastião, 2819, Reis Veloso, 64202-020 - Parnaíba, PI), ² UFPI - Universidade Federal do Piauí (Av. São Sebastião, 2819, Reis Veloso, 64202-020 - Parnaíba, Pi), ³ UFPI - Universidade Federal do Piauí (Av. São Sebastião, 2819, Reis Veloso, 64202-020 - Parnaíba, Pi), ⁴ UFC - Universidade Federal do Ceará (Avenida da Universidade -2762, Benfica, 60020181 - Fortaleza, CE), ⁵ UFPI - Universidade Federal do Piauí (Av. São Sebastião, 2819, Reis Veloso, 64202-020 - Parnaíba, Pi)

Resumo

A felicidade e satisfação no casamento necessariamente não estão relacionadas a ausência de conflitos, uma vez que estes são inerentes à conjugalidade, mas sim às estratégias adotadas pelos casais para solucionar esses conflitos. Tais estratégias implicam em analisar o conflito, manter uma comunicação aberta, esperar o momento adequado para conversar sobre o conflito, ser afetuoso no modo de lidar com o conflito. Desta forma, sugere-se que a estabilidade da união conjugal pode ser compreendida de maneira mais ampla, ressaltando a importância das interações positivas e negativas que os casais estabelecem diariamente. Identificar as estratégias adequadas na resolução de conflitos de casais pode se constituir uma importante ferramenta de intervenção e promoção do bem-estar e satisfação no relacionamento de pessoas casadas. Neste sentido, este estudo objetivou conhecer a relação entre o manejo de conflito e o bem-estar subjetivo de pessoas casadas. Para tanto, contou-se com a participação de 250 pessoas casadas da população geral da cidade de Parnaíba, Piauí, com idade média de 38 anos ($dp = 12,46$), sendo a maioria do sexo feminino (50,4%). Eles responderam a Escala de Estratégias de Manejo de Conflitos, Escala de Afeto Positivo e Afeto Negativo, Escala de Satisfação de Vida e Questões Sociodemográficas. Foram realizadas análises de correlação r de Pearson. No que diz respeito as estratégias de resolução de conflitos, as pessoas casadas que ao resolver seus conflitos demonstram afeto, esperaram o tempo oportuno, refletiram e comunicaram, expressaram mais satisfação com a vida e mais afetos positivos do que negativos, enquanto os que evitaram resolver o conflito tendem a ser menos satisfeitos com a vida e expressar mais afetos negativos. Embora não esteja isento de limitações, este estudo permite concluir que as estratégias de resolução de conflitos adotadas pelos casais parecem ser um importante recurso para a promoção do bem-estar subjetivo destes.

INTERVENÇÃO COM IDOSOS NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA POSITIVA

Autores LUIZ GUSTAVO PAULA DA SILVA CAMÉLIA SANTINA MURGO MANSÃO (A)^{1,1}

Instituição¹ UNOESTE - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA (Rua José Bongiovani, 700 CEP 19050-920 Presidente Prudente)

Resumo

A psicologia possui um vasto campo de estudos sobre diversas patologias, seus sintomas, tratamentos e quais emoções negativas elas causam no indivíduo. Em meio a esse desenvolvimento, surge um novo ramo de estudos da Psicologia, a Psicologia Positiva. Essa vertente busca estudar as emoções, o caráter e as instituições positivas que proporcionam essas experiências, focando sobre as forças e as potencialidades humanas. O presente projeto tem como objetivo avaliar a eficácia de uma proposta de intervenção grupal com idosos, onde

serão trabalhados conceitos da Psicologia Positiva, no intuito de verificar quais mudanças positivas em relação às emoções dos participantes podem ocorrer nesse período. O local da pesquisa será a Associação de Atenção ao Idoso Vila da Fraternidade Ana Jacinta, com grupos compostos por em média 10 idosos na faixa etária entre 60 e 80 anos. Trata-se de uma pesquisa híbrida, pois os instrumentos de medida e procedimento interventivos poderão ser avaliados qualitativamente e quantitativamente. A coleta de dados será realizada em duas etapas, inicialmente serão realizadas entrevistas individuais de caráter investigativo, e na sequência será aplicada a Escala de Pilares de Resiliência e realizados encontros em grupo nos quais serão aplicadas técnicas que possibilitarão a reflexão sobre temas da Psicologia Positiva, como: otimismo, felicidade, afetos positivos, forças de caráter e resiliência. O projeto foi encaminhado para a Instituição, que se colocou à disposição para contribuir com a sua realização, o mesmo foi também encaminhado para o Conselho de Ética da Universidade do Oeste Paulista e aguarda aprovação. No momento o projeto se encontra na fase das entrevistas. Destarte, espera-se que esse estudo possa verificar a eficácia das intervenções baseadas na psicologia positiva ao longo do processo de envelhecimento.

Padrões de beleza impostos pela mídia e suas influências na autoestima feminina

Autores Gabriel Ramos Caumo (A)¹, Julia Fortes Santos¹, Marcelo Ferreira¹, Jean Carlos Natividade¹

Instituição¹ PUC-Rio - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (Rua Marques de São Vicente, 225, Rio de Janeiro)

Resumo

Seja de forma direta ou indireta, as mulheres podem estar expostas a padrões rigorosos de beleza sustentados pela mídia. A exposição a esses padrões pode afetar a imagem que elas têm de si mesmas, seus autoconceitos, e consequentemente também suas autoestimas. Esta pesquisa teve o objetivo de verificar se ideais de beleza feminina reproduzidos pela mídia têm influência na autoestima das mulheres. Participaram 89 mulheres, heterossexuais, entre 18 a 25 anos, formadas ou cursando o ensino superior. As participantes foram distribuídas aleatoriamente em três grupos. Para um grupo se exibiram imagens de modelos consideradas pouco atraentes; para outro, muito atraentes; e para outro, imagens de paisagem. Aplicou-se uma medida de imagem corporal antes da exposição das imagens, a fim de se controlar efeitos de diferenças iniciais de autoestima entre os grupos. Depois de serem expostas às imagens, as participantes respondiam a escala de autoestima. Verificou-se diferença significativa na autoestima entre o grupo que visualizou imagens de modelos pouco atraentes e o grupo que visualizou imagens de paisagem. As mulheres que observaram imagens de modelos pouco atraentes mostraram maiores níveis de autoestima do que aquelas que visualizaram imagens

de paisagem. Nenhuma diferença foi encontrada entre as que visualizaram imagens de mulheres muito atraentes e os outros grupos. Discute-se o impacto positivo que imagens fora de padrões consolidados pela mídia podem proporcionar na autoestima de mulheres.

O Sentido da Positividade e a Positividade Sentida: micromomentos de amor entre funcionários públicos brasileiros

Autores Yuri Riera Nicolau (A)^{1,2}

Instituição¹ UFSCar - Universidade Federal de São Carlos (Rodovia Washington Luís, s/n - Jardim Guanabara, São Carlos - SP, 13565-905),² UNISINOS - Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Av. Unisinos, 950 - Cristo Rei, São Leopoldo - RS, 93022-000)

Resumo

Nesses últimos 20 anos a psicologia avançou muito, na realidade avançou mais do que nos últimos 200 anos e a razão são basicamente dois fatores: o avanço estratosférico da neurociência nas últimas décadas (que com a utilização de novas e incríveis tecnologias têm expandido o conhecimento sobre o funcionamento do mais complexo órgão do corpo humano, o cérebro, com uma precisão científica nunca antes conseguida em toda história da humanidade) e a expansão de foco: da doença, do mal estar, dos incontáveis sintomas e diagnósticos de psicopatologias, para a saúde, o bem estar, a motivação, fatores de proteção, forças e virtudes, resiliência, felicidade, amor e sentido (em suma, capacidades, contextos e circunstâncias que tenham influência na promoção e ampliação de qualidade de vida, bem como prevenir doenças e quadros clínicos). Essa interlocução da psicologia com a neurociência está derrubando verdadeiros mitos, que por séculos nos guiaram a má compreensões sobre alguns temas, como a importância das emoções positivas. A primeira parte deste estudo consiste numa inovadora reflexão reunindo revolucionárias descobertas científicas das últimas décadas, de importantes cientistas no campo da Psicologia Positiva e Neurociência aplicada, como também pesquisas sociais e organizacionais de renomados centros de pesquisa no mundo (Gallup Institute, Harvard Business School Review, Philanthropy Journal, Behavior Analysis Journal dentre outros), promovendo a ciência dos conhecimentos de ponta sobre a condição estrutural e cognitiva humana (relativa às emoções, à motivação e ao alto desempenho cerebral) e superando velhos paradigmas que distorciam o raciocínio e a apreensão da realidade. Uma colorida combinação científica de artigos que consiste na própria alma deste estudo: O Sentido da Positividade. Na segunda parte deste estudo foi realizada uma pesquisa de campo inédita no Brasil: a ressonância de positividade (micromomentos de amor) entre funcionários públicos e suas figuras de liderança).

Psicologia Positiva em ações da Gestão de Pessoas: relato de experiência no TRE-RS

Autores Diogenes Angelini Ramires (A) ^{1,2}, Natalia Gomes da Silva ¹, Jose Cavalcante Junior ¹

Instituição ¹ TRE-RS - Tribunal Regional Eleitoral do Rio Grande do Sul (Av. Padre Cacique 96 - Porto Alegre/RS), ² UFCSPA - Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (Rua Sarmento Leite 245 - Porto Alegre/RS)

Resumo

Considerando um contexto particular de sensível crescimento das demandas de psicologia e saúde do trabalhador, o Tribunal Regional Eleitoral do Rio Grande do Sul a partir de 2014 passou a adotar a Psicologia Positiva como referencial teórico das ações da Secretaria de Gestão de Pessoas. O objetivo deste trabalho é compartilhar as experiências do TRE-RS com a inserção da Psicologia Positiva nas ações da Secretaria de Gestão de Pessoas. O relato de experiência foi escolhido como metodologia, pois os resultados quantitativos destas ações ainda não podem ser avaliados. Como iniciativa pioneira, implantou o Projeto Monitores do Clima, desenhado para avaliar qualitativamente o clima organizacional e a percepção dos servidores sobre as práticas de Gestão de Pessoas da Instituição. No referido projeto – que seguiu a estratégia de pesquisa-ação, foram empregados conceitos da Psicologia Positiva, especialmente direcionados para o Engajamento no Trabalho, tanto na capacitação de seus monitores, quanto na abordagem metodológica das visitas realizadas. Em sequência, os mesmos conceitos permearam a Semana da Saúde do Tribunal e também a Semana do Servidor. Foram selecionados três projetos para este relato: Projeto Monitores do Clima, Semana da Saúde e Semana do Servidor. Estes projetos contaram com a participação e observação de estagiário de Psicologia proveniente do programa de estágio criado em parceria com a UFSCPA. Como resultados preliminares, além de uma melhora dos indicadores do clima da Secretaria de Gestão de Pessoas (efeito secundário), a inserção da Psicologia Positiva no Tribunal repercutiu na institucionalização do engajamento no trabalho como objetivo estratégico a ser buscado no Plano Estratégico 2016-2021, dando respaldo para novos projetos, como reestruturação do programa de “Desenvolvimento de Equipes” e “Perfil de Líderes – Mapeamento de Competências Gerenciais”.

FERRAMENTAS DO GOOGLE ALIADA À PRODUÇÃO CIENTÍFICA: UMA REVISÃO TEÓRICA

Autores Dimitri Henriques Daldegan Bueno (A) ¹

Instituição ¹ UNIR - Universidade Federal de Rondônia (Av. Presidente Dutra, 2965 - Centro)

Resumo

O avanço da tecnologia da informação coloca disponibiliza meios que revolucionaram a relação do homem com a informação, abrindo possibilidades em diversas áreas: em específico na aquisição e disseminação do conhecimento científico, área que conquista paulatinamente uma independência das coleções de papéis. A Google tem serviços gratuitos e potencialmente acessíveis à todos que podem otimizar o trabalho na academia desde a coleta de dados, gerenciamento de projeto, até a produção científica final. Tais serviço trazem vantagens na economia de tempo, redução de custos, segurança de dados e a facilitação do trabalho em equipe. O presente trabalho introduz as principais funcionalidades e aplicações da Google com ênfase na produção científica, passando por ferramentas que possibilitam a coleta de dados digital, organização de dados, escrita de produções científicas, apresentação, organização mínima de projeto, estabelecimento e compartilhamento de metas e ideias.

O Sentido da Positividade e a Positividade Sentida: micromomentos de amor entre funcionários públicos brasileiros

Autores Yuri Riera Nicolau (A)^{1,2}

Instituição¹ UFSCar - Universidade Federal de São Carlos (Rodovia Washington Luís, s/n - Jardim Guanabara, São Carlos - SP, 13565-905),² UNISINOS - Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Av. Unisinos, 950 - Cristo Rei, São Leopoldo - RS, 93022-000)

Resumo

Nesses últimos 20 anos a psicologia avançou muito, na realidade avançou mais do que nos últimos 200 anos e a razão são basicamente dois fatores: o avanço estratosférico da neurociência nas últimas décadas (que com a utilização de novas e incríveis tecnologias têm expandido o conhecimento sobre o funcionamento do mais complexo órgão do corpo humano, o cérebro, com uma precisão científica nunca antes conseguida em toda história da humanidade) e a expansão incrível de foco: da doença, do mal estar, de diagnósticos de psicopatologias, para a saúde, o bem estar, a motivação, fatores de proteção, forças e virtudes, resiliência, felicidade, amor e sentido (em suma, capacidades, contextos e circunstâncias que tenham influência na promoção e ampliação de qualidade de vida, bem como prevenir doenças e quadros clínicos). Essa interlocução da psicologia com a neurociência está derrubando verdadeiros mitos, que por séculos nos guiaram a má compreensões sobre alguns temas, como a importância das emoções positivas. A primeira parte deste estudo consistiu numa inovadora reflexão reunindo revolucionárias descobertas científicas das últimas décadas, de importantes cientistas no campo da Psicologia Positiva e Neurociência aplicada, como também pesquisas sociais e organizacionais de renomados centros de pesquisa no mundo (Gallup Institute, Harvard Business School Review, Philanthropy Journal, Behavior Analysis Journal dentro outros). Visando levar esse conhecimento à tocar a realidade, na segunda parte deste estudo foi realizada uma pesquisa de campo única dentro do Serviço Público brasileiro: a

ressonância de positividade (micromomentos de amor) entre os funcionários públicos e a liderança. O começo do mapa para fora de obscuros problemas que o assombram (doenças crônicas, estresse, desmotivação e absenteísmo), pois aborda a questão, não pela perspectiva dos sintomas, mas pela cura, a direção certa: A Positividade Sentida.

Determinação: Adaptação e Evidências de Validade da Grit Scale para o Português Brasileiro

Autores Julio Frota Lisbôa Pereira de Souza¹, Leonardo Régis de Paula¹, Claudia Hofheinz Giacomoni (A)¹

Instituição¹ UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Porto Alegre)

Resumo

O construto determinação (Grit) foi desenvolvido por Duckworth, Peterson, Matthews e Kelly, em 2007, e se subdivide em dois fatores, (1) consistência de objetivos e (2) persistência de esforços. A fim de estudar discrepâncias no desempenho escolar de crianças, que era apenas moderadamente predicto por meio de testes de inteligência, a pesquisadora desenvolveu um instrumento para mensurar o esforço e a capacidade de autocontrole. O objetivo deste estudo foi adaptar para o português brasileiro a Grit Scale e obter algumas evidências de validade. O instrumento possui 13 itens e escala de resposta de tipo Likert de 5 pontos. O processo de adaptação ocorreu através de várias etapas. A primeira consistiu na tradução, na qual três tradutores bilíngues independentes traduziram a escala do idioma de origem para o português. A segunda etapa procedeu na síntese das versões traduzidas, seguida da avaliação da síntese por dois experts na área da psicometria. A seguir, a escala traduzida foi submetida à avaliação pelo público-alvo, em que se verificou se os itens e as instruções foram compreensíveis ao público em questão. A tradução reversa (back-translation), quinta etapa da adaptação transcultural, foi realizada e submetida aos autores originais. A versão adaptada foi aplicada em uma amostra de 250 adultos (121 homens) com idades entre 18 e 69 anos ($M= 27,57$). Foram realizadas análises fatoriais exploratórias e confirmatórias, bem como foram investigadas evidências de validade convergente e divergente com outros instrumentos (Bateria Fatorial da Personalidade e seus subfatores). A determinação é uma característica de extrema relevância para a compreensão da realização de objetivos difíceis e de longo prazo, bem como da resiliência e resistência frente a situações estressantes ou difíceis. Apresenta-se como importante fator para a predição de desempenho ao permitir uma estimativa dos esforços dedicados à atividade proposta.

Revisão de literatura internacional sobre o bem-estar subjetivo de indivíduos diagnosticados com transtorno depressivo

Autores Bruna Pereira da Silva (A)¹, Aline Cacozzi¹, Sergio Baxter Andreoli¹

Instituição¹ UNISANTOS - Universidade Católica de Santos (Av. Conselheiro Nébias, 300 - Santos/SP)

Resumo

O bem-estar subjetivo (BES) é uma característica positiva de funcionamento psicológico que engloba níveis de afeto positivo, de satisfação com a vida e de percepção sobre o propósito de vida. Nos quadros de transtorno depressivo esta característica positiva é comprometida e pode influenciar diretamente a condição clínica. Assim, o objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão sistemática de literatura sobre a condição clínica de indivíduos com transtorno depressivo, por meio do BES. A estratégia de pesquisa, envolvendo dois pesquisadores independentes, foi levantamento bibliográfico na base eletrônica PUBMED, no período de 1980 - atual. As palavras-chave foram separadas em dois grandes temas: bem-estar subjetivo e transtorno depressivo, e as palavras relacionadas a esses temas foram: satisfação com a vida, felicidade, afetos positivo e negativo, saúde mental, depressão, sintomas depressivos e condição clínica. O total de 198 artigos foram encontrados. Os critérios de inclusão foram: título possuir as palavras correspondentes de ambas as categorias (N=136); resumos apresentarem relação entre BES e transtorno depressivo (N=46); e possuir metodologia empírica, tanto ambulatorial como populacional (N=31). Dos 31 artigos encontrados, 8 concluíram que instrumentos de BES são adequados para prever e alertar sobre diagnóstico de transtorno depressivo. Um artigo concluiu que o baixo BES não está relacionado a transtornos mentais, inclusive ao transtorno depressivo. E apenas 2 artigos, que são decorrentes de uma mesma coorte, utilizaram o BES como medida de avaliação clínica. Com este resultado concluímos que ainda são muito poucos trabalhos que utilizam o BES como medida de condição e de melhora clínica e esta avaliação seria importante em novas pesquisas sobre o tratamento do transtorno depressivo, pois levaria em conta os aspectos subjetivos que se encontram comprometidos nesta doença.

A Esperança em Adolescentes: uma revisão sistemática

Autores Allana Almeida Moraes (A)¹, Luisa Raquel Bridi Dacroce¹, Gabriela Veiga Alano Rodrigues¹, Irani Iracema de Lima Argimon¹

Instituição¹ PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Av. Ipiranga 6681, Partenon. POA- RS)

Resumo

Estudos em Psicologia Positiva apontam que a Esperança encontra-se vinculada a adolescentes que mantém um posicionamento positivo diante dos eventos da vida, principalmente frente a problemas de difícil resolução. Considerando que durante este período, o adolescente é compelido a uma série de enfrentamentos e tomada de decisões que terão impacto importante sobre seu futuro, altos níveis de Esperança atuariam como impulsores a fazer escolhas melhores e estariam mediando positivamente o resultado destas escolhas. Visando refletir sobre as produções científicas nesta área, este artigo tem como objetivo apresentar uma revisão sistemática da literatura científica em Psicologia Positiva, abordando o constructo da Esperança no período da adolescência. Para o alcance dos objetivos propostos buscou-se considerar o período de 1998 a 2016, utilizando as seguintes bases de dados: Psycinfo, Scopus, Pubmed e Web of Science. Os descritores utilizados foram “hope” e “positive psychology”. Os artigos foram primeiramente analisados e filtrados por aqueles que apresentassem os descritores Esperança, Adolescência e Psicologia Positiva no resumo dos documentos, contabilizando um total de 216 documentos encontrados na busca. Foram excluídos 7 documentos que apresentaram duplicata entre as bases e outros 182 cujo tema não contemplasse o objetivo proposto neste estudo, ou que não estivessem disponíveis na íntegra em meio digital. Dessa forma 27 documentos foram contemplados para análise. A partir dos dados encontrados identificou-se crescimento não expressivo nos estudos sobre a Esperança no período da adolescência, concluindo que mais pesquisas sobre este tema se fazem necessárias para que se possa fornecer maior suporte aos estudos em psicologia positiva e auxiliar no desenvolvimento de instrumentos e intervenções nesta área.

CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA POSITIVA PARA A PSICOLOGIA DO TRÂNSITO NO PROCESSO DE OBTENÇÃO DA CARTERIA DE HABILITAÇÃO

Autores Leonardo Régis de Paula (A)¹, Claudia Hofheinz Giacomoni¹

Instituição¹ UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (R. Sarmento Leite, 521, Porto Alegre - RS, 90050-170)

Resumo

A Psicologia do Trânsito é uma área que requer mais investigações no Brasil. A maioria das pesquisas relacionadas com o trânsito tem foco na investigação dos fatores de risco dos condutores. No entanto, a Psicologia Positiva cada vez mais tem tentado compreender os construtos positivos e sua relação com diferentes fenômenos. A partir destas duas áreas da Psicologia, a presente pesquisa investiga o papel de alguns construtos da Psicologia Positiva na Psicologia do Trânsito, mais especificamente, no procedimento da obtenção da Carteira Nacional de Habilitação (CNH). O objetivo do estudo foi verificar o perfil de algumas variáveis positivas nos candidatos para a obtenção da CNH. Foram utilizadas quatro escalas de avaliação positiva. Os construtos avaliados foram Esperança, Otimismo, Autoestima e Eficácia.

As escalas de avaliação positivas foram aplicadas coletivamente nas dependências dos Centros de Formação de Condutores na cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, no início do processo de obtenção. Participaram 220 candidatos a obtenção da CNH (106 masculinos), com idades entre 18 e 69 anos ($M= 27,47$). Os resultados da pesquisa exploraram as diferenças obtidas pelos participantes sobre os construtos levando em conta a escolaridade, sexo, idade e situação conjugal. Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos, contudo, os participantes obtiverem médias satisfatórias em comparação com os índices normativos das validações das escalas utilizadas. Discute-se o papel de cada um dos construtos e suas possíveis contribuições para o processo de obtenção da CNH.

O bem-estar de crianças que cuidam de seus irmãos no tempo livre

Autores Fabiane Friedrich Schütz (A)¹, Lívia Maria Bedin¹, Bibiana Ramos dos Santos¹, Jorge Castellá Sarriera¹

Instituição¹ UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Rua Ramiro Barcelos, 2600/
Porto Alegre/RS)

Resumo

As relações familiares e as atividades no tempo livre são importantes para o bem-estar infantil. Em algumas famílias as crianças ajudam no cuidado de seus irmãos no tempo livre, o que reduz seu tempo para descanso e diversão. Considerando a importância do tempo livre e das relações familiares para o bem-estar, buscamos verificar se existem diferenças no bem-estar de crianças que cuidam dos irmãos das que não o fazem no seu tempo livre. Participaram do estudo 656 crianças com idades entre 10 e 13 anos (45,3% meninos), sendo que 307 cuidam dos irmãos no tempo livre e 349 não cuidam. As crianças preencheram um questionário incluindo dados sociodemográficos e a medida de satisfação global com a vida (Overall Life Satisfaction – OLS). Foi realizada Análise de Variância considerando a OLS como variável dependente e sexo e grupo (se cuida ou não de irmãos no tempo livre) como variáveis independentes. Os resultados apontam diferenças significativas por sexo e grupo, sendo que as crianças que possuem as médias mais altas são os meninos e aqueles que cuidam de seus irmãos. Estudos apontam que meninos tendem a maiores médias de bem-estar e que cuidar dos irmãos é uma das tarefas que as crianças cuidadoras percebem como mais prazerosas. As relações de cuidado entre irmãos também estão ligadas a interações nas quais os irmãos devem manejar situações pró-sociais, contribuindo para o desenvolvimento cognitivo e para a socialização. As crianças que cuidam de seus irmãos desenvolvem noções de responsabilidade e autonomia, influenciando seu desenvolvimento cognitivo. O tempo de convivência entre irmãos pode influenciar na percepção de qualidade das relações familiares e no bem-estar. O tempo livre pode ser espaço para o exercício do lazer e da convivência familiar, direitos estabelecidos pelo Estatuto da Criança e Adolescente

A AUTOESTIMA E A ANSIEDADE NO PROCESSO DE OBTENÇÃO DA CARTEIRA NACIONAL DE HABILITAÇÃO

Autores Leonardo Régis de Paula (A)¹, Claudia Hofheinz Giacomoni¹

Instituição¹ UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (R. Sarmento Leite, 521, Porto Alegre - RS, 90050-170)

Resumo

A avaliação em Psicologia Positiva traz contribuições importantes para várias áreas da Psicologia Clínica. Destaca-se a identificação de forças e virtudes e aspectos positivos em busca de uma melhor compreensão nos processos do desenvolvimento. A Autoestima é considerada um dos principais preditores de resultados favoráveis na adolescência e na vida adulta, tendo implicações em áreas como sucesso ocupacional, relacionamentos interpessoais, desempenho acadêmico entre outros. Entretanto, a Ansiedade tem efeitos negativos no desempenho, reduzindo a eficiência comportamental, como decréscimos em habilidades social e dificuldades de concentração. Também envolve excitação biológica e/ou manifestações autonômicas e musculares (taquicardia, respostas galvânicas da pele, hiperventilação, sensações de afogamento ou sufocamento, sudorese, dores e tremores) que podem ser um possível determinante para a reprovação do candidato à obtenção da Carteira Nacional de Habilitação (CNH). Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo investigar o papel da Autoestima e da Ansiedade no processo de obtenção da CNH, podendo assim, contribuir com a Psicologia do Trânsito. Participaram 220 adultos de ambos os sexos, (114 feminino), com idades entre 18 e 69 anos ($M= 27,47$). Foram utilizadas a Escala de Autoestima de Rosenberg e a Escala Beck Ansiedade. A pesquisa foi realizada nos Centros de Formação de Condutores na cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. Os resultados da pesquisa não apontaram diferenças significativas entre os sexos quanto a auto-estima e ansiedade no inicio do processo. São exploradas as correlações entre as variáveis e o número de tentativas de realização de provas teórico e práticas do processo.

Jovens socialmente engajados e sua percepção acerca do sentido de vida

Autores Daniela Haertel (A)¹

Instituição¹ FE-USP - Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo (Av. da Universidade, 308)

Resumo

O movimento da Psicologia Positiva coloca em pauta a valorização dos potenciais, motivações e capacidades humanas. O conceito de sentido de vida, desenvolvido inicialmente por Viktor Frankl, recebeu um forte impulso da Psicologia Positiva, quando diversos autores

contemporâneos passaram a pesquisar o papel do sentido de vida no desenvolvimento de forças e virtudes no comportamento humano. Frankl, experimentou a importância do sentido de vida de modo bastante dramático, quando esteve confinado por três anos no campo de concentração de Auschwitz. Aproveitando seu conhecimento de médico psiquiatra, Frankl reconheceu todos os mecanismos de defesa necessários para sobreviver ao confinamento em um campo nazista, mas, sustentou que apenas o reconhecimento de um sentido de vida é capaz de manter o sujeito vivo – preservando sua imunidade física e saúde psíquica. Frankl, reconhece que o ideal que deu sentido a sua vida durante aqueles três anos de confinamento foi sair de lá com vida para encontrar as pessoas que amava e defender a tese de que a vida só vale a pena ser vivida quando tem um sentido claro. Com o movimento da Psicologia Positiva, autores contemporâneos passaram a pesquisar a importância do sentido de vida não apenas em situações de risco ou vulnerabilidade, mas também procuraram compreender a importância do sentido de vida para estimular forças e virtudes no comportamento humano. Steger (2008) afirma que as pessoas experimentam a presença de sentido de vida quando compreendem a si mesmas e o mundo ao redor, reconhecendo sua singularidade no mundo e quando compreendendo o que pretendem realizar no mundo e por que, ou seja, qual é a marca pessoal que querem deixar no mundo. Com base nestes pressupostos teóricos, realizou-se uma pesquisa com jovens engajados em atividades sociais e voluntárias para verificar a percepção dos mesmos a respeito do sentido de suas vidas.

Evidências de validade para a Escala de Forças com base nos construtos relacionados

Autores Helder Henrique Viana Batista (A)^{1,1}, Ana Paula Porto Noronha^{1,1}

Instituição¹ USF - Universidade São Francisco (Rua Alexandre Rodrigues Barbosa, 45, Centro, Itatiba - SP)

Resumo

Entre construtos que fazem intersecção com a psicologia positiva estão os estilos parentais. O presente trabalho buscou evidências de validade por construtos relacionados para a Escala de Forças de Caráter (EFC). Adicionalmente, foram investigadas eventuais diferenças entre sexo, idade, tempo de casado, frequência em cultos religiosos e número de filhos. Participaram 24 casais heterossexuais, totalizando 48 pessoas, (n= 24; 50% para homens e mulheres), com faixa etária entre 24 e 60 anos ($M=47,46$; $DP=10,017$), frequentadores de uma comunidade religiosa católica do interior do estado de São Paulo e apenas um casal não tinha filhos. As forças de caráter foram identificadas pela EFC e o estilo parental pela EREP. As estatísticas descritivas apontaram prevalência de qualidades que criam conexão com o universo em busca de sentido e as que implicam cuidado com o outro. As correlações de Pearson significativas entre estilos parentais e forças variaram de 0,32 a 0,64, sendo que, Curiosidade, Bondade e

Gratidão apresentaram correlações com três índices da EREP. A Responsividade, tanto de si quanto do cônjuge apresentou mais relações com as forças do que a Exigência. Como implicações práticas do estudo, tem-se que orientações de pais e de famílias em situações em variados contextos, podem ser baseadas na compreensão de clima psicológico-emocional saudável, uma vez que os pais podem contribuir para o desenvolvimento de otimismo, autonomia, disciplina, responsabilidade e pontos fortes dos filhos.

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: Relato de experiência

Autores JUCIMARA ZACARIAS SILVEIRA (A)¹, Claudemir Martins DE SÁ¹, Djanires Lageano Neto de Jesus¹

Instituição¹ Unigran Capital - Faculdade Unigran Capital (Rua Abrão Júlio Rahe, 325, Monte Castelo, Campo Grande/MS)

Resumo

Introdução: Diante das demandas organizacionais e as necessidades de estratégias de gestão mais contextualizadas, torna-se importante compreender sobre a temática. **Objetivos:** Avaliar a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e caracterizar o perfil sóciodemográfico. **Método:** Foi realizado um estudo exploratório-descritivo, no método quantitativo, com 41 participantes dos Núcleo de Empreendedorismo e de Psicologia da Faculdade Unigran Capital, por meio do Questionário de Qualidade de Vida Profissional (QVP-35) e o Questionário Sociodemográfico. **Resultados:** Variáveis sociodemográficas: sexo feminino (68%), idade entre 17 a 30 anos (60), possuem filhos (51,22%), são casados (65,85%), ensino superior incompleto (41,46%), renda mensal familiar de 3 a 10 salários mínimos (41,46%) e residência própria (65,85%). Condições de Saúde: pratica atividade física (56,10%), consideram a sua saúde como boa (51,22%), sem hospitalização nos últimos 6 meses (87,80%), sem plano de saúde (56,10%) e não faz uso de medicações contínuas (56,10%). Estilo de Vida: lazer semanal – até 5h (34,15%), sono – 6h a 8h diárias (53,66%), frequenta grupos sociais (65,85%), não usam bebida alcólica (70,73%) e não fazem uso de outras substâncias psicoativas (87,80%). Condições de trabalho: carteira assinada (43,90%); exercício profissional < 2 anos (41,46%); carga horária semanal > 40h (29,27%); turno de trabalho diurno (53,66%); não exercem cargo de chefia (78,05%); deslocamento para o trabalho - automóvel próprio (43,90%), com até 1h (70,74%) e refeições no ambiente organizacional (39,02%). Em relação ao QVP-35: pouco Desconforto Relacionado ao Trabalho, pouco Apoio Organizacional, pouca Carga de Trabalho, muito Recursos Relacionados ao Trabalho, pouco Apoio Social, muita Motivação Intrínseca, Muita Capacitação para a Realização do Trabalho e muita Percepção da Qualidade de Vida no Trabalho. **Conclusões:** Conclui-se que as variáveis de condições de saúde, condições de trabalho, estilo de vida e QVT dos colaboradores são importantes para promover saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, bem como representar mais bem-estar na organização.

Considerações sobre a prática da Psicologia Positiva na construção de Instituições Positivas

Autores Poliana Giselle Landin¹, Carmen Silvia Carvalho¹, Valdimar Souza¹, Rayana Ribeiro Almeida (A)¹

Instituição¹ IPOG - INSTITUTO DE PÓS-GRADUAÇÃO & GRADUAÇÃO (GOIANIA-GO)

Resumo

O objetivo do presente trabalho é apresentar os resultados da prática da Psicologia Positiva em uma instituição de ensino superior. Sob diferentes olhares, o trabalho propõe dialogar de que forma a Psicologia Positiva pode contribuir para o desenvolvimento do potencial humano, permitindo construir um clima positivo de trabalho, promovendo o bem-estar entre os colaboradores e criando relacionamentos mais saudáveis dentro da instituição. Em um primeiro momento, abordaremos sobre a importância da criação de um propósito organizacional como um caminho para o desenvolvimento de um sentido para o trabalho. Em um segundo momento, será discutida a influência da Inteligência Emocional na saúde da organização e os benefícios deste processo de educação para o bem-estar dos colaboradores. Será apresentado o relato de um trabalho desenvolvido para formação de lideranças, apresentando atividades que envolvem os aspectos abordados pela Inteligência Emocional. Por fim, será discutido de que forma os fundamentos da Psicologia Positiva contribuem para o desempenho eficaz, humano e assertivo do trabalho de um departamento de ouvidoria. Ter um olhar atento para os aspectos positivos do ser humano e buscar a resolução dos conflitos por meio de uma escuta empática, torna a Ouvidoria um canal imprescindível para o desenvolvimento de uma cultura organizacional balizada nos princípios da Psicologia Positiva, tendo como premissa a saúde dos colaboradores e o bem-estar dos que participam da organização.

Resumo1

Quando falamos em vida profissional, uma das mais excitantes novas áreas de investigação e pesquisa diz respeito à compreensão do significado que o trabalho tem na vida do ser humano e o fenômeno que acontece quando as pessoas conseguem identificar o seu trabalho como fonte de significado para suas vidas (Steger & Dik, 2010). Há muito tempo, o tema “significado no trabalho” tem sido estudado e investigado. Ainda que culmine em significado no trabalho, é perceptível que essa é uma reflexão ainda mais ampla, pois diz respeito ao propósito e sentido da vida humana. Seligman (2008) estabelece os cinco elementos que compõem o bem-estar, cujo objetivo é aumentar o florescimento humano, ou seja, o desenvolvimento humano em seu nível ótimo. São eles: Emoção Positiva, Engajamento, Sentido, Relacionamentos Positivos e Realização. Na Psicologia Positiva, os temas sentido e significado são abordados também no estudo das instituições positivas. Uma nova perspectiva é apontada por Cameron (2008), que apresenta os aspectos importantes sobre o olhar do líder para o colaborador, que deve promover emoções positivas, desenvolver e incentivar relações de apoio mútuo e auxiliar na

busca de um profundo senso de propósito, sentido e significado do trabalho. Cameron (2008) introduz dessa forma o conceito de Liderança Positiva, que está alicerçado em quatro princípios: 1) Cultivar um Clima Positivo; 2) Construir Rede de Relacionamentos Positivos; 3) Promover uma Comunicação Positiva e, 4) Criar Significados Positivos para o trabalho. Tendo como ênfase o significado positivo para o trabalho, quarto princípio da Liderança Positiva, o foco é apresentar a prática realizada em uma instituição de ensino superior, com sede em Goiânia-GO, atualmente com 143 colaboradores. O Propósito Organizacional foi trabalhado dentro da instituição como uma forma de auxiliar os colaboradores a encontrarem um sentido maior para o seu trabalho. Como resultado da prática realizada, foi instituído o propósito organizacional baseado nas percepções dos colaboradores de como a empresa trabalha. Criou-se também o e-book “Colaborador, nosso propósito é você”, com relatos dos colaboradores sobre como a empresa os inspira, assim como um vídeo em que alguns colaboradores puderam contar sua trajetória na instituição.

Resumo2

Atualmente a Inteligência Emocional (IE) tem sido tratada como uma fonte milagrosa de harmonia e cura interior. Essa visão é preocupante e deve ser amadurecida, pois ela não acontece por meio de uma poção mágica e muito menos sem esforços e tomada de consciência. Nessa perspectiva este trabalho objetiva refletir sobre a influência da IE na saúde e os benefícios deste processo de educação para o bem estar. A inteligência emocional é compreendida a partir de Goleman (1995) como a habilidade de identificar, utilizar, compreender e respeitar, em nós e nos outros, a ação da emoção. A aplicabilidade da IE abrange todas as áreas da vida humana, numa perspectiva biofisiopsicosocial. De maneira positiva ela auxilia no alívio do estresse, nos processos de comunicação eficaz, e no desenvolvimento de um perfil empático, nos tornando capazes de nos colocar no lugar do outro e assim, possibilitando a superação do julgamento para a compreensão verdadeira que gera, entre as partes, a sensação de bem estar, de pertencimento, de gratidão e de equilíbrio entre o dar e o receber dentro dos sistemas. A partir da presença destes sentimentos, nosso organismo acelera o mecanismo eletromagnético disparando neurotransmissores de bem estar e assim, combatendo o estresse e diluindo os picos depressivos e de ansiedade. A Psicologia Positiva tem sido uma grande aliada desta compreensão por meio de seus diversos experimentos científicos. Com a educação da emoção somos capazes de superar desafios e resolver os conflitos, construindo circuitos de felicidade. Assim, a partir da autoconsciência e do autogerenciamento das emoções, evoluímos com segurança para os relacionamentos interpessoais saudáveis e obtemos como resultado uma vida gratificante e nutrida de bem estar. Nesta perspectiva, para aplicação prática da IE na área de Gestão de equipes, foi realizado um trabalho em uma instituição de ensino superior, para formação das lideranças em assuntos inerentes a Inteligência Emocional e sua aplicação à Gestão, com desenvolvimento de atividades que envolvam os aspectos abordados na IE.

Resumo3

Este trabalho nasce de profundas reflexões a partir dos pressupostos que compõem a função do ouvidor em uma Instituição de renome nacional no segmento de Educação. O principal objetivo deste é relatar de que forma os fundamentos da Psicologia Positiva contribuem para o desempenho eficaz, humano e assertivo do trabalho de um departamento de ouvidoria. De acordo com a Associação Brasileira dos Ouvidores (ABO) a função deste profissional é garantir com eficiência e austeridade o desenvolvimento da empresa e de todos que dela participam, clientes internos e externos e todo corpo diretivo e organizacional. O exercício dessa função profissional deve garantir aos sujeitos envolvidos todos os seus direitos tendo como baliza os preceitos da ética e da moralidade. Assim sendo, a excelência do processo de ouvidoria inicia-se no desenvolvimento amplo, moral e ético, dos profissionais que a coordenam e na utilização das ferramentas adequadas para equidade dos processos. Ser Ouvidor requer amplitude de conhecimentos nas diversas áreas como: Jurídica, Psicologia, Sociologia, Filosofia, Política e estar bem preparado. Para Sócrates, o homem age eticamente à medida em que se aproxima da sua essência, do conhecimento, de um objetivo de vida, “uma vida sem busca, não é digna de ser vivida” – Sócrates é um exemplo que deve ser seguido por todos aqueles que aspiram à justiça. A escuta empática, habilidade de se transferir para o universo do outro compreendendo sua leitura de mundo, seu modelo mental e suas necessidades, o respeito, a confiança, a validação e a pertença são elementos imprescindíveis em uma ouvidoria positiva. A partir do exercício destas habilidades pôde-se observar de forma significativa o aumento do bem-estar e da felicidade dos que são atendidos, viabilizando assim a fidelização dos clientes e, o mais importante dos aspectos, a tomada de consciência dos atores envolvidos bem como o estabelecimento de metas de melhoria constante, contemplando todos os lados envolvidos e a partir destes sentidos, construindo e nutrindo uma cultura organizacional balizada na saúde dos colaboradores e no bem-estar dos que participam desta organização.

Avaliando a percepção emocional com um teste informatizado

Autores Fabiano Koich Miguel (A)¹, Ana Carolina Zuanazzi²

Instituição¹ UEL - Universidade Estadual de Londrina (Londrina-PR),² USF - Universidade São Francisco (Itatiba-SP)

Resumo

A percepção emocional é uma das capacidades da inteligência emocional. O Teste Informatizado de Percepção de Emoções Primárias (PEP) é um instrumento brasileiro desenvolvido para mensurar especificamente esta capacidade. Ele apresenta 35 breves vídeos de pessoas expressando emoções simples e complexas, e o avaliando deve assinalar quais

emoções estão presentes. Diversos estudos foram conduzidos com o PEP buscando investigar sua validade, utilizando teoria de resposta ao item. A pontuação no PEP se correlacionou com tarefas de raciocínio verbal ($N=827$; $r=0,23$) e abstrato ($N=844$; $r=0,24$), de percepção emocional em fotos de olhos ($N=661$; $r=0,45$), e com o teste das manchas de tinta de Rorschach ($N=93$), mais especificamente interesse em pessoas ($r=0,35$), ideação de atividade humana ($r=0,37$) e controle cognitivo das emoções ($r=0,32$). Uma retestagem de 7 meses ($N=36$) mostrou uma correlação significativa de 0,87. A análise fatorial do PEP deu suporte a uma estrutura de 1 fator ou 3 fatores (alegria e amor no fator 1; tristeza, nojo e raiva no fator 2; e medo, surpresa e curiosidade no fator 3). Os resultados sugerem que a percepção emocional avaliada pelo PEP está relacionada com outras medidas cognitivas e está associada a melhor compreensão das pessoas e de controle emocional. Contudo, percepção emocional talvez não seja um construto único, mas multifacetado.

Variáveis das Pirâmides Coloridas de Pfister predizem regulação cognitiva das emoções nas Manchas de Tinta de Zulliger

Autores Fabiano Koich Miguel (A)¹, Ana Carolina Zuanazzi², Anna Elisa Villemor-Amaral²

Instituição¹ UEL - Universidade Estadual de Londrina (Londrina-PR),² USF - Universidade São Francisco (Itatiba-SP)

Resumo

Técnicas projetivas (ou medidas de personalidade por desempenho) avaliam diferentes aspectos psicológicos, sendo que por vezes seus construtos de assemelham. Um aspecto avaliado no teste das manchas de tinta de Zulliger é a regulação cognitiva das emoções, ou seja, a capacidade de adequadamente integrar raciocínio ao controle emocional, representada pela fórmula (FC-CF-C)/R. A presente pesquisa teve como objetivo estudar quais variáveis de outro teste de personalidade – as Pirâmides Coloridas de Pfister – prediziam a fórmula no Zulliger. Participaram 98 pessoas que responderam aos dois testes. Foi realizada análise de regressão, cujo resultado demonstrou que uma maior frequência de Verde e menor frequência de Tapetes Furados estão associados com a fórmula de controle emocional. Os resultados são coerentes, uma vez que Verde é um indicador de empatia e insight, enquanto Tapetes Furados são frequentemente associados a problemas no pensamento.

Envelhecimento Positivo: uma escala de gratidão para idosos brasileiros

Autores Susy Ane Ribeiro Viana (A)¹, Camila da Rosa Oliveira¹, Bruna Fernandes da Rocha¹, Amanda Kurle¹, Eduardo Henrique Betiati da Silva², Irani Iracema de Lima Argimon¹

Instituição¹ PUCRS - Pontifícia Universidade Católica Do rio Grande do Sul (Av. Ipiranga, 6681 - Partenon),² UNISINOS - Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Av. Unisinos, 950 - Cristo Rei, São Leopoldo - RS, 93022-000)

Resumo

A gratidão é um aspecto importante relacionada à formação moral do ser humano e de homeostase social. Para o envelhecimento positivo, há estudos que apontam o valor das virtudes e fortalezas como promotoras de bem estar subjetivo para um envelhecimento saudável. O presente estudo teve como objetivo adaptar transculturalmente e traduzir para o português brasileiro o O Cuestionário de Gratitud de 20 ítems elaborado por Glória Barnabé Valero e validade em 2014, direcionando-o para a população brasileira idosa. Para a tradução foi optado por seguir de forma metodológica o processo dividido em sete etapas: contato com a autora; definições teórico-concetuais; tradução (síntese das traduções); retro-tradução (backtranslation); análise de especialistas; estudo piloto; análise psicométrica. Foram observados resultados adequados referentes à clareza nas instruções e nas questões do instrumento. Como também demonstrou concordância semântica e idiomática nas traduções e retro tradução. As análises dos juízes apresentaram equivalência adequada em relação a consistência interna e avaliação das questões e de seus subgrupos. Vemos com esse estudo a necessidade de termos mais instrumentos adaptados para idosos e que identifiquem aspectos importantes para o envelhecimento saudável. Para que o instrumento possa ser utilizado ainda será necessário alguns procedimentos de análise de confiabilidade e análises fatoriais com uma amostra maior.

Status Civil e Bem-Estar Subjetivo

Autores Roger Silva Sousa¹, Sandra Elisa de Assis Freire², Iara do Nascimento Teixeira (A)³, Anne Caroline Gomes Moura⁴, Luana Santos Costa⁵

Instituição¹ UFC - Universidade Federal do Ceará (Av. da Universidade, 2762, Benfica, 60020181 - Fortaleza, CE),² UFPI - Universidade Federal do Piauí (Av. São Sebastião, 2819, Reis Veloso, 64202-020 - Parnaíba, PI),³ UFPI - Universidade Federal do Piauí (Av. São Sebastião, 2819, Reis Veloso, 64202-020 - Parnaíba, PI),⁴ UFPI - Universidade Federal do Piauí (Av. São Sebastião, 2819, Reis Veloso, 64202-020 - Parnaíba, PI),⁵ UFPI - Universidade Federal do Piauí (Av. São Sebastião, 2819, Reis Veloso, 64202-020 - Parnaíba, PI)

Resumo

Os estudos acerca do bem-estar subjetivo (BES) apontam o casamento como uma das características que potencializam o BES. Entretanto, algumas pesquisas ressaltam que a felicidade entre solteiros e casados é a mesma, tendo em vista que todos os casamentos não são iguais e as razões para se estar solteiro diferem de pessoa para pessoa. Recentemente

outro aspecto que tem sido investigado nesse contexto, é a satisfação com status civil. Nesta direção, o presente estudo objetivou conhecer a relação entre a satisfação com o status civil e o BES. Para tanto, contou-se com a participação de 381 pessoas da cidade de Parnaíba-PI, com idade média de 23 anos ($dp=6,83$), sendo a maioria do sexo feminino 53,7%. Destes, 29,8% estavam namorando, 28,8% solteiro, 27,7% casados e 13,6% divorciados. Os participantes responderam a Escala de Satisfação com o Status Civil, a Escala de Afetos Positivos e Negativos, a Escala de Satisfação de Vida e um questionário sociodemográfico. Foram realizadas análises de correlação r Pearson. Os resultados indicaram que quanto mais satisfeitas as pessoas estavam com o seu status civil mais elas tendiam a expressar maior satisfação com a vida ($r=0,39$, $p < 0,01$), mais afetos positivos ($r=0,34$, $p < 0,01$) e menos afetos negativos ($r=-0,25$, $p < 0,01$). Ainda se observou que, apesar dos solteiros, namorados, casados e divorciados apresentarem uma relação positiva com o bem-estar subjetivo, os casados apresentaram correlação positiva moderada com a Satisfação com a Vida ($r=0,48$, $p < 0,01$), com os Afetos Positivos ($r=0,40$, $p < 0,01$), e uma relação negativa com os Afetos Negativos ($r=-0,42$, $p < 0,01$). Conclui-se que, estar satisfeito com o status civil, independente de qual este seja, favorece o bem-estar subjetivo das pessoas; e o casamento parece ainda ser um potencializador do BES, já que os casados tendem a apresentar maior nível de bem-estar subjetivo.

O Liberdade na Educação e Educação na Liberdade: Aportes da Análise do Comportamento

Autores Yuri Riera Nicolau (A)¹

Instituição¹ UFSCar - Universidade Federal de São Carlos (Rodovia Washington Luís, s/n - Jardim Guanabara, São Carlos - SP, 13565-905)

Resumo

O colégio Summerhill redefiniu os horizontes da pedagogia, ao se estabelecer como uma das primeiras escolas-democráticas do mundo. Uma afronta aos educadores mais rígidos, se opõe drasticamente ao modelo de ensino convencional, em que os alunos passam horas e horas ouvindo lições sem o menor interesse, sentados na carteira em silêncio, enquanto a atenção e curiosidade estão muito distantes da aula em que estão. Diferente das escolas mais tradicionais da época em que surgiu, Summerhill abandonou toda e qualquer forma de coerção, se tornando um exemplo vivo contra o autoritarismo e punição, demonstrando que há alternativas para instaurar ordem por meio de outras formas de controle, o que a Análise do Comportamento há tempos afirma. Dessa maneira, esse trabalho partiu das seguintes perguntas: "Como o Behaviorismo Radical aborda a proposta de liberdade na educação?" e "De que maneira a Análise do Comportamento pode contribuir com a liberdade na educação?". A alma dessa pesquisa consiste em revelar como a análise do comportamento pode

genuinamente contribuir para uma evolução na educação, colocando-a em consonância com o um dos princípios chave da modernidade: a liberdade. Para tal, este trabalho se configurou como pesquisa teórica, relacionando a visão do criador de Summerhill (por meio de suas principais obras: “Liberdade sem medo”, “Liberdade sem Excesso (Freedom - Not License!)”, “Liberdade, Escola, Amor e Juventude (Hearts not Heads in the School)” com a perspectiva do behaviorismo radical (tomando como base obras chave, como: “Coercion and its Fallout” de Sidman e “A Tecnologia do Ensino” de Skinner, dentre outras). E nesse processo, este trabalho clama pela responsabilidade dos analistas do comportamento para uma evolução qualitativa na educação, revelando um novo nicho de trabalho na área.

A Liberdade na Educação e a Educação na Liberdade: Aportes da Análise do Comportamento

Autores Yuri Riera Nicolau (A)¹

Instituição¹ UFSCar - Universidade Federal de São Carlos (Rodovia Washington Luís, s/n - Jardim Guanabara, São Carlos - SP, 13565-905)

Resumo

O colégio Summerhill redefiniu os horizontes da pedagogia, ao se estabelecer como uma das primeiras escolas-democráticas do mundo. Uma afronta aos educadores mais rígidos, se opõe drasticamente ao modelo de ensino convencional, em que os alunos passam horas e horas ouvindo lições sem o menor interesse, sentados na carteira em silêncio, enquanto a atenção e curiosidade estão muito distantes da aula em que estão. Diferente das escolas mais tradicionais da época em que surgiu, Summerhill abandonou toda e qualquer forma de coerção, se tornando um exemplo vivo contra o autoritarismo e punição, demonstrando que há alternativas para instaurar ordem por meio de outras formas de controle, o que a Análise do Comportamento há tempos afirma. Dessa maneira, esse trabalho partiu das seguintes perguntas: “Como o Behaviorismo Radical aborda a proposta de liberdade na educação?” e “De que maneira a Análise do Comportamento pode contribuir com a liberdade na educação?”. A alma dessa pesquisa consiste em revelar como a análise do comportamento pode genuinamente contribuir para uma evolução na educação, colocando-a em consonância com o um dos princípios chave da modernidade: a liberdade. Para tal, este trabalho se configurou como pesquisa teórica, relacionando a visão do criador de Summerhill (por meio de suas principais obras: “Liberdade sem medo”, “Liberdade sem Excesso (Freedom - Not License!)”, “Liberdade, Escola, Amor e Juventude (Hearts not Heads in the School)” com a perspectiva do behaviorismo radical (tomando como base obras chave, como: “Coercion and its Fallout” de Sidman e “A Tecnologia do Ensino” de Skinner, dentre outras). E nesse processo, este trabalho clama pela responsabilidade dos analistas do comportamento para uma evolução qualitativa na educação, revelando um novo nicho de trabalho na área.

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL, PSICOLOGIA POSITIVA E ESPORTE: DESENVOLVIMENTO DE UMA INTERVENÇÃO PARA ATLETAS DE FUTEBOL

Autores Daniele Lindern (A)¹, Camila Sartori¹, Carolina Saraiva de Macedo Lisboa¹

Instituição¹ PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Av. Ipiranga, 6681 - Porto Alegre)

Resumo

Jovens atletas de futebol vivenciam rotinas de cobranças nas obrigações escolares e na prática esportiva, e em muitos casos estão fisicamente distantes de sua família e têm pouca interação social. Estas características podem ser compreendidas como fatores de risco, ao mesmo tempo em que os fatores de proteção podem estar diminuídos. Neste sentido, o trabalho das habilidades sociais e de coping junto à Psicologia Positiva podem configurar-se como estratégias para o desenvolvimento de intervenções preventivas. Este estudo teve como objetivo desenvolver uma intervenção baseada na Terapia Cognitivo-Comportamental e na Psicologia Positiva para jogadores de um clube de futebol. O delineamento foi quantitativo quase experimental com avaliação pré e pós-intervenção. Foram sorteados 20 atletas com idades entre 15 e 16 anos, distribuídos em um grupo de intervenção - GI (n=10) e um grupo de comparação - GC (n=10). A intervenção teve 8 encontros semanais de 90 minutos cada. Os participantes responderam ao Inventário de Habilidades Sociais para Adolescentes, Athletic Coping Skills Inventory, Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders, Escala Global de Satisfação de Vida e à Escala de Afetos Positivos e Negativos para Adolescentes antes e após a intervenção. O GC não passou por nenhuma forma de intervenção. As principais temáticas enfocadas na intervenção foram os elementos do bem-estar da Psicologia Positiva, resiliência, habilidades sociais, distorções cognitivas e habilidades de coping. Os atletas do GI apresentaram diferença significativa nas habilidades de coping “Desempenho sob pressão”, “Confiança” e “Liberdade de preocupações”, e na freqüência de pontuação total das habilidades sociais da habilidade “Abordagem afetiva” após a intervenção, havendo aumento nas médias destas subescalas. Não houve diferença significativa entre o GI e o GC após a intervenção. Os resultados deste estudo apontam para a importância da promoção da saúde mental no contexto futebolístico, onde geralmente é enfatizado somente o rendimento esportivo.

Há correspondência entre avaliação subjetiva e objetiva da saúde em idosos?

Autores Susy Ane Ribeiro Viana (A)¹, Amanda Kurle¹, Bruna Fernandes da Rocha¹, Camila Oliveira da Rosa², Irani Iracema de Lima Argimon¹

Instituição¹ PUCRS - Pontifícia Universidade Católica Do rio Grande do Sul (Av. Ipiranga, 6681 - Partenon),² IMED - Faculdade Meridional IMED (R. Sen. Pinheiro, 304 - Vila

Rodrigues, Passo Fundo - RS, 99070-220)

Resumo

A percepção subjetiva de saúde tem se mostrado um indicador importante para a avaliação do estado de saúde do idoso. O conceito de saúde engloba não apenas a ausência de doença, mas sim uma visão mais ampla de bem-estar físico, mental e social. Estudos apontam que os idosos são vulneráveis a desenvolver estados depressivos, podendo indicar uma piora na percepção de qualidade de vida. Esse estudo pretendeu analisar o impacto dos sintomas depressivos na percepção subjetiva da saúde do idoso, como também, verificar a relação da motivação, do afeto positivo e do humor com a percepção subjetiva da saúde do idoso. A amostra contou com 289 idosos do Programa Estratégia de Saúde da Família – EMISUS em Porto Alegre, Brasil. A média de idade dos participantes foi de 69,46 (DP = 6,31) e de escolaridade de 8,29 (DP = 4,95). Sendo, 78,90% mulheres e 21,10% eram homens. Após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os idosos responderam questionários e testes relacionados a aspectos neurológicos, psiquiátricos, psicológicos, nutricionais e de atividades físicas. Realizou-se uma análise de regressão linear múltipla com método stepwise que incluiu como variáveis explicativas o escore geral da GDS-15 e seus respectivos fatores. De acordo com as análises de correlação, tanto o escore total quanto os fatores da GDS-15 demonstraram associações significativas e positivas com a percepção subjetiva de saúde, havendo ocorrência de intensidade de moderada apenas com o escore total de sintomas depressivos. Quanto maior o número de sintomas depressivos, bem como a maior frequência de ocorrência de queixas de humor, baixa motivação e afeto positivo, pior é a avaliação subjetiva da saúde em geral.

PESQUISAS SOBRE MINDFULNESS REALIZADAS NO BRASIL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Autores Maria Paula de Aguiar Fracasso (A)¹, Charlene Nayana Nunes Alves Gouveia¹, Luiz Carlos Serramo Lopez², Natália Caterine Dias de Sousa¹, Isana Bastos dos Santos¹
Instituição¹ UNIPÊ - Centro Universitário de João Pessoa (BR 230 - Km 22, Água Fria, João Pessoa-PB CEP 58053-000),² UFPB - Universidade Federal da Paraíba (Cidade Universitária, João Pessoa-PB, CEP 58051-900)

Resumo

Mindfulness é um traço de personalidade associado à consciência, momento a momento, de processos internos e externos, sejam eles derivados de experiências físicas, mentais ou emocionais. O conceito de mindfulness também pode ser aplicado às intervenções terapêuticas que objetivam a ampliação deste traço, e que fazem parte da terceira onda de terapias cognitivo-comportamentais. Nos últimos anos, no Brasil, têm havido crescente interesse no

estudo do traço e das intervenções terapêuticas baseadas em mindfulness. Sendo assim, esse estudo objetiva revisar sistematicamente pesquisas sobre mindfulness desenvolvidas com amostras brasileiras. Utilizou-se as bases de dados Scielo, PePSIC, LILACS e PubMed. Os descritores gerados para a busca empregaram os termos: mindfulness AND Brazil; mindfulness AND Brasil; e atenção plena AND Brasil. Foram localizados 103 artigos, os quais tiveram os resumos analisados de acordo com critérios de inclusão e exclusão pré-estabelecidos. Artigos em português ou inglês, com amostras brasileiras, que fizessem uso do traço ou de intervenções baseadas em mindfulness foram incluídos (13), enquanto produções com amostragem estrangeira, estudos teóricos ou não pertinentes à temática foram excluídos (48), assim como produções repetidas (42). No que se refere aos estudos correlacionais, verificou-se que o traço mindfulness foi associado a um maior bem-estar subjetivo e regulação emocional. Os estudos experimentais que investigaram o efeito de intervenções de mindfulness também encontraram resultados favoráveis, como redução de depressão, ansiedade e estresse percebido e aumento da atenção sustentada. Conclui-se que mindfulness é uma área emergente de pesquisa no Brasil e que se encontra em pleno desenvolvimento, com um número crescente de artigos publicados nos últimos três anos. Os trabalhos realizados com amostras brasileiras corroboram estudos realizados em países de língua inglesa, reforçando os diversos benefícios das intervenções baseadas em mindfulness em diferentes contextos, assim como a correlação desse traço com outros construtos positivos, como o bem-estar subjetivo.

Avaliação do Otimismo ao Longo do Desenvolvimento: Instrumentos adaptados e validados para o Brasil

Autores Claudia Hofheinz Giacomoni (A)¹, Claudia de Moraes Bandeira², Ana Cristina Garcia Dias³, Bárbara Maria Barbosa Silva⁴, Marco Antônio Pereira Teixeira¹
Instituição ¹ UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Brasil), ² UNILASALLE - Centro Universitário La Salle (Canoas), ³ UFSM - Universidade Federal de Santa Maria (Santa Maria), ⁴ SOBRESP - Faculdade de Ciências da Saúde (Santa Maria)

Resumo

Dentre os construtos da Psicologia Positiva, o otimismo tem sido apontado como um importante preditor do desenvolvimento. Ao longo das últimas três décadas, estudos tem comprovado o impacto do otimismo e do pessimismo em desfechos positivos e negativos ao longo da vida. A presente mesa-redonda apresenta o construto teórico do otimismo, suas principais teorias explicativas e destaca os instrumentos mais utilizados na avaliação do otimismo/pessimismo ao longo do desenvolvimento. São apresentados também um conjunto de instrumentos de avaliação do otimismo que foram adaptados para o português brasileiro e suas principais evidências de validade e fidedignidade. Destaca-se: o Youth Life Orientation Test – YLOT, a Parent-rated Life Orientation Test of children – PLOT, a TAPOC- Tarefas Preditoras de Otimismo e a Escala Árabe de Otimismo e Pessimismo. Os processos de

adaptação e de busca de evidências psicométricas são destacados, bem como as vantagens de cada um dos instrumentos. Os resultados dos estudos nacionais indicam bons índices de otimismo no desenvolvimento normal infantil e adolescente.

Resumo1

Otimismo x Pessimismo: a regra do copo quase cheio! Claudia Hofheinz Giacomoni - UFRGS Otimistas e pessimistas diferem na forma de verem o mundo, no modo como lidam com o estresse e nos recursos que utilizam nestas situações. Estudos tem comprovado a importância de uma perspectiva positiva ou otimista na vida. A forma como interpretamos um evento presente ou futuro pode determinar o desfecho deste. A literatura da Psicologia Positiva apresenta diferentes definições para o termo otimismo. No entanto, duas teorias ganharam destaque. A Teoria do Otimismo Explicativo de Martin Seligman está centrada na forma como as pessoas explicam a causa dos acontecimentos. De acordo com a teoria dos estilos explicativos, o otimismo é aprendido durante a infância, nos processos de aprendizagem interacional. Por outro lado, a Teoria do Otimismo Disposicional, apresentada por Scheier e Carver, comprehende o otimismo e o pessimismo através de um conjunto de expectativas em relação ao futuro. O Otimismo poderia ser entendido como um traço estável da pessoa a acreditar que coisas boas acontecerão, em vez de coisas ruins. O presente trabalho apresenta as principais perspectivas teóricas sobre o otimismo, seus principais instrumentos de avaliação e as variáveis correlatas mais investigadas.

Resumo2

Avaliação do Otimismo em Crianças: Novas Ferramentas Disponíveis Claudia de Moraes Bandeira – UNILASALLE. Estudos apontam que o otimismo parece funcionar como uma fonte de resiliência em crianças. Apesar disso, as medidas utilizadas para avaliar otimismo em crianças ainda são limitadas. Uma das mais confiáveis e utilizadas por pesquisadores ao redor do mundo é a Youth Life Orientation Test YLOT. Foi adaptada para a cultura brasileira por Bandeira, Giacomoni e Hutz e contou com uma amostra de 730 crianças e adolescentes, com idades entre cinco e dezessete anos. O instrumento apresentou evidências de validade que confirmam a existência de dois fatores, otimismo e pessimismo, como no estudo original. A consistência interna geral, coeficiente alfa, foi de 0,81, e nas subescalas de otimismo 0,74 e pessimismo 0,73. A YLOT é composta por 12 itens, seis medidas de otimismo e seis de pessimismo e utiliza uma escala de respostas Likert de quatro pontos. Outra medida utilizada é a Parent-rated Life Orientation Test of children PLOT. Esta utiliza o relato dos pais, o que facilita a investigação do otimismo em crianças pequenas. É composta por oito itens. É respondida através de uma escala de respostas Likert de quatro pontos. As subescalas de otimismo e pessimismo apresentam boa consistência interna (alfas 0,81 e 0,75) para as mães e (0,73 e 0,68) para os pais. Os estudos de adaptação e validação da PLOT foram conduzidos

por Bandeira, Giacomoni e Hutz e apresentaram bons indicadores de validade e fidedignidade. No Brasil, existe uma medida apropriada para avaliar o otimismo em crianças, a TAPOC Tarefas Preditoras de Otimismo. A TAPOC avalia o otimismo em crianças de cinco a oito anos de idade através de 12 historietas pictóricas, onde a criança escolhe um desfecho otimista ou pessimista. O instrumento apresenta uma solução unifatorial e o coeficiente alfa 0,79.

Resumo3

Adaptação da Escala Árabe de Otimismo e Pessimismo: evidências preliminares de validade em adolescentes brasileiros Ana Cristina Garcia Dias – UFSM Bárbara Barbosa Silva - FCS Marco Antônio Pereira Teixeira – UFRGS Cláudia Giacomoni – UFRGS Otimismo e pessimismo têm implicações importantes para os processos de desenvolvimento e de adaptação humanos. Em função da relevância dessas, instrumentos de avaliação nessa área vem sendo desenvolvidos. A Escala Árabe de Otimismo e Pessimismo (EAOP) é um instrumento breve que avalia esses dois construtos. Ela conta com 16 itens que são respondidos em uma escala Likert de 4 pontos, sendo metade relacionada a otimismo e metade a pessimismo. A escala original (inglês) apresenta boa consistência interna e duas dimensões confirmadas em análises fatoriais. O objetivo deste estudo foi traduzir a EAOP para o português e obter evidências iniciais de validade e fidedignidade através de análise de componentes principais (ACP) e de verificação da consistência interna. Participaram do estudo 81 adolescentes (51,9% mulheres), com média de idade de 15,9 anos. Inicialmente a EAOP foi traduzida do inglês por dois tradutores independentes, sendo a versão final dos itens definida por consenso. Foi realizada uma ACP retendo-se dois componentes e com rotação oblíqua, uma vez que o instrumento original apresenta duas dimensões relacionadas (otimismo e pessimismo). As cargas componenciais mostraram-se de acordo com as expectativas (cargas maiores do que 0,30 apenas no componente esperado). Considerando os itens de otimismo e pessimismo como escalas separadas, calculou-se a fidedignidade através do alpha de Cronbach. O índice obtido tanto para otimismo quanto pessimismo foi 0,80. Por fim, a correlação obtida entre os escores destas duas escalas foi de $r=-0,50$. Ainda que preliminares, esses resultados constituem-se em evidências de validade e fidedignidade para o instrumento, sugerindo que este poderá ser uma ferramenta útil para avaliação dessas variáveis em pesquisas futuras.

Sentido atribuído à atividade laboral e engajamento no trabalho: dados preliminares

Autores Ana Cláudia Braun¹, Igor Pacheco de Azevedo Batista¹, Guilherme Monteiro Sanchez (A)¹, Manoela Ziebell de Oliveira¹

Instituição¹ PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Av. Ipiranga, 6681 - Prédio 11 - Sala 936)

Resumo

INTRODUÇÃO: Impulsionado por mudanças no mercado de trabalho, o sentido atribuído ao trabalho vem sofrendo alterações e atualmente é compreendido a partir de novas perspectivas. Uma delas sugere que a atividade laboral desempenhada pelas pessoas pode ser compreendida e descrita a partir de três perspectivas: de trabalho (job), de carreira (career) e de identificação com o trabalho (calling). **OBJETIVO:** O presente trabalho tem como objetivo apresentar dados preliminares acerca da relação entre a atribuição de sentido à atividade laboral e os níveis de engajamento no trabalho de profissionais ativos no mercado de trabalho. **MÉTODO:** Foram participantes 160 profissionais (70%) homens, que trabalhavam há pelo menos um ano na mesma organização. Os profissionais responderam um questionário online contendo questões sociodemográficas e laborais, três vinhetas descrevendo personagens e suas relações com a atividade laboral e uma medida de engajamento no trabalho. Os dados foram submetidos a análises descritivas para caracterização da amostra. A seguir, foram realizados testes de normalidade e então os dados foram submetidos ao teste Kruskal Wallis para comparação das médias dos níveis de engajamento no trabalho entre os grupos de profissionais cujo sentido atribuído à atividade laboral era de trabalho, de carreira e de identificação com a atividade. **RESULTADOS:** Os resultados preliminares indicaram que os profissionais que viam a atividade como trabalho (Mean Rank=47,97) tiveram os menores níveis de engajamento no trabalho, seguidos dos profissionais que a viam como carreira (Mean Rank=60,42). Os profissionais identificados com a atividade de trabalho apresentaram os maiores níveis de engajamento no trabalho (Mean Rank= 106,4). **CONCLUSÃO:** Os resultados apresentam evidências da relevância do sentido atribuído ao trabalho para o engajamento dos trabalhadores, sugerindo que organizações preocupadas com a retenção de profissionais que atuem com vigor, entusiasmo e absorção podem ter ganhos importantes ao auxiliá-los na identificação e atribuição de sentido ao trabalho realizado.

Felicidade e sentido de vida em profissionais da educação.

Autores Douglas Pereira (A)¹, Ulisses Araujo¹

Instituição¹ USP - Universidade de São Paulo (<http://www5.usp.br>)

Resumo

Ao longo da última década a felicidade tornou-se assunto recorrente em diversos meios de comunicação, e o âmbito científico não passa ileso. Embora alguns autores divirjam quanto as razões da origem desse momento histórico, sugerindo o aumento da longevidade, comportamento individualista ou mesmo a decadência da monocultura financeira como responsáveis, o fato é que as pessoas estão cada vez mais em busca de uma vida com sentido. Esse interesse humano por razão de viver, debatido tanto por filósofos quanto por

pesquisadores, influenciaram diversas áreas de estudo, principalmente a Psicologia Positiva. Esse movimento oficializado em 1998, surge com o objetivo de resgatar a atenção nos aspectos saudáveis do ser humano, debruçando-se sobre o bem-estar, justamente a lacuna científica deixada pela psicologia tradicional após a Segunda Guerra Mundial. Através da investigação desse construto, duas concepções se destacam: o bem-estar hedônico, que aborda a busca pelo prazer como felicidade, e o bem-estar eudaimônico, que investiga os elementos significativos do ser humano. Existe atualmente um crescente número de estudos dedicados ao bem-estar relacionado com a atuação profissional, entretanto poucos deles oferecem enfoque quanto aos profissionais da área de educação. Esse estudo se propõe a avaliar o bem-estar hedônico e eudaimônico de uma amostra contendo 2732 profissionais entre 18 e 65 anos da educação do estado de São Paulo. Serão apresentados nesse trabalho os dados encontrados sobre a definição de felicidade para esses profissionais, sendo este item um dos vários elementos recolhidos e analisados. A percepção de como os profissionais da educação definem felicidade e quais são as bases que fornecem sentido para suas vidas, bem como a compreensão e interpretação dessas informações, apresenta-se como uma possibilidade de direcionamento de propostas e práticas que visem a promoção de felicidade, sentido de vida e senso de realização profissional.

Otimismo em crianças e suas mães: relações e diferenças entre medidas de relato e desempenho

Autores Gabriela Lamarca Luxo Martins (A)¹, Bruna Tonietti Trevisan¹, Alessandra Gotuzzo Seabra¹

Instituição¹ UPM - Universidade Presbiteriana Mackenzie (Rua da Consolação, 930)

Resumo

A interação entre pais e filhos está sendo muito estudada atualmente, visto que experiências que ocorrem durante os primeiros anos de vida parecem desempenhar um papel crítico tanto sobre o desenvolvimento neurológico quanto sobre o cognitivo. Assim, os cuidados parentais são fundamentais. Uso de regras, monitoria e modelo moral adequados, além de um ambiente familiar minimamente organizado e propulsionador, são algumas formas positivas de se relacionar com os filhos e, consequentemente, relacionam-se a desfechos futuros, incluindo o otimismo diante de situações diversas. O objetivo desse estudo foi investigar o otimismo de 30 crianças, sendo 16 meninas e 14 meninos, alunos do 2º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública de São Paulo/SP, e de suas respectivas mães. As mães responderam ao instrumento de autorrelato sobre otimismo denominado Revised Life Orientation Test – LOT-R e ao Parent-rated Life Orientation Test of Children – PLOT que utiliza o relato dos pais em relação ao otimismo dos filhos. As crianças responderam às Tarefas Preditoras de Otimismo em Crianças – TAPOC. Análises de Correlação de Spearman verificaram correlação

significativa positiva moderada entre a medida de otimismo das mães e a percepção das mesmas sobre o otimismo de seus filhos. Porém, não houve correlações significativas entre essas duas medidas e o desempenho em otimismo das crianças. Ou seja, o otimismo de mães e de seus filhos parecem estar relacionados apenas quando o construto é medido por meio do relato de suas mães. No entanto, não parece haver relação entre o otimismo da criança com a percepção que as mães têm a respeito do otimismo de seus filhos. Para verificar possíveis diferenças de desempenho entre os gêneros, foi realizado Teste U de Mann-Whitney, por meio do qual não foram observadas diferenças significativas em otimismo entre meninos e meninas em nenhuma das medidas utilizadas.

O IMPACTO DAS VIVÊNCIAS NO SISTEMA PRISIONAL SOBRE A SUBJETIVIDADE DOS DETENTOS

Autores Tallita Frandoloso (A)¹, Angela Bavaresco¹

Instituição¹ UNOESC - UNIVERSIDADE DO OESTE DE SANTA CATARINA (Rua Oscar Ervino Keil, 433, Bela Vista, Pinhalzinho - SC)

Resumo

Este artigo teve como objetivo compreender o impacto das vivências no sistema prisional na subjetividade dos detentos, assim como identificar as estratégias utilizadas pelos mesmos para manter sua subjetividade no sistema e entender de que forma ocorre o processo de institucionalização, nesse contexto, também conhecido como prisionização. Foram entrevistados detentos da Cadeia Pública de Maravilha, que está localizada no oeste de Santa Catarina, o único critério previamente estabelecido foi que estes estivessem seis meses ou mais no sistema prisional e que fossem reincidientes. Metodologicamente, foi utilizada uma pesquisa qualitativa com análise de conteúdo de Bardin (2011), tendo como instrumento para coleta de dados uma entrevista semiestruturada. Por meio da análise dos relatos, pode-se perceber que o cotidiano prisional e seu funcionamento impactam negativamente na subjetividade dos detentos, identifica-se que são utilizadas todas as estratégias possíveis para que o impacto seja menor, tanto na subjetividade quanto no processo de institucionalização/prisionização, como principais estratégias utilizadas foram enfatizadas a importância das relações com os demais detentos e o bom convívio. Destacou-se também a importância que a família possui no momento em que os detentos se deparam sem nenhuma relação com o mundo externo, percebe-se que a família tem o papel de mediação do detento com a sociedade, o que na maioria das vezes pode possibilitar aos detentos o sentimento de ainda pertencer ao mundo externo, influenciando positivamente a subjetividade e o vínculo familiar.

PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR NO TRABALHO AUMENTANDO O FLORESCIMENTO

Autores Ana Célia Souza Vittorazzi (A)^{1,1,1,1}, Aguina Rafael de Souza^{1,1,1,1}, Amanda Barraqui Dalapícola^{1,1,1,1}, Bruna Carvalho Chaves^{1,1,1,1}, Hillory Eva de Paula Silva^{1,1,1,1}, Silvana Rocha Furtado^{1,1,1,1}, Marcella Bastos Cacciari¹

Instituição¹ MULTIVIX - FACULDADE CAPIXABA DE NOVA VENÉCIA (Rua Jacobina, 165 - São Francisco - Nova Venécia - ES)

Resumo

O Estágio Específico do Curso de Psicologia da Faculdade Capixaba de Nova Venécia (Multivix) tem por objetivo instrumentalizar o graduando para analisar e intervir nos âmbitos comunitário e da saúde. A partir de uma perspectiva psicosocial, histórica, considerando a permanente inter-relação entre o indivíduo e o ambiente sociocultural. Também podem ser desenvolvidas atividades em instituições que prestam atendimento à população que tenha por objetivo minimizar o sofrimento psíquico. Uma das propostas de trabalho foi a Intervenção Psicológica Positiva em Grupos (IPPG) no Batalhão da Polícia Militar de Nova Venécia-ES (BPM). As intervenções acontecem com 2 grupos de policiais da parte administrativa, sendo encontros semanais, com duração de 1 hora cada, com número máximo de aproximadamente 07 participantes em cada grupo, tendo como objetivo proporcionar bem-estar no espaço de trabalho com o viés da Psicologia Positiva. Os principais temas abordados são: Forças de Caráter Resiliência, Pensamento Catastrófico, Produção de Resistência Mental, Caçando Coisas Boas, Produção de Relacionamento Forte, Rede de Apoio, Como Produzir Respostas Assertivas e Transformando Trauma em Crescimento. As técnicas utilizadas incluíram dinâmicas, aplicação do VIA, grupo de discussão e compartilhamento de experiências. Foram verificados até o presente momento resultados satisfatórios no que se refere, principalmente, ao aumento de emoções positivas dos participantes, mediação de emoções negativas, decorrentes de situações de risco ou adversidades, e relatos de aumento nos níveis de bem-estar, que eram o foco das intervenções.

Percepção de ganho em cuidadores de crianças com câncer

Autores Larissa Bessert Pagung¹, Alessandra Brunoro Motta¹, Júlia camata Spada¹, Kelly Ambrósio Silveira¹, Fernanda Rosalem Caprini (A)¹

Instituição¹ UFES - Universidade Federal do Espírito Santo (Av. Fernando Ferrari, 514, Goiabeiras, Vitória, ES)

Resumo

O câncer infantil é considerado um estressor potencial não apenas para criança, mas também para seus familiares. Apesar disso, estudos têm mostrado que indivíduos que passam por

adversidades, como o tratamento do câncer no filho, podem encontrar benefícios na experiência, o que é referido como percepção de ganho. Este estudo investigou a percepção de ganho em cuidadores de crianças com câncer e suas relações com variáveis clínicas da criança e sociodemográficas dos cuidadores. Participaram 60 cuidadores (média de idade 36,5 anos), de ambos os sexos, cujos filhos estavam em tratamento no Serviço de Onco-Hematologia de um hospital infantil da rede pública de saúde, localizado na Grande Vitória, ES. Os cuidadores responderam aos instrumentos: Inventário de Desenvolvimento Pós-Traumático para a medida de percepção de ganho (versão em português do Posttraumatic Growth Inventory – PTGI); Questionário de dados sociodemográficos do cuidadores; e Questionário de dados clínicos e sociodemográficos das crianças. Os dados foram submetidos à análise estatística descritiva e inferencial. Verificou-se que há percepção de ganho entre os cuidadores de crianças com câncer, sendo que o fator desenvolvimento espiritual apresentou a maior média ($M = 4,55$), seguido do fator percepção de recursos e competência pessoais ($M = 4,52$). A percepção de ganho correlacionou-se com variáveis clínicas das crianças e sociodemográficas dos cuidadores: cuidadores casados perceberam maior ganho durante o tratamento da criança e maior fortalecimento das relações interpessoais; e para os cuidadores de crianças que não estavam em quimioterapia e aqueles cujas crianças tinham mais tempo de tratamento, verificou-se maior ganho percebido. Conclui-se que há possibilidade de encontrar benefícios na experiência do câncer infantil, indicando a importância da Psicologia Positiva para promover o potencial e o bem estar humano em contextos de adversidade.

OBSERVATÓRIO DE VIOLENCIAS - ENFRENTANDO A VIOLENCIA NUMA PERSPECTIVA POSITIVA

Autores Deliane Macedo Farias de Sousa (A)¹, Jean Patrício da Silva¹, Maria Nasare Ferreira Pinto¹, Adelma Simplício dos Santos¹, Maria Clara Serrano de Lacerda¹, Aiala Fernandes da Silva Costa¹

Instituição¹ FPB - Faculdade Internacional da Paraíba (Av. Monsenhor Walfredo Leal, 512, Tambiá, João Pessoa)

Resumo

O presente trabalho tem como objetivo apresentar o Observatório de Violência (ObVio), que é um grupo de pesquisa e extensão acerca da violência frente aos grupos socialmente marginalizados (mulheres, crianças, adolescentes, idosos, homossexuais, negros, pessoas com deficiência). O ObVio tem por objetivo geral produzir e difundir análises sistemáticas sobre a situação da violência contra diferentes grupos minoritários, para que possam ser desenvolvidas ações de combate e enfrentamento (eficazes) da violência no município de João Pessoa - PB. A proposta de análise da violência parte de aporte teórico de diferentes áreas do conhecimento, tais como Direito, Serviço Social e Psicologia. Em relação a esta última, parte-se dos pressupostos da Psicologia Positiva, que enfoca as potencialidades e virtudes

humanas, buscando conhecer as condições e processos que contribuem para a qualidade de vida dos indivíduos e comunidades. A violência, tema central de discussão do ObVio, é essencialmente um fenômeno que gera sofrimento psíquico com consequências negativas de ordem biopsicossocial. Contudo, as pesquisas e intervenções realizadas pelo grupo destacam a necessidade de considerar as populações atendidas, não simplesmente como vítimas de um sistema social injusto que viola seus direitos fundamentais, mas buscam reforçar a atitude de resgatar e fortalecer as dimensões sadias dessas pessoas, a fim de que possam lutar e superar as situações de risco as quais vivenciam.

O quanto sua orientação sexual diz sobre seu bem-estar subjetivo: diferenças entre heterossexuais, homossexuais e bissexuais

Autores Andréia Sichel Gurvitz (A)¹, Jean Carlos Natividade¹

Instituição¹ PUC-Rio - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (Rua Marques de São Vicente, 225, Rio de Janeiro)

Resumo

Atualmente, em nossa cultura, as minorias representadas por pessoas com orientação sexual diferente daquela declarada pela maioria têm sido alvo de preconceito e discriminação. Embora parte da variação do bem-estar subjetivo seja explicada por fatores disposicionais, pode-se esperar que eventos discriminatórios, tais como aqueles relacionados à orientação sexual, causem impacto nos níveis de bem-estar subjetivo dos indivíduos. Diante disso, o objetivo deste estudo foi testar diferenças nos componentes do bem-estar subjetivo (BES) entre pessoas de orientação sexual heterosexual, homosexual e bisexual. Para isso, aplicou-se um questionário em 4.817 pessoas das cinco regiões do Brasil, média de idade de 27,8 anos (DP = 9,15), 66% eram mulheres. Quanto à orientação sexual, 4.133 pessoas declararam-se heterossexuais, 340 afirmaram ser homossexuais e 344 indicaram que eram bissexuais. Verificaram-se diferenças significativas no BES entre os grupos e ausência de interação com a variável sexo. As análises post hoc mostraram que heterossexuais apresentaram maiores níveis de satisfação de vida do que os bissexuais; e também menores níveis de afeto negativo do que os homossexuais e bissexuais. Os resultados indicaram que heterossexuais, em média, apresentaram maiores níveis de BES. Discute-se o impacto das pressões sociais relacionadas à orientação sexual no BES dos indivíduos.

Estudo de caso: autoestima e autoconfiança na clínica

Autores Ana Célia Souza Vittorazzi (A)¹, Marcella Bastos Cacciari¹

Instituição¹ MULTIVIX - FACULDADE CAPIXABA DE NOVA VENÉCIA (Rua Jacobina, 165 - São

Francisco - Nova Venécia - ES)

Resumo

O estágio em Psicoterapia Positiva na Faculdade Multivix de Nova Venécia apresentou diversas demandas voltadas para o atendimento psicológico no Núcleo de Práticas em Psicologia (NPP). O presente estudo de caso refere-se ao atendimento a uma mulher de quarenta e quatro anos de idade, do sexo feminino, em uma situação de tristeza e angústia devido a uma grave alergia que mexeu com sua autoestima, principalmente, por se localizar em grande parte no rosto, impossibilitando-a de se alimentar normalmente, trabalhar e de ter atividades cotidianas de autocuidado como pintar o cabelo, usar batom e pintar as unhas. As intervenções em Psicologia Positiva tinham como objetivo principal trabalhar sua autoestima e autoconfiança, estimulando e potencializando suas forças, através de exercícios clínicos, como a lista de “coisas boas” e a atividade das três bênçãos, na tentativa de trabalhar as crenças negativas da cliente sobre si mesma e dar suporte psicológico para a busca do diagnóstico médico da alergia corporal. Os resultados adquiridos estão sendo satisfatórios, com base nos relatos da atendida, que já descobriu a causa do problema físico. O histórico de inchaços foi desaparecendo, ela está retomando sua vida normalmente, voltando a trabalhar com produtos dos quais não podia mais se aproximar. Notaram-se mudanças de comportamento na cliente, que está apresentando uma postura mais assertiva e participação mais ativa nos atendimentos clínicos.

Psicologia Positiva e Emagrecimento: Um Método de Reeducação Alimentar Baseado nas Potencialidades Humanas

Autores Rebecca Domitilla Santos Silva Brinhosa (A) ¹

Instituição ¹ ICPP SC - Instituto Catarinense de Psicologia Positiva (Rua 7 setembro n.2014
Centro, Blumenau)

Resumo

O presente projeto foi desenvolvido durante uma experiência clínica, a partir de uma demanda de emagrecimento relacionada à baixa autoestima e falta de motivação. A maioria das pessoas que tentam emagrecer tem uma programação mental que sabota seus esforços, normalmente focada nas dificuldades do processo e delas próprias, ao invés de focar nas vantagens de emagrecer e capacidade que possuem para alcançar seus objetivos. O que se percebe é que grande parte dos programas de emagrecimento ensinam apenas “o que” comer, mas não ensinam “como” comer de forma adequada, valorizando habilidades, pontos fortes e potencialidades humanas. Atrelado a isso, o programa inclui a noção de valores de vida e orienta o cliente na descoberta dos próprios valores por trás do emagrecimento. Este projeto é

diferente de todos os outros, porque não apenas ensina sobre o que comer e como comer, mas também a mudar o que se pensa e sente sobre fazer dieta, garantindo assim um novo e duradouro comportamento alimentar. Baseado na Psicologia Positiva, o projeto parte do pressuposto de que o ser humano só emprega seu tempo no que gera impacto positivo em sua vida depois de conhecer seus propósitos maiores e valores, pois são eles que o motivarão e o manterão no foco.

Autoestima em foco: discussões atuais sobre as relações de autoestima com variáveis positivas

Autores Jean Carlos Natividade (A)¹, Amanda Londero Santos¹, Cláudia de Moraes Bandeira², Micheline Roat Bastianello³

Instituição¹ PUC-Rio - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (Rua Marques de São Vicente, 225, Rio de Janeiro),² Unilasalle - Unilasalle Canoas (Canoas, Rio Grande do Sul),³ UFF - Universidade Federal Fluminense (Campos dos Goytacases, Rio de Janeiro)

Resumo

Autoestima em foco: discussões atuais sobre as relações de autoestima com variáveis positivas Jean Carlos Natividade A autoestima pode ser caracterizada como uma avaliação subjetiva sobre o autoconceito. Essa avaliação tem sido relacionada a diversos construtos positivos, tais como, otimismo, esperança, autoeficácia, bem-estar subjetivo. Além disso, a autoestima tem se mostrado importante preditor de indicadores de saúde mental. Nesta mesa pretende-se apresentar quatro estudos sobre autoestima e sua relação com variáveis positivas. Inicialmente, serão apresentadas definições teóricas sobre autoestima e resultados de estudos encontrados na literatura nacional e internacional sobre suas relações com outras variáveis positivas, sobretudo, com o bem-estar subjetivo. Em seguida, serão mostrados resultados de uma pesquisa brasileira, realizada com uma ampla amostra, sobre as relações entre autoestima, os cinco grandes fatores de personalidade e bem-estar subjetivo. Nesse estudo, será ressaltado que porcentagem de variância explicada pela autoestima para o bem-estar subjetivo pode ser maior do que a explicada pelos cinco grandes fatores de personalidade. Também serão discutidas as relações entre autoestima e os cinco grandes fatores de personalidade. Outra pesquisa empírica mostrará as relações positivas entre autoestima e satisfação com os relacionamentos amorosos, e destacará a importância do estabelecimento de relacionamentos satisfatórios para elevação da autoestima. Por fim, serão apresentados resultados de um estudo em que se caracterizaram as relações entre autoestima, suporte social percebido, otimismo e qualidade de vida, em mulheres com câncer de mama. Nesse estudo evidencia-se que a autoestima é uma variável significativa na predição da qualidade de vida das mulheres. Após as apresentações das pesquisas, pretende-se discutir o impacto da autoestima em diversos desfechos comportamentais e as possíveis consequências de

intervenções voltadas ao incremento dos níveis de autoestima na população.

Resumo1

Definições teóricas de autoestima e bem-estar subjetivo Claudia de Moraes Bandeira Pretende-se apresentar definições teóricas sobre autoestima e bem-estar subjetivo, bem como, discussões atuais sobre as relações entre esses dois construtos. Autoestima pode ser entendida como uma avaliação que o indivíduo efetua, e comumente mantém, sobre si mesmo. O ponto fundamental da autoestima é o aspecto valorativo. A percepção que o indivíduo tem do seu próprio valor e a avaliação que faz de si mesmo em termos de competência constituem os pilares fundamentais da autoestima. Ela expressa um sentimento ou uma atitude de aprovação ou de repulsa por si mesmo e refere-se ao quanto um sujeito se considera capaz, significativo, bem sucedido e valioso. As pessoas que apresentam alta autoestima persistem mais e fazem mais progressos diante de tarefas difíceis, do que aqueles com uma baixa autoestima. A baixa autoestima tem sido significantemente associada com o abuso de substâncias, incluindo uma maior frequência e quantidade do uso de álcool, transtornos alimentares e ideação suicida. Por sua vez, o bem-estar subjetivo (BES) pode ser definido como a avaliação que a pessoa faz de sua vida em geral. É um construto multidimensional formado por componentes cognitivos e afetivos. Os componentes afetivos incluem os afetos positivos e os afetos negativos, e o componente cognitivo se refere ao julgamento da própria vida, denominado de satisfação de vida. A autoestima tem sido relacionada positivamente à satisfação de vida e afeto positivo, e negativamente a afeto negativo. Discute-se o impacto da autoestima enquanto reguladora do bem-estar subjetivo.

Resumo2

Autoestima e os cinco grandes fatores de personalidade como preditores do bem-estar subjetivo Jean Carlos Natividade Amanda Londero dos Santos A satisfação com o relacionamento amoroso e a autoestima podem ser compreendidas como decorrentes de uma avaliação cognitiva feita pelo indivíduo referente a um determinado objeto. Enquanto na primeira esse objeto se refere ao próprio relacionamento amoroso e/ou sexual com outra pessoa, na autoestima ela refere-se ao autoconceito. A autoestima, apesar de ser considerada uma variável relativamente estável no tempo, sofre influência do contexto social no qual o sujeito se insere. O relacionamento amoroso é um evento considerado muito importante na vida das pessoas e, portanto, espera-se que a satisfação com o relacionamento possa impactar na autoestima do indivíduo. A satisfação com o relacionamento pode ser entendida como um construto de dois fatores independentes: satisfação com atração física e sexualidade (SAF), e satisfação com afinidade de interesses e comportamentos (SAI). O presente trabalho tem como objetivo investigar a relação entre a satisfação com o relacionamento de casal e a autoestima. Para tanto, foi realizada uma pesquisa com 327

indivíduos que declararam estar em um relacionamento compromissado (casamento, união estável, noivado, namoro). Dentre os participantes, 75% eram mulheres, a média de idade da amostra foi de 27,7 anos ($DP = 8,13$), o tempo de relacionamento compromissado apresentou média de 65,4 meses. Foi analisada a correlação entre a autoestima, a idade, o tempo de relacionamento e os dois fatores da satisfação com o relacionamento. A autoestima apresentou uma correlação positiva significativa com a SAI ($r = 0,31$) e com a SAF ($r = 0,16$). Adicionalmente, realizou-se uma análise de regressão linear e observou-se que a idade dos participantes e os dois fatores da SCR mostraram-se preditores positivos da autoestima. Portanto, estar em um relacionamento compromissado satisfatório parece explicar parcialmente e positivamente a autoestima. Os resultados ressaltam a importância dos relacionamentos amorosos na avaliação do autoconceito.

Resumo3

Satisfação em relacionamento do casal como preditor da autoestima Amanda Londero dos Santos Jean Carlos Natividade

A satisfação com o relacionamento amoroso e a autoestima podem ser compreendidas como decorrentes de uma avaliação cognitiva feita pelo indivíduo referente a um determinado objeto. Enquanto na primeira esse objeto se refere ao próprio relacionamento amoroso e/ou sexual com outra pessoa, na autoestima ela refere-se ao autoconceito. A autoestima, apesar de ser considerada uma variável relativamente estável no tempo, sofre influência do contexto social no qual o sujeito se insere. O relacionamento amoroso é um evento considerado muito importante na vida das pessoas e, portanto, espera-se que a satisfação com o relacionamento possa impactar na autoestima do indivíduo. A satisfação com o relacionamento pode ser entendida como um construto de dois fatores independentes: satisfação com atração física e sexualidade (SAF), e satisfação com afinidade de interesses e comportamentos (SIC). O presente trabalho tem como objetivo investigar a relação entre a satisfação com o relacionamento de casal e a autoestima. Para tanto, foi realizada uma pesquisa com 327 indivíduos que declararam estar em um relacionamento compromissado (casamento, união estável, noivado, namoro). Dentre os participantes, 75% eram mulheres, a média de idade da amostra foi de 27,7 anos ($DP = 8,13$), o tempo de relacionamento compromissado apresentou média de 65,4 meses. Foi analisada a correlação entre a autoestima, a idade, o tempo de relacionamento e os dois fatores da satisfação com o relacionamento. A autoestima apresentou uma correlação positiva significativa com a SIC ($r = 0,31$) e com a SAF ($r = 0,16$). Adicionalmente, realizou-se uma análise de regressão linear e observou-se que a idade dos participantes e os dois fatores da SCR mostraram-se preditores positivos da autoestima. Portanto, estar em um relacionamento compromissado satisfatório parece explicar parcialmente e positivamente a autoestima. Os resultados ressaltam a importância dos relacionamentos amorosos na avaliação do autoconceito.

Mentoria de Estudantes Talentosos: proposta de meta-análise

Autores Janete Tonete Suárez (A)¹

Instituição¹ PUC Campinas - Pontifícia Universidade Católica - Campinas (Endereço: Rod. Dom Pedro I, Km 136 - Parque das Universidades, Campinas - SP, 13)

Resumo

A escola deveria acompanhar e proporcionar condições para que o estudante conquistasse o mais alto nível de desenvolvimento segundo sua capacidade e desejo. No entanto, não há preparação e adequação para todos os tipos de talentos. Uma maneira, seria através da mentoria. Mentores são pessoas de prestígio, que possuem conhecimento, especialização, habilidade e experiência. São entusiastas naturais, capazes de encorajar o desenvolvimento, originalidade, persistência e realização do potencial dos aprendizes que anseiam por conhecimentos mais abrangentes que o da sala de aulas. Este estudo objetivou ressaltar que a despeito dos benefícios resultantes da mentoria, ela não se faz presente na educação brasileira. Como forma de incentivar e verificar a eficácia de programas para o desenvolvimento do talento, buscou-se produzir uma meta-análise da temática; conjunto de técnicas estatísticas que combina e sintetiza resultados de dois ou mais estudos de forma independente. Após descritas as etapas, procedeu-se à comparação das investigações empíricas mais significativas. Encontrou-se 45 artigos, no entanto, considerou-se àqueles disponíveis em texto integral, sujeitos à revisão por pares e que possuíam estudos empíricos com design metodológico experimental de pré e pós teste. Resultaram então cinco estudos entre os anos 2000 e 2015. Verificou-se o tamanho do efeito por agregar informações ao conceito de significância estatística através do modelo Forest Plot. A correlação média ponderada foi de $r = 28,96$ ($z = 4$, $p < 0,001$) gerando uma heterogeneidade alta ($I^2 = 86,2\%$), com 14% da variância observada, Tau^2 ($0,0333$, $p < 0,001$) e grande amplitude da correlação estimada (0,08 à 0,41). A heterogeneidade pode indicar a necessidade de uma revisão mais refinada da análise metodológica em cada um dos artigos a fim de verificar possíveis entraves que dificultem a obtenção de conclusões sólidas sobre a eficácia dessa intervenção no meio escolar.

Empoderamento: Uma análise do seu impacto na prevenção da violência contra mulheres.

Autores Deliane Macedo de Sousa (A)¹, Jean Patrício da Silva¹, Maria Nasare Ferreira Pinto¹, Maria Jainy de Souza Paiva¹, Shirley Felizardo Araripe¹

Instituição¹ FPB - Faculdade Internacional da Paraíba (Av. Monsenhor Walfredo Leal, 512, Tambiá, João Pessoa)

Resumo

No Brasil, ao analisar dados de violência entre os anos de 2003 e 2013, a ONU constatou que o número de homicídio de mulheres aumentou em 216%, o que revela um cenário alarmante. Nesse sentido, a presente pesquisa objetivou investigar o impacto da intervenção educativa com base no empoderamento para a prevenção da violência contra as mulheres. Para tanto, realizou-se um estudo experimental, com a participação de dois grupos distintos de mulheres que participam de grupos de atendimento de uma ONG especializada no enfrentamento à violência contra a mulher. O grupo experimental contou com a participação de 35 mulheres, com idades entre 19 e 42 anos, que responderam, inicialmente um questionário que incluía medidas de autoestima, autoeficácia geral, consciência sobre a violência doméstica, resiliência, atitudes em relação a violência contra a mulher, além de questões sócio demográficas. Após a coleta desses dados, foram realizadas três sessões interventivas de 90 minutos cada nas quais foram apresentadas informações sobre violência doméstica, direitos das mulheres, bem como foram treinadas no intuito de desenvolver habilidades para aumentar a autoestima e autoeficácia em relação ao comportamento violento. Após esses encontros foi realizado o pós-teste. O grupo controle, formado por 32 mulheres, respondeu aos mesmos instrumentos, em dois momentos, contudo, não foi realizada nenhuma intervenção educativa com as mesmas. Os resultados indicaram que a frequência da violência doméstica contra as mulheres participantes diminuiu após a realização da intervenção educativa. Ademais, verificou-se que as pontuações médias de consciência acerca da violência, atitude frente a violência contra a mulher, autoestima e autoeficácia foram estatisticamente maiores após a intervenção educativa. Diante do exposto, reforça-se a importância do processo educativo para a diminuição da violência contra a mulher, reforçando a importância de promover suas potencialidades, virtudes e desenvolver sua capacidade de romper com o ciclo da violência.

A psicologia positiva aplicada a mulheres em pleno florescimento de vida

Autores Evérica Antunes David Amaral (A)¹, Jéssica Milbratz Moreira¹, Marcella Bastos Cacciari¹, Elsemara Silveira Alípio Costa¹

Instituição¹ Multivix - Faculdade Capixaba de Nova Venécia - Multivix (R. Jacobina, 165, Bairro São Francisco, Nova Venécia - Espírito Santo, CEP 298300)

Resumo

A psicologia positiva aplicada a mulheres em pleno florescimento de vida Jéssica Milbratz Moreira Evérica Antunes Amaral Elsemara Alípio Marcella Bastos Cacciari Faculdade Capixaba de Nova Venécia - Multivix O estágio curricular da Faculdade Multivix de Nova Venécia apresentou diversas demandas no que se refere ao atendimento psicológico voltado para as comunidades do município. Uma das propostas de trabalho constituiu-se na intervenção com

um grupo de mulheres frequentadoras da Unidade Básica de Saúde do Bairro Rúbia. Os encontros eram semanais, totalizando 14 encontros, com duração de 90 minutos cada, acontecendo semanalmente e com número máximo de 12 participantes. O objetivo do grupo era proporcionar um espaço de acolhimento, aprendizagens e reflexões sobre as experiências no mundo feminino com o viés da Psicologia Positiva. Os principais temas abordados foram: bem-estar, emoções positivas, relacionamentos positivos, sonhos e objetivos de vida, persistência, bondade, busca da felicidade e gratidão. As técnicas utilizadas incluíram os exercícios basílares das três bênçãos e da carta de gratidão, além da construção de painéis coletivos, roda de conversa, compartilhamento de experiências e atividades filantrópicas na vizinhança. Os resultados obtidos através do grupo mostraram-se positivos, a partir da aquisição de recursos cognitivos para o enfrentamento de problemas, alívio do sofrimento presente, e melhora na satisfação com a vida das participantes.

Teste de Stroop Emocional: Efeito da Valência da Palavra e Ansiedade sobre a Variação Pupilar.

Autores Camila Rennhard Bandeira de Mello (A)¹, Elizeu Coutinho de Macedo¹

Instituição¹ UPM - Universidade Presbiteriana Mackenzie (Rua da Consolação 930, São Paulo, SP 01302-907)

Resumo

A ansiedade é uma resposta emocional de antecipação de uma ameaça futura, frequentemente associada à tensão muscular e vigilância para preparação à um eventual perigo. Esta condição pode ser induzida por meio de procedimentos experimentais estressores, tais como vídeos com conteúdo emocional. O Teste Stroop Emocional tem sido usado para identificar as interferências emocionais geradas pela ansiedade. A tarefa envolve a nomeação de cores de palavra com conteúdo emocional, sendo a ansiedade um fator que altera o padrão de respostas comportamentais, tais como: tempo de reação, taxa de acerto, número de fixações oculares e dilatação da pupila. O estudo teve como objetivo avaliar o efeito da indução de ansiedade e bem-estar sobre o desempenho no Teste Stroop Emocional. Participaram do estudo 60 adultos de ambos os sexos, com idade variando de 19 a 25 anos, divididos em 2 grupos: G1 com indução de ansiedade e G2 com indução de bem-estar. Foram aplicados os seguintes instrumentos para caracterização da amostra: Teste das Matrizes Progressivas Escala Geral de Raven, Teste de Competência de Leitura de Palavras e Pseudopalavras, Teste de Decisão Lexical, Escala de Depressão de Beck e Escala de Ansiedade de Beck, Escala Analógica de Humor e Questionário de Regulação Emocional. A versão computadorizada do Teste Stroop Emocional foi aplicada em equipamento que registra os padrões dos movimentos oculares, bem como as variações pupilométricas durante a inspeção visual de estímulos. Os resultados indicam diferenças significativas nos níveis de ansiedade

em função do tipo de vídeo, sendo observadas diferenças na variação pupilar durante e após a apresentação do vídeo. Assim, o grupo de indução de ansiedade dilatou menos a pupila se comparado com o grupo de bem-estar. Não foram encontradas diferenças significativas para o número de erros durante a Tarefa de Stroop Emocional.

TRABALHOS COMPLETOS

CANTO CORAL: UMA AÇÃO COLETIVA DE POTENCIALIZAÇÃO DE EMOÇÕES POSITIVAS E QUALIDADE DE VIDA.

Profa. Esp. Crismarie Hackenberg

RESUMO:

A prática coral é considerada uma manifestação sócio-musical de origem milenar, que se preserva ao longo dos tempos, e produz importantes efeitos emocionais sobre seus participantes. Em função da prática do canto coral mobilizar, motivar e promover integração humana, diversas organizações e empresas no mundo inteiro, passaram a adotar a prática coral em seu ambiente de trabalho, oferecida para funcionários em corais vinculados à programas de qualidade de vida. Duas pesquisas da Chorus America, instituição americana de regentes corais (2003 e 2009), constataram que os benefícios da prática coral na vida adulta são muitos. Podemos destacar entre eles o aumento da integração afetiva entre colaboradores, o aumento da motivação pessoal, mudanças positivas de humor, a melhora da autoestima e da aceitação social, a melhora do foco de atenção e o aumento da intensidade das relações interpessoais de cada participante. Segundo a OMS, Organização Mundial de Saúde, desde 1994 a prática coral é recomendada em ambientes institucionais e em escopos de projetos de vida saudável, pois a atividade ajuda muito no controle do estresse. O canto é realmente uma atividade muito relaxante e conectiva que expande a mente e as emoções dos participantes, contudo, segundo estudos neurofisiológicos, cantores e músicos, quando atuam, não estão em estado de consciência total e podem usar de automatismo sem conexão de atenção com suas ações e emoções. Atualmente, através dos estudos das neurociências e das emoções cognitivas já sabemos que as áreas emocionais positivas do cérebro precisam ser reconhecidas e ativadas com regularidade para que os circuitos emocionais positivos sejam plasticamente modelados e fluidos. Segundo as bases da psicologia positiva, a geração de potencialização de bem-estar depende exclusivamente da cognição emocional

positiva, para que pessoas possam alcançar mais satisfação e realização pessoal na vida. Com o objetivo de atualizar a prática coral e aproximar a psicologia positiva do processo musical, usando a música como agente de expansão emocional dos participantes, foi desenvolvido um programa de potencialização primária para atividades em corais de empresa. O programa poderá ser aplicado em 12 sessões temáticas e poderá atender até 30 participantes amadores por turma. Serão utilizadas ferramentas da psicologia positiva bem como canções relacionadas aos temas escolhidos: emoções, empatia, autoconhecimento, metas, realização, emoções positivas, pontos fortes, relações sociais, motivação, resiliência, propósito de vida, felicidade e bem-estar. Ao final do programa os participantes farão uma apresentação musical onde o processo musical e humano da prática coral será um cenário ideal para a percepção apurada das transformações humanas promovidas pela psicologia positiva.

Palavra Chave: Música - Emoções Positivas – Canto Coral

CANTO CORAL: UMA AÇÃO COLETIVA DE POTENCIALIZAÇÃO DE EMOÇÕES POSITIVAS E QUALIDADE DE VIDA.

INTRODUÇÃO

Se existe uma área da ciência que esteve vinculada à música por muito tempo, essa área é chamada medicina. Essa associação entre música e medicina foi claramente afirmada ao longo de toda a história do homem em nossa civilização. Desde a Grécia Antiga, passando pela Europa Medieval, o Oriente, o Mundo Novo, o Renascimento, o Iluminismo e o Modernismo, inúmeras correntes de pensamento têm nos fornecido base histórica e empírica sobre o poder da música e os seus efeitos medicinais em nossa condição humana, nos convencendo de que a vida é realmente melhor com musica.

Porém, apesar de todas essas certezas intuitivas, os gregos ainda precisariam esperar dois mil anos para que bases científicas sobre as emoções cognitivas, as descobertas das neurociências e a avançada pesquisa sobre música e efeitos neurológicos, nos invadissem com dados e comprovações reais e palatáveis para comprovar o que

eles já inferiam. A música realmente exerce um efeito enorme sobre nosso cérebro e nossas emoções. Atualmente, esses dados e fatos são fundamentais para a organização de programas terapêuticos, sociais e educacionais com música.

Os conceitos da psicologia positiva e o conhecimento das pesquisas científicas nas áreas sobre emoções cognitivas, neuroplasticidade e neuroquímica com certeza nos indicam respostas novas para perguntas antigas. Seria possível comprovar que algo realmente positivo acontece com pessoas que participam de um grupo vocal para além das reflexões subjetivas? Poderíamos enfim validar o ditado grego milenar: *Quem Canta seus Males Espanta?*

A utilização da prática coral como instrumento de potencialização de bem-estar e qualidade de vida, representa uma proposta de estudo comparativo, com caráter vital para a manutenção de programas de qualidade de vida em atividades corais no século XXI.

CENÁRIO DA MÚSICA CORAL EM PROGRAMAS DE QUALIDADE DE VIDA

A prática coral é considerada uma manifestação sócio-musical de origem milenar, que se preserva ao longo dos tempos, e produz importantes efeitos emocionais sobre seus participantes. Em função da prática do canto coral mobilizar, motivar e promover integração humana, diversas organizações e empresas no mundo inteiro, passaram a adotar a prática coral em seu ambiente de trabalho, oferecida para funcionários em programas de qualidade de vida.

Duas pesquisas da Chorus America (EUA), instituição americana de regentes corais realizadas em 2003 e 2009, constataram que os benefícios da prática coral na vida adulta são muitos. Podemos destacar entre eles: o aumento da integração afetiva entre colaboradores, o aumento da motivação pessoal, mudanças positivas de humor, a melhora da autoestima e da aceitação social, a melhora do foco de atenção e o aumento da intensidade das relações interpessoais de cada participante.

Segundo a OMS, Organização Mundial de Saúde, desde 1994 a prática coral é recomendada em ambientes institucionais e em escopos de projetos de vida saudável, pois a atividade ajuda muito no controle do estresse. Dentro dessa proposta terapêutica, a empresa mantenedora do projeto coral não estimula a exclusão de pessoas. Dessa forma, os corais de empresa, na sua maioria, recebem todos os funcionários interessados na atividade, independente do seu estágio de percepção musical. Os objetivos dessa prática de lazer e desenvolvimento musical costumam ser: a boa convivência humana-musical dos cantores, o engajamento com um projeto multidisciplinar na empresa e a consolidação de apresentações onde se materializam os resultados esperados. Podemos destacar o exato ponto de equilíbrio entre a *arte* (a música vocal) e o *amadorismo* (os cantores leigos) como a situação mais crítica e mais desafiadora no processo de manutenção de corais de empresa.

Dentro desse dilema de equilíbrio, podemos afirmar que o alcance da satisfação dos participantes de uma atividade coral está no ajuste fino entre a habilidade musical do grupo amador com as atividades possíveis de serem realizadas e progressivamente desafiadoras. Nesse caso, se aplicam muito adequadamente na atividade coral, as dimensões da Teoria do *Flow* desenvolvida pelo psicólogo húngaro e professor americano radicado, Mihaly Csikszentmihalyi (1988). Dentro da Teoria do *Flow*, as habilidades de uma pessoa devem estar totalmente envolvidas em superar um desafio que está no limiar de sua capacidade de controle. Quando isso acontece, a pessoa vivencia um estado de *Flow*, estado de fluxo ou estado de prazer físico/mental durante uma atividade física. Uma ação repleta de satisfação plena que ainda oferece concentração profunda, foco temporal no presente e perda da autoconsciência reflexiva. Contudo, nem sempre estamos nesse estado de fluxo. Se as habilidades forem maiores do que os desafios, a pessoa entrará no estado de tédio. Se os desafios forem maiores que as habilidades percebidas, a pessoa entrará em estado de ansiedade. O equilíbrio entre o tédio, a ansiedade e a motivação plena é o grande desafio na gestão de um projeto coral.

As missões encontradas em corais são diversas: educacionais, sociais, ecumênicas, artísticas e terapêuticas. Dentro dessa última perspectiva de viés humano, psicológico

e de potencialização de bem-estar do ser humano, é que este programa se enquadra. A missão de coral que propomos, nessa integração do canto coral com emoções positivas, é a autêntica expressão musical do termo *arteterapia*. O conceito da *arteterapia* trabalha com o processo criativo, como um caminho revelador e inspirador que ajuda o indivíduo a entrar em contato com a possibilidade de acreditar, desafiar, reconstruir, criar e expressar as emoções, sentimentos e imagens.

O canto é realmente uma atividade muito relaxante e conectiva que expande a mente e as emoções dos participantes, contudo, segundo estudos neurofisiológicos, cantores e músicos, quando atuam, não estão em estado de consciência total e podem usar de automatismo sem conexão de atenção com suas ações e emoções. Segundo o neurocientista português Antônio Damásio (2004), em *O livro da Consciência*, a presença do inconsciente nos processos de aprendizagem pode ser observada no desenvolvimento das capacidades cognitivo-intelectuais, presente na longa prática que leva à automatização das ações dos músicos, dos atletas e até de motoristas de veículos. Isso quer dizer que cantores podem estar em ação cantando e não ter consciência nenhuma do que estão fazendo ou sentindo. Nesse dilema, entre o que é consciente e inconsciente no processo musical, podemos indagar ainda como os cantores conseguem refletir conscientemente o aprendizado das virtudes humanas em um grupo musical, como cidadania, generosidade, compaixão ou liderança para ações de sucesso em sua vida pessoal. O dilema nesse caso apresenta duas questões: quando estamos percebendo conscientemente o que estamos fazendo e o quanto estamos retendo e acumulando de cognição nessa experiência musical, tão repleta de estímulos e oportunidades de insights.

Destacamos ainda que, muitas vezes, essa falta de medição quantitativa de benefícios conquistados no projeto coral ou ainda a falta de engajamento de valores humanos e de habilidades sociais na metodologia de ensino oferecida pelos líderes corais (regentes), são motivos importantes para o cancelamento de projetos corais. Dentro desse panorama, será premissa básica o projeto coral em empresas ser acompanhado através de pesquisas de opinião, escalas de medição de

aprendizagem, entrevistas de satisfação e metas de acompanhamento por objetivos e propósitos. A falta dessas ferramentas de avaliação é uma das grandes razões de desligamento de projetos de corais em empresa.

Em um coral de empresa, devemos ter em mente que o foco principal deve ser a valorização do ser humano na empresa através do processo musical e não o oposto. Precisamos valorizar a arte, valorizando os envolvidos. O lado humano é tão ou mais importante do que os objetivos artísticos, quando falamos de corais de empresa. A reformulação dessa visão sobre os programas musicais em empresas poderia catapultar o processo tradicional e conhecido para além da música. Para que essa visão possa ser efetivamente aplicada e potencializada nos grupos corais, teríamos que considerar que o ensaio não deveria ser mais apenas um momento musical. O ensaio deveria ser considerado como uma experiência emocional de intensa potência, onde cada um dos integrantes oferece muito mais do que sua própria voz. Dessa forma, poderíamos inferir que o território das atividades coral em empresas se apresenta como um ambiente fértil para a inserção da psicologia positiva, suas ferramentas cognitivas de mudança e programas de potencialização de bem-estar.

PSICOLOGIA POSITIVA E AS EMOÇÕES POSITIVAS

A psicologia positiva é uma ciência orientada que enfatiza a compreensão e a construção das qualidades positivas de um indivíduo: coragem, trabalho ético, visão de futuro, habilidades interpessoais, capacidade para prazer, insight e responsabilidade social. (Seligman, 2002) A Psicologia Positiva, além de colaborar com a evolução da Psicologia, tem mostrado o trabalho com as virtudes e forças humanas como forma de ajudar a prevenir e a reduzir os prejuízos causados pelas doenças físicas, mentais e pelo stress. A psicóloga Mônica Portella descreve no livro Teoria da Potencialização da Qualidade de Vida (2013) que podemos encontrar contribuições da psicologia positiva nas ações de Prevenção e de Potencialização Primárias e Secundárias. A proposta de aplicação da psicologia positiva em atividades corais se fundamenta na teoria da potencialização primária e secundária, pois elas se encaixam mais adequadamente na atividade de canto coletivo em empresas. Segundo Portella (2013), a potencialização primária consiste em um esforço para

estabelecer funcionamento e satisfação ótimos. Esse tipo de potencialização envolve tentativas de aumentar o bem-estar hedônico (maximizar o agradável) ou o bem-estar eudaimônico (ao estabelecer e ajudar a pessoa a tingir metas).

Snyder e Lopez (2009) destacam outros fatores que favorecem a potencialização primária e a saúde psicológica, como: atividades que geram o estado de fluxo - flow (envolvimento total), apreciação - savoring (envolve pensamentos e ações visando apreciar e ampliar uma experiência positiva) e trabalhar com as emoções positivas.

Dentro da psicologia positiva e do campo da potencialização das emoções positivas se destacam duas importantes psicólogas e pesquisadoras: Barbara Fredrickson (2009) e Sonja Lyubomirsky (2009). Fredrickson (2009) apresenta um modelo para "Ampliar e Potencializar Emoções Positivas" e Lyubomirsky (2009) desenvolve um programa sistematizado com 12 atividades intencionais para elevar os níveis de bem-estar e felicidade.

Dentro do campo dos estudos das emoções, podemos citar Paul Ekman (1967), que comprovou cientificamente que nós seres humanos nascemos com seis emoções básicas, com valor de sobrevivência para a espécie: raiva, tristeza, medo, nojo, alegria e surpresa. Dessas emoções quatro delas são negativas: raiva, medo, tristeza e nojo: uma é positiva, a alegria; e a outra é neutra, a surpresa. Dessa forma, os circuitos de emoções negativas já se encontram prontos quando nascemos, ou seja, temos mais emoções negativas inatas do que positivas. (Portella, 2013). Segundo o autor, a mente humana reage com mais rapidez, força e persistência a episódios ruins (que despertam emoções negativas) do que a episódios bons equivalentes (que despertam emoções positivas). Simplesmente não podemos perceber tudo como sendo positivo e bom, porque nossa mente foi projetada para reagir mais intensamente a ameaças, violações e limitações (episódios eliciadores de emoções negativas).

Um aspecto importante a ser destacado é o papel das emoções positivas na evolução. Segundo Seligman (2009), os sentimentos positivos em relação a uma pessoa ou objeto provocam aproximação, enquanto sentimentos negativos geram

afastamento. Dessa forma, as emoções positivas são responsáveis pelo fortalecimento dos recursos intelectuais, sociais, físicos, e criam reservas que podemos utilizar quando aparecem oportunidades e ameaças (PORTELLA, 2013). Quando estamos em estados emocionais positivos, somos percebidos com atitudes mais amáveis e atraentes e as relações sociais têm mais chance de se desenvolver e se solidificar.

Barbara Fredrickson (2009) psicóloga americana, vem investigando as emoções humanas por mais de 20 anos e é considerada uma referência em psicologia social, ciência afetiva e psicologia positiva. Segundo Fredrickson (2009), a positividade, quer surja como alegria, serenidade, ou qualquer outra nuance de palheta de positividade, literalmente, nos dá uma nova perspectiva de vida. Fredrickson levantou uma hipótese sobre as emoções positivas atuarem, ao contrário das emoções negativas, de forma expansiva, ampliando o julgamento, abrindo nossa consciência e oferecendo uma gama de pensamentos e ações. Um ponto importante abordado no livro Positividade, de Barbara Fredrickson, é a condição da vivência das emoções positivas. A paleta de positividade para Fredrickson é representada por 10 emoções positivas que potencializam o bem-estar e a qualidade de vida. São elas: alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho, diversão, inspiração, admiração e amor.

Outra pesquisadora importante para o desenvolvimento científico da Psicologia Positiva é a psicóloga russa Sonja Lyubomirsky, que dedicou quase toda a sua vida acadêmica para estudar as razões da felicidade e promover o desenvolvimento de um método para ampliá-la. Segundo Lyubomirsky (2008), pessoas felizes são mais sociáveis, energéticas, colaboradoras e mais queridas pelos outros. Pessoas felizes são mais produtivas, ganham mais dinheiro, são melhores chefes e negociadores, têm mais flexibilidade diante de dificuldades, sistemas imunológicos mais fortes e são fisicamente mais saudáveis. Para aumentar o bem-estar e a felicidade é preciso esforço contínuo e sustentado, e este será retroalimentado pela sensação de bem-estar.

Sonja Lyobumirsky, afirma no livro "Ciência da Felicidade" que estudos sobre a felicidade demonstram como pessoas felizes têm melhores relacionamentos em comparação a seus pares menos felizes. Investir em relações sociais é uma estratégia que leva a felicidade e tem uma função bidirecional. Amigos fazem uma pessoa feliz que por sua vez tem maior probabilidade de conquistar e fazer mais e novos amigos. Essa evidência corrobora com modelos de potencialização de Qualidade de Vida. Se aumentarmos e cultivarmos os nossos relacionamentos colheremos emoções positivas. Segundo a psicóloga Monica Portella, no livro A Teoria da Potencialização da Qualidade de Vida, pesquisas apontam claramente que mecanismos integradores de apoio social oferecem benefícios à saúde através da regulação neural de reatividade ao estresse. A resposta de equilíbrio ao estresse está associada ao apoio social. Esse argumento corrobora com a possibilidade da atividade de canto coral, dentro das empresas, ser considerado um instrumento de potencialização de bem-estar e de redução de estresse no dia a dia de funcionários.

AS EMOÇÕES POSITIVAS E O CANTO CORAL

As emoções positivas são contagiantes em grupos, e não seria diferente em corais. A vibração da positividade aparece no rosto dos cantores, nas vozes volumosas, nas gargalhadas, no lanche, permeia a rede humana de integração. Emoções positivas em atividades corais são mesmo abundantes e continuamente disponíveis no coletivo-musical dos ensaios. Aproximando os conceitos das emoções positivas da psicologia positiva da prática coral, perceberemos a presença de muitas delas no dia a dia. Se as emoções positivas da palheta de Fredrickson (2009) como Alegria, Orgulho, Gratidão, Serenidade, Interesse, Esperança, Diversão, Inspiração, Admiração e Amor, pudessem ser identificadas e reconhecidas como emoções presentes em um ensaio coral, encontraríamos muitas situações e oportunidades de cognição emocional. Vejamos algumas emoções positivas reconhecidas por coralistas dentro do processo coral.

- 1) O ensaio de um coral normalmente é um ambiente **alegre** e **divertido**. Não podemos cantar tristes e aborrecidos. As emoções positivas são importantes para a realização do canto pleno e autêntico.
- 2) As apresentações do coral normalmente acontecem dentro da empresa, para os próprios colegas e a direção. São amadores, dedicados e comprometidos com eles mesmos e com o grupo. O sentimento de **orgulho** por diversas vezes é manifestado pelos participantes.
- 3) Sem solos, destaques, comparações ou competições, o sentimento mais pungente que sentimos em grupos corais equilibrados e potencializados pelas emoções positivas, é o sentimento da **gratidão**.
- 4) A ansiedade é um grande inimigo dos cantores. A **serenidade** é algo que deve ser alcançada logo cedo no grupo. Atividades recomendadas acalmam e ao mesmo tempo geram foco e atenção.
- 5) Se um ensaio de coral não despertar **interesse** nos cantores ele não se manterá por muito tempo. O interesse é algo que deve ser mantido vivo e ativo no grupo. Músicas que interessam aos cantores, formas lúdicas e produtivas de ensaio devem ser observadas e mantidas.
- 6) Os cantores narram sempre a **admiração** e a **esperança** que eles sentem com o grupo e com o processo humano de transformação.
- 7) Um sentimento profundo de **amor** pela música, por si mesmo, pelo regente e pelos outros integrantes é narrado constantemente no processo coral.

Cada integrante que se envolve e se apaixona completamente por um projeto coral oferta ao grupo seus melhores recursos internos: suas habilidades, suas forças, suas virtudes, seus talentos, sua atenção e sua existência naquele instante de ação. Tornar essa experiência mais viva no plano da consciência dos cantores e mais cognitiva no campo emocional poderia fortalecer a ação coral e os benefícios para os funcionários de uma empresa.

A psicologia positiva oferece hoje um enorme repertório de ações e ferramentas que podem ser adaptadas e inseridas dentro do processo musical dos corais de empresa. O espaço de um ensaio musical é o ambiente ideal para apresentarmos aos

participantes a oportunidade de conhecer seus talentos e suas forças de caráter. Essa forma de capacitação através de uma metodologia educacional sistemática do bem-estar experimentado na consciência pode ser encontrada na educação positiva, pedagogia das emoções positivas criada por Martin Seligman.

Em o livro Florescer, Seligman (2011) escreve sobre a educação positiva e propõe o ensino do bem-estar em escolas. O Programa de Resiliência Penn (PRP) foi criado por Seleigman e vem sendo testado em escolas americanas nos últimos 15 anos. O PRP também ensina assertividade, brainstorming coletivo, tomada de decisão, relaxamento e outras habilidades de enfrentamento. O programa é aplicado em diversas áreas de atividades das escolas por professores, treinadores esportivos, regentes de coral, pastores, entre outros profissionais (SELIGMAN, 2011).

Sobre ferramentas de potencialização de bem-estar para grupos, podemos destacar a experiência de um treinador do PRP, narrada por Seligman no livro Florescer (2011), que desenvolveu um exercício sobre forças de caráter para fazer um balanço da sua equipe após cada jogo. Durante as sessões de avaliação, os alunos puderam rever êxitos e desafios pela lente das forças de caráter. Os membros da equipe identificam - em si mesmos, nos colegas e em seus técnicos - exemplos em que determinadas forças foram exigidas durante o jogo. Ao final da atividade os alunos identificam as oportunidades perdidas, aumentando a atenção em futuras oportunidades para usá-las. Pensando em ferramentas de potencialização nas atividades corais, a proposta do treinador de esportes do PRP se encaixaria muito bem, por analogia, após uma apresentação musical. Pensando assim o teste de forças de caráter criado por Seligman seria um elemento poderoso no desenvolvimento de um grupo coral. Os cantores se observando e afirmando seus valores com as lentes de forças de caráter na mão. Essa poderia ser uma oportunidade de reconhecermos pontos fortes em nós e nos outros. Como seria trabalhar em uma equipe em que todos se conhecessem profundamente e soubessem quais são suas forças de caráter? Poderíamos encontrar uma vida repleta de propósito em empresas sem nos desviar de quem somos.

Outro exemplo de estudo sobre a potencialização de bem-estar foi realizado pela psicóloga Barbara Fredrickson, ao observar o aumento do coeficiente de positividade em alunos de meditação. Esta pesquisa chamada "Estudo do Coração Aberto", descrita no livro Positividade (Fredrickson, 2009), foi elaborada e aplicada em pessoas voluntárias que não possuíam o hábito de meditar. A atividade de meditação é considerada uma prática de relaxamento que parte dos pensamentos positivos, da aceitação, do amor infinito e incondicional pelo universo e propicia o equilíbrio corpo mente, além de promover notórios benefícios para a saúde. Os resultados dessa experiência constataram muitas informações que podem nos ajudar na formatação de dinâmicas positivas para o canto coral. A atividade foi praticada regularmente durante 80 a 95 minutos semanais, e acompanhada durante três meses. A pesquisa contatou os seguintes resultados nos participantes:

- Aumento significativo do coeficiente de positividade;
- Continuidade dos efeitos positivos por mais tempo;
- Constatação do aumento das habilidades mentais, psicológicas, sócias e físicas.

Essa experiência com amadores e/ou iniciantes em meditação retratada acima, com resultados positivos atestados perante a investigação do aumento da positividade, se torna análoga à possibilidade de elaborarmos um programa com o formato da prática do canto coral em empresas e adicionar as ferramentas da psicologia positiva, visando o estímulo das emoções positivas cognitivas através da música.

O PROGRAMA DE POTENCIALIZAÇÃO DE BEM ESTAR ATRAVÉS DO CANTO CORAL

As atividades regulares de um projeto de canto coral foram mantidas com suas práticas e características integrais como ensaios, apresentação, dinâmicas de reflexão da performance, preleção antes da apresentação, indicação de repertório para o grupo, arranjo coral, atividades sociais lúdicas e dinâmicas de integração do grupo. Por outro lado, ofereceremos uma gama de ferramentas da psicologia positiva que serão incorporadas às sessões de música como noções de inteligência emocional (Goleman/1995), Teste de Forças de Caráter e Virtudes (Seligman/2004), Atividades Intencionais de bem-estar (Lyobumirsky/2008), Teste de Talentos e Pontos Fortes

(Clifton-Buckingham/2006) e Teste de DNA Motivacional (Lowe/2009). A escolha das músicas será fundamental para a inoculação de emoções positivas no grupo. Ao final do programa será realizado um espetáculo com todos os participantes para que as forças, virtudes, talentos e pontos fortes individuais, conhecidos e descobertos dentro do programa, possam ser utilizados coletivamente.

O programa foi idealizado para atender 30 alunos em sessões semanais durante três meses. O programa terá o total de 12 sessões e será realizado dentro de empresas. Poderão participar funcionários voluntários, sem nenhuma formação musical, cantores amadores e leigos que serão participantes de uma atividade de prática coral. Não serão aceitos na atividade participantes que apresentem incapacidades visuais e auditivas, bem como participantes que apresentem doenças mentais de alguma ordem. Serão utilizadas ferramentas da psicologia positiva e canções relacionadas aos temas escolhidos: emoções, empatia, autoconhecimento, metas, realização, emoções positivas, pontos fortes, relações sociais, motivação, resiliência, propósito de vida, felicidade e bem-estar. Ao final do programa os participantes farão uma apresentação musical onde o processo musical e humano da prática coral será um cenário ideal para a percepção apurada das transformações humanas promovidas pela psicologia positiva. A medição de resultados será feita através de:

Teste de Positividade (Barbara Fredrickson): Alcance de um coeficiente de positividade relevante nos participantes demonstrando que ao final do programa o índice de emoções positivas presentes nos participantes seja maior do que no início.

Inventário de Sintomas de Stress (Marilda Lipp): Observação do nível de stress presente nos participantes demonstrando que ao final do programa os sintomas de estresse sejam em menor quantidade do que o valor identificado no começo das sessões.

Questionário de Satisfação Pessoal (Crismarie Hackenberg): Alcance de um índice de satisfação pessoal dos participantes que ao final do programa seja maior do que o identificado no início das sessões. Esse índice será medido ao longo das sessões e

acompanhado em evolução com observações antes e depois de cada sessão do programa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com um programa intencional idealizado com sessões práticas de canto coral e ferramentas científicas da psicologia positiva, podemos afirmar que os resultados comparativos dos pré-testes e pós-testes em três inventários diferentes poderão validar conquistas, benefícios e transformações humanas dentro de projetos de qualidade de vida com música. Com essa estruturação proposta será possível medirmos cognitivamente o efeito emocional do ato de cantar. Poderemos medir a presença de emoções positivas em ensaios de coral fora e dentro de empresas. Poderemos entender as mudanças no nível de estresse em dias de ensaio de coral. Poderemos, enfim, validar os benefícios da música, garantir a estabilidade e a renovação de programas de canto coral em empresas e ainda abrir novos caminhos para ações de potencialização de bem-estar em ambientes de trabalho.

BIBLIOGRAFIA

BRISOLA, E. Quem Canta Seus Males Espanta: Um estudo heurístico da vivência de cantar. PUC /Campinas. 2000.

CSIKSZENTMIHALY, M. A Descoberta do Fluxo. Rio de Janeiro: Rocco. 1999.

DAMASIO, A. O Livro da Consciência: a construção do cérebro consciente. Lisboa: Temas e Debates. 2010

DAVIDSON, R. O Estilo Emocional do Cérebro. Rio de Janeiro: Sextante. 2012

FREDRICKSON, B. Positividade: descubra a força das emoções positivas, supere a negatividade e viva plenamente. Rio de Janeiro: Editora Rocco. 2009

FUCCI AMATO, R. C. Educação musical: o canto coral como processo de aprendizagem e desenvolvimento de múltiplas competências. Anais Educação Musical dam ABEM. Belo Horizonte: ABEM/ UEMG, 2005.

GOLEMAN, D. Inteligência Social: o poder das relações humanas. Rio de Janeiro: Elsevier. 2007

JOURDAIN, R. Música, Cérebro e Extase: como a música captura nossa imaginação. Rio de Janeiro: Objetiva. 1997

LEDOUX, J O Cérebro Emocional: Os Misteriosos Alicerces da Vida Emocional. Rio de Janeiro: Objetiva. 1996

LYUBOMIRSKY, SA Ciência da Felicidade: como atingir a felicidade real e duradoura: um método científico para alcançar a vida como você deseja. Rio de Janeiro: Elsevier. 2008

PORTELLA, M. A Teoria da Potencialização da Qualidade de Vida. Rio de Janeiro: CPAF-RJ Editora. 2013

RUUD, E. Música e saúde; São Paulo: Summus, 1991.

SACKS, O. Alucinações Musicais. São Paulo: Companhia das Letras. 2007

SELIGMAN, M. Felicidade Autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2002

SELIGMAN, M. Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva. 2011

SNYDER, C.R. & LOPEZ, S.J. Psicologia Positiva. São Paulo: Artmed. 2009

Crismarie Hackenberg: pedagoga musical, formada pelo Conservatório Brasileiro de Música (CBM-RJ) em Licenciatura em Educação Artística. Coach pela SBC e Pós-graduada em Psicologia Positiva: uma integração com coaching pelo PSI+/AVM. Atualmente cursa a Pós-Graduação em Neurociência Aplicadas na UFRJ e cursa o MBA de Psicologia Positiva com foco em saúde e qualidade de vida pela UCAM. Diretora da empresa RioAcappella, atua como regente de corais e gestora de projetos culturais em empresas há mais de 20 anos.

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E A PSICOLOGIA POSITIVA.

Iodalmo Luiz Monteiro- Faculdade Unigran Capital

Jucimara Zacarias Martins Silveira – Faculdade Unigran Capital

Indianí Carolini Mercado - Faculdade Unigran Capital

Introdução: A Psicologia Positiva (PP) estuda as condições e processos que contribuem para a prosperidade dos indivíduos e comunidades (Paludo; Koller, 2007). Nesse sentido, não se propõe a negar o problema, mas compreendê-lo e possibilitar um enfrentamento mais eficaz para as demandas do indivíduo. Sendo um enfoque da Psicologia que está em expansão, torna-se necessário conhecer as possibilidades que apresenta para a intervenção psicológica. A importância deste trabalho consiste na apresentação de possibilidades de estratégias que os profissionais podem ter acesso para realizar o seu trabalho. **Objetivos:** Apresentar algumas possibilidades da Psicologia Positiva para a intervenção psicológica. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, utilizando cinco artigos publicados nos últimos dez anos em português, espanhol e inglês, encontrados na base de dados Scielo, Pepsic e Lilacs, a partir dos descritores: Psicologia Positiva, Psicoterapia Positiva, emoções positivas e técnicas na Psicologia Positiva, além de um livro lançado no Brasil. **Resultados:** Serão apresentadas nove técnicas da Psicologia Positiva: objetivos, método e indicações de uso, sendo elas: *Expressar a gratidão* (Lyubomirsky, 2008); *cultivar o otimismo* (Lyubomirsky, 2008); *técnica das relações sociais* (Lyubomirsky, 2008); *terapia do bem estar* (Ruini; Fava, 2015); *técnica da inteligência emocional* (Joseph, 2015); *terapia Naikan* (Kretch, 2002 citado por Joseph, 2015); *terapia dos doze passos* (Donovan; Wells, 2007), *terapia da esperança* (Magyar-Mor; Lopez, 2015) e *teoria da escolha* (Glasser, 1998 citado por Rice, 2009). **Conclusão:** As estratégias apresentadas podem ser utilizadas tanto na prevenção dos fatores de risco quanto na promoção das forças e virtudes presentes no indivíduo, visando o bem estar subjetivo, funcionamento ótimo e melhor qualidade de vida. No Brasil, ainda há carência de pesquisas no ramo, tornando-se fundamental o desenvolvimento dessas para compreender a efetividade das técnicas terapêuticas positivas seja individuais ou grupais.

Palavras-chaves: Psicologia Positiva; Intervenção Psicológica; Emoções Positivas.

Introdução

A Psicologia Positiva é uma especialidade científica dentro da ciência psicológica que nos últimos anos tem avançado, no sentido de investigar sobre as forças e as potencialidades humanas fugindo do foco apenas das emoções negativas.

O objetivo deste trabalho é apresentar algumas possibilidades de técnicas empíricas que podem contribuir para a intervenção psicológica. A realização desse estudo está apoiada na pesquisa bibliográfica em artigos selecionados no Scielo, Lilacs e livros, abordando as possibilidades de intervenção descritas pela Psicologia Positiva (PP). Nesta pesquisa foram considerados artigos nos idiomas português, inglês e espanhol, dos últimos dez anos, com a utilização dos seguintes descritores: Psicologia Positiva, Psicoterapia Positiva, emoções positivas e técnicas na Psicologia Positiva.

1. Conhecendo a Psicologia Positiva (PP)

O pioneirismo da PP deve-se ao psicólogo humanista Maslow que estudou a saúde mental e o bem estar. Ainda foi o primeiro a usar o termo PP num capítulo de seu livro: “Motivação e Emoção” em 1954. Apesar do interesse nesse campo, o autor retirou esse capítulo do livro em 1974, por achar que não mais se adequava à sua teoria, além das críticas que vinha recebendo sobre o tema (Joseph, 2015). Assim que Martin Seligman foi eleito presidente da Associação Americana de Psicologia (APA) em 1998, trouxe consigo um novo tema para a Psicologia, nesse modelo a mente humana podia decidir em ser satisfeita e feliz.

Em 2000, a revista *American Psychologist* publicou o surgimento de um novo ramo da ciência psicológica denominada PP, na qual Seligman e Csikszentmihalyi (2000) expuseram seus argumentos sobre as emoções positivas, o caráter positivo e as instituições positivas, além da proposta para novas pesquisas sobre o assunto (Bell, 2014). Para chegar até esse conceito, o novo modelo teve suas raízes conceituais na teleologia de Aristóteles, na teoria humanista de Maslow, a salutogênese de Aaron Antonovsky, enfim as quais defendem as forças e virtudes humanas (Joseph, 2015).

No Brasil, essa nova abordagem surgiu, inicialmente, com estudos sobre a resiliência e o primeiro livro editado por autores brasileiros foi “Resiliência e Psicologia

Positiva: interfaces do risco à proteção”, o qual faz parte de uma coletânea de artigos científicos escritos por vários autores, entre 2004 e 2006 (Pureza; Roque; Cardoso, 2012). A Psicologia também expandiu com a criação em 2013, da Associação Brasileira de PP, realizando o primeiro Congresso Brasileiro em 2014 e já confirmado o próximo para junho de 2016, sendo o Prof. Dr. Cláudio Simon Hutz seu presidente e vice-presidente Solange Wechsler.

Nesse sentido, já há no Brasil um número expressivo de pesquisadores e profissionais que estão trabalhando e aprimorando os seus conhecimentos em PP, fato demonstrado no VII Congresso Brasileiro de Avaliação Psicológica em julho de 2015, que teve em sua programação várias apresentações de trabalhos sobre avaliação e intervenção psicológica na PP.

Quanto ao referencial epistemológico da PP, os estudos se concentraram sobre as forças e as potencialidades humanas fugindo do foco apenas das emoções negativas que até então imperavam no empirismo psicológico (Passarelli; Silva, 2007). Para essa visão, a Psicologia não deve concentrar unicamente no estudo da doença ou das fraquezas, também deve ser voltada para as forças e virtudes que cada ser humano carrega consigo. Nesse sentido, a Psicologia não deve ser uma filial da medicina, ela deve ser mais ampla, tanto no trabalho, na educação, na introspecção, no amor e no crescimento (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000).

Para tal missão, a felicidade é um dos focos principais da PP ligada ao bem estar subjetivo (Seligman, 2004). Este é definido como extroversão estável e está ligado a uma interação natural e agradável de sociabilidade entre as pessoas. Francis (1999 citado por Passarelli; Silva, 2007) compararam a felicidade à extroversão. Nesse aspecto, Seligman (2004) relata que as pessoas felizes participam de mais atividades em grupo, além de possuírem mais amigos, sejam casuais ou íntimos. No entanto, as pessoas que não possuem nenhuma relação grupal ou nível muito baixo de interação nas relações a que pertencem tendem a ter o sofrimento aumentado (Passarelli; Silva, 2007).

Outro elemento fundamental na construção das forças positivas humanas é o otimismo. Seligman (2004) o descreve como o processo de identificar os pensamentos e crenças perturbadoras, para em seguida, desenvolver novos pensamentos e crenças mais adaptativas e positivas. Há outro elemento relevante abordado nesse novo ramo da Psicologia que é a resiliência. E é definido como a superação de crises e

adversidades em indivíduos, grupos ou organizações (Yunes, 2003). Para este autor é a habilidade de voltar rapidamente ao seu estado usual de saúde ou de espírito após passar por doenças, dificuldades, etc.

Segundo Marcos (2011 citado por Adserá, 2013) considera a resiliência composta por ingredientes biológicos, psicológicos e sociais e que podem ser conquistados ao longo das situações vitais. Segundo Ross (2014, p.8), “este é o fator chave entre permanecer saudável quando confrontando o estresse versus o desenvolvimento de depressão ou transtorno pós-traumático”. E a pessoa consegue melhor adaptação ao ambiente, tornando menos suscetível à doenças como depressão, ansiedade e condições neuro degenerativas, permitindo maior força para enfrentar as condições negativas (Ross, 2014).

Ainda, Seligman (2004) aponta um elemento fundamental para a qualidade de vida e bem estar subjetivo, o estudo das experiências ótimas. O trabalho produzido por Csikszentmihalyi (2008), denominado *flow*, mostra a importância da atenção naquilo que se quer conquistar, utilizando este componente cognitivo para aumentar o prazer das ações, nas quais a atenção é exigida.

Adserá (2013) mostra que o afeto, outro elemento importante da PP, é uma qualidade positiva que ajuda na mudança dos pontos de vista negativos e positivos do ser humano. É definido pelo conjunto de experiências anímicas e emocionais que ao experimentá-las nos informam sobre a caminhada de nossa vida (Vásquez; Hervás, 2009 citado por Adserá, 2013). O conceito de afeto é mais amplo que a emoção, porque inclui reações fisiológicas transitórias, ou seja, as emoções como os estados mais difusos e permanentes que influenciam nas experiências vitais, os estados de ânimo (Adserá, 2013).

E ainda o mesmo autor menciona a criatividade como fator importante para a recuperação de pessoas adictas. Ele utiliza uma metáfora para mostrá-la como a música da razão. É um processo cognitivo que influencia positivamente no cérebro emocional, além do reforço no conceito de si mesmo, a autoestima e motiva o indivíduo para fazer coisas.

Segundo Schenker e Minayo (2005 citado por Paiva; Ronzani, 2009) argumentam que a relação com a família, a pressão do grupo de amigos, o desempenho acadêmico e a ligação com a escola, a inserção e incorporação de valores

comunitários, a capacidade de decodificação de mensagens provenientes da mídia, além de aspectos individuais como autoestima, capacidade de resolução de problemas são aspectos fundamentais para a compreensão do desenvolvimento de comportamentos prejudiciais à saúde entre os adolescentes.

Contudo, os comportamentos prejudiciais e os fatores que contribuem para adição são importantes, mas a capacidade para o desenvolvimento do indivíduo através das virtudes e emoções positivas, como resiliência, experiências ótimas e bem estar é que irá ajudar no processo de recuperação do adolescente.

2. Algumas possibilidades de técnicas da Psicologia Positiva.

O objetivo da PP não é negar o problema, mas compreendê-lo e possibilitar um enfrentamento eficaz para as demandas do indivíduo. Para o tratamento do uso e abuso de drogas é necessário entender as duas fases fundamentais: a desintoxicação e a desabituação. As primeiras ações terapêuticas a dar para a desintoxicação são o tratamento contra a síndrome da abstinência e o transtorno da dependência. Enquanto a desabituação é um processo mais longo e que necessita que a pessoa consiga viver sem a substância adictiva, utilizando tanto tratamento farmacológico quanto psicoterápico (Adserá, 2013).

Para este tratamento a PP oferece aos adolescentes a capacidade de controlar a impulsividade, evitar o descontrole emocional, ensinar a adiar as gratificações até o momento oportuno (Adserá, 2013). No mesmo sentido há que desenvolver um aumento da autoestima, fazendo com a pessoa se engaje no processo, sendo proativa e tomando decisões que a levem os efeitos da terapia a serem positivos.

Umas das técnicas é a *escrita e leitura*, Adserá (2013) a descreve como uma ferramenta muito importante para trabalhar com a toxicodependência. Nesse aspecto é indicado o livro Victor Frankl, “Em busca de sentido”. Pois, segundo o autor a leitura juntamente com a escrita faz com que a pessoa se detenha naquilo que está fazendo, priorizando seus objetivos e encontrando significado para o passado e perspectiva para o futuro. Ainda faz pensar sobre o presente e suas nuances (Pennebaker, 2002 citado por Adserá, 2013). Este autor apresenta as seguintes atividades: escrever

opiniões, poesias, novelas, construir um blog na internet ou reflexões a fim de aumentar a criatividade, a motivação e a autoestima.

Sobre o livro de Frankl, Adserá (2013) menciona que a última das liberdades humanas que nada pode arrebatar é a capacidade de escolher a melhor atitude e tomar o caminho para a vida. Mesmo no momento trágico que é a adicção o indivíduo consegue perceber quem ele quer ser, mantendo sua dignidade de continuar sendo humano. Garantindo-lhe oportunidade de obter uma vitória e transformando a vida num triunfo interior.

Outra técnica muito importante para trabalhar com a toxicodependência é *expressar a gratidão*. Segundo Lyubomirsky (2008) expressar essa emoção é um antídoto contra emoções negativas, um neutralizador da inveja, da avareza, hostilidade, preocupação e irritação.

A atividade a ser realizada com esta técnica é escrever 5 (cinco) situações agradáveis que ocorreram durante a semana em um dia escolhido, num período de seis semanas para aumentar os níveis de felicidade e autoestima. Outra ação deve ser mostrar esse agradecimento para a pessoa, seja por telefone, e-mail ou diretamente a ela. Pois é quando a pessoa percebe o quanto o outro tem feito para ela ter sucesso, ela sente-se mais confiante e eficaz, encorajando-a para seguir adiante e agradecido por não estar pior sem essas pessoas (Lyubomirsky, 2008).

E ainda, apresenta outra condição favorecida pela técnica é enfrentar o estresse e trauma, pois as memórias dessas situações tornam-se menos intensas. Ainda ajuda no comportamento moral, percebendo as ações de gentileza e carinho e sentindo-se compelido a reciprocidade. Esta técnica também ajuda a construir laços sociais, fortalecendo os já existentes e ajudando a conquistar novos, pois produz sentimentos de grande conectividade com os outros, diminuindo as comparações desagradáveis com os demais. Enfim, gratidão ajuda a barrar a adaptação hedônica, que é a capacidade do indivíduo de se ajustar rapidamente a qualquer evento novo. Nesse caso, há a adaptação em situações negativas, não ocorrendo com eventos positivos (Lyubomirsky, 2008).

A próxima técnica é *cultivar o otimismo*, ajudando na conquista de eventos positivos (Lyubomirsky, 2008). Nesse aspecto, a pessoa vai aprender a olhar para o lado brilhante da vida, perceber o que está certo mais que o errado, sentindo-se bem

sobre o futuro. Cultivar o otimismo envolve o hábito de esforçar-se para decifrar o lado positivo da situação. Logo, construir otimismo não é apenas celebrar os bons momentos presentes ou passados, mas antecipar o futuro brilhante.

A atividade para melhorar o otimismo é escrever por 20 (vinte) minutos sobre o melhor futuro possível para si mesmo. Este exercício, como afirma Lyubomirsky (2008), envolve considerar os objetivos mais importantes e desenhando as possibilidades de alcançá-los. King (2006 citado por Lyubomirsky, 2008) relata que realizar essas tarefas durante vários dias aumenta o humor positivo, fica mais feliz nas semanas subsequentes e diminui dores físicas.

Assim, essa atividade de escrita proporciona a organização dos pensamentos, integrando-os, tornando-os coerentes e permitindo encontrar significado para as experiências de vida. Lyubomirsky (2008), relata ainda, que escrever sobre si mesmo dá oportunidade de aprender sobre si, entender melhor suas prioridades, emoções, motivos e identidade, possibilitando um sentimento de controle.

Nesse aspecto, o otimista é mais perseverante e engaja completamente naquilo que faz mesmo em face das adversidades. Toma iniciativa com mais facilidade e não desiste facilmente, o que mostra mais sucesso em várias áreas, seja profissional, acadêmica, atlética, social e até mesmo da saúde, contribuindo para a felicidade (Lyubomirsky, 2008).

No entanto, pode-se utilizar outra estratégia na desabituação é a *possibilidade de adquirir habilidades sociais*. Lyubomirsky (2008) apresenta a técnica das relações sociais, na qual mostra que pessoas com melhores relações são mais felizes que ao contrário. Sendo assim, para conseguir adquirir habilidades sociais é necessário *praticar a gentileza* e a outra *nutrir os relacionamentos*. Lyubomirsky (2008) relata que a dimensão moral de ser gentil e generoso é aceita por todos. Promover gentileza favorece o alívio de culpa, sofrimento ou desconforto sobre as dificuldades dos outros e encoraja o sentido de consciência por sua boa ação. Esses benefícios acabam impactando a autopercepção altruísta, promovendo o sentido de confiança, otimismo e utilidade, além de aprender novas habilidades e descobrir talentos escondidos, proporcionando sentido de eficácia e realização (Lyubomirsky, 2008).

Em relação às habilidades sociais, essa atividade promove as outras pessoas a gostar, a apreciar a conduta da pessoa, ocorrendo reciprocidade nos momentos de

dificuldade. Isso faz com que satisfaça a necessidade básica humana de conectar com os demais, conquistando seus sorrisos, agradecimentos e valiosas amizades (Lyubomirsky, 2008). Desse modo, está autora propõe a tarefa de realizar 5 (cinco) atos de gentileza que podem ser pequenos ou grandes durante a semana por um período de seis semanas. Por exemplo: doar sangue, dar alimento a um estranho, ajudar um amigo na atividade acadêmica, visitar uma casa de idosos, escrever uma carta de agradecimento, etc.

A tarefa seguinte, *capitalizar boa sorte* é nutrir as relações sociais com as quais a pessoa alcançará as emoções positivas com mais facilidade para adquirir amigos. Também, ajudará a pessoa a atrair mais relacionamentos e com mais qualidade. Com essa estratégia, haverá possibilidade de embarcar num espiral de aumento da felicidade. Essa estratégica envolve prazer com os sucessos dos amigos, familiares ou parceiros. Segundo Lyubomirsky (2008), o que marca a boa qualidade das relações não são as respostas às situações negativas, mas como eles reagem às boas notícias apresentadas por algum membro. Como por exemplo, quando alguém recebe um prêmio, um convite especial, ingresso para um show, entre outro, como o amigo reage diante da notícia. Se a pessoa ficou entusiasmada ou ignorou sua boa sorte.

Quando a pessoa aprecia e valida as boas notícias significa que ela está agradecida por você ter conquistado aquilo, ela respeita seus sonhos e valoriza seus relacionamentos. Assim, como diz Lyubomirsky (2008), há um forte sentido de conexão entre eles, acrescentando estímulos na intimidade e proximidade. Para começar a atividade, respondaativamente e construtivamente com interesse e entusiasmo para amigos, familiares e parceiros as boas notícias, mesmo sendo pequenas. Estudos mostram que fazer essa tarefa três vezes por semana aumenta a felicidade e diminui a depressão (Lyubomirsky, 2008). Quando alguém disser alguma informação positiva, fique atento, faça muitas perguntas e reviva à experiência com ele e, até mesmo, conte para outros, pois isso fortalece os vínculos e encoraja-o para novas situações futuras.

Ruini e Fava (2015) apresentam a *terapia do bem estar*, a qual promove autonomia, crescimento pessoal, domínio ambiental, propósito na vida, relações positivas e autoaceitação. Essa técnica organiza-se em oito sessões, seja em grupo ou individual, enfatizando a auto observação, a interação cliente/terapeuta e um diário

estruturado, no qual o cliente aponta as situações positivas que identificou naquele período e não somente as negativas. O objetivo principal dessa intervenção e de todas as intervenções positivas é a promoção da felicidade, das emoções positivas e a positividade em geral.

Na *terapia da esperança* o foco está nos objetivos atuais da pessoa, enfatizando a exploração de possibilidades, os sucessos conquistados no passado, mais que problemas ou falhas que tenham ocorrido nesse período da vida. Essa técnica ajuda a orientar as pessoas a engajar com determinação nos objetivos que lhe traz felicidade (Magyar-Mor; Lopez, 2015).

Já a técnica da *inteligência emocional* que tem como objetivo usar com habilidade as emoções para uma vida com qualidade. É uma excelente preditora de resultados relacionados à saúde e bem estar, como também os relacionamentos a longo-prazo. Pode ser usada como intervenção para melhorar a qualidade das relações e como um fator protetivo de maus comportamentos, seja vandalismo, brigas, uso de substâncias psicoativas e tratamento de doença mental. As estratégias para alcançá-la funcionam em perceber as emoções diárias e não ignorá-las, agindo para escolher aquelas que são mais positivas ou possibilitam maior bem estar; verificar como o corpo reage diante de situações de estresse, por exemplo, como dores de cabeça; equilibrar sua resposta, seja física ou verbal, diante de uma emoção relevante, principalmente negativa; não julgar as emoções, pois todas elas fazem parte do processo mental, mas utilizar mais as emoções positivas (Joseph, 2015).

Para *terapia Naikan*, essencial para promoção de bem-estar e positividade nos relacionamentos, foi desenvolvida no Japão e atualmente é utilizada nos EUA e Europa para conhecimento de si mesmo (Kretch, 2002 citado por Joseph, 2015). O objetivo principal é promover aos clientes equilíbrio interpessoal, percebendo o sentido de conexão mais profundo com aqueles que são significantes para eles em suas vidas e experienciar um forte sentido de gratidão em relação às pessoas que lhe proporcionou algum benefício. Baseia-se na observação dos episódios concretos da vida da pessoa em relação a algum membro da família. Esses fatos são relatados através de resumos respondendo às seguintes indagações: o que ele/ela fez por mim? O que fiz como retribuição? Que problemas ou dificuldades causei a essa pessoa? Esse processo faz recortes de três a cinco anos das lembranças que teve sobre aquele membro familiar,

durante as sessões até atingir o tempo presente. Desse modo, é feito com todos os outros representantes da família durante a terapia (Joseph, 2015).

Finalmente, a *teoria da escolha*, desenvolvida por Glasser (1998 citado Rice, 2009), tem como objetivo principal ajudar as pessoas a escolher o que é mais significativo para elas, ao invés de permitir que os outros façam. Para conseguir mudar comportamentos como reclamar, ameaçar, culpar, criticar, entre outros, baseadas em ações que os outros escolheram e não fizeram de modo adequado para ela, e são considerados maus hábitos. Nesse sentido, é necessário assumir outros modelos como respeito, apoio, aceitação, confiança, negociação das diferenças para solucionar determinada situação. Essa estratégia baseia-se nas forças que o cliente possui para conseguir bons resultados, principalmente ter mais felicidade ao longo da vida. Ela é usada em tratamento de pessoas usuárias de drogas e álcool, com resultados satisfatórios por mostrar caminhos diferentes e proporcionar informações relevantes em direção à felicidade (Rice, 2009).

Considerações Finais

A partir desta pesquisa foi possível identificar as contribuições da psicologia positiva para o psicólogo brasileiro, grupos de prevenção e promoção da saúde, considerando que o foco da PP é o bem-estar para a promoção da saúde e qualidade de vida.

Identifica-se que ainda há a falta de materiais traduzidos para o português em relação às técnicas da PP, se comparado aos outros países, o que dificulta para os profissionais da psicologia terem mais acesso ao conhecimento das técnicas. Neste sentido, este estudo pode contribuir como um referencial de algumas técnicas em PP.

Vale ressaltar a necessidade de pesquisas e reconhecimento que a resiliência, as forças e virtudes que o indivíduo possui, são fatores importantes para a medição do índice de desenvolvimento humano e que pode ser assumido pelo governo na consolidação de políticas públicas direcionadas à promoção do bem-estar no país. Pois, ações desse tipo já estão sendo implantadas nos EUA e Europa, onde esses construtos já são utilizados em larga escala.

Portanto, esse estudo é um relevante passo para a evolução da PP nas intervenções psicológicas a serem realizadas em vários contextos que necessitam da atuação da psicologia e vale ressaltar, também, a necessidade de tradução de estudos estrangeiros para a língua portuguesa, pois, durante a produção deste trabalho, evidenciou a escassez de textos e técnicas disponíveis na língua pátria. No entanto, essa dificuldade exauriu por haver entre os autores a formação em língua inglesa e a habilidades de leitura noutros idiomas.

Conclui-se que as estratégias apresentadas podem ser utilizadas tanto na prevenção dos fatores de risco quanto na promoção das forças e virtudes presentes no indivíduo, visando o bem estar subjetivo, funcionamento ótimo e melhor qualidade de vida. No Brasil, ainda há carência de pesquisas no ramo, tornando-se fundamental a aplicabilidade, bem como discussões entre os profissionais para compreender a efetividade das técnicas terapêuticas positivas seja individuais ou grupais.

REFERÊNCIAS

- ADSERÁ, A. (2013). *Terapias de Psicologia Positiva*. 9. Ed. Barcelona: 3 temas.
- BELL, J. (2014). *Positive Psychology: Research and Applications of the Science of Happiness and Fulfillment*. New York: Kindle.
- DONOVAN, D. M; WELLS, E. A. (2007). Tweaking 12-step: The potential role of 12-Step self-help group involvement in methamphetamine recovery. *US National Library of Medicine National Institutes of Health*, 102 (Suppl 1), 121-129. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17493061>
- JOSEPH, S. (2015). *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*. New Jersey: Wiley.
- LYUBOMIRSKY, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin.

MAGYAR-MOR, J. L; LOPEZ, S. (2015). Strategies for accentuating Hope in: JOSEPH, S. *Positive Psychology in practice Promoting Human Flourishing in work, Health, Education and Everyday life*. 2 ed. Wiley. Hoboken, New Jersey.

PASSARELI, P. M; SILVA, J. A. (2007). Psicologia Positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 24(4), 513-517. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n4/v24n4a10.pdf>

PAIVA, F. S; RONZANI, T. M. (2009). Estilos parentais entre adolescentes: revisão sistemática. *Psicologia em Estudo*, 14(1), 177-183. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n1/a21v14n1>

PALUDO, S. S; KOLLER, S. H. *Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões*. Paidéia, Ribeirão Preto, p. 9-20, v. 37, n. 36, Jan/Abr, 2007. Recuperado de: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=s0103-863x2007000100002&script=sci_arttext>.

PUREZA, J. M; ROQUE, S; CARDOSO, K. (2012). *Jovens e trajetórias de violência. Os casos de Bissau e da Praia*. Coimbra: ColeçãoCES/Almedina.

RICE, M. (2009). *A choice theory approach to drug and alcohol abuse*. Arizona: madeira.

RUINI, C; FAVA, G. A. (2015). Clinical Applications of Well-Being Therapy in: JOSEPH, S. *Positive Psychology in practice Promoting Human Flourishing in work, Health, Education and Everyday life*. 2 ed. Wiley. Hoboken, New Jersey.

ROSS, C. M. (2014). *BDNF: The Resilience Factor*. New York: Kindle.

SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist Association*, 55(1), 5-14. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

SELIGMAN, M. E. P. (2004). *Felicidade autêntica: Usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva (Original publicado em 2002).

YUNES, M. A. M. (2003). Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, 8(n. esp.), 75-84. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v8nspe/v8nesa10>

A PSICOLOGIA POSITIVA E A ADIÇÃO: A INTERVENÇÃO PELOS CINCO PILARES.

Indianí Carolini Domingues Mercado da Silva - Faculdade Unigran Capital

Iodalmo Luiz Monteiro - Faculdade Unigran Capital

Jucimara Zacarias Martins Silveira – Professora da Faculdade Unigran Capital

RESUMO

Introdução: O consumo de substâncias psicoativas tem aumentado nos últimos anos, atingindo patamares alarmantes, sendo atualmente considerado um problema de saúde pública, que apresenta impactos sociais, econômicos e na saúde da população de várias faixas etárias, classes e regiões. A adição e as estratégias de avaliação e intervenção são um grande desafio para as áreas que atuam com esta demanda, o que não é diferente para a ciência psicológica. **Objetivos:** Compreender como os cinco pilares da Psicologia (emoções positivas, engajamento, relações sociais, significado para vida e realização) podem contribuir na intervenção de pessoas adictas e no engajamento do processo de mudança, por meio da promoção das forças e virtudes individuais, além de avaliar as características e condutas pessoais que podem promover a resiliência e entender os processos psicológicos que influenciam nos fatores de risco e proteção. **Metodologia:** Foi realizado uma revisão bibliográfica utilizando cinco artigos publicados nos últimos dez anos em português, espanhol e inglês, encontrados na base de dados Scielo, Pepsic e Lilacs, além de um livro lançado no Brasil. **Resultados:** Foi identificado que a depressão é um preditor relevante para o uso de substâncias, influenciada pela dificuldade de constituir relacionamentos saudáveis com os pares ao longo da vida, bem como a presença de afetos negativos, falta de objetivos e esperança em relação ao futuro. Quanto às emoções positivas e o tratamento da adição, a presença de afetos como: alegria, satisfação, felicidade, autocontrole, bem-estar, tolerância e facilidade de manejo nas situações estressoras são fatores protetivos diante do uso de substâncias. **Conclusão:** Verificou-se, que a Psicologia Positiva pode contribuir com a avaliação e intervenção psicológica na adição, possibilitando a promoção e fortalecimento dos pilares e mudanças no hábito adictivo. No Brasil, trata-se de uma área carente de estudos para a verificação da efetividade das estratégias terapêuticas positivas, apresentando-se como possibilidade de investigação científica.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Adição; Resiliência; Intervenção psicológica.

Introdução

Atualmente há uma preocupação com o aumento do uso de psicotrópicos, seja na população mais jovem ou demais estratos sociais. O uso abusivo vem provocando muitos impactos negativos nas famílias, noutros grupos em que se interrelacionam, trabalho, escola, amigos, possibilitando sérios prejuízos na saúde física e mental, deixando a pessoa à mercê da substância adictiva, sem a percepção de possibilidades positivas futuras.

Diante dessa preocupação, a Psicologia Positiva propõe técnicas recentes que auxiliam o processo de mudança, abrindo novas possibilidades de encontrar significados para a vida (Figlie; Payá, 2013), através das forças internas, as virtudes e as emoções positivas que estão presentes em cada ser humano.

Desse modo, torna-se relevante o investimento em possibilidades de tratamento dessa população e dar-lhe chance de conquistar o bem estar físico e psicológico sem a presença de substâncias psicoativas. Além de apresentar-lhe condições de ótimas experiências de felicidade, autoestima, resiliência, entre outros, através da própria vivência com esses fatores psicológicos proporcionados pela PP e suas terapias.

Por isso os objetivos desta pesquisa bibliográfica foram identificar as contribuições das técnicas da Psicologia Positiva na intervenção da adição, entender como os processos psicológicos influenciam nos fatores de risco e de proteção nesses indivíduos, sistematizar características psicológicas positivas que vão ajudá-los no enfrentamento dos problemas causados pela adição e demonstrar como a PP pode contribuir para o bem estar, o otimismo, a resiliência e o engajamento no processo de mudança e após a intervenção para a modificação do hábito da adição.

A realização desse estudo está apoiada na pesquisa bibliográfica em artigos selecionados no Pepsic, Scielo, Lilacs, Medline, APA, CAPES, Universia e livros, abordando as possibilidades de intervenção descritas pela PP em pessoas adictas, além da caracterização desses comportamentos. Nesta pesquisa foram considerados artigos nos idiomas português, inglês e espanhol, dos últimos dez anos.

Para a pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: Psicologia Positiva e adição, Psicologia Positiva e resiliência, Psicologia Positiva e emoções positivas, Psicologia Positiva e engajamento, Psicologia Positiva e relações sociais, Psicologia Positiva e significado para a vida e Psicologia Positiva e realização. No entanto, foram excluídos aqueles que não abordavam especificamente o tema pesquisado.

1 Conhecendo a Psicologia Positiva (PP)

Há indícios que o início da Psicologia Positiva (PP) deve-se ao psicólogo humanista Abraham Maslow, o qual estudou a saúde mental e o bem-estar. Ainda foi o primeiro a usar o termo PP num capítulo de seu livro: “Motivação e Emoção” em 1954. Apesar do interesse nesse campo, o autor retirou esse capítulo do livro em 1974, por achar que não mais se adequava à sua teoria, além das críticas que vinha recebendo sobre o tema (Joseph, 2015). Assim que Martin

Seligman foi eleito presidente da Associação Americana de Psicologia (APA) em 1998, trouxe consigo esse tema para a Psicologia e diante desse modelo a mente humana poderia decidir em ser satisfeita e feliz.

Em 2000, a revista *American Psychologist* publicou o surgimento de um novo ramo da ciência psicológica denominada PP, na qual Seligman e Csikszentmihalyi (2000) expuseram seus argumentos sobre as emoções positivas, o caráter positivo e as instituições positivas, além da proposta para novas pesquisas sobre o assunto (Bell, 2014). Para chegar até esse conceito, o novo modelo teve suas raízes conceituais na teleologia de Aristóteles, na teoria humanista de Maslow, a salutogênese de Aaron Antonovsky, enfim as quais defendem as forças e virtudes humanas (Joseph, 2015).

No Brasil, essa nova abordagem surgiu, inicialmente, com estudos sobre a resiliência e afetos positivos com vários artigos e trabalhos publicados a partir de 1997. O enfoque da PP também expandiu com a criação em 2013, da Associação Brasileira de Psicologia Positiva, realizando o primeiro Congresso Brasileiro em 2014 e já confirmado o próximo para junho de 2016, sendo o Prof. Dr. Cláudio Simon Hutz seu presidente (UFRGS) e vice-presidente Solange Wechsler (PUC-Campinas).

Nesse sentido, já há no Brasil um número expressivo de pesquisadores e profissionais que estão trabalhando e aprimorando os seus conhecimentos em PP, fato demonstrado no VII Congresso Brasileiro de Avaliação Psicológica em julho de 2015, que teve em sua programação várias apresentações de trabalhos sobre avaliação e intervenção psicológica na PP voltadas para os contextos de saúde, educação e organizacional.

Quanto ao referencial epistemológico da PP, os estudos se concentraram sobre as forças e as potencialidades humanas fugindo do foco apenas das emoções negativas que até então imperavam no empirismo psicológico (Passarelli; Silva, 2007). Para essa visão, a Psicologia não deve concentrar unicamente no estudo da doença ou das fraquezas, também deve ser voltada para as forças e virtudes que cada ser humano carrega consigo. Nesse sentido, a Psicologia não deve ser uma filial da medicina, ela deve ser mais ampla, tanto no trabalho, na educação, na introspecção, no amor e no crescimento (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000).

Para tal missão, a felicidade é um dos focos principais da PP, também denominada bem estar subjetivo (Seligman, 2004). É definida como extroversão estável e está ligada a uma interação natural e agradável de sociabilidade entre as pessoas (Francis, 1999 citado por Passarelli; Silva, 2007). Nesse sentido, esses autores compararam a felicidade à extroversão. Nesse aspecto, Seligman (2004) relata que as pessoas felizes participam de mais atividades em grupo, além de possuírem mais amigos, sejam casuais ou íntimos. No entanto, as pessoas que não possuem nenhuma relação grupal ou nível muito baixo de interação nas relações a que pertencem tendem a ter o sofrimento aumentado (Passarelli; Silva, 2007).

Cabe ressaltar outro elemento fundamental na construção das forças positivas humanas: o otimismo. Seligman (2004) o descreve como o processo de identificar os pensamentos e crenças perturbadoras, para em seguida, desenvolver novos pensamentos e crenças mais adaptativas e positivas. E ainda, outro constructo relevante abordado é a resiliência, definida como a superação de crises e adversidades em indivíduos, grupos ou organizações (Yunes, 2003). Para a autora é a habilidade de voltar ao seu estado usual após passar por doenças, adversidades entre outras situações negativas.

Marcos (2011, citado por Adserá, 2013) considera a resiliência composta por aspectos biológicos, psicológicos e sociais e que podem ser conquistados ao longo das situações vitais. Segundo Ross (2014, p.8), “este é o fator chave entre permanecer saudável quando confrontando o estresse *versus* o desenvolvimento de depressão ou transtorno pós-traumático”. E o indivíduo consegue melhor adaptação ao ambiente, tornando menos suscetível às doenças como depressão, ansiedade e condições neuro-degenerativas, permitindo maior força para enfrentar as condições negativas (Ross, 2014).

Seligman (2004) aponta um elemento fundamental para a qualidade de vida e bem-estar subjetivo, o estudo das experiências ótimas. O trabalho produzido por Csikszentmihalyi (2008), denominado *flow*, mostra a importância da atenção naquilo que se quer conquistar, utilizando este componente cognitivo para aumentar o prazer das ações, nas quais a atenção é exigida.

Adserá (2013) mostra que o afeto, outro elemento importante da PP, é uma qualidade positiva que ajuda na mudança dos pontos de vista negativos e positivos do ser humano. É definido pelo conjunto de experiências anímicas e emocionais que ao experimentá-las informam sobre a caminhada de nossa vida (Vásquez; Hervás, 2009 citado por Adserá, 2013). O conceito de afeto é mais amplo que a emoção, pois inclui tanto as reações transitórias associadas à disposição fisiológica, quanto aos estados mais difusos e permanentes que influenciam nas experiências vitais (Adserá, 2013).

O mesmo autor menciona a criatividade como fator importante para a reabilitação de pessoas adictas. Ele utiliza uma metáfora para mostrá-la como a música da razão. É um processo cognitivo que influencia positivamente o cérebro emocional, além do reforço no conceito de si mesmo, a autoestima e motiva o indivíduo para fazer coisas direcionadas ao seu bem-estar.

Segundo Schenker e Minayo (2005 citado por Paiva; Ronzani, 2009) argumentam que a relação com a família, a pressão do grupo de amigos, o desempenho acadêmico e a ligação com a escola, a inserção e incorporação de valores comunitários, a capacidade de decodificação de mensagens provenientes da mídia, além de aspectos individuais como autoestima, capacidade de resolução de problemas são aspectos fundamentais para a compreensão do desenvolvimento de comportamentos prejudiciais à saúde entre os indivíduos. Contudo, os comportamentos prejudiciais e os fatores de riscos que contribuem para adição são importantes, mas a capacidade para o desenvolvimento do indivíduo por meio das virtudes e emoções positivas, resiliência, como experiências ótimas e bem-estar subjetivo pode auxiliar no processo de reabilitação do indivíduo que está adicto.

2 Caracterização da adição, os fatores e as vulnerabilidades

O mundo globalizado tem estado alarmado com o avanço do consumo de drogas lícitas e ilícitas. Com a facilidade de intercâmbio em todo o planeta, mais e mais substâncias tóxico-aditivas tem circulado e sendo usadas amplamente, causando preocupação nas entidades internacionais, como a OMS (Organização Mundial de Saúde) pelo aumento crescente.

Países como EUA e Uruguai, por exemplo, estão usando um mecanismo de liberalização da maconha como forma de diminuir o tráfico e consequente comercialização, mas essas medidas paliativas não conseguem diminuir o avanço dos psicotrópicos. Com isso mais pessoas iniciam

no vício inclusive os mais jovens repercutindo em todo o estrato social, provocando mudanças negativas generalizadas.

No Brasil, a imensa fronteira com países produtores de drogas dá oportunidade de um aumento crescente do tráfico apesar da fiscalização ostensiva, mas isso não tem garantido sucesso nas ações de diminuição da entrada desses produtos no território nacional. Os órgãos de repressão não dão conta do volume do produto que circula irregularmente nas estradas, portos e aeroportos, chegando as cidades brasileiras e mais pessoas tendo acesso a ela.

A *cannabis sativa* tem sido a substância mais consumida, mas o crack vem assumindo este posto e aumentado a preocupação dos órgãos sanitários pela intensidade do consumo autodestrutivo e consequente adoecimento da população usuária. Junto a esses narcóticos aparece o álcool como um produto de consumo legalizado, mas também perigoso pelo uso excessivo e posteriormente um aumento no orçamento em saúde relacionado ao tratamento da adição desses usuários em centros de recuperação espalhados pelo país.

A adição, seja por álcool ou outras substâncias psicoativas, de acordo com *American Society of Addiction Medicine* (ASAM, 2005) é uma doença primária, crônica, relacionada aos circuitos cerebrais de recompensa, motivação e memória. Qualquer disfunção nestes circuitos leva a manifestações biológicas, psicológicas, sociais e espirituais características. Pode refletir na busca patológica ao perseguir recompensa e/ou alívio pelo uso de substâncias psicoativas e outros comportamentos. É caracterizada pela incapacidade de abster-se de forma consistente, prejudicando o controle comportamental, o desejo, a diminuição do reconhecimento de problemas significativos com os próprios comportamentos, relações interpessoais e uma resposta emotiva disfuncional. Como outras doenças crônicas, a adição, muitas vezes, pode envolver ciclos de recaída e remissão. Sem tratamento ou engajamento em atividades de reabilitação, a compulsão por substâncias é progressiva e pode resultar em incapacitação para algumas atividades ou morte prematura.

Cientistas de várias áreas do conhecimento, principalmente as humanas e da saúde, têm focado em modelos de tratamento, seja farmacológico ou psicoterápico a esses usuários, identificando técnicas que favoreçam a recuperação do bem-estar para essas pessoas. Entre as áreas, está a Psicologia que desde meados do século passado tem encontrado possibilidades de restabelecimento e consequente reinserção social desses indivíduos e mais recentemente a Psicologia Positiva (PP) tem atuado nas capacidades e forças individuais como o otimismo, a resiliência e a esperança com resultados satisfatórios.

Em relação aos fatores de risco que podem possibilitar o uso ou abuso de substâncias incluem traços psicológicos e influências do grupo de pares. Wagner e Oliveira (2007) esclarecem que os déficits nas habilidades sociais iniciadas na infância reforçam o pressuposto de que crianças que não obtiveram essa habilidade de interagir com seus pares podem ser afastadas do grupo e envolverem-se em situações de risco, como violência e uso de drogas. Essa característica é confirmada por Córdova-Alcaráz, Rodrígues-Kuri e Díaz-Negrete (2010), segundo os quais, quando ocorre a resistência por parte dos membros surge o enfraquecimento da capacidade de manejá-las situações de risco e a diminuição do desejo de até mesmo frequentar a escola, local propício para a relação grupal. Cerveny e cols (2008) citados por Pureza; Roque; Cardoso (2012) reforçam que indivíduos que não se sentem ouvidos ou entendidos e que não conseguem expressar seus sentimentos e desejos, acabam se submetendo a violência por causa da incapacidade de se comunicar.

Assim, Córdova-Alcaráz, Rodrígues-Kuri e Díaz-Negrete (2010) mostraram, em pesquisa realizada no México, que os jovens dentre os quais usaram drogas pelo menos uma vez na vida e aqueles que nunca tiveram essa experiência apresentaram significativas diferenças nos fatores que medem a depressão e percepção da vida satisfatória, do mesmo modo, o projeto de vida futura, bem estar econômico, utilização do tempo disponível para lazer, autoestima e interesse escolar. Já Wagner e Oliveira (2007) apresentam a falta de assertividade como um componente importante para a tomada de decisão frente à oferta de drogas. Quando o indivíduo não possui essa competência emocional de expressar clara e objetivamente sua opinião, quando não demonstra confiança naquilo que realmente almeja e pretende ter êxito, somando-se a falta de proatividade e pensamento positivo orientado ao futuro, tende a comportar diante dessa situação em acordo com grupo para permanecer vinculado.

Nesse sentido, indivíduos que estão com dificuldades nos contatos sociais podem buscar outros mecanismos ou os utilizados no grupo para se integrarem, dentre esses pode estar presente a iniciação em drogas lícitas, como esclarece Córdova-Alcaráz, Rodríguez-Kuri e Díaz-Negrete (2010). Nos estudos desses autores identificaram que as variáveis que melhor esclarecem os usuários de substâncias psicoativas são a utilização de tabaco pelo menos uma vez, menor idade de início no uso de álcool, além de baixo controle em situações de risco, falta de manejo das relações interpessoais, ausência de apoio pelos pais e baixa expectativa em relação ao futuro.

3. Os cinco pilares da Psicologia Positiva.

Os cinco pilares sobre os quais a PP se apóia, objetivam melhorar a qualidade de vida e o bem-estar do indivíduo, analisando as habilidades, comportamentos, atitudes e emoções positivas, utilizando empiricamente estes conhecimentos (Adserá, 2013). Os pilares são as emoções positivas, engajamento, relações sociais, significado para a vida e realização. Experimentar essas emoções leva o indivíduo a enfrentar com êxito os obstáculos que se apresentam na vida, além de aumentar o bem-estar e a felicidade (Adserá, 2013).

As emoções positivas cumprem um objetivo importante no desenvolvimento do indivíduo, uma vez que amplia os recursos cognitivos, físicos e sociais, tornando-os mais duráveis e aumentando as reservas das quais possa recorrer quando apresenta ameaças ou oportunidades. E ainda, essas emoções têm a possibilidade de fertilizar o crescimento emocional (Contreras; Esquerra, 2006 citado por Pureza; Roque; Cardoso, 2012).

Dentre as emoções positivas que mais se destacam podem-se mencionar o otimismo, a resiliência, a fluidez, a felicidade ou bem-estar, a criatividade, o humor e a inteligência emocional. Dessas mencionadas, aquelas, segundo Adserá (2013), podem ter resultados mais práticos e imediatos em tratamento terapêutico são: o otimismo, a resiliência e o sentido de humor. Pois segundo o autor, as pessoas otimistas têm a tendência de serem mais perseverantes e exitosas na vida, além de se esforçarem diante das dificuldades com mais chances de superação. Ainda, está associado aos hábitos mais saudáveis na vida. A pesquisa de Sheier e Carver (1985) citado por Adserá (2013) indica que o otimismo está ligado à resiliência, sendo um bom prognóstico na reabilitação do indivíduo com algumas doenças, entre elas a adição.

O otimismo possui uma característica disposicional, ou seja, se relaciona diretamente com as expectativas da pessoa em relação ao futuro, acreditando que coisas positivas podem acontecer (Sheier; Carver, 1985 citado por Adserá, 2013). Nesse sentido, uma importante descoberta é que pode ser aprendido por ser um processo e não um estado e está ao alcance de qualquer indivíduo (Vaughan, 2004 citado por Adserá, 2013). Cabe ressaltar que o otimismo apresenta uma função social, ao considerar que pessoas otimistas não mantêm apenas para si os sentimentos de felicidade ou bem-estar, mas transmite aos outros com os quais se relaciona promovendo o bem-estar coletivo (Tierno, 2007 citado por Adserá, 2013).

Desse modo, propor uma terapia que leva em conta essa emoção pode ajudar a potencializar o caráter otimista das pessoas adictas. Por meio desse objetivo pode haver um aumento indireto das outras habilidades por meio da sinergia, como, por exemplo, a proatividade, o pensamento positivo e a esperança, aumentando a qualidade de contato com os pares nos variados ambientes sociais (Adserá, 2013).

Vários cientistas sociais já mencionaram que o ser humano é um ser social e o isolamento pode ser muito desconfortável. Ser exilado, por exemplo, é um castigo que afeta enormemente a saúde física e mental por conviver num ambiente estranho. Logo, quando o indivíduo não consegue relacionar de modo satisfatório entre os pares, isso pode afetar sua conduta e provocar estresse, proporcionando sintomas prejudiciais à saúde física e mental (Csikszentmihalyi, 2008).

No entanto, é na interação social que o indivíduo desfruta das melhores experiências humanas e se sente completo (Csikszentmihalyi, 2008). Uma expressão latina *inter hominem esse* define bem o que é humano entre humanos, caso contrário ele perderá essa essência. Assim, fica demonstrada a importância das relações sociais no desenvolvimento humano, desde a infância, adolescência até a fase adulta, em mostrar-se visível diante dos pares, ser ouvido e ouvir, enfim apresentar suas possibilidades de interação e assertividade.

Csikszentmihalyi (2008) exemplifica que a densidade de contatos sociais funciona como um bálsamo de conforto, de entusiasmo e diminuição da ansiedade. Essas características deixam o indivíduo mais vivo quando rodeado de pessoas, além do aumento da felicidade, diminuição do estresse e que afeta positivamente os contatos familiares, com amigos ou colegas na rede de influências sociais. Nesse contexto, mostra seu conhecimento e aprende continuamente numa interação de engajamento.

Quando o indivíduo adquire a habilidade apropriada de relacionar, ele pode transformar regras, tornando-as mais flexíveis no intuito de proporcionar mais bem estar e ótimas experiências (Csikszentmihalyi, 2008). Logo, possuir essa competência é fator relevante no convívio social, protegendo o indivíduo das vulnerabilidades pelas quais passa durante a vida.

Então, utilizar esta abordagem para ajudar no enfrentamento das adversidades em situações de riscos com o uso e abuso de substâncias psicoativas, é oferecer possibilidades para uma vida mais significativa, além de possibilitar novas estratégias no manejo das condições vulneráveis diante das quais tem que se relacionar.

A respeito do pilar da PP significado para a vida, Csikszentmihalyi (2008) define-o como um fim, um propósito e a significância de algo importante ligado a eventos ordenados por causa e tempo, endereçados ao objetivo final. Quando a pessoa tem a intenção de atingir a meta, ela atua de modo estruturado, convincente que torna previsível o resultado, pois identifica os meios para consegui-lo com clareza e amplitude. Desse modo, ordena as informações e suas

relações para clarificar, estabelecer domínio do conteúdo, caso ocorra conflito na informação preestabelecida em direção ao propósito final.

Csikszentmihalyi (2008) relata, ainda, que criar sentido envolve trazer ordem aos conteúdos da consciência para integrá-los numa ação unificada de experiência ótima. Nesse sentido, o indivíduo que encontra um sentido para a vida normalmente tem um objetivo importante para o qual dispõe muita energia, esforço para alcançá-lo, o que pode resultar em ação, mesmo diante das adversidades. Por meio desse modelo, este pode identificar quais os objetivos têm definido para sua vida e organizar esses conteúdos para atingi-los, através de um comportamento positivo de intenções nesta direção.

Neste mesmo sentido, há a resolução para a conquista do objetivo, sendo que todas as atividades próprias daquele objetivo são unificadas promovendo a experiência de fluir, ou seja, a melhor experiência, trazendo harmonia para a consciência e todo o corpo. Essa congruência de sentimentos, pensamentos e ações promove a harmonia interna, causando o bem estar para uma vida boa para ser vivida (Csikszentmihalyi, 2008). Entretanto, o indivíduo que está nesta harmonia interna independente do que faz ou acontece a ele, sabe que sua energia é sempre direcionada para aquele fim, sem ser desperdiçada em dúvidas, medo, desgosto, culpa, mas utilmente empregada, além de promover forças internas e serenidade (Csikszentmihalyi, 2008).

Para contextualizar as contribuições da PP para a reabilitação dos indivíduos adictos, dentre as muitas técnicas disponíveis, citam-se a *Terapia da Esperança*, *Teoria da Escolha*, *Terapia da Realidade*, entre outras.

A *Terapia dos doze passos*, aqui definida, trata-se de uma estratégia de engajamento ativo, projetado para aumentar a probabilidade de um indivíduo que está adicto tornar-se afiliado e envolvido no grupo de apoio de 12 passos, promovendo a abstinência das substâncias psicoativas. Apresentando-se com três princípios-chaves: a aceitação, que inclui a percepção de que a adicção é uma doença crônica, progressiva, sobre a qual não se tem o controle que a vida se tornou incontrolável por causa do uso de substâncias psicoativas, que a força de vontade não é suficiente para superar o problema e que a abstinência é a única alternativa; o segundo é se envolver com o processo de recuperação, o que implica doar-se ao longo da metodologia a um poder superior, aceitando a estrutura, companheirismo e apoio de outros adictos em recuperação e seguir as atividades de reabilitação estabelecidas pelo programa; e o terceiro é a participação ativa nos encontros e atividades correlatas (Donovan; Wells, 2007).

Nesse sentido, a eficácia dos doze passos para a reabilitação dos indivíduos usuários está estabelecida. As pesquisas sobre a sua utilidade para outras formas de abuso de substâncias ainda são preliminares, contudo, essa estratégia terapêutica parece promissora para auxiliar os indivíduos no processo de tratamento do uso e abuso de substâncias psicoativas (Donovan; Wells, 2007).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desta pesquisa foi possível identificar as contribuições da Psicologia Positiva para o psicólogo brasileiro, grupos de prevenção e promoção da saúde, na intervenção com os

indivíduos adictos, considerando que o foco da PP é a felicidade e o bem-estar para a promoção da saúde e qualidade de vida.

Em relação à intervenção nesta temática, a resiliência é um processo importante que pode ser composto por fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais, podendo ser desenvolvida pelo indivíduo ao longo das situações de risco. Trata-se de um fator importante para superar crises e adversidades e voltar ao seu estado usual de saúde e de bem estar, possibilitando o autodesenvolvimento, o que não significa sair da crise ilesa.

Quanto aos fatores de risco e proteção influenciados pelos processos psicológicos, a adolescência por ser um período de transição, caracterizado como uma fase crítica da vida por causa da necessidade de integração, busca pela autoafirmação, independência e a consolidação da sua identidade sexual podem gerar conflitos emocionais, se não resolvidos pode influenciar na opção pelo abuso de drogas lícitas ou ilícitas devido à dificuldade de equilibrar as situações agradáveis de proteção com as situações de riscos e vulnerabilidades. No entanto, essa fragilidade não se restringe a essa fase do desenvolvimento humano, podendo afetar outros períodos ao longo da vida devido ao divórcio, luto, desemprego, incapacidade física, entre outros aspectos além de fatores socioeconômicos e territoriais, desequilibrando o processo de bem estar e causando conflitos relevantes, tanto individual quanto coletivo, possibilitando à adesão de comportamentos relacionados à adição.

Diante disso foi possível identificar, através deste estudo, algumas características positivas que vão auxiliar no atendimento dessa população, bem como um enfrentamento que pode ser mais assertivo diante dos impactos provocados pela adição.

Apesar das leituras mostrarem boa relação com o objetivo do trabalho, ficou evidente a insuficiência de práticas da PP no Brasil em relação ao tratamento e prevenção para o uso de substâncias psicoativas. Os autores brasileiros reconhecem essa evidência, mas não há clareza, ainda, de que essas técnicas tenham resultados satisfatórios para a população brasileira. Fator que pode estar relacionado à falta de material em português, o que dificulta o acesso dos profissionais da Psicologia às várias técnicas já disponíveis na área.

Vale ressaltar a necessidade de pesquisas e reconhecimento que a resiliência, as forças e virtudes que o indivíduo possui, são fatores importantes para a medição do índice de desenvolvimento humano e que pode ser assumido pelo governo na consolidação de políticas públicas direcionadas à promoção do bem estar e da felicidade no país e como prevenção para o uso de substâncias psicoativas. Pois, ações desse tipo já estão sendo implantadas nos EUA e Europa, onde esses construtos já são utilizados em larga escala.

Referências

Adserá, A. (2013). *Terapias de Psicología Positiva*. 9. Ed. Barcelona: 3 Temas.

American Society of Addiction Medicine, 2015. Recuperado em:
<http://www.asam.org/quality-practice/definition-of-addiction>

Bell, J. (2014). Positive Psychology: Research and Applications of the Science of Happiness and Fulfillment. New York: Kindle.

Córdova-Alcaráz, A. J; Rodríguez-Kuri, S. E; Díaz-Negrete, D.B. (2010). Bienestar subjetivo em jóvenes mexicanos usuarios e no usuarios de drogas. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 12(2), 147-162. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80218376008>

Córdova-Alcaráz, A. J; Palos, P. A; Rodríguez-Kuí, S. E. (2005). Características de resiliencia em jóvenes usuarios y no usuarios de drogas. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7(2), 102-122. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80270207>

Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: HarperCollins.

Donovan, D. M; Wells, E. A. (2007). Tweeking 12-step: The potencial role of 12-Step self-help group involvement in methamphetamine recovery. *US National Library of Medicine National Institutes of Health*, 102(Suppl 1), 121-129. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17493061>

Figlie, N. B; Payá, R. (2013). *Dinâmicas de grupo e atividades clínicas aplicadas ao uso de substâncias psicoativas*. São Paulo: Roca.

Joseph, S. (2015). *Positive Psychology in Pratice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Educacion, and Everyday Life*. New Jersey: Wiley.

Passareli, P. M; Silva, J. A. (2007). Psicologia Positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 24(4), pp. 513-517. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n4/v24n4a10.pdf>

Paiva, F. S; Ronzani, T. M. (2009). Estilos parentais entre adolescentes: revisão sistemática. *Psicologia em Estudo*, 14(1), 177-183. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n1/a21v14n1>

Pureza, J. M; Roque, S; Cardoso, K. (2012). *Jovens e trajetórias de violência*. Os casos de Bissau e da Praia. Coimbra: ColeçãoCES/Almedina.

Ross, C. M. (2014). BDNF: *The Resilience Factor*. New York: Kindle.

Seligman, M. E. P.; Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist Association*, 55(1), 5-14. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade autêntica: Usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Wagner, M.F; Oliveira, M. S. (2007). Habilidades sociais e abuso de drogas em adolescentes. *Psicologia Clínica*, 19(2), 101-116. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pc/v19n2/a08v19n2.pdf>

Yunes, M. A. M. (2003). Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, 8(n. esp.), 75-84. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v8nspe/v8nesa10>

3 REFLETINDO SOBRE O SENTIDO DA VIDA – UMA VISÃO PSICANALÍTICA

***Thais C. Negrisoli Velecico**

****Elaine Maia de Paiva**

RESUMO:

O presente artigo trata do tema do sofrimento humano, considerando a obra de Viktor E. Frankl – Em Busca de Sentido – Um Psicólogo no Campo de Concentração. Viktor E. Frankl vivenciou experiências de sofrimento intensas durante três anos em campos de concentração. E refletindo sobre esta vivência, podemos nos questionar: Como ele conseguiu, em situação de extrema brutalidade, encarar a vida como algo que valia a pena preservar? Frankl cita Nietzsche: “Quem tem porque viver pode suportar quase qualquer como”. O homem não pode mais ser considerado apenas como uma criatura cujo interesse fundamental é o de satisfazer as pulsões, de gratificar os instintos, nem pode ser entendido como resultado de condicionamentos. Ao contrário, o homem se revela como um ser em busca de um sentido, um sentido para a própria existência. As autoras propõe uma reflexão a partir da análise da situação atual do homem contemporâneo, seu vazio existencial e o papel do desejo do Analista na busca de um sentido para a sua existência, a partir de questionamentos sobre a vivência do sofrimento, seu sentido e a possibilidade de se chegar, através dele, à descoberta de valores, de realização pessoal e ressignificação de sua própria existência.

Palavras chave: Existência, Sofrimento Humano, Sentido da Vida, Psicanálise.

***Thais C. Negrisoli Velecico** – Administradora de Empresas pela Faculdade Brasileira de Recursos Humanos – Hoyler, Personal e Professional Coach pelo Instituto Psiquê de Desenvolvimento Humano, Psicanalista pelo Núcleo Brasileiro de Pesquisas Psicanalíticas, Pós Graduada em Psicanálise e Psicopatologias pelo Núcleo Brasileiro de Pesquisas Psicanalíticas em Convênio com a FACEI – Faculdade Einstein/ Salvador-BA, Graduanda em Psicologia pela UNISA – Universidade de Santo Amaro e Graduanda em Filosofia pela PUC – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Especialização em Psicologia Organizacional pela UNISA – Universidade de Santo Amaro. Pesquisadora credenciada junto ao CNPq. Endereços eletrônicos: www.thaisnvelecico.com e thais@thaisnvelecico.com.br.

**** Elaine Maia de Paiva** – Arquiteta e Urbanista pela Universidade Braz Cubas, Personal & Professional Coach pelo Instituto Psiquê de Desenvolvimento Humano, Psicanalista pelo Núcleo Brasileiro de Pesquisas Psicanalíticas, Pós Graduada em Psicanálise e Psicopatologias pelo Núcleo Brasileiro de Pesquisas Psicanalíticas em Convênio com a FACEI – Faculdade Einstein/ Salvador-BA, Palestrante e Educadora. Endereço eletrônico: arq.elaine.maia@gmail.com.

I. INTRODUÇÃO:

O homem procurou, ao longo da existência, construir um sentido para a sua razão de ser e estar no mundo. Aos poucos, foi tomando consciência de sua singularidade e subjetividade, além de sua condição diferenciada de outras espécies animais e cada vez mais, desenvolvendo meios para dar sentido à sua existência no mundo.

Ao longo da história, o homem buscou externar suas indagações e necessidades mais básicas dentro desta existência, procurando compreendê-las. Em seu livro *Em busca de Sentido*, o psiquiatra Viktor Frankl (1989) afirma que a sobrevivência do ser depende da capacidade de orientar a própria vida em direção a um “para que coisa” ou “para quem”, ou seja, a capacidade do ser de transcender-se.

Podemos observar que, no início, o homem dependia de simples aparatos para garantir a própria sobrevivência. Hoje, a condição do homem na Terra, apesar de possuir muito mais do que simples aparatos, vem se tornando cada vez mais difícil de ser vivenciada. Qual é a situação do homem atual contemporâneo? Vivemos em uma época onde o homem tem acesso a muitas informações, sem saber, em muitos momentos, o que fazer com elas. Vivemos

em uma época onde identificamos o empobrecimento do Ser e a supervalorização do Ter. O homem busca, na virtualidade, um substituto para as suas relações. E esta situação contribui para a percepção do sentimento de vazio existencial. E dentro deste panorama... De que forma o Analista pode contribuir para que o paciente consiga ressignificar a própria existência? O homem mantém a sua perplexidade e inquietação em busca de um sentido para a vida e cabe refletir como esta busca pode ser alcançada.

II. A SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA E O VAZIO EXISTENCIAL

Vivemos na atualidade a morte das ideologias, o domínio da tecnologia em detrimento do contato com o outro, a perda das tradições, o empobrecimento do ser e a supervalorização do ter, a neurose de massa (Claudia A. Carneiro, Stela D. Abritta, 192, 2008).

Frankl (1989) define como neurose de massa o vazio existencial que, em Estados Capitalistas e desenvolvidos tecnologicamente, vem crescendo e se difundindo (Cf. Claudia A. Carneiro, Stela D. Abritta, 192), estando cada vez mais presentes em sociedades de ideal socialista e países do terceiro mundo.

Ao buscar na virtualidade um substituto para a relação afetiva consistente, engana seu estado de solidão e sentimento de vazio existencial com os milagres oferecidos pela tecnologia, o celular, a internet, a relação virtual (Cf. Claudia A. Carneiro, Stela D. Abritta, 192). O desmoronamento das tradições, observado, sobretudo, nas gerações mais jovens, é o fenômeno que pode, para Frankl, explicar o tão atual vazio existencial.

Ao buscar o prazer imediato, descartável, com a exacerbação do prazer pelo prazer, a pessoa se esvazia, tirando de si própria a oportunidade de experimentar, na sua essência, o afeto por outras pessoas. Seu mundo interno se transforma em um grande buraco, cheio de sentimento de irrealidade, de estranheza, de vazio existencial (Cf. Claudia A. Carneiro, Stela D. Abritta, 192). E de uma consequente *solidão desamparada* (Vieira, 2003). Vieira define a solidão desamparada como “*aquilo que me faz sentir não sozinho, mas abandonado, medroso, fóbico, vazio e prestes a ruir na dimensão da sobrevivência humana, psíquica*” (p.2).

III. A BUSCA PELO PRAZER

Freud conceituou como Princípio do Prazer o conjunto da atividade psíquica que tinha como meta a busca do prazer e a evitação (ato de evitar) do desprazer. Trata-se somente de fornecer um entendimento do funcionamento do aparelho psíquico originariamente regulado pela evitação ou evacuação das tensões desagradáveis. Resultam, desta forma, que as representações associadas à recordação de experiências desagradáveis tendem a ser excluídas da consciência a que têm acesso somente as representações associadas à lembrança de experiências agradáveis, de maneira que a separação entre um sistema consciente e um sistema inconsciente aparece como uma consequência imediata e necessária do princípio do prazer. O recalque seria, desta forma, um caso de exclusão, que se aplica aos representantes psíquicos das pulsões sexuais (Georges Philippe Brabant, 1973, p.63).

A adaptação do indivíduo ao mundo e a satisfação de suas necessidades vitais exigem que o princípio do prazer, que reina talvez soberano nos primeiros dias de vida, seja parcialmente colocado em suspenso. O indivíduo, se deseja atingir uma meta, deve estar em condições de tolerar uma certa quantidade de desprazer. (Cf. Georges Philippe Brabant, 1973, p.63).

É a esta necessidade de tolerar o desprazer que foi dado o nome de Princípio de Realidade. E este não prejudica o princípio do prazer. Pelo contrário, o ajuda a triunfar considerando a resistência que a realidade opõe à satisfação dos desejos, resistência que não poderia jamais ser superada se prevalecesse uma atitude de evitar as mínimas tensões desagradáveis (Cf. Georges Philippe Brabant, 1973, p.64).

Com o abrandamento do princípio da realidade na cultura contemporânea, a satisfação não é mais adiada. A modernidade fluida, pautada no princípio do prazer, promove a abolição do adiamento da satisfação, sendo que a recompensa deve ser instantânea. No entanto, esta satisfação é breve, um momento de êxtase, pois a satisfação completa não é assegurada, visto que não é constante por ser demasiadamente rápida. As pequenas experiências agradáveis de gozo não conseguem mais ser aproveitadas, porque o que se espera é que cada uma destas satisfações parciais transforme-se em gozo absoluto que deve ser realizado já. A impossibilidade de uma experiência de gozo absoluto é o que assegura a durabilidade do desejo e o mantém vivo. Mas como o imperativo contemporâneo é o da “satisfação já”, o sofrimento e a dor inerentes ao humano não são mais suportáveis (Paula Kegler, 2006, p.16).

O que nos faz tomar consciência de que nem tudo é permitido é a nossa capacidade de simbolizar a falha, a falta. Isto se dá através da internalização dos interditos paternos. A ordem simbólica á adquirida pelo representante paterno que vem pôr fim à onipotência narcísica, que vem mostrar que a plena satisfação não é possível e que insere o sujeito na ordem desejante. O pai entra na relação mãe-bebê, tornando-se o terceiro a fim de indisponibilizar a mãe como objeto de gozo absoluto (Paula Kegler, 2006, p.15).

A pulsão de morte, tratada neste trabalho no sentido de abolição de uma tensão, de viver ao abrigo do sofrimento, caracteriza o que Freud (1920) propôs que vai além do princípio do prazer. Isto significa que o sujeito busca o prazer sem levar em conta os limites do simbólico paterno e do princípio da realidade. A tentativa de apaziguar o desprazer de uma maneira a gozar absolutamente leva o sujeito à morte. Trata-se de uma cultura da pulsão de morte em que o prazer não é mais controlado e a busca por ele torna-se o propósito máximo da vida (Paula Kegler, 2006, p.17).

Roudinesco (2003) apresenta-nos uma desordem na família ocidental do século XXI. Esta nova forma de representar a família manifesta-se pela invasão impetuosa do feminino e pela posição fundamental e onipotente conferida à maternidade, o que acabou causando a derrocada do paterno, culminando na queda da autoridade do pai. É importante salientar a restauração do matriarcado, em que as novas configurações conjugais e familiares da pós-modernidade referem-se necessariamente à independência da mãe da instância simbólica interditora, até então remetida ao pai. Nesta perspectiva, Lebrun (2004) aponta que a contemporaneidade configura-se por uma queda do pai simbólico, uma queda das instâncias interditoras que vêm assegurar

a permanência do desejo e, consequentemente, da simbolização tão necessária à inscrição psíquica do “não-possível” (Paula Kegler, 2006, p.15).

IV. A NECESSIDADE DE SER FELIZ O TEMPO INTEIRO.

Compreender a sociedade atual é um trabalho complexo.

Baudrillard (2008), em sua obra *A Sociedade de Consumo*, discorre sobre a influência do consumo na vida dos cidadãos. Chama a atenção que, desde o início de suas vidas, estes “não se encontram rodeados, como sempre acontecera, por outros homens, mas mais por objetos (sic)” (2008, p.13). Ao se pensar nas relações sociais, tão importantes na constituição do psiquismo, é de se considerar que a influência maior de objetos em relação ao do próprio homem na vida de um indivíduo, provavelmente acarretará em relações mais fundadas nas características objetais, em que a opulência marcará relações mais descartáveis e efêmeras (Marcos Paulo Shiozaki, Francisco Hashimoto, pg.2).

Lipovetsky (2005) aponta esta problemática em 1983, ao criar a sua obra *A era do vazio*. O autor mostra que a sociedade contemporânea passa por um processo de personalização, definido como uma nova maneira de organização social, em que o desejo e as escolhas privadas emergem cada vez mais. Do mesmo modo, o consumo é atribuído pelo autor como causa da individualidade (Marcos Paulo Shiozaki, Francisco Hashimoto, pg.3).

Diante isso, Bauman (2007) aponta que surgem problemas de identidade, justamente por haver essa fluidez da sociedade e afirma que a “vida líquida é uma vida de consumo” (2007, p. 16).

Percebe-se, desta forma, que na cultura de hoje não se tolera o sofrimento. Há uma tentativa de pacificação que é própria do nosso modo de vida contemporâneo. Em oposição ao sofrimento, tem-se a concepção de felicidade, que é entendida como a ausência de sentimentos ruins e está ligada a emoções de curto prazo. E essa correlação nunca foi verdadeira. Maia (2005) propõe que:

na contemporaneidade, os laços afetivos precisam gerar prazer imediato e, quando por ventura aparece qualquer ameaça de sofrimento, o outro é descartado rapidamente, para preservar a ilusória sensação de felicidade – atributo fundamental e irrevogável das individualidades contemporâneas. É necessário enfatizar que, na pós-modernidade, atendendo a essa lógica, felicidade se configura como sinônimo de euforia. Nessa imagem social construída para o sujeito, não existe lugar para afetos humanos básicos: a angústia e a tristeza são banidas do ideário pós-moderno e, a qualquer sinal de sua proximidade, o indivíduo deve acessar dispositivos para sedá-las – anti-depressivos e drogas as mais diversas (p. 78).

Em uma entrevista à Revista Veja, o psicólogo americano Steven Hayes afirma que:

O problema é que estamos vivendo uma espécie de ditadura da felicidade. Aceitar a dor sempre fez parte dos costumes e tradições humanas. Hoje, pela primeira vez na história da humanidade, existem tecnologia, remédios e terapias para acabar com a dor. Isso não é lá muito sábio. Ao buscar um desses recursos, corre-se o risco de cometer um erro que tornará aquela dor inevitável, transformando a vida em uma espiral infinita de sofrimento. De nada adianta querer se sentir feliz o tempo todo (Hayes, 2006, p. 14).

V. DESEJO E PAPEL DO ANALISTA NA BUSCA DE SENTIDO

Cabe uma reflexão sobre a possibilidade de nos sentirmos felizes o tempo inteiro?

Conseguimos realizar os nossos desejos à todo o instante?

Desejo, “termo empregado em filosofia, psicanálise e psicologia para designar [...] qualquer forma de movimento em direção a um objeto cuja atração espiritual ou sexual é sentida pela alma e pelo corpo. Em Freud, essa ideia é empregada no contexto de uma teoria do inconsciente, onde o desejo é a realização de um anseio – inconsciente. Lacan conceituou a ideia de desejo a partir da tradição filosófica, para dela fazer a expressão de uma cobiça ou apetite que tendem a se satisfazer no absoluto, isto é, fora de qualquer realização de um anseio ou de uma propensão - definida pela palavra alemã, *Begierde*, cujo termo remete à filosofia da consciência e do sujeito, tal como desenvolvida no Século XIX, a partir da publicação da *Fenomenologia do Espírito*, de Hegel. Dela derivaria a fenomenologia husseriana e, mais tarde, a heideggeriana, nas quais se inspiraria a análise existencial. No sentido hegeliano a consciência reconhece o outro na medida em que se reencontra nele. A relação com o outro passa, pois pelo desejo (*Begierde*): a consciência só se reconhece num outro, isto é, objeto imaginário, na medida em que através desse reconhecimento, instaura esse outro como objeto de desejo” (Roudinesco, 1994, p.146).

Freud, desprezando a tradição filosófica não emprega o termo *Begierde*, mas *Wunsch* (voto ou anseio), sem ideia de cobiça ou de reconhecimento de si através do outro e do outro através de si mesmo. O desejo é antes de mais nada, o desejo inconsciente e realização de desejo.

Lacan, marcado pelo ensino de Alexandre Kojève, “antropologizou” o desejo humano - colocando o inconsciente freudiano no lugar da consciência hegeliana - utilizando um discurso

filosófico para conceituar a visão freudiana que julgou insuficiente. Através da ideia hegeliana de reconhecimento, Lacan introduz, entre 1953 e 1957, um terceiro termo, ao qual deu o nome de demanda. Esta, endereçada a outrem, aparentemente incide sobre um objeto. Objeto este, inessencial, porquanto a demanda é demanda de amor. Em terminologia lacaniana, a necessidade, de natureza biológica, satisfaz-se com um objeto real (o alimento), ao passo que o desejo (*Begierde* inconsciente) nasce da distância entre a demanda e a necessidade. Ele incide sobre uma fantasia, isto é, sobre um outro imaginário.

O desejo depende de um objeto, pois o desejo advém justamente dessa falta. É algo que coloca o sujeito sempre em uma condição de insatisfação. “O desejo nasce da defasagem entre a necessidade e a demanda” em que “a necessidade visa um objeto específico e satisfaz-se com ele. A demanda é formada e dirige-se a outrem” (Laplanche e Pontalis).

É importante conhecer a trilogia: necessidade, demanda e pulsão. Entende-se por necessidade o elemento bruto da pulsão, que impõe à experiência. Demanda, por sua vez, é o que, da pulsão, consegue passar à fala, anulando, convertendo nela o bruto da necessidade. É impossível que toda necessidade se transforme em demanda, a diferença entre as duas é o desejo. O desejo é, portanto, a diferença inevitável, impossível de ser suprida, que faz sempre existir um significado a mais.

O desejo do analista, não se encontra nos textos freudianos. Essa é uma expressão lacaniana.

O analista, ao levar em conta a demanda do sujeito e articular-se com a falta no Outro, pode-se dizer que, neste ponto onde duas demandas se encontram, local da angústia, o lugar do desamparo por excelência, também, é onde se constrói um desejo. O Desejo do analista, pivô da direção do tratamento, se constrói na medida em que sustenta a função do Sujeito Suposto Saber.

Serge Cottet desenvolve este tema definindo: "O desejo do analista é o que opera do lado do analista que esta sustentando a figura do Sujeito Suposto Saber pela confiança que o analisante lhe deposita como o efeito da transferência. Uma vez aí instalado, o analista deve buscar seu objetivo que vai à contracorrente do que propõe a transferência: colocar um ponto final a esta ficção que aí está. É nesse sentido que se vê operar "o desejo do analista como pivô do tratamento" (Lacan, J. S. XI. pág. 209).

VI. CONCLUSÃO

Jorge Ponciano Ribeiro, autor de vários livros de Gestalt-terapia, cita um exemplo desta eterna busca de sentido. Depois de permanecer por algum tempo com um cliente, Ponciano ouviu dele a exclamação: "*Doutor, estou aqui porque minha vida não tem sentido!*" E o terapeuta respondeu-lhe: "*Não é que sua vida não tenha sentido. É que o sentido da sua vida é não ter sentido*". (Palestra proferida no Curso de Psicologia do Centro de Ensino Superior de Brasília, Iesb, 20 de novembro de 2006).

Para nós, o sentido da vida está no viver. Estando vivos, recorremos sempre a um sentido, mesmo que não nos seja clara a intencionalidade (Claudia A. Carneiro, Stela A. Abritta).

VII. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUDRILLARD, J.

A Sociedade de Consumo. Lisboa. Edições 70, 2008.

BAUMAN, Z.

O Mal Estar da Pós Modernidade. Rio de Janeiro. Jorge Zahar, 1998.

_____. Modernidade Líquida. Rio de Janeiro. Jorge Zahar, 2001.

_____. Vida Líquida. Rio de Janeiro. Jorge Zahar, 2007.

BRABANT, Georges Philippe.

Chaves da Psicanálise. 1.ed. Zahar Editores, Rio de Janeiro, 1973.

CARNEIRO, Claudia; ABRITTA, Stella.

Artigo em publicação periódica científica impressa. Revista da Abordagem Gestáltica – XIV (2): 190 – 194. Formas de Existir: a busca de sentido para a vida, 2008.

COSTA, Jurandir Freire. “Ferenczi e a Clínica”. In: Cadernos de Psicanálise do Círculo Psicanalítico do Rio de Janeiro, 1988, Ano X, n. 6, p. 42-52.

_____. O vestígio e a aura: corpo e consumismo na moral do espetáculo. Rio de Janeiro: Garamond, 2004.

COTTET, Serge.

Freud e o desejo do Psicanalista. Editora Jorge Zahar. Brasília, DF, 1989.

FRANKL, Viktor E.

Um Psicólogo no Campo de Concentração. 1.ed. Editora Sinodal, 1985.

FREUD, Sigmund. “Formulações sobre os dois princípios do funcionamento mental” (1911). In: Edição Standard Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud. Vol. XII. Rio de Janeiro: Imago, 1996

_____. “Além do princípio de prazer” (1920). In: Edição Standard Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud. Vol. XVIII. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

HAYES, Steven.

“Não fuja da dor”. Revista Veja, Edição 1945, 1º mar.2006, p. 13-15.

KEGLER, Paula.

Trabalhos Acadêmicos. As patologias do Narcisismo e a Clínica Psicanalítica.

Novas Configurações Subjetivas na Contemporaneidade, 2006.

LACAN, Jacques.

A Direção do Tratamento, Escritor. Jorge Zahar Editor, 1986, pg. 621.

LACAN, Jacques.

Os quatro conceitos fundamentais da Psicanálise, Seminário 11, Jorge Zahar Editor, 1986.

LAGACHE, Daniel.

A Psicanálise. 3.ed. Difusão Européia do Livro, São Paulo, 1966.

LAPLANCHE, Jean & PONTALIS, J.B. Vocabulário da Psicanálise. 4ª edição. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

Vocabulário de Psicanálise, 11ª Edição, Livraria Martins Fontes Editora Ltda, 1991.

LEBRUN, Jean-Pierre.

Um mundo sem limite: ensaio para uma clínica psicanalítica do social. Companhia de Freud, 2004.

LIPOVETSKY, G.

A Era do Vazio: Ensaios sobre o individualismo contemporâneo. Barueri. Manole. 2005.

MAGNINO, Lidia Queiroz Silva.

Artigo em publicação periódica científica impressa. Pulsional Revista de Psicanálise Ano XIII, nr. 132, 45-51. Princípio do Prazer: reflexões teóricas e clínicas.

MAIA, Marisa Schargel.

Extremos da alma. Dor e trauma na atualidade e clínica psicanalítica. Rio de Janeiro: Garamond, 2005.

MYERS, David G.

Psicologia, 9ª Edição, LTC Livros Técnicos e Científicos Editora Ltda, Rio de Janeiro, 2015.

OLIVEIRA, Camila Passos Fleury.

Trabalhos Acadêmicos. A Construção do Conceito de Consciência em Freud, Marx e Adorno, 2005.

REVISTA de Abordagem Gestáltica – XIV (2), 190-194 – jul a dez 2008, Rio de Janeiro, Difel.

ROUDINESCO, Elisabeth. Por que a psicanálise? Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2000.

_____. A família em desordem. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2003

RYCROFT, Charles.

Dicionário Crítico de Psicanálise. 2.ed. Imago Editora, Rio de Janeiro, 1975.

SHIOZAKI, Marcos Paulo; HASHIMOTO, Francisco.

Trabalhos Acadêmicos. O sentimento de Vazio. Reflexões Psicanalíticas na Atualidade.

VIEIRA, C.

Solidão Desamparada. Boletim Informativo da Sociedade de Psicanálise de Brasília, 9 (5), 2-3, 2003.

AL REFLEXIONAR SOBRE EL SIGNIFICADO DE LA VIDA – UNA VISIÓN PSICOANALÍTICA

* Thais C. Negrisoli Velecico

**Elaine Maia de Paiva

RESUMEN:

Este artículo trata con el tema del sufrimiento humano, teniendo en cuenta el trabajo de Viktor E. Frankl - **En busca de sentido - Un Psicólogo en el Campo de Concentración.** Viktor E. Frankl experimentó intensas experiencias de sufrimiento para tres años en campos de concentración. Y reflexionar sobre esta experiencia, podemos preguntarnos: ¿Cómo podría él, en la brutalidad extrema, frente a la vida como algo digno de ser preservado? Frankl cita a Nietzsche: "*El que tiene porque vivo puede soportar casi cualquier cómo*". El hombre ya no puede ser considerado sólo como una criatura cuyo interés principal es la satisfacción de la pulsión, para satisfacer los instintos y no puede ser entendida como un resultado de los condicionamientos. En cambio, el hombre se revela como un ser en busca de sentido, un sentido a la existencia. El autor s s propone una reflexión a partir del análisis de la actual situación voluntad del hombre contemporáneo, su vacío existencial y la

función del deseo del analista en la búsqueda de un sentido a su existencia, a partir de preguntas sobre la experiencia del sufrimiento, su sentido y la capacidad de conseguir a través de él, al descubrimiento de los valores, la realización personal y la reinterpretación de su propia existencia.

Palabra Clave: Existencia, el Sufrimiento humano, el sentido de su vida, Psicoanálisis.

***Thais C. Negrisoli Velecico** – Administradora de Empresas pela Faculdade Brasileira de Recursos Humanos – Hoyler, Personal e Professional Coach pelo Instituto Psiquê de Desenvolvimento Humano, Psicanalista pelo Núcleo Brasileiro de Pesquisas Psicanalíticas, Pós Graduada em Psicanálise e Psicopatologias pelo Núcleo Brasileiro de Pesquisas Psicanalíticas em Convênio com a FACEI – Faculdade Einstein/ Salvador-BA, Graduanda em Psicologia pela UNISA – Universidade de Santo Amaro e Graduanda em Filosofia pela PUC – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Especialização em Psicologia Organizacional pela UNISA – Universidade de Santo Amaro. Pesquisadora credenciada junto ao CNPq. Endereços eletrônicos: www.thaisnvelecico.com e thais@thaisnvelecico.com.br.

****Elaine Maia de Paiva** – Arquiteta e Urbanista pela Universidade Braz Cubas, Personal & Professional Coach pelo Instituto Psiquê de Desenvolvimento Humano, Psicanalista pelo Núcleo Brasileiro de Pesquisas Psicanalíticas, Pós Graduada em Psicanálise e Psicopatologias pelo Núcleo Brasileiro de Pesquisas Psicanalíticas em Convênio com a FACEI – Faculdade Einstein/ Salvador-BA, Palestrante e Educadora. Endereço eletrônico: arq.elaine.maia@gmail.com.

I. INTRODUCCIÓN:

El hombre trató sobre la existencia, la construcción de un sentido a su razón de ser en el mundo. Poco a poco se dio cuenta de su singularidad y subjetividad, y su condición

diferenciada de otras especies animales y cada vez más, el desarrollo de significa dar sentido a su existencia en el mundo.

A lo largo de la historia, el hombre ha tratado de expresar sus preguntas y necesidades básicas dentro de esta existencia, tratando de entenderlos. En su libro *En Busca de Dirección*, el psiquiatra Viktor Frankl (1989) afirma que la supervivencia depende de la capacidad de dirigir su vida hacia una "esa cosa" o "para quién", es decir, la capacidad de ser de trascender.

Podemos ver que en el principio, el hombre dependía de dispositivos simples para asegurar su supervivencia. Hoy en día, la condición del hombre en la tierra, a pesar de tener mucho más que simples dispositivos, cada vez es más difícil que ser experimentado. ¿Cuál es la situación del hombre moderno contemporáneo? Vivimos en un tiempo donde el hombre tiene acceso a una gran cantidad de información, sin saber, en muchos casos, lo que se puede hacer con ellos. Vivimos en una época en la que identificamos el empobrecimiento del Ser y la sobrevaloración del Ter. El hombre busca en la virtualidad, un reemplazo para su relación. Y esta situación contribuye a la percepción de la sensación de vacío existencial. Dentro de este panorama... ¿De qué manera el psicoanalista puede contribuir al paciente a replantear la propia existencia? El hombre mantiene su perplejidad e inquietud en la búsqueda de un sentido a la vida y es pensar cómo se puede lograr esta búsqueda.

II. LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA Y EL VACÍO EXISTENCIAL

Vivimos hoy la muerte de las ideologías, el campo de la tecnología sobre el contacto con el otro, la pérdida de tradiciones, el empobrecimiento del ser y la sobrevaloración de tener, la neurosis de masas (Claudia A. Carneiro Estela D. Abritta, 192, 2008).

Frankl (1989) define como neurosis de masa lo vacío existencial que, en gobiernos capitalistas y tecnológicamente desarrollados, ha ido creciendo y la difusión (Ver Claudia A. Carneiro Estela D. Abritta, 192), siendo cada vez más presente en el ideal de las sociedades socialistas y en los países de tercer mundo.

En la búsqueda del placer inmediato, desecharable, con la intensificación del placer por el placer, uno se vacía, teniendo a sí misma la oportunidad de experimentar, en esencia, el afecto por los demás. Su mundo interior se transforma en un gran agujero lleno de sentimiento de irrealidad, de extrañeza, de vacío existencial (Ver Claudia A. Carneiro Estela D. Abritta, 192). Y una posterior *soledad desamparada* (Vieira, 2003).

Vieira define la soledad desamparada como "*lo que me hace sentir no solo, pero abandonado, temeroso, fóbico, vacío y punto de colapsar en la dimensión de la supervivencia humana, psicológica*" (P.2).

III. LA BÚSQUEDA DEL PLACER

Freud conceptualiza como Principio del Placer el conjunto de la actividad psíquica que tuvo como su objetivo la búsqueda del placer y la evitación de desagrado. Es sólo para proporcionar una comprensión del funcionamiento del aparato psíquico regulada inicialmente por la evitación o eliminación de tensiones desagradables. Resultan, por lo tanto, que las representaciones asociadas con el recuerdo de experiencias

desagradables tienden a ser excluidos de la conciencia que tienen acceso a sólo las representaciones asociadas con el recuerdo de experiencias agradables, por lo que la separación de un sistema consciente y el sistema inconsciente aparece como una consecuencia inmediata y necesaria del principio del placer. La represión fue por lo tanto un caso de exclusión, que se aplica a los representantes psíquicos de los impulsos sexuales (Georges Philippe Brabant, 1973, p.63).

La adaptación del individuo con el mundo y la satisfacción de sus necesidades vitales requieren que el principio del placer que reina soberano tal vez en la vida temprana se pone parcialmente en espera. El individuo, si se quiere lograr un objetivo, debe ser capaz de tolerar una cierta cantidad de desagrado. Es necesario que considerar varios obstáculos, tales como la necesidad de esperar, aplazar, rodear - posiblemente renunciar. Soportar las tensiones desagradables antes de conseguir la satisfacción, de que una acción precipitada la perdería (Cf. Georges Philippe Brabant, 1973, p.63).

Es esta necesidad de tolerar lo desagradable que se le dio el nombre de Principio de Realidad. Y esto es sin perjuicio para el principio del placer. Por el contrario, lo ayuda a vencer la resistencia teniendo en cuenta el hecho de que se opone a la satisfacción de los deseos, la resistencia que nunca podría ser superada si prevalecerá la acción para evitar las tensiones mínimas desagradables (Ver Georges Philippe Brabant, 1973, p.64).

Con la desaceleración del principio de la realidad en la cultura contemporánea, la satisfacción ya no se retrasa. La modernidad fluida, basada en el principio del placer, promueve la abolición de la postergación de la satisfacción y la recompensa debe ser instantánea. Sin embargo, esta satisfacción es corta, un momento de éxtasis, lo más completa satisfacción no está garantizada, ya que no es constante, ya que es

demasiado rápida. Pequeñas experiencias agradables de disfrute ya no pueden ser aprovechadas, porque la esperanza es que cada una de estas satisfacciones parciales se convierten en disfrute absoluto que ser hecho ya. La imposibilidad de disfrutar al máximo de la experiencia es lo que asegura la durabilidad del deseo y lo mantiene vivo. Pero a medida que el imperativo contemporáneo es la "satisfacción ya", el sufrimiento y el dolor inherentes en humano ya no son sostenibles (Paula Kegler, 2006, p.16).

Pero lo que nos hace conscientes de que no todo está permitido es nuestra capacidad para simbolizar el fracaso, la falta. Esto es a través de la internalización de las interdicciones paternas. El orden simbólica será adquirida por el representante paterno que viene a poner fin a la omnipotencia narcisista, que va a demostrar que la plena satisfacción no es posible y que se inserta el objeto en el deseo de desear con el fin deseante. El padre entra en la relación madre-hijo, convirtiéndose en lo tercero, con el fin de que la madre no está disponible como objeto del gozo absoluto (Paula Kegler, 2006, p.15).

La pulsión de muerte, tratada en este trabajo hacia la abolición de la tensión, de vivir bajo el sufrimiento, caracteriza a lo que Freud (1920) propuso que va más allá del principio del placer. Esto significa que el sujeto busca el placer sin tener en cuenta los límites de la simbólica paternal y el principio de la realidad. El intento de apaciguar el descontento de una manera de disfrutar absolutamente lleva al sujeto a la muerte. Es una cultura de la pulsión de muerte en el que el placer ya no es controlado y la búsqueda de ella se convierte en el objetivo último de la vida (Paula Kegler, 2006, p.17).

Roudinesco (2003) nos presenta con un trastorno en la familia occidental de la del siglo XXI. Esta nueva forma de representación de la familia se manifiesta en la invasión de fuego femenina y la posición fundamental y omnipotente dada a la maternidad, lo que terminó provocando el colapso del paterno, que culminó con la queda de la autoridad del padre. Es importante que tenga en cuenta la restauración del matriarcado, en el que la nueva configuración de pareja y familia de la posmodernidad se refieren necesariamente a la independencia de los procedimientos simbólicos prohibitivos de la madre hasta entonces se refirió al padre. En esta perspectiva, Lebrun (2004) señala que el conjunto contemporánea por una queda del padre simbólico, una queda de situaciones de prohibiciones que vienen a garantizar la permanencia del deseo y, por lo tanto, la simbolización como sea necesario para la inscripción psíquica del "no-possible" (Paula Kegler, 2006, p.15).

IV. LA NECESIDAD DE LA FELICIDAD TODO EL TIEMPO.

Entender la sociedad actual es una obra compleja.

Baudrillard (2008) en su libro *La Sociedad de Consumo*, analiza la influencia del consumo en la vida de los ciudadanos. Es de destacar que desde el inicio de sus vidas, estos "no están rodeados, como siempre ocurrió, por otros hombres, pero más para objetos (sic)" (2008, p.13). Cuando se piensa en las relaciones sociales, tan importantes en la constitución de la psique, es tener en cuenta que la mayor influencia de los objetos en relación con el hombre mismo en la vida de un individuo, probablemente conducirá a más relaciones basadas en características objétales, donde la opulencia

hacerá una marca en las relaciones más desechables y efímeros (Marcos Paulo Shiozaki, Francisco Hashimoto, pg.2).

Lipovetsky (2005) señala este problema en 1983, al crear su obra *La Era del Vacío*. El autor muestra que la sociedad contemporánea sufre un proceso de personalización, que se define como una nueva forma de organización social en la que el deseo y las elecciones privadas surgen cada vez más. Del mismo modo, el consumo se atribuye por el autor como una causa de la individualidad (Shiozaki Marcos Paul, Francis Hashimoto, pg.3).

Enfrentados con esto, Bauman (2007) señala que surgen problemas de identidad, precisamente a causa de esta fluidez en la sociedad y establece que la "vida líquida es una vida de consumo" (2007, p. 16). Más tarde, el autor explica que en la sociedad de consumo, el consumidor y los bienes de consumo se confunden (Marcos Paulo Shiozaki, Francisco Hashimoto, pg.3).

Se puede ver, por tanto, que en la cultura actual no tolera el sufrimiento. Hay un intento de pacificación que es característico de nuestro modo de vida contemporáneo. En contraposición al sufrimiento, existe la concepción de la felicidad, entendida como la ausencia de malos sentimientos y está ligada a la emoción a corto plazo. Y esta correlación no ha sido así. Maia (2005) propone que:

En la época contemporánea, los lazos afectivos necesitan generar placer inmediato, y cuando por casualidad, aparece ninguna amenaza de sufrimiento, el otro es descartado rápidamente para preservar la sensación ilusoria de la felicidad - atributo fundamental e irrevocable de los individuos contemporáneos. Es necesario destacar que, en la posmodernidad, dada esta lógica, la felicidad está configurado como

un sinónimo de euforia. En esta imagen social construida para el sujeto, no hay lugar para los afectos humanos básicos: la ansiedad y la tristeza son desterrados de la ideología posmoderna y a cualquier señal de su cercanía, el individuo debe acceder a los dispositivos para sedar a ellos - los antidepresivos y los diversos fármacos. (p. 78)

En una entrevista a la revista brasileña Veja, el psicólogo estadounidense Steven Hayes dice:

El problema es que estamos viviendo en una especie de dictadura de la felicidad. Aceptar el dolor siempre ha sido parte de los costumbres y las tradiciones humanas. Hoy, por primera vez en la historia humana, hay tecnología, fármacos y las terapias para detener el dolor. Esto no es muy sabio. Para conseguir para conseguir uno de estos recursos, se corre el riesgo de cometer un error que hará que el dolor inevitable, convirtiendo la vida en una espiral sin fin de sufrimiento. No ayuda a querer sentirse feliz todo el tiempo (Hayes, 2006, p. 14).

V. DESEO Y ANALISTA DE PAPEL EN EL SENTIDO DE BÚSQUEDA

Deseo ", una palabra que se utiliza en la filosofía, en el psicoanálisis y en la psicología para signar [...] cualquier forma de avanzar hacia un objeto cuya atracción espiritual o sexual que se es sentida por el alma y el cuerpo. En Freud, esta idea se utiliza en el contexto de una teoría inconsciente, donde el deseo es la realización de un anhelo - inconsciente. Lacan conceptualiza la idea del deseo de la tradición filosófica, para que sea una expresión de codicia o apetito que tienden a satisfacer al absoluto, es decir, fuera de cualquier realización de un deseo o de una propensión - definida por la palabra alemana, *Begierde*, cuya terminología se refiere a la filosofía de la conciencia y

el sujeto, como desarrolladla en Siglo XIX, a partir de la publicación de la *Fenomenología del Espíritu*, de Hegel. Su derivar la fenomenología de Husserl y más tarde, la heideggeriana, en la que inspira el análisis existencial. En la línea de pensamiento hegeliano, la conciencia reconoce la otra a la medida en que se encuentra en la otra. La relación con los otros, pases a través del deseo (*Begierde*): sólo reconoce la conciencia en otro, es decir, objeto imaginario, en el que a través de este reconocimiento establece este otro como objeto de deseo "(Roudinesco 1994,p.146).

Freud, despreciando la tradición filosófica no emplea el término *Begierde* pero *Wunsch* (votación o deseo) y sin idea de la codicia o el reconocimiento de uno mismo a través del otro y el otro a través de sí mismo. El deseo es, ante todo, el deseo inconsciente y cumplimiento de un deseo.

Lacan, marcado por la enseñanza de Alexandre Kojève, hay "destacado" el deseo humano – al poner el inconsciente freudiano en lugar de la conciencia hegeliana - Utilizando un discurso filosófico a conceptualizar la concepción freudiana que juzgó insuficiente. A través de la idea hegeliana del reconocimiento, Lacan introduce, entre 1953 y 1957 a un tercer mandato, que dio el nombre de la demanda. Esto, dirigida a los demás, al parecer, se centra en un objeto. Este objeto, no esencial, porque la demanda es demanda de amor. En terminología lacaniana, la necesidad biológica, satisfaz con un objeto real (la comida), mientras que el deseo (inconsciente *Begierde*) nace de la distancia entre la demanda y la necesidad. Él en incide en una fantasía, se trata de otro imaginario.

El deseo depende de un objeto, porque el deseo proviene precisamente del esta falta. Es algo que pone el sujeto siempre en un estado de insatisfacción. "El deseo nace

de la brecha entre la necesidad y la demanda" en el que "la necesidad se dirige a un objeto específico y se reúne con él. La demanda se forma y se va a otro "(Laplanche y Pontalis).

Es importante para conocer la trilogía: necesidad, la demanda y la pulsión. Se entiende por necesidad el elemento en bruto de la pulsión, lo que requiere la experiencia. La demanda, a su vez, es el de la pulsión, puede ir a voz, revocando, convirtiendo su necesidad cruda. Es imposible que todas las necesidades necesitan convertirse en la demanda, la diferencia entre los dos es el deseo. Por lo tanto, el deseo es la diferencia, inevitable, imposible de cumplirse, que es que siempre hay un significado más.

El deseo del analista, no se encuentra en los textos freudianos. Esta es una expresión lacaniana.

El analista, para tener en cuenta la demanda del sujeto y enlazar con la falta en el Otro, se puede decir que en este punto donde dos demandas son, lugar de la angustia, lugar de la impotencia por excelencia, también, es el lugar donde hay que construir un deseo. El deseo del analista, dirección de giro del tratamiento, se construye en la medida en que en que mantiene la función del sujeto supuesto saber.

Serge Cottet desarrolla este tema a partir de definir que "el deseo *del analista* es lo que se llama la contratransferencia y es lo que interfiere con el dispositivo por determinar más la dirección que le da." Pero el *deseo del analista* es el lado operativo del analista que sostiene la figura del sujeto supuesto al saber la confianza de que el analizando lo pone como el efecto de la transferencia. Una vez instalado allí, el analista debe perseguir su objetivo de ir al mostrador de proponer la transferencia: poner fin a esta ficción que existe. Es por eso que se ve operar "el deseo del analista como el tratamiento de pivote" (Lacan, J. S. XI.p. 209).

VI. CONCLUSIÓN

Jorge Ponciano Ribeiro, autor de varios libros de la terapia Gestalt, cita un ejemplo de esta eterna búsqueda de significado. Después de pasar algún tiempo con un cliente, Ponciano oyó su exclamación: "Doctor, yo estoy aquí porque mi vida no tiene sentido!" Y respondió el terapeuta, "No es que su vida no tiene sentido. Es que el sentido de la vida es no tener sentido ". (Conferencia en el Centro de Educación Superior Curso de Psicología en Brasilia, IESB, 20 de noviembre de 2006).

Para nosotros, el significado de la vida es vivir. Estar vivo, siempre apelado a un sentido, aunque no sea en la intencionalidad clara. (Claudia A. Carneiro, Estela A. Abritta).

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Baudrillard, J.

La sociedad de consumo. Lisboa. Ediciones 70, 2008.

Bauman, Z.

El mal Siendo la posmodernidad. Rio de Janeiro. Jorge Zahar 1998.

_____. La modernidad neta. Rio de Janeiro. Jorge Zahar, 2001.

_____. La vida neta. Rio de Janeiro. Jorge Zahar, 2007.

Brabant, Georges Philippe.

Llaves del psicoanálisis. 1. ed. Zahar Editores, Río de Janeiro de 1973.

ARIES, Claudia; Abritta, Stella.

Artículo publicado en la publicación científica. Diario de Enfoque Gestalt - XIV (2): 190 - 194. Formas existe: la búsqueda del sentido de la vida, en 2008.

COSTA, Jurandir Freire. "Ferenczi y la Clínica". En: Cuadernos de Psicoanálisis Psicoterapia Círculo de Río de Janeiro, 1988 Año X, n. 6, p. 42-52.

_____. La traza y el aura: el cuerpo y el consumismo en la moral del espectáculo. Río de Janeiro: Garamond de 2004.

COTTET, Serge.

Freud y el deseo del psicoanalista. Editorial Jorge Zahar. Brasilia, DF, 1989.

Frankl, Viktor E.

Un psicólogo en el campo de concentración. 1.ed. Editorial sinodal de 1985.

Freud, Sigmund. "Formulaciones sobre los dos principios del funcionamiento mental" (1911). En: Brasileña edición estándar de las Obras completas de Sigmund Freud. Vol. XII. Río de Janeiro: Imago 1996

_____. "Más allá del principio del placer" (1920). En: Brasileña edición estándar de las Obras completas de Sigmund Freud. Vol. XVIII. Río de Janeiro: Imago 1996.

HAYES, Steven.

"No huir del dolor." la revista Veja, Edición 1945 mar.2006 1, p. 13-15.

Kegler, Paula.

Académica. Las patologías del narcisismo y la Clínica Psicoanalítica.

Nueva configuración de subjetivos de la Contemporary 2006.

Lacan, Jacques.

La dirección de la cura, escritor. Jorge Zahar Editor, 1986, pg. 621.

Lacan, Jacques.

Los cuatro conceptos fundamentales del psicoanálisis, Seminario 11, Jorge Zahar Editor, 1986.

LAGACHE, Daniel.

Psicoanálisis. 3.ed. Europea de Radiodifusión libro, Sao Paulo, 1966.

Laplanche, Jean y Pontalis, JB Idioma de Psicoanálisis. Cuarta edición. Sao Paulo: Martins Fontes, 2001.

Vocabulario de psicoanálisis, 11^a edición, Livraria Martins Fontes Editora Ltda . , 1991

Lebrun, Jean-Pierre.

Un mundo sin límites: Ensayo para una clínica psicoanalítica social. Compañía Freud, 2004.

Lipovetsky, G.

Edad del Vacío: Ensayos sobre el individualismo contemporáneo. Barueri. Manole. 2005.

Magnino, Lidia Silva Queiroz.

Artículo publicado en la publicación científica. Pulsional Revista de Psicoanálisis Año XIII, nr. 132, 45-51. Principio del Placer: consideraciones teóricas y clínicas.

MAIA, Marisa Schargel.

Los extremos del alma. El dolor y el trauma hoy y clínica psicoanalítica. Río de Janeiro: Garamond de 2005.

Myers, David G.

Psicología, 9^a edición, LTC libros técnicos y científicos Publishing Ltd, Río de Janeiro, 2015.

OLIVEIRA, Camila Passos Fleury.

Académica. Concepto de la conciencia de la construcción en Freud, Marx y Adorno, 2005.

REVISTA Enfoque Gestalt - XIV (2), 190-194 - 07-diciembre 2008 Río de Janeiro, Difel.

Roudinesco, Elisabeth. ¿Por qué el psicoanálisis? Río de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2000.

_____. La familia en desorden. Río de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2003

Rycroft, Charles.

Diccionario de Psicoanálisis crítico. 2.ed. Imago Editora, Río de Janeiro, 1975.

Shiozaki, Marcos Paulo; Hashimoto, Francisco.

Académica. La sensación de vacío. Reflexiones psicoanalíticas en el presente.

VIEIRA, C.

soledad desierta. Boletín de la Sociedad Psicoanalítica de Brasilia, 9 (5), 2-3, 2003.

VIEIRA, C.

Solidão Desamparada. Boletim Informativo da Sociedade de Psicanálise de Brasília, 9 (5), 2-3, 2003.

Escala de *Engagement* para Estudantes: Um Estudo Comparativo entre Militares Brasileiros e Portugueses

Bianca Cristina da Silva Janssens¹, Wanderson Fernandes de Souza², Marco Aguiar de Souza³, Maria Cristina Ferreira⁴

¹ Mestranda em Psicologia pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro; ² Departamento de Psicologia, Professor

RESUMO

A carreira militar exige dedicação integral e exclusiva de seus componentes, desde os soldados até aos oficiais. Um bom desempenho na carreira pode ser previsto pelo nível de engajamento do militar. Por meio da Escala de *Engagement* para Estudantes, adaptada da Escala de Engajamento do Trabalho, buscou-se comparar os níveis de engajamento encontrados em alunos militares dos exércitos brasileiro e português. A pesquisa foi iniciada no final do ano de 2010, por meio de uma bateria de testes online disponibilizada pelo período de duas semanas para os cadetes dos 2º, 3º e 4º anos de formação que se interessassem em responder em ambos os países. Durante todo o processo manteve-se o sigilo pessoal e garantida a não publicação de respostas e dados individuais. Dentre os testes aplicados encontra-se o *Utrecht Work Engagement Scale for Students (UWES-S)*, instrumento traduzido como Escala de *Engagement* para Estudantes, o qual avalia as dimensões vigor, dedicação e absorção, que podem ser compreendidos respectivamente como vontade de investir, intenso entusiasmo e profunda concentração. Os resultados obtidos mostraram valores semelhantes referente aos níveis de vigor (Portugal = 2,71 vs Brasil = 2,75; p = 0,33) e absorção (Portugal = 2,74 vs Brasil = 2,83; p = 0,07) dos militares de ambos os países. Entretanto, foi encontrada diferença estatisticamente significativa entre os níveis de dedicação, tendo os militares de Portugal apresentado níveis maiores de dedicação que os militares do Brasil (Portugal = 3,37 vs Brasil = 3,11; p < 0,001). Também foram observados diferentes padrões ao longo dos anos entre os países. Os cadetes portugueses apresentaram queda dos níveis de engajamento ao longo dos quatro anos de curso, enquanto que os cadetes brasileiros apresentaram acentuada queda do segundo para o terceiro ano com ascensão do terceiro para o quarto ano. Para melhor compreensão deste fenômeno, serão analisados os resultados da bateria de teste, como também, serão realizados outros estudos que se mostrarem adequados.

Palavras-chave: alunos militares, engajamento, Academia Militar.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como objetivo estudar o engajamento presente nos alunos da escola de ensino superior para Oficiais Combatentes do Exército Brasileiro, os quais integram a Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), comparado ao mesmo aspecto dos alunos da Academia Militar de Portugal. Para esta pesquisa foi utilizada a *Escala de Engagement para Estudantes*, tendo por base teórica conteúdos presentes na Psicologia Positiva.

Desde 1965 os estudos sobre aspectos positivos têm recebido maior atenção por parte dos pesquisadores, contudo, somente a partir de 1998, quando Martin Seligman, Ph. D. em Psicologia, tornou-se presidente da *American Psychological Association (APA)*, a corrente denominada Psicologia Positiva tem ganhado mais força no meio científico, cujos estudos são predominantes sobre três pilares: emoção positiva; traços positivos; e instituições positivas. Compreende-se que o engajamento esteja presente nos dois primeiros pilares, por meio de seus aspectos absorção, dedicação e vigor, tendo como espaço propiciador de sua manifestação o terceiro pilar, ou seja, a instituição (Schaufeli, 2002; Seligman, 2009).

A Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) é uma instituição Militar, localizada desde 1944 na cidade de Resende (RJ), com ocupação de área de 70Km². O ingresso na AMAN ocorre após a aprovação na Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCE), situada em Campinas (SP). Para ingresso nesta, os candidatos devem se preparar intensamente para prova intelectual, inspeção de saúde, exame de aptidão física, comprovação de requisitos biográficos e averiguação de idoneidade moral. Para concorrer a uma vaga na EsPCE o candidato deve ser brasileiro nato; do sexo masculino; possuir idade mínima de 17 e, no máximo, 22 anos, completados até 31 de dezembro do ano da matrícula; como também ter concluído ou estar cursando a 3^a série do Ensino Médio (Academia Militar das Agulhas Negras, 2015).

Em Portugal a admissão ocorre por meio de concurso local de admissão, constituído por uma prova documental, contendo uma fase preliminar e outra complementar, como também por pré-requisitos eliminatórios, constituídos por: Prova de Aptidão Física, Prova de Língua Inglesa, Inspeção Médica, Avaliação Psicológica e Prova de Aptidão Militar. Os candidatos devem ter terminado o segundo grau com

sucesso e ser aprovado nas provas de ingresso exigidas para cada curso. Para ingresso o candidato deve ter até 21 anos no dia 31 de dezembro do ano do concurso (Academia Militar de Portugal, 2015).

Na EsPCEx, no ano de 2015 foram oferecidas 500 vagas para o Curso de Formação de Oficiais Combatentes do Exército. Para este concurso houve 17 mil inscritos divididos em 34 municípios sedes para a realização da prova intelectual. Em Portugal houve 323 inscritos, sendo 44 do sexo feminino e 279 do sexo masculino (AMAN, 2015; AMP, 2015).

A Academia Militar constitui-se como um espaço que exige de forma intensa e constante tanto do físico como do intelectual de seus alunos. Durante a realização do curso na Academia Militar, os alunos vivem em regime de internato, com um ritmo de vida próprio que inclui: aulas teóricas, atividades extracurriculares, esporte, atividades culturais e recreativas (AMAN, 2015; AMP, 2015).

Neste ambiente separado da sociedade civil mais ampla, os alunos estudam, alimentam-se, residem e tem momentos de lazer, sendo tal situação estabelecida pelo voluntariado, ou seja, o ingresso como aluno da Academia Militar não ocorre por obrigatoriedade do Estado, mas por uma escolha dos jovens estudantes. Estes permanecem pela própria vontade, por um tempo determinado, em um estágio a ser superado com o objetivo mútuo de vitória cultural, ou seja, a inserção na vida militar pela identidade militar (Castro, 2004). Neste contexto, o estudo se torna trabalho, cujo foco está no contínuo aperfeiçoamento para a carreira bélica.

ENGAJAMENTO

Engajamento significa trabalhar com envolvimento tal que faz com que as pessoas se sintam mais satisfeitas e vitalizadas no trabalho, e com isso, consequentemente, se dediquem mais às tarefas propostas. Essas pessoas engajadas permanecem tão imersas em suas atividades que chegam a experenciar o *flow*, ou seja, não sentem o tempo passar durante a execução das tarefas executadas (Schaufeli, Dijkstra e Vasquez, 2013, Bakker, 2005 & Csikszentmihalyi, 1992).

Para melhor reconhecer o engajamento, existem três aspectos a serem analisados:

Vitalidade: percebido nas pessoas fortalecidas e vibrantes com o trabalho que executam, estas sentem-se autoconfiantes e mantém a energia mesmo em situações mais adversas;

Dedicação: há total conexão da pessoa com a tarefa desempenhada, como também esta se mostra constantemente entusiasmada, pois se importa com trabalho e com o ambiente. Por este motivo atribui significado positivo ao que faz e sente orgulho de sua função.

Concentração: a pessoa se sente completamente imersa, envolvida, até mesmo, absorvida durante a execução de seu trabalho. Tal atenção intensa na execução da tarefa é proveniente de um estado intenso de bem-estar subjetivo, o qual acarreta a ausência de percepção do tempo.

Em geral, pessoas engajadas trabalham muito, contudo o motivo não é devido a obrigações impostas pelo meio, mas sim por que percebem seu trabalho como uma responsabilidade social, em especial em profissões que atingem outras pessoas de forma mais direta. Dessa maneira, encontram sentido na realização de seu trabalho.

Contudo, o investimento emocional das pessoas engajadas é demonstrado em todos os seus meios sociais, não somente no trabalho.

“(As pessoas) são motivadas positivamente, sem deixar de valorizar seu tempo livre, suas famílias e seus relacionamentos sociais; não importa o quanto tenham prazer no trabalho, elas também investem em suas vidas pessoais, *hobbies*, amizades, e vida familiar” (Scaufeli, Dijstra& Vasquez, 2013, p.17).

A valorização do meio em consonância com o prazer na execução da tarefa e a motivação positiva, produzem mais engajamento, ao reforçar seus aspectos de vitalidade, vigor e dedicação.

Matta, Tracy & Victoria (2016) fazem um crítica ao estudo do engajamento no trabalho por si só, sem considerar o engajamento na vida. De acordo com esses autores, o engajamento deveria ser analisado por um aspecto mais amplo, o qual considera as 4 dimensões de engajamento na vida pessoal:

1. A família e círculo de relacionamentos;
2. A comunidade;
3. O crescimento e evolução;
4. A saúde física e psicológica.

Aliado às 4 dimensões de engajamento na carreira, quais sejam:

1. A organização;
2. A liderança;
3. O trabalho em si;
4. Os colegas de trabalho.

O engajamento somente em algumas dessas dimensões, e não em todas elas, acarreta uma série de dificuldades ou no âmbito pessoal ou do trabalho. Os autores Matta, Tracy & Victoria (2016) descrevem que no ambiente de trabalho, estar envolvido com a organização, mas estar desengajado da equipe contribui para vários conflitos intrapessoais e interpessoais, o que diminui a produção e eficácia. Como na vida pessoal, ter um engajamento forte com seu próprio crescimento em detrimento da família e do círculo de relacionamentos pode gerar isolamento social e sintomas depressivos.

Nesse contexto, ter engajamento e alta performance no trabalho com ausência de engajamento com a vida pessoal não é uma atitude sustentável, com possibilidade alta de síndrome de *burnout* no futuro próximo (Matta, Tracy & Victoria, 2016) .

Tal linha de análise corrobora com o conceito de que:

Engajamento total é uma conexão física, emocional, cognitiva e social que se desenvolve quando estabelecemos uma relação imbuída e propósito com os diferentes aspectos de nossa vida, gerando, assim, um esforço voluntário direcionado a objetivos (Matta, Tracy & Victoria, p. 26, 2016)

Dessa forma, o engajamento total, de acordo com Matta, Tracy & Victoria (2016) é constituída por 4 dimensões:

Física: que se relaciona com o aspecto Vigor, discriminado por Schaufeli, Dijkstra e Vasquez (2013);

Emocional: que envolve a dedicação com que o indivíduo executa as atividades. Tal dimensão também se encontra entre os aspectos analisados por Schaufeli, Dijkstra e Vasquez (2013);

Social: corresponde às qualidades das relações que o indivíduo mantém com outras pessoas, cujo reflexo se encontra a colaboração mútua para a execução de atividades, que feitas em conjunto geram resultados melhores do que feitas isoladamente.

Cognitiva: o qual alude à concentração, ao foco à atividade que o indivíduo realiza e condiz com o aspecto absorção estudado por Schaufeli, Dijkstra e Vasquez (2013).

Tais dimensões atuam em conjunto, de forma harmônica em constante retroalimentação. Quando um deles falta, atinge diretamente os outros. Por este motivo o conhecimento e a valorização do fator engajamento é tão importante para a saúde mental, o trabalho e a vida total do indivíduo.

O processo de engajamento começa no sentimento individual e prossegue no comportamento manifesto no âmbito coletivo. Neste contexto, tal força está diretamente relacionada com o comprometimento que o indivíduo tem com a tarefa para ele designada, a qual perpassa pelo envolvimento e identificação dos indivíduos com a organização.

A aceitação das tarefas propostas e a dedicação empregada para a realização destas de forma excelente ocorrem por meio de forte crença e introjeção dos valores organizacionais, pela vontade de se esforçar para ajudar na manutenção dos objetivos da instituição e pelo interesse em se manter na Academia (no caso dos cadetes aqui estudados).

Pesquisadores do tema, como Etziona (1975), Mowday, Steers e Porter (1979), et al., aprofundaram seus estudos e didaticamente separaram 3 formas de comprometimento:

Comprometimento Afetivo-atitudinal: resultado da identificação da pessoa com a Instituição. Há sentimento de pertença, por isso a pessoa envolvida constrói uma relação de apego, no qual as questões da Organização, como problemas e desafios, são percebidos como do próprio indivíduo. Seus comportamentos são orientados pela vontade de permanecer como membro do grupo, tende a ser mais motivadas e ativas, pois observam coerência entre a postura adotada pelos superiores e seus valores pessoais.

Comprometimento Instrumental: ocorre quando o indivíduo percebe que é melhor permanecer na instituição do que sair dela, devido a recompensas oferecidas e pelo sentimento de incerteza e outras possibilidades melhores, como também a consciência de depender do trabalho atual, por este motivo o engajamento, a motivação e, por conseguinte, o desempenho são reduzidos.

Comprometimento Normativo: ocorre com pessoas que por algum motivo moral sentem-se obrigadas a permanecer na organização, decorrente do reconhecimento pelo que recebeu da Instituição. Tal lealdade pode ser oriunda dos laços afetivos construídos ao longo das relações, como também da interiorização de componentes culturais como crenças, valores, políticas e normas de conduta, o que ocorre durante os processos de socialização.

Tais formas de comprometimento são percebidas no vínculo da pessoa com a organização, mas em graus diferentes, dependendo do contexto, da interiorização dos valores da organização e da motivação pessoal (Rocha, Rocha & Duran, 2009).

De acordo com Matta, Tracy & Victoria (2016) o comprometimento normativo e o afetivo estão diretamente relacionados ao engajamento, pois ambos resultam do envolvimento decorrente da ligação emocional, da identificação e do sentimento de obrigação de se manter filiado com a instituição.

No caso dos cadetes militares, os quais têm como atribuição a defesa da Pátria, dos direitos constitucionais, da lei e da ordem, de acordo com a Constituição Federal (1988), o comprometimento deve ir além do nível Instrumental, tendo alto grau dos níveis Normativo e Afetivo-Atitudinal, ou seja, o comprometimento deve chegar na categoria do engajamento, cuja presença é vital para o ingresso e a manutenção dos estudos na carreira militar com êxito.

MÉTODO

Participantes

Para o presente estudo realizaram a pesquisa 1060 cadetes brasileiros alunos dos 2º, 3º e 4º anos de formação Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), e 425 alunos da Escola Militar Portuguesa.

Procedimentos

Nesta pesquisa foi disponibilizada uma bateria de teste para os alunos militares, dentre os quais a Escala de *Engagement* para Estudantes (*UWES-S*). Etapa na qual foi solicitado aos alunos que, de forma voluntária respondessem aos testes, garantido o sigilo da identidade e dos resultados individuais.

Instrumento

A Escala de *Engagement* para Estudantes (*UWES-S*) foi adaptada pelos pesquisadores Schaufeli, Martinez, Marques Pinto, Salanova e Bakker, no ano de 2002, a partir da Escala de *Engagement* para o Trabalho (*UWES*) dos mesmos autores. A Escala possui 14 itens, dos quais são analisadas as três dimensões de Engajamento, a saber: vigor, dedicação e absorção (Schaufeli, Martinez, Marques Pinto, Salanova e Bakker, 2002). O cadete respondeu as questões com base na freqüência que ele supunha que ocorria os aspectos acima citados, utilizando uma das seis alternativas em formato Likert, de 0 (não concordo totalmente) a 6 (concordo totalmente).

Análise estatística

A análise dos dados foi realizada por meio do programa *SPSS* versão 20 para Windows®. Os resultados entre os países serão analisados por meio do teste T de amostras independentes, dos quais resultarão valores médios e o desvio padrão.

RESULTADO

De acordo com os dados obtidos por meio da Escala de *Engagement* para Estudantes, os cadetes brasileiros do 2º ano tiveram $p = 2,90$ no aspecto vigor, do 3º ano $p = 2,64$ e do 4º $p = 2,70$. No aspecto dedicação os cadetes brasileiros alcançaram os seguintes resultados: 2º ano $p = 3,25$; 3º ano $p = 2,98$ e 4º ano $p = 3,12$. Os resultados encontrados para o aspecto absorção foram $p = 3,06$ para o 2º ano; $p = 2,66$ no 3º ano e $p = 2,74$ para o 4º ano.

Em Portugal os resultados são o seguinte: Vigor: 1º ano $p = 3,03$, 2º ano $p = 2,74$, 3º ano $p = 2,73$ e 4º ano $p = 2,35$. No aspecto dedicação: 1º ano $p = 3,58$, 2º ano $p = 3,38$, 3º ano $p = 3,36$ e 4º ano $p = 3,16$. Já no aspecto absorção os dados apresentados são: 1º ano $p = 2,97$, 2º ano $p = 2,79$, 3º ano $p = 2,85$ e 4º ano $p = 2,38$.

Também foram observados diferentes padrões ao longo dos anos entre os países. Nos quais, os cadetes portugueses apresentaram queda dos níveis de

engajamento ao longo dos 4 anos de curso, enquanto que os cadetes brasileiros apresentaram acentuada queda do segundo para o terceiro ano com ascensão do terceiro para o quarto ano.

DISCUSSÃO

Ser aluno de uma escola militar, independente do País, requer dos jovens estudantes mais que vontade, pois exige deles dedicação e total identificação com a cultura própria de uma Academia Militar. Neste ambiente, propositalmente, diferenciado da sociedade civil, os cadetes são ensinados, desde antes mesmo do ingresso, a serem persistentes, disciplinados e convictos de suas escolha voluntária (Castro, 2004).

No contexto dos estudos militares, nos quais se inserem tanto atividades intelectuais, físicas quanto sociais, é fundamental que três aspectos estejam presentes: a absorção, ou seja, a capacidade de total concentração da atividade oferecida ao mesmo tempo em que ocorre a alheação de outras distrações; a dedicação, no qual todas as forças físicas e mentais estão voltadas para a atividade; e o vigor, cujo cerne está na manutenção da energia máxima durante todo o tempo de execução.

Os alunos são, voluntariamente, postos em constante contato com seus pares, ao mesmo tempo em que convivem de forma sistemática com os superiores, cuja tarefa destes é agregar valores militares nos novos alunos, por meio de coerência entre a postura adotada e seus valores pessoais.

O ensino de internato ocorre diretamente relacionado com a rigidez de horários, tarefas, estudo e regras militares, os quais, em conjunto e em constância, forjam o espírito militar. Esta nova identidade promove o sentimento de pertencimento à Instituição, o que intensifica o comprometimento afetivo-atitudinal por parte dos alunos militares.

A Escola Militar constitui um espaço de formação que empenha esforços para incentivar virtudes militares, tais como: Camaradagem, Espírito de Corpo, Patriotismo,

Coragem, Honra e Dever, Espírito de Sacrifício, Disciplina, Decisão e Saber e Lealdade
(Dias, s.d.)

Para que o aluno militar alcance este patamar de virtudes, é necessário um sentimento pessoal alinhado à prática social, para que tanto ele quanto a Escola a que pertença sejam beneficiados em algum nível (Schaufeli, W., Dijkstra, P. e Vazquez, A. C., 2013). O regime militar os obriga a aprender sobre subordinação à hierarquia militar, ao mesmo tempo em que os ensina sobre o papel crucial de comando, ou seja, a capacidade de liderar uma tropa de forma exitosa, por meio de teoria, observação e prática (Dias, Borges, s.d.; AMAN, 2015).

Neste contexto, o engajamento encontra-se em seus aspectos vigor, dedicação e absorção no sentimento de pertencimento, no desejo de aprender a tradição, e no envolvimento durante a execução dos exercícios e tarefas próprios do exercício militar.

O engajamento está, inclusive, categoricamente entre os deveres dos alunos militares brasileiros, como prescrito nos incisos do artigo 69 (Portaria nº 1.357/14): “II - dedicar-se ao seu aperfeiçoamento intelectual, físico e moral; VI - participar de todas as atividades presenciais e não presenciais previstas; e IX - buscar a recuperação da aprendizagem, caso não esteja alcançando o rendimento mínimo previsto.”

Para que o cadete cumpra tais obrigações com êxito, supõe-se que seja necessário o sentimento do dever individual voltado para os valores institucionais concomitante à atitude comportamental realizado no coletivo.

Os alunos da Escola Militar de Portugal também possuem deveres que exigem a presença do engajamento. Pode-se encontrar no texto abaixo ênfase, especialmente, para os aspectos dedicação e vigor: “1. Dedicar ao estudo e atividades escolares toda a sua inteligência, capacidades, vontade e zelo, a fim de obter a formação indispensável à sua carreira militar; 2. Observar uma conduta que tenha sempre presente os ditames da honra, da dignidade e do prestígio das Forças Armadas e das Forças de Segurança; 3. Nortear o seu comportamento pelo Código de Honra do Cadete da Academia Militar, de que se compromete voluntariamente a seguir, como guia deontológico, no

seu compromisso de honra; e 4. Ser assíduo e pontual nas atividades escolares e nos atos de serviço." (AMP, 2015)

Embora haja semelhança entre os alunos militares do Brasil e de Portugal, também há divergência. Um dos critérios que diferencia os cadetes brasileiros dos cadetes portugueses é o valor do soldo recebido devido às atividades desempenhadas. Enquanto os brasileiros recebem R\$ 945,00 durante 3 anos consecutivos, com aumento somente no último ano (R\$ 1.164,00), os alunos da Academia Militar em Portugal têm aumento anual, cujo valor do 1º ano é R\$ 715,82, do 2º é R\$ 894,75, do 3º é R\$ 1.073,71 e do último ano é R\$ 3.579,04 (AMAN, 2015; AMP, 2015).

Contudo a diferença salarial entre os alunos de Portugal e Brasil não deve ser o único critério para embasar a análise do engajamento, pois estudos recentes (Spector, 2010) apontam que o aspecto mais importante para a satisfação, e o consequente engajamento do indivíduo, está relacionado ao comprometimento afetivo-atitudinal, ou seja, ao envolvimento e identificação do indivíduo com a Instituição, assim como o sentimento de pertencimento e a relação de apego, os quais produzem sentido de valor para o indivíduo e faz com que haja maior disposição para este superar os problemas e desafios cotidianos que ocorrem no trabalho.

Pode-se empregar a mesma forma de compreensão para os alunos das Escolas Militares, que embora não sejam descritos como trabalhadores, possuem a tarefa de estudar e executar os exercícios militares de forma excelente.

De acordo com Castro (2004), a *excelência escolar* alcançada durante o tempo na Academia Militar vale para toda a vida do militar. Esta é alcançada por meio das notas individuais conquistadas nas matérias obrigatórias acrescida do conceito militar, cuja pontuação é constituída pela média aritmética do conceito vertical (dado pelos oficiais aos quais o cadete está subordinado) e do horizontal (dada pelos seus colegas de turma).

Na AMAN, os aspectos a serem avaliados no conceito horizontal são: espírito militar, devotamento, valor intelectual, aptidão para a chefia, resistência física e

aptidão para trabalho em grupo. Sendo que a soma dos dois últimos aspectos constitui a aptidão para o oficialato (Castro, 2004).

Observa-se que, mais uma vez, o engajamento é, praticamente, uma característica obrigatória ao aluno militar. Pois este é constantemente avaliado tanto por seus superiores como pelos seus iguais, em especial, no quesito *devotamento*. Cuja compreensão faz emergir novamente o conceito engajamento.

No ambiente militar as pontuações são extremamente importantes, pois a classificação do cadete, que depende das notas finais e do conceito militar, oferece a oportunidade de escolha da Arma e, consequentemente, do local onde servirá como Oficial após a formatura, além de influenciar a promoção do militar por toda sua carreira.

Neste contexto de doar o melhor de si em busca da excelência nas notas, no comportamento e nas relações com os pares e superiores, o cadete precisa despertar seu engajamento, por meio, por exemplo, do comprometimento normativo, cujo sentimento de lealdade à Instituição, como também da interiorização de componentes culturais como crenças, valores, políticas e normas de conduta, os quais se enraizam durante os processos de socialização militar favorecem ao jovem aluno (Etzione, 1975; Mowday, Steers e Porter, 1979).

O engajamento do cadete também pode estar relacionado com o comprometimento afetivo-atitudinal, o qual é resultado da identificação do jovem cadete com a Academia Militar. Neste comprometimento há sentimento de pertença, relação de apego, e as ações do cadete tendem a ser mais motivadas e ativas (Etzione, 1975; Mowday, Steers e Porter, 1979).

Na Academia há, no 1º ano, a expectativa da chegada na AMAN, localizada em uma cidade diferente, com novo espaço físico e diferentes arranjos sociais, na existência ainda de uma grande novidade com a incorporação do espírito militar, já não como aluno, mas como cadete. Nessa ocasião, ocorre uma cerimônia importante quando, para a grande maioria dos cadetes, os familiares entregam uma espada de 60 cm, conhecida por Espadim de Caxias. Contudo o aluno 01, cadete que alcançou a

primeira classificação, é condecorado com medalhas e saudações de seus superiores. Para os militares o Espadim “é considerado o símbolo de honra militar”, sendo, portanto um importante rito de passagem (AMAN, 2015).

Em especial no 2º ano, pode-se perceber no aspecto Dedicação a média mais alta de todas as demais (3,25). A média maior neste aspecto, como em todos os demais do 2º ano (vigor = 2,90, absorção = 3,06), pode estar relacionada com a escolha da Arma.

De acordo com Castro (2003), tais notas podem ser decorrentes da novidade da escolha de Arma que ocorre neste ano. Os cadetes após concluírem o primeiro ano básico, devem escolher entre as seguintes especializações: Infantaria, Cavalaria, Artilharia, Engenharia, Intendência, Comunicações e Material Bélico.

A escolha da Arma é definitiva e depois de decidido o cadete servirá por toda a vida militar na mesma Arma. A classificação do cadete é fator determinante porque há um número limitado de vagas para cada Arma, o que incentiva, e muito, a dedicação para boas notas, bons conceitos e, consequente, boa classificação do aluno do 2º ano.

Neste contexto competitivo, no qual o esforço pessoal é recompensado por meio de possibilidade de escolha, status entre os colegas e perante os superiores, o ingresso na Arma pode representar um prêmio alcançado decorrente da dedicação concedida ao estudo militar.

No 3º ano percebe-se que as notas caem levemente (Vigor = 2,64, Dedicação = 2,97 e Absorção = 2,67), sendo este um período peculiar na Academia, pois, diferente dos demais anos, não oferece ao cadete uma recompensa, ou seja, o aluno de 3º ano vivencia as escolhas que foram possíveis realizar até o momento presente e anseia por novas escolhas que só poderão ser feitas no final do ano seguinte.

À vista disso, no 1º ano há a entrega do espadim, no qual o aluno melhor classificado recebe condecorações e status entre os Oficiais; no 2º ano há a escolha da Arma, também condicionada a nota geral pelo sistema de classificação; e no 3º ano há a espera pela chegada do 4º ano.

No último ano as médias voltam a subir (Vigor = 2,70, Dedicação = 3,11 e Absorção = 2,74), possivelmente em decorrência da escolha de qual cidade irá servir quando formado como Oficial e, esta escolha, novamente, depende da classificação geral.

O corpo de cadetes da AMAN, como na AMP, é constituído por jovens oriundos de todo o território nacional, e para alguns, a classificação geral e a possibilidade de escolher onde servir é a grande oportunidade de retorno para sua cidade natal, ou pelo menos, para mais próxima dela possível.

Existem outros alunos que não são motivados pela questão familiar, mas sim financeira. Estes preferem escolher cidades que fazem fronteira entre o Brasil e outros países da América do Sul, devido a um soldo maior no ato da transferência.

Independentemente de o quê encoraja o cadete a maior dedicação aos estudos no 4º ano, comprehende-se que para alcançar a recompensa imediata da boa classificação, cuja consequência será a oportunidade de escolha onde servir, será exigido do cadete seu máximo engajamento.

Parte-se da hipótese de que nos cadetes da AMP, como também da AMAN, haja uma expectativa inicial extrema sobre o que encontrarão como desafio a ser superado, por isso o maior nível de engajamento encontrado nos 1º ano, contudo, como no passar dos anos há maior familiaridade com as tarefas propostas, os alunos tendem a entrar num campo de menor empenho, sendo novamente estimulados no último ano, quando a expectativa de terminar o curso e se formar como Oficial Militar encontra-se mais próximo.

É importante salientar que, por mais que o presente trabalho tenha se debruçado sobre o engajamento do estudante, não é só de trabalho que vive um cadete. As relações pessoais são tão importantes para a classificação geral quanto o desempenho individual durante as provas teóricas e práticas (Castro, 2004).

De acordo com Matta, Tracy & Victoria (2016), além dos aspectos de vigor, dedicação e absorção, relacionados respectivamente ao físico, ao emocional e ao

cognitivo, os quais se poderiam auferir como independentes do meio, há o campo social que corresponde às qualidades das relações que o indivíduo mantém com outras pessoas, cujo reflexo se encontra a colaboração mútua para a execução de atividades, que feitas em conjunto geram resultados melhores do que feitas isoladamente.

Como dito anteriormente, para a aculturação do espírito militar é utilizado o método de atividades coletivas. Os alunos estão acompanhados por seus pares a todo tempo. Desde o descanso no dormitório até a hora das refeições, atividades militares, tempo de estudo em sala de aula e fora dela. Neste ambiente, os laços sociais são fortalecidos e o espírito de irmandade entre os cadetes mostra-se presente.

O engajamento acarreta ganhos tanto para o ambiente militar como para o cadete. Por este motivo, o estudo mais aprofundado de tal conceito e de sua manifestação nos estudantes militares mostra-se louvável.

CONCLUSÃO

Estudar o engajamento no contexto de alunos da Academia Militar torna-se um grande desafio devido a pouca literatura científica publicizada e específica sobre o tema. Contudo, pelo estudo presente, é possível afirmar que as recompensas imediatas oferecidas no 2º e 4º ano da AMAN estimulam a um maior engajamento por parte dos cadetes, enquanto que no 3º ano, período em que não há um vultoso como o Espadim (1º ano), a escolha da Arma (2º ano) e a escolha de qual cidade irá servir após formado (4º ano), há certa queda no esforço individual e consequente engajamento. Na AMP há hipótese de que o engajamento esteja relacionado também com a expectativa que o cadete faz dos estudos, o que pode oscilar ao longo dos anos.

Dentre as questões financeiras, pedagógicas e individuais aqui analisadas como possíveis causas do engajamento, existem ainda aspectos familiares e sociais que devem ser também considerados. Por este motivo, sugere-se que outros estudos correlacionais sejam feitos para melhor compreensão do tema, os quais abranjam aspectos como família, finanças, escolhas pessoais e sociedades.

REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

Academia Militar das Agulhas Negras (2012), Recuperado em 9 dezembro, 2015, de
<http://www.anpad.org.br/rac/rac-guia-apa.pdf>

_____ , Recuperado em 17 abril, 2016, de
<http://www.aman.ensino.eb.br/index.php/informacoes/como-ingressar>

_____ (2015). *Regimento Interno Da Academia Militar Das Agulhas Negras*

_____ , Recuperado em 03 julho 2016, de
<http://www.aman.ensino.eb.br/index.php/informacoes/historico>

Academia Militar de Portugal. Recuperado em 20 maio 2016, de
<http://academiamilitar.pt/sobre-a-am/historia-e-patrimonio.html>

_____. *Guia da Candidatura de 2016 – Detalhe do Curso.* Recuperado em 03 julho 2016, de <http://academiamilitar.pt/ensino/mestrados-integrados.html>

Borges, J. V., Dias, C. M. (Ano?). *Viver Academia Militar.* Recuperado em 21 maio 2016 de

http://academiamilitar.pt/images/site_images/Publicacoes/viver_academia_caps1e2.pdf

Castro, C. (2004). *O espírito militar: um antropólogo na caserna.* (2. Ed). Rio de Janeiro, RJ: Jorge Zahar.

_____. (2004). A socialização profissional dos militares brasileiros: notas sobre uma investigação antropológica na caserna. *Etnografia*, 79-90.

Constituição da República Federativa do Brasil de 1988 (2001). Coleção Saraiva de Legislação. (21a ed.). São Paulo: Saraiva.

Escola Preparatória para Cadetes do Exército, 2015, Recuperado em 9 dezembro, 2015 de <<http://www.espceex.ensino.eb.br/downloads/Lista%20deferidos%2001Out15.pdf>>

Kamei, H. (2014). *Flow e Psicologia Positiva: Estado de fluxo, motivação e alto desempenho*. Goiânia, GO: IBC.

Lorente, L.; Vera, M. (2010) Las organizaciones saludables: "El engagement en el trabajo" *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*, nº 73, p. 16, julho-agosto. Recuperado em 04 junho 2016 de <http://pdfs.wke.es/1/5/4/2/pd0000051542.pdf>

Ministério da Defesa. Brasil Recuperado em 21 de maio 2016 de http://www.defesa.gov.br/arquivos/2015/mes12/tabela_de_soldos_militares_ffaa.pdf

Rocha, E., Rocha, K. Duran, C. (2009). *Gestão de Pessoas para Concurso*. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier.

Seligman, M. (2009). *Felicidade Autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.

Schaufeli, Martinez, Marques Pinto, Salanova e Bakker (2002) *Burnout and Engagement in University Students. A Cross-National*. Recuperado em 17 de abril, 2016 de http://www.beanmanaged.com/doc/pdf/arnoldbakker/articles/articles_arnold_bakker_78.pdf

[Spector, P. E. \(2010\). Psicologia nas organizações. São Paulo, SP: Saraiva.](#)

Spence, J.T., & Robbins, A.S. (1992). *Workaholism: Definition, measurement, and preliminary results*. *Journal of Personality Assessment*, 58, 160–178.

Tracy, B., Matta, V., Victoria F. (2016). *Engajamento Total*. São Paulo, SP: SBCoaching Editora.

EMPREENDEDORISMO E QUALIDADE DE VIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DA FACULDADE UNIGRAN CAPITAL.

Jucimara Zacarias Martins Silveira (adm.jucimara@gmail.com)¹

Regielli De Souza Coelho²

Djanires Lageano Neto de Jesus³

1. Psicóloga, Mestre em Psicologia/UCDB, professora orientadora do PIBIC e professora e supervisora de estágio no curso de Psicologia da Faculdade Unigran Capital (R. Abrão Júlio Rahe, nº, 325, B. Monte Castelo, CEP 7979010-010 Campo Grande-MS. E-mail: adm.jucimara@gmail.com

2. Graduanda do Curso de Administração da Faculdade Unigran Capital, Gestora em Recursos Humanos, bolsista do Programa de Iniciação Científica CNPq – PIBIC 2014/15. E-mail: regiellisc_adm@hotmail.com

³. Professor Doutor, professor co-orientador do PIBIC, professor de Empreendedorismo e de Gestão de Pessoas nos cursos de graduação e pós-graduação da Unigran Capital. E-mail: netoms@unigran.b

RESUMO

Introdução: Estudar a Qualidade de Vida e o empreendedorismo torna-se importante para melhorar as estratégias de gestão, a estrutura organizacional e compreensão do capital humano nas organizações. **Objetivos:** Identificar as características empreendedoras dos participantes e avaliar a Qualidade de Vida no Trabalho. **Método:** Foi realizado um estudo exploratório-descritivo, no método quantitativo, com 41 participantes dos serviços oferecidos pelo NEMP e NPU da Faculdade Unigran Capital, por meio dos instrumentos Questionário Qualidade de Vida Profissional (QVP-35) e o Questionário Sociodemográfico. **Resultados:** Os dados indicam que 53,6% dos entrevistados possuem características empreendedoras; 98% da amostra consideram que possuem muita Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), o que pode estar relacionado com a percepção de pouco Desconforto Relacionado ao Trabalho, muito Recursos Relacionados ao Trabalho, muita Motivação Intrínseca e muita Capacitação para a Realização do Trabalho. **Conclusões:** As organizações que oferecem oportunidades aos colaboradores para desenvolverem as habilidades de um empreendedor, tais como: o espírito de mudança, inovação, busca pelo aprendizado, pela qualidade do trabalho executado, interação interpessoal e confiança no trabalho e nos resultados obtidos, podem obter melhores indicadores quantitativos e qualitativos em relação aos processos organizacionais.

Palavras-chave:

Introdução

Atualmente muitos estudos tem sido desenvolvidos com a prosposta de estudar e compreender as relações de trabalhos, estilos de gestão, aspectos relacionados a estrutura organizacional, saúde ocupacional e ferramentas de gestão mais eficazes. A necessidade é urgente e complexa. Diante do exposto, estudar a Qualidade de Vida e o empreendedorismo torna-se importante para melhorar as estratégias de gestão, a estrutura organizacional e compreensão do capital humano nas organizações.

Este artigo tem por objetivo apresentar os resultados de uma pesquisa realizada para conhecer o perfil empreendedor e a Qualidade e Vida no Trabalho de participantes (demandas fomentadas no Núcleo de Empreendedorismo e Núcleo de Psicologia, ambos instalados na Faculdade Unigran Capital, tais como: candidatos aos processos seletivos para seleção de funcionários e em pessoas que buscavam intervenções e avaliações no Núcleo de Psicologia. Trata-se de um estudo exploratório-descritivo, realizado com 41 participantes, com os instrumentos de coleta de dados: Questionário Sociodemográfico e Questionário de Qualidade de Vida Profissional (QVP-35) (GUIMARÃES et. al., 2004). O presente estudo é resultado de um projeto de pesquisa do Programa de Iniciação Científica – PIBIC/UNIGRAN finalizado em dezembro de 2015.

1. Empreendedorismo

A situação crescente de desemprego, própria da economia brasileira, potencializada a partir da década de 1990, introduziu profundas alterações na vida dos jovens brasileiros em fase de inserção no mercado de trabalho. Singer (2004) apontou, como causa das perspectivas que se oferecem ao recém-formado do ensino superior frente ao emprego, a hegemonia do neoliberalismo e a eliminação das bases institucionais da política keynesiana, com retorno gradativo do desemprego em massa, quase alcançando os níveis da maior crise econômica do sistema capitalista na década de 1930.

Essas políticas introduziram, na vida de grande parte dos trabalhadores, a condição de vítima “inempregável”, ou seja, passando a sobreviver de expedientes na informalidade e que faz surgir um novo perfil profissional: o empreendedor.

Nesse sentido, o empreendedorismo, conforme sintetizado por Portes (2005), deriva da iniciativa de constituição de organizações de pequeno porte, ora complementares às de grande porte por meio da terceirização, ora orientadas para o suprimento de mercados locais (extraíndo da proximidade sua competitividade), algumas vezes favorecidas por parcerias com empresas maiores, ou então originadas de franquias, casos esses em que proprietários de marcas, consolidadas e reconhecidas no mercado, se dispõem a compartilhar com terceiros o conceito de seu negócio e seu modo operativo. Em cada um desses episódios, vislumbraram-se janelas e oportunidades de ocupação para uma parcela das pessoas desempregadas, geradoras de micro e pequenas empresas.

Segundo pesquisa realizada por Portes (2005, p. 11-12), o termo empreendedorismo é um neologismo derivado da palavra francesa *entrepreneur*, cuja origem remonta ao século XVII, criada para classificar os estudos focados no empreendedor, seu perfil e suas origens. *Entreprenant*, outra palavra francesa de mesmo sentido, já traz em seu significado os adjetivos que qualificam quem pode ser chamado como tal: empreendedor, ousado, arrojado, atrevido (Burton-Vinholes, 1991,

p. 191).

De encontro com a atualidade, dotada de velocidades alucinantes próprias da era da informação e da comunicação, o ritmo dos acontecimentos e das mudanças, transformou a figura do “empresário” que foi definido por Schumpeter (1982) como o indivíduo responsável pela realização de um empreendimento, compreendido como a realização de combinações novas de meios de produção (terra, trabalho e crédito) com características próprias, tais como iniciativa, autoridade, previsão e capacidade de tomar decisões estratégicas para uma nova condição, ou seja, esse agente é conhecido como o elemento de quem se espera a gestão permanente para adequar, possibilitar, evoluir e, até mesmo, garantir a sobrevivência da organização.

Nesse aparato, Souza (2005, p. 3) buscou identificar, aspectos que possibilitessem caracterizar a atividade empreendedora, de modo a proporcionar o desenvolvimento das pequenas empresas, “categoria fundamental da vida econômica e social das nações”.

No núcleo dessas mudanças estão os empreendedores que questionam, arriscam, buscam algo novo e diferente em resposta às necessidades percebidas, possibilitando a sociedade a repensar seu modo de conviver com o crescimento e a eficiência econômica, a conservação ambiental, a qualidade de vida e a equidade social, partindo de um claro compromisso com o futuro e a solidariedade entre as futuras gerações (Dornelas, 2001).

Para esse mesmo autor o empreendedor se diferencia nas demais pessoas por criar um equilíbrio, ou seja, tem a capacidade de encontrar uma solução clara e positiva em um ambiente de caos e turbulência, seja de ordem econômica, social ou ambiental.

Com a disseminação da educação empreendedora imbricada nas esferas social e ambiental, o empreendedor que antes era considerado na visão de Shumpeter como o indivíduo que destrói a ordem econômica criando novos modelos de negócios ou explorando campos existentes, vem sendo reconhecido como uma pessoa inovadora, com exímia capacidade de transformar o ambiente econômico e social, por meio de

ações sustentáveis que possibilita a preservação dos recursos naturais contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das futuras gerações. Ou seja, Schumpeter (1982), afirma que a essência do empreendedorismo está na percepção e no aprimoramento das novas oportunidades no âmbito dos negócios, considerando a criação de uma nova forma de uso dos recursos, em que eles sejam deslocados da forma do emprego tradicional e sujeitos a novas combinações.

2. Trabalho, Qualidade de Vida e Empreendedorismo.

O trabalho é uma atividade que merece muitas investigações, considerando as complexidades e possibilidades que permeiam a organização do trabalho. As mudanças nos processos de produção, no mercado econômico, nos perfis exigidos dos profissionais, nas condições de trabalho, os aspectos psicossociais que envolvem essa atividade humana tão importante podem trazer benefícios ou malefícios à saúde física e/ou mental do trabalhador. As organizações contemporâneas têm buscado investir no capital humano, bem como nos processos que favoreçam o desenvolvimento humano e organizacional.

Diante dessa necessidade, surgem conceitos como a Qualidade de Vida no Trabalho – QVT, que “tem sido uma preocupação do homem desde o início de sua existência. Com outros títulos, em outros contextos, mas sempre voltada para facilitar ou trazer satisfação e bem-estar ao trabalhador na execução de sua tarefa” (Rodrigues, 1994, p. 76). Como uma meta, a QVT tenta conciliar os interesses dos trabalhadores e das organizações, concomitante melhorar a satisfação profissional e a produtividade na organização (Fernandes, 1996).

Nas definições de QVT estão inseridos desde as características das tecnologias no ambiente de trabalho às suas consequências; aspectos econômicos, como: salário e benefícios; saúde física, mental e segurança, resumindo o bem-estar do trabalhador (Ciborra; Lanzara, 1985 citado por Lacaz, 2000). Como afirma, também, Sato (1999), que a QVT dialoga com alguns aspectos: como motivação, satisfação, saúde e

segurança no trabalho, até os aspectos mais recentes sobre novas formas de organização do trabalho e as tecnologias.

Sendo assim, não há como desassociar a QVT sem vincular a necessidade de atender as características empreendedoras. A dinâmica social e econômica contemporânea direciona o indivíduo a identificar em suas características pessoais uma intenção à ação empreendedora, seja por influência do círculo de relações, por necessidades de mudanças, pela falta de postos de trabalho ou pelo instinto nato de desenvolver o espírito empreendedor (Dolabela, 1999).

Nesse sentido, o empreendedor assume uma postura de indivíduo que tem uma visão e senso de identificação de oportunidades, compromete-se com ela e a conduz, pelo caminho solitário, até que consiga implementá-la de forma criativa e inovadora, conduzindo ao sucesso (Gibb, 1995).

Desse modo, os empreendedores se destacam não apenas como um indivíduo capaz de visualizar oportunidades de negócios que impulsionam a economia, mas como modelos de profissionais que agregam valor ao país por meio das forças direcionadoras do desenvolvimento econômico e social.

Compreendendo essas características, o profissional empreendedor é um ser social, produto do meio em que vive, fenômeno regional, que equilibra e destrói a ordem econômica das cidades e regiões por meio da introdução de novos produtos e serviços ou pela exploração de novos recursos e materiais (Dolabela, 1999). Assim, desfaz-se a tese de que empreendedorismo é fruto de herança genética, ou seja, é possível que as pessoas aprendam a ser empreendedoras (Birley; Musyka, 2001).

Corroborando com essa ideia, Shane e Venkataraman (2000) enfatizam que o empreendedor é um condutor de oportunidades inovadoras com capacidade de determinar novas relações entre os meios e fins, identificando, assim, o potencial comercial do que está concebendo e seus possíveis impactos econômicos, sociais e ambientais.

As diferentes percepções sobre a ação empreendedora na presente

configuração econômica apresenta um vertiginoso crescimento, o que configura o ensino do empreendedorismo como uma necessidade de desenvolvimento pessoal, intelectual, além de oportunizar o crescimento profissional do indivíduo por meio de uma educação empreendedora que tem sido disseminada pelas Instituições de Ensino Superior (IES) em vários países estrangeiros, e no Brasil, está tomando uma proporção considerável, em função das políticas de fomento. A educação empreendedora de modo geral está imbricada no comportamento empreendedor e pode ser manifesta através do estilo de vida, visão de mundo, das incertezas, da inovação, da capacidade de produzir mudanças em si mesmo e no meio ambiente.

Nesse contexto, a qualidade de vida no trabalho ganha espaço de discussão no mundo dos negócios, que de acordo com Chiavenato (1999), a qualidade de vida está diretamente relacionada à maximização do potencial humano, e isto depende de tão bem as pessoas se sentem trabalhando na organização. Assim, uma organização que se preocupa e tem ações voltadas à qualidade de vida de seus funcionários passará confiança, pois são organizações que se preocupam com o bem-estar, satisfação, segurança, saúde e a motivação de seus funcionários (Bortolozo; Santana, 2011).

Considerando esses aspectos, observa-se que a motivação é fator essencial para que o colaborador tenha melhor desempenho e comprometimento com suas atividades laborais. Dessa forma, a organização que enfatiza a motivação de seus colaboradores apresenta, por conseguinte, maior produtividade e, além disso, propicia também ambientes de trabalho mais agradáveis e melhor qualidade de vida para seus funcionários (Andrade, 2012).

Essa relação acontece, pois na maioria das organizações os colaboradores estão expostos a uma série de fatores e condições de riscos. Dentre esses fatores, pode-se citar a própria questão de infraestrutura que não apoia, por exemplo, a necessidade de biossegurança pode interferir diretamente na saúde e na funcionalidade dos colaboradores. Nesse sentido, para que o colaborador consiga uma maior produtividade, é necessário que a organização ofereça condições ambientais mínimas para que os colaboradores se sintam capazes.

Nesse contexto, fala-se muito em humanização do ambiente de trabalho, o qual precisa ser bom, alegre, descontraído, acolhedor e desafiador, a fim de se ofertar um mínimo de qualidade de vida. Contudo, é sabido que, muito mais que motivacional, a abordagem dessa questão juntas às organizações é de fundamental importância para a manutenção e conservação de uma boa saúde aos funcionários, a fim de assegurar uma prática profissional livre de malefícios e que traga benefícios para sua sobrevivência e bem estar.

1. Resultados e Discussões.

Para a realização da análise estatística utilizou-se o software estatístico SPSS Statistics. Foi utilizado o teste *qui-quadrado* com um nível de 5% designificância, visando quantificar o grau de associação entre as variáveis:empreendedorismo e as dimensões do Questionário de Qualidade de Vida Profissional - QVP-35. O público participante da pesquisa foi escolhido voluntariamente entre candidatos às vagas de trabalho ofertadas pela Unigran Capital assim como as pessoas que buscavam intervenções e avaliações no Núcleo de Psicologia.

Na amostra, foram selecionados 41 participantes, sendo constatado uma predominância do sexo feminino (68,29%); solteiros (65,85%), na escolaridade ensino médio (19,5%), ensino superior incompleto (41,46%) e com superior completo e pós-graduação (29,2%); com renda familiar de 1 a 2 salários (43,9%), de 3 a 10 salários mínimos (41,4%) e residentes em imóveis próprio (65,8%). O perfil da escolaridade pode estar relacionado ao fato que o Núcleo atende uma demanda interna da Faculdade, pela procura dos serviços pela comunidade universitária dos cursos de graduação da Faculdade.

Em relação aos dos relativos às condições de trabalho, conclui-se que (43,9%) quando os entrevistados estavam empregados, (41,4%) possuíam menos de 2 anos de atividades trabalhistas; (29,2%) tinham carga horária de trabalho maior que de 40

horas semanais; (53,6%) exerciam as atividades no período diurno; (78%) nunca exerceu cargo de chefia e, apenas (7,3%) que exerceu tal função, tinha mais de 1 ano de experiência. Dos entrevistados (85,3%) declararam possuir apenas um emprego; (43,9%) se empenhavam de 1 a 5 horas em tarefas domésticas; (48,7%) não estudavam; (43,9%) faziam uso de veículo próprio como meio de transporte.

Os dados sociodemográficos podem ser associados aos resultados encontrados na pesquisa de Potrich e Ruppenthal (2013) sobre o Empreendedorismo na informalidade: um estudo de caso no shopping Independência de Santa Maria – RS”, é possível observar as diferenças de dados. O gênero dos empreendedores do shopping está dividido, apresentando uma taxa de (45,2%) tanto masculino como feminino. A faixa etária com maior índice de empreendedores é entre 30 a 39 anos (29,8%), (50%) dos entrevistados são casados. A taxa (26,2%) aparece por duas vezes representando que os entrevistados possuem 1 ou 2 filhos. Quanto ao grau de instrução, (45,2%) dos empreendedores possuem só o 2º grau completo, (22,6%) possuem de 11 a 20 anos de à frente do negócio (vínculo nos negócios), (65,9%) trabalham na informalidade, (27,8%) justificam o ingresso na informalidade devido a falta de outras oportunidade de emprego. Comparando as questões comportamentais, os entrevistados declaram apresentar mais características como a busca por oportunidades e tomada de iniciativas (94%), exigência na qualidade e eficiência (88,1%), persistência (88,1%) e independência e autoconfiança (92,9%). Características menos apresentadas nos empreendedores seriam o encorajamento para correr riscos calculados (69,0%), planejamento, monitoramento sistemáticos (69,0%) e persuasão e rede de contatos (70,2%). E finalizando a pesquisa, os pontos a serem melhorados são: busca de informações (79,8%) e estabelecimento de metas (73,8%).

Tabela 1: Dados sociodemográficos – Sobre características empreendedoras na amostra.

Se consideram com perfil empreendedor	53%
Deixaram de assumir uma oportunidade por medo ou insegurança	68%
Atentos as exigências do mercado de trabalho	87%
Tem iniciativa mesmo que alguém já tenha iniciado determinada tarefa	90%
Gostam das pessoas e entendem que não se consegue muitas coisas sem parceria	85%
Conseguem orientar as pessoas de forma que consigam fazer as coisas necessárias	36%
Se consideram organizados e gostam de ter plano antes de iniciar algo	65%
Declaram ter a capacidade de tomar decisões de forma rápida e assertiva	41%
Falam coisas das quais possuem conhecimento e que as pessoas podem confiar nelas	56%

Mantêm guardados registros mesmo que não estejam precisando, na condição de que serão necessários.	73%
--	-----

Sobre a Tabela 2, da amostra 53,66% se consideram com perfil empreendedor; 68,29% já deixaram de assumir uma oportunidade por medo ou insegurança; 87,80% estão atentos as exigências do mercado de trabalho; 90,24% diz ter iniciativa mesmo que alguém já tenha iniciado determinada tarefa e ainda da continuidade sem problemas; 85,37% gostam das pessoas e entendem que não é se consegue muitas coisas sem parceria; apenas 36,59% conseguem orientar as pessoas de forma que as pessoas consigam fazer as coisas necessárias; quanto assumir responsabilidades foi constatado que 46,34% assumem o controle em último caso, pois há uma preferência que o outro seja responsável; 65,85% se consideram organizados e gostam de ter plano antes de dar início a algo, pois normalmente, dão forma as coisas; 41,46% declaram o poder de tomar decisões de forma rápida e que costumam ser assertivas; 56,10% falam coisas das quais possuem conhecimento e que as pessoas podem confiar nelas; e por fim (73,17%) alegam manter guardados registros mesmo que não estejam precisando na condição de que sejam necessários.

Com base nas características do perfil de um empreendedor explicadas por Fialho (2012) e Dolabela (2008), constata-se que mais da metade dos entrevistados se consideram empreendedores e possuem conhecimento das ações que contribuem ou que podem afetar o desempenho do trabalho. Importante notar que, as pessoas compreendem que para o sucesso de um projeto, por exemplo, é preciso a relação sincera interpessoal. Não basta apenas querer, é preciso ter responsabilidade para assumir os compromissos de forma organizada, pois o empreendedor é quem está a frente da situação em todo o momento, ou seja, o seu espírito de liderança deve transmitir confiança a todos que estão seu redor ser administrado em todos os aspectos, seja na criação, planejamento e ainda na tomada de decisão.

Tabela 2 - Distribuição das médias, desvios padrão e classificação de cada variável – do QVP-35.

Descrição	DRT	AO	CT	RT	AS	MI	CRT	QVT
Média	3,61	5,82	5,15	6,92	5,86	7,89	7,01	6,56
Desvio Padrão	1,96	2,39	2,42	2,48	2,57	2,61	2,45	2,98
Classificação	Pouco	Pouco	Pouco	Muito	Pouco	Muito	Muito	Muito

LEGENDA: Desconforto Relacionado ao Trabalho (DRT) Apoio Organizacional (AO) Carga de Trabalho (CT) Recursos Relacionados ao Trabalho (RT) Apoio Social (AS) Motivação Intrínseca (MI) Capacitação para a Realização do Trabalho (CRT) Percepção sobre a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT).

Os entrevistados percebem pouco desconforto relacionado ao trabalho, pouco apoio organizacional, pouca carga de trabalho, muitos recursos relacionados ao

trabalho, pouco apoio social, muita motivação intrínseca, muita capacitação para a realização do trabalho e percepção de ter muita qualidade de vida no trabalho.

Tabela 3- Distribuição das médias, desvios padrão e a classificação dos três (3) fatores do QVP-35.

Descrição	AO	MI	CT	QVT
Média	5,99	7,16	2,53	6,56
Desvio Padrão	2,27	2,26	1,66	2,98
Classificação	Pouco	Muito	Nenhum	Muito

Na tabela 3 são apresentadas as classificações dos três (3) fatores do QVP-35 com suas respectivas médias e desvios-padrão. Os entrevistados percebem pouco apoio organizacional, muita motivação intrínseca e nenhuma carga de trabalho. É possível, concluir novamente que os funcionários identificam que no momento apresentam muita Qualidade de Vida do Trabalho (QVT).

A partir desses resultados é possível fazer uma reflexão, que mesmo identificando pouco apoio organizacional, apresentam muita motivação intrínseca e muita QVT e ainda, a identificação de nenhuma carga de trabalho pode estar relacionada ao fato que na amostra foi composta também por participantes que estavam em busca de emprego no momento.

Tabela 4 – Dimensões por facetas com média e classificação no QVP-35.

Desconforto relacionado ao trabalho (DRT)	Média	Classificação
1. Interrupções incômodas	3,59	Pouco
2. Consequências negativas para a saúde	4,00	Pouco
3. Falta de tempo para a vida pessoal	4,49	Pouco
4. Desconforto físico no trabalho	3,76	Pouco
5. Conflitos com outras pessoas	2,22	Nenhum
Apoio Organizacional (AO)	Média	Classificação
6. Trabalho diversificado	5,59	Pouco
7. Possibilidade de expressar o que penso e preciso	6,24	Muito
8. Apoio de meus superiores	6,32	Muito
9. Possibilidade de que minhas propostas sejam ouvidas e aplicadas	6,05	Muito
10. Satisfação com o salário	5,61	Pouco
11. Possibilidade de ser criativo (a)	7,17	Muito

12. A empresa se preocupa em melhorar minha qualidade de vida	5,32	Pouco
13. Reconhecimento de meu esforço	5,98	Pouco
14. Recebo informações sobre os resultados do meu trabalho	5,59	Pouco
15. Possibilidade de promoção	4,37	Pouco
Carga de Trabalho (CT)	Média	Classificação
16. Quantidade de trabalho	6,78	Muito
17. Estresse (esforço emocional)	4,90	Pouco
18. Rapidez e "afobação"	4,56	Pouco
19. Pressão recebida para realizar meu trabalho	4,44	Pouco
20. Pressão recebida para manter a qualidade do trabalho	5,05	Pouco
Recursos relacionados ao trabalho (RT)	Média	Classificação
21. Meu trabalho é importante para a vida de outras pessoas	7,63	Muito
22. Carga de responsabilidade	2,76	Nenhum
23. O que tenho que fazer fica claro	2,54	Nenhum
24. Autonomia ou liberdade de decisão	2,10	Nenhum
Apoio Social (AS)	Média	Classificação
25. Apoio de minha família	7,63	Muito
26. Apoio de meus colegas	7,02	Muito
27. Apoio de meus subordinados (só para coordenadores)	2,93	Nenhum
Motivação Intrínseca (MI)	Média	Classificação
28. Vontade de ser criativo (a)	7,71	Muito
29. Orgulho do trabalho	4,63	Pouco
30. Motivação (vontade de melhorar no trabalho)	4,66	Pouco
31. Satisfação com o trabalho	3,83	Pouco
Capacitação para realização do trabalho (CRT)	Média	Classificação
32. Estou capacitado (a) para realizar meu trabalho	7,59	Muito
33. Exige-se capacitação para realizar meu trabalho	7,05	Muito
34. Desligo-me ao final da jornada de trabalho	6,39	Muito
Percepção sobre a Qualidade de Vida geral no Trabalho (QVT)	Média	Classificação
35. Percepção sobre a qualidade de vida no trabalho	6,56	Muito

Quanto *Desconforto relacionado ao trabalho (DRT)*, esses indicadores podem estar relacionados às questões ergométricas, ambiente, localização entre outros que a empresa procura analisar pensando na vida do capital humano; 0% mencionam terem poucas interrupções incômodas durante a jornada de trabalho; e por fim, apenas 12%

apresentam conflitos interpessoais entre colegas de trabalho. Os dados desta dimensão sugerem uma relação com a Tabela 2, onde fica demonstrado pouco desconforto relacionado ao trabalho da amostra.

Dolabela (2008) aponta que o trabalho para o empreendedor trata-se de uma atividade prazerosa, pois ele iniciou determinada atividade por iniciativa própria. Todas as atividades realizadas são baseadas na sua autoconfiança, consequentemente, todo o esforço depositado não é visto como fatores prejudiciais à sua saúde. Por ser dono do próprio negócio, o empreendedor sempre vai empenhar mais esforço ao longo do dia, entretanto respeita os limites da sua vida profissional e pessoal. Com base na tabela 7, importante ressaltar que a comunicação entre o empreendedor e demais funcionários deve de deve ser respeitosa e clara, assim evita falta de compreensão por quem recebe as informações e pode evitar mal entendido e conflitos interpessoal.

Ao analisar as possibilidades de indicadores na dimensão relacionados ao *Apoio Organizacional*, chama a atenção que apenas 7% se dizem estar inseridos em uma empresa que proporcione o crescimento profissional de seus funcionários. A tabela 5 apresenta uma baixa média relacionada ao apoio organizacional (5,82). Associando essa média da respectiva dimensão com as características do perfil empreendedor (tabela 4), nota-se certas contradições. Por exemplo: o empreendedor está em busca sempre de inovação, mudanças, reconhecimento, status, maiores ganhos tanto profissionais como financeiros, fatores que incidem com pouca frequência ou probabilidade conforme os entrevistados. Esses fatores vão de encontro aos anseios de uma pessoa empreendedora, consequentemente, gera insatisfação.

Na *Carga de Trabalho (CT)*, (26%) consideram possuir uma carga de trabalho elevada. 20% dos entrevistados declaram que recebem pressão relacionada a qualidade do trabalho sendo a mesma pouca. Logo, 19% diz que é pouco o nível de estresse no ambiente de trabalho. 18% dos funcionários informam que trabalham sem pressão quanto ao tempo, ou seja, não cobranças para “terminar com rapidez a tarefa executada”. Finalizando esta dimensão, 17% declararam receber pouca pressão quanto a realização do trabalho.

Interessante ver o antagonismo dos dados nesta dimensão. Por mais que a classificação da carga horária dos funcionários seja entendida como “muita”, percebe-se que o ambiente de trabalho é totalmente favorável para execução diária das atividades, uma vez que todos trabalham de forma assertiva e fazendo uso correto do tempo sem afetar na eficiência e eficácia do serviço prestado de forma que não há necessidade de recebem cobranças ao longo da carga horária.

Nos *Recursos relacionados ao trabalho (RT)* 51% dos participantes entendem que o seu trabalho é muito importante para a vida de outras pessoas; 18% entendem que não há nenhuma carga de responsabilidade; 17% não percebem claramente as atividades que devem realizar; e 14% não possuem nenhuma autonomia ou liberdade de decisão. O trabalho trata-se de uma força humana de suma importância para sua vida. Por esta razão que nos emprenhamos 1/3 do dia, e mais de 30 anos em média em prol do trabalho. Entretanto, diante nos tempos modernos atuais o trabalho em alguns casos tem se tornado um problema, pois de benefícios e orgulho, tem trazido consigo fatores impactantes da saúde física e mental dos trabalhadores, exemplo Síndrome de *Burnout*. As doenças ocupacionais têm aumentado nos últimos anos de forma que as organizações precisam estar atentas para os seus colaborados, pois os custos devido ao absenteísmo, presenteísmo e licenças afetam muito mais financeiramente se adotarem medidas preventivas.

Em relação aos resultados encontrados nesta dimensão, discute-se que o trabalho trata-se de uma força humana de suma importância para o indivíduo. Por essa razão que os empregados empenham pelo menos 1/3 do dia, e mais de 30 anos em média, em prol do trabalho (PEREIRA, 2002).

Entretanto, atualmente o trabalho para alguns indivíduos tem-se tornado um agravo à saúde, como por exemplo no aparecimento frequente da *Síndrome de Burnout*. O próprio termo “burnout” demonstra que esse desgaste anifica aspectos físicos e psicológicos dos indivíduos em ambiente laboral. Afinal, traduzindo do inglês, “burn” quer dizer “queima” e “out” significa “exterior”. As doenças ocupacionais, como a apresentada anteriormente, têm aumentado na sociedade de forma que as organizações têm redobrado sua atenção, pois os prejuízos financeiros provocados

pelo absenteísmo, presenteísmo e das licenças de saúde afetam diretamente as organizações que devem investir em medidas preventivas para minimizar tais impactos (PEREIRA, 2002). Para Silveira et. al. (2005) citado por Mayer e Guimarães (2015), os fatores organizacionais podem estar relacionados à *Síndrome de Burnout* do que com o tipo de atividade desempenhada. Ao considerar que esta síndrome decorre “do estresse laboral crônico que afeta profissionais e a sua relação com o trabalho.

Na dimensão *Apoio Social*, conclui-se que 43% dos colaboradores que recebem muito apoio dos familiares; seguidos de 40% dos colegas que identificam apoio dos colegas; e apenas 17% dos coordenadores percebem o apoio de seus subordinados. Quanto à *Motivação Intrínseca*, 37% dos entrevistados declaram ter muita vontade de serem criativos; 22% respectivamente possuem pouco orgulho dos trabalhos e ainda pouca motivação para melhorar o seu trabalho; e 17% sentem satisfação do trabalho.

Para a *capacitação para realização do trabalho*, 36% dos entrevistados declaram estar muito capacitados para realizar o seu trabalho; 33% nota que se exige muito para a capacitação para a realização do trabalho; e 30% tem muita capacidade de se desligar ao fim de um dia de trabalho. Esses indicadores podem ter uma influencia em decorrência do tipo da amostra utilizada (uma grande parte em busca de novas oportunidades de emprego).

Na *Percepção sobre a Qualidade de Vida Geral no Trabalho*, 98% dos funcionários entrevistados declaram muito boa sobre a qualidade de vida no trabalho. Cabe uma reflexão sobre essa informação: A qualidade de vida procura avaliar fatores que contribuam para a manutenção da vida saudável do ser humano. Para se obter uma boa qualidade de vida, é preciso entender que o somente o sujeito de avaliar a sua percepção e realizar uma interpretação da sua condição diante do trabalho. Nesta amostra, observa-se que é possível realizar uma associação qualitativa, no sentido dos participantes perceberem que as atividades realizadas não acarretam fatores que prejudicam a sua percepção do bem-estar no aspecto profissional..

Considerações Finais

As organizações que oferecem oportunidades aos colaboradores para desenvolverem as habilidades de um empreendedor, tais como: o espírito de mudança, inovação, busca pelo aprendizado, pela qualidade do trabalho executado, interação interpessoal e confiança no

trabalho e nos resultados obtidos, podem obter melhores indicadores quantitativos e qualitativos em relação aos processos organizacionais.

Ao compreender os dados levantados, sugere-se uma reflexão: como entender indicadores que sinalizam que percebem pouco apoio organizacional e apoio social e avalia com pouco desconforto relacionado ao trabalho? Será que não há neste momento um prejuízo na motivação intrínseca e na percepção de seus recursos relacionados ao trabalho? Diante do fato, sugere-se uma avaliação mais cautelosa, considerando que pode ter aspectos percebidos pelo trabalhador que a longo prazo podem influenciar a Qualidade de Vida no Trabalho e a expressão das características empreendedoras destes, tais como: na organização que o trabalho é pouco diversificado, baixa satisfação com o salário, a organização não desenvolve programas de incentivar melhores indicadores em Qualidade de Vida, pouco reconhecimento do esforço desenvolvido pelas equipes e pouca possibilidade de promoção.

Referências

- Andrade, R. M. (2012). *Qualidade de vida no trabalho dos colaboradores da empresa Farben S/A indústria química*. (Trabalho de conclusão de curso de Pós-graduação em gestão empresarial) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma.
- Birley, S.; Muzyka, F. D. (2001). *Dominando os Desafios do Empreendedor*. São Paulo: Pearson Makron Books.
- Bortolozo, A. Santana, D. D. (2011). *Qualidade de vida no trabalho: os fatores que melhoram a qualidade de vida no trabalho*. 1º Simpósio Nacional de Iniciação Científica. Recuperado de: http://www.unifil.br/portal/arquivos/publicacoes/paginas/2012/1/420_685_publipping.pdf
- Burtin-Vinholes, S. (1991). *Dicionário de Francês*. São Paulo: Globo.
- Chiavenato, I. (1999). *Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações*. Rio de Janeiro: CAMPUS.

Dolabela, F. (1999). *Oficina do empreendedor*. São Paulo: Cultura.

Dornelas, J. C. A.(2001). *Empreendedorismo: transformando idéias em negócios*. Rio de Janeiro: Campus.

Gibb, A.A. (1995). Entrepreneurship and small business management: can we afford to neglect them in the twenty-first century business school? *British Journal of Management*, (7)4, 309-21. doi: 10.1111/j.1467-8551.1996.tb00121.x

Fialho, F. A. P. A. (2007). *Empreendedorismo na Era do Conhecimento*. 2^a. Imp. Florianópolis: Visual Books.

Guimarães, L. A. M. e cols (2004). Validação brasileira do questionário de avaliação de Qualidade de Vida Profissional (QVP-35) em bancários do ABC paulista. [Resumo]. In: *Encontro Ibero-Americano de Qualidade de Vida*, Anais (p. 322). Porto Alegre-RS: Associação Psiquiátrica do Rio Grande do Sul.

Lacaz, F. A. C.(2000) - Qualidade de vida no trabalho e saúde/doença. *Ciência & Saúde Coletiva*, (5)1, 151-161. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7086.pdf>

Mattar, F. (2001). Pesquisa de Marketing. Edição compacta. São Paulo: Atlas.

Pochmann, M. (1998). Emprego e desemprego dos jovens no Brasil dos anos 90. Publicado em Anais do XI Encontro Nacional dos Estudos Popacionais da ABEP.

Mayer; V. M., & Guimarães, L. A. M. (2015). Síndrome de Burnout e Qualidade de Vida Profissional em Policiais Militares de Campo Grande-MS. In: GUIMARÃES, L. A. M.; CAMARGO, D. A. de; SILVA, M. C. M. V. da. (Orgs.). *Temas e Pesquisas em Saúde Mental e Trabalho*. Curitiba, PR: Editora CRV, pp. 195-219.

Mendes, A. M. *Psicodinâmica do Trabalho: teoria, método e pesquisas*. Coleção trabalho humano. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2007.

Portes, M. (2005). *O processo visionário e o desenvolvimento de características e habilidades empreendedoras: O caso Lapidart Ltda.* (Dissertação de Mestrado). Belo Horizonte: Faculdades Integradas de Pedro Leopoldo.

Pereira, A. M. T. B. (2002). *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Rodrigues, M. V. C. (1994). *Qualidade de vida no trabalho – Evolução e Análise no nível gerencial*. Rio de Janeiro: Vozes.

Sato, L. (1999). *Qualidade de vida*. São Paulo (mimeo).

Schumpeter, J. A. (1982). *Teoria do Desenvolvimento Econômico: uma investigação sobre lucros, capital, crédito, juro e o ciclo econômico*. Tradução de Maria Sílvia Possas. São Paulo: Abril Cultural, Coleção Os Economistas.

Shane, S., & Venkataraman, S. (2000). The promise of entrepreneurship as a field of Research Academy of Management. *The Academy of Management Review*, (25)1, 217-226.
Recuperado de:
https://www.jstor.org/stable/259271?seq=1#page_scan_tab_contents

Singer, P. (2004). *Em defesa dos direitos dos trabalhadores*. Texto para discussão. Brasília: Ministério do Trabalho e do Emprego/Secretaria Nacional da Economia Solidária.

Souza, E. C. L. de. (2005). *Empreendedorismo além do plano de negócios*. São Paulo: Atlas.

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: Relato de experiência dos Núcleos de Empreendedorismo e de Psicologia da Unigran Capital.

Jucimara Zacarias M. Silveira¹

Claudemir Martins de Sá²

Djanires Lageano Neto de Jesus³

1. Psicóloga, Mestre em Psicologia/UCDB, orientadora do PIBIC e professora do curso de Psicologia Faculdade Unigran Capital.
2. Acadêmico do Curso de Ciências Contábeis da Unigran Capital, bolsista voluntária de Iniciação Científica CNPq – PIBIC 2014/15
3. Professor Doutor, professor colaborador do PIBIC e da Faculdade Unigran Capital.

RESUMO:

Introdução: A qualidade de vida e as condições de saúde são determinantes para o bem-estar do trabalhador. Diante das demandas organizações e as necessidades de estratégias de gestão mais contextualizadas, torna-se importante conhecer muito sobre o assunto e as suas implicações no cotidiano organizacional. **Método:** Este estudo foi realizado com fins de avaliar a qualidade de vida no trabalho e saúde dos usuários dos Núcleos de Empreendedorismo (NEMP) e Psicologia (NPU) da Faculdade Unigran Capital, e com base nos objetivos específicos, caracterizar o perfil sócio demográfico por meio das variáveis: sexo, idade, estilo de vida, renda familiar, condições de saúde e de trabalho dos usuários e participantes, e com o uso do instrumento QVP-35 realizar uma medição multidimensional do Desconforto Relacionado ao Trabalho, Apoio Organizacional, Carga de Trabalho, Recursos Relacionados ao Trabalho, Apoio Social, Motivação Intrínseca, Capacitação para realização do trabalho, Percepção sobre a Qualidade de Vida no Trabalho, sendo que essa amostragem foi composta por 41 indivíduos, sendo os resultados discutidos e comentados no desenvolvimento deste trabalho. **Conclusões:** A partir dos dados conclui-se que as condições de saúde estão fortemente relacionadas à Qualidade de Vida.

Palavras-chaves: Qualidade de vida no trabalho, saúde do trabalhador; trabalho.

5 INTRODUÇÃO

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) é um conceito que tem numerosas abordagens e vários ângulos de visões por parte de diversos pesquisadores e estudiosos nas mais diversas áreas do conhecimento.

Ao analisar as organizações num contexto de contemporaneidade, percebe-se que as metodologias de trabalho vêm recebendo mudanças significativas, por conta da presença de muitas variáveis no que tange a interação do indivíduo *versus* organização de trabalho, sendo a globalização e os avanços tecnológicos um fator contundente para esses aspectos, que cada vez mais as empresas estão galgando o caminho da modernidade, onde as mudanças tecnológicas vivem num ápice constante, necessitando da organização e seus colaboradores se adequarem às atuais exigências do mercado.

O estudo da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) vem das preocupações ligadas à satisfação dos indivíduos em relação ao trabalho. Desde os princípios da Administração pesquisas foram levantadas com fins de se obter informações da integração de homem com o trabalho, desde as escolas Clássicas como a de Frederick Taylor e Henry Fayol, passando da Teoria das Relações Humanas, Neoclássica, Comportamental ou Contingencial.

Por conta da alta produção e o ensejo das empresas alavancarem os recursos econômicos e financeiros, o cenário vem demonstrando uma elevada demanda quanto ao comprometimento dos colaboradores, por estarem incumbidos e postulados a serem os principais executores das metas e normas estabelecidas pelo organismo empresarial para realização dos objetivos propriamente mencionados, e com a grande competitividade do mercado, essas organizações vem buscando extrair de seus funcionários o máximo dos seus esforços físicos, cognitivos, emocionais e sociais. Cabe salientar que as interações presentes no contexto do trabalho são multifatoriais, que envolvem todos os participantes deste contexto.

O tema Qualidade de vida no trabalho está diretamente ligado com as questões de saúde e com as condições humanas de desenvolvimento, pois na visão de Ferreira e Mendes (2001) que classifica o local de realização, identidade, valorização e

reconhecimento, em que o prazer reflete-se em uma busca constante para todos os trabalhadores na direção de manter o seu equilíbrio psíquico, envolvendo diferentes sujeitos em interação com determinada realidade, sofrendo influências positivas ou negativas relacionadas com o confronto do sujeito com a atividade, relação definidora da qualidade do bem estar psíquico do trabalhador.

O trabalho evidencia na vida do homem uma atividade em que um determinado sujeito passa a grande parte da sua vida, podendo isso interferir em suas relações sociais. Essa dimensão relacional repercute na saúde mental do trabalhador, definindo o modo como realiza suas atividades, pois a vivência cotidiana desse trabalho, sua organização, seu planejamento e sua execução, associadas às relações estabelecidas com os diversos atores, podem dar um sentido positivo e/ou negativo para o profissional de saúde.

Segundo Nahas (2001), onde concorda que a Qualidade de Vida (QV) distingue um indivíduo do outro, sendo esse exposto a passar por modificações ao longo da vida, e esses fatores determinantes são inúmeros, e pela combinação desses fatores formam e diferenciam o cotidiano do ser humano, resulta numa cadeia de fenômenos e situações que abstratamente, pode ser chamada de qualidade de vida. Em geral associam-se a essa expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. E ainda Nahas (2006) afirma que a QV é resultante de um conjunto de parâmetros individuais como hereditariedade e estilo de vida; e socioambientais como: segurança, moradia, transporte, assistência médica, educação, opções de lazer, meio ambiente e condições de trabalho, os quais caracterizam as condições de vida do ser humano.

Atualmente a qualidade de vida está interiormente ligada às condições financeiras, ou com os status monetários de uma determinada pessoa, não necessariamente que o dinheiro adquiri a qualidade de vida, mas porque com o dinheiro a pessoa detém de um bem estar financeiro, sendo assim, isso pode diminuir suas inquietações, e melhora vários desatinos, contribuindo assim na redução do stress e outras doenças crônicas de natureza psicológica.

O presente estudo tem como objetivo geral em avaliar a QVT com base nos objetivos específicos que são: caracterizar o perfil sócio demográfico por meio das variáveis: sexo, idade, estilo de vida, renda familiar, condições de saúde e de trabalho

dos usuários e participantes e analisar a correlação entre as variáveis: condições de saúde, de trabalho e a Qualidade de Vida dos usuários do Projeto de Extensão "Gestão de Talentos" da Unigran Capital, advindos por meio das organizações que buscam a assessoria em recrutamento, seleção, treinamento e desenvolvimento de pessoas realizado nos Núcleo de Empreendedorismo (NEMP) e Núcleo de Psicologia (NPU) ambos da Faculdade Unigran Capital.

Trata-se de um estudo exploratório-descritivo, realizado com 41 participantes usuários dos serviços oferecidos pelos Núcleos de Empreendedorismo e de Psicologia da Faculdade Unigran Capital de Campo Grande/MS. Os referidos Núcleos são locais onde os cursos de graduação de Administração, Ciências Contábeis e Psicologia desenvolvem atividades práticas-pedagógicas com atendimentos de demandas internas e externas, visando a possibilidade dos acadêmicos realizarem atividades práticas supervisionadas. No momento, são oferecidos alguns projetos de extensão, tais como: Gestão de talentos: Assessoria no recrutamento, seleção e desenvolvimento de pessoas; Aconselhamento Psicológico; Avaliação e intervenção de crianças com dificuldades de aprendizagem, entre outras atividades.

Para a realização da coleta de dados foram utilizados os instrumentos de avaliação: Questionário Sociodemográfico, com variáveis de dados pessoais, dados sobre as condições de trabalho e perfil empreendedor e; Questionário de Qualidade de Vida Profissional (QVP-35) adaptado por Guimarães et. al. (2004) é uma medida multidimensional e autoaplicável, composto por 35 questões fechadas, relacionadas à percepção do trabalhador sobre suas condições de trabalho. As aplicações foram realizadas nos Núcleos, onde os participantes foram convidados a participar, aos que aceitavam assinavam o Termo de Consentimento Livre-Eclarecido (TCLE) e respondiam aos questionários. Os dados foram tabulados em planilhas e depois se procedeu com as análises e discussões destes.

1. Histórico e conceito de Qualidade de Vida.

O trabalho pode consistir para o indivíduo, o intermédio pelo qual ele possa enriquecer suas capacidades intelectuais, sociais, afetivas e outras. Para Costa (2006, p. 133) "o trabalho se transformou em objeto de desejo e obrigação social, produzindo

estigmas em relação àqueles que não conseguiam se inserir na sociedade enquanto trabalhadores. Dessa forma, os indivíduos que por vario motivos não se inserir nesse quadro lhe é produzido estigmas, causando dor no seu ego”.

A realidade sobre a qual se desenvolvem as relações de trabalho contemporâneo é vivenciada a partir das exigências do capitalismo na política administrativa das empresas modernas. Este cenário e seus desdobramentos refletem ações e comportamento dos indivíduos que atuam nesses contextos sociais, distanciando-os de si mesmos, de seus grupos, de sua essência e finalidade.

Ao encarar os indivíduos como capital humano, as organizações partem em busca de tecnologia para maximizar o envolvimento dos trabalhadores. Estudos já acenam para o comprometimento organizacional como um indicador de produtividade no trabalho (Williams; Hazer, 1986, citado por Oliveira, 1998).

O movimento da QVT iniciou-se em 1950, com o surgimento da abordagem sócio técnico, mas somente na década de 1960 que este movimento começa a ter vigor, por conscientizar da importância na busca de melhores formas de trabalho, para minimizar só efeitos negativos do emprego na saúde e bem estar geral dos trabalhadores.

Entretanto, a expressão qualidade de vida no trabalho só foi introduzida, publicamente, no início da década de 70, e com isso surge um movimento pela qualidade de vida no trabalho, principalmente nos EUA, devido à preocupação com a competitividade internacional e o grande sucesso dos estilos e técnicas gerenciais dos programas de produtividade japonesa, centrado nos empregados.

Existia uma tentativa de integrar os interesses dos empregados e empregadores através de práticas gerenciais capazes de reduzir os conflitos. Outra tentativa era a de tentar maior motivação nos empregados, embasando suas filosofias nos trabalhos dos autores da escola de Relações Humanas, como Maslow, Herzberg entre outros.

Para Patrício e Casagrande (1999) em estudos sobre qualidade de vida do trabalhador, afirma que:

“O significado do trabalho na qualidade de vida do ser humano está inserido na possibilidade não só de satisfações originadas a partir do uso de valor monetário oriundo do trabalho, mas também prazer

pelo próprio trabalho. Precisamos pensar trabalho como ação humana que produz bens e serviços, não somente como meio de satisfazer necessidades de sobrevivência, mas também de transcendência: realização pessoal individual e coletiva, enquanto sujeito que transforma para si e para os outros seres humanos” (p. 134).

Para Minayo (2000) a qualidade de vida está relacionada:

“Uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural” (p.10).

Nesse sentido, há algumas variáveis, que interagem de forma mútua na QVT, tais como: a escolha da profissão, a infraestrutura familiar, as relações interpessoais, conflitos de relacionamento em um determinado grupo ou equipe acaba afetando a satisfação no trabalho (Sucesso, 1998).

2. Reflexões sobre as condições de saúde e trabalho oferecidas nas organizações.

O ambiente de trabalho é um dos palcos ideias para a promoção de saúde e qualidade de vida no trabalho, sendo princípios primordiais e de alto poder competitivo para as empresas, pois reconhece que trabalhadores devidamente motivados, portadores de uma vida saudável tanto social como laboral, os mesmos dentem a serem altamente produtivos, podendo ser menos faltosos aos expedientes, e ainda sofrem menos acidentes de trabalho, tendo em vista os trabalhadores não motivados, pois para Lévy-Leboyer (citado por Bergamini, 1997), propõe claramente que:

“A motivação não é nem uma qualidade individual, nem uma característica do trabalho. Não existem indivíduos que estejam sempre motivados nem tarefas igualmente motivadoras para todos. Na realidade, a motivação é bem mais do que um composto estático. Trata-se de um processo que é ao mesmo tempo função dos indivíduos e da atividade que desenvolvem. É por isso que a força, a direção e a própria existência da motivação estarão estreitamente ligadas à maneira pessoal que cada um percebe, comprehende e avalia sua própria situação no trabalho, e certamente não à percepção daqueles que estão fora dela como os tecnocratas, os administradores e os psicólogos” (p. 89).

Há evidências de que a implantação de programas de promoção de saúde no ambiente de trabalho pode resultar em resultados efetivos para a organização, pois há a possibilidade de abordar fatores de risco para O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), realizar-se prevenção de doenças e agravos, controlar os custos com assistência médica e melhorar a produtividade dos trabalhadores. Tal abordagem frequentemente acontece em faixas etárias onde ainda há possibilidade de prevenir agravos e complicações (Ogata; O'Donnell, s. d.).

Como apoio às organizações, tem-se o conceito de empreendedorismo apresentado por diferentes áreas do conhecimento e por diversas vezes é associado ao contexto econômico. Contudo, o termo tem uma característica multidisciplinar e harmoniza objetivos comuns ao processo de inovação. Empreendedorismo é um fenômeno baseado na cultura, integrado ao capitalismo, fornecendo estrutura ao engajamento (CHELL, 2011). A disposição em idealizar, coordenar e realizar projetos são elementos essenciais a esse universo.

“Empreendedorismo é acima de tudo uma atitude de alguém que preza a sua independência e realização pessoal. Detectar uma oportunidade e possuir o conhecimento, criatividade e iniciativa para, isoladamente ou em conjunto, enfrentar a incerteza e transformar essa oportunidade em criação de valor, são as características fundamentais de um empreendedor” (GUIA PRÁTICO DO EMPREENDEDOR, 2012, p.2).

A organização pode ser compreendida como uma estrutura organizacional e funcional. A Estrutura organizacional é o modelo pelo qual o funcionamento de uma organização é dividido, organizadas e coordenadas. De uma forma geral inclui a Num enfoque amplo inclui a exposição dos ângulos físicos, humanos, financeiros, jurídicos, administrativos e econômicos.

Para Oliveira (2006) são duas as formatações básicas da estrutura organizacional. A formal, que é o principal foco dos estudos das organizações nas empresas, sendo representada, em alguns de seus aspectos, pelo tradicional organograma; e a informal, que é resultante das relações sociais e pessoais que não aparecem nos organogramas das empresas. E ele entende que na estrutura funcional as atividades são agrupadas de acordo com as funções da empresa, podendo ser considerado o critério de departamentalização mais usado pelas empresas.

3. Resultados e Discussões.

Para a realização da análise estatística utilizou-se o software estatístico SPSS Statistics. Foi utilizado o teste *qui-quadrado* com um nível de 5% de significância, visando quantificar o grau de associação entre as variáveis:empreendedorismo e as dimensões do Questionário de Qualidade de Vida Profissional - QVP-35. O público participante da pesquisa foi escolhido voluntariamente entre candidatos às vagas de trabalho ofertadas pela Unigran Capital assim como as pessoas que buscavam intervenções e avaliações no Núcleo de Psicologia.

Na amostra, foram selecionados 41 participantes, sendo constatado predominância do sexo feminino (68,29%); solteiros (65,85%), na escolaridade ensino médio (19,5%), ensino superior incompleto (41,46%) e com superior completo e pós-graduação (29,2%); com renda familiar de 1 a 2 salários (43,9%), de 3 a 10 salários mínimos (41,4%) e residentes em imóveis próprio (65,8%). O perfil da escolaridade pode estar relacionado ao fato que o Núcleo atende uma demanda interna da Faculdade, pela procura dos serviços pela comunidade universitária dos cursos de graduação da Faculdade.

Tabela 1 - Dados sobre a saúde.

	Variáveis	N	%
Pratica Atividade Física	Sim	23	56,10
	Não	18	43,90
	Não responderam	0	0,00
Quantas vezes por semana	1 vez	5	12,20
	2 vezes	5	12,20
	3 vezes ou mais	10	24,39
	Não praticam atividade física	18	43,90

	Não responderam	3	7,32
	Muito boa	12	29,27
	Boa	21	51,22
Considera a própria saúde como?	Regular	8	19,51
	Ruim	0	0,00
	Não responderam	0	0,00
	Sim	5	12,20
Foi hospitalizado nos últimos 6 meses	Não	36	87,80
	Não responderam	0	0,00
	Sim	4	9,76
Faz uso de medicamentos contínuo	Não	23	56,10
	Não responderam	14	34,15
	Sim	18	43,90
Tem plano de saúde privado	Não	23	56,10
	Não responderam	0	0,00

Na tabela 2, apresenta os dados sobre a saúde, sendo que a maioria pratica atividade física (56,10%) e os que não praticam atividade física (43,90%), sendo os que consideram a própria saúde como boa (51,22%), os que não foram hospitalizados nos últimos 6 meses (87,80%), não possuem plano de saúde privado (56,10%).

Tabela 2: Estilo de vida

	Variáveis	N	%
	Não investem em lazer	5	12,20
	Até 5 h	14	34,15
Horas de lazer semanal	6 a 10 h	7	17,07
	Mais de 10h	11	26,83
	Não informaram	4	9,76
	Até 6 h	11	26,83
Horas diárias de sono	De 6 a 8h	22	53,66
	Mais de 8h	7	17,07
	Não responderam	1	2,44
	Sim	27	65,85
Frequenta grupos sociais	Não	11	26,83
	Não responderam	3	7,32
	Sim	7	17,07
Faz uso de álcool	Não	29	70,73
	Não responderam	5	12,20
	Sim	4	9,76
Faz uso de tabaco	Não	33	80,49
	Não responderam	4	9,76
	Sim	0	0,00
Faz uso de outras substâncias psicoativas	Não	36	87,80
	Não responderam	5	12,20
	Atividades voluntárias	3	7,32
Atividades realizadas no final de semana	Brincar com os filhos	3	7,32
	Trabalho	7	17,07

	Cinema	8	19,51
	Shopping	8	19,51
	Receber os amigos em casa	9	21,95
	Igreja	15	36,59
	Passeios ao ar livre	15	36,59
	Ficar em casa	21	51,22
	Não responderam	2	4,88
Religião	Católico	17	41,46
	Protestante/evangélico	14	34,15
	Espírita	2	4,88
	Outras	3	7,32
	Nenhuma	4	9,76
	Não responderam	1	2,44
É praticante das atividades religiosas	Sim	19	52,78
	Não	8	22,22
	Não responderam	9	25,00

Na tabela 3, apresenta os dados sobre o estilo de vida, sendo que a maior parte tem até 5 horas de lazer semanal (34,15%), e de 6 a 8 horas diárias de sono (53,66%), sendo os que frequenta grupos sociais (65,85%), os que não fazem uso de bebida alcólica (70,73%), e não uso tabaco (80,49%) e os que não fazem uso de outras substâncias psicoatácticas (87,80%), onde as atividades realizadas no final de semana é ficar em casa (51,52%), com religião católica (41,46%) sendo praticantes (52,78%).

Tabela 3: Condições de trabalho

	Variáveis	N	%
Vínculo no trabalho	Carteira de trabalho assinada	18	43,90
	Contrato	7	17,07
	Autônomo	5	12,20
	Estatutário	1	2,44
	Não responderam	10	24,39
Tempo de exercício profissional	Menos de 2 anos	17	41,46
	2 a 4 anos	7	17,07
	5 a 6 anos	3	7,32
	7 a 10 anos	2	4,88
	Mais de 10 anos	7	17,07
	Não responderam	5	12,20
Carga horária	Horista	1	2,44
	20 horas	4	9,76
	30 horas	9	21,95
	40 horas	8	19,51
	Mais de 40 horas	12	29,27
	Não responderam	7	17,07
Turno de trabalho	Diurno	22	53,66
	Noturno	4	9,76
	Misto	9	21,95
	Finais de semana	0	0,00
	Não responderam	6	14,63
Chefia	Sim	3	7,32

	Não	32	78,05
	Não responderam	6	14,63
	Tempo de exercício - em meses	16; 72 e 60	
	Sim	1	2,44
Mais de um emprego	Não	35	85,37
	Não responderam	5	12,20
	Nenhuma	6	14,63
	1 a 5 horas	18	43,90
	6 a 10 horas	2	4,88
	11 a 14 horas	2	4,88
	15 a 20 horas	2	4,88
Horas dedicadas em trabalhos domésticos	Mais de 20 horas	2	4,88
	Não responderam	9	21,95
Estuda atualmente	Sim	19	46,34
	Não	20	48,78
	Não responderam	2	4,88
	Ônibus	15	36,59
Transporte utilizado no deslocamento: casa x trabalho x casa	Automóvel próprio	18	43,90
	Carona	3	7,32
	Motocicleta	3	7,32
	Não responderam	2	4,88
	Até 10 minutos	5	12,20
	11 a 30 minutos	15	36,59
Tempo de deslocamento para o trabalho	31 minutos a 1 hora	9	21,95
	Mais de 1 hora	4	9,76
	Não responderam	8	19,51
	Sim	19	46,34
Realiza a refeição no local do trabalho	Não	16	39,02
	Não responderam	6	14,63

Na tabela 3, apresenta os dados sobre as condições de trabalho, onde a maioria tem o vínculo empregatício sendo o de carteira assinada (43,90%), com o tempo de exercício profissional menos de 2 anos (41,46%) com a carga horária de mais de 40 horas semanal (29,27%), com turno de trabalho diurno (53,66%), dentre os que não exercem cargo de chefia sendo (78,05%), não possuem mais de um emprego (85,37%), horas dedicadas às atividades domésticas entre 1 a 5 horas (43,90%), os que não estão estudando atualmente (48,78%), sendo o automóvel próprio utilizado no deslocamento: casa x trabalho x casa (43,90%), sendo de 11 a 30 minutos o tempo de deslocamento para o trabalho (36,59%), e a maioria realiza refeições no ambiente de trabalho (39,02%).

Na tabela 4 serão apresentados os resultados sobre a Qualidade de Vida Profissional, avaliados com o QVP-35.

Tabela 4 - Distribuição das médias, desvios padrão e classificação de cada dimensão do QVP-35.

Descrição	DRT	AO	CT	RT	AS	MI	CRT	QVT
Média	3,61	5,82	5,15	6,92	5,86	7,89	7,01	6,56
Desvio Padrão	1,96	2,39	2,42	2,48	2,57	2,61	2,45	2,98
Classificação	Pouco	Pouco	Pouco	Muito	Pouco	Muito	Muito	Muito

Legenda: Desconforto Relacionado ao Trabalho (DRT); Apoio Organizacional (AO); Carga de Trabalho (CT); Recursos Relacionados ao Trabalho (RT); Apoio Social (AS); Motivação Intrínseca (MI); Capacitação para a Realização do Trabalho (CRT); Percepção sobre a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT).

Em relação às classificações das oito (8) dimensões do QVP-35, com suas respectivas médias e desvios-padrão, constata-se que os entrevistados percebem ter pouco desconforto relacionado ao trabalho, pouco apoio organizacional, pouca carga de trabalho, muitos recursos relacionados ao trabalho, pouco apoio social, muita motivação intrínseca, muita capacitação para a realização do trabalho e percepção de ter muita qualidade de vida no trabalho.

Tabela 5 - Distribuição das médias, desvios padrão e a classificação dos três (3) fatores do QVP-35.

Descrição	AO	MI	CT	QVT
Média	5,99	7,16	2,53	6,56
Desvio Padrão	2,27	2,26	1,66	2,98
Classificação	Pouco	Muito	Nenhum	Muito

A Tabela 5 apresenta as classificações dos três (3) fatores do QVP-35 com suas respectivas médias e desvios-padrão. Os entrevistados percebem ter pouco apoio organizacional, muita motivação intrínseca e nenhuma carga de trabalho.

Tabela 6 - Dimensões por facetas com média e classificação no QVP-35..

Desconforto relacionado ao trabalho (DRT)	Média	Classificação
1. Interrupções incômodas	3,59	Pouco
2. Consequências negativas para a saúde	4,00	Pouco
3. Falta de tempo para a vida pessoal	4,49	Pouco
4. Desconforto físico no trabalho	3,76	Pouco

5. Conflitos com outras pessoas	2,22	Nenhum
Apoio Organizacional (AO)	Média	Classificação
6. Trabalho diversificado	5,59	Pouco
7. Possibilidade de expressar o que penso e preciso	6,24	Muito
8. Apoio de meus superiores	6,32	Muito
9. Possibilidade de que minhas propostas sejam ouvidas e aplicadas	6,05	Muito
10. Satisfação com o salário	5,61	Pouco
11. Possibilidade de ser criativo (a)	7,17	Muito
12. A empresa se preocupa em melhorar minha qualidade de vida	5,32	Pouco
13. Reconhecimento de meu esforço	5,98	Pouco
14. Recebo informações sobre os resultados do meu trabalho	5,59	Pouco
15. Possibilidade de promoção	4,37	Pouco
Carga de Trabalho (CT)	Média	Classificação
16. Quantidade de trabalho	6,78	Muito
17. Estresse (esforço emocional)	4,90	Pouco
18. Rapidez e "afobiação"	4,56	Pouco
19. Pressão recebida para realizar meu trabalho	4,44	Pouco
20. Pressão recebida para manter a qualidade do trabalho	5,05	Pouco
Recursos relacionados ao trabalho (RT)	Média	Classificação
21. Meu trabalho é importante para a vida de outras pessoas	7,63	Muito
22. Carga de responsabilidade	2,76	Nenhum
23. O que tenho que fazer fica claro	2,54	Nenhum
24. Autonomia ou liberdade de decisão	2,10	Nenhum
Apoio Social (AS)	Média	Classificação
25. Apoio de minha família	7,63	Muito
26. Apoio de meus colegas	7,02	Muito
27. Apoio de meus subordinados (só para coordenadores)	2,93	Nenhum
Motivação Intrínseca (MI)	Média	Classificação
28. Vontade de ser criativo (a)	7,71	Muito
29. Orgulho do trabalho	4,63	Pouco
30. Motivação (vontade de melhorar no trabalho)	4,66	Pouco
31. Satisfação com o trabalho	3,83	Pouco
Capacitação para realização do trabalho (CRT)	Média	Classificação
32. Estou capacitado (a) para realizar meu trabalho	7,59	Muito
33. Exige-se capacitação para realizar meu trabalho	7,05	Muito
34. Desligo-me ao final da jornada de trabalho	6,39	Muito
Percepção sobre a Qualidade de Vida geral no Trabalho (QVT)	Média	Classificação
35. Percepção sobre a qualidade de vida no trabalho	6,56	Muito

Na primeira dimensão (DRT), a amostragem percebe nenhum conflito com outras pessoas, e poucas interrupções incômodas, pouco consequências negativa para a saúde, pouca falta de tempo para a vida pessoal e pouco desconforto físico no trabalho.

Na segunda dimensão (AO), a amostragem percebe ter muita possibilidade de expressar o que pensa e precisa, tem muito apoio dos superiores, muita Possibilidade de que as propostas sejam ouvidas e aplicadas, muita possibilidade de ser criativo (a), mas pouco trabalho diversificado, pouca satisfação salarial, pouca preocupação da empresa em melhorar a minha qualidade de vida, pouco reconhecimento do esforço, pouca recebimento das informações sobre os resultados do meu trabalho e pouca possibilidade de promoção.

Segundo Eisenberger et. al. (1986), suporte organizacional refere-se às percepções do trabalhador acerca da qualidade do tratamento que recebe da organização em retribuição ao esforço que despende no trabalho. Na terceira dimensão (CT), a amostragem percebe ter muita quantidade de trabalho, e pouco estresse (esforço emocional), rapidez e afobação, pressão recebida para realizar e manter a qualidade do trabalho. Para Seligmann-Silva (1994) a carga de trabalho é um aglomerado de esforços exercidos para atender as exigências das tarefas, abrangendo os esforços físicos, cognitivos e psicoafetivos (emocionais) que são traduzidos como desgaste.

Na quarta dimensão (RT), a amostragem percebe muita importância do trabalho realizado para a vida de outras pessoas, percebesse também nenhuma carga de trabalho, autonomia ou liberdade de decisão e pouca clareza no que tem a fazer. Na quinta dimensão (AS) a amostragem percebe que tem muito apoio da família e também dos colegas de trabalho e nenhum apoio. Quanto aos coordenadores, eles percebem nenhum apoio dos seus subordinados.

Na sexta dimensão (MI) a amostragem percebe muita vontade ser criativo (a), porém pouca motivação (vontade de melhorar no trabalho) e satisfação. Segundo Reeve, Deci e Ryan (2004) evidenciaram que a autodeterminação é uma tendência humana inata e está relacionada à motivação intrínseca. Na sétima dimensão (CRT) a amostragem percebe que muitos estão capacitados (as) para realização do trabalho e que o mesmo exige muita capacitação para a realização, e que muitos desligam ao final da jornada de trabalho. Na oitava

dimensão (QVT) a amostragem percebe ter muita percepção sobre a qualidade vida no trabalho.

Considerações Finais

O tema Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) que é multidimensional, complexo e subjetivo, apesar de ter iniciado em 1950, com o surgimento da abordagem sócio técnico, mas somente na década de 1960 que este movimento começa a ter vigor, é um assunto que tem muito que ser descoberto, e é algo que as empresas têm que investir para obterem resultados positivos e satisfatórios em seus negócios, pois a QVT é algo que afeta e modifica a postura, comportamento, aspectos físicos e psicológicos de um determinado indivíduo, em um determinado ambiente de trabalho.

O que fica evidente, é que a empresa ideal para se trabalhar, são aquelas que valorizam o seus funcionários, e tem em sua visão o primordial que funcionários não são despesas, mas sim peças fundamentais no processo de evolução e desenvolvimento da empresa, sendo que, ambiente de trabalho é um dos palcos ideias para a promoção de saúde e qualidade de vida no trabalho, sendo princípios primordiais e de alto poder competitivo para as empresas, pois reconhece que trabalhadores devidamente motivados, portadores de uma vida saudável tanto social como laboral, os mesmos dentem a serem altamente produtivos, podendo ser menos faltosos aos expedientes, e ainda sofrem menos acidentes de trabalho, tendo em vista os trabalhadores não motivados.

Dessa forma, pode-se concluir que o presente estudo permitiu aprofundar a compreensão sobre a temática, e esperamos que os resultados obtidos nessa pesquisa possam contribuir, e elucidar conceitos, fazendo com que os gestores possam obter ainda mais conhecimentos, e assim investirem na bem estar de seus colaboradores, se para criá-la, manter e elevar a QVT, e com isso obter uma melhor saúde dos colaboradores e um ambiente de trabalho agradável.

Referências

Bergamini, C. W. *Motivação nas organizações*. 4^a ed. São Paulo: Atlas, 1997.

Brasil. *Programa estratégico para o empreendedorismo e a inovação*. Guia prático do empreendedor. Recuperado de: <http://www.ei.gov.pt/index>

Chell, E. Introdução e visão geral sobre o empreendedor e o processo de empreendedorismo. In: Ateljevic, J.; Page, S. J.; Almeida, M. V. *Turismo e empreendedorismo*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

Costa, C. (2006). *Qualificar para quê? Qualificação para quem? Do global ao local: o que se espera da qualificação profissional hoje*. Roberto Veras (Organizador) – São Paulo: Unitrabalho. Recuperado de: http://artigos.netsaber.com.br/resumo_artigo_8554/artigo_sobre_o_valor_do_trabalho_para_o_trabalhador.

Eisenberger, R. et al. (1986). Perceived organizational support. *Journal of Applied Psychology*, (72)3, 500-507.

Fernandes, E. C. (1996). *Qualidade de vida no trabalho: como medir para melhorar*. 2. ed. Salvador/BA: Casa da Qualidade.

Ferreira, M. C. & Mendes, A. M. (2001). “Só de pensar em vir trabalhar, já fico de mau humor”: atividade de atendimento ao público e prazer-sofrimento no trabalho. *Estudos de Psicologia*, 16(1), 93-104.

Fleck, M. P. A. (2008) Problemas conceituais em qualidade de vida. In: FLECK, M. P. A. (Org.). *A avaliação de qualidade de vida: guia para profissionais de saúde*. Porto Alegre:Artmed, 19-28.

Kamanchek, A. (Revista Você S/A: Edição 155 - maio/2011, p. 30-37.

6

Guimarães, L. A. M. e cols (2004). Validação brasileira do questionário de avaliação de Qualidade de Vida Profissional (QVP-35) em bancários do ABC paulista. [Resumo]. In: *Encontro Ibero-Americano de Qualidade de Vida*, Anais (p. 322). Porto Alegre-RS: Associação Psiquiátrica do Rio Grande do Sul.

Limongi-França, A. C. (2004). *Qualidade de Vida no Trabalho - QVT: conceitos e práticas nas empresas da sociedade Pós-industrial*. São Paulo: Atlas.

Minayo, M. C. S., Hartz, Z. M. A. & Buss, P. M. (2000). Qualidade de Vida e saúde: um debate necessário. Ciência & Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, (5)1, 7-18.

Nadler, D. A. & Lawler, E. E. (1983). Quality of work life: perspectives and directions.

Organizational Dynamics Winter, (11)3, 20-30. Recuperado de:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10259588>

Oliveira, D. de P. R. de. (2006). *Estrutura organizacional: uma abordagem para resultados e competitividade*. 3ª ed., São Paulo: Atlas.

Ogata, A. J. N. & O'Donnell, M. P. (s. d.). *Programas de promoção da saúde que funcionam nas empresas*. Instituto de Estudos de Saúde Suplementar. Recuperado de: <http://docplayer.com.br/1526655-Promocao-da-saude-nas-empresas.html>

Patrício, Z. M., Casagrande, J. L. & Araújo, M. F. De. (Orgs.) (1999). *Qualidade de vida do trabalhador: uma abordagem qualitativa do ser humano através de Novos Paradigmas*. Florianópolis: Ed. do Autor.

Reeve, J.; Deci, E. L.; Ryan, R. M. (2004). Self-determination theory: a dialectical framework for understanding sociocultural influences on student motivation. In: McInerney, D. M.; Van Etten, S. (Ed.) *Big theories revisited*. Greenwich: Information Age Publishing, 31-60.

Rossi, A. M., Perrewè, P. L. & Sauter, S. L. (orgs) (2008). *Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional*. 1ª ed. – 3. reimpressão. São Paulo: Atlas.

Rodrigues, M. V. C. (1994). *Qualidade de vida no trabalho: evolução e análise no nível gerencial*. 2.ed. Petrópolis: Vozes.

Souza, J. C. (2011). *Qualidade de vida e saúde*. São Paulo: Vetor.

Seligmann-Silva, E. *Desgaste mental no trabalho dominado*. São Paulo: Cortez, 1994.

Succeso, E. de P. B. (1998). *Trabalho e qualidade de vida*. Rio de Janeiro: Dunya.

Walton, R. (1973). Quality of working life: What is it? *Slon management review*, (15)1, 11-21.

Psicologia positiva através do *engagement* em estudantes de uma escola da Bahia, Brasil

Positive Psychology trough engagement among students from a school of Bahia, Brazil

Larissa Bridi¹, Cristina Queiros¹, Antonio Marques²

¹Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal

²Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto, Instituto Politécnico do Porto, Portugal

RESUMO: A Psicologia Positiva possibilitou o interesse de temas menos negativos como o stress ou burnout, possibilitando o aparecimento de conceitos como o do *engagement* enquanto motivação para uma tarefa, nomeadamente em meio escolar. O *engagement* aplicado aos estudantes refere-se ao grau de vigor, dedicação e absorção que os estudantes demonstram nas suas atividades escolares e no seu aprendizado. Pretende-se conhecer os níveis de *engagement* nos estudantes do ensino médio e nos estudantes da educação de Jovens e Adultos (EJA) de uma escola da Bahia, Brasil e analisar a influência de variáveis individuais. Inquiriram-se 697 estudantes com idades entre 13 a 63 anos ($M=17,6$), sendo 85% do ensino normativo e 15% da educação de Jovens e Adultos [EJA] de uma escola pública estadual, usando o *Utrecht Work Engagement Scale* (Schaufeli & Bakker, 2003; Porto-Martins & Benevides-Pereira, 2009). Predominaram mulheres (53%), sendo 70% na condição exclusiva de estudante e 30% na condição trabalhadores estudantes. Encontram-se baixos valores de vigor (63%) e absorção (57%), e elevados para a dedicação (52%). A absorção apresenta a menor média ($M=2.72$) e a dedicação a maior ($M=3.85$). Estudantes do sexo masculino e do sexo feminino diferem apenas na dedicação, maior no sexo feminino. Em relação ao vigor e absorção, os trabalhadores-estudantes possuem médias maiores do que os estudantes, e não existem diferenças relativamente ao tipo de ensino. Os resultados alertam para a necessidade de cuidar destes estudantes e intervir para desenvolver estratégias que possibilitem aumentar os níveis de vigor e absorção, nomeadamente nos estudantes do ensino normativo, que parecem desmotivadas com a sua tarefa de aprendizagem.

ABSTRACT: Positive psychology enabled the interest of less negative themes such as stress or burnout, allowing the emergence of concepts such as engagement as motivation for a task, namely on school settings. Engagement applied to students refers to the degree of vigor, dedication and absorption that students demonstrate related with school and learning. This study aims to identify engagement levels in high school students and in students of EJA Youth and Adult Education) from a school of Bahia, Brazil, and analyze the influence of individual variables. A sample of 697 students were inquired, aged 13 to 63 years ($M = 17.6$), being 85% of normative education and 15% of EJA, both from a public school, using the Utrecht Work Engagement Scale (Schaufeli & Bakker, 2003; Porto-Martins & Benevides-Pereira, 2009). Most were women (53%), 70% were on exclusive student condition and 30% were student-workers. We found low values of vigor (63%) and absorption (57%), and elevated values of dedication (52%). Absorption levels presented the lowest average ($M = 2.72$) and dedication presented the higher ($M = 3.85$). Male students and female differed only in dedication, higher in female. Regarding vigor and absorption, student-workers presented higher average than exclusive students, and no differences were found comparing learninf model (EJA or normative students). The results alerts to the need to take care of these students, and to develop strategies to increase vigor and absorption levels, particularly among the normative school students who seem unmotivated with their learning tasks.

INTRODUÇÃO

Durante muitos anos, a Psicologia priorizou a doença; contudo, mais recentemente, influenciada por um conceito de saúde que inclui o bem-estar total e não somente a ausência de enfermidade possibilitou um movimento científico que passou a enfatizar características positivas do funcionamento humano e o foco no seu bem-estar, surgindo assim a Psicologia Positiva (Machado, Porto-Martins, & Amorim, 2012). Nesse sentido, ficou indispensável referir questões de qualidade de vida, saúde e bem-estar. No entanto, é conflitante falar em qualidade de vida se não existirem educação básica para todos ou se não é dado à criança possibilidades futuras de crescimento intelectual, moral, económico e cultural. Essa realidade é constante em muitos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento como, por exemplo, o Brasil,

que, por muitos anos, subtraiu dos menos favorecidos o direito à educação, não lhes permitindo sequer a possibilidade de ter direitos básicos.

Apesar do contexto mundial e científico há muito tempo priorizar e falar em qualidade de vida, em Psicologia Positiva e em prevenção e cuidados da saúde mental, muitos países em desenvolvimento, como o Brasil, mesmo sabendo da existência de tais conceitos e de incentivarem o bem-estar, não conseguiram implantar ainda em ambientes como a escola a atuação de psicólogos ou profissionais atentos à saúde mental dos seus estudantes. É notório que a possibilidade de qualidade de vida cresceu nos últimos anos no Brasil, mas encarar e acreditar em melhorias em níveis estruturais como na educação, é considerável distante e longe da realidade, uma vez que muitos estudantes ainda frequentam a Educação de Jovens e Adultos [EJA], pois tiveram que abandonar a escola enquanto adolescentes.

Contudo, o ensino médio e a EJA são espaços e momentos em que, muitas vezes, os estudantes estão em afirmação da identidade. Logo, esse período escolar é marcado por transformações do significado do viver socialmente e todas as exigências que emergem dessas mudanças. Tais especificidades sinalizam para os educadores e órgãos regulamentadores atenção às singularidades e às possibilidades de desistência do curso por desmotivação ou por busca de novos interesses, em oposição à necessidade de estudar (Ministério da Educação, 2013). Assim, torna-se importante que a escola, órgãos regulamentadores, família e sociedade desenvolvam estratégias que despertem no estudante motivação através do vigor, a absorção e a dedicação para o estudo, ou seja, proporcione o *engagement*.

O *engagement* no âmbito escolar, ao longo dos anos, tem atraído grande interesse por parte dos pesquisadores e educadores, pois é visto não só como uma possibilidade de diminuição da evasão escolar, aumento do desempenho e da capacidade de aprendizagem, mas também como uma garantia do bem-estar do adolescente e do jovem adulto (Fredricks, Blumenfeld, & Paris, 2004; Lewis, Huebner, Malone, & Valois, 2011).

Inicialmente o conceito de *engagement* surgiu direcionado ao mundo do trabalho, mas ao longo do tempo, passou a ser inevitável utilizá-lo no meio académico. Pode ser medido em três dimensões: vigor, dedicação e absorção (Schaufeli & Bakker, 2003). A dimensão vigor refere-se a altos níveis de energia e resiliência mental, ou seja, a persistência que o profissional ou estudante apresenta para investir e o esforço e a capacidade de persistir nas

dificuldades das atividades (Machado et al., 2012; Schaufeli & Bakker, 2003). A dedicação é caracterizada como um estado global de concentração na realização de tarefas, com a forte sensação de se deixar “levar” com as atividades e suas demandas, sendo isso objetivo de orgulho, inspiração e desafio com um forte significado e entusiasmo (Caballero, Hederich, & García, 2015; Machado et al., 2012; Mäkinen, 2013). Já a dimensão absorção é um estado de concentração e felicidade repleta na realização da tarefa, com a sensação de que o tempo passa “voando” e com grande dificuldade do profissional ou estudante se desligar do trabalho ou dos estudos (Machado et al., 2012; Mäkinen, 2013).

Assim, os estudantes que estão engajados são os que comumente são ativos na escola, possuem facilidade em adaptar-se a novas situações, valorizam as atividades curriculares, relacionam-se facilmente com os colegas de turma e costumam participar ativamente nas atividades extracurriculares (Schaufeli, Bakker, & Salanova, 2006). Nesse sentido, as relações interpessoais são fatores importantes para o desenvolvimento do *engagement* nos estudantes, uma vez que os estudantes que conseguem manter uma boa relação com os colegas e amigos, com os professores e funcionários da escola e com seus pais e familiares, tendem a desenvolver vínculo e prazer com a escola e com suas atividades enquanto estudantes, ficando mais propensos ao engajamento (Collie, Martin, Papworth, & Ginns, 2016; Jimerson, Campos, & Greif, 2003; Seixas, Gomes, & de Melo Filho, 2016). O ambiente escolar e também as possibilidades de infra-estruturas que as escolas oferecem desempenham um fator significativo no sentimento de pertença do estudante, ao passo que este tende a ser mais dedicado, comprometido e a absorver facilmente seu processo de aprendizagem (Dolzan, Sartori, Charkhabi, & Paola, 2015; Lima, 2015). Os estudantes engajados tendem a realizar bem as atividades de casa, assim como costumam se interessar pelo conteúdo de aprendizagem. Os estudantes que estão engajados tendem a buscar sempre o crescimento educacional, desenvolvendo as capacidades de análise crítica, criativa e prática (Sharbaf Zadeh, Abedi, Yousefi, & Aghababaei, 2014) e, ao apresentarem boas notas e frequentarem mais as aulas, tendem a ter menos faltas e a concluir o ensino básico (Fredricks et al., 2004; Newmann, 1992; Trowler, 2010).

Corroborando esses argumentos, a literatura revela que uma boa maneira de diminuir a evasão escolar, cada vez mais constante no ensino médio na maioria dos países subdesenvolvidos, é estimular o desenvolvimento do *engagement* nos estudantes (Lewis et al., 2011; Trowler, 2010). Além disso, o *engagement* também é tido como uma forma de auxiliar os estudantes a manterem-se concentrados nas aulas e empenhados em terem bons

resultados, afastando-se das armadilhas comuns da adolescência como abuso de drogas, comportamento sexual arriscado e delinquências (Pereira, 2013; Skinner, Furrer, Marchand, & Kindermann, 2008).

Nesse sentido, surgiu o interesse em realizar um estudo que retratasse os aspectos positivos da saúde mental, priorizando os estudantes do ensino médio levando em consideração a necessidade e o contexto brasileiro, e também por facilidade de acesso à amostra. Este estudo pretende conhecer os níveis de *engagement* nos estudantes do ensino médio e nos estudantes da EJA de uma escola da Bahia, Brasil e analisar a influência de variáveis individuais.

MÉTODO

Participantes

Inquiriram-se 697 estudantes com idades entre 13 a 63 anos ($M=17,6$), sendo 85% do ensino normativo e 15% do Ensino de Jovens e Adultos (EJA) de uma escola pública estadual na cidade de Salvador na Bahia, Brasil. Predominaram mulheres (53%), sendo ainda 70% na condição exclusiva de estudante e 30% na condição trabalhadores estudantes.

Instrumentos

Foi utilizado um questionário de preenchimento autónomo, anónimo e voluntário, de forma a possibilitar a participação de todas as turmas da escola, no qual o grupo I permitiu a caracterização sócio-demográfica (idade, sexo e situação profissional dos estudantes) e a existência de conflitos ou problemas que, em larga medida, são vivenciados por adolescentes e jovens adultos (Familiar, amorosos, escolar, amigos, trabalho e colegas). O Grupo II corresponde à *Utrecht Work Engagement Scale - UWES*, de Schaufeli e Bakker (2003), versão traduzida para Português do Brasil por Angst, Porto-Martins e Benevides-Pereira (2009). O instrumento original foi criado por Schaufeli e Bakker (2003) para medir o *engagement* no trabalho e, posteriormente, adaptado pelos autores para estudantes, tendo 17 itens distribuídos nas dimensões já descritas de vigor, dedicação e absorção. Os itens são avaliados por uma escala *Likert*, de 7 pontos, que vão desde o 0 ("Nunca"), passando pelo 3 ("Regularmente") ao 6 ("Sempre") e com pontos de corte calculados para a média das dimensões (Tabela 1) definidos pelos autores (Schaufeli & Bakker, 2003). Os valores de α de

Cronbach originais são de 0,63 para o vigor, 0,81 para a dedicação e 0,72 na absorção, sendo nesse estudo de 0,73 para o vigor, 0,73 para a dedicação e 0,66 para absorção, valores considerados aceitáveis (Maroco, 2010).

Tabela 1. Categorias de respostas da média na escala de dimensões da UWES

Categoría	Vigor	Dedicação	Absorção
Muito baixo	≤ 2.17	≤ 1.60	≤ 1.60
Baixo	2.18 – 3.20	1.61 – 3.00	1.61 – 3.00
Médio	3.21 – 4.80	3.01 – 4.90	2.76 – 4.40
Alto	4.81 – 5.60	4.91 – 5.79	4.41 – 5.35
Muito alto	≥ 5.61	≥ 5.80	≥ 5.36

Procedimento

A recolha de dados decorreu entre maio e julho de 2015 com estudantes de uma escola pública estadual na Bahia, Brasil, selecionadas a partir de contactos previamente estabelecidos, resultando numa amostra de conveniência e de voluntários. Após autorização e explicação de informação elementar quanto aos objetivos do estudo, os questionários foram distribuídos em todas as salas da escola, pelos próprios docentes, aos estudantes que se voluntariaram a participar, garantindo o anonimato e a confidencialidade, e demorando cerca de 20 minutos a preencher.

Os dados recolhidos foram processados no programa estatístico SPSS versão 22 (*Statistical Package for the Social Sciences*), recorrendo-se à análise descritiva, ao *Teste t para amostras independentes* e ao teste *One-Way ANOVA*.

RESULTADOS

No que se refere à análise descritiva (Tabela 2), identificamos para a dimensão absorção uma média que pode ser considerada baixa, assim como para o vigor, visto que se distanciam do máximo e se aproximam mais do mínimo, inversamente ao que ocorre com a dedicação ($M=3.85$) para uma escala de 0 a 6, demonstrando que existem maiores níveis de dedicação do que de vigor e absorção. Pode-se aqui alertar para a importância de atuação perante esse grupo, uma vez que estudantes que não

estão totalmente engajados tendem a não realizar as atividades de casa, assim como costumam não se interessar pelo conteúdo de aprendizagem. Tais práticas normalmente se refletem nas notas, e, por esse motivo, muitos investigadores acreditam que o *engagement* está fortemente associado ao bom desempenho escolar e a estudantes mais bem-sucedidos (Fredricks et al., 2004; Newmann, 1992; Pereira, 2013; Schaufeli et al., 2006). A quantidade elevada de estudantes que abandonam a escola é preocupante para a sociedade, pois demonstra que o sistema educacional não está conseguindo conquistar esses estudantes. Além disso, torna-se mais difícil ter profissionais preparados para as rápidas exigências mundiais e económicas que precisam de trabalhadores experientes e que sejam capazes de ser criativos, que saibam pensar criticamente e que sejam capazes de solucionar problemas (Fredricks et al., 2004). Sendo assim, os estudantes que estão mais engajados tendem a estar psicologicamente mais envolvidos nas atividades e a sentirem-se melhor com a vida, reduzindo os comportamentos de risco na saúde e tendendo a demonstrar menos sintomas de adoecimento psíquico (Dolzan et al., 2015).

Tabela 2. Frenquênciade respostas nas categorias das dimensões do *engagement*

Dimensões (0-6)	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Vigor	2.86	1.17	0.17	6.00
Dedicação	3.85	1.24	0.20	6.00
Absorção	2.72	1.14	0.33	6.00

Considerando as categorias de respostas da média na escala de dimensões da UWES já descritas na Tabela 1, verificou-se que nesta amostra (Tabela 3), a maioria dos estudantes apresenta níveis entre muito baixo e baixo de vigor (63%), manifestando dificuldades em ter resiliência, persistência e em investir esforços nos estudos. Evidenciam também níveis entre muito baixo e baixo de absorção (57%) ou seja, dificuldade em manterem-se feliz com seus estudos, tendendo a desligar-se facilmente das atividades (Machado et al., 2012; Mäkinen, 2013). Esses dados são vistos como um alerta aos dirigentes escolares e as famílias, uma vez que, essa faixa etária tende a abandonar o estudo ou a apresentar constantes faltas, dificultando o aprendizado (Fredricks et al., 2004; Lewis et al., 2011). Dessa forma, os resultados demonstram uma dificuldade dos estudantes da amostra em persistir e conservarem-se empenhados com os estudos. Em contrapartida, 52% dos estudantes ainda exibem níveis entre médio e elevados de dedicação o que sugere que, se conseguirem

concentrar-se na realização das atividades, podem sentir-se desafiados e até orgulhosos do que fazem (Lewis et al., 2011; Mäkinen, 2013). A literatura relata que estimular o aparecimento do *engagement*, seria a melhor forma de diminuir o abandono escolar, mais frequente no ensino médio, pois é nessa fase da vida que tudo que acontece ao redor desses jovens é mais estimulante que a forma tradicional do educar (Lewis et al., 2011; Trowler, 2010).

Tabela 3. Percentagem de estudantes por categoria das dimensões do *engagement*

Categoría	Vigor	Dedicação	Absorção
Muito baixo	33.7	4.6	19.4
Baixo	29.7	24.7	36.6
Médio	29.8	49.1	36.4
Alto	6.0	19.1	6.6
Muito alto	0.7	2.6	1.0

Em relação à variável sócio-demográfica gênero (Tabela 4), o sexo feminino apresentou maiores níveis em relação ao masculino para a dedicação, mas não foram encontradas diferenças significativas nas dimensões do UWES, vigor e absorção, contrariando outros estudos com estudantes que dizem não encontrar diferenças significativas no gênero em nenhuma dimensão do *engagement* (Fredricks et al., 2004; Skinner et al., 2008). Ainda em relação a outras variáveis sócio-demográficas, na dimensão vigor e na dimensão absorção, os trabalhadores-estudantes possuem médias maiores do que os estudantes, corroborando trabalhos anteriores que enfatizam que estudantes trabalhadores desenvolvem maiores níveis de entusiasmo e *engagement* (Caballero, Hederich, & García, 2015). No que se refere ao tipo de ensino (ensino médio e ensino médio da EJA) não foram encontradas diferenças significativas no que se refere ao *engagement*.

Tabela 4. Comparação em função de variáveis sociodemográficas

Variável e categoria	Vigor	Dedicação	Absorção
Sexo	Feminino	2.88	3.94
	Masculino	2.84	3.64
	P	.674	.002
	T	-.420	-3.140
Situação profissional	Estudante	2.80	3.75
	Trabalhador estudante	2.98	3.90
	P	.065	.178
	T	-1.847	-1.349
Tipo de ensino	Ensino médio	2.82	3.76
	EJA	3.05	4.00

<i>P</i>	.070	.069	.271
<i>T</i>	-1.814	-1.822	-1.102

Relativamente à existência de problemas ou conflitos (Tabela 5), é fundamental descrever também a área em que está esse conflito e se interfere nas dimensões do *engagement*. Foram encontradas diferenças significativas referentes ao vigor para quem apresenta problemas de ordem familiar em relação a quem não apresenta problemas nessa área, em que quem relata ter problemas ou conflitos apresenta menores médias de vigor. Já em relação a problemas amorosos, a diferença significativa encontra-se somente na dimensão dedicação, em que quem relata ter problemas amorosos apresenta menores médias nessa dimensão. Foram encontradas diferenças significativas para quem relatou passar por problemas e conflitos em relação a escola, em que quem afirma ter problemas com a escola apresentou menor média de absorção. Em relação aos problemas e conflitos com amigos, trabalho ou colegas não foram encontradas diferenças significativas para nenhuma das dimensões do *engagement*. Nota-se, então, que a existência de problemas ou conflitos interfere nas dimensões no *engagement* do estudante, o que se coaduna com o que é relatado na literatura: estudantes com bom relacionamento com a escola, professores, estudantes, funcionários e gestão escolar e sem problemas amorosos, tendem a ser mais propensos ao engajamento (Collie et al., 2016), e estudantes com maior satisfação com a vida, com poucos problemas sociais, tendem a demonstrar altos níveis de *engagement* e, por consequência, maiores habilidades adaptativas de enfrentamento com a vida e com a escola (Lima, 2015).

Tabela 5. Comparação em função da área do problema ou conflito

Área do problema	Conflito / problema	Vigor	Dedicação	Absorção
Familiar	Sim	2.71	3.69	2.62
	Não	2.93	3.86	2.72
	<i>T</i>	2.252	.215	.543
	<i>P</i>	.026	.109	.331
Amoroso	Sim	2.66	3.57	2.52
	Não	2.90	3.84	2.71
	<i>T</i>	1.941	2.138	1.587
	<i>P</i>	.053	.033	.113
Escolar	Sim	2.73	3.57	2.39
	Não	2.88	3.83	2.72
	<i>T</i>	1.129	1.832	2.533
	<i>P</i>	.259	.069	.012
Amigos	Sim	2.72	3.65	2.51
	Não	2.87	3.82	2.70
	<i>T</i>	.971	.952	1.062
	<i>P</i>	.332	.341	.292
Trabalho	Sim	2.74	3.78	2.66

	Não	2.87	3.80	2.68
	T	.588	.105	.142
	P	.557	.916	.887
Colegas	Sim	3.04	3.63	2.68
	Não	2.85	3.81	2.69
	T	.833	.762	.014
	P	.405	.447	.999

No geral, através dos resultados obtidos, é possível dizer que, estados afetivos positivos, como o *engagement*, nos adolescentes, jovens e adultos beneficiam a sociedade e o indivíduo de várias formas, pois promovem o pensamento crítico, a capacidade para a resolução de problemas, a facilidade em cooperar com o outro e com a sociedade e, por outro lado, possibilitam o desenvolvimento pessoal, o bem-estar e a saúde física e psicológica (Fredricks et al., 2004; Lima, 2015).

CONCLUSÕES

O ensino básico é etapa fulcral na vida acadêmica de uma pessoa. Por isso, requer grande esforço, empenho e dedicação por parte das pessoas envolvidas nesse processo, sejam estudantes, professores, gestão escolar, familiares e sociedade. Acima de tudo requer o bem-estar do estudante que é o principal implicado nesse processo para que seja possível a aprendizagem. Assim, a saúde mental dos estudantes de hoje é uma porta aberta para o bem-estar social, vez que esses são os futuros adultos que construirão famílias, entrarão no mercado de trabalho e formarão novas identidades sociais. O bem-estar mental dos estudantes evita o abandono escolar, frequente em países em desenvolvimento como o Brasil. Trata-se, portanto, de ações imperativas, já que esses jovens experienciam constantemente conflitos da idade e outros que surgem sem eles estarem emocionalmente maduros. Por esse motivo, a escola e sociedade devem ser fontes de aprendizagem em todas as esferas da vida, bem como de amparo e orientação aos conflitos desses jovens.

Os resultados encontrados neste estudo demonstram que os aspectos positivos do estudar, como o vigor e absorção apresentam níveis baixos, o que sugere atenção e ação para ajudar esses estudantes a estarem engajados com suas tarefas. Em contrapartida, a dedicação estava com níveis entre médio e alto. Isto que revela que mesmo com dificuldades os inquiridos têm persistência para investir nos estudos e sentirem-se ainda desafiados com suas

atividades escolares. A existência de interferências de variáveis individuais como gênero, situação profissional e problemas e conflitos de ordem familiar, amorosa e escolar, também deve ser considerada na promoção do *engagement* dos estudantes, pois este envolve questões complexas e de responsabilidades múltiplas, uma vez que, para que o estudante esteja engajado, precisa ter bons vínculos e ter perspectiva de vida futura, o que envolve questões sócio-políticas e familiares (Jimerson et al., 2003; Seixas et al., 2016). É notório nas publicações sobre o *engagement* na escola, que estudantes de baixo poder aquisitivo, tendem a apresentam maiores taxas de abandono e menores taxas de *engagement*, (Fredricks et al., 2004; Pereira, 2013).

Para estudos futuros, sugere-se analisar com mais detalhes se os estudantes passam por algum problema de saúde mental, bem como incluir fatores como: quais as redes de apoio do estudante; se há ou já houve envolvimento drogas; se fazem algum uso de medicamentos, a fim de verificar as interferências destes nos níveis de *stress*, ansiedade e depressão. Deverá ainda agregar-se mais informações referentes ao desempenho escolar do estudante, como por exemplo as faltas dadas e as notas obtidas, para verificar a influência destas nos níveis de *engagement*.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angst, R., Benevides-Pereira, A., & Porto-Martins, P. (2009). *Escala de Engagement no Trabalho de Utrecht*. Utrecht: Occupational Health Psychology Unit, Utrecht University.
- Caballero, C.C., Hederich, C.G., & Garcí , A. (2015). Relationship between burnout and academic engagement with sociodemographic variables and academic. *Psicología desde El Caribe*, 32(2), 254-267.
- Collie, R. J., Martin, A. J., Papworth, B., & Ginns, P. (2016). Students' interpersonal relationships, personal best (PB) goals, and academic engagement. *Learning and Individual Differences*, 45, 65-76. doi: 10.1016/j.lindif.2015.12.002.
- Dolzan, M., Sartori, R., Charkhabi, M., & Paola, F. D. (2015). The effect of school engagement on health risk behaviours among high school students: testing the mediating role of self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 608-613. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.09.091.

- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59-109.
- Jimerson, S. R., Campos, E., & Greif, J. L. (2003). Toward an understanding of definitions and measures of school engagement and related terms. *The California School Psychologist*, 8(1), 7-27.
- Lima, S. P. (2015). *Psychometric properties of the Utrecht Work Engagement Scale for Students in a Portuguese sample of high school and college students*. (Dissertação de Mestrado em Psicologia). Braga: Universidade do Minho.
- Lewis, A. D., Huebner, E. S., Malone, P. S., & Valois, R. F. (2011). Life satisfaction and student engagement in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(3), 249-262.
- Machado, P. G. B., Porto-Martins, P. C., & Amorim, C. (2012). Engagement no trabalho entre profissionais da educação. *Revista Intersaberes*, 7(13), 193-214.
- Mäkinen, M. (2013). Becoming engaged in inclusive practices: narrative reflections on teaching as descriptors of teachers' work engagement. *Teaching and Teacher Education*, 35, 51-61.
- Ministério da Educação (2013). Diretrizes curriculares nacionais gerais da educação básica. Brasília: MEC, SEB e DICEI.
- Newmann, F. M. (1992). *Student engagement and achievement in American secondary schools*. New York: Teachers College Press.
- Pereira, M. (2013). *Hardiness, engagement e satisfação com a vida em estudantes da Academia Militar: Relação entre variáveis e estudos comparativos*. (Dissertação de Mestrado em Psicologia). Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Schaufeli, W., & Bakker A. (2003). *UWES: utrecht, work engagement scale preliminary manual*. Utrecht: Occupational Health Psychology Unit, Utrecht University.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire a cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701-716.

- Sharbaf Zadeh, A., Abedi, A., Yousefi, Z., & Aghababaei, S. (2014). The effect of successful Intelligence training program on academic motivation and academic engagement female high school students. *International Journal of Psychological Studies*, 6(3). doi: 10.5539/ijps.v6n3p118
- Skinner, E., Furrer, C., Marchand, G., & Kindermann, T. (2008). Engagement and disaffection in the classroom: Part of a larger motivational dynamic? *Journal of Educational Psychology*, 100(4), 765-781. doi: 10.1037/a0012840.
- Seixas, L.R., Gomes, A. S., & de Melo Filho, I. J. (2016). Effectiveness of gamification in the engagement of students. *Computers in Human Behavior*, 58, 48-63. doi: 10.1016/j.chb.2015.11.021
- Trowler, V. (2010). Student engagement literature review. *The Higher Education Academy*, 11, 1-15.

Qualidade de vida, Bem-Estar e Felicidade no Trabalho: Similaridades e Diferenciações

Andresa Darosci Silva Ribeiro, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC e SENAC/SC

Thaís Cristine Farsen, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC

Samantha de Toledo Martins Boehs, Universidade Federal do Paraná, UFPR e Doutoranda na Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC

Vanderleia de Paula Biavati, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC

Narbal Silva, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC

Resumo

O presente trabalho objetivou realizar reflexões para compreender as similaridades e diferenciações entre os constructos qualidade de vida no trabalho, bem-estar e felicidade no trabalho. Foram analisados artigos e livros de origem nacional e internacional. A análise do material permitiu apontar que apesar da falta de consenso teórico e da utilização dos termos como sinônimos, especialmente entre “qualidade de vida e bem-estar” e “bem-estar e felicidade”, salienta-se que são constructos diferentes, entretanto, complementares. Enquanto a qualidade de vida está mais voltada à saúde física e às questões objetivas, a promoção de bem-estar e da felicidade, suprem as lacunas relacionadas às emoções e sentimentos dos trabalhadores. O estudo contribui para o avanço das pesquisas e práticas relacionadas à saúde do trabalhador.

Palavras-chave: Qualidade de vida no trabalho; Bem-estar no trabalho; Felicidade no Trabalho.

Introdução

Os seres humanos em sua vida adulta passam boa parte do tempo trabalhando (Peiró & Prieto, 2006). Tal é o seu impacto que, para as pessoas que vivem no mundo atual, se caracteriza como elemento vital para a construção da identidade, influenciando diretamente na forma como as pessoas se reconhecem e são reconhecidas (Antunes, 1995; MOW, 1987). Se, para a sobrevivência dos seres humanos o trabalho deve, em princípio, satisfazer as necessidades básicas, na perspectiva psicológica é uma categoria central no desenvolvimento do autoconceito e da autoestima (Zanelli, Silva & Soares, 2010). As transição da sociedade industrial para a sociedade do conhecimento, redefiniu os modos de produzir e servir. A partir de então, as pessoas passaram a conceber de forma diferente seus projetos de vida, e vêm mudando atitudes e comportamentos no ambiente de trabalho, tornando-se cada vez mais individualizadas e sobre carregadas (Castells, 1999). Como consequência dessa mudança, Snyder e Lopez (2009) argumentam que o estresse, a infelicidade e o sofrimento psicológico no trabalho têm se tornado cada vez mais presentes, o que tem endereçado ao aumento de doenças ocupacionais.

Ao considerar o trabalho como dimensão central na vida humana, cabe refletir sobre a seguinte pergunta: como o trabalho pode ser central na vida do homem e não lhe prover qualidade de vida, bem-estar e felicidade? Com intuito de construir respostas para esta questão, pesquisadores, acadêmicos e profissionais têm procurado compreender os conceitos qualidade de vida, bem-estar e felicidade e suas tênues interfaces, com o propósito de subsidiar políticas e práticas de gestão de pessoas, orientadas à saúde física e psíquica dos trabalhadores.

A ênfase na saúde física e psíquica do trabalhador tem sido pilar básico à construção de organizações saudáveis, o que, segundo Salanova (2008), se caracteriza como ambientes de trabalho onde são realizados esforços sistemáticos, planejados e

proativos para melhorar a saúde dos seres humanos, por meio da organização saudável das tarefas, do ambiente físico e psicossocial, e das estratégias de equilíbrio trabalho/outros espaços de vida. Parte-se do pressuposto de que organizações que promovem qualidade de vida, bem-estar e felicidade no trabalho favorecem a motivação, o comprometimento dos trabalhadores e o desempenho organizacional.

Ao considerar os novos contextos laborais, a centralidade do trabalho na vida humana e a necessidade de construção de organizações mais saudáveis, apresenta-se o objetivo do presente estudo que é construir reflexões teóricas que possam melhor clarificar as similaridades e distinções entre os constructos qualidade de vida, bem-estar e felicidade no trabalho.

Qualidade de vida no trabalho

Segundo Sauer e Rodriguez (2014) a promoção da qualidade de vida no trabalho é um campo incipiente que privilegia o respeito e a valorização da vida individual e coletiva. Apesar de ser um termo amplamente utilizado na literatura, percebe-se algumas divergências teóricas e metodológicas acerca do que caracteriza a qualidade de vida no trabalho. Sampaio (2012) discute que não existe um conceito chave para o termo e segundo o autor o que há é uma “noção de qualidade de vida no trabalho, ou seja, um “guarda-chuva teórico” com consequências práticas, associado a outros fenômenos organizacionais e relacionados à saúde mental” (p.122).

Também nesta direção, Tolfo (2008) salienta que no constructo qualidade de vida no trabalho é herdada a amplitude da definição mais geral de qualidade de vida, utilizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que se refere a um estado de pleno bem-estar físico, mental e social e que, por isto, engloba aspectos diversos como motivação, satisfação, condições de trabalho, estresse, estilos de liderança, entre outros. Para fazer tais considerações, a autora por último referida sistematizou as diversas ênfases presentes nos escritos dos principais pesquisadores internacionais sobre o tema, tais como: Hackman e Lawler (1971), Davis e Werther (1983), Nadler e Lawler (1983), Fernandes (1996) e Walton (1973).

Walton (1973) se configura como um dos principais pesquisadores internacionais sobre qualidade de vida no trabalho, o que torna o seu modelo amplamente utilizado e estudado no Brasil (Sampaio, 2012; Sauer & Rodriguez, 2014; Tolfo, 2008). Entre as contribuições de Walton (1973) está a definição de oito dimensões (Compensação adequada e justa, Condições de trabalho, Oportunidades de desenvolvimento de capacidades, Oportunidades de crescimento e segurança, Integração social na organização de trabalho, Constitucionalismo, Trabalho e espaço total da vida e Relevância social da vida no trabalho), que permitem analisar as condições e práticas organizacionais relacionadas à promoção da qualidade de vida no trabalho.

No Brasil, Limongi-França (2015a), argumenta que o conceito tem como base de origem dois movimentos: a saúde do trabalhador e a gestão da qualidade e da produtividade. Conforme sua concepção, a qualidade de vida no trabalho é “a percepção de bem-estar pessoal no trabalho, composta de dimensões relativas às necessidades humanas, biológicas, psicológicas, sociais e organizacionais” (Limongi-França, 2015a, p. 550) e ainda para a autora, tais percepções podem ser alteradas por meio de condições intrínsecas e extrínsecas. Nas definições até aqui apresentadas, o ponto essencial de compartilhamento é o de que a qualidade de vida no trabalho, a partir de condições objetivas e subjetivas à existência humana, nos ambientes físicos e psíquicos de trabalho, passe a ser construída e consolidada por meio de percepções de bem-estar.

Dimensões do Bem-estar

Os estudos e a compreensão dos aspectos positivos da experiência humana estão entre as principais preocupações da Psicologia do século XXI (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). O conceito de bem-estar esteve inicialmente associado aos estudos da economia e relacionado ao significado de bem-estar material (*Welfare*), mas nos anos de 1960 a concepção transcendeu à dimensão de bem-estar econômico e se constituiu a partir de uma dimensão global, passando a ser considerado, além das

condições materiais de existência, o bem-estar por meio de avaliações da vida como um todo, também incluindo aspectos mais subjetivos, o que repercutiu diretamente no aumento dos estudos sobre o bem-estar subjetivo ocorrido entre os anos de 1960 e 1980 (Galinha, 2008). Desde então, segundo Boehs e Silva (2016), o conceito de bem-estar tem sido estudado na área de conhecimento da psicologia, em especial no que se refere à Psicologia Positiva, a partir de distintas perspectivas de análise, as quais podem ser classificadas em quatro áreas (bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico, bem-estar social e bem-estar no trabalho), conforme suas especificidades.

O bem-estar subjetivo se relaciona com a perspectiva hedônica e é composto por três elementos, sendoeles: a satisfação com a vida, a presença de emoções positivas e a ausência de emoções negativas (Ryan & Deci, 2001). A segunda abordagem, denominada bem-estar psicológico (BEP), está centrada no desenvolvimento das potencialidades humanas, autorrealização e desenvolvimento pessoal. A terceira perspectiva, denominada de bem-estar social (Keyes, 1998), está relacionada aos fatores que dizem respeito ao funcionamento dos seres humanos e satisfação que experimentam no contexto social no qual estão inseridos. Por fim, na última abordagem, denominada de bem-estar no trabalho (BET), o foco reside nos sentimentos que o ser humano nutre ao estabelecer vínculos com o trabalho e com a organização (Siqueira & Padovam, 2008).

O conceito de bem-estar no trabalho tem sido compreendido internacionalmente por meio da influência do modelo elaborado por Warr (1987). Tal autor considera que o bem-estar no trabalho está no equilíbrio que o ambiente sociolaboral pode proporcionar ao trabalhador nos aspectos que envolvem recursos financeiros, segurança física, posição social valorizada em função do trabalho que exerce, oportunidade e controle das atividades, oportunidade para desenvolver competências, resultados alcançados para o progresso social, variedade das tarefas desempenhadas, clareza e compreensão do ambiente de trabalho e oportunidade para estabelecer relações sociais (Silva, Borges & Barbosa, 2015). No Brasil, Siqueira e Padovam (2008) sugerem que o bem-estar no trabalho deve ser compreendido como um constructo psicológico de caráter multidimensional, que está integrado ao mesmo

tempo por vínculos afetivos positivos com o trabalho (satisfação e envolvimento) e com a organização (comprometimento organizacional afetivo).

Felicidade no trabalho

Desde a época dos filósofos gregos, como Sócrates, Aristóteles e Epicuro, por exemplo, até a atualidade, tem se construído conceitos com o objetivo de compreender a felicidade e o sentido da vida. Ao considerar a felicidade um bem supremo de elevada ordem, Aristóteles afirmou se constituir desta a maior de todas as motivações humanas (Diener, 1984), sendo que toda a ação tinha como um de seus propósitos encontrar a felicidade (Seligman, 2011). Numa perspectiva epistemológica de base humanista, de acordo com Abraham Maslow, felicidade significa autorrealização. Para Csikszentmihalyi, a felicidade vai ao encontro das experiências de *flow*, o que significa experientiar o propósito significativo, que endereça a uma reorientação temporal e espacial (Rhoden, 2009).

A respeito da ausência do consenso do que venha significar felicidade, Snyder e Lopez (2009) afirmam que o termo acaba sendo pouco usado em trabalhos científicos e que na academia, os estudos e pesquisas que versam sobre felicidade têm usado o conceito de bem-estar subjetivo como sinônimo de felicidade (Nunes, Hutz & Giacomoni, 2009; Rosa & Hutz, 2008; Rodrigues, 2007; Santos & Ceballos, 2013; Siqueira & Padovam 2008).

Os estudos sobre a felicidade têm sido em geral orientados por duas perspectivas tradicionais: hedônica e eudaimônica. Enquanto a primeira carrega consigo os significados conferidos ao conceito de bem-estar subjetivo, na segunda a orientação constitutiva se dá por meio do conceito de bem-estar psicológico. O bem-estar subjetivo é definido por Diener (1984), a partir de concepções hedonistas, como a combinação resultante de afetos positivos, negativos e a satisfação geral com a vida. No conceito de bem-estar psicológico a ênfase reside nas experiências de realização pessoal e de expressão do potencial dos seres humanos, o que também pode ser denominado de funcionamento psicológico positivo ou ótimo (Machado, 2010).

Concepções emergentes de felicidade têm se ancorado nas perspectivas hedônica e eudaimônica, vistas como complementares (Keyes, 2005; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005).

Na vertente construída pelo filósofo grego Aristóteles (1991), felicidade significa viver uma vida orientada por propósitos significativos. Apoiados nessa premissa, estudiosos e pesquisadores que se orientam pelos pressupostos epistemológicos da Psicologia Positiva, caracterizam a felicidade como um processo contínuo e perene, revestido de sentido, o que tem como suposto básico o desenvolvimento das virtudes humanas (Freire et al., 2013).

Em síntese, como constructo empírico, o conceito de felicidade agrupa múltiplos significados, o que caracteriza as pesquisas como não lineares ou não consensuais (Averill & More, 1993). Desde o modo como percebemos a vida em geral, os aspectos mais significativos, o alcance de propósitos relevantes, de necessidades e expectativas importantes, até a felicidade como consequência do equilíbrio entre sentimentos positivos e negativos (Averil I& More, 1993; Emmons, 2003; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

O constructo felicidade tem sido utilizado com baixa frequência na pesquisa acadêmica sobre as experiências dos seres humanos nas organizações. Entretanto, nas últimas duas décadas os estudos realizados sobre felicidade no trabalho têm apresentado como resultado um maior desempenho naqueles trabalhadores que possuem um alto estado psicológico positivo. Tal afirmação pode ser sustentada pela pesquisa realizada por Wright e Cropanzano (2000) ao identificarem que os trabalhadores felizes são os mais produtivos.

Discussão

A partir da leitura de artigos e livros, nacionais e internacionais, considerados como referência em relação aos temas Qualidade de Vida no trabalho, Bem-estar e Felicidade no trabalho, ficou evidente a ausência de consenso entre os pesquisadores

na diferenciação dos conceitos de qualidade de vida e bem-estar, “ora sendo tratados como sinônimos, ora como conceitos distintos” (Silva & Ferreira, 2013, p. 331). Por exemplo, uma das compreensões apresentadas por Limongi-França (2015a) diz que a Qualidade de Vida no Trabalho é “a percepção de bem-estar pessoal no trabalho (...)” (p.550). Isso denota falta de consenso, o que também ocorre com a definição do conceito de bem-estar, não raro utilizada como sinônimo de felicidade (Contreras & Esguerra, 2006, Rosa & Hutz, 2008, Paschoal et al., 2010, Traldi & Demo, 2012, Santos & Ceballos, 2013). Quanto ao uso dos conceitos de bem-estar e felicidade no trabalho, percebeu-se diferenças no que se refere ao contexto de suas utilizações. Na academia há o uso frequente dos termos bem-estar subjetivo ou psicológico como sinônimos de felicidade (Albuquerque & Tróccoli, 2004; Diener, 2000).

Cabe enfatizar que, embora distintos, os conceitos se caracterizam como constructos complementares, cujo propósito é o de construir “fazeres laborais” mais positivos, de modo a promover a saúde do trabalhador. Alinhados com essa compreensão, Boehs e Silva (2016) apontam que é um equívoco utilizar os termos como similares, visto que percepções e sentimentos que denotam felicidade se tornam mais amplos e de ordem superior quando comparados a constructos como bem-estar subjetivo, objetivo e o psicológico. Enquanto os diferentes tipos de bem-estar se caracterizam como centrais, antecedentes e originários em dimensões de qualidade de vida no trabalho, como também em outros espaços de vida, a felicidade constitui fenômeno de natureza psicossocial construído a partir de percepções, interpretações e sentimentos recorrentes e perenes de bem-estar no trabalho, como também em outras instâncias de vida (Silva et al., 2015).

Ao analisar a origem e a natureza epistemológica dos constructos, considerou-se que os três fenômenos fazem parte da dimensão subjetiva da realidade social, localizando-se entre os paradigmas interpretativista e humanista radical discutidos por Burrel e Morgan (1979). Enquanto o conceito de qualidade de vida no trabalho teve origem no paradigma funcionalista, o Bem-estar e a Felicidade no Trabalho sempre estiveram coerentes com os pressupostos epistemológicos, ontológicos, metodológicos e de natureza humana da Psicologia Positiva, em que se considera a

realidade como histórica e socialmente construída. Nos estudos mais recentes da Psicologia Positiva o conceito de felicidade tem se aproximado ao de bem-estar psicológico (Alarcón, 2006; Ryff, 1989), abordagem que confronta a maioria das pesquisas que adotam a felicidade como sinônimo de bem-estar.

O entendimento que se tem é o de que a felicidade é de ordem mais elevada ou superior ao bem-estar e a qualidade de vida. Como já mencionado por Malvezzi (2015), felicidade é um estado superior, distinto de outros estados positivos, como alegria, qualidade de vida ou bem-estar. Em consonância com isto, Silva et al. (2015) afirmam que o constructo felicidade se caracteriza como um estado psicológico, distinto, porém relacionado a qualidade de vida e bem-estar, que se encontra ancorado em sentimentos positivos estáveis, que são construídos histórica e socialmente, no tempo e no espaço. Dessa forma, a felicidade no trabalho é algo realizável para cada ser humano que estiver disposto a viver e construir uma vida de acordo com suas virtudes, propósitos e significados.

Considerações Finais

Em síntese, a partir das discussões realizadas com base nos constructos qualidade de vida, bem-estar e felicidade no trabalho, evidencia-se que, embora alguns autores se esforcem para construir delimitações, ainda existem inconsistências teóricas que unem os três fenômenos e ora os apresentam de modo equivocado como sinônimos. Considera-se que nos estudos e pesquisas que versam sobre o assunto deve ficar claro quais abordagens epistemológicas, ontológicas, metodológicas e de natureza humana os guiam, de modo a proporcionar coerência científica que auxilie o desenvolvimento de pesquisas consistentes, que esclareçam as distinções e diferenciações entre os conceitos.

Ao elaborar o presente estudo foram percebidas algumas lacunas referentes aos fenômenos estudados, em especial ao bem-estar e a felicidade no trabalho. Nesse sentido, sugere-se aos interessados nessas temáticas a realização de estudos que

tenham como propósito mensurar o bem-estar e a felicidade no trabalho após a realização de intervenções positivas nas organizações.

Na tentativa de respostas para a seguinte pergunta: Como o trabalho pode ser central na vida do homem e não lhe prover qualidade de vida, bem-estar e felicidade? Faz-se a seguinte reflexão: O trabalho torna-se verdadeiramente central na medida em que proporciona ao trabalhador condições que viabilizam o desenvolvimento da autoestima, do autoconceito, de realização, de crescimento, sendo fonte de satisfação, qualidade de vida, bem-estar e felicidade. Do contrário, será central somente no sentido do tempo despendido no trabalho, deixando de cumprir funções psicológicas relevantes e de construção de sentimentos preponderantemente positivos, que favoreçam o equilíbrio saudável entre trabalho e demais espaços de vida.

Além de possibilitar o avanço das pesquisas que sustentam modelos teóricos acerca dos constructos anteriormente abordados, o presente estudo também poderá servir às descobertas que inspirem construções de políticas e práticas de gestão positiva das pessoas nas organizações, de modo a trazer equilíbrios justos entre qualidade de vida, bem-estar, felicidade, produtividade e rentabilidade nas organizações.

Referências

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 99-106. Recuperado em 15 de novembro de 2015, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf>
- Albuquerque, A. S. & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 153-164. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008>.

Antunes, R. (1995). *Adeus ao trabalho? Ensaios sobre as metamorfoses e a centralidade do mundo do trabalho*. Campinas, SP: Cortez.

Aristóteles (1991). *Ética a Nicômaco*. Os pensadores, v.2. (4^a.ed.). São Paulo: Nova Cultural.

Averill, J., & More, T. (1993). Happiness. In M. Lewis & J. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: The Guilford Press.

Boehs, S. T. M, & Silva, N. (2016). *Bem-estar, felicidade e satisfação de vida na aposentadoria: construindo reflexões*. Manuscrito submetido à publicação.

Burrel, G., & Morgan, G. (1979). *Sociological Paradigms and Organisational Analysis*. Heineman, London.

Castells, M. (1999). *A sociedade em rede*. São Paulo: Paz e Terra.

Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319. Recuperado em 23 de junho de 2016, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=pt&tlng=es.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. Recuperado em 23 de junho de 2016, de http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. Recuperado em 15 de dezembro, de <http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/Dienersubjectivewell-being.pdf>

Emmons, R. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: wellsprings of positive life. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.

Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglesias, C. (2013) Felicidade Hedónica e Eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses. Análise Psicológica, 31(4). Recuperado em 23 de junho de 2016, de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S087082312013000400002

Galinha, I. (2008). *Bem-estar subjetivo: Factores cognitivos, afectivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto Editora.

Jonker, C.,& Merwe, A. Van der (2013). Emotion episodes of Afrikaans-speaking employees inthe workplace. *SA Journalof Industrial Psychology*. South Africa. Recuperado em 23 de junho de 2016, de http://www.scielo.org.za/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-07632013000100009&lng=en&tlng=en.

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.doi: <http://dx.doi.org/10.2307/2787065>

Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.doi: 10.1037/0022-006X.73.3.539

Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007

Limongi-França, A. C. (2015a). Qualidade de vida no trabalho. In P. F. Bendassoli, &J. E. Borges-Andrade (Orgs.). *Dicionário de Psicologia do Trabalho e das Organizações*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *PsychologicalBulletin*, 131(6), 803-855.doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803

Machado, W. de L. (2010). *Escala de Bem-estar Psicológico: Adaptação para o português brasileiro e evidências de validade*. Dissertação. Programa de Pós Graduação em Psicologia. UFRGS.

Malvezzi, S. (2015). Felicidade no Trabalho. In P. F. Bendassolli, & J. E. Borges-Andrade (Orgs). *Dicionário de psicologia do trabalho e das organizações*. São Paulo: Casa do Psicólogo. 349-355.

Meaning of Work International Research Team - MOW (1987). *The meaning of work*. London.

Nunes, C. H. S., Hutz, C. S., & Giacomoni, C. H. (2009). Associação entre bem estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Avaliação Psicológica*, 8(1), 99-108. Recuperado em 23 de junho de 2016, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712009000100009&lng=pt&tlng=pt.

Paschoal, T., & Tamayo, A. (2008). Construção e Validação da Escala de Bem-Estar no Trabalho. *Avaliação Psicológica*, 7(1), 11-22. Recuperado em 23 de junho de 2016, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712008000100004&lng=pt&tlng=pt.

Paschoal, T., Torres, C. V., & Porto, J. B. (2010). Felicidade no Trabalho: relações com suporte organizacional e suporte social. *Revista de Administração Contemporânea - RAC*, Curitiba, 14(6), art. 4, 1054-1072. doi: 10.1590/S1415-65552010000700005

Peiró, J. M., & Prieto, F. A. (2006). *Tratado de psicología del trabajo: Aspectos psicosociales del trabajo*. Madrid: Editorial Síntesis, 284p.

Rhoden, I. (2009). O ócio como experiência subjetiva: contribuições da psicologia do ócio. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 9(4), 1233-1250. Recuperado em 23 de junho de 2016, de

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482009000400008&lng=pt&tlng=pt.

Rodrigues, A. (2007). *O bem-estar subjetivo de comerciantes e comerciários de Ribeirão Preto e Região*. Dissertação. Universidade de São Paulo.

Rosa, F. H., & Hutz, C. S. (2008). Psicologia positiva em ambientes militares: bem-estar subjetivo entre cadetes do Exército Brasileiro. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 60(2), 157-171. Recuperado em 23 de junho de 2016, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672008000200015&lng=pt&tlng=pt.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Salanova, M. (2008). Organizaciones saludables y desarrollo de recursos humanos. *EstudiosFinancieros*, 303, 179–214. Recuperado em 15 de dezembro, de <http://www.integraorg.com/wp-content/docs/organizaciones%20saludables.pdf>

Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., & Martinez, I. M. (2012). We need a hero! Toward a Validation of the Healthy and Resilient Organization (HERO) Model. *Group&Organization Management*, 37, 785–822.doi: 10.1177/1059601112470405

Sampaio, J.R. (2012). Qualidade de vida no trabalho: perspectivas e desafios atuais. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 12(1), 121-136. Recuperado em 23 de junho de 2016, de

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000100011&lng=pt&tlng=pt.

Santos, G. B., & Ceballos, A. G. C. de. (2013). Bem-estar no trabalho: estudo de revisão. *Psicologia em Estudo*, 18(2), 247-255. <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722013000200006>

Sauer, G. C., & Rodriguez, S. Y. S. (2014). Da Qualidade de Vida à Qualidade de Vida no Trabalho: um Resgate Histórico e Prático. *Revista de Psicologia da IMED*, 6(2), 98-106. doi: <http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027/psico-imed.v6n2p98-106>

Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar* (C. P. Lopes, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress Empirical Validation of Interventions. *Tidsskrift for NorskPsykologforening* (42), 874–884. Recuperado em 23 de outubro de 2015, de <http://www.psykologtidsskriftet.no/pdf/2005/874-884.pdf>

Silva, C. A. da, & Ferreira, M. C. (2013). Dimensões e indicadores da qualidade de vida e do bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 29(3), 331-339. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722013000300011>

Silva, N., & Tolfo, S. R. (2012). Trabalho significativo e felicidade humana: explorando aproximações. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 12(3), 341-354. Recuperado em 23 de junho de 2016, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000300008&lng=pt&tlng=pt.

Silva, N., Tolfo, S. R., López, A.S., & Cedenõ, A.G. (2015). Psicología Positiva nas Organizações, no Trabalho e em outros espaços de vida. In L. Godoy. &E.

Ansoleaga. (Compiladoras). *Um campo em tensión o tensión entre campos: Psicología de lás organizaciones y del trabajo en Iberoamérica*. RiL Editores: Chile, p.389-401.

Silva, S.S. da, Borges, L. de O., & Barbosa, S.da C. (2015). Bem-estar no trabalho. In: P. F. Bendassolli & J. E. Borges-Andrade (Orgs). *Dicionário de psicologia do trabalho e das organizações*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia:Teoria e Pesquisa*, 24 (2), pp. 201-209. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>.

Snyder, C.R., & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Tradução Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed.

Tolfo, S. R. (2008). Qualidade de Vida no Trabalho. In A. Laner, J. B. Cruz Jr. *Indivíduo, organizações e trabalho*. Ijuí: Editora Universidade de Ijuí.

Traldi, M. T. F., & Demo, G. (2012). Comprometimento, bem-estar e satisfação dos professores de administração de uma universidade federal. *REAd. Revista Eletrônica de Administração*, 18(2), 290-316.doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-23112012000200001>

Walton, R. E. (1973). Quality of working life: what is it? *Sloan Management*, 15(1), 11-21.

Warr, P. (1987). *Work, Unemployment and Mental Health*. New York: Claredon Press.

Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 84–94. doi: 10.1037//1076-8998.5.1.84

Zanelli, J. C., Silva N., & Soares, D. H. P. (2010). *Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho: Construção de projetos para o pós-carreira*. Porto Alegre: Artmed.

Zanelli, J.; Silva, N., & Tolfo, S. R. (orgs.). (2011) *Processos psicossociais nas organizações e no trabalho*. Itatiba, SP: Casa do Psicólogo.

Psicologia Positiva e o Significado de Felicidade: as pesquisas em Psicologia das Organizações e do Trabalho

Andresa Darosci Silva Ribeiro - Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC e SENAC/SC

Narbal Silva - Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC

Resumo

Os crescentes estudos, orientados pelos preceitos da psicologia positiva na década de 1990, trouxeram como consequências, o aumento do interesse no lado positivo da vida organizacional. Com o propósito de refletir sobre os avanços científicos nesta área, o objetivo desse trabalho foi apresentar o estado atual da construção de conhecimento sobre a felicidade trabalho e seu significado, bem como, sobre o campo de conhecimento da psicologia positiva nas organizações e no trabalho. Dessa forma, entre os meses de abril e maio de 2015 foram realizadas buscas na literatura nacional e internacional de publicações relacionadas a Psicologia Positiva no Trabalho e a Felicidade no Trabalho. Nessas buscas foram identificadas 47 publicações, que foram analisadas conforme critérios específicos de inclusão, restando ao final 24 artigos. A revisão da literatura sobre Psicologia Positiva foi utilizada como base e as temáticas apresentadas foram engajamento, qualidade de vida e satisfação pessoal, espiritualidade, categorias de bem-estar, emoções no ambiente de trabalho e organizações saudáveis e resilientes. A base de dados Scielo indexou a maioria das publicações analisadas, em especial, nas revistas científicas brasileiras. Por meio deste estudo, foi possível identificar, a atualidade do tema, bem como, a sua recente circulação no contexto acadêmico.

Palavras-chave: Trabalho; Felicidade no Trabalho; Psicologia Positiva no Trabalho;

Introdução

A verdade referente a origem do interesse pelos pressupostos da psicologia positiva constitui um enigma até hoje (Seligman, 2011). O crescente avanço científico das pesquisas, a partir da década de 1990, repercutiu no aumento do interesse pelo lado positivo da vida organizacional, com atenção especial nos fenômenos psicossociais positivos como bem-estar, satisfação no trabalho e experiências positivas afetivas no mundo do trabalho. No ano de 1998, Martin Seligman assumiu a presidência da American Psychological Association (APA), o que constitui marco do início dos estudos e pesquisas em psicologia positiva, por meio de descobertas, a respeito de felicidade, otimismo, resiliência, emoções positivas, experiências de *flow* e bem-estar (Seligman, 2011).

Nas perspectivas iniciais que foram protagonizadas por meio da psicologia, houve a preocupação em pesquisar o trabalho sob o ponto de vista negativo, enquanto fonte de sofrimento e consequências caracterizadas pelo adoecimento do trabalhador, como por exemplo, a fadiga, o *burnout*, a depressão e o estresse. De acordo com Seligman (2009), no livro intitulado “Felicidade Autêntica”, as investigações de indivíduos com transtornos de ansiedade e de humor abundam na literatura psicológica contrastando com as poucas investigações de pessoas felizes. Este desequilíbrio pode ocorrer devido à ênfase histórica da psicologia clínica nos aspectos patológicos do ser humano, e não em suas virtudes, qualidades e potencialidades. Em virtude disto, e como contraponto, nos pressupostos básicos da psicologia positiva reside um olhar “positivo” ou otimista da natureza humana, por meio do qual, o propósito é o de construir conhecimentos vinculados as relações entre sentimentos positivos, qualidade de vida, bem-estar e felicidade humana. A felicidade e a percepção de satisfação geral com a vida são aspectos que se encontram relacionados às emoções positivas (Seligman, 2011). Ao longo da história filósofos como Aristóteles consideraram a felicidade o bem mais elevado e a maior motivação para a ação humana (Diener, 1984). Nos princípios que orientam a psicologia positiva, ainda pode ser identificada essa perspectiva aristotélica ocidental eudaimônica, no que

se refere a crença de que a felicidade deveria ser a meta e o fim da existência humana (Silva, Tolfo, López & Cedeño, 2015).

De acordo com Malvezzi (2015), a felicidade constitui fenômeno superior à qualidade de vida e ao bem-estar, pela estabilidade, enquanto característica que lhe é inherente. Para o autor, a felicidade é revestida de sentimentos positivos, perenes e contínuos de satisfação. “É um bem duradouro que dá sentido à ação humana, propicia sentimentos de alegria e direciona o movimento autocriador da vida” (Malvezzi, 2015, p.350). Contudo, em que pese os conceitos sobre felicidade serem conhecidos, pode-se evidenciar múltiplas definições para o termo, o que denota a falta de consenso por grande parte dos autores que estudam o assunto. Além disso, a abordagem dentro de distintos campos do conhecimento (por exemplo, a psicologia, economia e filosofia) traz por si só, limitações epistemológicas, que restringem sua convergência para uma visão mais unificada (Burrell & Morgan, 1979; Santos & Ceballos, 2013).

Entretanto, torna-se relevante construir conhecimentos sobre o conceito de felicidade, em especial no trabalho, com o intuito de elaborar definições que possam ser mais precisas e revestidas de características que possam ser intensamente compartilhadas pelos estudiosos do assunto. O que se pode observar é que constructos como comprometimento, bem-estar e satisfação no trabalho, por exemplo, têm sido amplamente pesquisados, enquanto felicidade, conceito central na área de conhecimento da psicologia positiva, ainda é pouco explorado. Como consequência, percebe-se na literatura certa carência de definições e de características intensamente compartilhadas, que possam distinguir e estabelecer fronteiras entre a felicidade e outros fenômenos. Como exemplo, pode-se citar estudos das similaridades e distinções existentes entre os conceitos de qualidade de vida no trabalho, bem-estar e satisfação no trabalho.

Portanto, o objetivo central deste trabalho foi o de verificar na literatura nacional e internacional que versa sobre o assunto, as pesquisas existentes a respeito de felicidade com foco na Psicologia Positiva no Trabalho, bem como os significados que são conferidos ao conceito nos referidos estudos.

Método

Para a busca na literatura científica foi consultada as bases de dados Scielo, Lilacs e Pepsic. Os descritores utilizados foram “Felicidade no Trabalho” e “Psicologia Positiva no Trabalho” e sua tradução para o idioma inglês “*Happiness at work*” e “*Positive Psychology at Work*”. O procedimento utilizado consistiu na leitura dos resumos e palavras-chave, de modo a priorizar as pesquisas que se encontravam relacionadas ao tema Psicologia das Organizações e do Trabalho (POT). Feito isto, ao final das leituras, foram contemplados 47 artigos. Como procedimentos para inclusão/exclusão dos trabalhos foram adotados os seguintes critérios de exclusão: (1) teses, dissertações, livros e capítulos de livros; (2) artigos que aparecem em mais de uma base de dados; e (3) o estudo não estar estritamente relacionado aos descritores utilizados “Psicologia Positiva no Trabalho”, “Felicidade no Trabalho”, “*Happiness at work*” e “*Positive Psychology at work*” como, por exemplo, os estudos que abordassem felicidade em jovens não trabalhadores foram eliminados. Considerando tais critérios, ao final dos 47 artigos encontrados, foram analisados para o presente estudo 24 artigos científicos.

Os artigos identificados foram publicados em 20 revistas de diferentes nacionalidades, sendo Brasil (14 artigos), África do Sul (4), Espanha (2), Colômbia (2), Chile(2), totalizando 05 países diferentes. Foram considerados textos escritos em qualquer idioma, porém apareceram na sua maioria, o idioma português, seguido do espanhol e do inglês. Vale ressaltar que não foi possível analisar um artigo, na totalidade, pelo desconhecimento dos autores do idioma africâner. Não foi determinada qualquer restrição quanto ao ano de publicação, a qual resultou na identificação de publicações entre 2004 a 2014, o que ratifica a atualidade do tema e também, quão recente é sua circulação no meio científico.

No ano de 2013 ocorreu o maior número de publicações, com um total de 07 artigos, seguido do ano de 2010 e 2012 com 04 artigos em cada ano. Em 2007, 2008 e 2011 foram publicados em cada ano 02 artigos. Em 2004, 2006 e 2014 apenas 01 em cada ano. Cabe salientar que não foram encontradas publicações nos anos de 2005 e 2009.

De acordo com a classificação da produção intelectual foram encontrados artigos com estratos indicativos da qualidade utilizados pela CAPES¹ - A1 em apenas 01 artigo, A2 em 07 artigos, B1 em 07 artigos, B2 em 02 artigos, B5 em 03 artigos, 02 artigos apresentaram apenas o ISSN 2071-0768 e por fim, em um 01 artigo não possível identificar, o estrato indicativo de qualidade.

Depois de efetuada a busca na base de dados, foi realizada a leitura e análise do material, procurando-se identificar os conteúdos similares como, por exemplo, mesmos fenômenos de pesquisas; tipo de método de coleta e tabulação de dados; aproximações e distanciamentos do conceito sobre felicidadee os avanços obtidos por meio das pesquisas.

Estudos que versam sobre Psicologia Positiva e Felicidade no Trabalho

A Psicologia Positiva para Seligman (2011), tem relação com aquilo que as pessoas escolhem para si mesmas. Por meio desta subárea de conhecimento são estudadas as experiências positivas, as características individuais, como forças e virtudes, as instituiçõesde trabalho e comunitárias, que facilitam o desenvolvimento de políticas, programas e práticas que contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos seres humanos, ao minimizarem a incidência de psicopatologia (Marujo, Neto, Caetano & Rivero, 2007; Seligman & Csikszentmilyi, 2000).

Os estudos em Psicologia Positiva poderão ocorrer em três níveis de análise. O primeiro nomeado subjetivo trata dos estudos sobre felicidade, bem-estar e demais constructos relacionados. O segundo diz respeito ao nível individual que compõe as características individuais positivas. Por fim, no último nível, o grupal, se refere às virtudes cívicas e instituições com características de comportamentos saudáveis que levam à felicidade dos seres humanos (Pureza, Kuhn, Castro & Lisboa, 2012).

Conforme Lyubomirsky (2008), 50% da felicidade é atribuída a fatores genéticos, ou seja, são herdados, 10% são fatores circunstanciais como riqueza,

¹A Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), fundação do Ministério da Educação

dinheiro e saúde e 40% decorrem das atitudes que a pessoa tem diante do mundo, por exemplo, praticar atos aleatórios de bondade, expressar gratidão e até motivacionais ao perseguir metas significativas de vida que proporcionam a felicidade. Para a autora, a própria pessoa pode intervir e escolher se quer ser feliz ou não e a felicidade está sujeita mais as atitudes que a pessoa tem do que aos fatores circunstanciais. Então a partir desta evidência, há como encontrar a felicidade no trabalho? O que as pessoas efetivamente fazem para obter felicidade no trabalho? O que o ser humano busca para ser feliz no trabalho? Quais os elementos que promovem a felicidade no trabalho? Questões como estas são relevantes no meio acadêmico e científico, pois pesquisadores de diversos países, inclusive do Brasil, vêm publicando pesquisas sobre o assunto. Porém, ainda são escassos ou insuficientes os estudos sobre felicidade no trabalho a partir de uma perspectiva positiva da psicologia.

Quanto às pesquisas caracterizadas como teóricas ou bibliográficas, em 09 artigos foram feitas revisões de literatura sobre Psicologia Positiva e em 02 artigos sobre Felicidade no Trabalho. Por meio dos 24 trabalhos avaliados, pode-se constatar que felicidade no trabalho não constitui conceito e fenômeno central das pesquisas, mesmo quando o descritor de busca utilizado era “felicidade no trabalho”, ou seja, dentre as palavras-chaves do artigo aparecia “felicidade no trabalho”, porém não houve a preocupação de conceitua-la ao longo do artigo. Tal fato demonstra incoerência entre as palavras-chave escolhidas, o objetivo do estudo e o resumo apresentado nas publicações. A coerência entre esses três aspectos se faz necessário como elemento nos processos de busca em bases de dados (Silva & Malta, 2002).

Dos 24 artigos analisados, em apenas 02 artigos, houve a preocupação de distinguir o conceito de felicidade e bem-estar. Barros, Martín e Pinto (2010, p.319), citam na revisão da literatura que estudos que exploram as experiências subjetivas passadas, as nomeiam como bem-estar e a satisfação pessoal (Fujita & Diener, 2005). Já outros analisam o momento presente centrado na felicidade (Diener & Seligman, 2002) ou nas “experiências de fluxo”, “fluir”, “flow”, ou seja, um estado mental no qual um indivíduo se sente profundamente envolvido e motivado ao experimentar nível elevado de prazer (Csikszentmihalyi, 1990) e outros ainda dedicam-se a fenômenos

como esperança (Abi-Hashem, 2001) ou otimismo (Peterson, 2000) focando no futuro. Para os autores Silva e Tolfo (2012, p.342) a “felicidade, se caracteriza como um sentimento positivo, mais estável e perene de satisfação no trabalho”. Estes dois últimos autores compartilham do entendimento a respeito do que possa ser felicidade descrito por Malvezzi (2015), ao compreenderem o fenômeno como “um estado perene de satisfação, equilíbrio físico e psíquico (p.350)”.

O conceito de felicidade se confunde com o de bem-estar nas pesquisas realizadas por Contreras e Esguerra (2006), Rosa e Hutz (2008), Paschoal, Torres e Porto (2010), Traldi e Demo (2012) e Santos e Ceballos (2013). Cabe ressaltar que Contreras e Esguerra (2006), poderiam se aproximar do conceito atribuído por Malvezzi (2015) e Silva e Tolfo (2012), se não fosse o uso da conjunção “ou”, ao definirem que, o sentimento de felicidade ou bem-estar duradouro, apresenta-se de forma estável nos seres humanos, pois compartilham com o entendimento de felicidade estar relacionado à um sentimento perene e duradouro. Para Rosa e Hutz (2008), na psicologia positiva reside o propósito de estudar as características humanas, que visam o seu desenvolvimento ótimo, sendo que, o bem-estar subjetivo é uma destas características, que por sua vez, se encontra associado à felicidade. Como pode ser visto nas definições elencadas pelos autores, felicidade e bem-estar, caracterizado como duradouro na primeira e subjetivo na segunda, são concebidos, na primeira definição como sinônimos, e na segunda definição, o bem-estar subjetivo é compreendido como associado à felicidade. Tais modos de compreensão parecem ilustrar, a confusão conceitual que paira nas tentativas de compreender o que possa ser a felicidade humana no mundo do trabalho. Afinal de contas, bem-estar subjetivo ou psicológico, constituem sinônimos do significado de felicidade no trabalho, ou constituem conceitos correlatos, porém distintos? A concepção adotada neste estudo é a de que, embora relacionados, conforme preconizam Malvezzi (2015) e Silva e Tolfo (2012), os conceitos não são sinônimos, pois apresentam características distintas. Em essência, o que parece diferenciar os conceitos de felicidade e de bem-estar, é que, embora, em ambos, ocorra preponderância da percepção de sentimentos positivos, em relação aos que não são, na felicidade, ao contrário do bem-estar, os sentimentos percebidos são de modo recorrentes e perenes.

Em que pese a importância de compreender a felicidade das pessoas, no contexto das organizações da atualidade, ainda são limitados os modelos teóricos e empíricos sobre as variáveis que a determinam, uma vez que as principais pesquisas na área ainda utilizam fenômenos relacionados ao bem-estar e os consideram, de modo equívoco, como sinônimos de felicidade (Paschoal et al., 2010). Por exemplo, Traldi e Demo (2012) citam Diener (2000) que utiliza outras denominações como: bem-estar, afeto positivo e avaliação da qualidade de vida como sendo constructo felicidade. Além de Diener (2000), os autores mencionados por último, referenciam Albuquerque e Tróccoli (2004), que se reportam aos estudos sobre bem-estar, enquanto produção acadêmica de investigações acerca da felicidade. Também cabe mencionar que Santos e Ceballos (2013) corroboram com a concepção de que, felicidade e bem-estar constituem sinônimos, não conceitos correlatos. Ao se considerar tais questões e misturas conceituais, qual seria o significado conceitual de felicidade?

Existem duas perspectivas tradicionais de felicidade na literatura, a hedônica e a eudamônica. A visão eudamônica se vincula ao bem-estar psicológico que, por sua vez, está relacionado às experiências de realização pessoal e de expressão dos potenciais dos seres humanos. Já a perspectiva hedônica, denominada de bem-estar subjetivo, concebe o bem-estar como experiência cumulativa de afetos no trabalho e a felicidade fomentada pela busca de prazer. O hedonismo supõe ter relação com as experiências passageiras, à ausência de preocupações e a resultados a curto prazo, enquanto a eudaimonia se aproxima de sentido e capacidade de admirar, bem como com resultados a longo prazo (Huta & Ryan, 2010). Autores como Ryan e Deci (2001) concebem que felicidade é viver uma vida significativa e autêntica, de modo a realizar de forma plena forças, virtudes, talentos e potenciais. Nesta perspectiva, ser feliz é se tornar aquilo que se deseja ser e experimentar uma vida com significado pleno, ao longo da existência.

Embora exista uma tendência para se considerar cada uma das perspectivas da felicidade de forma isolada, autores como Ryff (1989) integram o hedonismo e a eudaimonia (Huta & Ryan, 2010). Ryff (1989), em seu modelo distinguiu seis dimensões e também desenvolveu um instrumento utilizado por pesquisadores interessados no bem-estar. No que se refere às dimensões da saúde psicológica positiva, incluíram a

auto-aceitação, as relações positivas com os outros, autonomia, domínio do ambiente, propósito na vida, e crescimento pessoal (Siqueira & Padovam, 2008).

Ao utilizar o descritor “psicologia positiva”, identificou-se um maior número de artigos nas bases de dados, o que permitiu inferir que o conceito de Psicologia Positiva se caracterizou como tema central nos artigos encontrados, como modo de introduzir pesquisas realizadas sobre diferentes aspectos que envolvem o trabalho, tais como: engagement (Porto-Martins, Basso-Machado & Benevides-Pereira, 2013; Waal & Pienaar, 2013), qualidade de vida (Kaliterna, Prizmic & Zganec, 2004), espiritualidade (Rego, Souto & Cunha, 2007), categorias de bem-estar psicológico, subjetivo e no trabalho (Alves, Neves, Coleta & Oliveira, 2012; Marsollier & Aparício, 2011; Rosa & Hutz, 2008; Santos & Ceballos, 2013; Siqueira & Padovam, 2008; Vilas Boas & Morin, 2014), emoções no trabalho (Contreras & Esguerra, 2006; Jonker & Merwe, 2013; Sanz-Vergel & Rodríguez-Muñoz, 2013), organizações saudáveis e resilientes (Salanova, Llorens, Acosta & Torrente, 2013).

O fato de a Psicologia Positiva se interessar em fenômenos como engajamento, qualidade de vida, espiritualidade, emoções positivas, bem-estar psicológico, subjetivo e no trabalho, organizações saudáveis e resilientes, permite inferir que a Felicidade no Trabalho é um dos pilares centrais da Psicologia Positiva e se caracteriza como tema relativamente novo no meio acadêmico, o que, portanto, requer a necessidade de intensificar e aprofundar estudos, que possam sustentar estabelecer modelos teóricos explicativos desse constructo, considerado alvo para a Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2001).

O bem-estar é composto por concepções diferentes sendo encontrados com mais frequência na literatura o bem-estar subjetivo, psicológico e no trabalho. Autores como Diener (1984) definem o bem-estar como um conjunto de julgamentos e reações emocionais emitidas pelos indivíduos acerca do grau em que avaliam suas vidas ou diversos aspectos delas (como família e trabalho) de forma positiva e satisfatória. O bem-estar subjetivo se relaciona com a perspectiva hedônica e é composto por três elementos sendo a satisfação com a vida, presença de emoções positivas e ausência de emoções negativas (Ryan & Deci, 2001). Já o bem-estar psicológico, está baseado na

perspectiva eudaimônica, que está centrada no desenvolvimento das potencialidades humanas, autorrealização e desenvolvimento pessoal. No contexto laboral, o bem-estar psicológico estaria relacionado ao significado e propósito do seu trabalho (Waterman, 1990).

O bem-estar psicológico, por ter sua base na felicidade eudaimônica, está alinhado com o que acreditamos que seja o conceito de felicidade. A felicidade é um sentimento, de natureza psicosocial e que pode dessa forma ser aprendido e construído socialmente, é duradouro e com características de estabilidade (Malvezzi, 2015; Silva et al., 2015). Há uma relação entre a felicidade e significado atribuído ao trabalho, pela centralidade que o trabalho ocupa no dia a dia na vida das pessoas. Dessa forma, “os significados conferidos ao trabalho por parte de quem o realiza são cruciais para a proliferação de sentimentos recorrentes de bem-estar e felicidade” (Silva et al., p.395, 2015).

Devido à grande instabilidade econômica e laboral em nível mundial, torna-se relevante estudar sobre o bem-estar no trabalho, pois as relações laborais vêm se modificando em um ritmo acelerado onde as pessoas vêm perdendo seus empregos e vivendo com o temor de ficarem sem trabalho. Por isso, talvez seja necessário por parte das organizações, gestores e empregados criar ambientes saudáveis com ações que visem o bem-estar dos trabalhadores ao mesmo tempo alinhados com os propósitos organizacionais (Moscoso & Alonso, 2013).

Para uma maior compreensão deste conceito em relação ao trabalho, Santos e Ceballos (2013) realizaram revisão de literatura sobre o bem-estar no trabalho (BET). Os autores argumentam sobre a crescente importância do bem-estar dos trabalhadores no ambiente do trabalho, devido às recentes transformações que vêm passando a área de recursos humanos e as organizações. Tal relevância se dá face as repercussões negativas sobre a saúde física e psíquica, quando se negligenciam fatores que interferem no bem-estar dos trabalhadores. Os autores ainda conjecturam sobre a amplitude deste constructo e as dificuldades inerentes a esse aspecto na focalização em áreas específicas como a do trabalho.

Das publicações encontradas, referentes ao bem-estar no trabalho, 11 pesquisas utilizaram métodos quantitativos, como são os casos dos estudos de Kaliterna et al. (2004), Rosa e Hutz (2008), Paschoal et al. (2010), Field e Buitendach, (2011), Traldi e Demo (2012), Alves et al. (2012), Ortiz e Jaramillo (2013), Sanz-Vergel e Rodríguez-Muñoz (2013), Jonker e Merwe (2013), Waal e Pienaar (2013) e Vilas Boas e Morin (2014). O que se observou a partir da análise realizada, é que são poucas as pesquisas onde foram utilizadas escalas para medir a felicidade no trabalho. O que de fato ocorre, é que são utilizadas escalas que representam fenômenos correlatos à felicidade, não por meio de um constructo, estabelecido por definições conceituais e operacionais, referentes aos significados e dimensões de felicidade no trabalho.

Para Moscoso e Alonso (2013) do ponto de vista da Psicologia Positiva, os resultados organizacionais positivos têm relação com o bem-estar laboral e a saúde ocupacional, como exemplo, o aumento do engajamento do trabalhador, o comprometimento com a organização, o menor absenteísmo e rotatividade e o aumento do clima organizacional favorável. Em concordância com os autores, para Paz, Neiva e Dessen (2012) o bem-estar ocorre em um ambiente que estabelecer relações de reciprocidade entre trabalhador e organização impactando dessa forma nas características da organização e do indivíduo. Consideramos que o bem-estar de um indivíduo dependerá não só do quanto o ambiente laboral lhe proporciona oportunidades e vivências positivas, mas sim o quanto são percebidas e aproveitadas.

Considerações finais

As pessoas estão passando a maior parte do seu tempo no ambiente de trabalho. Portanto, realizar pesquisas sobre fenômenos relacionados à POT, tais como felicidade no trabalho se torna atual e relevante. Os resultados de pesquisas como esta podem auxiliar os gestores nas organizações a compreenderem os trabalhadores, particularmente seus estados de felicidade, e quais as possíveis relações entre estados de felicidade, saúde física, psíquica e rentabilidade nas organizações. Tais descobertas

poderão fornecer importantes subsídios à construção de políticas, programas e práticas organizacionais, orientadas à felicidade humana no trabalho.

Com o objetivo de responder o objetivo central desse estudo com relação ao constructo felicidade no trabalho, observou-se que o bem-estar, principalmente o subjetivo, é utilizado como sinônimo de felicidade. Vale destacar que por mais que os termos sejam tratados como sinônimos, entendemos que a felicidade é superior ao bem-estar. Apenas dois artigos utilizam felicidade como constructo próprio, não sendo sinônimo de bem-estar sendo um publicado por Barros et al. (2010) onde analisam o momento presente, centrando-se na felicidade e o outro escrito por Silva e Tolfo (2012) ao definir que a felicidade é um sentimento positivo, duradouro e é socialmente construída com base nas interpretações, propósito de vida, sentidos e significados atribuído por cada indivíduo orientada por meio das perspectivas teóricas cognitiva, humanista e construcionismo social.

Desta forma, o conceito de Silva e Tolfo (2012) está alinhado ao nosso entendimento de felicidade eudaimônica, ou seja, considera a realidade como algo histórico e socialmente construído, percebendo-se que o conceito de felicidade se aproxima do bem-estar psicológico e confronta com o que a maioria das pesquisas apontam ao adotar a felicidade como sinônimo de bem-estar subjetivo. Entende-se desta forma que a felicidade eudaimônica e o bem-estar psicológico estão alinhados ao paradigma interpretativista proposto por Burrell e Morgan (1979).

Os pressupostos ontológicos, epistemológicos, ideológicos e metodológicos presentes nos artigos analisados não são claro o que contribui para a falta de consenso quando se quer conceituar o fenômeno felicidade. Um critério importante que diferencia a Psicologia Positiva da autoajuda é que esta apresenta uma metodologia por meio do conhecimento científico. Dessa forma, pesquisas que estudam a felicidade precisam ser mais claras quanto à abordagem epistemológica para que haja coerência científica. A Psicologia Positiva nas Organizações e no Trabalho, aliada ao constructo Felicidade no Trabalho, constituem área de estudo fértil, que ainda se tem muito para explorar e avançar no que se refere a descobertas sobre o assunto.

A compreensão do constructo Felicidade no Trabalho representa enorme desafio para os psicólogos interessados na compreensão do que significa ser feliz no trabalho. Contudo, ainda são poucos os estudos brasileiros onde são estudados e testados, conceitos pertinentes a subárea de conhecimento da Psicologia Positiva nas Organizações e no Trabalho, como por exemplo, felicidade, esperança, resiliência, bem-estar, qualidade de vida, satisfação com a vida, entre outros. Tal escassez, a nosso ver, representa uma oportunidade para o desenvolvimento de novos estudos e pesquisas, com o intuito de descobrir, novas e positivas perspectivas de vida, para todos os interessados na vida organizacional, sejam eles acionistas, gestores, usuários de produtos ou serviços, ou trabalhadores de nível operacional até estratégico .

Referências

- Abi-Hashem, N. (2001). Rediscovering hope in american psychology. *American Psychologist*, 56(1), 85-86.doi: 10.1037//0003-066X.56.1.85
- Alves, P. C., Neves, V. F., Coleta, M. F. D, & Oliveira, Á. F. (2012). Avaliação do bem-estar no trabalho entre profissionais de enfermagem de um hospital universitário. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20(4), 701-709. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692012000400010>
- Barros, R. M. A., Martín, J. I. G.,&Pinto, J.F. C. V. (2010). Investigação e prática em Psicologia positiva. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 30(2), 318-327. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932010000200008>
- Burrell, G, & Morgan, G. (1979). *Sociological paradigms and organisational analysis*. London, UK:Heineman.
- Contreras, F.,&Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva enpsicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319.Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=pt&tlng=es.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
Recuperado de
http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf

Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. doi: 10.1111/1467-9280.00415

Field, L. K., & Buitendach, J. H. (2011) .Happiness, work engagement and organisational commitment of support staff at a tertiary education institution in South Africa. *SA Journal of Industrial Psychology*, 37(1), 01-10.doi: 10.4102/sajip.v37i1.946

Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 158-164. doi=10.1.1.462.6895

Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762.doi: 10.1007/s10902-009-9171-4

Jonker, C. S., & Merwe, A. V. (2013). Emotion episodes of Afrikaans-speaking employees in the workplace. *SA Journal of Industrial Psychology*, 39(1), 01-12. doi: 10.4102/sajip.v39i1.1006

Kaliterna, L. L.J., Prizmic, L. Z., & Zganec, N. (2004). Quality of life, life satisfaction and happiness in shift- and non-shiftworkers. *Revista de Saúde Pública*, 38(Suppl.), 3-10.doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102004000700002>

Lyubomirsky, S.A. (2008). *A Ciência da felicidade: como atingir a felicidade real e duradoura*. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier.

Malvezzi, S. (2015). Felicidade no Trabalho. In *Dicionário de psicologia do trabalho e das organizações*, Bendassolli, P. F., & Borges-Andrade, J. E. (Orgs), pp. 349-355. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.

Marsollier, R., & Aparicio, M. (2011). El Bienestar Psicológico en el Trabajo Y Su Vinculación con el Afrontamiento en Situaciones Conflictivas. *Psicoperspectivas*, 10(1), 209-220. doi:10.5027/psicoperspectivas-vol10-issue1-fulltext-125

Marujo, H. Á., Neto, L. M., Caetano, A., & Rivero, C. (2007). Revolução positiva: Psicologia positiva e práticas apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento Organizacional e Gestão*, 13(1), 115-136. ISSN 0872-9662

Moscoso, S., & Alonso, P. (2013). El bienestar laboral. In: Cantera, L. M., Pallarès, S., & Selva, C. (Compiladoras), *Del malestar al bienestar laboral*. pp. 241-270. Barcelona. Amentia Editorial.

Ortiz, F. A., & Jaramillo, V. A. (2013). Factores de riesgo psicosocial y compromiso (engagement) com el trabajo en una organización del sector salud de la ciudad de Cali, Colombia. *Acta Colombiana de Psicología*, 16(1), 43-56. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v16n1/v16n1a05.pdf>

Paschoal, T., Torres, C. V., & Porto, J. B. (2010). Felicidade no Trabalho: relações com suporte organizacional e suporte social. *Revista de Administração Contemporânea - RAC*, 14(6), 1054-1072. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-65552010000700005>

Paz, M. das G. T. Da, Neiva, E. R., & Dessen, M. C. (2012). Bem-estar e felicidade nas organizações: um só fenômeno? In: Ferreira, M. C., & Mendonça, H. (Orgs.) *Saúde e bem-estar no trabalho: dimensões individuais e culturais*. pp. 105-127. São Paulo, SP: Casa do psicólogo.

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>

Porto-Martins, P. C., Basso-Machado, P. G., & Benevides-Pereira, A. M. T. (2013). Engagement no trabalho: uma discussão teórica. *Fractal: Revista de Psicologia*, 25(3), 629-644. Recuperado de <http://www.uff.br/periodicoshumanas/index.php/Fractal/article/view/653/917>

Pureza, J. da R., Kuhn, C. H. C., Castro, E. K. de, & Lisboa, C. S. de M. (2012). Psicologia positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 8(2), 109-117. doi: 10.5935/1808-5687.20120016

Rego, A., Souto, S., & Cunha, M. P. (2007). Espiritualidade nas organizações, positividade e desempenho. *Revista Comportamento Organizacional e Gestão*, 13(1), 7-36. Recuperado de <http://www.scielo.mec.pt/pdf/cog/v13n1/v13n1a02.pdf>

Rosa, F. H., & Hutz, C. S. (2008). Psicologia positiva em ambientes militares: bem-estar subjetivo entre cadetes do Exército Brasileiro. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 60(2), 157-171. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672008000200015

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi: 0022-3514/89/S00. 75

Salanova, M., Llorens, S., Acosta, H., & Torrente, P. (2013). Positive Interventions in Positive Organizations. *Terapia psicológica*, 31(1), 101-113. doi: 10.4067/S0718-48082013000100010

Santos, G. B., & Ceballos, A. G. C. de. (2013). Bem-estar no trabalho: estudo de revisão. *Psicologia em Estudo*, 8(2),247-255. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722013000200006>

Sanz-Vergel, A. I., & Rodríguez-Muñoz, A. (2013) .The spillover and crossover of daily work enjoyment and well-being: A diary study among working couples. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 29, 179-85.doi: 10.5093/tr2013a24

Seligman, M. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission, in APA Monitor, p.2. Recuperado de <http://nonopp.com/ar/Psicologia/00/pres.htm>

Seligman, M. (2009).*Felicidade autêntica: usando a nova psicologia para a realização permanente*. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.

Seligman, M. (2011). *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.

Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(21), 5-14.doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2001).Reply to comments.*American Psychologist*, 56(1), 89-90. Recuperado de <https://listserv.uhd.edu/cgi-bin/wa?A3=ind1202&L=TBA-L&E=base64&P=43451276&B=-Apple-Mail-31--25424398&T=application%2Fpdf;%20name=%22Seligman%20-%20Pos%20Psych%20Reply.pdf%22&N=Seligman%20-%20Pos%20Psych%20Reply.pdf>

Silva, J. Q. G., & Malta, M. A. (2002). Proposta tipológica de resumos: um estudo exploratório das práticas de ensino da leitura e da produção de testos acadêmicos. *SCRIPTA*, 6(11),123-133. Recuperado de http://www.ich.pucminas.br/cespuc/Revistas_Scripta/Scripta11/Conteudo/N11_Parte01_art09.pdf

Silva, N., & Tolfo, S. da R. (2012). Trabalho significativo e felicidade humana: explorando aproximações. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 12(3),341-354.

Recuperado de

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000300008&lng=pt&tlng=pt.

Silva, N., Tolfo, S. da R., López, A.S., &Cedenõ, A.G. (2015). Psicología Positiva nas Organizações, no Trabajo e em outros espacios de vida. In: Godoy, L., &Ansoleaga, E. (Compiladoras). *Um Campo em Tensión o Tensión entre campos: psicología de lás organizaciones y deltrabajo em Iberoamérica* pp.389-401 Chile:Ril Editores.

Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209.doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Tradução Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre, RS: Artmed.

Traldi, M. T. F., & Demo, G. (2012). Comprometimento, bem-estar e satisfação dos professores de administração de uma universidade federal.*Revista Eletrônica de Administração – REAd*, 18(2), 290-316.doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-23112012000200001>

Vilas Boas, A. A., & Morin, E. M. (2014). Psychological well-being and psychological distress for professors in Brazil and Canada. *Revista de Administração Mackenzie - RAM*, 15(6), 201-219, edição especial, São Paulo, SP. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/1678-69712014/administracao.v15n6p201-219>

Waal, J. J. de,& Pienaar, J. (2013).Towards understanding causality between work engagement and psychological capital.*SA Journal of Industrial Psychology*, 39(2), 01-10.Recuperado de

http://www.scielo.org.za/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-07632013000200008&lng=en&tIlg=en.

Waterman, A. S. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical and Philosophical Psychology*, 10(1), 39-44. doi: 10.1037/h0091489

**ESTIMULAÇÃO PRECOCE DE HABILIDADES NO CONTEXTO EDUCACIONAL:
DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PARA PROMOÇÃO DE
AUTORREGULAÇÃO**

Camila Barbosa Riccardi León¹

Mestre e Doutoranda em Distúrbios do Desenvolvimento. Universidade Presbiteriana Mackenzie. Bolsista CAPES.

Grace Zauza Prado Amorim

Mestranda em Psicologia Educacional. Centro Universitário FIEO. Bolsista CAPES.

Tatiana Pontrelli Mecca

Docente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Educacional. Centro Universitário FIEO.

Monalisa Muniz Nascimento

Docente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Universidade Federal de São Carlos.

Alessandra Gotuzzo Seabra

Docente do Programa de Pós-graduação em Distúrbios do Desenvolvimento. Universidade Presbiteriana Mackenzie. Bolsista de produtividade CNPq.

Natália Martins Dias

Docente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Educacional. Centro
Universitário FIEO.

¹ Rua 25 de Janeiro, 151, Apto.82, Bl A1. Luz, São Paulo, Brasil, CEP 01103-000

Telefone: +55 11 97112-1179. camilaleon30@gmail.com

Resumo

A autorregulação (AR), que inclui a regulação das emoções, é habilidade crítica às relações e resolução de problemas interpessoais. Evidências sugerem que a melhor forma de estimulá-las é através de programas educacionais, havendo evidência de resultados para a vida diária. Crianças com melhores habilidades de AR apresentam menos problemas comportamentais durante a adolescência e vida adulta e esta habilidade é um importante preditor de índices sociais e de saúde ao longo da vida. O desenvolvimento e a investigação de programas de promoção da AR têm sido realizados internacionalmente, porém estudos nacionais são incipientes. Este trabalho descreve o procedimento para desenvolvimento do Programa de Intervenção para Promoção de Autorregulação (PIPA), cujo objetivo é estimular as habilidades de autorregulação em crianças da Educação Infantil, sendo utilizado pelo professor como complemento ao currículo escolar. Para a elaboração do PIPA foram seguidos 8 etapas, que

incluíram desde o levantamento de atividades utilizadas na literatura científica da área até a revisão crítica das atividades por especialistas. A versão final foi organizada em 6 módulos: 1. Reconhecimento de emoções; 2. Compreendendo emoções em situações contextualizadas; 3. Aprender brincando; 4. Trabalhando com colegas; 5. Brincadeira planejada; 6. Consequências e controle do comportamento, além dos Aspectos Essenciais. Está em andamento um estudo de delineamento quase-experimental para testar a eficácia do PIPA aplicado a turmas (N=100) de duas escolas municipais de Educação Infantil de São Paulo.

Palavras-chave: pré-escolares; função executiva; educação infantil; currículo; professor.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, profissionais e pesquisadores de diversas áreas têm se dedicado a investigar quais as competências necessárias a serem desenvolvidas para lidar com as exigências da atualidade (e.g. Blair & Diamond, 2008; Duckworth & Seligman, 2005; Graziano et al., 2007; Blair, 2002; Mc Cabe & Altamura, 2011;; Rueda & Paz-Alonso, 2013, Wenzel & Gunnar, 2013). Evidências empíricas vêm endossando a importância das competências socioemocionais para o sucesso individual e coletivo (e.g. Duckworth & Seligman, 2005; Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011; Graziano et al., 2007; Mc Cabe & Altamura, 2011; Payton et al., 2008; Rueda & Paz-Alonso, 2013; Wenzel & Gunnar, 2013). No cerne de debates, seminários, fóruns e investimentos sobre o tema - exemplo: a iniciativa Edulab 21 do Instituto Ayrton Senna e a *Partnership for the 21st Century Learning* - tem-se levantado a necessidade do desenvolvimento das habilidades socioemocionais como estratégia promissora e fundamental para a melhoria do ensino, aprendizagem e desenvolvimento dos alunos a fim de preparar melhor as pessoas para a vida.

As habilidades sociais e emocionais são aquelas que irão auxiliar o indivíduo a reconhecer e gerir suas próprias emoções, definir e atingir metas positivas, demonstrar carinho e preocupação com os outros, estabelecer e manter relações positivas, tomar decisões responsáveis e lidar com situações interpessoais de forma eficaz (Payton et al., 2008). De acordo com a definição do *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning* (CASEL), competência socioemocional refere-se à "... competência para reconhecer e regular emoções, desenvolver o cuidado e preocupação pelos outros, tomar decisões responsáveis, estabelecer relacionamentos positivos e lidar com situações desafiadoras eficazmente" (CASEL, 2003, p.1). Ainda, outras habilidades como a capacidade de definir e perseguir metas, engajar-se em trabalho colaborativo ou lidar com situações interpessoais de forma apropriada, são elencadas como pertencentes ao conceito mais amplo de competência socioemocional (Durlak, et al., 2011). Todas estas habilidades possibilitam ao indivíduo um ajuste bem-sucedido à vida em todas as suas dimensões: família, escola, trabalho e comunidade.

Dentre as habilidades mencionadas acima, estudos recentes têm dado ênfase à

autorregulação, que refere-se a um conjunto de processos cognitivos que permitem ao indivíduo monitorar, controlar e regular o próprio comportamento, incluindo suas emoções, motivação e interesse para realizar objetivos estabelecidos (Blair & Diamond, 2008; Eisenberg, 2002). Esta habilidade permite ao indivíduo agir de modo deliberado, com mais autonomia e controle das próprias ações (Dias & Seabra, 2013).

Para Diamond (2013), a habilidade de autorregulação se sobreponem conceitualmente às funções executivas (FE). Essas se referem a um conjunto de habilidades cognitivas que permitem o controle do comportamento, incluindo pensamentos e emoções. As FE podem ser divididas em três habilidades principais, controle inibitório (CI), memória de trabalho (MT) e flexibilidade cognitiva (FC), que em interação, permitem outros processos mais complexos, como planejamento e tomada de decisão. O CI, também chamado de inibição, permite tanto a inibição de comportamentos, quanto a inibição de pensamentos e memórias (inibição cognitiva) ou de estímulos distratores (atenção seletiva). A MT envolve a capacidade de armazenamento e manipulação mental de informações na realização de tarefas ou na integração de outras informações. Já a FC demanda a capacidade de ‘pensar fora da caixa’, ou seja, capacidade de mudar o foco atencional, considerando diferentes perspectivas ou alternativas de resposta.

Para além da sobreposição com as FE, no modelo de Diamond (2013), a autorregulação inclui também a capacidade de ativar e manter níveis ótimos de excitação/atividade emocional, motivacional e cognitiva. Tal habilidade parece ter um papel fundamental à regulação das respostas emocionais, por exemplo (Diamond, 2013). Sendo assim, a autorregulação parece ser uma habilidade crítica às relações e resolução de problemas interpessoais. Entre outras, está associada à regulação da expressividade emocional e ao adequado funcionamento do indivíduo no contexto social (Dawson & Guare, 2010; Meltzer, 2010). Evidências indicam que crianças com melhores habilidades de autorregulação apresentam menos problemas comportamentais (Harms et al., 2014; Moffitt et al., 2011). Por exemplo, mesmo em crianças pré-escolares, uma metanálise recente identificou forte associação entre a capacidade de inibição e problemas de comportamento externalizante (Schoemaker, Mulder, Deković, & Matthys, 2013). Mesmo ao longo da vida, a habilidade de autorregulação é um importante preditor de índices sociais, incluindo abandono escolar, índices de criminalidade, remuneração salarial, acúmulo de ativos financeiros, e de saúde, entre eles adição a substâncias (Moffitt et al., 2011). Assim, hipotetiza-se que fomentar o desenvolvimento de habilidades de autorregulação possa levar a benefícios de curto e longo

prazo nos âmbitos escolar, familiar e social.

De fato, a literatura internacional tem enfatizado o desenvolvimento e a investigação de programas para a promoção da autorregulação e FE em crianças pré-escolares, incluindo seus efeitos sobre as competências sociais e emocionais (Barnett et al., 2008; Brodrova & Leong, 2007; Diamond & Lee, 2011; Diamond & Ling, 2016). Há algumas evidências de que a melhor forma de estimulá-las é por meio de programas educacionais, os quais teriam melhores condições de promover transferência de ganhos para outras áreas, como comportamento e aprendizagem (Diamond & Lee, 2011). Porém, no Brasil, a cultura do uso de práticas baseadas em evidências no contexto escolar ainda é incipiente e não há procedimentos disponíveis, com comprovação de eficácia, para promoção de autorregulação em tal contexto.

Um dos únicos programas desenvolvido, empiricamente testado e disponibilizado no país, que se têm conhecimento até a presente data (Sobrinho, León, Dias, & Seabra, submetido) é o Programa de Intervenção em Autorregulação e FE ou PIAFEx (Dias & Seabra, 2013). Com a finalidade de servir como complemento curricular para crianças entre 5 e 6 anos de idade, o PIAFEx foi desenvolvido para estimular e promover as FE pela prática diária do professor. O programa conta com 43 atividades, organizadas em uma sessão de Aspectos Essenciais (estratégias que devem ser incorporadas em todas as diversas tarefas do cotidiano escolar), 10 Módulos Básicos (atividades que oferecem oportunidade das crianças exercitarem as FE na escola) e um Módulo Complementar (história para transposição das habilidades aprendidas no contexto da personagem principal). Há evidências de que crianças que participaram de grupos experimentais com o PIAFEx tiveram ganhos maiores que as crianças controle em medidas de FE (Dias & Seabra, 2015a, 2015b). Ganhos foram também observados em medidas de leitura e aritmética ao término do ano letivo. Ainda, após 1 ano do término da intervenção, além da manutenção dos ganhos em FE e medidas de desempenho escolar, verificou-se transferência de ganhos para medidas de comportamento (Dias & Seabra, 2016).

Apesar de tais achados no contexto nacional, não há um procedimento específico para autorregulação que inclua foco na regulação emocional. Portanto, o presente estudo apresenta o Programa de Intervenção para Promoção de Autorregulação (PIPA), desenvolvido por Dias, Mecca, León, Muniz & Zauza, 2015). É importante ressaltar que o desenvolvimento do programa se deu no âmbito de uma pesquisa multicêntrica de maior abrangência, que pretende ainda investigar a eficácia do PIPA em promover habilidades de autorregulação e comportamento em crianças pré-escolares de escolas municipais de Educação Infantil de São Paulo.

Outro ponto de destaque é que poucos estudos apresentam uma sistematização em termos dos procedimentos adotados na elaboração de atividades e programas (uma excessão é o de Cardoso, Dias, Seabra & Fonseca, submetido). Desta forma, o presente estudo pode ainda contribuir ao oferecer uma estrutura para desenvolvimento de procedimentos de intervenção. Neste contexto, o presente trabalho descreve o procedimento para desenvolvimento do PIPA, cujo objetivo é estimular as habilidades de autorregulação em crianças da Educação Infantil, sendo utilizado pelo professor como complemento ao currículo escolar. O PIPA foi delineado de modo que possa ser implementado com recursos existentes em escolas públicas, sem necessidade de recursos/ materiais caros.

MÉTODO

Procedimento

As etapas descritas a seguir foram permeadas por extensa fundamentação teórica, de modo que todo processo de elaboração e revisão das atividades teve como base o entendimento dos construtos alvo à luz da neuropsicologia cognitiva, conforme referencial apresentado em nossa introdução. O período de desenvolvimento do PIPA (Dias et al., em preparação) foi de agosto a dezembro de 2015 e foram necessárias 8 etapas para sua elaboração

1) Levantamento de atividades utilizadas na literatura científica da área: pesquisa não-sistemática nas bases de dados nacionais e internacionais, além de consulta a materiais disponíveis nos mercados brasileiro e estrangeiro sobre intervenções em autorregulação e construtos relacionados;

2) Levantamento de atividades já existentes, comumente utilizadas em escolas e que possuem demanda sobre habilidades de autorregulação: pesquisa não-sistemática por meio de entrevistas e encontros com profissionais da área educacional;

3) Seleção e/ou adaptação das atividades levantadas a partir das demandas envolvidas por comitê de especialistas (três primeiras e última autoras): as atividades foram classificadas em função do tipo de demanda envolvida/reconhecimento de emoções; compreensão de

emoções em contextos; autorregulação emocional, cognitiva e comportamental, FE e metacognição;

- 4) Criação de novas atividades;
- 5) Descrição sistemática das atividades de forma padronizada: nome da atividade, objetivo, materiais necessários, descrição, instrução e fechamento;
- 6) Alocação em módulos a partir do objetivo geral da atividade;
- 7) Revisão crítica das atividades por especialistas (três últimas autoras): profissionais ligadas às áreas de psicologia e educação e com experiência no trabalho com crianças pré-escolares, para verificar sua aplicabilidade no contexto de sala de aula e adequabilidade à faixa etária pretendida, bem como a coerência entre a atividade e seu objetivo proposto;
- 8) Reformulação da versão inicial e fechamento do PIPA: frente aos apontamentos realizados no passo anterior, alterações e adequações foram realizadas, culminando na versão 1 do PIPA.

Para fechamento do programa, considerou-se ainda as possibilidades de aplicação das atividades de cada módulo no contexto do dia-a-dia escolar, considerando-se os conteúdos e rotina típicos deste nível educacional. Este passo é pertinente para orientar a futura aplicação do programa pelo próprio professor.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este trabalho descreveu as etapas utilizadas na elaboração do PIPA. Sumariamente, foram criadas e/ ou adaptadas atividades que visam estimular o desenvolvimento de habilidades relacionadas à autorregulação, com foco sobre a regulação emocional, baseando-se em estudos e programas interventivos prévios (Bodrova & Leong, 2007; Dias & Seabra, 2013; Röthlisberger, Neuenschwander, Cimeli, Michel & Roebers, 2012; Traverso, Viterbori & Usai, 2015; Wyman et al., 2010; Kuypers, 2011) e em atividades já existentes, muitas utilizadas no contexto escolar. Todas as atividades foram descritas de forma sistemática, de modo a garantir consistência em sua implementação. Além disso, foram utilizadas algumas atividades do PIAFEx (Dias & Seabra, 2013), para o qual há algumas evidências de eficácia em

aplicações prévias em crianças pré-escolares (Dias & Seabra, 2015b) e do 1º ano do Ensino Fundamental (2015a, 2016).

O resultado final deste processo de elaboração foi a versão 1 do PIPA, o qual contempla uma seção de aspectos essenciais e outra de atividades distribuídas em seis módulos. Os aspectos essenciais referem-se a estratégias que podem ser embutidas em atividades escolares e usadas como suporte durante as mais diversas situações e conteúdos do dia-a-dia escolar. Por sua vez, os módulos do PIPA contemplam desde atividades mais básicas de reconhecimento das emoções e de contextos geradores de emoções, até módulos mais complexos de entendimento das consequências do comportamento, gerenciamento/ controle das emoções e comportamento, resolução de conflitos interpessoais e regulação durante interação com pares. Ainda, um módulo específico traz brincadeiras que demandam atenção e inibição de comportamentos inadequados, estimulando o controle da ação e o seguir de regras. Deste modo, a versão 1 do PIPA é composta por 33 atividades (e complementada por mais 26 atividades do PIAFEx) e está organizada como apresentado no Quadro 1. Cada componente do programa é também detalhado na sequência. A Figura 1 também ilustra algumas atividades do programa.

Quadro 1. Composição final da versão 1 do PIPA.

Componente	Título	Atividades
Aspectos Essenciais	Aspectos Essenciais (Adaptado do PIAFEX)	4
Módulo 1	Reconhecimento de emoções	8
Módulo 2	Compreendendo emoções em situações contextualizadas	4
Módulo 3	Aprender brincando: prestar atenção, seguir regras e inibir comportamentos (Inclui atividades do PIAFEX: Módulo 4)	25
Módulo 4	Trabalhando com colegas: oportunidade de exercitar a hétero e autorregulação (PIAFEX: Módulo 7)	6
Módulo 5	A brincadeira planejada (PIAFEX: Módulo 10)	1

Módulo 6	Consequências e controle do comportamento (Inclui atividades do PIAFEX: Módulos 5 e 6)	15
----------	---	----

- Aspectos Essenciais: são estratégias que devem ser incorporadas pelo professor em todas as diversas tarefas do cotidiano escolar. Envolvem a forma de interação do professor com os alunos; o uso de suportes externos para que as crianças possam controlar e regular seus comportamentos, emoções e pensamentos, fala privada e incentivo à heterorregulação.

- Módulo 1: contém atividades que incentivam as crianças a identificar e nomear emoções em si e nos outros através de dicas de expressões faciais, corporais e de prosódia.

- Módulo 2: as crianças irão trabalhar o reconhecimento de emoções em variados contextos e situações. Além disso, as atividades estimulam as crianças a se expressarem sobre suas emoções e sentimentos. Inclui estímulo à compreensão de que duas emoções podem co-ocorrer ao mesmo tempo e de que, em algumas situações, as pessoas podem demonstrar algo diferente do que podem estar sentindo.

- Módulo 3: é composto por atividades que estimulam a autorregulação e funcionamento executivo no contexto de brincadeiras simples, muito já conhecido pelos professores de turmas infantis, que requerem, por exemplo, que a criança iniba determinado movimento, siga regras ou que preste atenção a determinado estímulo, perante o qual deve emitir uma resposta.

- Módulo 4: conta com atividades que oferecem a oportunidade das crianças exercitarem a hétero e a autorregulação em estratégias que podem ser utilizadas com conteúdos acadêmicos, como aprender a trabalhar juntos e cooperar.

- Módulo 5: permite estimular diversas habilidades executivas, como memória de trabalho, flexibilidade e controle inibitório e, desta forma, praticar habilidades autorregulatórias no contexto do jogo imaginativo dividido em 3 etapas: planejamento, execução e avaliação.

- Módulo 6: contém atividades que estimulam o controle de impulsos e a regulação da emoção por meio de estratégias utilizadas para auxiliar as crianças a se acalmarem e a lidarem com suas emoções. Além disso, apresenta atividades que visam estimular a antecipação de consequências e a flexibilidade na busca de

comportamentos alternativos mais apropriados e adaptativos.



Figura 1. Exemplos de atividades do PIPA: A) Advinha o que é!; B) Preparar, apontar...ainda não!; C) Brincadeira planejada D) Na aula de artes; F) Mediadores apresentados nas atividades Dando um tempo! e O barquinho.

Vê-se que os módulos do PIPA são alocados em grau crescente de complexidade, com os primeiros (1 e 2) estimulando o reconhecimento de emoções e os seguintes introduzindo conceitos e habilidades mais complexas que envolvem o controle das emoções e também da cognição e comportamento. Ainda, o programa acompanha um calendário de implementação, que sugere uma agenda para aplicação de atividades de cada módulo distribuído nos dias da semana. O PIPA foi desenvolvido para uso ao longo de um ano letivo. Consoante à ênfase da literatura internacional (ver revisão de Diamond & Lee, 2011 e Diamond & Ling, 2015), de que intervenções promovidas no contexto escolar seriam mais eficazes em promover transferência de ganhos para outras áreas, o estudo apresentou um programa desenvolvido para aplicação em complemento ao currículo escolar, para uso pelo próprio professor.

Em convergência com evidências internacionais (Durlak et al., 2011; Graziano et al., 2007; Mc Cabe & Altamura, 2011; Payton et al., 2008; Rueda & Paz-Alonso, 2013; Wenzel & Gunnar, 2013) e iniciativas nacionais (Edulab 21), as atividades do PIPA

abarcam áreas como reconhecimento e gerenciamento de emoções, controle de impulsos e da atenção, trabalho com pares e estabelecimento de relações positivas, consideração das consequências do comportamento para a tomada de decisão e formas adaptativas de lidar com situações interpessoais, as quais sobrepõem-se grandemente ao entendimento vigente de competências socioemocionais (CASEL; Payton et al., 2008).

Dada a relevância da autorregulação para as relações e resolução de problemas interpessoais (Dawson & Guare, 2010; Meltzer, 2010), comportamento (Harms et al., 2014; Schoemaker et al., 2013) e desfechos diversos ao longo da vida do indivíduo (Moffitt et al., 2011), somado às evidências de que é possível fomentar desenvolvimento dessas habilidades por meio de intervenções dirigidas a crianças em contexto de sala de aula (Barnett et al., 2008; Brodrova & Leong, 2007; Diamond & Lee, 2011; Diamond & Ling, 2015), o estudo contribui a uma área de pesquisa ainda incipiente, porém de grande relevância, no contexto nacional ao apresentar o PIPA e a sistemática para sua elaboração.

DIREÇÕES FUTURAS

Estudos estão, atualmente, em curso para investigar evidências de validade de conteúdo do PIPA (Muniz et al., em preparação), isto é, se as atividades desenvolvidas de fato possuem demanda da habilidade-alvo (em analogia à definição clássica de representatividade do construto no item usada na área de avaliação psicológica; Urbina, 2007) e para investigar evidências de sua efetividade na promoção de autorregulação e comportamento em crianças pré-escolares da rede pública (León, em preparação), bem como investigar efeitos da implementação do programa também sobre a autorregulação, comportamento e saúde mental dos professores (Zauza, em preparação). Estes estudos poderão ainda sugerir revisões necessárias para aprimoramento do programa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo apresentou o PIPA e, sobretudo, teve como foco descrever o procedimento

para desenvolvimento do programa. Ressalta-se a escassez de estudos que sistematizem o processo de elaboração de programas de intervenção, sendo o de Cardoso et al., (submetido) uma das primeiras iniciativas na área, ao menos no contexto nacional. Neste sentido, este trabalho retrata a preocupação e rigor teórico-técnico-científico que permeou a elaboração do PIPA desde a seleção e elaboração de suas atividades. Estudos em andamento estão investigando a efetividade do programa. Espera-se, futuramente, disponibilizar ao profissional da área de educação um procedimento, complementar ao currículo pré-escolar, fundamentado em evidência científica que possa auxiliar no desenvolvimento de habilidades tão relevantes na infância.

REFERÊNCIAS

- Barnett, W. S. et al. (2008). Educational effects of the Tools of the Mind curriculum: A randomized trial. *Early Childhood Research Quarterly, 23*(3), 299-313.
- Blair, C. (2002). School readiness: Integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry,. *American Psychologist, 57*(2), 111-127.
- Blair, C., & Diamond, A. (2008). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Developmental Psychopathology, 20*, 899–891.
- Bodrova, E., & Leong, D. J. (2007). *Tools of the mind*. OH: Merrill/Prentice Hall.
- Cardoso, C. O., Dias, N. M., Seabra, A. G., & Fonseca, R. P. (submetido). Programa de estimulação neuropsicológica da cognição em escolares: ênfase nas funções executivas (PENcE): desenvolvimento e evidências de validade de conteúdo. *Dementia & Neuropsychologia*.
- CASEL. (2013). *Effective Social and Emotional Learning Programs - Preschool and Elementary School Edition*. Disponível em www.casel.org/guide
- Dawson, P., & Guare, R. (2010). *Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention*. New York, NY: The Guilford Press.
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology, 64*, 135-68.

- Diamond, A. & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid Executive Function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333, 959-964.
- Diamond, A., & Ling, D. S. (2016). Conclusions about interventions, programs, and approaches for improving executive functions that appear justified and those that, despite much hype, do not. *Developmental cognitive neuroscience*, 18, 34-48.
- Dias, N. M., & Seabra, A. G. (2013). *Programa de Intervenção em Autorregulação e Funções Executivas – PIAFEx*. São Paulo: Memnon.
- Dias, N. M., & Seabra, A. G. (2015a). The Promotion of Executive Functioning in a Brazilian Public School: A Pilot Study. *The Spanish journal of psychology*, 18, E8. doi: 10.1017/sjp.2015.4.
- Dias, N. M., & Seabra, A. G. (2015b). Is it possible to promote executive functions in preschoolers? A case study in Brazil. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 9: 6. doi: 10.1186/s40723-015-0010-2.
- Dias, N. M., & Seabra, A. G. (2016). Intervention for executive functions development in early elementary school children: effects on learning and behaviour, and follow-up maintenance. *Educational Psychology*, 0: 0. doi: 10.1080/01443410.2016.1214686.
- Dias, N. M., Mecca, T. P., León, C.B.R., Zauza, G., Muniz, M., & Seabra, A. G. (2015). Programa de Intervenção para promoção de autorregulação.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M.E.P. (2005). Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents, *Psychological Science*, 16, 939-944.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x.
- Edulab 21. Disponível em <www.educacaosec21.org.br/edulab21>. Acessado em fevereiro de 2016.

Eisenberg, N. (2002). The Socialization of Socioemotional Competence. In: D. Pushkar, W. M. Bokowski, A. Schwartzman, D. Stack, & D. White (Orgs.), *Improving Competence across the Lifespan* (pp. 59-78). Springer US.

Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of school psychology*, 45(1), 3-19. doi: 10.1016/j.jsp.2006.09.002.

Harms, M. B., Zayas, V., Meltzoff, A. N., Carlson, S. M. (2014). Stability of executive function and predictions to adaptive behavior from middle childhood to pre-adolescence. *Frontiers in Psychology*, 5:331.

Kuypers, L. (2011). *The Zones of Regulation*. Think Social Publications, Inc.: San Jose, CA.

León, C.B.R. (em preparação). *Eficácia de um programa de intervenção para a promoção de autorregulação e seus efeitos sobre competências socioemocionais*. Tese de doutoramento em preparação, Programa de pós-graduação em distúrbios do desenvolvimento, Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, Brasil.

McCabe, P. C., & Altamura, M. (2011). Empirically valid strategies to improve social and emotional competence of preschool children. *Psychology in the Schools*, 48(5), 513-540.

Meltzer, L. (2010). *Promoting executive function in the classroom*. New York: Guilford Press.

Moffitt, T. E., et al., (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *PNAS*, 108: 2693-2698.

Muniz, M., Dias, N M, Mecca, T. P., Leon, C. R. B., Zauza, G., & Seabra, A. G. (em preparação). Evidências de validade de conteúdo do Programa de Intervenção para Promoção de Autorregulação (PIPA).

Partnership for the 21st Century Learning. Disponível em <www.p21.org>. Acessado em fevereiro de 2016.

Payton, J., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., & Pachan, M. (2008). *The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students: Findings from Three Scientific Reviews*. Technical Report. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (NJ1).

Rueda, M. R., & Paz-Alonso, P. M. (2013). Função Executiva e Desenvolvimento Emocional. *Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância*, 19-24.

Schoemaker, K., Mulder, H., Deković, M., & Matthys, W. (2013). Executive functions in preschool children with externalizing behavior problems: a meta-analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41(3), 457–71. <http://doi.org/10.1007/s10802-012-9684-x>.

Sobrinho, F. S., Leon, C. B. R., Dias, N. M & Seabra, A. G. (submetido). Programas de intervenção para promoção de funções executivas no contexto escolar. *Anais do IV Simpósio Internacional de Psicopedagogia*.

Urbina, S. (2007). *Fundamentos da Testagem Psicológica*. Porto Alegre: Artmed.

Wenzel, A. J., & Gunnar, B. M. R. (2013). Papel protetor das Habilidades das Funções Executivas em Ambientes de Alto Risco. *Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância*, 25-30.

Zauza, G. (em preparação). *Intervenção em autorregulação na educação infantil: efeitos em autorregulação e saúde mental nas crianças e nos professores*. Dissertação de mestrado em preparação. Programa de pós-graduação em Psicologia Educacional. Centro universitário UNIFIEO, São Paulo, Brasil.

Padrões de Beleza Impostos pela Mídia e suas Influências na Autoestima Feminina

Gabriel Caumo

Julia Fortes

Marcelo Ferreira

Jean C. Natividade

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

Resumo

Seja de forma direta ou indireta, as mulheres podem estar expostas a padrões rigorosos de beleza sustentados pela mídia. A exposição a esses padrões pode afetar a imagem que elas têm de si mesmas, seus autoconceitos, e consequentemente também suas autoestimas. Esta pesquisa tem o objetivo de verificar se ideais de beleza feminina reproduzidos pela mídia têm influência na autoestima das mulheres. Participaram 89 mulheres, heterossexuais, entre 18 a 25 anos, formadas ou cursando o ensino superior. As participantes foram distribuídas aleatoriamente em três grupos. Para um grupo se exibiram imagens de modelos consideradas pouco atraentes; para outro, muito atraentes; e para outro, imagens de paisagem. Aplicou-se uma medida de imagem corporal antes da exposição das imagens, a fim de se controlar efeitos de diferenças iniciais de autoestima entre os grupos. Depois de serem expostas às imagens, as participantes respondiam a escala de autoestima. Verificou-se diferença significativa na autoestima entre o grupo que visualizou imagens de modelos pouco atraentes e o grupo que visualizou imagens de paisagem. As mulheres que observaram imagens de modelos pouco atraentes mostraram maiores níveis de autoestima do que aquelas que visualizaram imagens de paisagem. Nenhuma diferença foi encontrada entre as que visualizaram imagens de mulheres muito atraentes e os outros grupos.

Discute-se o impacto positivo que imagens fora de padrões consolidados pela mídia podem proporcionar na autoestima de mulheres.

Palavras-chave: autoestima, mídia, mulher, autoconceito.

A mídia possui um papel muito importante na construção das representações sociais, termo definido por Bertoldo, Camargo, Goetz e Justo (2008) como um conjunto de ideias e conhecimentos que são formados a partir da interação entre indivíduos de um mesmo grupo social e compartilhados entre eles. Sinônimo de senso comum, essas representações são propagadas através de comerciais de televisão, filmes, novelas, anúncios em revistas e jornais dentre outros meios de comunicação.

É comum ver na mídia imagens idealizadas da beleza feminina, na qual as mulheres apresentam traços faciais, corpos e cabelos específicos, sendo assim, possuem a aparência de acordo com padrões determinados. Diversos sentidos podem ser atribuídos ao belo e a mídia seleciona qual tipo de beleza será valorizada, e impõe às mulheres tal padrão. Um exemplo disso pode ser verificado nas passarelas de moda: a maior parte das modelos são magras, altas e com os cabelos longos e lisos. Inclusive o próprio vocábulo “modelo” sugere ser algo que deva ser copiado, seguido ou almejado. Isso também pode ser constatado em alguns comerciais de cerveja que associam o nome da marca com a imagem de uma mulher atraente e desejada pelos homens.

Seja de forma direta ou indireta, as mulheres são expostas a padrões rigorosos de beleza sustentados pelo conjunto dos meios de informação e veiculação de

mensagens. Isso afeta a imagem que elas têm de si mesmas, o autoconceito, logo, a autoestima delas também é afetada. De acordo com Assmar, Jablonski e Rodrigues (2015) o autoconceito é formado a partir da introspecção, da percepção que a pessoa tem de seu próprio comportamento e da comparação social. É preciso salientar que o sujeito se compara a outro que está em posição distinta da dele, pode estar acima ou abaixo. A avaliação do autoconceito é denominada autoestima. Essa última denota o julgamento que a pessoa faz de si, essa pode ser positiva ou negativa.

Segundo Fonseca (2011), a mídia tem o papel de atuar no âmbito público, de fornecer comunicação e levar informação as pessoas. A mesma divulga as informações e influencia as pessoas no seu jeito de vestir, falar e de se comportar. Conforme Pedrosa (2011), a sociedade é marcada por valores como: a competição, o consumismo e o individualismo. O homem está cada vez mais narcisista, isto é, centrado em si mesmo, e ao corpo é atribuído o valor de objeto, mercadoria, instrumento de trabalho, objetivando o lucro. Ainda de acordo com Pedrosa (2011) a mídia impõe modelos de beleza, de comportamento, por meio da televisão, das revistas, entre outros veículos de comunicação. Tais padrões influenciam a sociedade e faz com que as pessoas almejem ter o que é exibido.

Objetivo e Caracterização da Pesquisa

Esta pesquisa tem o objetivo de verificar se os ideais de beleza feminino reproduzidos pela mídia exercem alguma influência na autoestima das mulheres. Para conseguir avaliar isso foi montado um experimento em que se exibiram a três grupos de mulheres (aleatoriamente designadas) imagens de modelos consideradas muito atraentes, modelos pouco atraentes, e imagens neutras. Então, testaram-se as diferenças de médias na autoestima entre os três grupos de mulheres após elas serem expostas às imagens.

Hipóteses

Testaram-se duas hipóteses neste estudo:

- (1) mulheres que foram expostas às imagens de outras mulheres mais atraentes tendem a diminuir a autoestima;
- (2) mulheres que foram expostas às imagens de outras mulheres menos atraentes tendem a aumentar a autoestima.

Estudo 1

Neste estudo buscou-se selecionar imagens de mulheres consideradas muito atraentes e imagens de mulheres consideradas pouco atraentes.

Método

Participantes

Participaram 14 mulheres estudantes de ensino superior, com idades entre 18 e 25 anos, média de idade de 20,4 anos, $DP = 1,55$, todas heterossexuais.

Instrumento

Um questionário on-line disponível em um endereço na internet contendo questões sociodemográficas (sexo, idade, escolaridade, orientação sexual) e 10 imagens de mulheres seguidas de uma escala de sete pontos. Nessa escala solicitava-se que as participantes indicassem o quanto consideravam atraente cada uma das imagens, tal que 1 correspondia ‘nada atraente’ e 7 significava ‘extremamente atraente’.

Procedimentos

De seleção das fotos

Para eliminar qualquer influência de outros aspectos das fotos que não fossem a beleza das modelos (como a pose, a roupa, a qualidade da imagem e etc.) foi preciso criar alguns critérios para a seleção das imagens que participariam do experimento. Por exemplo, todas as mulheres deveriam utilizar o mesmo tipo de roupa, as poses não poderiam ser muito diferentes umas das outras, o rosto e o corpo delas deveriam ser

bem visíveis e não poderia ter nada que tirasse o foco das modelos. Assim, as imagens foram previamente selecionadas pelos pesquisadores no website de entretenimento chamado *Buzzfeed* (<http://www.buzzfeed.com/>), mais especificamente da matéria “We tried on victoria’s secret bathing suits and this is what happened” (tradução livre: nós experimentamos roupas de banho da Victoria Secret e foi isso o que aconteceu). Para produzir as imagens, seis colunistas do site, consideradas por si mesmas mulheres de beleza normal, recriaram fotos de uma campanha publicitária da marca de roupas íntimas femininas utilizando as mesmas peças e copiando as poses das modelos. Elas esclareceram que o objetivo desse ensaio fotográfico foi criar um contraste entre as fotos originais com as modelos e aquelas tiradas com as redatoras e, assim, criticar a ideia do corpo ideal propagada pela mídia. No website haviam 12 fotos, cada uma de uma modelo diferente. Seis pares de fotos de modelos profissionais e redatoras do *Buzzfeed*. Porém, um par teve que ser descartado, pois as modelos estavam de costas.

De coleta

As participantes foram convidadas por meio de e-mails e de redes sociais a acessarem o questionário localizado no endereço na internet. A participação era voluntária.

Resultados

Calcularam-se as médias de atratividade de cada uma das imagens. As cinco imagens com médias mais altas, médias de 6,57 a 5,50, foram classificadas como imagens de mulheres atraentes. As cinco imagens com médias mais baixas, médias de 4,57 a 1,93, foram classificadas como menos atraentes. Essas imagens foram selecionadas para a próxima etapa do estudo.

Estudo 2

Neste estudo elaboraram-se três questionários idênticos, exceto pelo conjunto de imagens que continham. Um dos questionários continha as fotos das mulheres menos atraentes selecionadas no Estudo 1, outro questionário continha as fotos das mulheres mais atraentes do Estudo 1, e o último questionário continha fotos de

paisagens naturais. As participantes eram designadas aleatoriamente para apenas um dos questionários.

Método

Participantes

Participaram 89 mulheres com idades entre 18 e 25 anos, média de idade de 20,2 anos ($DP = 1,86$), todas heterossexuais. Dentre as participantes, 11 tinham ensino superior completo e 78 estavam cursando o ensino superior. Nenhuma era estudante ou formada em Psicologia. A respeito dos cursos de graduação das participantes, os mais frequentes foram os cursos de Medicina (18 mulheres), Direito (12) e Odontologia (12). Entretanto, Engenharia, Comunicação Social, Letras, Relações Internacionais e alguns outros também se encontram na lista.

As participantes foram aleatoriamente alocadas em três grupos, de acordo com o questionário que responderam: 29 mulheres responderam ao questionário com fotos das modelos consideradas menos atraentes, 27 preencheram o questionário com fotos das modelos mais atraentes, 33 completaram o questionário com fotos de paisagens. O grupo das mulheres que visualizaram fotos das modelos menos atraentes apresentou média de idade de 20,6 ($DP = 2,17$); quanto à escolaridade, sete participantes desse grupo eram formadas no ensino superior, as demais ainda cursavam o ensino superior. O grupo das mulheres que observaram fotos das modelos mais atraentes teve média de idade de 20,5 anos ($DP = 1,89$); no que concerne a escolaridade desse grupo, quatro delas tinham o ensino superior completo e as demais cursavam ensino superior. No grupo das mulheres que observaram imagens de paisagem a média de idade foi de 19,6 anos ($DP = 1,40$); todas as participantes eram estudantes de ensino superior.

Instrumento

Utilizaram-se três questionários on-line, disponibilizados em um único endereço na internet. Os questionários eram idênticos, exceto pelas imagens apresentadas, sendo um com fotos de modelos atraentes, um com fotos de modelos

pouco atraentes e outro com fotos de paisagens. Em todos os questionários havia: o termo de consentimento livre e esclarecido; um questionário sociodemográfico (sexo, orientação sexual, idade, escolaridade e qual o curso de ensino superior estava fazendo ou havia se formado); a escala da percepção da imagem corporal, ou escala da silhueta, desenvolvida por Stunkard em 1983, adaptado por Cortês (2013); a apresentação das imagens (seis fotos de modelos pouco atraentes provenientes do Estudo 1, seis fotos de modelos muito atraentes provenientes do Estudo 1, e seis fotos de paisagens); a escala da autoestima de Rosenberg de 1965, adaptado para o Brasil por Hutz e Zanon, (2011); e por último, a escala da atratividade sexual de Natividade (2015).

A escala de percepção de imagem corporal é uma escala de dois itens em formato de pergunta na qual as participantes identificam numa imagem, que contêm nove tipos de corpos femininos diferentes, sendo 1 a imagem de um corpo muito magro e 9 a imagem de um sobrepeso, a sua constituição física atual e qual seria a ideal. O escore da percepção é calculado por meio da diferença entre o valor da constituição física atual e da ideal. Quanto maior essa diferença, menor a satisfação com a imagem corporal. A escala de escala de autoestima é uma escala de 10 itens em formato de afirmativas para que os participantes respondam o quanto concordam com cada um deles, em uma escala de quatro pontos, quanto mais perto de quatro maiores os níveis de autoestima. A escala de atratividade sexual é uma escala de 14 itens em formato de afirmativas para que os participantes respondam em uma escala de sete pontos o quanto cada uma delas os descreve adequadamente. Essa escala afere dois fatores da atratividade: beleza, e sedução; quanto mais próximo de sete, maiores os níveis de beleza e sedução.

Procedimentos

De coleta de dados

O questionário foi montado através do *Google Forms*, uma ferramenta na internet para criar questionários e acompanhar os resultados. O link da pesquisa foi divulgado nas redes sociais e também enviado por e-mail. Apesar de a divulgação ter

sido direcionada ao público-alvo da pesquisa (mulheres jovens, de 18 a 25 anos de idade), muitas pessoas que não faziam parte desse grupo também responderam ao questionário, como por exemplo, homens, mulheres fora da faixa etária pretendida ou que não tinham cursado o ensino superior. Por isso, no fim, foi preciso desconsiderar as respostas dessas pessoas que não se encaixavam no grupo-alvo. A escolha de fazer a pesquisa com mulheres jovens pode ser explicada pela percepção dos pesquisadores de que grande parte das propagandas, revistas, desfiles de moda, entre outros meios de propagação de padrões de beleza são voltados para o público feminino jovem.

Como o objetivo do experimento era verificar a influência das fotos das modelos na autoestima das mulheres, decidiu-se selecionar para compor a amostra apenas as mulheres que se declaravam heterossexuais. Esse procedimento visou a reduzir possíveis efeitos de variáveis intervenientes relacionadas à orientação sexual. Ainda, em função dos instrumentos utilizados apresentarem evidências de validade para a população universitária, foi necessário delimitar o nível de ensino como mais um critério de seleção da amostra, para que se pudesse diminuir possíveis interferências relacionadas à compreensão dos itens.

Antes de ver as imagens, as participantes da pesquisa liam o termo de consentimento livre e esclarecido, depois respondiam o questionário sociodemográfico e em seguida a escala de percepção de imagem corporal. Logo após, era solicitado que as voluntárias escolhessem uma entre três letras do alfabeto (X, Y, Z). A letra escolhida direcionava as participantes às imagens: mulheres menos atraentes, mulheres mais atraentes, e imagens de paisagens (grupo controle).

Acima das imagens havia a instrução solicitando que as participantes observassem atentamente cada uma das fotos. Ao final da página que continha as seis fotos, perguntava-se se elas tinham observado atentamente as imagens. Caso respondessem que observaram atentamente, eram direcionadas para a próxima etapa, caso o contrário, seriam redirecionadas de volta para a mesma página com as imagens. Em seguida, as mulheres respondiam a escala da autoestima e por último a escala da atratividade sexual.

De análises

Inicialmente, calcularam-se as médias de autoestima e atratividade sexual (beleza e sedução) para todas as participantes. Então, testaram-se diferenças de médias entre os grupos formados pelas participantes a partir das imagens que elas observaram: o grupo das que viram imagens de modelos menos atraentes (menos atraentes), o grupo das que observaram imagens de modelos atraentes (mais atraentes), e o grupo das que viram imagens de paisagem (grupo controle).

Resultados

Inicialmente, buscou-se caracterizar as relações entre percepção de imagem corporal e autoestima e encontrou-se um coeficiente de correlação de Pearson de $r(89) = -0,28$, o que significa que quanto maior a diferença entre a percepção corporal real e a ideal, menor a autoestima. Em seguida, testaram-se diferenças na percepção de imagem corporal entre os grupos de participantes formados a partir das fotos que elas observaram, por meio de uma ANOVA. Não foram detectadas diferenças significativas entre os grupos, $F(2, 88) = 0,05; p = 0,95$. Realizaram-se essas análises iniciais a fim de verificar se havia discrepância nos níveis de autoestima entre os grupos, utilizando-se uma medida indireta a fim de evitar aplicar duas vezes o mesmo instrumento em um curto período.

Em seguida, calcularam-se as médias e desvios-padrões da autoestima para cada grupo de participantes de acordo com as fotos que visualizaram: menos atraentes, $M = 3,00; DP = 0,50$; mais atraentes, $M = 2,92; DP = 0,51$; controle, $M = 2,63; DP = 0,56$. Então se testaram diferenças de médias entre os grupos, por meio de uma ANOVA, e observaram-se diferenças significativas, $F(2, 88) = 4,04; p = 0,02$. A fim de verificar entre quais grupos havia diferenças, realizou-se a análise *post hoc* com o método Bonferroni e constatou-se haver diferenças entre o grupo menos atraente e o grupo controle. A Figura 1 ilustra essas diferenças.

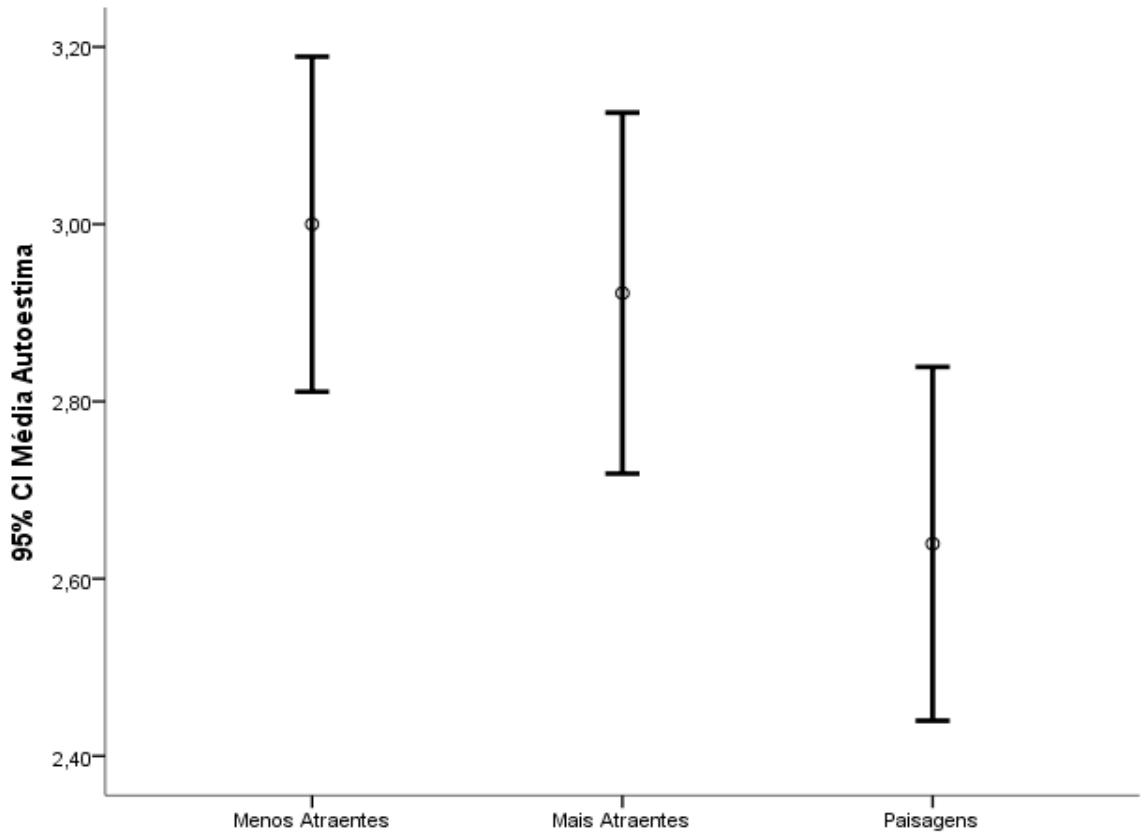


Figura 1. Médias da autoestima para os grupos que observaram fotos de modelos menos atraentes, mais atraentes, e de paisagem (controle).

Também se calcularam as médias e desvios-padrões da dimensão beleza da atratividade sexual para cada grupo de participantes: menos atraentes, $M = 4,15$; $DP = 1,25$; mais atraentes, $M = 3,66$; $DP = 1,26$; controle, $M = 3,34$; $DP = 1,17$. Então se testaram diferenças de médias entre os grupos, por meio de uma ANOVA, e observaram-se diferenças significativas, $F(2, 88) = 3,38$; $p = 0,039$. A fim de verificar entre quais grupos havia diferenças, realizou-se a análise *post hoc* com o método Bonferroni e constatou-se haver diferenças entre o grupo menos atraente e o grupo controle. A Figura 2 ilustra essas diferenças.

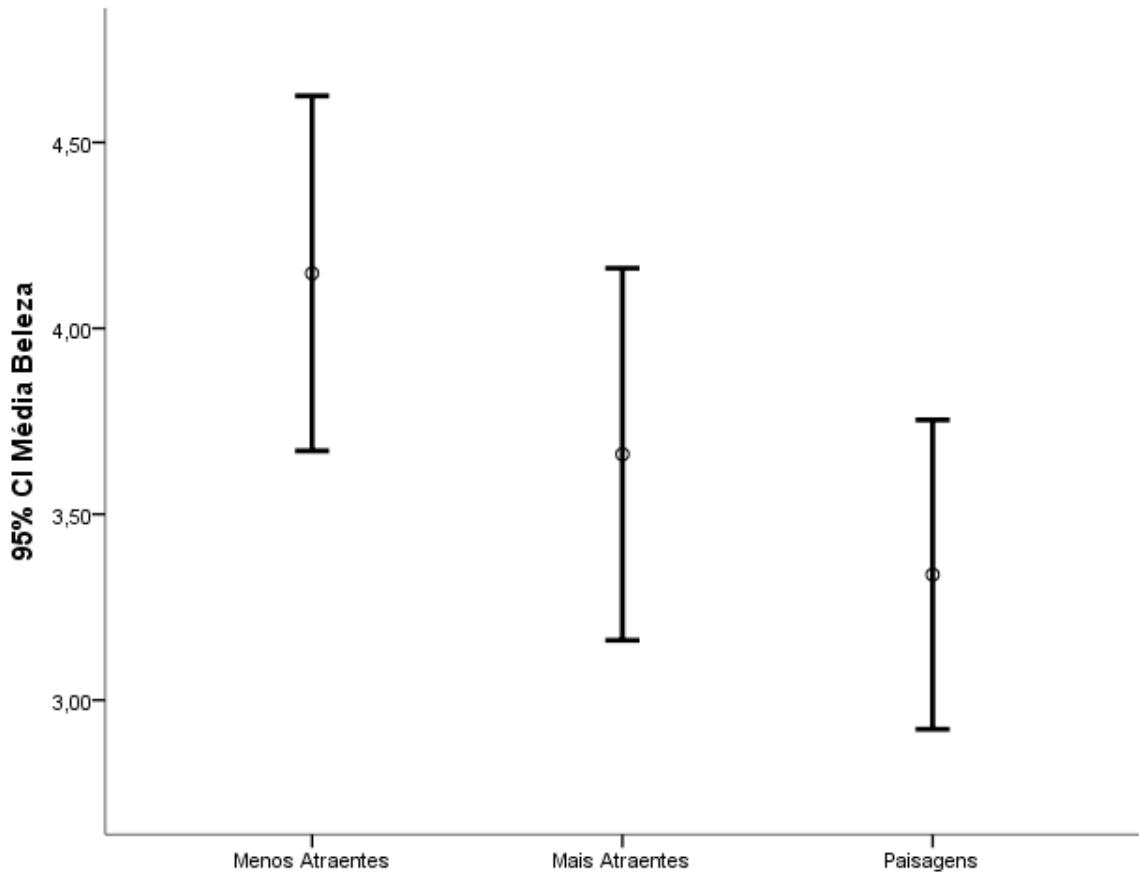


Figura 2. Médias do fator beleza para atratividade sexual para os grupos que observaram fotos de modelos menos atraentes, mais atraentes, e de paisagem (controle).

Por fim, calcularam-se as médias e desvios-padrões da dimensão sedução da atratividade sexual para cada grupo de participantes: menos atraentes, $M = 3,46$; $DP = 1,57$; mais atraentes, $M = 2,87$; $DP = 1,30$; controle, $M = 2,30$; $DP = 1,09$. Então se testaram diferenças de médias entre os grupos, por meio de uma ANOVA, e observaram-se diferenças significativas, $F(2, 88) = 5,90$; $p = 0,004$. A fim de verificar entre quais grupos havia diferenças, realizou-se a análise *post hoc* com o método Bonferroni e constatou-se haver diferenças entre o grupo menos atraente e o grupo controle. A Figura 3 ilustra essas diferenças.

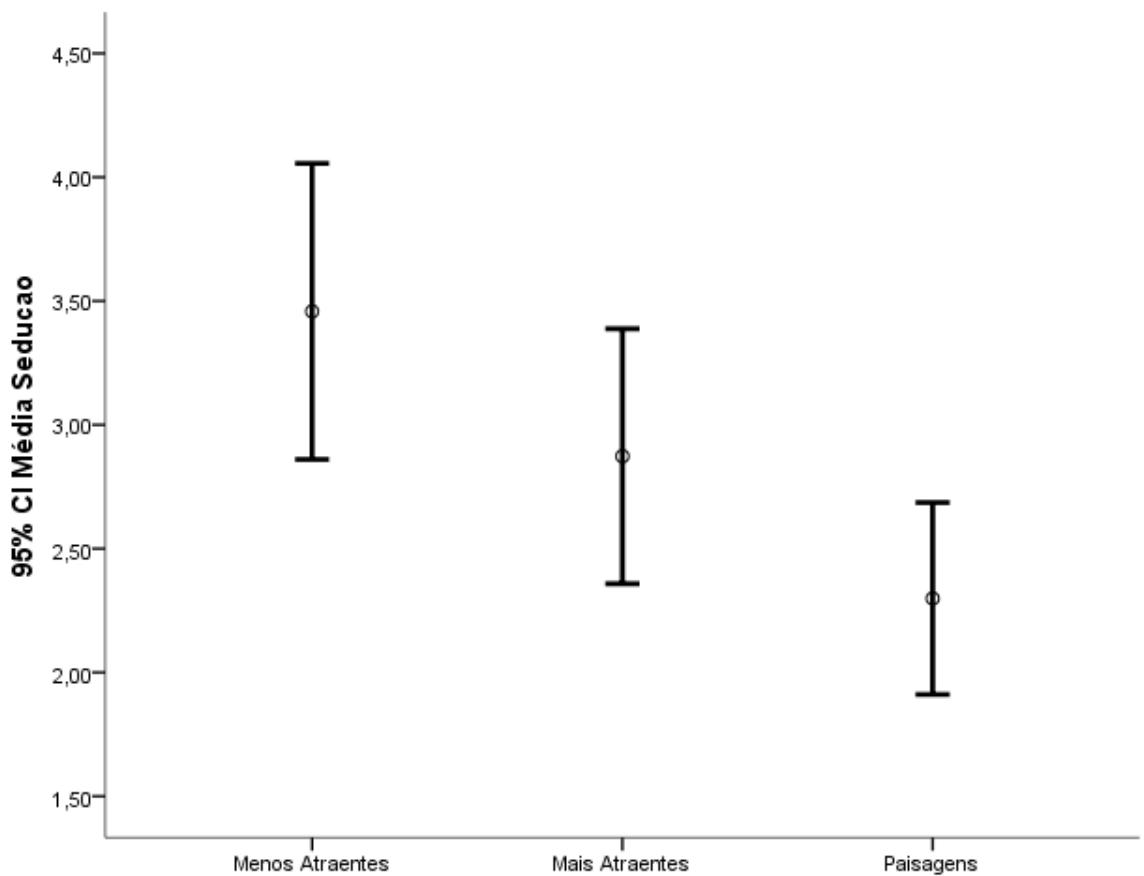


Figura 3. Médias do fator sedução para os grupos que observaram fotos de modelos menos atraentes, mais atraentes, e de paisagem (controle).

Discussão Geral

Testaram-se duas hipóteses neste estudo: mulheres frente a imagens de outras mais atraentes tendem a diminuir a autoestima; e mulheres frente a imagens de outras menos atraentes tendem a aumentar a autoestima. A primeira hipótese foi refutada, isto é, ao comparar os resultados do grupo mais atraente (imagens das mulheres mais atraentes) com os resultados do grupo controle (imagens de paisagens),

verificou-se que não houve diferença significativa em relação a autoestima e atratividade.

A segunda hipótese foi aceita, ou seja, ocorreu uma diferença significativa entre o grupo das participantes que viram imagens das mulheres menos atraentes e o grupo controle. Após serem expostas às imagens, as mulheres desse grupo apresentaram a autoestima e a atratividade sexual mais elevada que as do grupo controle. O que leva a conclusão de que mulheres frente a imagem de outras menos atraentes tendem a ter uma elevação de suas autoestimas.

Uma possível causa para que a primeira hipótese tenha sido refutada é que as pessoas tendem a sustentar uma autoestima positiva. De acordo com Assmar, Jablonski e Rodrigues (2015), isso se chama tendência autoservidora. Logo, ao ver imagens de mulheres muito atraentes os mecanismos de manutenção da autoestima das participantes foram ativados. Um desses mecanismos de manutenção é apresentado pelos autores com o nome de “colocando-nos em desvantagem”, no qual uma pessoa se coloca em uma posição de desvantagem às outras para justificar antecipadamente uma possibilidade de fracasso. No caso das participantes é plausível que elas tenham se considerado em desvantagem frente às modelos mais atraentes justamente por serem modelos e viverem da beleza de seus corpos. Ao atribuir uma vantagem desleal às modelos atraentes as voluntárias estariam protegendo suas respectivas autoestimas e isso pode explicar porque não se observou redução da autoestima. Outro fator que pode ter influenciado na refutação da primeira hipótese é que o padrão de beleza dos Estados Unidos (de onde vieram as fotos) é diferente do padrão de beleza brasileiro. Por esse motivo a autoestima das participantes não seria afetada, pois elas podem ter considerado que o padrão de beleza apresentado está longe dos seus ideais.

Já a segunda hipótese, a de que a autoestima das mulheres que viram fotos de outras consideradas menos atraentes seria aumentada, foi aceita. Isso pode ser explicado pela ideia de comparação social para baixo, na qual as participantes procuraram se sentir melhor comparando sua beleza com a de outras mulheres menos atraentes (Rodrigues et al., 2015).

Considerações Finais

No decorrer da pesquisa encontraram-se algumas dificuldades. A primeira delas foi selecionar as fotos, pois todas precisavam atender a um padrão rigoroso para eliminar o máximo de variáveis possíveis. Critérios como o tipo de roupa utilizado pelas modelos dos dois grupos, a pose que não poderia ser muito apelativa ou provocativa, a qualidade da foto, um fundo que não tirasse o foco nas modelos, entre muitos outros. As fotos selecionadas para o experimento, apesar de não atenderem a alguns desses critérios, apresentavam uma particularidade que foi ideal para o propósito da pesquisa: as fotos exibiam dois grupos de modelos (uma redatora e uma modelo profissional, em pares) que utilizavam as mesmas roupas (trajes de banho) e apresentavam-se na mesma pose.

Outra dificuldade encontrada pelos pesquisadores foi a questão da quantidade de participantes e do curto tempo disponível para encontrá-los. A priori estipulou-se que cada grupo (menos atraentes, mais atraentes e controle) deveriam ter trinta mulheres de acordo com o padrão específico. O questionário online foi uma ferramenta que agilizou e maximizou o processo de recrutamento de participantes, porém, por ter sido divulgado em redes sociais muitas pessoas fora do público alvo, inclusive homens, responderam a pesquisa. O que levou os pesquisadores a excluírem muitas respostas. No final, apenas 89 respostas de 140 foram utilizadas no estudo.

Acredita-se que um estudo qualitativo sobre o tema poderia contribuir consideravelmente com os resultados do presente experimento. Seria produtivo saber a opinião das mulheres sobre as imagens e o que elas pensam sobre o padrão de beleza imposto pela mídia. Outra modificação que os pesquisadores sugerem para pesquisas futuras é utilizar fotos de mulheres brasileiras e, se possível, de mulheres que não sejam modelos profissionais, pois assim as voluntárias irão se identificar mais com as modelos e isso fará que haja uma comparação mais autêntica, provocando um maior impacto na autoestima delas.

Sugere-se também que em experimentos futuros os pesquisadores possam, de alguma forma, induzir que as participantes prestem mais atenção nas modelos, pois

isso é fundamental para o experimento e pode alterar os dados obtidos nos questionários subsequentes às fotos. Por exemplo, é oportuno que as voluntárias sejam requisitadas a declarar qual parte do corpo das modelos mais chama a atenção delas, o que pode aumentar o quanto elas vão se comparar às mulheres fotografadas.

Uma variável que não foi controlada no estudo, mas que pode vir a expor resultados proveitosos é o lugar em que as participantes vivem. Dependendo do lugar é possível que elas sejam mais ou menos influenciadas pela mídia e até mesmo influenciadas por diferentes modelos de beleza.

Referências

Rodrigues, A., Assmar, E., & Jablonski, B. (2015). *Psicologia Social*. Petrópolis, RJ: Editora Vozes.

Bertoldo, R. B., Camargo, B. V., Goetz, E., & Justo, A. M. (2008). Representação social do corpo na mídia impressa. *Psicologia & Sociedade*; 20 (2), 226-236.

Buzzfeed. (23 de Junho de 2015). We tried on Victoria's Secret bathing suits and this is what happened. Recuperado de <http://www.buzzfeed.com/laraparker/heres-what-victorias-secret-swimsuits-look-like-on-real-wome#.lr4oRzeLY>.

Cortês, M., Meireles, A. L., Frinche, A. A., Caiaffa, W. T., & Xavier, C. C. (2013). O uso de escalas de silhuetas na avaliação da satisfação corporal de adolescentes: revisão sistemática da literatura. *Cad. Saúde Pública*, 29(3), 427-444.

Coutinho, E., Silva, M., & Taquette, S. (2014). Sentidos da imagem corporal de adolescentes no ensino fundamental. *Revista Saúde Pública*, 48(3), 439-444. Fonseca, F. (2011). Mídia, poder e democracia: teoria e práxis dos meios de comunicação. *Rev. Bras. Cienc. Polít.*, (6), 41-69.

Hutz, C., & Zanon, C. (2011). Revisão da adaptação, validação, e normatização da escala de Rosenberg. *Aval. Psicol.*, 10(1), 1-8.

Natividade, J. C. (2015). Evidências de validade da escala de atratividade sexual. Manuscrito em preparação.

Paulo, M., & Oliveira, M. (2008). Influência da mídia no processo de desenvolvimento do adolescente. *Revista Científica Eletrônica de Psicologia*, 6(10), 1-5.

A Esperança em adolescentes: uma revisão sistemática

Allana Almeida Moraes¹

Luisa Raquel Bridi Dacoste²

Gabriela Veiga Alano Rodrigues³

Irani Iracema de Lima Argimon⁴

RESUMO: Estudos em Psicologia Positiva mostram que a Esperança encontra-se vinculada a adolescentes que mantêm um posicionamento positivo diante dos eventos da vida, principalmente frente a problemas considerados complexos. Considerando que, durante este período, o adolescente é compelido a fazer uma série de enfrentamentos e a tomar decisões que terão impacto sobre seu futuro, altos níveis de Esperança atuariam no sentido de impulsioná-los a fazer escolhas melhores, mediando positivamente os resultados destas. O objetivo deste artigo foi apresentar uma revisão sistemática da literatura científica em Psicologia Positiva, abordando o constructo da Esperança no período da adolescência. Para realização dessa revisão, foi considerado o período de 1998 a 2016 e utilizadas as seguintes bases de dados: Psychinfo, Scopus, Pubmed e Web of Science. Os descritores utilizados foram “hope” e “positive psychology”. Os artigos foram primeiramente analisados pelos abstracts para serem filtrados por Esperança, Adolescência e Psicologia Positiva, totalizando 216 documentos encontrados na busca. Logo, 23 documentos foram contemplados para análise e outros 9 foram adicionados através de busca manual, finalizando 32 estudos. Os dados encontrados apontam propostas empíricas associando a esperança a uma série de virtudes essenciais ao bom desenvolvimento juvenil, demonstrando que esta é uma área promissora para a atuação da psicologia no Brasil. Mais pesquisas sobre este tema serão necessárias para que se possa fornecer maior suporte aos estudos em psicologia positiva e auxiliar no desenvolvimento de intervenções nesta área.

Aluna do Mestrado em Psicologia - PUC - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS.

² Aluna da Graduação em Psicologia - PUC - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS.

³ Aluna do Mestrado em Psicologia - PUC - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS.

⁴ Docente do curso de Psicologia - PUC - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS. Pesquisadora Bolsista CNPq.

Nos últimos 20 anos, a Teoria da Esperança desenvolvida por Charles R. Snyder tem recebido maior atenção com o desenvolvimento dos estudos em psicologia positiva (Snyder & Lopez, 2009; Snyder, 1994; Snyder et al., 1991). Seu enfoque científico está no estudo de qualidades humanas e na promoção de um funcionamento positivo (Snyder & Lopez, 2009).

Considerada vantajosa para pessoas de todas as idades (Marques & Lopez, 2011) por ser uma poderosa influência sobre a vida (Carreta, Ridner, Dietrich, 2014), Snyder caracterizou a Esperança como uma força que se manifesta nas capacidades humanas (Snyder et al., 1991). Há tempos pesquisadores a consideram uma peça chave no processo de mudança do comportamento humano (Larsen & Stege, 2010) e um importante determinante do desenvolvimento juvenil positivo (Snyder, Lopez, Shorey, Rand, & Feldman, 2003).

A Teoria assume que as ações humanas são direcionadas a objetivos, incluindo três componentes distintos: objetivos, caminhos e agência (Snyder, Feldman, Shorey & Rand, 2002a), sendo um constructo que integra a conceitualização de um objetivo com estratégias para atingi-lo (caminhos) e a motivação para buscá-lo (agência) (Snyder et al., 2002c). Somente objetivos considerados de valor para o indivíduo são aplicáveis à Esperança (Snyder et al., 2002a). Estes podem estar relacionados a algo positivo que a pessoa quer que aconteça ou a algo negativo que deseja que pare de acontecer (Snyder, LaPointe, Crawson & Early, 1998); podem ser algo que um indivíduo deseje experienciar, criar, ter ou ser (Snyder et al., 2002c), ser de curto ou de longo prazo (Snyder et al., 2002a). Podem, ainda, ser: direcionados – a atingir um objetivo desejado – ou preventivos, voltados a interromper um evento indesejado (Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder e Adams, 2000). Por fim, podem variar na dificuldade de cumprimento, enfatizando-se que mesmo objetivos supostamente impossíveis são atingíveis por meio de planejamento e esforços persistentes (Snyder, Rand, King, Feldman e Taylor, 2002b)

Quanto aos pensamentos baseados em caminhos: seriam a capacidade de se perceber, planejar e se sentir capaz de encontrar formas ou rotas visando os objetivos desejados (Snyder & Lopez, 2009; Creamer et al., 2009; Roesch & Vaughn, 2006;

Snyder et al., 2002c). É particularmente importante produzir vários caminhos, para que um indivíduo possa encontrar mais facilmente rotas alternativas quando as originais estiverem bloqueadas (Snyder & Lopez, 2009).

Os pensamentos baseados em agências seriam crenças na habilidade de alcançar os objetivos propostos (Creamer et al., 2009) ou as motivações necessárias para usar essas rotas (Snyder & Lopez, 2009). Alguns autores ainda os definem como um sentimento de determinação para atingir as metas no passado, presente e futuro (Snyder et al., 1991). Portanto, pessoas que se veem com maior capacidade de pensamentos de agência geralmente são automotivadoras ao encontrarem impedimentos (Snyder & Lopez, 2009).

Pessoas dotadas de maior Esperança são mais propensas a sustentar seus comportamentos de agência e de caminhos (Snyder et al., 1991), agir de forma ativa quanto a: resolução de problemas, ter melhores estratégias adaptativas de *coping* para prevenção e enfrentamento do estresse, e possuir melhor senso de controle sobre seus objetivos (Kashdan et al., 2002). Inversamente, pessoas de baixa Esperança são mais inclinadas a diminuir suas agências e caminhos diante de impedimentos mais fortes (Snyder et al., 1991), adotando comportamentos passivos e mal adaptativos (Kashdan et al., 2002).

Embora não seja um fenômeno claramente explorado, sabe-se que a Esperança configura-se como fator poderoso para a cura emocional (Carreta, Ridner, & Dietrich, 2014), pois a literatura mostra a importância deste constructo em diversas esferas da vida e da saúde (Kelsey et al., 2011). Sugere-se, inclusive, que a Esperança seria um forte preditor de bem-estar, particular e geral (Snyder, 2004), desempenhando também papel importante no engajamento das pessoas em comportamentos de saúde preventivos (Kelsey et al., 2011). Especificamente em relação aos adolescentes, sabe-se que pensamentos esperançosos não só facilitam a criação de senso de identidade, mas também auxiliam na formação das relações afetivas entre pares nos momentos mais atribulados (Snyder et al., 2002b). Estudos constatam que a Esperança esteja vinculada a adolescentes que mantêm um posicionamento positivo diante dos eventos da vida, principalmente frente a problemas considerados difíceis de resolver. Considerando-se que, durante este período de vida, o adolescente é compelido a fazer uma série de enfrentamentos e tomar decisões que terão impacto sobre seu futuro, altos níveis de Esperança atuariam para mediar positivamente o resultado destas escolhas (Snyder, 1994; Snyder, Feldman, Shorey, & Rand, 2002a).

Com base no exposto, entende-se a presença da “Esperança” como crucial na adolescência (Snyder et al., 2002a), visto que media o processo de tomada de decisão em indivíduos que fazem melhores escolhas (Snyder, 1994). Logo, visando refletir sobre as produções científicas nesta área, este artigo objetivou apresentar uma revisão sistemática da literatura científica em Psicologia Positiva, abordando o constructo da Esperança no período da adolescência.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura. Realizada separadamente em quatro bases de dados, sendo elas: Scopus, Psycinfo, Pubmed e Web of Science. Estas foram escolhidas por sua abrangência nacional e internacional e seleção vasta de periódicos científicos nas áreas da psicologia, comportamento e ciências sociais.

Todo processo de coleta de dados *on-line* foi realizado por dois juízes independentes no mesmo espaço de tempo para que fossem evitados vieses na busca. Para a realização da pesquisa, convencionou-se pela *string*: “*Hope*” AND “*Positive Psychology*” com o filtro de que os descritores deveriam aparecer no resumo. Foi possível utilizar os filtros “*adolescent*” e “*adolescence*” nas bases Pychinfo e Pubmed. Nas demais, utilizou-se os filtros “*article*”, “*journal*”, “*psychology*”. Foram considerados todos os estudos publicados nas línguas: português, inglês e espanhol. Foi realizada, ainda, uma busca manual, considerando as palavras-chave “*adolescents*” e “*youths*”, para complementar a pesquisa. Tal busca foi realizada separadamente por palavra (“*Adolescents*” e “*Youths*”), uma vez que a partir do teste de termos não foi possível utilizá-los na *string*.

Os artigos foram primeiramente analisados pelos resumos, totalizando 216 documentos encontrados. Foram excluídos sete documentos por apresentarem duplicata entre as bases e outros 186 cujo tema não contemplou o objetivo proposto neste estudo ou não estavam disponíveis na íntegra em meio digital. Especificamente 69 estudos foram eliminados por não abordarem o tema desejado e outros 114 artigos por tratarem do tema da Esperança em outras faixas etárias. Três artigos foram eliminados por não estarem disponíveis na íntegra em meio digital.

Foram incluídos nesta busca todos os estudos publicados em periódicos e revistas especializadas ou indexados nas referidas bases de dados no período de 1998

até 2016, para contemplar o período dos primeiros estudos sobre Esperança até os dias atuais. Em função disto, 23 documentos foram contemplados para análise. Para complementar a pesquisa, foram acrescentados outros nove estudos por busca manual. Desta forma, a revisão final contemplou um total de 32 documentos. A análise dos dados dos documentos indicados foi realizada através de uma ficha de leitura, que buscou identificar: datas dos estudos, conceitos teóricos associados ao construto em questão, caracterização das amostras, procedimentos metodológicos e os principais resultados dos estudos encontrados.

RESULTADOS

Diferentes estudos envolvendo o tema da Esperança na adolescência foram realizados, especialmente fora do Brasil. Os estudos encontrados estão descritos nos parágrafos abaixo, bem como os resultados obtidos.

No que se refere a publicações nesta área, o crescimento apresentou-se pouco expressivo e não-linear. Observa-se que o primeiro artigo identificado data do ano de 2001 (Kashdan & Herbert, 2001), ocorrendo uma média de 2,9 publicações nesta temática por ano entre o período de 2001 a 2015. Parece existir uma lacuna entre os anos 1998 e 2000, não tendo sido encontrado nenhum estudo a respeito do tema neste período.

Apenas dois estudos em âmbito nacional sobre este tema foram encontrados nesta revisão. Ambos são dos mesmos autores e se referem à adaptação de escalas da esperança (Pacico, Bastianello, Zanos, & Hutz, 2013; Pacico, Zanon, Bastianello, & Hutz, 2011). Nos demais estudos, amostras com adolescentes americanos, australianos, canadenses, portugueses, alemães, suíços, turcos, sérvios, africanos e israelenses foram analisadas.

Com relação aos delineamentos de pesquisa utilizados, observou-se baixa frequência de estudos empíricos. Das publicações encontradas, sete consistiam em revisões não-sistemáticas da literatura (Conoley, Plumb, Hawley, Spaventa-Vancil, & Hernández, 2015; Kashdan & Herbert, 2001; Kerret, Orkibi, & Ronen, 2014; Marquette & Pedrotti, 2004; Norrish & Vella-Brodrick, 2009; Kwon, Birrueta, Faust, & Brawn, 2015; Koehn, O'Neill, & Sherry, 2012) e descreviam temas diversos relacionados à esperança em adolescentes. Dentre eles, foram abordados: ansiedade social, meio

ambiente, bem-estar, família, questões étnicas e o papel da esperança em intervenções preventivas e relacionadas ao abuso de substâncias.

Dos estudos empíricos, 19 são quantitativos e relacionavam a esperança com outros construtos. Os construtos associados à esperança são descritos na Tabela 1. Não foram observados estudos qualitativos, sendo que apenas um relato de caso foi encontrado (White & Waters, 2014); apenas este estudo de caso relata um tipo de intervenção em uma escola, a nível coletivo. Ademais, outro estudo aborda uma revisão de intervenções preventivas na adolescência (Birrueta, Faust, & Brown, 2015) e outro traz também uma revisão com diversas propostas de intervenção para aconselhamento de adolescentes que fazem uso de substâncias (Koehn, O'Neill, & Sherry, 2012). Quatro estudos configuraram-se como longitudinais (Kirschman, Roberts, Shadlow, & Pelley, 2010; Van Ryzin, Gravely, & Roseth, 2009; Valle, Huebner, & Suldo, 2006; Ciarrochi, Heaven, & Davies, 2007). Com relação às pesquisas de adaptação e validação de escalas que envolviam o tema da esperança, cinco estudos foram encontrados (Pacico, Zanon, Bastianello, & Hutz, 2011; Pacico, Bastianello, Zanos, & Hutz, 2013; Park & Peterson, 2006; Ruch, Weber, Park, & Peterson, 2014; Jovanovic, 2011).

Tabela 1. Autores e resultados dos estudos relacionados a esperança

Autor(es), Ano e País de Origem	Resultados do Estudo
Shogren, Lopez, Wehmeyer, Little, & Pressgrove(2006),	Esperança e otimismo predizeram satisfação de vida em adolescentes com e sem dificuldades cognitivas.
Valle, Huebner, & Suldo (2006) - EUA	Esperança como importante elemento para força psicológica na juventude.
Ciarrochi, Heaven, & Davies (2007) -Austrália	Esperança como um fator relacionado a baixos escores de problemas comportamentais.
Vaughn, Roesch, & Aldridge (2008) - EUA	Fatores cognitivo, afetivo e social associados com saúde física, interpretação positiva, aceitação e esperança geral.
Van Ryzin, Gravely, & Roseth (2009) - EUA	Associação entre o envolvimento na aprendizagem, apoio e esperança foi mantida ao longo de um período de 5 meses.
Bronk, Hill, Lapsley, Talib, & Finch (2009) - EUA	Esperança mediou a relação entre sentido de vida e satisfação com a vida na adolescência.

Nalkur (2009) - Tanzânia	Jovens em ambientes mais estáveis se apoiam a recursos internos, vendo a si mesmos como agentes cruciais na geração da esperança.
Kirschman, Roberts, Shadlow, & Pelley (2010) - EUA	Relação da dança e habilidades psico-sociais com mudanças significativas na esperança global, sem maiores mudanças em 4 meses de follow-up.
Lagacé-Séguin & d'Entremont (2010) - Canadá	Alunos com baixa esperança mais propensos a níveis de depressão elevados, baixa satisfação com os amigos, altos níveis de pessimismo e insatisfação com a escola.
Marques, Pais-Ribeiro, & Lopez (2011) - Portugal	Esperança, satisfação com a vida e auto-estima possuem relações significativas com saúde mental e desempenho acadêmico.
Eryilmaz (2011) - Turquia	Esperança em adolescentes pode ajudá-los a desenvolver expectativas positivas para o futuro.
Van Ryzin (2011) - EUA	Níveis precoces de esperança e engajamento relacionados a percepções de autonomia, apoio aluno/professor e fora de sala de aula.
Jovanovic & Brdaric (2012) - Sérvia	Adolescentes com traços maiores de curiosidade foram associados a altos níveis de satisfação com a vida, afetos positivos, senso de propósito na vida e esperança.
Levi, Einav, Ziv, Raskind, & Margalit (2014) - Israel	Pensamentos e grau de expectativas esperançosas foram preditoras das relações entre investimento em esforço e notas de alunos.
Jiang, Huebner, & Hills (2013) - EUA	A esperança foi definida como um mediador cognitivo-motivacional entre apego parental e satisfação com a vida dos adolescentes.
White & Waters (2014) - Austrália	Virtudes, como a esperança, devem estar presentes de forma individual entre os membros de uma instituição, assim como a nível coletivo.
Yager-Elorriaga, Berenson, & McWhirter (2014) – EUA	Identidade étnica como um fator que contribui nos níveis de esperança "traço" e "estado".
Fite et al. (2014) - EUA	Esperança como fator importante na prevenção do uso de substâncias por adolescentes delinquentes, especificamente quanto ao uso de tabaco e maconha.
Kern, Waters, Adler, & White (2015) - Austrália	Esperança relacionada a bem-estar psicológico e emoções positivas, comprometimento, relacionamento, significado e realizações.
Wagner & Ruch (2015) - Suíça	Perseverança, prudência e esperança foram associados com comportamento positivo e desempenho escolar.

Com relação aos instrumentos de pesquisa, identificou-se que foram utilizadas escalas para medir a esperança em 19 estudos. Dentre estes instrumentos, o mais citado foi a *Children's Hope Scale* (Snyder et al., 1997), em 14 dos 19 estudos que utilizaram escalas específicas da esperança (Vaughn, Roesch, & Aldridge, 2008; Shogren, Lopez, Wehmeyer, Little, & Pressgrove, 2006; Jiang, Huebner, & Hills, 2013; Jovanovic & Brdaric, 2012; Kern, Waters, Adler, & White, 2015; Kirschman, Roberts, Shadlow, & Pelley, 2010; Lagacé-Séguin & d'Entremont, 2010; Marques, Pais-Ribeiro, & Lopez, 2011; Valle, Huebner, & Suldo, 2006; Jovanovic, 2011; Fite, Gabrielli, Cooley, Haas, Frazer, Rubens, & Johnson-Motoyama, 2014; Ciarrochi, Heaven, & Davies, 2007; Levi, Einav, Ziv, Raskind, Margalit, 2014; Yager-Elorriaga, Berenson, McWhirter, 2014). Outros quatro estudos (Pacico, Zanon, Bastanello, & Hutz, 2011; Pacico, Bastianello, Zanos, & Hutz, 2013; Van Ryzin, Gravely, & Roseth, 2009; Ryzin, 2011) utilizaram a *Adult Dispositional Hope Scale* (Snyder et al., 1991). Instrumentos como *The Trait Hope Scale* (Snyder et al., 1991) e *State Hope Scale* (Snyder, 2002) também foram utilizados (Bronk, Hill, Lapsley, Talib, & Finch, 2009; Yager-Elorriaga, Berenson, & McWhirter, 2014). Alguns dos estudos (Park & Peterson, 2006; Ruch, Weber, Park, & Peterson, 2014; White & Waters, 2014) optaram por avaliar a esperança através do *The Values in Action Inventory of Strengths for Youth - VIA-Youth* (Park & Peterson, 2006) e somente um estudo utilizou uma tarefa com uma lista de completar sentenças (Nalkur, 2009).

A partir da leitura dos artigos identificados, observou-se que a maioria foi realizada com estudantes. Dois dos estudos empíricos focaram em minorias sociais, como moradores de rua e adolescentes de baixa renda (Nalkur, 2009; Vaughn, Roesch, & Aldridge, 2008). Outros dois foram realizados em acampamentos de verão, sendo um deles focado em minorias étnicas (Vaughn, Roesch & Aldridge, 2008); o outro utilizou-se também da dança e habilidades psico-sociais (Kirschman, Roberts, Shadlow, & Pelley, 2010). O estudo da esperança entre os membros de uma instituição, a nível coletivo, foi observado em um estudo (White & Waters, 2014). A área das relações entre pais e filhos também foi explorada (Jiang, Huebner, & Hills, 2013).

Quanto à caracterização das amostras, nota-se heterogeneidade entre as idades dos adolescentes contemplados nos estudos. Alguns mencionam participantes dos 10 aos 18 anos. Entretanto, usualmente, as amostras trazem participantes com idades entre os 14 e 18 anos. Três dos estudos não mencionaram as idades (Shogren,

Lopez, Wehmeyer, Little, & Pressgrove, 2006; Jiang, Huebner, & Hills, 2013; White & Waters, 2014). Sete deles trazem especificações com relação à composição étnica das amostras (Vaughn, Roesch, & Aldridge, 2008; Jiang, Huebner, & Hills, 2013; Kirschman, Roberts, Shadlow, & Pelley, 2010; Ryzin, 2011; Valle, Huebner, & Suldo, 2006; Yager-Elorriaga, Berenson, & McWhirter, 2014; Fite, Gabrielli, Cooley, Haas, Frazer, Rubens, & Johnson-Motoyama, 2014). Quanto à religião, um dos estudos identifica as afiliações religiosas dos participantes (Kern, Waters, Adler, & White, 2015). De modo geral, as amostras contemplaram áreas urbanas, tendo apenas três dos estudos sido realizados em áreas rurais (Van Ryzin, Gravely, & Roseth, 2009; Ryzin, 2011; Shogren, Lopez, Wehmeyer, Little, & Pressgrove, 2006).

DISCUSSÃO

A partir dos resultados encontrados, viu-se que a quantidade de estudos realizados sobre esperança ainda é pouco expressiva e não apresenta um crescimento linear. É possível observar que o uso dos instrumentos de medida talvez ainda não esteja satisfatoriamente adequado para esta população, visto que instrumentos específicos para avaliar a esperança em adolescentes não foram encontrados nos estudos empíricos, salvo os estudos de adaptação.

Um ponto que merece destaque é que – embora a maioria dos estudos realizados seja de caráter empírico, tendo sido encontrados poucos estudos teóricos – o tema da esperança ainda está sendo apresentado com poucas propostas de intervenção. Apesar da importância dos estudos teóricos, a adolescência é um período crucial no desenvolvimento humano; logo, é importante que estejamos atentos aos programas e intervenções em psicologia positiva, que, embora recentes, têm apresentado resultados efetivos, tanto em contextos clínicos quanto sociais (Seligman, 2011). Desta forma, também seria possível aumentar a atuação da esperança a níveis coletivos – em instituições e grupos –, visando proporcionar medidas de prevenção e fortalecimento da Esperança para que se atinja uma maior qualidade de vida. Os estudos de intervenção também levariam em conta o resultados encontrados neste estudo de revisão e nos achados da literatura que apoiam a ideia da esperança como uma medida de ajustamento psicológico positivo e a relacionam com: auto-eficácia, otimismo, auto-realização e bem-estar geral (Van Ryzin, Gravely, & Roseth, 2009).

Quanto aos participantes, pode-se identificar que, de modo geral, as diferenças culturais e sociais ainda não são devidamente contempladas nos estudos. Observa-se isto através da pouca ou extinta caracterização sócio-demográfica das amostras dos participantes dos estudos. É importante atentar aos grupos e suas idiossincrasias. Além de expandir a base de participantes para que esta seja mais representativa da população mundial, os profissionais que trabalham com adolescentes devem se tornar sensíveis ao valor de compreender novas questões de pesquisa que possam surgir a partir de diferentes origens culturais em todo mundo (Cerqueira-Santos, Neto, & Koller, 2014).

Além disso, a falta de um conceito claro a respeito da adolescência enquanto fase do desenvolvimento humano também traz heterogeneidade nas idades, o que talvez impeça maior clareza em relação aos aspectos estudados. Durante muito tempo, a psicologia descreveu a adolescência como um período com marcadores biológicos característicos, contemplando mudanças corporais e idade. No entanto, sabe-se que tais critérios não se configuram universalmente e é preciso considerar as diferentes culturas (Cerqueira-Santos, Neto, & Koller, 2014).

Foi observado – da área de investigação – que o foco de boa parte dos estudos era escolas e estudantes, corroborando os estudos que trazem a esperança como altamente relevante ao ambiente educacional. A esperança não só contribui para níveis mais altos de realização, podendo também ajudar os alunos a lidar mais eficazmente com as vicissitudes da adolescência que podem interferir em seu funcionamento, tanto dentro como fora da escola (Van Ryzin, Gravely, & Roseth, 2009).

Embora vários estudos citem a importância do papel dos professores e dos vínculos nesta fase do desenvolvimento, o papel dos pais na relação com os filhos foi mencionado em apenas um estudo (Jiang, Huebner, & Hills, 2013). Talvez um maior investimento nesta área fosse necessário, sendo os pais os primeiros agentes importantes a impactarem a esperança das crianças (Maerques & Lopez, 2011); um vínculo forte com os cuidadores é crucial para transmitir Esperança (Snyder, 1994; 2000a). Associações significativas foram encontradas entre índices de esperança e funcionamentos parental e familiar, com evidências sobre a associação entre forças parentais e funcionamento psicológico da criança (Kashdan et al., 2002), corroborando a ideia de que a esperança pode ser cultivada (Marques & Lopez, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De um modo geral, observa-se uma produção científica ainda escassa nesta área, não aparentando um crescimento expressivo. Porém, foram encontrados estudos com propostas empíricas associando a esperança a uma série de virtudes essenciais ao bom desenvolvimento juvenil, demonstrando que esta é uma área promissora para a atuação da psicologia no Brasil.

Sugere-se que futuros estudos realizem uma análise utilizando outros descritores, ampliando a busca. Optou-se por se utilizar filtros ao invés do descritor “adolescent” ou palavras correlatas, como “youth”. Mesmo que termos como “youth” abranjam não só a adolescência, mas também adultos jovens, este talvez seja um dos limitadores deste estudo, que pode ter restringido o foco desta revisão.

A partir desta revisão da literatura, lacunas importantes foram identificadas, como escassas pesquisas de intervenção e a quase ausente descrição das amostras, que poderiam auxiliar na construção de novos estudos. Constatou-se que o número de estudos empíricos encontrados ainda é pequeno para conclusiva acerca da qualidade e situação da produção científica neste tema.

REFERÊNCIAS

Eryılmaz, A. (2011). The Relationship Between Adolescents' Subjective Well-being and Positive Expectations Towards Future. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 24:209-215. doi: 10.5350/DAJPN2011240306

Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology* 4(6) 500–510.

Carretta, C. M., Ridner, S. H., Dietrich, M. S. (2014). Hope, Hopelessness, and Anxiety: A Pilot Instrument Comparison Study. *Archives of Psychiatric Nursing* 28(4), 230–234.

Cerqueira-Santos, E.; Neto, O. C. M.; Koller, S. H. Adolescentes e Adolescências (2014) In: Habigzang, L. F.; Diniz, e.; Koller, S. H. Trabalhando com adolescentes: teoria e Intervenção Psicológica. Artmed.

Ciarrochi, J., Heaven, P. C.L., Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality* 41(6), 1161–1178.

Conoley, C.W., Plumb, E. W., Hawley, K. J., Spaventa-Vancil, K. Z., Hernández, R. J. (2015). Integrating Positive Psychology Into Family Therapy: Positive Family Therapy.

The Counseling Psychologist, 1–31. doi: 10.1177/0011000015575392

Creamer, M., O'Donnell, M. L., Carboon, I., Lewis, V., Densley, K., McFarlane, A., Bryant, R. A. (2009). Evaluation of the Dispositional Hope Scale in injury survivors. *Journal of Research in Personality*, 43(4), 613–617.

Fite, P. J., Gabrielli, J., Cooley, J. L., Haas, S. M., Frazer, A., Rubens, S. L., Johnson-Motoyama, M. (2014). Hope as a Moderator of the Associations Between Common Risk Factors and Frequency of Substance Use Among Latino Adolescents. *J Psychopathol Behav Assess* 36(4), 653–662. doi: 10.1007/s10862-014-9426-1

Jiang, X., Huebner, E. S., Hills, A. K. J. (2013). Parent Attachment And Early Adolescents' Life Satisfaction: The Mediating Effect Of Hope. *Psychology in the Schools*, 50(4).

Jovanović, V. (2011). Evaluation of the Children's Hope Scale in Serbian Adolescents: Dimensionality, Measurement Invariance Across Gender, Convergent and Incremental Validity. *Child Ind Res* 6, 797–811. doi: 10.1007/s12187-013-9195-5

Jovanovic, V., Brdaric, D. (2012). Did curiosity kill the cat? Evidence from subjective well-being in adolescents *Personality and Individual Differences* 52(3), 380–384.

Kashdan, T. B., Herbert, J. D. (2001). Social Anxiety Disorder in Childhood and Adolescence: Current Status and Future Directions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4(1).

Kashdan, T. B., Pelham, W. E.; Lang, A. R., Hoza, B., Jacob, R. G., Jennings, J. R., Blumenthal, J. D., Gnagy, E. M. (2002). Hope and Optimism as Human Strengths in Parents of Children with Externalizing Disorders: Stress is in the Eye of the Beholder. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(4), 441-468.

Kelsey, K. S., DeVellis, B. M., Gizlice, Z., Ries, A., Barnes, K., Campbell, M. K. (2011). Obesity, Hope, and Health: Findings from the HOPE Works Community Survey. *J Community Health* 36, 919–924. doi: 10.1007/s10900-011-9390-6

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology* 10(3), 262–271. doi: 10.1080/17439760.2014.936962

Kerret, D., Orkibi, H., Ronen, T. (2014). Green Perspective for a Hopeful Future: Explaining Green Schools' Contribution to Environmental Subjective Well-Being. *Review of General Psychology* 18(2), 82–88.

Kirschman, K. J. B., Roberts, M. C., Shadlow, J.O., Pelley, T. J. (2010). An Evaluation of Hope Following a Summer Camp for Inner-City Youth. *Child Youth Care Forum* 39(6), 385–396. doi: 10.1007/s10566-010-9119-1

Koehn, C., O'Neill, L., Sherry, J. (2012). Hope-Focused Interventions in Substance Abuse Counselling. *Int J Ment Health Addiction* 10(3), 441–452. doi: 10.1007/s11469-011-9360-3

Kwon, P., Birrueta, M., Faust, E., Brown, E. R. (2015). The Role of Hope in Preventive Interventions. *Social and Personality Psychology Compass* 9(11), 696–704. doi: 10.1111/spc3.12227

Lagacé-Séguin, D. G., d'Entremont, M. L. (2010) A Scientific Exploration of Positive Psychology in Adolescence: The Role of Hope as a Buffer against the Influences of Psychosocial Negativities. *International Journal of Adolescence and Youth* 16(1), 69-95. doi: 10.1080/02673843.2010.9748046

Larsen, D. J., & Stege, R. (2010). Hope-focused Practies During early psychotherapy sessions: Part I: Implicit Approaches. *Journal of Psychotherapy Integration* 20(3), 271-292. doi:10.1037/a0020820

Levi, U., Einav, M., Ziv, O., Raskind, I., Margalit, M. (2014). Academic expectations and actual achievements: the roles of hope and effort. *Eur J Psychol Educ* 29(3), 29:367–386. doi: 10.1007/s10212-013-0203-4

Marques, S. C., Lopez, S. J. (2011). Building Hope in Our Children. *Comuniqué: The Newspaper of the National Association of School Psychologists*, 40(3).

Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., Lopez, S. J. (2011). The Role of Positive Psychology Constructs in Predicting Mental Health and Academic Achievement in Children and Adolescents: A Two-Year Longitudinal Study. *J Happiness Stud* 12(6), 1049–1062. doi: 10.1007/s10902-010-9244-4

Marquette, L. E., Pedrotti, J. T. (2004). Utilizing the Strengths of Our Cultures: Therapy with Biracial Women and Girls. *Women & Therapy* 27(1-2), 33-43.

Nalkur, P. G. (2009). Adolescent Hopefulness in Tanzania: Street Youth, Former Street Youth, and School Youth. *Journal of Adolescent Research* 24(6), 668-690. doi: 10.1177/0743558409350501

Norrish J. M., Vella-Brodrick, D. A. (2009). Positive psychology and adolescents: Where are we now? Where to from here? *Australian Psychologist* 44(4), 270–278.

Pacico, J. C., Bastianello, M. R., Zanon, C., Hutz, C. S. (2013). Adaptation and Validation of the Dispositional Hope Scale for Adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(3), 488-492.

Pacico, J. C., Zanon, C., Bastianello, M. R., Hutz, C. S. (2011). Adaptation and Validation of the Hope Index for Brazilian Adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(4), 666-670.

Park, N., Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence* 29(6), 891–909.

Roesch, S. C., Vaughn, A. A. (2006). Evidence for the factorial validity of the Dispositional Hope Scale, cross-ethnic and cross-gender measurement equivalence. *European Journal of Psychological Assessment* 22, 78-84.

Ruch, W., Weber, M., Park, N., Peterson, C. (2014). Character Strengths in Children and Adolescents: Reliability and Initial Validity of the German Values in Action Inventory of Strengths for Youth (German VIA-Youth). *European Journal of Psychological Assessment* 30(1), 57–64. doi: 10.1027/1015-5759/a000169

Seligman, M. E. P. (2011). O que é bem-estar? In *Seligman, M. E. P. Florescer*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Shogren, K. A., Lopez, S. J., Wehmeyer, M. L., Little, T. D., Pressgrove, C. L. (2006). The role of positive psychology constructs in predicting life satisfaction in adolescents with and without cognitive disabilities: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology* 1(1), 37–52.

Snyder, C. R. (2004). Hope and the other strengths: lessons from animal farm. *Journal of Social and Clinical Psychology* 23(5), 624-627.

Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry* 13(4), 249-275. doi: 10.1207/S15327965PLI1304_01

Snyder, C. R. (1994). Discovering Hope. In C.R. Snyder (ed.). *The psychology of hope: you can get there from here*, 3-21, New York: Free Press.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T.,

Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology* 60(4), 570-585. doi: 10.1037/0022-3514.60.4.570

Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., et al. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology* 22, 399-421.

Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., Rand, K. L. (2002a). Hopeful Choices: a School Counselor's Guide to Hope Theory. *Professional School Counseling* 5(5), 298-307.

Snyder, C.R., Feldman, D.B., Taylor, J.D., Schroeder, L.L., Adams III, V. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and promoting strengths. *Applied & Preventing Psychology: Current Scientific Perspectives* 58, 262-295.

Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crawson, E. (1998). Preferences of High-and low-hope people for self-referential input. *Cognition on Motion* 12, 807-828.

Snyder, C. R., Lopez, S. J. (2009). Observando nossos futuros por meio da autoeficácia, do otimismo e da esperança. In. *Psicologia positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre, RS: Artmed.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope Theory Measurements, anda applications to school psychology. *School Psychology Quarterly* 18, 122-139.

Snyder, C.R., Rand, K., King, E., Feldman, D. & Taylor, J. (2002b). "False" Hope. *Journal of Clinical Psychology* 58, 1003-1022.

Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams III, V. H., Wiklund, C. (2002c). Hope and Academic Success in College. *Journal of Educational Psychology* 94(4), 820–826.

Wagner, L., Ruch, W. (2015). Good character at school: positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. *Frontiers in Psychology* 6, doi: 10.3389/fpsyg.2015.00610

Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology* 44(5), 393-406.

Van Ryzin, M. J. (2011). Protective Factors at School: Reciprocal Effects Among Adolescents' Perceptions of the School Environment, Engagement in Learning, and Hope. *J Youth Adolescence* 40(12), 1568–1580. doi: 10.1007/s10964-011-9637-7

Van Ryzin, M. J., Gravely, A. A., Roseth, C. J. (2009). Autonomy, Belongingness, and Engagement in School as Contributors to Adolescent Psychological Well-Being. *J Youth Adolescence* 38(1), 1–12. doi: 10.1007/s10964-007-9257-4

Vaughn, A. A., Roesch, S. C., Aldridge, A. A. (2008). Stress-Related Growth in Racial/Ethnic Minority Adolescents: Measurement Structure and Validity. *Educational and Psychological Measurement* 69(1), 131-145. doi: 10.1177/0013164408318775

White, M. A., Waters, L. E. (2014). A case study of 'The Good School:' Examples of the use of Peterson's strengths-based approach with students. *The Journal of Positive Psychology*. doi: 10.1080/17439760.2014.920408

Yager-Elorriaga, D., Berenson, K., McWhirter, P. (2014). Hope, Ethnic Pride, and Academic Achievement: Positive Psychology and Latino Youth. *Psychology* 5(10), 1206-1214. doi: 10.4236/psych.2014.510133

CAPITAL PSICOLÓGICO POSITIVO: UM ESTUDO PARA REFLEXÕES SOBRE APLICAÇÃO NO CONTEXTO DO SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL

Andréa Perez Corrêa – Universidade Federal Fluminense - UFF

Letícia Helena Medeiros Veloso – Universidade Federal Fluminense - UFF

No contexto público federal, é nítida a percepção de uma visão ainda voltada para o saneamento de problemas, déficits e falta de conhecimento técnico dos recursos humanos. O olhar para os aspectos positivos não recebe atenção, considerando inclusive as dificuldades de acesso a novas metodologias e abordagens, devido a problemas como a falta de investimentos em atualização das áreas estratégicas de recursos humanos. Contemplando a abordagem do Capital Psicológico Positivo-PsyCap e seus componentes – esperança, otimismo, autoeficácia e resiliência - oriundo do Comportamento Organizacional Positivo - COP, como uma possibilidade de fácil aplicação e de pouco investimento nos contextos das organizações públicas, este artigo apresenta, inicialmente, um descrição do cenário atual sobre esta temática, seguindo uma apresentação conceitual breve sobre o tema PsyCap. A partir dessa contextualização, que destaca de forma significativa a importância do estudo da Psicologia Positiva para a área organizacional, são relacionados artigos pesquisados, por meio de uma pesquisa em fontes secundárias, compondo uma revisão da literatura com vistas a um estudo exploratório futuro. Finalizando o artigo, por meio de uma análise crítica, foram verificados os pontos de contato de aspectos identificados nas pesquisas, os quais coadunam com o cenário do serviço público federal. No material identificado na revisão da literatura, foram consideradas abordagens, que podem servir como um ponto de partida para um estudo, quanto à visão de líderes e liderados para contexto organizacional brasileiro, mais especificamente na instituição pública Comissão Nacional de Energia Nuclear – CNEN.

Palavras-chave: capital psicológico positivo, comportamento organizacional positivo, psicologia positiva.

INTRODUÇÃO

Surgida em 1998, na época na eleição de Martin Seligman como presidente da *American Psychology Association – APA*, a Psicologia Positiva, com seu arcabouço teórico contido em seus três pilares – emoções positivas, traços positivos e organizações positivas - já produziu interesse quanto à aplicação de seu corpo teórico científico para os ambientes organizacionais. (CSIKSZENTMIHALYI & SELIGMAN, 2000; GARCEA; HARRINGTON; LINLEY, 2013). Isso porque, com os resultados de suas pesquisas com rigorosos critérios científicos, seria possível traduzir diversos temas para aplicação com resultados positivos nas empresas. (DAVIS, 2013)

Pautada no foco do florescimento humano e nas contribuições que o bem-estar dos indivíduos pode produzir, contatou-se que sua temática favorece de forma positiva os resultados organizacionais por meio de recursos humanos mais felizes. Além disso, por sua atenção à investigação do uso e da potencialização das qualidades humanas, muito poderia ser adaptado para a área de negócios. (CSIKSZENTMIHALYI & SELIGMAN, 2000; LINLEY; HARRINGTON & GARCEA, 2013).

A partir dessa adaptabilidade temática da Psicologia Positiva ao contexto das empresas e instituições, houve um interesse de estudiosos do campo do Comportamento Organizacional para aplicar esses resultados científicos em sua teoria para o desenvolvimento e a gestão estratégica de recursos humanos (LUTHANS, 2002a, LUTHANS, 2002b). Isso porque, no cenário globalizado em que vivemos, a vantagem competitiva ainda tem forte influência para o desenvolvimento e para o desempenho dos empregados (LUTHANS, 2011).

Como estudioso do Comportamento Organizacional Positivo - COP, que conduziu o alinhamento teórico da Psicologia Positiva a esse campo, Luthans (2011) afirma que: “pesquisas indicam que investir em capital humano resulta em resultados desejados de performance como aumento de produtividade e satisfação de clientes.” (LUTHANS, 2011, p. 6)

Com foco na expansão do capital como uma vantagem competitiva, autores (LUTHANS, LUTHANS & LUTHANS, 2004) do campo do Comportamento Organizacional, sugerem o desdobramento, como apresentado na Figura 1.



Figura 1 - Expansão do capital para vantagem competitiva
Fonte: LUTHANS, Fred; LUTHANS, Kyle & LUTHANS, Brett C. *Positive Psychological Capital: Beyond human and social capital.* Business Horizons. 2004a. Conteúdo reproduzido na íntegra, com tradução livre, para o português do original em inglês.

Apresentando o Capital Psicológico Positivo - PsyCap, Luthans, Youssef e Avolio (2015) consideram que esse não surge para substituir os demais capitais, mas sim para contribuir com uma vantagem competitiva, interagindo com os demais para promover a otimização de todos os capitais. (LUTHANS, 2002a; LUTHANS; YOUSSEF; AVOLIO, 2015)

Os precursores dessa temática, verificando a necessidade de um arcabouço teórico mais legitimado por critérios científicos – diante do “boom” de publicações de autoajuda motivacionais para o contexto organizacional - partem para a construção da teoria, condução de pesquisas e o desenvolvimento de intervenções do que definiram como capital psicológico positivo, composto pelos constructos da esperança, do otimismo, da autoeficácia e da resiliência, todos entendidos como componentes humanos valiosos para o contexto organizacional. (LUTHANS 2002a; LUTHANS, 2011).

O crescente aumento de pesquisas em vários países, como Estados Unidos, China, Coréia, Austrália, Nova Zelândia, África do Sul, Romênia, Vietnam, Paquistão, Portugal e Egito (LUTHANS, YOUSSEF e AVOLIO, 2015) sugere uma abordagem mais focal do tema do PsyCap nas instituições brasileiras, como um campo fértil para análise, pesquisa e aprofundamento, independentemente, se no contexto público ou privado.

No Brasil, o que ainda presenciamos, em especial, nas instituições públicas federais, é um perfil de liderança em que o foco concentra-se no saneamento de deficiências dos recursos humanos, sem atenção às qualidades positivas de liderados, em ambientes em que se negligencia o trato do bem-estar e do engajamento no trabalho diante de uma rotina absolutamente de urgências cotidianas e imediatistas.

Diante desse contexto, promover uma investigação exploratória em instituições públicas federais quanto ao PsyCap de líderes e liderados pode produzir dados relevantes para práticas nesses ambientes que favoreçam os resultados organizacionais.

OBJETIVO

O presente artigo tem como objetivo apresentar, de forma breve, estudos que já foram realizados sobre capital psicológico positivo, cujas abordagens apresentam pontos de contato com aspectos que se encontram presentes em instituições públicas federais, em especial, na Comissão Nacional de Energia Nuclear - CNEN, para favorecer

o desenvolvimento de uma pesquisa de campo exploratória futura com líderes e liderados.

Para entendimento das peculiaridades institucionais da CNEN, recorremos ao que apresenta o seu site oficial:

A Comissão Nacional de Energia Nuclear (CNEN) é uma autarquia federal vinculada ao Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação (MCTI), criada em 1956 e estruturada pela Lei 4.118, de 27 de agosto de 1962, para desenvolver a política nacional de energia nuclear. Órgão superior de planejamento, orientação, supervisão e fiscalização, a CNEN estabelece normas e regulamentos em radioproteção e é responsável por regular, licenciar e fiscalizar a produção e o uso da energia nuclear no Brasil. (CNEN, 2016)

MÉTODO

Inicialmente, apresenta-se uma conceituação breve sobre os temas abordados, seguindo uma reduzida revisão de literatura, apontando alguns artigos que apresentam abordagens alinhadas com aspectos de organizações públicas federais indiretas, no que tange aos servidores que a compõem e a seus contextos de trabalho.

Considerando o perfil da experiência profissional de vinte e nove anos de uma das pesquisadoras, apresenta-se uma análise crítica, com verificação de pontos de contato de aspectos identificados nas pesquisas, que coadunam com o cenário da instituição CNEN.

Para a revisão de literatura², considerando a intencionalidade de trazer a este trabalho uma contribuição de alguns pontos para pesquisas futuras, optou-se:

- pela inclusão de publicações, analisadas como relevantes dos anos de 2008, 2009, 2010, 2013, 2014, 2015 e 2016.³

- por não se ater a uma busca restritiva quanto aos autores ícones sobre os temas;

- por observar em seus conteúdos o que traria de contribuição para este trabalho, considerando a sua relevância.

Na revisão da literatura original, foram encontrados 258 artigos, e desses foram analisados os resumos de 79 publicações para verificação da contribuição e da aderência aos objetivos da pesquisa, tendo sido escolhidos 26 artigos. Neste artigo, serão considerados apenas 13 desses 26 artigos, tendo em vista o objetivo deste trabalho.

² A revisão de literatura completa é apresentada no projeto de pesquisa de dissertação sobre a temática das autoras.

³ Na revisão de literatura completa foi contemplado o ano de 2012

CONCEITUAÇÃO TEÓRICA

A seguir, apresenta-se uma fundamentação breve dos conceitos da Psicologia Positiva, Do Comportamento Organizacional Positivo E Do Capital Psicológico Positivo e de seus componentes esperança, otimismo, autoeficácia e resiliência, com base nos autores.

➤ Psicologia Positiva

Apesar de o movimento da Psicologia Positiva já ter se iniciado no ano de 1998, com a nomeação de Seligman, como Presidente da APA, foi, em janeiro de 2000, com a publicação da ***"Special Issue on Happiness, Excellence, and Optimal Human Functioning"*** no *Journal of the American Psychological Association*, que ela foi instituída formalmente numa publicação científica, com o delineamento de seu *framework*. (CSIKSZENTMIHALYI & SELIGMAN, 2000).

Para Csikszentmihaly e Seligman (2000), a Psicologia Positiva é uma ciência:

- No nível subjetivo: das experiências positivas subjetivas, que inclui, no passado, o bem-estar, o contentamento e a satisfação, no futuro, a esperança e o otimismo, e, no presente, o engajamento (*flow*) e a felicidade;
- No nível individual: dos traços individuais positivos, que inclui capacidade e vocação para amar, coragem, habilidade interpessoal, sensibilidade estética, perseverança, perdão, originalidade, mente aberta, espiritualidade, talentos elevados e sabedoria; e
- No nível de grupo: das instituições positivas que inclui as virtudes cívicas e as instituições que levam as pessoas a uma melhor cidadania, como: responsabilidade, altruísmo, civilidade, moderação, tolerância e trabalho ético

(CSIKSZENTMIHALY & SELIGMAN, 2000, p. 5).

Considerando esses três pilares, a Psicologia Positiva é definida como “o estudo das condições e processos que contribuem para o florescimento e o funcionamento ótimo das pessoas, dos grupos e das instituições.” (GABLE & HAIDT, 2005, p. 104).

Nesse momento, a Psicologia resgata duas de suas missões, negligenciadas anteriormente: tornar a vida das pessoas mais plena e cheia de satisfação e identificar e desenvolver talentos, no lugar de apenas focar em sua terceira missão de curar doenças mentais. (CSIKSZENTMIHALYI & SELIGMAN, 2000). Nesse ponto, destaca-se que a Psicologia não é apenas o estudo da fraqueza e do dano, mas também das qualidades e das virtudes humanas. (SELIGMAN, 1998).

➤ Comportamento Organizacional Positivo

Similarmente à Psicologia Positiva, o estudo do Comportamento Organizacional deu maior atenção às disfunções de gerentes e empregados e aos problemas nas organizações, concentrando foco quanto à liderança e à motivação de empregados, correção de deficiências e habilidades, melhoria de atitudes de resistência à mudança e gerenciamento de conflito, estresse e *burnout*. (LUTHANS, 2002a) Com isso, foram desenvolvidas abordagens que respondessem a essa questão e muito mais com uma perspectiva negativa que positiva. (LUTHANS, 2002b)

Chega-se a um ponto em que a necessidade de ser erguida uma ponte entre o campo acadêmico do Comportamento Organizacional e os *best-sellers* populares sobre negócios é premente. Para isso, se fez necessária a condução de uma abordagem positiva, contemplando o que os autores populares falhavam: instruir e guiar os gerentes quanto ao que e como fazer por eles e por suas equipes de trabalho. E como a Psicologia Positiva também não negou o trato do que “vai errado ao ser humano”, o estudo do Comportamento Organizacional também não tinha a intenção de afirmar que os estudos até então estavam errados, mas apenas que havia a necessidade de uma abordagem mais proativa (LUTHANS, 2002a)

Escolhendo a abordagem da teoria da Psicologia Positiva como ponto de partida, Luthans (2002a) alicerça a sua proposta e define uma nova abordagem a qual denomina como Comportamento Organizacional Positivo - COP. (LUTHANS, 2002a)

Segundo Luthans (2002), o Comportamento Organizacional Positivo é definido como:

“Estudo e aplicação, positivamente orientada, dos pontos fortes dos recursos humanos e capacidades psicológicas, que podem ser medidas, desenvolvidas e efetivamente gerenciadas para o aumento de performance nos locais de trabalho atuais” (LUTHANS, 2002b, p. 59)

O COP tem como foco os recursos psicológicos no nível individual, que são positivos, baseados em teoria e pesquisa, sendo mensurável, *state-like* ou aberto ao desenvolvimento e ainda relacionado a atitudes desejadas, comportamentos e, especialmente, a resultados de *performance* no ambiente de trabalho, (LUTHANS, 2002a; LUTHANS, YOUSSEF; AVOLIO, 2015) aplicando-se ao desenvolvimento de gerentes e dos recursos humanos, tendo unicidade relativa, sendo mensurável, gerenciável para aumento de desempenho, positivo, aprendido e desenvolvível (LUTHANS, 2002a).

Como um desdobramento da temática do Comportamento Organizacional Positivo, Luthans, Luthans e Luthans (2004), lançam o termo Capital Psicológico Positivo no artigo ***Positive Psychological Capital: Beyond human and social capital***. Tomando como referência o trabalho de Stajkovic (2003), os autores definem as quatro capacidades humanas positivas, que são quatro “estados”: confiança (autoeficácia), esperança, otimismo e resiliência. (LUTHANS, LUTHANS, LUTHANS, 2004.) Foram identificados esses quatro recursos positivos já que foram considerados como um constructo do COP, em função de se ajustarem melhor aos seguintes critérios: 1) baseado em teoria e pesquisa; 2) apresenta medições validadas; 3) caracteriza-se como um “estado” (*state-like*) e não um traço, podendo sofrer mudança e ser desenvolvido; 4) apresenta impacto positivo para atitudes e comportamentos desejados, especialmente, para o aumento de *performance* organizacional (LUTHANS, 2011; YOUSSEF & LUTHANS, 2012; LUTHANS, YOUSSEF, AVOLIO, 2015); e 5) São recursos desenvolvidos teoricamente e testados empiricamente como um estado, quando colocados juntos e combinados formam um constructo *state-like* e nuclear: o capital psicológico positivo (LUTHANS, LUTHANS, LUTHANS, 2004; LUTHANS & YOUSSEF, 2004).

➤ Capital Psicológico Positivo

Segundo Luthans e outros (2007), o capital psicológico positivo é definido como:

“Um estado psicológico positivo de desenvolvimento do indivíduo que é caracterizado por (1) ter confiança (eficácia) para assumir ou colocar o esforço necessário para assumir e ter sucesso em tarefas desafiadoras; (2) fazendo uma contribuição positiva (otimismo) sobre ter sucesso agora e no futuro; (3) perseverando rumo às metas e quando necessário, redirecionando trajetórias a metas (esperança) a favor do sucesso; e (4) quando assolado por problemas e adversidades, sustentar e até mesmo saltando para trás (resiliência) para alcançar o sucesso.” (LUTHANS; YOUSSEF; AVOLIO, 2007, p. 3)

Para os autores, o PsyCap é o que é chamado na literatura como um constructo positivo de primeira ordem constituído dos quatro construtos: esperança, otimismo autoeficácia e resiliência, que compõem o acrônimo HERO (Hope, Efficacy, Resilience e Optimism) (LUTHANS, YOUSSEF, AVOLIO, 2015).

Os estudos que vêm sendo realizados sobre o PsyCap permitiram identificar pelo menos sete características do construto: 1) Multidimensionalidade – apresenta quatro dimensões: esperança, otimismo, autoeficácia e resiliência; 2) Domínio específico - habitualmente no contexto do trabalho; 3) *Stake-Like* – apresenta certa estabilidade, mas pode ser desenvolvido; 4) Operacionalização Individual de Desenvolvimento – a avaliação recai sobre o próprio indivíduo; 5) É mensurável – por meio de instrumentos de mediação mede-se o nível de PsyCap dos indivíduos; 6) Predictor de Performance: consistentemente, positivamente, significativamente o PsyCap está relacionado à performance dos empregados e torna-se desejável por conta desta possibilidade de melhoria; e 7) Nível de análise individual: a maioria dos estudos, recai mais sobre análise individual, sendo poucos os estudos que contemplam a análise do PsyCap, a exemplo no nível das equipes. (AVEY, 2014)

➤ Esperança

A esperança, conforme Snyder, Irving e Anderson (1991) é definida pelos autores da seguinte forma:

“Um estado motivacional positivo que é baseado num senso derivado interativamente de (a) agência (energia orientada a metas) bem sucedida e (b) caminhos (planejamento para encontrar metas).” (SNYDER; IRVING; ANDERSON, 1991, p. 287; SNYDER, 2000, p. 8)

Já para Snyder & Lopez (2009), a esperança é definida como:

“O pensamento direcionado a objetivos, no qual a pessoa usa pensamentos baseados em caminhos (a capacidade percebida de encontrar rotas que levam a objetivos desejados) e pensamento baseado em agência (as motivações necessárias para encontrar suas rotas.” (SNYDER & LOPEZ, 2009, p.178)

A dimensão dos caminhos ou rotas que compõem a conceituação da esperança, a diferencia da interpretação do senso comum e dos outros capitais psicológicos positivos. (LUTHANS & YOUSSEF, 2004, LUTHANS, YOUSSEF, AVOLIO, 2015)

➤ Otimismo

Em 1990, Seligman publica o livro ***Learned Optimism*** no qual discorre sobre o que chama de estilo explicativo/atributivo otimista, e paralelamente o estilo explicativo/atributivo pessimista. Enquanto identificava em pesquisas que algumas pessoas apresentavam uma tendência de não conseguir de livrar de seus infortúnios de forma rápida e fácil – os de estilo pessimista - Seligman começou a observar que outras pessoas já demonstravam uma condição de abandonar essas adversidades, com uma interpretação oposta, não aceitando aquilo de forma fácil e passiva – os de estilo otimista (SELIGMAN, 2012)

Embassando seu trabalho no “desamparado aprendido” o qual define como: “a reação de desistência, a renúncia que resulta da convicção de que não adianta fazer nada” (SELIGMAN, 2012, p. 40), Seligman afirma que entre o nosso nascimento e o final de nossas vidas, temos a possibilidade de “superação do desamparo e conquista do controle pessoal”, entendendo-se esse como “a capacidade de modificar as coisas pela ação voluntária de cada um: é o oposto da impasseabilidade”. Considera que, apesar de existirem situações que não podemos modificar, existem inúmeras sobre as quais se pode “assumir o controle – ou cedê-lo a terceiros ou ao destino.” (SELIGMAN, 2012, p. 29). Já “O estilo explicativo é a maneira como você habitualmente explica a si mesmo porque as coisas acontecem. É o grande modelador do desamparado aprendido”; sendo otimista o indivíduo elimina o desamparo, energizando-se, ao passo que um perfil pessimista fomenta o desamparo, agravando-o. (SELIGMAN, 2012, p. 40)

➤ Autoeficácia

Os estudos sobre a autoeficácia se embasam na Teoria Cognitiva Social, resultado de pesquisas desenvolvidas no trabalho de Albert Bandura e outros, que desenvolveu na obra ***Self-Efficacy: The Exercise of Control*** (1997), sendo considerado o autor ícone sobre o tema. Em suas abordagens, a autoeficácia, pensamento humano aprendido e não de herança genética, é considerada uma capacidade que tem estreita e forte relação com a *performance* no trabalho. (BANDURA, 1986; WOOD & BANDURA, 1989; BANDURA, 1997)

Bandura (1997) apresenta a definição de autoeficácia como sendo “as crenças das pessoas em suas capacidades para produzir efeitos desejados pelas suas ações.” (BANDURA, 1997, p. xii)

Em 1998, Luthans juntamente com Stajkovic, definem a autoeficácia como:

“Convicção individual sobre suas habilidades para mobilizar sua motivação, recursos cognitivos e cursos de ações necessários para a execução com sucesso de uma tarefa específica num dado contexto” (STAJKOVIC & LUTHANS, 1998, p. 66)

Bandura (1977; 1997) apresenta quatro determinantes para a autoeficácia: 1) **Experiência Atuante de Maestria ou Realizações de Desempenho**: o êxito em tarefas desafiadoras aumenta a crença da autoeficácia; 2) **Aprendizagem Vicária**: ocorre quando um indivíduo observa a performance eficiente de uma outra pessoa que realiza a mesma tarefa que a sua e reforça isso, tendo como consequência a melhoria do nível de autoeficácia; 3) **Persuasão Verbal**: feita por um colega de trabalho eficiente na mesma tarefa que o indivíduo executa e deve pretender aumentar o foco na apreciação da sua autoeficácia, enfatizando uma crença do tipo “você tem o que precisa”, desde que o indivíduo já tenha ou ache que já tenha as habilidades para a execução da tarefa; 4) **Excitação emocional/ psicológica**: já que as pessoas percebem as oscilações emocionais como sinais de vulnerabilidade, a autoeficácia acaba sendo influenciada por elas; pessoas com maior autoeficácia tendem a ver a excitação emocional como favorecedora da execução da tarefa (BANDURA, 1977; 1997)

➤ Resiliência

Ann S. Masten é considerada a pesquisadora ícone desse estudo e sua abordagem permeia todos os artigos sobre PsyCap quanto a esse componente. Segundo ela, a “resiliência aparece como um fenômeno comum que resulta na maioria dos casos dos sistemas adaptativos humanos básicos” (MASTEN, 2001, p. 227), definindo: “resiliência refere-se a uma classe de fenômeno caracterizada por resultados bons apesar das ameaças sérias para adaptação e desenvolvimento.” (MASTEN, 2001, p. 228)

Já Luthans (2002b), a define como “a capacidade psicológica positiva para rebote ou para recuperação da adversidade, incerteza, conflito, insucesso, ou mesmo mudanças positivas, progressos, e aumento de responsabilidade.” (LUTHANS, 2002b, p. 702). Luthans, Youssef-Morgan e Avolio (2015) afirmam ainda que a “resiliência PsyCap inclui não apenas o retorno ao estado normal, mas também usa a adversidade como um trampolim para o crescimento e o desenvolvimento.” (LUTHANS, YOUSSEF-MORGAN, AVOLIO, 2015, p. 145). Conforme apontado por Luthans, Youssef-Morgan e Avolio (2015) com base nos estudos de Masten, “a resiliência envolve habilidades diárias e forças psicológicas que podem ser identificadas, medidas, mantidas, e nutridas em indivíduos de todas as idades e de todas as condições psicológicas” (LUTHANS, YOUSSEF-MORGAN, AVOLIO, 2015, p. 144).

ASPECTOS RELEVANTES APONTADOS EM PESQUISAS

Nesta análise crítica, são apresentados aspectos identificados nas pesquisas sobre PsyCap, que coadunam com o perfil de servidores e colaboradores (terceirizados), bem como com o cenário da instituição CNEN, considerados como favorecedores de uma pesquisa exploratória futura, para observação da impressão de líderes e liderados quanto ao uso do capital psicológico positivo.

Para tanto, elencam-se no Quadro 1, os estudos identificados, os aspectos principais abordados e sua correlação com o contexto CNEN, como um órgão da administração federal indireta, sem ater-se às suas atribuições técnicas, específicas e institucionais.

Artigos selecionados	Aspectos Principais	Correlação ao contexto CNEN
HARTY, Bo; GUSTAFSSON, John-Anders; BJÖRKDAHL, Ann; MÖLLER, Anders. Group Intervention: A way to improve working teams' positive psychological capital	Satisfação no trabalho e saúde	A satisfação no trabalho não permeia a maioria dos servidores públicos em função de aspectos tais como: estagnação na carreira, falta de aumento salarial, perda de benefícios ao longo dos anos entre outros. Quanto à saúde, sua análise é sempre favorável considerando a possibilidade de diminuição de absentismo e presenteísmo.
ANO 2015		
Artigos selecionados	Aspectos Principais	Correlação ao contexto CNEN
ABBAS, Muhammad & RAJA, Usman. Impact of psychological capital on innovative performance and job stress	Performance de inovação e estresse no trabalho.	Apesar de as instituições públicas não concorrerem com outras instituições, a cada ano, constata-se a necessidade de inovação para otimização de processos e para redução de custos, em função da evolução gradativa da redução dos orçamentos, que vem gerando situações graves e, muitas vezes, com consequências sérias, as quais geram estresse nos RHs.
HELED, Efrat; SOMECH, Anit; WATERS, Lea Psychological capital as a team phenomenon: mediating the relationship between learning climate and outcomes at the individual and team level.	Fenômeno coletivo de equipes	Tendo os estudos sobre PsyCap como foco inicial o comportamento do indivíduo, começou a haver o desdobramento sobre como ele se manifesta em equipes, o que é interessante para a análise na instituição pública.
KARATEPE, Osman M; KARADAS, Georgiana. Do psychological capital and work engagement foster frontline employees' satisfaction? A Study in the hotel industry.	Atendimento em "linhas de frente", engajamento e satisfação no trabalho.	Inúmeras atividades incluem o atendimento direto aos cidadãos, devido à natureza da função pública. São incontáveis os servidores que atuam em linhas de frente e a população reivindica o seu direito quanto a um bom atendimento. Além disso a avaliação do engajamento e da satisfação no trabalho pode favorecer a instituição em diversos aspectos.
THOMPSON, Kenneth R. ; LEMMON, Garce; WALTER, Thomas J. Employee Engagement and Positive Psychological Capital	Engajamento no trabalho	No contexto das organizações públicas, trata-se de temática merecedora de apreciação e investimento de esforços de forma mais enfática por dirigentes. Os servidores, em sua maioria, não apresentam uma motivação ao trabalho, considerando o engajamento, mas sua motivação é extrínseca e potencializada pela recompensa pura e simples da remuneração ou, em alguns casos, pelo interesse da beneficie de uma função gratificada, que pode além do ganho financeiro maior, significar certo status ou poder no contexto organizacional.
ANO: 2014		
Autor(es)	Aspectos Principais	Correlação ao contexto CNEN
AVEY, James B. (2014) The Left Side of Psychological Capital: New Evidence on the Antecedents of PsyCap	Preditores do PsyCap (<i>trait-like</i> ; modelos de liderança; design do trabalho; aspectos demográficos – idade, gênero e ocupação)	Considera-se uma abordagem favorecedora de análise para qualquer modelagem de instituição.
ANO: 2013		
Autor(es)	Aspectos Principais	Correlação ao contexto CNEN
BEAL III, Loyd; STRAVOS, Jacqueline M.; COLE, Matthew L. Effect of psychological capital and resistance to change on organizational citizenship behavior	Mudança Organizacional	As instituições públicas são suscetíveis a mudanças frequentes, considerando que suas funções de direção e gerência dependem da mudança do Presidente da República e de seus Ministros, eleitos a cada 4 anos
LUTHANS, Fred; YOUSSEF, Carolyn M.; SWEETMAN, David S.; HARMS, Peter D. Meeting the Leadership Challenge of Employee Well-being Through Relationship PsyCap and Health PsyCap	Bem-estar e seu favorecimento para a saúde e os relacionamentos	Os benefícios obtidos por meio do bem-estar elevado favorecem diversos aspectos dos empregados no ambiente organizacional, seja numa instituição pública ou não.
STORY, Joana S. P.; YOUSSEF, Carolyn M.; LUTHANS, Fred; BARBUTO, John E. ; BOVAIRD, James Contagion effect of	Distanciamento de líderes no contexto organizacional	Apesar de a instituição pública CNEN não se tratar de uma corporação a nível global, verifica-se o distanciamento existente entre o Presidente da CNEN e

global leaders' positive psychological capital on followers: does distance and quality of relationship matter?	instituições globais	os empregados e subordinados, considerando a sua configuração distribuída em 13 unidades espalhadas pelo Brasil.
ANO: 2010		
Autor(es)	Aspectos Principais	Correlação ao contexto CNEN
AVEY, James B.; LUTHANS, Fred; YOUSSEF, Carolyn M. The additive Value of Positive Psychological Capital in predicting Work Attitudes and Behaviors. 2010.	Ceticismo organizacional e comportamentos contraproducentes	O ceticismo organizacional existe como um paradigma das condutas de servidores, pela inexistência de autonomia eficaz sobre as práticas dos processos institucionais. Quanto aos comportamentos contraproducentes, a estabilidade no emprego fomenta o "nada fazer", pois não há instrumentos gerenciais eficazes para suplantar o paternalismo instaurado.
ANO: 2009		
Autor(es)	Aspectos Principais	Correlação ao contexto CNEN
COMBS, Gwendolyn; LUTHANS, Fred; GRIFFITH, Jakari. Learning motivation and transfer of human capital development: Implications from psychological capital.	Motivação para a aprendizagem e sua transferência a partir de treinamentos, e desenvolvimento para melhoria de performance para que os empregados tenham maior engajamento com o trabalho.	Verifica-se na participação de servidores em treinamentos as dificuldades em todos os aspectos principais apontados no artigo, sendo favorecedora uma análise de tais aspectos quanto ao uso de PsyCap.
AVEY, James B.; LUTHANS, Fred; JENSEN, Susan M Psychological Capital: A Positive Resource for Combating Employees Stress and Turnover.	. Estresse e "turnover"	A identificação deste artigo prendeu-se à análise quanto ao estresse, considerando ser uma constante em ambientes de instituições públicas, mas inexistindo praticamente situações de turnover por conta de estabilidade no emprego público.
ANO: 2008		
Autor(es)	Aspectos Principais	Correlação ao contexto CNEN
AVEY, James; WERNING, TARA, s. ; LUTHANS, Fred, (2008). Can Positive Employees Help Positive Organizational Change? Impact os Psychological Capital ans Emotions on Relevant Attitudes and Behaviors.	Emoções Positivas	Sua análise é considerada favorável em qualquer modelagem organizacional, considerando os resultados de pesquisas sobre o tema

Considerando que, no Brasil, ainda não existe uma abrangência de estudos sobre o capital psicológico positivo, em especial, em instituições públicas, considera-se que as correlações apontadas para o contexto CNEN, no que diz respeito aos aspectos principais das pesquisas elencadas no Quadro 1, podem contribuir significativamente como um referencial de análise para pesquisas futuras em organizações públicas federais da administração indireta.

REFLEXÕES E RESULTADOS

O presente trabalho pode gerar as seguintes reflexões e resultados:

- O crescimento do estudo do PsyCap no contexto organizacional se intensifica em outros países em diversos segmentos de empresas, o que permite refletir sobre uma aplicação favorável ao contexto de instituições públicas federais brasileiras.
- Um estudo com uma abordagem com base no PsyCap justifica-se pela sua importância ao sucesso organizacional, independentemente se numa instituição pública ou privada;
- Os benefícios do bem-estar e a atenção aos aspectos positivos em organizações melhoram a atuação dos RH e consequentemente favorecem a qualidade dos processos organizacionais. Considerando que instituições do governo federal têm as pessoas como peças chaves de seus processos, o uso dessa temática pode ser pertinente;
- Nesse sentido, a identificação de aspectos já pesquisados sobre o PsyCap, que coadunam com o perfil dos RH e com o contexto de instituições da administração pública federal indireta, colabora para que novas pesquisas sejam desenvolvidas, visando o uso e o desenvolvimento do PsyCap, por meio de iniciativas customizadas a esses contextos, para aumento do nível de PsyCap de líderes e liderados, visando melhores resultados organizacionais das instituições do Governo Federal;;
- A aplicação do capital psicológico positivo, nas instituições públicas que apresentam orçamentos enxutos pode ser uma forma de liderança, com melhoria de desempenho, com baixo custo. (LUTHANS, LUTHANS; LUTHANS, 2004).

CONCLUSÃO

Considerando os avanços que o tema do Capital Psicológico Positivo já obteve em pesquisas em outros países, conclui-se que este estudo pode favorecer novas pesquisas que visem uma postura organizacional mais focada nos aspectos positivos nas instituições públicas da administração pública federal indireta. Isso porque se verifica que diversos aspectos - que coadunam com os recursos humanos e com os contextos de organizações públicas do Brasil, já foram pesquisados em outros países- apresentaram resultados positivos quanto ao uso do capital psicológico positivo de líderes, liderados e em equipes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS CITADAS

ABBAS, Muhammad; RAJA, Usman. *Impact of psychological capital on innovative performance and job stress*. Canadian Journal of Administrative Sciences, vol. 32, p. 128-138, 2015.

AVEY, James B. *The Left Side of Psychological Capital: new Evidence on Antecedents of PsyCap*. Journal of Leadership and Organizational Studies, Vol. 21 (2) 2014.

AVEY, James B.; LUTHANS, Fred; JENSEN, Susan M. *Psychological Capital: A Positive Resource for Combating Employees Stress and Turnover*. Human Resource Management. Wiley InterScince, vol. 48, no. 5 p 677-693, 2009.

AVEY, James B.; LUTHANS, Fred; YOUSSEF, Carolyn M. *The additive Value of Positive Psychological Capital in predicting Work Attitudes and Behaviors*. Journal of Management, 2010.

AVEY, James; WERNING, TARA, S.; LUTHANS, Fred.. *Can Positive Employees Help Positive Organizational Change? Impact os Psychological Capital ans Emotions on Relevant Attitudes and Behaviors*. The Journal of Applied Behavioral Science, 44:1, p 48-70, 2008.

BANDURA, Albert. *Social Foundations of thoughts and Action*. New York: Prentice Hall, 1986.

BANDURA, Albert. *Self-Efficacy. The Exercise of Control*. United States: Freeman and Company, 1997.

BANDURA, Albert. *Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of behavioral Change*. Psychological Review, vol. 8, no. 2, p. 191-215, 1977.

BEAL III; ATAVROS, COLE, 2013 *Effect of psychological capital and resistance to change on organizational citizenship behavior*. SA Jurnal of Industrial Psychology, vol. 39 (2), 2013.

CNEN – Comissão Nacional de Energia Nuclear. *Quem Somos*. Disponível em: <<http://www.cnen.gov.br/quem-somos>>. Acesso em: 07 jul 2016.

COMBS, Gwendolyn; LUTHANS, Fred; GRIFFITH, Jakari. *Learning motivation and transfer of human capital development: Implications from psychological capital*. In: The Peaking Performing Organization, ed. Ronald J. Burke and cary L . Cooper. London & New York: Routledge. Taylor & Francis, p. 73-91, 2009.

CSIKSZENTMIHALY, Mihaly & SELIGMAN, Martin E. P.. *Positive Psychology – An Introduction*. In: American Psychologist – Special Issue on Happiness, Excellence, and Optimal Human Functioning. Washington, DC. American Psychological Association, p. 5-14, 2000.

DAVIS, Jocelyn S.. *Building the Positive Workplace: A Preliminary Report from the Field*. In: LINLEY, P. Alex; HARRINGTON, Susan & GARCEA, Nicola. *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Work*. New York: Oxford University Press, 2013.

GABLE, Shelly L. & HAIDT, Jonathan. *What (and Why) Is positive Psychology?*. Review of General Psychology, vol. 9, no. 2, 103-110, 2005.

GARCEA, Nicky & LINLEY, P. Alex, 2011, *Creating Positive Social. Change Through Building Positive Organizations: Four Levels of Intervention*. In: *Positive Psychology as Social Change*. Milwuakie: Springer, 2011. . GEISLER, Jill. *Work Happy*. New York: Center Street, 2012.

HARTY, Bo; GUSTAFSSON, John-Anders; BJÖRKDAHL, Ann; MÖLLER, Anders. *Group Intervention: A way to improve working teams` positive psychological capital*. IOS Press. Work, (53). P. 387-398, 2016.

HELED, Efrat; SOMECH, Anit; WATERS, Iea. *Psychological capital as a team phenomenon: mediating the relationship between learning climate and outcomes at the individual and team level*. The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good Practice, 2015.

KARATEPE, Osman M; KARADAS, Georgiana. *Do psychological capital and work engagement foster frontline employees` satisfaction?. A Study in the hotel industry*. International Journal of Contemporary Hospitality Management, vol. 27 (6), p. 1254-1278, 2015.

LINLEY, P. Alex; HARRINGTON, Susan & GARCEA, Nicola. *Preface*. In: *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Work*. New York: Oxford University Press, 2013.

LUTHANS, Fred. . *Positive Organizational Behavior: Developing and managing psychological strengths*. Academy Management Executive, vol. 16,1, p. 57-72, 2002a.

LUTHANS, Fred. *Organizational Behavior. An Evidence-based Approach*. New York: McGraw-Hill Irwin, 2011.

LUTHANS, Fred. *The need for and meaning of positive organizational behavior*. Journal of Organizational Behavior, vol. 23, p. 695-706, 2002b.

LUTHANS, Fred; LUTHANS, Kyle W.; LUTHANS, Brett C.. *Positive Psychological Capital: Beyond human and social capital*. Business Horizons, vol. 47 (1) p. 45-50, 2004.

LUTHANS, Fred; YOUSSEF, Carolyn M. & AVOLIO, Bruce J. *Psychological Capital. Developing the Human Competitive Edge*. New York: Oxford University Press, 2007.

LUTHANS, Fred; YOUSSEF, Carolyn M. & AVOLIO, Bruce J..*Psychological Capital and Beyond*. New York: Oxford University Press, 2015.

LUTHANS, Fred; YOUSSEF, Carolyn M. *Human Social and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in People for Competitive Advantage*. Organizational Dynamics, vol. 33, no. 2, 143-160, 2004.

LUTHANS, Fred; YOUSSEF, Carolyn M.; SWEETMAN, David S.; HARMS, Peter D. *Meeting the Leadership Challenge of Employee Well-being Through Relationship PsyCap and Health PsyCap*. Journal of Leadership & Organizational Studies, vol. 20 (I), p. 118-133, 2013.

MASTEN, Ann S. *Ordinary Magic. Resilience Processes in Development*. American Psychologist, Vol. 56, No. 3, p. 227-238, 2001.

SELIGMAN, Martin E. P. *Aprenda a Ser Otimista*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2012.

SELIGMAN, Martin. E. P.. *Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission* – In APA Monitor, American Psychological Association, 1998.

SNYDER, C. R. *Handbook of Hope. Theory, Measures, and Applications*. San Diego: Academic Press, 2000.

SNYDER, C. R; IRVING, L.; ANDERSON, J.R. *Hope and health: measuring the will and the ways*. In: SNYDER,C.R;FORSYTH, D.R.. *Handbook of social and clinical psychology: the health perspective*. Elmsford: pergammon Press, 1991.

SNYDER, C.R. & LOPEZ, Shane J. *Psicologia Positiva . Uma abordagem Científica e Prática das Qualidades Humanas*. Porto Alegre: Artmed, 2009.

STAJKOVIC, Alexander D. *Introducing positive psychology to work motivation: Development of a core confidence model*. Artigo apresentado na Academy of Management Encontro Nacional, Seattle, Washington, 2003.

STAJKOVIC, Alexander D.; LUTHANS, Fred. *Social Change Theory and Self-Efficacy: Going Beyond Traditional Motivational and Behavioral Approaches*. Organizational Dynamics, p. 62 – 74, 1998.

STORY, Joana S. P.; YOUSSEF, Carolyn M.; LUTHANS, Fred; BARBUTO, John E.; BOVAIRD, James. *Contagion effect of global leaders' positive psychological capital on followers: does distance and quality of relationship matter?* The International Journal of Human Resource Management, vol. 24. No. 13, p. 2534-2553, 2013.

THOMPSON, Kenneth R.; LEMMON, Grace; WALTER, Thomas J. Employee *Engagement and Positive Psychological Capital*. *Organizational Dynamics*, vol. 44, p. 185-195, 2015.

WOOD, Robert; BANDURA, Albert. *Social Cognitive Theory of Organizational Management*. Academy of Management Review, vol. 14, no. 3, p. 361-384, 1989.

YOUSSEF, Carolyn M.; LUTHANS, Fred. Psychological Capital. Meaning, Finding and Future Directions. In: CAMERON, Kim S. & SPREITZER, Gretchen M. *The Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship*. New York: Oxford University Press, 2012.