

REVISTA PSIQUE CIÊNCIA & VIDA: PESQUISA DOCUMENTAL A PARTIR DA PSICOLOGIA POSITIVA¹

Débora Vescovi², Márcia Werner³

Resumo: Observa-se que o campo de trabalho da Psicologia tem se expandido, gerando maior demanda em relação à atuação dos profissionais no mercado de trabalho. As abordagens seguidas por esses como a Psicanálise e a Terapia Cognitivo Comportamental – TCC, atualmente dividem espaço com outras propostas de trabalho que potencializam as virtudes humanas, como é o caso da Psicologia Positiva. Assim, este artigo apresenta os temas que foram publicados na revista *Psique Ciência & Vida*, ao longo do ano de 2013, averiguando quais termos referentes à Psicologia Positiva foram mais utilizados nos capítulos da mesma, buscando também, examinar se há fundamentação teórica na escrita da revista citada. Conforme a Pesquisa Documental (GIL, 2010) foram identificadas treze edições da revista, sendo utilizado o Método da Análise de Conteúdo (BARDIN, 2012) para o tratamento dos dados. Com este estudo, concluiu-se que as autoras discutem temas diversos, como felicidade, bem-estar e lúdico, embasando a escrita de forma coerente com a abordagem.

Palavras-chave: Psicologia Positiva. Revista *Psique Ciência & Vida*. Pesquisa documental.

1 INTRODUÇÃO

É possível observarmos no contexto atual que o campo de trabalho da Psicologia tem se expandido amplamente, o que conseqüentemente, gerou maior demanda em relação à atuação dos profissionais no mercado de trabalho. As inserções foram ocorrendo em diversos contextos, como por exemplo, nas escolas, nos hospitais, nas organizações, no esporte, nas comunidades, entre outros setores (BASTOS; GOMIDE, 1989). Desse modo, a partir de

1 Artigo Acadêmico produzido na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVATES.

2 Acadêmica de Psicologia do Centro Universitário UNIVATES.

3 Graduada em Psicologia, Mestra em Psicologia Social e Institucional - UFRGS, Especialista em Violência Doméstica - USP e Docente do Centro Universitário UNIVATES.

ações interdisciplinares e de uma visão biopsicossocial, passou a existir um olhar sensível e ampliado para com os indivíduos, por meio de propostas de promoção da saúde (PEREIRA; BARROS; AUGUSTO, 2011).

Sendo assim, os profissionais passam a atuar “no campo do bem-estar social, através de inúmeros programas, projetos e serviços na área da saúde, saúde mental e assistência social” (MACEDO; DIMENSTEIN, 2011, p. 296). Nesse sentido, observa-se, que a proposta da Psicologia Positiva, caracterizada como um novo movimento científico apresenta ferramentas para contribuir com a inserção dos profissionais nesses diferentes espaços e com suas distintas demandas.

Foi a partir do ano de 1998, que a Psicologia Positiva passou a ser estudada com mais força, em especial pelos autores, Seligman (2000), Mihaly Csikszentmihalyi (1990), Snyder e Lopez (2002), sendo resgatada com a finalidade de apresentar perspectivas de trabalho diferenciadas. Ou seja, para além do processo de ajuda e enfoque negativo dos indivíduos. Por meio disso, passou-se a objetivar o cuidado e a valorização dos potenciais humanos, de modo a se explorar o lado positivo da vida, favorecendo o desenvolvimento pleno (PALUDO; KOLLER, 2007).

Mesmo sabendo que o resgate da proposta de trabalho da Psicologia Positiva é recente, e se encontra em processo de expansão, já é possível verificarmos que existem movimentos ocorrendo pelo Brasil, o que aponta a ampliação e repercussão das propostas da mesma. Podemos identificar esse crescimento, por meio das jornadas e congressos, como por exemplo, o I Congresso Brasileiro de Psicologia Positiva em Porto Alegre, a I Jornada Brasileira de Psicologia Positiva – Uma integração com o Coaching no Rio de Janeiro ambos em outubro de 2014, e também, o Congresso Mundial de Psicologia Positiva em Orlando, em junho de 2015, agregando profissionais nacionais e internacionais.

Dando ênfase à realização da pesquisa no campo da Psicologia Positiva, ressalta-se que o interesse pela temática, surgiu por meio da participação em algumas disciplinas realizadas no Curso de Psicologia, do Centro Universitário UNIVATES, Lajeado/RS. Nessas foram abordadas questões relativas às potencialidades humanas, como por exemplo, na disciplina de Clínica Psicológica III – Humanismo abordagem de onde, por sinal, emerge a Psicologia Positiva, segundo alguns autores, como, por exemplo, Pacico e Bastianello (2014). Também, devido ao restrito número de publicações em Psicologia a respeito da abordagem dos aspectos virtuosos do ser humano, principalmente em estudos brasileiros. Sendo que, com os existentes, já é possível identificar que as propostas do movimento, bem como seus conceitos possuem validade científica, demonstrando que essa, é uma área com grande probabilidade de atuação para os profissionais da Psicologia (PUREZA et al., 2012).

Referente à revista *Psique Ciência & Vida* para realização da Pesquisa Documental, destaca-se que a mesma foi escolhida por apresentar mensalmente,

desde o ano de 2006, um capítulo específico referente à Psicologia Positiva (KAMEI, 2010; REVISTA PSIQUE CIÊNCIA & VIDA, 2013, texto digital), o que permitiu estudá-la averiguando de que forma a abordagem é apresentada, e para qual público. Além disso, este artigo também assinala brevemente o movimento científico designado Psicologia Positiva, com a finalidade de proporcionar aproximação da abordagem aos acadêmicos do Centro Universitário UNIVATES.

2 PSICOLOGIA POSITIVA: APROXIMAÇÕES

A Psicologia surge no século XIX, com três objetivos básicos, sendo eles: curar doenças mentais, tornar a vida das pessoas mais satisfatória, preenchida e feliz, de forma a identificar e cultivar talentos superiores (SELIGMAN, 2004a; SNYDER; LOPEZ, 2009a). Os mesmos autores referem que com o final da segunda Guerra Mundial e com todas as consequências advindas com essa, a Psicologia buscou foco naquilo que se apresentava como problema, dano e/ou prejuízo, deixando de lado suas últimas missões. Logo, para suprir as demandas existentes com o Pós-Guerra, os Psiquiatras foram procurados para atuar como psicoterapeutas. Entretanto, devido à grande demanda e ao baixo índice de tais profissionais, buscou-se auxílio dos “psicólogos”, os quais se encontravam com um campo de trabalho restrito naquele tempo, possuindo três missões: curar doenças mentais, desenvolver trabalhos em instituições, apoiando jovens talentosos na presença de QI altos (SELIGMAN, 2004a; SNYDER; LOPEZ, 2009a).

Percebe-se então, que existem diversos fatores que caracterizam o estudo da Psicologia Positiva como recente. Nunes (2007) aponta que um deles é o crescente índice de sofrimento, seguido por perturbações que acabaram por exigir maior atenção. Outro se refere a uma questão histórica, vinculada à Segunda-Guerra Mundial, onde o enfoque recaiu sobre o estudo de patologias e de diagnósticos. A terceira razão se refere à relevância dada aos aspectos negativos, sendo esse um costume do ser humano.

Frente a isso, com o abandono por tanto tempo do estudo referente aos potenciais, talentos e habilidades humanas, evidencia-se, sempre mais, a necessidade de gerar estudos que venham a contribuir para uma maior reflexão sobre a proposta da Psicologia Positiva. Como nos diz Seligman e Csikszentmihalyi apud Nunes (2007, p. 2), “a psicologia positiva preconiza que tratar não é apenas arranjar o que está danificado; é também cuidar de algo ou alguém e fomentar o que temos de melhor”. Sendo assim, a proposta dessa abordagem é propor reflexões e problematizações daquilo que por tanto tempo foi esquecido pelas linhas teóricas vigentes. E, como apontam Passareli e Silva (2007, p. 513):

O novo foco em estudos sobre as forças e as potencialidades humanas significa uma mudança em interesses concentrados apenas

em emoções negativas, tão freqüente em pesquisas empíricas até o presente momento, e o surgimento de um novo grupo de pesquisas interessadas em emoções positivas, até então realizadas de maneira muito escassa.

Ao mesmo tempo, com a realização da pesquisa, em artigos, livros e meios eletrônicos, foi possível identificar estudos que ratificam a Psicologia Positiva (PALUDO; KOLLER, 2007), no entanto há apontamentos críticos. Ursúa (2006) menciona que os profissionais que trabalham e estudam essa abordagem estão se congratulando constantemente por terem descoberto as características do caráter, sendo que, essa descoberta não parece nem um pouco, uma mudança de paradigma, pois é evidente que os aspectos positivos se referem a algo além do que a ausência dos fatores negativos. Todavia, Paludo e Koller (2007) referem que já é possível de se identificar que a proposta da abordagem é trabalhar de forma que a ênfase no cuidado não recaia apenas nos aspectos tristes, nas patologias e/ou deficiências (PALUDO; KOLLER, 2007), mas que vise à compreensão das qualidades humanas, no sentido que de as pessoas tenham vidas mais “felizes e produtivas” (SNYDER; LOPEZ, 2009a, p. 19).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Chemin (2012, p. 53) refere que, “fazer pesquisa é o mesmo que investigar de forma sistemática um objeto”. Portanto, esse processo de pesquisa e investigação, é a possibilidade de experimentar e se aprofundar em determinada temática, com a finalidade de aprimorar os conhecimentos. Dando ênfase à realização dessa pesquisa destaca-se que ela ocorreu em dois momentos. Primeiramente houve um período caracterizado como pré-análise (BARDIN, 2012) que ocorre como uma fase de organização e sistematização das ideias, com escolha dos documentos; formulação das hipóteses, objetivos e elaboração de indicadores para a interpretação final.

Uma garimpagem, realizada em meios eletrônicos e impressos, no segundo semestre de 2014, permitiu a identificação de publicações mensais a respeito da Psicologia Positiva, desde o ano de 2006 (KAMEI, 2010), na revista *Psique Ciência & Vida*. A pesquisa ficou limitada nas edições de 2013, por ser considerado um número suficiente para a análise proposta (FONTANELLA, RICAS, TURATO, 2008). Os dados foram coletados nos meses de janeiro, fevereiro e março de 2015, totalizando uma amostra de pesquisa correspondente a treze edições da revista citada, sendo duas delas do mês de janeiro.

Conforme refere Gil (2010), a Pesquisa Documental aproxima-se em alguns pontos da Pesquisa Bibliográfica, mas há uma diferença entre elas que se refere à natureza das fontes utilizadas. Enquanto a Pesquisa Bibliográfica utiliza fontes secundárias, como dados que já foram trabalhados, a Pesquisa Documental utiliza-se de fontes primárias, ou seja, materiais que não receberam

tratamento, como jornais e revistas (GIL, 2010). Desse modo, a finalidade é passar de um documento bruto, primário, para um documento analisado, ou seja, secundário (BARDIN, 2012).

Uma das etapas que compõe a Pesquisa Documental é a formulação do problema de pesquisa (GIL, 2010) o qual, nesse estudo, refere-se à identificação de como é apresentada a Psicologia Positiva nos capítulos da revista citada, ao longo do ano de 2013, bem como averiguar quais os termos mais frequentes nos capítulos. Quanto ao tratamento dos dados levantados, recorreu-se ao Método da Análise de Conteúdo, onde os termos foram selecionados por meio de um processo de codificação e categorização (BARDIN, 2012).

O processo de codificação, compreendido com a transformação dos dados brutos, evidenciou a organização de unidades de registro⁴, as quais foram escolhidas a partir do título ilustrativo; “palavra” (BARDIN, 2012, p. 134), que não possui uma definição precisa, segundo a mesma autora. Além disso, em uma etapa quantitativa, realizou-se um processo de definição de unidades de análise (GIL, 2010) onde foi identificada a presença de alguns elementos, os quais foram reunidos por categorização⁵ e identificação léxica, ou seja, “classificação das palavras segundo o seu sentido, com emparelhamento dos sinônimos e sentidos próximos” (BARDIN, 2012, p. 147).

Para a realização desse estudo foram utilizados dois juízes, um deles profissional da área da Psicologia, e outro leigo, os quais permitiram um comparativo com as interpretações realizadas pelas pesquisadoras, examinando os documentos com a finalidade de permitir confiabilidade e validade ao estudo na definição das categorias. Com a análise realizada por estes, observou-se que há 95% de concordância com a eleição dos termos selecionados pelas autoras (FONTANELLA, RICAS, TURATO, 2008).

Em relação às limitações do presente estudo, a possibilidade pode estar relacionada à utilização das revistas, pois a pesquisa restringiu-se a tratar apenas as edições do ano de 2013, devido à dificuldade em encontrar as doze edições de um mesmo ano, e, assim, realizar um comparativo entre as edições.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

A partir da realização desse estudo foi possível compreender que a revista realiza um trabalho que problematiza e apresenta estudos sobre o comportamento humano (REVISTA PSIQUE CIÊNCIA & VIDA, 2013, texto digital). Sem um público leitor específico, a revista se firmou no mercado

4 “É Unidade de significação codificada e corresponde ao segmento de conteúdo considerado unidade de base, visando a categorização e a contagem seqüencial” (BARDIN, 2012, p. 134).

5 “É um processo do tipo estruturalista composto por duas etapas: inventário e classificação” (BARDIN, 2012, p. 148).

como material de referência em universidades brasileiras, com a finalidade de aproximar a temática a diferentes categorias, como por exemplo: profissionais da área, professores, estudantes, filósofos, psicoterapeutas e leigos, que possuem interesse no assunto relacionado à abordagem da Psicologia Positiva (REVISTA PSIQUE CIÊNCIA & VIDA, 2013, texto digital). Em seu conteúdo traz informações sobre as áreas da Psicologia, Psicanálise, Psiquiatria e também Neurociências (IBANCA, 2013, texto digital; REVISTA PSIQUE CIÊNCIA & VIDA, 2013, texto digital).

Por meio da Pesquisa Documental (GIL, 2010) foi possível identificar que duas edições da revista eram do mês de janeiro, além disso, a edição do mês de março, nº 87, apresentava duas publicações a respeito da abordagem da Psicologia Positiva, porém em capítulos diferentes. Em relação a isso, identificou-se que um dos capítulos foi escrito pela autora Portella (2013), que é Pós Doutora em Psicologia, Doutora em Psicologia Social, Mestre em Psicologia Cognitiva, professora e supervisora da equipe clínica e docente do CPAF-RJ e da Pós-Graduação em Terapia Cognitivo Comportamental do CPAF-RJ/UCAM, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamental, consultora e autora de livros e artigos na área de comunicação não verbal e controle do stress (PORTELLA, 2013, texto digital).

Neste capítulo, Portella (2013, p. 56) discorre sobre uma quebra de paradigma e aponta que: “A Psicologia Positiva reconhece a existência de sofrimento humano, situações de risco e patologias; no entanto, não está restrita apenas a reparar o que há de errado ou ruim, mas (re) construir as qualidades positivas da pessoa”. Corroborando com essa ideia, Snyder e Lopez (2009a, p. 19) referem que: “A Ciência e a prática da psicologia positiva estão direcionadas para a identificação e a compreensão das qualidades e virtudes humanas, bem como para o auxílio no sentido de que as pessoas tenham vidas mais felizes e produtivas”. Neste capítulo, verifica-se que a proposta da autora é relatar brevemente o que é a Psicologia Positiva e o seu movimento histórico, apresentando os objetivos e conceitos relevantes da abordagem.

Em relação aos demais capítulos referentes à Psicologia Positiva nas revistas, a autora é Graziano (2013), psicóloga e doutora em Psicologia, tendo especialização *latu sensu* na área de gestão empresarial, bem como, na VIA Institute on Character, EUA, em Virtudes e Forças Pessoais. Sua tese foi voltada à Psicologia Positiva e ao estudo da Felicidade, sendo a primeira a discorrer sobre sentimentos, emoções, felicidade humana e comportamentos positivos (GRAZIANO, s.d., texto digital), seu trabalho é voltado para o estudo do comportamento humano, atuando na área da educação e junto a empresas.

A partir da análise realizada com os dados da Pesquisa Documental, foi possível identificar três termos que mais se repetem, as quais são: Criança/ Lúdico, (in) Felicidade e; Psicologia Positiva. Conforme as etapas desenvolvidas no decorrer da análise, buscou-se também problematizar a fundamentação

teórica da escrita apresentada nos conteúdos da revista, sendo este, um dos objetivos da pesquisa, o qual será discutido no item discussão dos resultados.

Nos dois quadros abaixo estão apresentados os resultados colhidos com o Método da Análise de Conteúdo. Esses dados serão discutidos e problematizados a partir do referencial teórico da Psicologia Positiva.

Quadro 1 – Seleção e categorização dos termos

CRIANÇA/LÚDICO	PSICOLOGIA POSITIVA	(IN) FELICIDADE
Janeiro – Edição nº 97	Janeiro – Edição nº85/ nº 97	Janeiro – Edição nº 85/ nº 97
Agosto – Edição nº 92	Fevereiro – Edição nº 86	Abril – Edição nº 88
Outubro – Edição nº 94	Março – Edição nº 87	Maior – Edição nº 89
	Abril – Edição nº 88	Junho – Edição nº 90
	Maior – Edição nº 89	Julho – Edição nº 91
	Junho – Edição nº 90	Agosto – Edição nº 92
	Julho – Edição nº 91	Novembro – Edição nº 95
	Setembro – Edição nº 93	Dezembro – Edição nº 96

Fonte: das autoras (2015).

Quadro 2 - Edições em que os termos identificados se repetem com maior frequência

Edição nº 85 – (In) Felicidade; Psicologia Positiva
Edição nº 88 – (In) Felicidade; Psicologia Positiva
Edição nº 89 –(In) Felicidade; Psicologia Positiva
Edição nº 90 - (In) Felicidade; Psicologia Positiva-
Edição nº 92 – Criança /Lúdico - (In) Felicidade
Edição nº 97 – Criança/ Lúdico; (In) Felicidade; Psicologia Positiva

Fonte: das autoras (2015).

A partir da conclusão do Quadro 2 foram identificadas seis revistas em que os termos selecionados mais se repetem.

5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

5.1 O lúdico a partir da Psicologia Positiva

Nas edições em que os termos criança e lúdico aparecem, percebe-se que há uma problematização a respeito do elogio que é dado às crianças. Também, do quanto a brincadeira e a ludicidade são importantes, tanto para o desenvolvimento saudável, quanto para o resgate daquilo que foi perdido/deixado de lado com o passar dos anos pelos adultos. Essas decorrências podem advir da rotina de trabalho ou mesmo por questões que a sociedade julga e rotula como não sendo apropriadas para uma determinada fase da vida.

Abaixo segue um trecho da edição da revista de nº 97, seguindo os moldes de apresentação de dados da Pesquisa Documental de Cellard (2012). Este autor refere que esse modo de apresentação do documento, permite uma exposição do assunto tratado onde em poucos trechos, se consegue expressar a finalidade da publicação.

Nas palavras de Graziano,

é estranho que no Brasil eu jamais tenha visto sequer um idoso em uma montanha - russa. De fato, nas poucas vezes em que os vi em um parque de diversões, eles estavam fora dos brinquedos, sentados em bancos e vigiando seus netos pequenos, enquanto seus filhos e netos maiores se divertiam em brinquedos “perigosos”. O lúdico não é prerrogativa do infantil. E se no Brasil a diversão para os idosos se limita a novela, dominó e bocha, isso é muito mais fruto de uma cultura que vê a velhice como morte do que uma incapacidade genuína que uma pessoa mais velha possa ter para explorar o novo. O lúdico está na gênese do pensamento, da descoberta de si mesmo, da possibilidade de experimentar, de criar e de transformar o mundo. O historiador holandês Johan Huizinga cunhou, em 1938, a expressão *homo ludens* ao escrever um livro do mesmo nome, no qual afirmava que a ideia de jogo é central para a civilização. De acordo com esse autor, o jogo seria uma categoria absolutamente primária da vida, tão essencial quando o raciocínio (*homo sapiens*) e a fabricação de objetos (*homo faber*). O caráter de ficção é um dos elementos constitutivos do jogo, no sentido de fantasias criativas e de imaginação. Sendo assim, ao contraditório do que muitas pessoas podem pensar, o lúdico é coisa muito séria e necessária, além de ser um direito (GRAZIANO, 2013e, p. 19- edição 92).

Levando em conta essa etapa de vida intitulada de velhice ou terceira idade, e corroborando com a escrita de Graziano, Snyder e Lopez (2009c) enfatizam que com o pós-guerra, as histórias das pessoas “idasas” ganham cada vez mais destaque e os estudos sobre o bem-envelhecer estão recebendo evidência. Os autores constatam que as experiências vividas naquele tempo

trazem lições de vida e propõem a valorização do saber dos “mais velhos”. Nesse sentido, já existem estudos que trabalham com a finalidade de “acrescentar mais vida aos anos” (SNYDER; LOPEZ, 2009c, p. 116), ou seja, proporcionando aspectos mais saudáveis ao envelhecimento.

Desse modo, considerando a escrita de Graziano (2013e), observa-se que existe sim uma questão social, cultural e até mesmo pessoal que faz com que o idoso se sinta mais restrito à realização de algumas atividades, não se sentindo confortável em ir ao parque de diversões para brincar, por exemplo. Entretanto, estudos como o da Fundação MacArthur (McArrhue Foundation Study os Successful Aging), já vem trabalhando com essa categoria de pessoas, propondo a busca de alegria, amor e compartilhamento de experiências, por meio de critérios que visam evitar doenças, propondo o envolvimento com a vida e a manutenção do funcionamento cognitivo e físico (SNYDER; LOPEZ, 2009c).

Mosquera e Stobaus (apud FERREIRA et al., 2012) ainda referem que foi, principalmente, a partir 1998, que uma postura positiva em pesquisas psicológicas sobre o envelhecimento teve maior evidência. Logo, o estudo sobre essa categoria tornou-se um paradigma relevante, não sendo mais contemplado como problema, mas como sinônimo de longevidade.

A partir dos termos criança e envelhecimento, identifica-se que ambos são aproximados pela questão da ludicidade. Os próprios autores Snyder e Lopez (2009c), destacam que a resiliência pode ser um recurso que vem com força para se pensar e problematizar a capacidade das pessoas de superar adversidade, em evidência, em contextos vulneráveis. Ainda, observa-se que o contexto cultural, os relacionamentos em família, as experiências passadas possuem grande influência sobre as condições de se conseguir superar adversidades e é a partir disso que a ludicidade se torna uma habilidade fortalecedora para situações adversas, sendo também uma estratégia para ampliar a resiliência (SNYDER; LOPEZ, 2009c).

Percebe-se que em outro documento, na edição, nº 97, a questão da ludicidade segue sendo apresentada pela autora, porém discorrendo a respeito das maneiras, como por exemplo, palavras e gestos que são utilizadas pelos pais em relação à educação dos filhos, os quais muitas vezes vão caracterizar a forma como os mesmos se comportarão. Nas palavras da autora: “a culpa” da infelicidade dos jovens seria dos pais, que, durante a infância dos filhos, cobriam-lhes de elogios, fazendo-os acreditar que, na vida adulta, seriam capazes de tudo” (GRAZIANO, 2013f, p. 18-19). A mesma também aponta por meio do embasamento da Psicologia Positiva, que: “fazer elogio aos filhos não produz dano emocional, muito menos infelicidade [...]” (GRAZIANO, 2013f, p. 19), ressaltando, além disso, que; “O problema não está em elogiar, mas, talvez, em fazer elogios que não correspondem com a realidade, iludindo o elogiado acerca de quem ele possa ser” (GRAZIANO, 2013f, p. 19).

Nesse sentido, em relação à educação dos os filhos, Snyder e Lopez (2009f) confirmam o que Graziano (2013f) assinala quando fala sobre o elogio. Os autores referem que os comportamentos possuem relação direta na forma como as crianças vivenciam as experiências emocionais, sendo que o vínculo inseguro é um fator que causa diversas dificuldades no desenvolvimento. Dessa forma, observa-se que realmente o problema não está em elogiar, e, sim, em saber em quais momentos elogiar, pois são essas atitudes que proporcionarão a construção do vínculo e farão “ligação emocional entre uma criança e um cuidador” (SNYDER; LOPEZ, 2009f, p. 269).

5.2 Felicidade ou infelicidade?

No Quadro 2 verifica-se que os termos (In) felicidade se repetem nas seis edições da revista. Para ilustrar o documento, segue abaixo uma breve apresentação (CELLARD, 2012) de um dos trechos retirados da edição de nº 88.

Conforme a autora:

Fernando Pessoa, numa recomendação que poderia muito bem ter saído das páginas de um livro de psicologia positiva, nos diz que: “Não se acostume com o que não te faz feliz” afirmação que, fatalmente, implica a necessidade de desistirmos de algo: ainda que seja do que nos torna infelizes. Já Marina Colossanti, em um belíssimo texto que fala sobre o sofrimento que nos infligimos quando perseveramos naquilo que nos traz sofrimento, adverte: “A gente se acostuma. Mas não devia”. Esses autores têm toda razão. A quase infinita capacidade de adaptação do ser humano, embora seja uma vantagem em termos evolutivos, pode muito bem nos aprisionar em situações que nos transformam nas piores versões de nós mesmos. É o que acontece com casais cujo relacionamento se arrasta para além do necessário, em um desgaste mútuo e capaz de destruir não apenas as boas lembranças da relação, mas também a todos os que nela estão envolvidos: marido, mulher e filhos. Sim, esses mesmos filhos sobre os quais se costuma impor a responsabilidade da perseveração em um relacionamento falido, o que, na verdade, nada mais é do que o peso da própria covardia de seus pais em relação à coisa certa a ser feita: desistir de uma relação que não lhes faz felizes. Não podemos deixar de observar, contudo, um movimento paradoxal em relação ao exemplo citado, posto que ao mesmo tempo em que uma separação representa uma desistência, um abrir mão em relação ao outro, ela também significa uma persistência na luta por um objetivo maior, que é a própria felicidade (GRAZIANO, 2013b, p. 18-19).

Observando esse trecho, percebe-se que tanto a felicidade quanto a infelicidade são termos abordados de forma prática ou ainda ilustrativa, em

alguns casos através de um exemplo ou de uma situação concreta como o relacionamento conjugal.

Além disso, o documento apresenta outros termos relacionados à Psicologia Positiva, como por exemplo; as virtudes ubíquas, contemplando, a moderação (temperança) e a sabedoria. Sendo que a autora exemplifica o uso destas virtudes quando aponta que a sabedoria é que nos diz quando é importante lutar e quando é importante desistir (GRAZIANO, 2013b). Snyder e Lopez (2009d) trazem o mesmo apontamento quando referem que a sabedoria é uma habilidade de administração da vida cotidiana, podendo ser entendida como “astúcia interpessoal” (2009d, p. 203). Os autores ainda reforçam apontando que esse termo é um exemplo de excelência humana, “que envolve um desafio, demandando a tomada de decisões sólidas e, geralmente, contribuindo, para o bem comum (2009d, p. 194).

Na edição de nº 85, Graziano (2013a) segue discorrendo sobre as virtudes, afirmando que na Grécia Antiga a prática das mesmas era desenvolvida com a finalidade de que o sujeito desenvolvesse suas potencialidades individuais e da mesma forma, cumprisse com o seu papel, sabendo qual era o sentido de sua existência. Nesse sentido, se observou a problematização dos conceitos de (in) felicidade, quando a autora refere que talvez não saibamos qual o significado da felicidade, pois vivemos em um ritmo de vida que não nos permite pensar sobre aquilo pela qual estamos lutando (GRAZIANO, 2013a).

Identificou-se também que “A **felicidade** é um estado emocional positivo, subjacente definido por uma pessoa” (SNYDER; LOPEZ, 2009b, p. 124, grifo do autor), e que, ainda é “definida como a predominância da frequência de ocorrência de experiências emocionais positivas sobre as negativas” (COMIM; SANTOS, 2010, p. 190). Da mesma forma, a expressão felicidade também é usada como sinônimo de bem-estar subjetivo (LAYOUS; ZANON, 2014), o que é possível de se identificar nas edições da revista, em que a autora Graziano (2013a, 2013c, 2013d), cita a importância do autoconhecimento e da busca de sentido, afirmando que a lógica do capitalismo, como citado na edição nº 89, tem estimulado uma vida que pressupõe os bens materiais como superiores, disseminando a lógica do ter para ser (GRAZIANO, 2013c). Nesse sentido, talvez estejamos confundindo o significado das coisas, como, por exemplo, da felicidade e do bem-estar, que em alguns casos, é entendido como reflexo de nossos bens materiais. Parafraseando Graziano (2013c) “estou certa de que o acesso aos mencionados “serviços básicos” é necessário à felicidade humana, contudo acreditá-lo suficiente, além de simplista, pressupõe uma felicidade de caráter essencialmente materialista” (2013c, p. 19, edição 89).

Conforme estudos e levando em conta a edição nº 88, há uma problematização em relação à “dificuldade” de as pessoas desistirem de algo, pois nossa sociedade ocidental valoriza o comportamento de luta pelos objetivos. Sendo assim, foi possível identificar nas pesquisas de Snyder e Lopez (2009a), que a felicidade é composta por três índices de variância, sendo eles:

genética 50%; atividade intencional 40% e circunstâncias de vida 10%; índices que também são apontados por Portella (2013) na edição nº 87. A partir disso, é visível que possuímos a capacidade de vivenciar e “optar” por atividades que nos gerem prazer, produzindo bem-estar e satisfação. Porém, o que Graziano (2013b) aponta na edição nº88, é que existe uma dificuldade em nossa sociedade, em valorizar a opção pela desistência, pois o desistir nunca é caracterizado como uma boa escolha, mesmo que ele conduza ao caminho da felicidade.

Como já citado, para alguns autores, felicidade e bem-estar são sinônimos, porém para outros, não. Seligman (2011a) traça essa diferença quando refere que o tema de estudo da Psicologia Positiva é o bem-estar e que o critério utilizado para mensurar este, é o florescimento, portanto, o objetivo desta abordagem é aumentar esse florescimento. Para chegar nisso, o autor que optou por estudar o bem-estar, concluiu que engajamento e sentido são maneiras de expressarmos como nos sentimos, mas jamais farão parte daquilo que se denomina felicidade. Portanto, Seligman (2011a), define bem-estar como uma combinação de fatores que contemplam os cinco pilares da teoria, sendo sustentados pelas forças pessoais, e que permitirão uma combinação entre “sentir-se bem e efetivamente ter sentido, bons relacionamentos e realização” (SELIGMAN, 2011a, p. 36). Reforçando ainda a importância de que o bem-estar pudesse ser ensinado na escola, em virtude por proporcionar uma melhora na aprendizagem (SELIGMAN, 2011b).

5.3 Psicologia Positiva

A categoria Psicologia Positiva originou-se a partir da identificação de que os termos se repetem cinco vezes nas edições selecionadas para análise. A edição na qual não estão sendo citados os termos; Psicologia Positiva é a edição nº 92. Mas o que se constata é que em todas as edições, a abordagem da Psicologia Positiva, serve como embasamento teórico para a fundamentação da escrita, como por exemplo: quando a autora, Graziano (2013a, p. 18), na edição nº 85, afirma que: “para a Psicologia Positiva, o significado é um componente importante da felicidade, ainda que o ritmo de vida moderna nos distancie dele”.

Segue abaixo um trecho retirado do documento (CELLARD, 2012) da edição nº 89:

Há quase um mês saiu o anúncio do lançamento de um índice de bem-estar que medirá a opinião da população brasileira nesse quesito. Trata-se do WellBeing Brasil (WBB), coordenado por profissionais da Fundação Getúlio Vargas, o Movimento Mais Feliz e a rede social MyFunCity. Ao todo, 10 indicadores vão compor o novo índice, dentre eles a satisfação com setores como transporte, mobilidade, profissão, dinheiro e consumo. Será que tal iniciativa irá mudar o rumo de políticas públicas em favor das reais necessidades

de nossa população? Considerando que o terceiro pilar da Psicologia Positiva é justamente o estudo das chamadas Instituições Positivas, a discussão acerca de organizações sociais capazes de promover o bem-estar e o florescimento humano são extremamente pertinentes. A criação desse índice se trata, sim, de um passo importante, pois, de alguma forma, coloca o bem-estar, foco de pesquisa da Psicologia Positiva, sob atenção de órgãos públicos. Contudo é lamentável que o tal indicador brasileiro seja um índice puramente econômico, que, simplesmente, ignora o bem-estar psicológico. A probabilidade de que a pauta vire preocupação nacional é grande, porque promover o bem-estar público, sabendo como chegar a ele, é, no mínimo, caminho mais fácil para que programas sociais dêem resultados. É medida interessante, também, do ponto de vista político, para que governantes ganhem visibilidade e se mantenham no poder, sob plataformas de ação, que atendam, objetivamente, aos anseios mais prementes da população nesse sentido (GRAZIANO, 2013c, p. 18).

Verifica-se que Graziano (2013c) traz para discussão um dos três pilares da Psicologia Positiva, as Instituições. Como, por exemplo, a democracia e a família, que possui foco nas relações, na responsabilidade, na moderação, na ética, entre outros. A partir disso, evidencia assim, um melhor desenvolvimento das relações, as quais ocorrem, nos diferentes espaços e que são significativas à vida dos indivíduos (SELIGMAN, 2004a).

Conforme nos aponta Seligman (2004b), a Psicologia Positiva possui uma proposta de trabalho mais voltada aos aspectos positivos do desenvolvimento humano, vislumbrando o bem-estar subjetivo de pessoas, grupos e instituições, por meio do florescimento e fortalecimento das forças pessoais. Nesse caso, observamos o valor dessa publicação da revista, pois traz para discussão, questões a respeito da criação de um índice de bem-estar, o qual é foco de estudo da Psicologia Positiva, como já citado.

Na edição de nº 90, outro termo da Psicologia Positiva é trabalhado, *savoring*⁶. No documento há consideração sobre o aniversário, da relevância que ele tem para algumas pessoas, e do quanto para outras, ele é um marco que representa um tempo que não mais voltará. Levando em conta as considerações teóricas, observa-se que há sim efetividade em relação à escrita da autora Graziano (2013d), com o que a abordagem da Psicologia Positiva propõe como sendo *Savoring*. O termo diz respeito à importância de que as pessoas tenham um tempo para si, para ampliarem o olhar e analisar o que vivenciaram até a data da comemoração, avaliando os acontecimentos de sua vida (CARVALHO, 2009).

6 “Pode ser considerado com uma forma cognitiva de regular emoções, utilizada para manter e prolongar as experiências emocionais positivas” (CARVALHO, 2009, p. 41).

Na edição de nº 87, Portella (2013) descreve brevemente sobre a Psicologia Positiva, trazendo conceitos embasados em autores como Seligman (2011a), Paludo e Koller, (2007), apresentando-os e problematizando-os a partir da abordagem como, por exemplo, o bem-estar subjetivo. Definido como o tema central da Psicologia Positiva (SELIGMAN, 2004a, 2011a). A autora ainda discorre sobre a teoria da Felicidade Autêntica, apresentando elementos, como por exemplo, *flow*, onde afirma que este é definido como uma posição de entrega para determinada tarefa (PORTELLA, 2013). Kamei (2014, p. 177), define o termo como “motivação intrínseca, ou seja, o quanto os indivíduos gostam e sente satisfação e emoções positivas ao praticar essa atividade. Referindo ainda que para a ocorrência de um estado de *flow* é essencial que o indivíduo se envolva inteiramente em uma atividade, assim, “há equilíbrio entre as habilidades e desafios, e o nível de concentração é alto” (KAMEI, 2014, p. 183). Snyder & Lopez (2009e, p. 238) corroborando com a definição do termo explanam que *flow* é um “Estado de envolvimento ótimo, no qual a pessoa não percebe os desafios à ação como uma subutilização, nem como uma sobrecarga de suas atuais habilidades e tem objetivos claros e atingíveis, e *feedback* imediato sobre os avanços”.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a conclusão da Pesquisa Documental e da Análise de Conteúdo, foi possível verificar que a autora Graziano (2013) traz na escrita das revistas, conceitos da Psicologia Positiva, fundamentando-os cientificamente, mas sem aprofundamento sobre o uso dos conceitos ou maior explicação sobre o seu significado. Alguns deles: bem-estar, felicidade, virtudes, além do uso dos termos; Psicologia Positiva, os quais também são apresentados por Portella (2013) em um dos capítulos na edição do mês de março.

De modo geral, nas escritas de Graziano (2013), o que se verifica é que a autora traz para discussão alguns assuntos e temas que estão em evidência no cotidiano. A partir da análise, pode-se apontar que um possível motivo para o não aprofundamento dos conceitos deve-se ao direcionamento da revista, o qual visa alcançar um público diversificado, apresentando informações breves sobre os diferentes conteúdos, mas que sejam de fácil compreensão para o leitor. Observou-se também, que a Psicologia Positiva não é autoajuda, como citado por Úrsua (2006). Talvez a abordagem seja vista dessa forma, por ser recente, no entanto, esse movimento científico já possui respaldo e não está pautado apenas na cura, pois vem fazendo uma quebra de paradigma que permite o desenvolvimento dos indivíduos, dando ênfase à busca da felicidade e do bem-estar.

Diferente de Graziano (2013), Portella (2013) em seu capítulo específico, discorre explanando sobre o que é a Psicologia Positiva, esclarecendo e exemplificando conceitos, contemplando o movimento histórico, bem como contextos e situações em que a abordagem citada pode ser utilizada. Entende-se

que, possivelmente, este capítulo tenha uma finalidade diferenciada dos demais, apresentando uma corrente psicológica e por isso, maior aprofundamento na explicação da abordagem.

O que ficou evidente é que há coerência com os apontamentos realizados pelas autoras, sendo possível inferir que a finalidade das publicações é apresentar determinado assunto e olhá-lo sob a perspectiva da Psicologia Positiva. A proposta também é proporcionar reflexão e conexão com o leitor, apresentando um breve embasamento referente ao que a abordagem tem a dizer sobre tais eventos. Como, por exemplo, ao falar do lúdico e da sua importância para o desenvolvimento e para a “descoberta de si mesmo, de se experimentar, de criar e de transformar o mundo” (GRAZIANO, 2013e, p. 19).

De toda forma cabem maiores estudos sobre a abordagem a fim de ampliar e aprofundar os conhecimentos, frente a uma carência de trabalhos publicados no Brasil a respeito da Psicologia Positiva. Entende-se a importância de nos aproximarmos e estudarmos esta abordagem e sua proposta, pois este é um campo de estudo que merece bastante atenção, por proporcionar novas problematizações a partir de suas ferramentas. Assim, preenchendo possíveis lacunas que foram deixadas por abordagens vigentes por tantos anos, e que possuíam seu foco de trabalho centrado no tratamento e na cura de patologias (PALUDO; KOLLER, 2007).

A pesquisa ainda permitiu aos acadêmicos do Centro Universitário UNIVATES, o conhecimento sobre a abordagem da Psicologia Positiva, a qual tem se mostrado crescente, sendo uma alternativa eficiente e de confiança para os profissionais da Psicologia.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. A codificação. In: _____. **Análise de conteúdo**. Lisboa: 70. ed. 2012, p. 133-164.

_____. Definição e relação com outras ciências. In: _____. **Análise de conteúdo**. Lisboa: 70. ed. 2012, p. 33-52.

BASTOS, Antônio V. B.; GOMIDE, Paula I. C. O psicólogo brasileiro: sua atuação e formação profissional. **Psicologia, ciência e Profissão**, Brasília, v. 9, n.1, p. 6-15, 1989. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v9n1/03.pdf>>. Acesso em: 03 mar. 2015.

FONTANELLA, Bruno J. B; RICAS, Janete; TURATO, Egberto R. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 17-27, Jan. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2008000100003. Acesso em: 03 mar. 2015.

CARVALHO, Joana L. da C. S de. Savoring: uma forma de promover o bem-estar? A relação entre as crenças, as estratégias de savoring e o bem-estar pessoal nos adolescentes. Um estudo exploratório. 2009. 296 p. **Dissertação** (Mestrado em psicologia): Área de especialização em Stress e Bem-Estar Intervenção na Família, na Escola, e no Trabalho. Universidade de Lisboa Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Disponível em: <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/2110/1/22154_ulfp034803_tm.pdf>. Acesso em: 05 maio 2015.

CELLARD, André. A análise documental. In: POUPART, Jean et al. **A pesquisa qualitativa: enfoques epistemológicos e metodológicos**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2012. p. 295-316.

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVATES. **Destaques acadêmicos**. Disponível em: <http://www.univates.br/revistas/index.php/destaques/information/authors>. Acesso em: 10 mar. 2015.

CHEMIN, Beatris F. **Manual da Univates para trabalhos acadêmicos: planejamento, elaboração e apresentação**. 3. ed. Lajeado: Univates, 2015.

COMIN, Fabio S.; SANTOS, Manoel A. dos. O estudo científico da felicidade e a promoção da saúde: revisão integrativa da literatura. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**. maio/jun. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n3/pt_25.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2015.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihalyi. *Flow: The psychology of optimal experience*. New York Harper & How (1990).

GIL, Antonio C.. Como delinear uma pesquisa documental. In: _____. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo. Atlas, 2010, p. 65-69.

GRAZIANO, Lilian. A maior de todas as causas. **Psique Ciência & Vida**, São Paulo, ano 7, ed. 85, p. 18-19, jan. 2013a.

_____. Aprendendo a desistir. **Psique Ciência & Vida**, São Paulo, ano 7, ed. 88, p. 18-19, abr. 2013b.

_____. Podemos comemorar o FIB brasileira. **Psique Ciência & Vida**, São Paulo, ano 7, ed. 89, p. 18-19, maio 2013c.

_____. Aniversário. **Psique Ciência & Vida**, São Paulo, ano 7, ed. 90, p. 16-17, jun. 2013d.

_____. Homo Ludens. **Psique Ciência & Vida**, São Paulo, ano 7, ed. 92, p. 18-19, ago. 2013e.

_____. O problema do Elogio. **Psique Ciência & Vida**, São Paulo, ano 7, ed. 97, p. 18-19, jan. 2013f.

_____. Cartão de Natal. **Psique Ciência & Vida**, São Paulo, ano 7, ed. 96, p. 18-19, dez. 2013.

_____. Mais ação e menos discurso. **Psique Ciência & Vida**, São Paulo, ano 7, ed. 95, p. 18-19, nov. 2013.

_____. Dia da (sua) criança. **Psique Ciência & Vida**, São Paulo, ano 7, ed. 94, p. 18-19, out. 2013.

_____. Você é você mesmo? **Psique Ciência & Vida**, São Paulo, ano 7, ed. 93, p. 16-17, set. 2013.

_____. Momento Sublime. **Psique Ciência & Vida**, São Paulo, ano 7, ed. 91, p. 18-19, jul. 2013.

_____. O gosto pela tragédia. **Psique Ciência & Vida**, São Paulo, ano 7, ed. 87, p. 18-19, mar. 2013.

_____. Formando Líderes. **Psique Ciência & Vida**, São Paulo, ano 7, ed. 86, p. 18-19, fev. 2013.

_____. Sala de Imprensa. **Bio - Profa. Dra. Lilian D. Graziano**. Disponível em: <<http://liliangraziano.com.br/>>. Acesso em: 03 maio 2015.

KAMEI, Helder. Conclusões da pesquisa. In: _____. **Flow e Psicologia Positiva: Estado de fluxo, motivação e alto desempenho**. José Roberto Marques. Goiânia: IBC, 2014U, p.175-180.

_____. **Flow: o que é isso?** Um estudo psicológico sobre experiências ótimas de fluxo na consciência, sob a perspectiva da Psicologia Positiva. 2010. Dissertação - Universidade de São Paulo. São Paulo. Disponível em: <[file:///C:/Users/Seven/Downloads/kamei2_me%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Seven/Downloads/kamei2_me%20(4).pdf)>. Acesso em: 03 mar. 2014.

LAYOUS, Kristian; ZANON, Criatian. Avaliação da felicidade subjetiva: Para além dos dados de autorrelato. In: HUTZ, Claudio S. (Org). **Avaliação em Psicologia Positiva**. Porto Alegre: Artmed, 2014, p.23-42.

MACEDO, João P.; DIMENSTEIN, Magda. Expansão e interiorização da Psicologia: reorganização dos saberes e poderes na atualidade. **Revista Psicologia, Ciência e Profissão**, Brasília, v. 31, n. 2, p. 296-313, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v31n2/v31n2a08.pdf>>. Acesso em: 03 mar. 2015.

MOSQUERA, Juan J. M.; STOBÄUS, Claus D. O envelhecimento saudável: educação, saúde e psicologia positiva. In: FERREIRA, Anderson J. et al. **Educação e envelhecimento**. Ed. PUCRS, Porto alegre, 2012, p. 14-13. Disponível em: <<http://ebooks.pucrs.br/edipucrs/educacaoenvelhecimento.pdf#page=15>>. Acesso em: 02 maio 2015.

NUNES, Patrícia. Psicologia Positiva. In:_____. **Faculdade de Psicologia e Ciências da Comunicação**. 2008. 49 f. Trabalho de Licenciatura (Graduação). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal, 26 ago. 2007. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0115.pdf>>. Acesso em: 5 mar. 2015.

PACICO, Juliana C.; BASTIANELLO, Micheline R.. As origens da Psicologia Positiva e os primeiros estudos brasileiros. In: HUTZ, Cláudio S. (org.). **Avaliação em Psicologia Positiva**. POA: Artmed, 2014, p. 13-21.

PALUDO, Simone S; KOLLER, Sílvia H. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. **Paidéia**, Ribeirão Preto - SP, v. 17, n. 36, p. 9-20, jan./abr. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/paideia/v17n36/v17n36a02.pdf>>. Acesso em: 03 mar. 2015.

PASSARELI, Paola. M; SILVA, José. P. da Psicologia Positiva e o estudo do bem estar subjetivo. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 24, n. 4, p. 513-517, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n4/v24n4a10.pdf>>. Acesso em: 03 mar. 2015.

PEREIRA, Thaís T. S. O.; BARROS, Monalisa N. dos S.; AUGUSTO, Maria C. N. de . O Cuidado em saúde: o paradigma biopsicossocial e a subjetividade em foco. **Mental**, Barbacena, MG, n. 17, p. 523-536, jul./dez. 2011. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/mental/v9n17/02.pdf>>. Acesso em: 20 fev. 2015.

PORTELLA, Mônica. Quebra de Paradigma. **Psique Ciência & Vida**, São Paulo, ano 7, ed. 87, p. 56-63, mar. 2013.

PORTELLA, Mônica; NASCIMENTO, Marco A. **Psicologia Positiva: A ciência do bem viver**. In: **Centro de Psicologia Aplicada e Formação**. Disponível em: <<http://www.cpafrj.com/cursoPsicologiaPositiva.php>>. Acesso em: 03 maio 2015.

PUREZA, Juliana da R. et al. Psicologia Positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, São Leopoldo, v. 8, n. 2, p. 109-117, jul./dez. 2012. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v8n2/v8n2a06.pdf>>. Acesso em: 19 set. 2014.

REVISTA PSIQUE CIÊNCIA & VIDA. 2013. Disponível em: <https://www.facebook.com/RevistaPsiqueCienciaeVida?fref=ts>. Acesso em: 04. abr. 2015.

SELIGMAN, Martin, E. P. O que é bem estar? In:_____. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011a, p. 15-40.

_____. Educação Positiva: Ensinando o bem-estar aos jovens. In:_____. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011b, p. 91-111.

SELIGMAN, Martin, E. P. Prefácio. In: _____. **Felicidade autêntica**. Usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004a, p. 11-14.

_____. Suas forças pessoais. In: _____. **Felicidade autêntica**. Usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004b, p. 155-181.

SELIGMAN, Martin, E. P. & CSIKSZENTMIHALYI, M. *Positive Psychology: An introduction*. **American Psychologist**, 2000.

SILVA, Narbal; TOLFO, Suzana da R. Trabalho significativo e felicidade humana: explorando aproximações. **Revista de Psicologia: Organizacional e trabalho**. Florianópolis, v. 12, n. 3, p. 341-354, set./dez. 2012. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v12n3/v12n3a08.pdf>>. Acesso em: 04 maio 2015.

SNYDER, Rick. C.; LOPEZ Shane J. (EDS). Bem vindo à Psicologia Positiva. In: _____. **Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas**. Porto Alegre: Artmed, 2009a, p. 17-33.

_____. Os princípios do prazer: entendendo a afetividade positiva, as emoções positivas, a felicidade e o bem - estar. In: _____. **Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas**. Porto Alegre: Artmed, 2009b, p. 123-142.

_____. Vivendo bem em todas as etapas a vida. In: _____. **Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas**. Porto Alegre: Artmed, 2009c, p. 100-142.

_____. Sabedoria e coragem. In: _____. **Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas**. Porto Alegre: Artmed, 2009d, p. 193-221.

_____. Mindfulness, flow e espiritualidade: Em busca das melhores experiências. **Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas**. Porto Alegre: Artmed, 2009e, p. 222-238.

_____. Vínculo, amor e relacionamentos que prosperam. In: **Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas**. Porto Alegre: Artmed, 2009f, p. 268-289.

_____. **The handbook of positive psychology**. New York: Oxford University Press, 2002.

URSÚA, María. Psicología Positiva: uma moda polêmica. **Clínica y Salud**, Madrid, v. 17, n. 3, p. 319-388, 2006. Disponível em: <<http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v17n3/v17n3a07.pdf>>.