

Hívia Cavalcante

O Conceito de

Felicidade e Bem-Estar

na Perspectiva da Psicologia Positiva



AYA EDITORA

2025

O Conceito de

Felicidade e Bem-Estar

na Perspectiva da Psicologia Positiva

Hívia Cavalcante

O Conceito de

Felicidade e Bem-Estar

na Perspectiva da Psicologia Positiva



AYA EDITORA

2025

Direção Editorial

Prof.º Dr. Adriano Mesquita Soares

Autora

Hívia Cavalcante da Silva Dias

Capa

AYA Editora©

Revisão

A Autora

Executiva de Negócios

Ana Lucia Ribeiro Soares

Produção Editorial

AYA Editora©

Imagens de Capa

br.freepik.com

Área do Conhecimento

Ciências da Saúde

Conselho Editorial

Prof.º Dr. Adilson Tadeu
Basquerote Silva

*Universidade para o Desenvolvimento do
Alto Vale do Itajaí*

Prof.º Dr. Aknaton Toczek Souza

Centro Universitário Santa Amélia

Prof.ª Dr.ª Andreia Antunes da Luz

Faculdade Sagrada Família

Prof.º Dr. Argemiro Midonês
Bastos

Instituto Federal do Amapá

Prof.º Dr. Carlos López Noriega

*Universidade São Judas Tadeu e Lab.
Biomecatrônica - Poli - USP*

Prof.º Dr. Clécio Danilo Dias da
Silva

Centro Universitário FACEX

Prof.ª Dr.ª Daiane Maria de
Genaro Chirolli

*Universidade Tecnológica Federal do
Paraná*

Prof.ª Dr.ª Danyelle Andrade
Mota

Universidade Federal de Sergipe

Prof.ª Dr.ª Déborah Aparecida
Souza dos Reis

Universidade do Estado de Minas Gerais

Prof.ª Ma. Denise Pereira

Faculdade Sudoeste – FASU

Prof.ª Dr.ª Eliana Leal Ferreira
Hellvig

Universidade Federal do Paraná

Prof.º Dr. Emerson Monteiro dos
Santos

Universidade Federal do Amapá

Prof.º Dr. Fabio José Antonio da
Silva

Universidade Estadual de Londrina

Prof.º Dr. Gilberto Zammar

*Universidade Tecnológica Federal do
Paraná*

Prof.ª Dr.ª Helenadja Santos Mota
*Instituto Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia Baiano, IF Baiano - Campus
Valença*

Prof.ª Dr.ª Heloísa Thaís Rodrigues
de Souza

Universidade Federal de Sergipe

Prof.ª Dr.ª Ingridi Vargas Bortolaso

Universidade de Santa Cruz do Sul

Prof.ª Ma. Jaqueline Fonseca
Rodrigues

Faculdade Sagrada Família

Prof.ª Dr.ª Jéssyka Maria Nunes
Galvão

Faculdade Santa Helena

Prof.º Dr. João Luiz Kovaleski

*Universidade Tecnológica Federal do
Paraná*

Prof.º Dr. João Paulo Roberti Junior

Universidade Federal de Roraima

Prof.º Dr. José Enildo Elias Bezerra
*Instituto Federal de Educação Ciência e
Tecnologia do Ceará, Campus Ubajara*

Prof.ª Dr.ª Karen Fernanda Bortoloti
Universidade Federal do Paraná

Prof.ª Dr.ª Leozenir Mendes Betim
Faculdade Sagrada Família

Prof.ª Dr.ª Lucimara Glap
Faculdade Santana

Prof.º Dr. Luiz Flávio Arreguy Maia-Filho
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof.º Dr. Milson dos Santos Barbosa
Instituto de Tecnologia e Pesquisa, ITP

Prof.º Dr. Myller Augusto Santos Gomes
Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof.ª Dr.ª Pauline Balabuch
Faculdade Sagrada Família

Prof.º Dr. Pedro Fauth Manhães Miranda
Universidade Estadual de Ponta Grossa

Prof.º Dr. Rafael da Silva Fernandes
Universidade Federal Rural da Amazônia, Campus Parauapebas

Prof.ª Dr.ª Regina Negri Pagani
Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof.º Dr. Ricardo dos Santos Pereira
Instituto Federal do Acre

Prof.º Dr. Rômulo Damasclin Chaves dos Santos
Instituto Tecnológico de Aeronáutica - ITA

Prof.ª Dr.ª Rosângela de França Bail
Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais

Prof.º Dr. Rudy de Barros Ahrens
Faculdade Sagrada Família

Prof.º Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares
Universidade Federal do Piauí

Prof.ª Dr.ª Sílvia Aparecida Medeiros Rodrigues
Faculdade Sagrada Família

Prof.ª Dr.ª Sílvia Gaia
Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof.ª Dr.ª Sueli de Fátima de Oliveira Miranda Santos
Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof.ª Dr.ª Thaisa Rodrigues
Instituto Federal de Santa Catarina

© 2025 - AYA Editora

O conteúdo deste livro foi enviado pela autora para publicação de acesso aberto, sob os termos e condições da Licença de Atribuição Creative Commons 4.0 Internacional (**CC BY 4.0**). Este livro, incluindo todas as ilustrações, informações e opiniões nele contidas, é resultado da criação intelectual exclusiva da autora. A autora detém total responsabilidade pelo conteúdo apresentado, o qual reflete única e inteiramente sua perspectiva e interpretação pessoal. É importante salientar que o conteúdo deste livro não representa, necessariamente, a visão ou opinião da editora. A função da editora foi estritamente técnica, limitando-se ao serviço de diagramação e registro da obra, sem qualquer influência sobre o conteúdo apresentado ou opiniões expressas. Portanto, quaisquer questionamentos, interpretações ou inferências decorrentes do conteúdo deste livro devem ser direcionados exclusivamente à autora.

D541 Dias, Hívia Cavalcante da Silva

O conceito de felicidade e bem-estar na perspectiva da psicologia positiva [recurso eletrônico]. / Hívia Cavalcante da Silva Dias -- Ponta Grossa: Aya, 2025. 58 p.

Inclui biografia

Inclui índice

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-5379-671-3

DOI: 10.47573/aya.5379.1.334

1. Emoções. 2. Psicologia positiva. 3. Bem-estar. I. Título

CDD: 155.2

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Bruna Cristina Bonini - CRB 9/1347

International Scientific Journals Publicações de Periódicos e Editora LTDA

AYA Editora©

CNPJ: 36.140.631/0001-53

Fone: +55 42 3086-3131

WhatsApp: +55 42 99906-0630

E-mail: contato@ayaeditora.com.br

Site: <https://ayaeditora.com.br>

Endereço: Rua João Rabello Coutinho, 557
Ponta Grossa - Paraná - Brasil
84.071-150

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	8
INTRODUÇÃO	9
<i>Evolução do Conceito de Bem-Estar</i>	9
<i>O Nascimento da Psicologia Positiva</i>	12
<i>Felicidade/Bem-Estar Segundo Martin Seligman, Sonja Lyubomirsky e Shawn Achor.....</i>	14
<i>Avaliação da Felicidade e Bem-Estar.....</i>	15
JUSTIFICATIVA.....	19
OBJETIVO.....	19
MÉTODO	20
<i>Tipo de Estudo.....</i>	20
<i>Base de Dados Utilizada.....</i>	20
<i>Procedimentos.....</i>	20
RESULTADOS.....	22
<i>Artigos Analisados</i>	23
<i>Categorias Associadas à Felicidade e Bem-Estar.....</i>	31
DISCUSSÃO.....	36
<i>Felicidade e Bem-Estar a Partir dos Fatores Psicológicos e as Variáveis Demográficas</i>	43
CONSIDERAÇÕES FINAIS	44
REFERÊNCIAS.....	45
SOBRE A AUTORA	52
ÍNDICE REMISSIVO	53

APRESENTAÇÃO

Desde a Grécia antiga, o filósofo Aristóteles já estudava o enigma da essência da felicidade. De acordo com Seligman (2004), a felicidade é definida como um construto subjetivo, que no âmbito científico se refere ao bem-estar. Após décadas de estudos, o conceito de bem-estar foi evoluindo pelas definições de bem-estar global versus bem-estar material; e a distinção entre bem-estar psicológico versus bem-estar subjetivo (Galinha & Ribeiro, 2005).

Os investigadores conseguiram aperfeiçoar o conceito de bem-estar no campo científico da psicologia e transformá-lo em um dos temas mais discutidos e aplicados na concepção dos fatores psicológicos que fundamentam uma vida saudável (Siqueira & Padovan, 2008).

Desse modo, o presente estudo teve o objetivo de analisar o conceito e as variáveis que fundamentam a felicidade e o bem-estar à luz da psicologia positiva, realizando uma análise do conteúdo na base de dados da Scielo. Realizamos uma revisão bibliográfica, na qual incluímos estudos publicados na língua portuguesa, entre os anos 1983 a 2018.

Localizamos 518 artigos, dos quais foram selecionados 8 que analisaram as variáveis implicadas na felicidade e bem-estar na infância, adolescência, fase adulta e em idosos. Os principais resultados se referiram às categorias mais citadas nos estudos: categorias associadas aos termos felicidade e bem-estar, e a percepção dos participantes acerca do que é ter uma vida feliz.

As principais variáveis associadas à felicidade foram: sentimentos e estados positivos, família, amigos e religião, saúde, escola, trabalho e satisfação com a vida.

Concluimos que os termos estudados apresentam diversas definições, dentre elas que a felicidade e o bem-estar demonstram baixa explicação pelas características sociodemográficas. Entretanto, apresentam-se positivamente associados às questões emocionais e psicológicas dos indivíduos.

Boa leitura!

INTRODUÇÃO

Segundo Siqueira e Padovan (2008), o estilo de vida atual não estimula os indivíduos à avaliarem seus momentos de felicidade. As pessoas estão preocupadas em vencer os desafios diários, como também a proteger-se da violência, equilibrar as finanças e resguardar-se do estilo de vida ruim, porém, se faz necessário que os indivíduos protejam a saúde, modifique hábitos, costumes e rotinas, para viver uma vida feliz e agradável. É por esses diversos fatores que pesquisadores da área da saúde investigam, a partir de perspectivas diferentes estão estudando um tema complexo, denominado felicidade, também definido atualmente como bem-estar. Lima e Morais (2018), afirmam que existe uma sobreposição de termos associados ao bem-estar, mesmo tendo diferentes concepções, utilizam o bem-estar como sinônimos, eles acreditam que dependendo do aporte teórico, as reflexões são diferentes. Neste estudo, iremos utilizar os termos bem-estar e felicidade como sinônimos, assim como citam os autores, Camargo, Abaid, e Giacomoni (2011).

Leonir (2016) cita que o conceito de felicidade não é novo, desde a Grécia antiga, o filósofo Aristóteles já estudava a essência da felicidade, afirma-se que, as distintas etimologias da palavra remetem quase sempre à noção de sorte, ou um bom destino. Em grego, *eudaimonia* entendida como ter um bom *daimôn*. Hoje diríamos: ter um anjo guardião da felicidade, guardião. Em francês, *bonheur* vem do latim *bonum augurium*: “bom augúrio” ou “boa fortuna”. Em inglês, *happiness* provém da raiz islandesa *happ*, “sorte”. A felicidade se relaciona com nossa sensibilidade, com a herança biológica, meio familiar e social no qual nascemos e crescemos.

Evolução do Conceito de Bem-Estar

O conceito de bem-estar tem cerca de 50 anos, considerando uma ampla revisão intitulada “*Correlates of Avowed Happiness*” (Correlatos de Alegria Alegada) realizada por Wamer Wilson em 1967, como origem dos estudos relacionados ao tema. Ele concluiu que uma pessoa feliz é uma pessoa inteligente, com boa autoestima, moral de emprego, bem paga, jovem,

educada, extrovertida, livre de preocupações, religiosa, casada, otimista e humilde (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Existiram alguns movimentos sócio-históricos que contribuíram para definição e origem desse conceito. Galina e Ribeiro (2005) citaram que o movimento **Iluminista**, no **século XIII**, defendia que o propósito da existência era viver a vida por ela mesma, em vez de se dedicar aos serviços ao Rei ou a Deus, acreditando que a felicidade baseava-se na satisfação das necessidades e liberdade de pensamento. Autores como Carvalho, Gonsalves e Padin (2010) afirmaram que o movimento do **Utilitarismo** contribuiu com o ponto de vista de que o bem-estar deveria ser o maior objetivo dos indivíduos. A sociedade deveria agir por meio de ações que favorecesse o bem-estar ao maior número de pessoas.

Ainda segundo Galinha e Ribeiro (2005), na **década de 60**, o termo bem-estar estava associado aos estudos da economia, tendo como significado o bem-estar material, que consistia na avaliação do indivíduo quanto ao seu rendimento e das contribuições que o dinheiro poderia comprar, como bens e serviços, para aumentar o bem-estar.

Uma nova contribuição para o conceito de bem-estar esteve relacionada aos campos da saúde, na Segunda Revolução da Saúde, na **década de 70**. Nunes (2007) alega que o objetivo central do movimento consistia na defesa da mudança das questões focadas essencialmente nas doenças para as questões da saúde. O conceito de bem-estar foi evoluindo pelas definições de *bem-estar global versus bem-estar material*; e a distinção *entre bem-estar psicológico versus bem-estar subjetivo*. O segundo momento crítico na definição do conceito de bem-estar configurou-se nos **anos 80**. A abrangência do conceito resultou numa subdivisão entre *bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo* (Galinha & Ribeiro, 2005).

Santana e Gondin (2016) afirmam que o **bem-estar psicológico** está relacionado a perspectiva *Eudaimônica* alusivo ao desenvolvimento dos potenciais humanos, busca de propósito de vida e autorrealização. Acredita-se que o desenvolvimento humano é obtido pela superação dos desafios existenciais da vida. Vai além de sentimentos de felicidade e satisfação geral com a vida, refere-se a desenvolvimentos adaptativos. Segundo Amaral, Silva e Gomes, (2012), o bem-estar psicológico está baseado no pensamento de Aristóteles referente à **Eudaimonia** que consiste em ter uma vida boa, justa

e feliz. Acredita-se que a felicidade é autossuficiente, pois não necessita de bens exteriores para ser atingida. Novo (2005), concorda com as afirmações anteriores, pois afirma que a *Eudaimonia* é a busca de gratificação.

O **bem-estar subjetivo** refere-se ao **Hedonismo**, palavra de origem grega que significa “prazeroso”. Segundo o minidicionário da língua portuguesa escrito por Ferreira (2001), o Hedonismo é definido como a tendência de considerar que o prazer individual e imediato é a finalidade da vida. Seligman (2004), afirma que esse prazer está ligado ao desejo de sentir o máximo de bons momentos e o mínimo de maus momentos. A partir dessa perspectiva Santana e Gondin (2016) acreditam que o bem-estar subjetivo refere-se a avaliações pessoais sobre a satisfação com a vida, análise pessoal, frequência de emoções positivas e negativas do dia a dia.

Para Organização Mundial da Saúde OMS (1946), o **bem-estar** não significa apenas ausência de enfermidades, por entender a saúde como um estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza suas próprias habilidades, lida com tensões e trabalha produtivamente.

Para Cremer (1994) conceito de bem-estar também se apresenta associado ao termo **qualidade de vida**. O conceito se refere a um estado de bem-estar físico, mental e social. É um conceito amplo que inclui avaliações de aspectos positivos e negativos da vida. Para Costa e Pereira (2007), qualidade de vida percebida também é considerada sinônimo de bem-estar. As pessoas com alto nível de bem-estar seriam aquelas satisfeitas e felizes. Para eles o bem-estar apresenta um componente cognitivo e outro emocional. O componente emocional é referido, ora como felicidade, ora como afeto positivo e afeto negativo. As pessoas felizes são aquelas que se mantêm em harmonia entre afetos negativos e positivos.

Costa e Pereira (2007) afirmam que o Bem-estar/felicidade pode ser percebido como traço, estado ou controle de sua vida: **felicidade enquanto estado (estar feliz)**; refere-se às teorias denominadas de baixo para cima “*bottom-up*”, fundamenta-se na crença em que a felicidade resultaria de muitos momentos de felicidade na vida. Baseada na visão lokeana de que a mente é uma tabula rasa, podendo ser modelada pela experiência. **Felicidade enquanto traço (ser feliz)**; refere-se às teorias denominadas de cima para baixo “*top-down*”, acredita-se na predisposição em interpretar as experiências da vida de forma positiva. Fundamentam-se na visão kantiana, na qual a

mente é uma interprete ativa que organiza a experiência sensorial, que filtra e seleciona as sensações que chegam até ela. Lykken e Tellegen (1996) afirmam que cerca de 80% do bem-estar é herdado, segundo eles, a tentativa de ser feliz é semelhante a tentar ser mais alto. **Felicidade enquanto estar no controle de sua vida:** associada ao conceito de Aristotélico de Eudaimonia. Essa felicidade está configurada em uma vida cheia de atividades de flow, que segundo *Csikszentmihalyi* (1999) corresponde a uma sensação de ação sem esforço e momento vivido como o melhor de sua vida. Esses resultados são atingidos por indivíduos que realizam atividades sem depender de recompensas (Costa e Pereira, p. 74-75).

Além das definições anteriores, podemos afirmar que houve um momento crítico na definição de bem-estar, ele esteve relacionado à segunda guerra mundial, esse momento ofereceu bases para que a psicologia positiva passasse a existir e conseqüentemente novas definições para o tema aqui abordado.

O Nascimento da Psicologia Positiva

Segundo Seligman (2004) e Paludo e Koller (2007), o objetivo da psicologia antes da Segunda Guerra Mundial tinha três grandes missões: curar as doenças mentais; tornar a vida das pessoas mais produtiva e plena; favorecer a descoberta de pessoas talentosas e oferecer apoio a esses jovens, acompanhando crianças com níveis elevados de Quociente intelectual (QI).

No pós-guerra, os Estados Unidos se depararam com uma grande demanda, no sentido de prestar assistência médica e psicológica ao amplo número de indivíduo mutilados, necessitando reabilitação física e emocional devido aos traumas, ao mesmo tempo em que necessitavam se reinserir na vida social e do trabalho. A psicologia foi convocada a contribuir para este esforço conjunto de diversas áreas da medicina, sendo que na psiquiatria a demanda era muito maior do o número de profissionais desta área podiam atender. Neste contexto o governo americano disponibilizou recursos financeiros para a preparação de profissionais da psicologia e para o desenvolvimento de técnicas de avaliação psicológica, bem como de modalidades de intervenção que pudessem dar resultados em prazos mais curtos de tempo.

Desta forma uma grande quantidade de psicólogos receberam bolsas para treinamento a nível de pós graduação para se unirem aos psiquiatras nos cuidados dos soldados e outras pessoas afetadas pela guerra no sentido de capacitá-los para retomar a vida produtiva, apesar das sequelas irreversíveis e de poderem experimentar um bem-estar dentro dos limites das suas incapacidades (Seligman, 2004).

No ano de 1998, Martin Seligman, enquanto presidente da American Psychological Association (APA), fez uma crítica à psicologia, afirmando que psicologia clínica ainda trabalhava no sentido de trazer os indivíduos de um estado doente e negativo para um estado neutro ou normal.

Nesta perspectiva, Seligman estudou e ainda estuda estratégias para fazer as pessoas sentirem-se significativamente mais felizes, incentivando e promovendo as dimensões positivas dos indivíduos que ele acreditava estarem presentes nas pessoas em geral, mesmo naqueles com algum transtorno mental. A Psicologia Positiva surge com o desafio, lançado aos psicólogos por Seligman, de criar uma Psicologia das forças e das virtudes humanas no seu discurso de posse como presidente da (APA) (Christopher, Richard, & Slife , 2008).

Conforme afirma Wallis (2005), Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi propuseram a ideia de realizarem a primeira conferência em Psicologia Positiva. A partir desse momento, alguns prêmios monetários foram investidos para investigações científicas realizadas nessa área, impulsionando o crescimento desse novo campo de estudo. Na visão de Camaliente e Bocalandro (2017) foi desse modo que a teoria de Seligman e Csikszentmihalyi recebeu o nome de Psicologia Positiva. Além disso, de acordo com Nunes (2007), ela vem ganhado destaque por estudar processos e fatores que auxiliam na otimização (característica no indivíduo de expectativas positivas para o futuro) do ser humano, focando nas fortalezas que desenvolvem uma vida mais proveitosa, com qualidade e bem-estar.

A psicologia positiva buscou ampliar o foco do tratamento da doença ou eliminação de sintomas para uma perspectiva mais preventiva, voltada para a identificação do que “faz a vida valer pena” focando na prevenção, que se classificam em Prevenção primária: ajudar a prevenir problemas antes que aconteçam. Prevenção secundária: interferir antes que piorem.

Prevenção terciária: tratamento. Distanciando-se da tendência de concentrar-se nas patologias, seu papel é levar os psicólogos a desenvolverem capacidades nos indivíduos como: otimismo, altruísmo, esperança, alegria, satisfação, felicidade etc. É de sua competência a promoção de uma existência mais completa e gratificante.

Felicidade/Bem-Estar Segundo Martin Seligman, Sonja Lyubomirsky e Shawn Achor

Em seu livro, intitulado *Florescer* - Uma nova compreensão sobre a natureza do bem-estar, Seligman (2011) descreve a felicidade como uma entidade diretamente mensurável e que pode ser definida por um conjunto muito específico de medidas. A felicidade é definida não por momentos, mas pela satisfação com a vida descrita pela apresentação do máximo de emoções positivas, engajamento e sentido. Ou seja, é mais feliz quem tem o máximo de satisfação com a vida.

A felicidade é definida como um construto subjetivo que no âmbito científico se refere ao bem-estar. Seligman (2004) em seu livro, que tem como título *Felicidade Autêntica*, estudou a felicidade. Mais adiante em uma nova publicação, Seligman apresenta uma evolução do seu modelo anterior no livro *Florescer*, no ano de 2011. Na redefinição do conceito foram acrescentadas algumas novas medidas. Seligman (2011), afirma que os subsídios para desenvolver o bem-estar são **Emoção Positiva**: aquilo que sentimos prazer, entusiasmos, conforto, êxtase e sensações afins. **Engajamento**: envolvimento em uma atividade até sentir a sensação que o tempo parou. **Sentido**: refere-se a servir a algo que acreditamos ser maior que nós como família, partido político, religião e movimentos ecológicos. **Realização** (ou conquista): busca por uma vida realizadora. **Relacionamento**: estar relacionado com as pessoas que fazem parte da nossa vida, tanto em momentos ruins quanto em momentos bons. Na teoria do bem-estar, o objetivo da psicologia positiva é aumentar a quantidade de florescimento na vida das pessoas. O florescimento se refere às práticas dos 5 subsídios citados, eles tratam a depressão e ansiedade, ajudam a preveni-las e desenvolvem um estado de bem-estar nos indivíduos, Seligman (2011).

Lyubomirsky (2008) cita que a felicidade pode ser explicada por meio da genética. Segundo a pesquisadora, o ponto de ajuste da felicidade é semelhante ao ponto de ajuste do peso, algumas pessoas têm o calibre magro (sem esforço) e mantêm seu peso. Por outro lado, outras pessoas precisam trabalhar extraordinariamente para manter seu peso. Porém, quando relaxam um pouco, o peso volta a subir. Uma parte da felicidade, 10%, está relacionado às circunstâncias da vida, por exemplo: filhos, casamento e renda. Outros 50% da felicidade faz parte da genética que é impossível de ser mudada. Por fim, temos 40% felicidade relacionado a atividades intencionais que estão dentro da nossa capacidade de controle, podendo desse modo, aumentar ou diminuir a felicidade. Podemos ser muito mais felizes se examinássemos cuidadosamente quais comportamentos e pensamentos podem ser executados.

Para Achor (2012, p.46):

O principal propulsor da felicidade são as emoções positivas, já que a felicidade é, acima de tudo, um sentimento. Na verdade, alguns pesquisadores preferem o termo “emoções positivas” ou “positividade” em lugar de “felicidade”, porque, apesar de serem essencialmente sinônimos, “felicidade” é um termo muito mais vago e impreciso.

Portanto, a felicidade é um conceito multifacetado que depende da vivência pessoal de cada indivíduo. É por isso que alguns cientistas referem-se à felicidade como “bem-estar subjetivo”, pois depende de como nos sentimos em relação à nossa própria vida. Desse modo, para estudar empiricamente a felicidade, os cientistas devem se basear na autoavaliação das pessoas, é por esse fato que pesquisadores desenvolveram medidas que mensuram a felicidade individual com precisão e segurança Achor (2012).

Avaliação da Felicidade e Bem-Estar

Nunes (2007) afirma que para Martin Seligman uma vida boa pode ser conquistada quando utilizamos nossas principais forças de caráter e buscamos gratificação. As forças são traços e características psicológicas que podem ser observadas em várias situações. Os psicólogos Martin Seligman e Peterson (2004) realizaram estudos de religiões diferentes e culturas variadas. Estudaram textos de diversas religiões e tradições filosóficas para categorizar

o que cada uma considera virtude. A partir das análises, eles identificaram seis virtudes que deram origem às 24 forças de caráter, são elas: **Saber e Conhecimento**: forças cognitivas que promovem a aquisição e uso do conhecimento; **Coragem**: forças emocionais que envolvem determinação de atingir metas superando oposições externas e internas; **Humanidade e Amor**: forças interpessoais que envolvem ternura e fraternidade para com outros; **Justiça**: forças cívicas que promovem uma vida comunitária saudável;

Moderação: forças que protegem contra excessos; e **Transcendência**: forças que impulsionam as conexões com o universo, com um todo, e dão significado à vida. Observe o resumo das forças na *figura 1*.

Figura 1 - Resumo das 24 forças de caráter Seligman e Peterson (2004).

VIRTUDES					
SABEDORIA	HUMANIDADE	JUSTIÇA	MODERAÇÃO	CORAGEM	TRANSCENDÊNCIA
CRIATIVIDADE					ADMIRAÇÃO DA BELEZA E EXCELÊNCIA
CURIOSIDADE			PERDÃO	BRAVURA	GRATIDÃO
AMOR AO APRENDIZADO	GENEROSIDADE	JUSTIÇA	HUMILDADE	INTEGRIDADE	ESPERANÇA
MENTE ABERTA	AMOR	LIDERANÇA	PRUDÊNCIA	PERSEVERANÇA	HUMOR
PERSPECTIVA	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	TRABALHO EM EQUIPE	AUTO-CONTROLE	VITALIDADE	ESPIRITUALIDADE

Fonte: autoria própria.

Seligman (2004) juntamente com Peterson Christopher desenvolveu um exercício que classifica as forças pessoais. Esse exercício pode ser respondido online e pode ser comparado com as respostas de milhares de pessoas que já responderam às questões anteriormente. Para descobrir suas forças, os indivíduos devem responder frases que podem descrever como a pessoa pensa sobre algumas situações. Exemplo, “eu sempre termino o que começo” ou “eu não tenho problemas em comer alimentos saudáveis”. São 120 questões, respondidas a partir das seguintes afirmações: tem tudo a ver comigo, tem a ver comigo, neutro, não tem a ver comigo e não tem nada a ver comigo.

Para avaliação do bem-estar, foram desenvolvidos vários outros instrumentos. Um deles é a *The satisfaction with life scale* **Escala de Satisfação com a vida (SWLS)** que é considerado um dos instrumentos mais utilizados na avaliação do bem-estar subjetivo laborada por Diner *et al.* (1985). A escala tem o objetivo de avaliar o julgamento pessoal que os indivíduos fazem sobre a qualidade de suas próprias vidas. A escala apresenta cinco afirmações com as quais você pode concordar ou discordar utilizando a numeração de 1 discordo plenamente, a 7, concordo plenamente. A soma resultará em extremamente insatisfeito 5 a 9, até extremamente satisfeito 30 a 35 pontos.

Outra escala elaborada foi a **Escala de Florescimento**, desenvolvida para avaliar e complementar outras escalas de avaliação do bem-estar subjetivo, tendo por base o conceito de florescimento humano. Ela avalia aspectos do funcionamento humano desde as relações de autoestima até significado e propósito de vida. O indivíduo indica o quanto concorda com cada item, indo de 1, discordo plenamente, a 7, concordo plenamente. A pontuação varia de 8, muito baixa, até 56, bastante alta, o que indica muitas forças psicológicas Diner *et al.* (2009).

A embaixada dos Estados Unidos da América (2013) publicou a biografia de Ben Carson, um neurocirurgião. Ela descreve a história que tem grande relevância pelo fato de o médico ter sido um menino pobre, negro, filho de pais separados, que apresentava dificuldades na escola, e mesmo com tanta dificuldade, tornou-se um dos melhores neurocirurgiões do mundo. No ano de 1987, Ben Carson conseguiu realizar a primeira cirurgia de sucesso na separação de gêmeas siamesas, ligadas pela cabeça. A história de superação de Carson demonstra que se utilizarmos nossas virtudes e forças de caráter, podemos superar os desafios e conquistar o que almejamos.

Em face do que foi discutido e da complexidade dos construtos analisados, quais sejam, bem-estar, felicidade, qualidade de vida e o papel da Psicologia Positiva para o desenvolvimento de uma abordagem que se propõe a resgatar a missão esquecida da psicologia - após a segunda guerra mundial - promover as potencialidades dos indivíduos e tornar possível um olhar mais integrativo e completo sobre os seres humanos. Destas reflexões surgiu o interesse em compreender, a partir de estudos publicados em português, as variáveis que estão relacionadas à promoção da felicidade e do bem-estar.

Buscamos investigar o conceito de felicidade e bem-estar na perspectiva da psicologia positiva realizando uma revisão na literatura nacional nos períodos de 1983 a 2018, pesquisados na biblioteca eletrônica da SciELO.

JUSTIFICATIVA

Considera-se que a efetivação desse trabalho é de suma importância para acadêmicos e profissionais de psicologia. O tema abordado serve de base para as práticas desse profissional tanto em sua vida pessoal quanto na sua atuação. A pesquisa sobre a felicidade na literatura científica ainda está em processo de crescimento e esse trabalho significa mais uma base para novos pesquisadores deste construto.

OBJETIVO

O presente estudo teve o objetivo de analisar o conceito e as variáveis que fundamentam a felicidade e o bem-estar à luz da psicologia positiva, realizando uma análise do conteúdo citado acima através da base de dados da Scielo. Realizamos uma revisão bibliográfica na qual incluímos estudos publicados na língua portuguesa, entre os anos 1983 a 2018 com o intuito de analisar as variáveis implicadas na felicidade e bem-estar na infância, adolescência, fase adulta e idosos.

MÉTODO

Tipo de Estudo

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica. Consiste na síntese dos estudos realizados sobre felicidade na perspectiva da psicologia positiva, evidenciando os conteúdos similares, com o objetivo de analisar as percepções existentes sobre esse tema. Para operacionalização seguimos oito etapas: (1) Delimitação e estudo do tema; (2) seleção das palavras chaves; (3) escolha da base de dados; (4) busca e armazenamento dos resultados; (5) seleção de artigos por resumos; (6) Extração dos dados dos artigos selecionados; (7) avaliação dos artigos; (8) Síntese e interpretação dos dados.

Base de Dados Utilizada

Foram realizadas as buscas na biblioteca eletrônica da Scielo utilizando as palavras-chave: “Psicologia Positiva”, “Felicidade”, “Psicologia Positiva e felicidade” em português, no período de 1983 a 2018.

Crítérios de inclusão/ exclusão. Os estudos incluídos na pesquisa foram os que seguiram os critérios: (1) publicados na língua portuguesa; (2) publicados no ano de 1983 á 2018 (3) continham as palavras, bem-estar, felicidade e psicologia positiva em seus resumos; (4) disponibilizados integralmente na base de dados; (5) presença de citações dos principais estudiosos da psicologia positiva. Os estudos excluídos seguiram os seguintes critérios: (1) não se referiam ao tema abordado; (2) estudavam os conceitos a partir de outras abordagens; (3) publicados em outros idiomas.

Procedimentos

A pesquisa foi desenvolvida a partir da busca pelo conteúdo por meio das palavras-chave no banco de dados da Scielo. Foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão nos trabalhos recuperados, catalogando-se os artigos por ordem de relevância e definimos 6 categorias para buscar a

descrição do perfil das publicações, como: (1) objetivo do estudo; (2) público alvo; (3) definição de felicidade e bem-estar; (4) referencial teórico baseado na psicologia positiva; (5) instrumentos e procedimentos; (6) resultados e discussão da pesquisa. Posteriormente os conteúdos encontrados no estudo foram sintetizados e interpretados. A análise do material estudado foi complementada com livros, trabalhos científicos, teses, entre outros arquivos.

RESULTADOS

Foram encontrados 518 artigos referentes às palavras chaves. Posterior a leitura dos títulos e resumos, 50 artigos foram selecionados para releitura dos resumos, 22 lidos na íntegra, resultando em 8 artigos selecionados para inclusão do estudo. Veja o fluxograma na figura 2.

Figura 2 - Gráfico referente à seleção dos artigos.



Fonte: autoria própria.

Foram analisados (8) oito artigos: (2) dois artigos classificados como revisão bibliográfica; (1) um artigo com estudo baseado em uma escala de um item único, e uma escala subjetiva da felicidade; (1) um artigo com escala de faces e (4) quatro artigos que utilizaram entrevistas semiestruturadas. Três deles com duas questões e um com uma questão. Houve (2) dois artigos na área infantil, (2) dois artigos com crianças e adolescentes, (2) com adultos, (1) um com idosos e (1) artigo incluindo todas as faixas etárias.

Os estudos realizados na região do Rio Grande do Sul correspondem a quatro (4); os estudos realizados em São Paulo correspondem a dois (2) e os outros dois (2) artigos referem-se à revisão bibliográfica. Posteriormente iremos explicitar os artigos estudados apresentando autores, principais

objetivos, procedimentos, definição e principais termos associados a felicidade e bem-estar.

Artigos Analisados

Artigo 1. (A1) Passareli e Silva (2007) “Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo”.

Objetivo: o trabalho visou apresentar o campo da psicologia contemporânea, focando em uma maior compreensão das forças e virtudes humanas com ênfase no bem-estar subjetivo, também conhecido como felicidade. Estudo caracterizado como revisão bibliográfica.

Resultados: os autores definiram a psicologia positiva como um ramo da psicologia que estuda as emoções, o caráter e as instituições positivas. Eles observaram uma escassez de estudos a respeito de emoções positivas, e um grande número referente a estudos sobre emoções negativas. Os autores afirmam que a intenção da psicologia positiva não é deixar de lado as emoções negativas, mas buscar um equilíbrio entre os estudos. Descreveram os três pilares da psicologia positiva. Citaram os termos bem-estar subjetivo, felicidade e extroversão como sinônimos.

Definimos algumas categorias a partir das definições apresentadas nos artigos: satisfação com a vida ou estar bem consigo; sentimentos e atitudes positivas; fácil sociabilidade e boas amizades; trabalho; saúde e longevidade. Além desses termos, foi encontrada (1) uma categoria que age como inibidora da felicidade, ela foi definida como *homens com idade avançada*.

Conclusão: Poucos estudos foram verificados no Brasil, a grande maioria do achados estiveram relacionados ao afeto negativo. Finalizaram apresentando que, cada estudo relacionado aos afetos positivos abre portas para novas contribuições para o entendimento das potencialidades dos seres humanos.

Artigo 2. (A2) Rodrigues e Silva (2010) “O papel das características sociodemográficas na felicidade”

Objetivo: Avaliar diferenças entre bem-estar subjetivo de trabalhadores do comércio de Ribeirão Preto, considerando, etnia, sexo, estado civil,

prática religiosa, presença ou ausência de doenças, e investigar a variável dependente “felicidade”, que foi medida por meio de duas escalas.

Os autores definiram o bem-estar subjetivo como os pensamentos e sentimentos das pessoas em relação a suas vidas. Para ele, ser feliz é questão de adaptação. Afirmam que a felicidade e o bem-estar podem ser utilizados de maneira equivalente. Eles citaram estudos que descrevem alguns domínios da vida como importantes para uma pessoa feliz, como, trabalho, longevidade, casamento, amigos.

Instrumentos e Procedimentos: Foram aplicadas 467 entrevistas, com 202 homens e 265 mulheres com idades entre 15 e 66 anos. Foram utilizadas a escala com item único (EU). A segunda escala foi a *Subjective Happiness Scale* (escala subjetiva de felicidade - ESF).

Resultados: Eles observaram (4) quatro categorias associadas a esta variável, são elas: *sentimentos e atitudes positivas; saúde; religião; e hábitos saudáveis*. Além desses termos, eles encontraram três (3) categorias que agem como inibidores da felicidade, são elas: a viuvez, o divórcio, e a ausência de religião. A escolaridade, e o casamento não apresentaram resultados conclusivos.

Conclusão: As três categorias mais significantes referente à felicidade e bem-estar foram: religião, saúde e hábitos saudáveis. O artigo observou uma baixa explicação da felicidade a partir das características demográficas.

Artigo 3. (A3) Scalco, Araújo e Bastos (2011) “Autopercepção de felicidade e fatores associados em adultos de uma cidade do sul do Brasil: estudo de base populacional”

Objetivo: estudar autopercepção de felicidade em indivíduos adultos e associar algumas características demográficas, socioeconômicas e comportamentais.

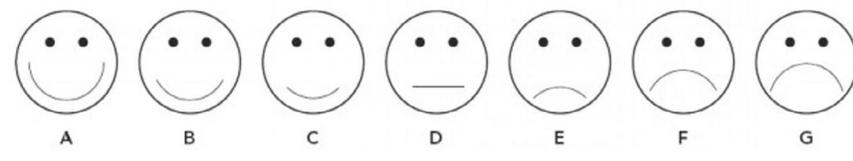
Os autores descrevem que a felicidade já era estudada na antiguidade. Na Grécia, quatro séculos antes de cristo, os filósofos acreditavam que o objetivo primordial do ser humano era a busca por prazeres. Observaram que existe uma escassez nos estudos brasileiros referentes à felicidade, mas, ressaltam um crescimento, e uma grande associação entre afetos positivos com a saúde. Expuseram a dificuldade com a definição da felicidade. Alguns

autores definem o bem-estar subjetivo como sinônimo de qualidade de vida, mas a definição utilizada no artigo se refere a versão de (Veenhoven, 1997) “grau segundo qual uma pessoa avalia positivamente sua vida como um todo, no presente” (Scalco, Araújo e Bastos, 211, p. 649).

Instrumentos e Procedimentos: foi realizado um estudo transversal de base populacional na zona urbana no município de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, coletados através de um questionário. Foram entrevistados 2.946 indivíduos. Investigava-se a felicidade por meio de uma escala de faces de Andrew e Whity. Os pesquisadores realizaram uma pergunta, acompanhada da escala. Foram consideradas felizes as pessoas que apontaram as faces A ou B, veja a escala abaixo:

Figura 3 - Instrumento utilizado para determinação de autopercepção de felicidade.

Qual dessas faces mostra melhor o jeito como o (a) senhor (senhora) se sente, pensando em sua vida como um todo?



Fonte: McDowell e Newell, 1996.

O estudo se propôs a avaliar as variáveis situacionais. Veja os resultados referentes à categoria de felicidade e bem-estar: sentimentos e atitudes positivas; pessoas com maior nível socioeconômico mulheres com crença religiosa; homens pretos, pardos e jovens; mulheres casadas foram consideradas pessoas felizes. As categorias que apresentaram condições inibidoras para a felicidade foram: mulheres viúvas; separadas; pessoas desempregadas; fumantes; sem prática religiosa; aposentadas; decréscimo da felicidade em homens com aumento de idade.

Conclusão: Os resultados do estudo demonstrou que 73% da população pesquisada foram consideradas felizes. Houve uma associação positiva entre ser feliz e ter maior escolaridade, bem como, ser do nível econômico mais elevado. A felicidade foi associada negativamente ao aumento da idade entre homens, e entre mulheres separadas e viúvas.

Artigo 4 (A4) Camargo, Abaid, e Giacomoni (2011) “Do que eles precisam para serem felizes? A felicidade na visão de adolescentes”

Objetivos: Investigar e analisar o conceito de felicidade nos adolescentes e observar as diferenças entre os sexos e as séries.

Os autores afirmam que a felicidade foi alvo de estudos da filosofia em diferentes épocas, mas passou a ser mais bem conhecida a partir do surgimento da psicologia positiva. Para eles, a felicidade é também conhecida como bem-estar subjetivo. O bem-estar subjetivo envolve uma análise subjetiva da sua qualidade de vida, emoções, humores, prazeres e desprazeres. O bem-estar subjetivo não é sinônimo de saúde mental, já que pessoas em delírio podem estar satisfeitas com sua vida, ele pode ser avaliado a partir da perspectiva do próprio indivíduo, focalizando humores momentâneos e estados de longos prazos. Os autores localizaram alguns estudos sobre felicidade de crianças e adolescentes relacionados ao trabalho e aos estudos. Eles afirmam que são muito escassos os estudos referentes a crianças e adolescentes.

Instrumentose Procedimento: Participaram 95 adolescentes, estudantes de escola pública de ambos os sexos, 48 meninas, 51% da amostra. Média de idade: de 12 a 20 anos. Estudantes do ensino fundamental, 37 matriculados na sétima e oitava série. As entrevistas foram aplicadas individualmente. Foram utilizadas duas questões para analisar a felicidade, são elas: Questão 1 - O que vem na tua cabeça quando tu pensas em felicidade? Questão 2 - O que é estar feliz? A partir das questões, foram elencadas categorias temáticas.

Resultados: As categorias referente à felicidade e bem-estar : Sentimentos e atitudes positivas(prazer, aceitação, autonomia), empatia; fácil sociabilidade e boas relações; família; escola; lazer; satisfação dos desejos materiais; satisfação com a vida ou estar bem consigo; relacionamentos (amigos ou namorados); autorreferência.

Conclusão: Não houve diferenças significativas relacionadas ao sexo referente a felicidade, levando os autores a acreditarem que a felicidade tem um significado semelhante entre meninos e meninas.

Artigo 5. (A5) Giacomoni Souza e Hutz (2014 a) “A visão das crianças sobre a felicidade”.

Objetivo: Este estudo teve o objetivo de conhecer o conceito e a imaginação do que é felicidade para as crianças, de acordo com a faixa etária, e o nível socioeconômico.

No Brasil os autores perceberam uma escassez de estudos referentes à psicologia positiva. Mesmo com poucos, eles citam que existem alguns estudos a respeito da felicidade de crianças e adolescentes. Os resultados descrevem que crianças com nível de renda superior citam a categoria lazer, já as crianças de baixo nível econômico citam mais conflitos. Os autores descreveram a felicidade referindo a: sentir-se bem (modelo hedônico), fazer o bem (modelo *eudemônico*) e o sentimento de *flow*.

Instrumentos e Procedimentos: participaram (200) crianças de Porto Alegre, com idade média de 8,7 anos, sendo 52,5% meninas de escolas públicas e privadas. O nível socioeconômico foi abordado através do tipo de escola. Foi aplicada uma entrevista semiestruturada individualmente, contendo as seguintes questões: O que é ser feliz? e 2 - Como tu achas que uma pessoa é feliz? Para comparações entre os grupos de escola privada e pública foram compostos dois grupos de alunos pareados por faixa etária e série escolar, considerando-se a quantidade de crianças da escola privada ($n^{\circ} = 43$).

Resultados: a partir das respostas das crianças, foram desenvolvidas algumas categorias. Categorias referentes à felicidade e bem-estar: Sentimentos e atitudes positivas (rir, otimismo, felicidade, altruísmo, empatia, ética, capacidade de amar, perdoar, vocação, coragem) Fácil sociabilidade e boas amizades; família; escola; lazer; satisfação dos desejos materiais; não ser ator, receptor ou expectador de violência; características físicas. A categoria sem diferenças significativas na definição de felicidade e bem-estar se referiu ao sexo e a renda dos participantes.

Conclusão: foi observada a ausência de diferenças de respostas no que se referia a felicidade a partir do sexo das crianças. Também não se encontrou diferenças no tipo de escola (pública ou privada) considerando a escola como o indicador mais aproximado para descrever o nível socioeconômico das crianças. As crianças que estudavam nas escolas privadas apresentaram

maior frequência na categoria “lazer”, enquanto as crianças que frequentavam escolas públicas apresentaram maior frequência na categoria “satisfação de necessidades básicas e de desejos”.

Artigo 6 (A6) Giacomoni Souza e Hutz (2014 b) “O conceito de felicidade em crianças”.

Objetivo: o objetivo do estudo foi de conhecer o conceito de felicidade em crianças de 05 a 12 anos de idade.

Correlacionados ao bem-estar subjetivo, encontra-se os estudos sobre a felicidade, qualidade de vida subjetiva e satisfação de vida. Alguns estudam critérios objetivos, outros estudam critérios subjetivos. Embora os autores tenham encontrado alguns estudos relativos à felicidade infantil, eles consideraram bastante escassos, principalmente estudos envolvendo a opinião das crianças sobre o que é ser feliz.

Instrumentos e procedimentos: participaram (200) crianças nesse estudo, (105) meninas (52,5%) e (95) meninos (47,5%) alunos de escolas do ensino fundamental, públicas (estadual e federal) e privadas, em Porto Alegre no Rio Grande do Sul. A idade variou entre 5 e 12 anos, com média de 8,7 anos e desvio padrão de 2,5. As crianças foram divididas em quatro grupos nas seguintes faixas etárias: 5-6 (47 crianças, 23,5%), 7-8 (43 crianças, 21,5%), 9-10 (63 crianças, 31,5%) e 11-12 anos (47 crianças, 23,5%).

As crianças responderam a duas questões de uma entrevista estruturada: 1- O que vem a tua cabeça quando tu pensas em felicidade? 2-O que é felicidade? As categorias encontradas foram: sentimentos e atitudes positivas (rir, alegria, emoção, bom humor, contente, ajudar, respeitar os outros, ser comportado) ; fácil sociabilidade e boas amizades; família; escola; lazer; satisfação dos desejos materiais; não ser ator, receptor e expectador de violência; características físicas.

Conclusão: As categorias mais citadas pelas crianças se referiram aos sentimentos “alegria” “contente” “bom humor” “rir”. Os resultados demonstram que as crianças conseguem identificar afetos e relacioná-los ao bem-estar. As crianças associaram a felicidade a um ambiente tranquilo, sem brigas, principalmente em *família*. Quando citam a categoria família, eles descrevem que devemos ter amor de pai e mãe, ter irmãos. Levando em conta os principais resultados, o *lazer e atividades físicas*.

Artigo 7 (A7) Lima e Morais (2018) “Bem-estar subjetivo de crianças e adolescentes: revisão integrativa”

Objetivo : o estudo teve como objetivo, realizar uma revisão integrativa da literatura nacional e internacional no período de 2005 a 2016 sobre o bem estar subjetivo da criança e do adolescente. Foram 43 artigos analisados na integra, 38 deles em inglês, 5 em português, 35 estudos transversais, 39 qualitativos e 1 misto. Apenas 3 estudos foi realizado com crianças não normativas atendidas e acolhidas em instituições de rua.

Os autores descrevem que os estudos referentes aos aspectos positivos estão aumentando, principalmente pelos movimentos da psicologia positiva, que investiga e promove a felicidade. Eles descreveram o modelo *Hedônico* e *Eudaimônico* como definição do bem-estar. Afirmam que o bem-estar foi difundido como sinônimo de felicidade, mas que nem todo o indivíduo que tem mais afetos positivos tem altos níveis de bem-estar, e que pessoas que apresentam vivências de afetos negativos podem apresentar altos níveis de felicidade. Os autores observaram que existe uma priorização de estudos relacionados aos adultos, e uma escassez de estudos referente a crianças e adolescentes no que tange afetos negativos e positivos, e satisfação de vida de crianças e adolescentes.

Instrumentos e procedimentos: tratou-se de uma revisão integrativa de artigos em periódicos científicos nas bases da Pub Med, Psycinfo, SciElo, Pepsic, Liloes E Indexpsi, com termos de busca (“*subjective well-being*” or “*lifesatisfaction*” or “*positive affect*” or “*negative affect*”) em inglês, português e espanhol, sobre o bem-estar subjetivo de crianças e adolescentes.

Resultados: As publicações foram analisadas e organizadas em seis eixos temáticos:

1 - O bem-estar subjetivo em diferentes contextos (escola, família e comunidade); 2 - bem-estar subjetivo e outras características psicológicas positivas; 3 - Bem-estar subjetivo e diferenças entre gêneros e culturas; 4- Bem-estar subjetivo e vulnerabilidade social ; Indicadores e medidas de avaliação; Bem-estar subjetivo e aspectos individuais. Os artigos analisados apresentaram algumas categorias associadas a sentimentos e atitudes positivas (otimismo, autoestima, enfrentamento, criatividade, gratidão); fácil sociabilidade e boas amizades; família; saúde; escola; lazer; trabalho;

práticas parentais positivas. Bem como apresentaram algumas categorias associadas a baixos níveis de felicidade e bem-estar: baixa coesão familiar e medo de guerra.

Conclusão: Observaram poucos estudos referentes a crianças e adolescentes, principalmente em contextos não normativos de desenvolvimento; algumas medidas de avaliação de bem-estar necessitam de refinamento metodológico. Os estudos baseados em evidências comprovam que os estudos do bem-estar e variáveis positivas bem como a investigação simultânea dos afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida, colaboram para o desenvolvimento saudável. Indicou-se ainda que intervenções focadas na promoção do bem-estar devem ser realizadas para facilitar experiências motivadoras de autoaceitação, autoestima, sensação de propósito e valor, sentimentos de realização e relações interpessoais satisfatórias. Quanto às diferenças culturais, os estudos apresentaram uma proposta de uma abordagem bioecológica na compreensão do bem-estar, avaliando aspectos individuais e contextuais. Para desenvolver importantes programas de promoção de bem-estar.

Artigo 8: (A8) Luz e Amatuzzi (2008) “Vivências de felicidade de pessoas idosas”

Objetivos: O estudo é referente a uma pesquisa exploratória, buscando a compreensão do fenômeno das vivências de felicidade na velhice e uma aproximação do vivido com o significado nele contido.

Os autores afirmaram ter encontrado artigos focados nos aspectos negativos do envelhecimento (perdas e doenças) em demasia, e muito pouco se relacionados aos ganhos e experiências que a idade nos proporciona. Eles entendem que ser idoso não é sinônimo de doença ou afastamento, a pessoa idosa pode se sentir feliz e atuante no meio social. A gerontologia, por exemplo, está estudando o processo de envelhecimento saudável, analisando os pontos positivos da velhice, como, o papel mediador do idoso na vida social e em diversos espaços. Eles encontraram na literatura, a religião, ciência, arte, filosofia e educação como caminhos para chegar a uma transformação pessoal na vida do idoso.

Instrumentos e Procedimentos: participaram da pesquisa:(03) idosos, (01) comerciante com 65 anos, (01) vigia de escola com 60 anos, e (01)

comerciante com 59 anos. Residentes em uma cidade no interior de São Paulo. Todos os participantes responderam à questão desencadeadora: “Estou fazendo uma pesquisa sobre vivência de felicidade com pessoas de terceira idade. Você poderia me contar suas vivências de felicidade?”. As entrevistas foram transcritas, sintetizadas e comparadas.

Resultados: Os entrevistados acreditam que o bem-estar pode ser adquirido através da busca pelo aprendizado, atividades, bom estado de espírito, amizades, família, investimento espiritual e autoconhecimento. Uma das categorias mais importantes se refere à família, quando a família está agindo de forma harmônica, existe a promoção do bem-estar na vida do idoso, principalmente quando se refere a filhos e netos. A partir dos resultados, selecionamos as definições associadas a felicidade e bem-estar, formam elas: *sentimentos e atitudes positivas; fácil* sociabilidade e boas relações; trabalho; saúde; religião; e família.

Conclusão: O envelhecimento pode acontecer de forma positiva, mas é necessária uma qualidade de vida. A velhice pode ser um momento de capacitação e desenvolvimento de novos projetos de vida e potencialidades.

Categorias Associadas à Felicidade e Bem-Estar

Com nossos resultados, foi possível construirmos (4) quatro figuras que representaram de forma didática os termos associados à felicidade e bem-estar dos artigos analisados.

A figura 4 representa as categorias que foram associadas positivamente à felicidade e bem-estar. Os números em parêntese representam à quantidade de vezes que cada categoria foi citada. Os números e letras ao lado direito das categorias são as representações dos artigos que as citou, essas representações foram apresentadas ao lado dos títulos dos artigos que foram exibidas resumidamente no tópico anterior.

Na figura 4 foram elencadas 20 categorias, agrupamos os sinônimos, e unificamos a categoria Sentimentos com Atitudes Positivas (representadas na figura 5) gerada pela grande demanda de termos associados a ela. A categoria apresentou-se nos artigos de origem, ora como sentimentos positivos, ora como sentimentos e atitudes positivas.

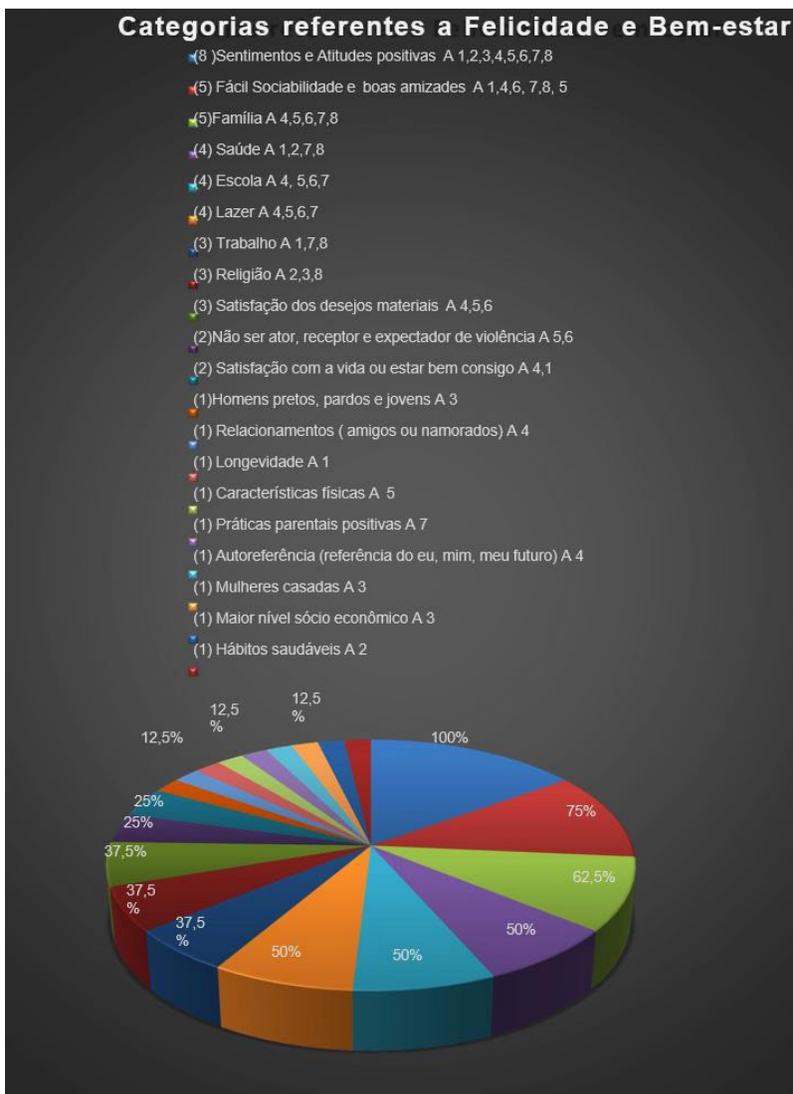
Observe a figura 4. A categoria mais citada se referiu a: sentimentos e atitudes positivas, 100% dos artigos estudados. A categoria *Fácil sociabilidade e boas amizades* foi citada por 75 % dos artigos. Posteriormente observamos a Família, representando 62,5% de citação. Os termos que foram citados por 50% dos artigos foram: saúde; escola; e lazer. O Trabalho, Religião e Satisfação de Desejos Materiais contabilizaram 37,5% de citação, cada. As categorias satisfação com a vida ou estar bem consigo mesmo; não ser ator, receptor ou expectador de violência, foram citadas 25 % cada. Por fim, (9) nove categorias foram citadas uma vez por artigo, contabilizando 12,5% cada uma delas; são elas: ter maior nível sócio econômico; ser homem, preto, pardo e jovem; fazer parte de algum relacionamento de amigo ou namorado; ter longevidade; características físicas; auto-referência; e mulheres casadas.

Existe algumas semelhanças nas categorias dos artigos A 4,5,6 e 7. Observe que as categorias: sentimentos e atitudes positivas; escola; família; desejos materiais; amizades; lazer; práticas parentais positivas; e trabalho, foram as categorias observadas nesses quatro artigos referentes a crianças e adolescentes. As categorias: não ser ator, sofrer ou praticar violência; e características físicas, foram apresentadas apenas nos artigos referente as crianças, A5 e A6. Já as categorias: relacionamentos (amigos ou namorados); e auto referência (eu), apresentaram-se no artigo dos adolescentes, A4.

A figura 5 apresenta o gráfico referente às categorias mais citadas pelos estudos.

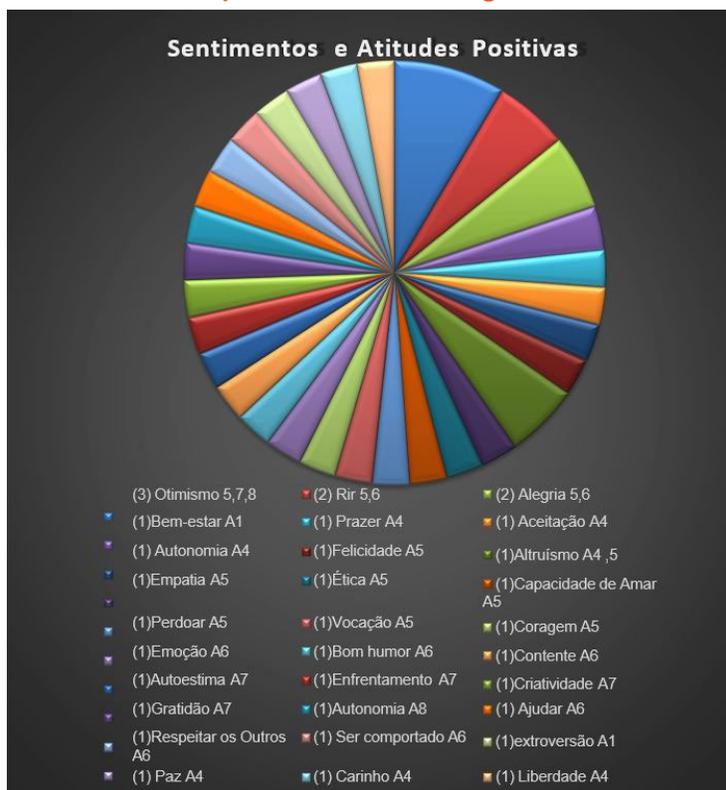
Foram 30 termos associados Sentimentos e Atitudes positivas, Três artigos citaram *otimismo* como sinônimo de felicidade e bem-estar. Em sequência, podemos observar as categorias: rir; e alegria, ambas citadas por dois artigos cada. Todos os outros termos foram citados apenas uma vez. Foi citado mais de um termo por artigo.

Figura 4 - Referente às categorias relacionadas ao conceito de bem-estar e felicidade.



Fonte: autoria própria.

Figura 5 - Referente aos “sentimentos e atitudes positivas” apresentados nos artigos.



Fonte: autoria própria.

Além de termos associados positivamente a felicidade, houve também alguns termos que estiveram associados a baixos níveis de felicidade e bem-estar. A figura 6 apresenta (9) nove categorias referentes a esses termos: a viuvez; divórcio; ausência de religião, que foram os termos mais citados, contabilizando 25% de citações nos artigos. Cada termo foi citado duas vezes por artigos diferentes. As outras (6) seis categorias foram citadas apenas uma vez cada, representando 12,5 % de citação, foram elas: pessoas desempregadas; homens mais velhos; pessoas fumantes; medo de guerra; pessoas aposentadas; e baixa coesão familiar.

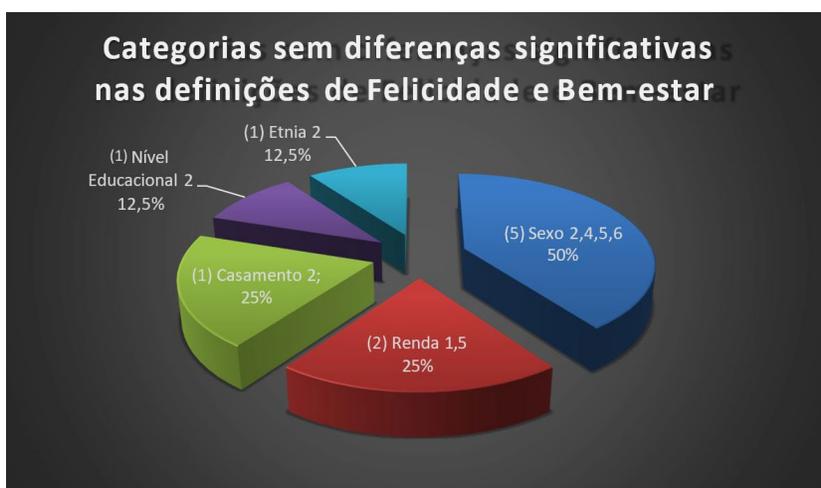
Figura 6 - Referente as categorias que apresentaram baixos níveis de felicidade e bem-estar nos estudos.



Fonte: autoria própria.

A figura 7 faz referencia as categorias que não apresentaram diferenças significativas quanto ao nível de felicidade e bem-estar. A categoria sexo foi citada por quatro artigos, contabilizando 50% de referências, eles afirmaram não haver diferenças significativas entre o nível de felicidade entre *homens* e *mulheres*. A renda foi citada por dois artigos 25%, e as categorias: *casamento*; *nível educacional*; e *etnia* foram citadas por um artigo, 12,5 %.

Figura 7 - Refere-se às categorias sem diferenças significativas quanto ao nível de felicidade e bem-estar.



Fonte: autoria própria.

DISCUSSÃO

Em nosso estudo as principais definições estiveram relacionadas a sentimentos positivos e atitudes positivas, bastante condizente com a literatura. Alves (2019) afirma que podemos destacar atitudes do dia a dia que desencadeiam bem-estar e felicidade, são elas: carinho, perdão, altruísmo entre outros, esses são comportamentos que fazem bem para os indivíduos. Esses comportamentos promovem influência mútua em nosso cérebro. O perdão estimula estruturas cerebrais que nos incita a julgar as situações a partir do ponto de vista do outro. O Altruísmo, ato de ajudar os outros, ativa núcleos cerebrais de prazer. O carinho desempenha o papel fundamental para o bom funcionamento do cérebro, ou seja, quem recebe carinho, envia mensagens de segurança para o encéfalo, desenvolvendo o aumento das “substâncias da felicidade” como a serotonina (conhecida como neurotransmissor inibidor da ira e agressão), dopamina (envolvida no controle das emoções) e ocitocina (que desenvolve empatia e apego entre as pessoas). Essas são produzidas abundantemente quando o indivíduo recebe carinho.

Para Ferraz *et al.* (2007, p.234), os sentimentos e atitudes estão sempre presentes nas definições de felicidade e bem-estar. Segundo os autores “A felicidade é uma emoção básica caracterizada por um estado emocional positivo, com sentimentos de bem-estar e de prazer, associados à percepção de sucesso e à compreensão coerente e lúcida do mundo”.

Silvestre e Vandenberghe (2013) expuseram diversas contribuições das emoções positivas no convívio do indivíduo. Elas reduzem o estresse, aumentam o funcionamento do raciocínio, melhora estratégias de enfrentamento de situações, aumenta a qualidade nas relações, contribuindo para um bom fortalecimento da vida pessoal e social, colaborando para uma boa saúde e resiliência. Segundo os autores, pessoas com bons sentimentos são mais propensas a ajudar e a resolver conflitos com mais clareza. Seligman (2004), afirma que existem maneiras de elevar as emoções positivas nas crianças e considera a importância de intervir nesta direção até os sete anos. É nessa fase do desenvolvimento que as forças psicológicas positivas do caráter das crianças podem emergir e se desenvolverem, desde que sejam oferecidas as

condições favoráveis. Das 24 forças citadas por Seligman, apresentadas na figura 1, foram identificadas nos estudos as seguintes forças: o bom humor; felicidade e animação; gosto pela aprendizagem; capacidade de amar; criatividade, perdão, gratidão, bondade e coragem, todas como influenciadoras do bem-estar.

Outras categorias apresentadas em nosso trabalho estiveram relacionadas a ter bons amigos, fazer parte de algum grupo, estar em um relacionamento, categorias fundamentais para boas emoções. Ter uma ocupação sempre esteve presente nas definições de felicidade, para as crianças a escola e o brincar, para os adolescentes, adultos e idosos, o trabalho.

Segundo Seligman (2004), os indivíduos felizes têm mais amigos, tanto casuais como íntimos, continuam casados por mais tempo, indicando mais sociabilidade em grupos.

Maccoby (1990) descreve uma maior preferência das meninas pelos relacionamentos, mas quando comparados aos meninos, ele afirma que a literatura infantil mostra que os meninos preferem atividades físicas e brincadeiras ativas, mas quando se relaciona as meninas elas preferem relações sociais e sentimentos dos outros, escolhendo troca de experiência e conversar.

Steinberg (1999) afirma que as meninas têm uma característica de se preocupar em ter alguém para conversar sobre angústias e dúvidas. Elas se desenvolvem emocionalmente mais rápido, desse modo atentando para relacionamentos entre amigos e namorados.

Uma das categorias citadas pelos meninos se referiam a aquisição de bens materiais, sobre isso Steinberg (1999) afirma que os adolescentes associam a felicidade a bens materiais ou a conquistas pelo fato de sentimentos de pertença a grupos. Para eles, estar felizes, se refere a condições mais situacionais, como praticar algum esporte, ou realizar atividades de lazer. Esperam que a aquisição de bens materiais possa influenciar na inserção nesses determinados grupos de entretenimento.

A maioria dos artigos citou ocupações como fundamentais para a felicidade. As crianças sempre citam a escola como um local promotor de felicidade. Cia e Barham (2009) realizaram um estudo que explorava o desempenho socioemocional e o desempenho acadêmico de crianças. Os resultados

apresentaram que as habilidades sociais, o autoconceito e o desempenho acadêmico estão positivamente correlacionados entre si (Giacomoni Souza e Hutz 2014, p.144). Desse modo, os autores afirmam que é válido considerar que as definições das crianças a respeito da felicidade incluam experiências positivas com a escola.

Os adolescentes e os adultos e idosos geralmente citam o trabalhar como sinônimo de felicidade. Artech e Bandeira (2003) focaram seus estudos em avaliações de bem-estar subjetivo de 193 adolescentes. Os resultados afirmaram que na adolescência o trabalho pode ser positivo para os níveis de bem-estar (A1) (Passareli e Silva, 2007, p. 516).

Os adultos associaram a saúde com a felicidade, já as crianças associaram a não aplicar, ver ou sofrer violência. Para todos os grupos, observamos uma valorização da família como fundamental na aquisição da felicidade. A religião foi citada pelos adultos e a satisfação dos desejos materiais foi citada pelas crianças.

Quanto a saúde, Seligman (2004), afirma que existem pessoas que não conseguem se adaptar aos problemas de saúde, consequentemente diminuindo os níveis de felicidade.

Indivíduos doentes do coração geralmente apresentam, em um ano, níveis de bem-estar diminuído. Seligman (2004, p. 55) diz “existem evidências claras que a emoção positiva funciona como previsão de saúde e longevidade, que são bons indicadores de reservas físicas”.

A saúde é importante para os adultos, porém é uma categoria que as crianças geralmente não citam. Elas se preocupam com outras questões. Algumas crianças em nossa revisão, relataram a necessidade de um ambiente seguro e sem violência para se considerarem felizes. Alves (2019) descreve que a violência pode ser definida como toda forma de maus tratos e opressão, agressão emocional ou física, que favorecem o sofrimento do indivíduo, ela pode ocorrer de forma verbal, física e psicológica.

Quando nos referimos a ambientes seguros e acolhedores, que promovem felicidade e bem-estar, os artigos apresentaram a família associada positivamente a esses termos. Wagner, Ribeiro, Artech & Bornholdt (1999) estudaram o impacto da configuração familiar no bem-estar psicológico de adolescentes brasileiros. Quando realizaram uma comparação entre adoles-

centes com família originais e família reconstruídas, eles não encontraram diferenças significativas no nível de bem-estar deles. O papel da promoção do bem-estar em adolescentes está, não só na família, mas também na qualidade das relações entre os membros. Zagury (2003) realizou um estudo com 943 adolescentes pertencentes a cinco diferentes classes sociais, os resultados concluíram que a família é unidade essencial para a felicidade.

A família é de suma importância em todas as fases da vida. Para Zimermam (2000) os idosos a considera de grande valia, além de obter projetos, tendo objetivos, cumprindo metas, com autonomia e independência. Outra característica do idoso é o sentimento de realização ao ver filhos e netos em harmonia. Na terceira idade, à medida que acontece o envelhecimento, a família se torna ênfase na vida do idoso.

Sobre a religião, observamos em nosso estudo que as pessoas que praticam algum tipo de religião têm o nível de felicidade mais elevado. Seligman (2004) realizou um estudo nos Estados Unidos e observou que pessoas religiosas têm menos predisposição para usar drogas, se separarem, cometer crimes e suicídio. Os religiosos são mais felizes do que os não religiosos, pois a religião dá sentido para suas vidas.

Já os autores, Ferraz e Zilberman (2007) descreveram que a fé está moderadamente associada com maiores índices de felicidade, sendo ela exercida por meio da religião ou por meio da espiritualidade. A religiosidade se apresenta a partir de um sistema organizado de crenças e práticas de rituais, já a espiritualidade se refere a busca de um significado da vida e pela busca de uma relação com o sagrado e o transcendental, sem necessariamente participar ou praticar atividades em um grupo.

Moreira, Almeida *et al.* (2006) revisaram mais de 800 pesquisas relacionadas a saúde mental e religiosidade. Eles observaram que existe evidências suficientes para confirmar que, se envolver com a religião como hábito pode estar associado a melhor saúde mental, e menores índices de transtornos psiquiátricos (Ferraz e Zilberman, 2007, p. 238).

Fredrickson acredita que o afeto positivo é um importante integrante do bem-estar subjetivo e este leva a gratidão, pode-se entender que pessoas felizes são mais gratas, até mesmo a Deus (Fredrickson, 2003). A partir de uma revisão sistemática ampla, Moreira- Almeida, Neto e Koenig (2006)

afirmam que altos níveis de práticas religiosas estão coligados a sentimentos de bem-estar.

Algumas categorias merecem um aprofundamento em próximos estudos, são as categorias que estiveram associadas negativamente a felicidade e bem-estar. Viuvez, divórcio, desemprego, velhice, pessoas sem religião, pessoas fumantes, família sem coesão e pessoas com medo de guerras são categorias antagônicas a felicidade. A psicologia deve desenvolver estratégias para que pessoas que fazem parte desse grupo, desenvolva uma vida gratificante e feliz.

Sperb, McCarthy e Biaggio (2006) estudaram as definições de paz, de guerra e de violência em 61 crianças e 63 pré-adolescentes os quais são estudantes de uma escola pública da cidade de Porto Alegre (RS). A maioria (73%) deles mencionou os conteúdos de felicidade, como amor e união. A categoria violência foi citada por (53%) dos alunos. Os resultados demonstram que paz em crianças do sul do Brasil está bastante relacionada à felicidade, união e amor. Em relação à não-violência, existe a associação entre ausência de crimes e de roubos. Desse modo, entende-se a felicidade como ausência de violência e a presença de emoções positivas (Giacomoni *et al.*, 2014 a, p.114).

O Fundo das Nações Unidas para Infância (UNICEF, 2019, p 3) publicou um relatório a respeito da escola como um recurso contra a violência, segundo eles, toda criança e adolescente tem o direito de conviver em um local seguro, sendo ele, casa, escola, comunidade. Porém nem todas as crianças estão com seus direitos assegurados. No Brasil, existe uma grande quantidade de crianças que sofrem violência e que se afastam da escola por esse motivo. Em nosso país, a cada dia, 32 crianças, de 10 a 19 anos, são vítimas de homicídios.

Quanto a separação, perda ou divórcio. Um estudo realizado por (Ballas & Dorling, 2007) mostrou que o divórcio, separação ou perda do companheiro são considerados eventos de vida estressantes que influenciam negativamente na avaliação positiva que os indivíduos têm de suas vidas (Scalco, Araújo e Bastos, 2011, p. 656).

Foi apresentado em nosso estudo que o desemprego esteve associado com menos níveis de autopercepção de felicidade. Campos (2009) descreve um estudo em Alentejo, Portugal, que define a população desempregada com público predominantemente feminino, caracterizado com baixa qualificação, desmotivação, baixa autoestima, inibição, entre outras inadequações psicológicas. Lucas, Clark, Georgellis e Diener (2004) afirmam que as teorias de referência a respeito do bem-estar descrevem que ao passar por eventos negativos, com um tempo, as pessoas retornam a seus níveis basais de felicidade. Os autores testaram essa ideia questionando a adaptação ao desemprego em um período de 15 anos em um estudo longitudinal com mais de 24.000 pessoas na Alemanha. Em média, os indivíduos não retornaram aos níveis basais completamente, mesmo quando reempregados reagem negativamente ao experimentar o desemprego, contrariando as teorias da adaptação. Desse modo, mesmo que haja uma satisfação moderada e estável ao longo do tempo, os eventos podem influenciar o bem-estar em um longo período.

Houve uma decadência de pessoas felizes entre os homens mais velhos e de pessoas aposentadas. Freire & Resende (2001) afirmam que nessa etapa da vida existem perdas e ganhos, porém na velhice existem mais perdas do que ganhos. Contudo em um estudo transversal realizado na China, sem estratificação por sexo, Lu (1995) expôs que a satisfação de vida foi maior entre os idosos. Para Sad (2011) no processo do envelhecimento existe uma busca interior de investimentos na espiritualidade e no autoconhecimento, componentes essenciais para o desenvolvimento individual. O autoconhecimento, a maturidade e a autoaceitação são qualidades construída ao longo da vida.

Observamos que a prevalência de pessoas felizes foi menor entre pessoas fumantes. Rondina *et al.* (2007) apresentam uma revisão da literatura sobre a psicologia do tabagismo, enfatizando características de personalidade do fumante, como um dos obstáculos à suspensão do tabagismo. Observaram a relação do tabagismo com os principais transtornos psiquiátricos. Os estudos descreveram que comparada as pessoas que não fumam e as ex-fumantes, pessoas que fumam tem a probabilidade de ser mais tensos, extrovertidos, impulsivos, ansiosos e com mais traços de neuroticismo e psicoticismo. Apresentando forte associação entre tabagismo e transtornos mentais como esquizofrenia e depressão.

As categorias que não apresentaram diferenças foram o sexo, que mesmo apresentando em alguns estudos diferenças entre escolha da categoria que traz felicidade, não apresentou diferenças entre o nível de felicidade maior ou menor. Inglehard (1990) entrevistou mais de 150 mil pessoas de 16 países e obteve índices equivalentes de satisfação com a vida entre os dois gêneros. Contudo sabe-se que as mulheres apresentam índices de afetos positivos e negativos discretamente mais elevados que os homens (Ferraz e Zilberman 2007 ,p. 237).

Quanto a renda, ela apenas demonstra associação positiva na felicidade quando o grupo anteriormente esteve bastante necessitado a ponto de afetar a subsistência. A questão vai além do dinheiro. Para Seligman (2004) o dinheiro acrescenta pouco ou quase nada no bem-estar subjetivo. Para desenvolver o bem-estar deve-se trabalhar em algo satisfatório, onde os indivíduos possam utilizar suas forças pessoais. A forma mais satisfatória de trabalhar é quando se tem vocação (compromisso apaixonado pelo trabalho).

Quando estudados o nível de felicidade entre cada grupo, os casados; pessoas com nível educacional maior; e etnia, foram citados sem diferenças significativas. Watson (2000) observa que entre pessoas “muito felizes”, há uma maior representação de pessoas casadas, sugerindo que a felicidade cause casamento, e não o oposto (Ferraz, Hermano & Zilberman , 2007, p. 237). Para Seligman (2004), o casamento está ligado à felicidade, mas está bastante associado à cultura. O autor levanta dúvidas se realmente é o casamento que proporciona a felicidade, já que pessoas felizes de boa aparência têm mais probabilidade de se relacionar. Apesar das dúvidas a respeito das contribuições do casamento para a felicidade, Stutzere Frey (2003) afirma que o casamento é um dos eventos mais importantes na vida de uma pessoa. Os artigos demonstraram que a felicidade tem baixa explicação pelas características sociodemográficas e é positivamente associada as questões emocionais e psicológicas dos indivíduos.

Felicidade e Bem-Estar a Partir dos Fatores Psicológicos e as Variáveis Demográficas

Dentre oito estudos, três deles observaram que as variáveis demográficas utilizadas no estudo tiveram baixa explicação na variabilidade do estudo do bem-estar subjetivo. Eles acreditam que a variação da felicidade pode ser proveniente de outros fatores, que não os demográficos, apesar de eles terem um pequeno papel na construção do bem-estar individual, o que fez os pesquisadores a questionarem qual o papel das questões internas e psicológicas dos indivíduos na construção da satisfação individual.

Segundo Gaziri (2019) as escolhas e atividades que realizamos diariamente têm um papel fundamental na maneira como nos sentimos. Sonja Lyubomirsky, Kenen Sheldon e David Schkade publicaram um artigo científico apresentando o sucesso como decorrente de nossas escolhas diárias. Segundo esses pesquisadores, 50% da felicidade está relacionada a questões genéticas, 10% está relacionado as circunstâncias da vida atual (casamento, renda, filhos etc) e 40% está associado a atividades e escolhas realizadas no dia a dia. O que afirma que boa parte da felicidade está nas atividades que escolhemos realizar no dia a dia.

Segundo Ed Diener, Suh e Smith (1999) para entender os caminhos que causam a felicidade, se faz necessário entender a interação dos fatores psicológicos juntamente com as circunstâncias da vida. Embora a renda, o casamento, entre outros fatores demográficos sejam relevantes, eles não são os elementos primordiais. O foco dos pesquisadores deve estar na interação entre fatores internos e circunstâncias externas. Sendo assim, de suma importância estudos a respeito da adaptação, habituação e estratégias de enfrentamento que influenciam o bem-estar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve o objetivo de compreender as variáveis que fundamentam o conceito de felicidade e bem-estar. A partir dos estudos e da fundamentação, podemos observar que, Segundo Galinha e Ribeiro (2005), o bem-estar é uma dimensão positiva da saúde, um conceito complexo que possui uma dimensão cognitiva e uma dimensão afetiva. Ele abrange outros grandes conceitos e domínios como a qualidade de vida, o afeto positivo e o afeto negativo. E está extremamente ligado a emoções positivas e a forças pessoais (Galinha & Ribeiro, 2005).

Apesar de a felicidade ser estudada deste Aristóteles, o bem-estar no campo da psicologia positiva é um conceito que vem sendo analisado há pouco tempo. Pureza, Kuhn, Castro e Lisboa (2012) afirmam que existe uma complexidade nas definições dos construtos felicidade e bem-estar. A psicologia Positiva está em expansão no Brasil, mas podemos observar poucos estudos.

A partir deste trabalho, pode-se compreender o conceito, os fundamentos, as escalas e o que a neurociência diz a respeito da felicidade. Através desses conteúdos podemos fundamentar um novo projeto. Por exemplo: um livro, semelhante a uma agenda ou diário, com técnicas e atitudes positivas diárias para desenvolvimento de uma vida plena e feliz. Nele existirá um espaço para momentos bons do dia a dia, reflexões e cartas de gratidão, específicos para cada grupo. Podendo ser preenchida por crianças, adolescentes, adultos e idosos.

As principais dificuldades do estudo estiveram relacionadas a poucos conteúdos na literatura brasileira a respeito do tema estudado. Observamos uma repetição de conceitos e definições. Entre os artigos publicados em português, observamos uma demasia de citações de artigos em outras línguas. Felizmente o estudo resultou em diversas categorias que futuramente poderão ser estudadas separadamente para obtenção de resultados mais concisos. Vimos a grande importância desse conteúdo para escolas, empresas e também como base para a prática profissional dos psicólogos na área clínica.

REFERÊNCIAS

A embaixada dos Estados Unidos da América. (2013). *Ben Carson, neurocirurgião. Líderes Afro-americanos*. Departamento dos Estados Unidos Bureau de Programas de Informações Internacionais. Recuperado de https://photos.state.gov/libraries/amgov/133183/portuguese/P_African_Americans_BenCarson_Portuguese_digital.pdf.

Amaral, P. A. R., Silva, A. D., & Gomes, L. I. (2012). A eudaimonia aristotélica: A felicidade como o fim ético. *Voices dos Vales*. Recuperado de <http://site.ufvjm.edu.br/revistamultidisciplinar/files/2011/09/A-eudaimon%C3%ADa-aristot%C3%A9lica-a-felicidade-como-fim-%C3%A9tico.pdf>

Achor, S. (2012). *O jeito Harvard de ser feliz: O curso mais concorrido da melhor universidade do mundo*. Editora Saraiva. Recuperado de <http://lelivros.love/book/baixar-livro-o-jeito-harvard-de-ser-feliz-achor-em-pdf-epub-e-mobi-ou-ler-onlinee-ser-feliz-achor-em-pdf-epub-e-mobi-ou-ler-online/>

Alves, R. (2019). *A neurociência da felicidade*. Mk Editora. Recuperado de <https://www.tocalivros.com/audiolivro/a-neurociencia-da-felicidade-rosana-alves-rosana-alves-mk>

Arteche, A. X., & Bandeira, D. R. (2003). Bem-estar subjetivo: Um estudo com adolescentes trabalhadores. *Psico-USF*, 8(2), 193-201.

Assis, S. G., Avanci, J. Q., Silva, C. M. F. P., Malaquias, J. V., Santos, N. C., & Oliveira, R. V. C. (2003). A representação social do ser adolescente: Um passo decisivo na promoção da saúde. *Ciências e Saúde Coletiva*, 8(3), 669-679.

Belsky, J. (2010). *Desenvolvimento humano: Experienciando o ciclo da vida* (D. Bueno, Trad.). Artmed.

Camaliente, L., & Bocalandro, M. P. R. (2017). Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, 37(93), 206-227. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2017000200004&lng=pt&tlng=pt

Camargo, S. P. H., Abaid, J. L. W., & Giacomoni, C. H. (2011). Do que eles precisam para serem felizes? A felicidade na visão de adolescentes. *Psicologia Escolar e Educacional*, 15(2), 241-250. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141385572011000200006&lng=pt&tlng=pt

Campos, A. M. B. M. (2009). *Depressão e otimismo: Uma visão do desemprego, sob o prisma da psicologia da saúde* (Dissertação de mestrado). Universidade de Évora, Serpa.

Giacomoni, C. H., Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2014a). A visão das crianças sobre a felicidade. *Psicologia Escolar e Educacional*, 18(1), 143-150. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-85572014000100015>

Christopher, J. C., Richardson, F. C., & Slife, B. S. (2008). Thinking through positive psychology. *Theory & Psychology*, 18, 589-613. Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0959354308093395>

Giacomoni, C. H. S., Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2014b). O conceito de felicidade em crianças. *Psico-USF*, 19(1), 143-153. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/S141382712014000100014>

Carvalho, M. B., Gonçalves, C. A., & Padini, D. J. (2010). A felicidade em foco: Mensurando conceito metafísico para estratégia governamental e recomendações organizacionais. *RevAdm*, 3(2), 269-287. Recuperado de <file:///C:/Users/Windows%208.1/Downloads/2359%208685-1-PB.pdf>

Costa, L. S. M., & Pereira, C. A. A. (2007). Bem-estar subjetivo: Aspectos conceituais. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 59(1), 72-80. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672007000100008&lng=pt&tlng=pt

Cramer, J. (1994). Quality of life for people with epilepsy. *Neurologic Clinic*, 12, 1-13.

Csikszentmihalyi, M. (2016, janeiro 2). *Flow – Estado de Fluxo - Mihaly Csikszentmihalyi - TED* [Arquivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=BAIjbVf-HXA>

- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. Recuperado de <https://media.rickhanson.net/Papers/SubjectiveWell-BeingDiener.pdf>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Ferraz, R. B., Tavares, H., & Zilberman, M. L. (2007). Felicidade: Uma revisão. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 34(5), 234-242. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832007000500005>
- Ferreira, A. B. H. (2001). *Mini Aurélio: O minidicionário da língua portuguesa Século XXI Escolar* (4ª ed.). Nova Fronteira.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Freire, S. A., & Resende, M. C. (2001). Sentido de vida e envelhecimento. In A. L. Neri (Ed.), *Maturidade e velhice: Trajetórias individuais e socioculturais* (pp. 147-156). Papirus.
- Fundo das Nações Unidas para a Infância [UNICEF]. (2019). *A educação que protege contra a violência*. Recuperado de https://www.unicef.org/brazil/media/4091/file/Educacao_que_protege_contra_a_violencia.pdf.
- Gaziri, L. (2019). *A ciência da felicidade: Escolhas surpreendentes que garantem o seu sucesso* (1ª ed.). Faro Editorial.

Galinha, I., & Ribeiro, J. L. P. (2005). *História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo*. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214. Recuperado de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862005000200008&lng=pt&tlng=pt.

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. The Penguin Press.

Leonir, F. (2016). *Sobre a felicidade: Uma viagem filosófica* (1ª ed.). Objetiva.

Lima, R. F. F., & Morais, A. M. (2018). *Bem-estar subjetivo de crianças e adolescentes: Revisão integrativa*. *Ciências Psicológicas*, 12(2), 249-260. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.22235/cp.v12i2.1689>.

Lu, L. (1995). *The relationship between subjective well-being and psychosocial variables in Taiwan*. *Journal of Social Psychology*, 135(3), 351-357.

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). *Unemployment alters the set point for life satisfaction*. *Psychological Science*, 15(1), 8-13.

Luz, M. M. C., & Amatuzzi, M. M. (2008). *Vivências de felicidade de pessoas idosas*. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 25(2), 303-307. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2008000200014>.

Maccoby, E. E. (1990). *Gender and relationships: A developmental account*. *American Psychologist*, 45(4), 513-520.

Moreira-Almeida, A., Neto, F. L., & Koenig, H. G. (2006). *Religiosity and mental health: A review*. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 28(3), 242-250.

Novo, R. F. (2005). *We need more than self-reports: Contributo para a reflexão sobre as estratégias de avaliação do bem-estar*. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 9, 477-495.

Nunes, P. (2007). *Psicologia positiva* (Trabalho de licenciatura). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Portugal. Recuperado de <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0115.pdf>.

Paludo, S., & Koller, S. (2007). *Psicologia positiva: Uma nova abordagem para antigas questões*. *Paidéia*, 17(36), 9-20. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v17n36/v17n36a02.pdf>.

Passareli, P. M., & Silva, J. A. (2007). *Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo*. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 24(4), 513-517. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2007000400010>.

Piaget, J. (1999). *Seis estudos de psicologia* (24ª ed.) (M. D'Amorim & P. Silva, Trans.). Forense Universitária. (Original publicado em 1964).

Pinquart, M., & Schindler, I. (2007). *Changes of life satisfaction in the transition to retirement: A latent-class approach*. *Psychology and Aging*, 22(3), 442-455.

Ribeiro, V. J. (2009). *Em busca de felicidade: Momentos, visões, impactos, estudo de uma família* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Lisboa, Portugal. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/12422475.pdf>.

Rodrigues, A., & Silva, J. A. (2010). *O papel das características sociodemográficas na felicidade*. *Psico-USF*, 15(1), 113-123. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712010000100012>.

Rondina, C. R., Gorayeb, R., & Botelho, C. (2007). *Características psicológicas associadas ao comportamento de fumar tabaco*. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 33(5), 592-601. <https://dx.doi.org/10.1590/S1806-37132007000500016>.

Scalco, D. L., Araújo, C. L., & Bastos, J. L. (2011). *Autopercepção de felicidade e fatores associados em adultos de uma cidade do sul do Brasil: Estudo de base populacional*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(4), 648-657. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722011000400004>.

- Sad, I. (2001). Revisão de vida, autoconhecimento e autoaceitação: Tarefas da maturidade. In A. L. Neri (Ed.), *Desenvolvimento e envelhecimento: Perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas* (pp. 147-156). Papyrus.
- Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). *Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo*. Estudos de Psicologia (Natal), 21(1), 58-68. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>.
- Seligman, M. E. P., & Peterson, P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association; Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade autêntica: Usando a nova psicologia positiva para a realização permanente* (1ª ed.). Objetiva.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: Uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar*. Objetiva.
- Siqueira, M. M. M., & Padovan, 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. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>.
- Stutzer, A., & Frey, B. S. (2003). Reported SWB: A challenge for economic theory and economic policy. *Schmollers Jahrbuch*, 124, 191-231.
- Steinberg, L. (1999). *Adolescence*. McGraw-Hill.
- Silvestre, R. L. S., & Vandenberghe, L. (2013). *Os benefícios das emoções positivas*. Contextos Clínicos, 6(1), 50-57. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4013/ctc.2013.61.06>.
- Wagner, A., Ribeiro, L., Arteché, A., & Bornholdt, E. (1999). Configuração familiar e o bem-estar psicológico dos adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 12(1), 147-156.
- Wallis, C. (2005). The new science of happiness. *Time Mind & Body*, 65, 38-44. Recuperado de <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1015832,00.html>.

World Health Organization - WHO. (1946). *Constitution of the World Health Organization: Basic documents*. WHO.

Zagury, T. (2003). Debatedores. *Ciência e Saúde Coletiva*, 8(3), 681-689.

Zimerman, G. I. (2000). *Velhice: Aspectos biopsicossociais*. ArtMed.

SOBRE A AUTORA



Hívia Cavalcante da Silva Dias

Psicóloga clínica, formada pela Universidade Federal da Paraíba. Pós-graduada em Saúde Materno-Infantil pela Escola de Saúde Pública e em Saúde Pública pelo Instituto Federal de Rondônia. Além de utilizar técnicas psicológicas, atua com Práticas Integrativas e Complementares no tratamento de transtornos mentais.

ÍNDICE REMISSIVO

A

afeto 11, 23, 39, 44

afetos 11, 23, 24, 28, 29, 30, 42

âmbito 14

área 9, 12, 13, 22, 44

atitudes 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 34, 36, 44

avaliação 10, 12, 17, 20, 29, 30, 40, 48

B

bem-estar 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 48, 49, 50

bom 9, 28, 31, 36, 37

C

cérebro 36

científico 43

clínica 13, 44

componente 11

comportamentos 15, 36

compreensão 14, 23, 30, 36

conceito 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 26, 27, 28, 33, 44, 46, 48

convívio 36

D

desenvolvimento 10, 12, 17, 30, 31, 36, 41, 44

E

emocionais 16, 42

emocional 11, 12, 36, 38, 50

emoções 11, 14, 15, 23, 26, 36, 37, 40, 44, 50

estado 11, 13, 14, 23, 31, 36

estratégias 13, 36, 40, 43, 48

experiências 11, 30, 38

F

fatores 9, 13, 24, 43, 49

felicidade 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

florescimento 14, 17

forças 13, 15, 16, 17, 23, 36, 37, 42, 44

funcionamento 17, 36

H

humano 10, 13, 17, 24, 45

humanos 10, 17, 23

I

individual 11, 15, 41, 43

indivíduo 10, 11, 12, 13, 15, 17, 29, 36, 38
indivíduos 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 24, 25, 36, 37, 40, 41, 42, 43
interpessoais 16, 30

M

mental 11, 13, 26, 39, 48
motivadoras 30

P

positiva 11, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 27, 29, 31, 38, 40, 42, 44, 45, 49, 50
positivas 11, 13, 14, 15, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 38, 40, 44, 50
potencialidades 17, 23, 31
prática 24, 25, 44
práticas 14, 19, 30, 32, 39, 40
profissionais 12, 19
profissional 19, 44
promoção 14, 17, 30, 31, 39, 45
psicologia 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 26, 27, 29, 40, 41, 44, 45, 46, 49, 50
psicológica 12, 38
psicológicas 15, 17, 29, 36, 41, 42, 43, 49, 50
psicológicos 43
psicólogos 13, 14, 15, 44

Q

qualidade 11, 13, 17, 25, 26, 28, 31, 36, 39, 44
questões 10, 16, 22, 26, 27, 28, 38, 42, 43, 49

R

relações 17, 26, 30, 31, 36, 37, 39

S

saudável 16, 30

saúde 9, 10, 11, 23, 24, 26, 29, 31, 32, 36, 38, 39, 44, 45, 46

seres 17, 23

social 9, 11, 12, 29, 30, 36, 45

sociedade 10

subjetivo 10, 11, 14, 15, 17, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 38, 39, 42, 43, 45, 46, 48, 49, 50

V

vida 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 50

vivências 29, 30, 31



AYA EDITORA

2025