



A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA POSITIVA NA COMPREENSÃO DO TERMO FELICIDADE

LA PERSPECTIVA DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA COMPRESIÓN DEL
TÉRMINO FELICIDAD

THE PERSPECTIVE OF POSITIVE PSYCHOLOGY IN UNDERSTANDING THE
TERM HAPPINESS

Paolla Magioni Santini¹
Beatriz Bueno Franco de Campos²

RESUMO: O artigo aqui apresentado consiste em uma revisão integrativa de produção científica da literatura sobre o conceito da Felicidade e sua interface na promoção do bem-estar, autorrealização, propósito, sentido e satisfação com a vida. Para o levantamento bibliográfico, foram consideradas bases de dados nacionais, sendo selecionados para análise integral oito artigos, os quais foram sistematizados nas categorias Felicidade e Bem-estar. Como resultados principais, compreende-se o conceito de Felicidade pela associação entre a maior frequência e intensidade das emoções agradáveis em comparação a emoções desagradáveis, na maior parte do tempo; no mesmo sentido, o bem-estar seria o sentimento de prazer, devido às potencialidades e possibilidades de qualidade de vida, sendo o bem-estar subjetivo centrado na satisfação com a vida e o bem-estar psicológico voltado a superação dos desafios da vida. Alguns indicadores se apresentam relacionados à felicidade, sendo: o casamento, a família, o trabalho, a renda e a saúde. Em conclusão, constatou-se que a percepção sobre a Felicidade é importante para a manutenção da saúde e motivadora dos comportamentos humanos; enquanto o Bem-estar propuliona o desenvolvimento do ser humano em direção a suas metas.

PALAVRAS-CHAVE: Felicidade; Psicologia Positiva; Bem-estar.

RESUMEN: El artículo que aquí se presenta consiste en una revisión integradora de la producción científica de la literatura sobre el concepto de Felicidad y su interfaz en la promoción del bienestar, la autorrealización, el propósito, el sentido y la satisfacción con la vida. Para el levantamiento bibliográfico, se consideraron bases de datos nacionales y se seleccionaron ocho artículos para el análisis integral, que fueron sistematizados en las categorías Felicidad y Bienestar. Como principales resultados, el concepto de Felicidad se entiende por la asociación entre la mayor frecuencia e intensidad de las emociones placenteras frente a las emociones desagradables, la mayoría de las veces; en el mismo sentido, el bienestar sería la sensación de placer, por las potencialidades y posibilidades de la calidad de vida, siendo el bienestar subjetivo centrado en la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico orientado a la superación de los desafíos de la vida. Algunos indicadores están relacionados con la felicidad, a saber: el matrimonio, la familia, el trabajo, el ingreso y la salud. En conclusión, se encontró que la felicidad es importante para mantener la salud y motivar el comportamiento humano; mientras que el bienestar impulsa el desarrollo del ser humano hacia sus metas.

PALABRAS CLAVE: Felicidad; Psicología Positiva; Bienestar.

ABSTRACT: The article presents an integrative review of the scientific production regarding the concept of Happiness and its interface with well-being promotion, self-realization, purpose, meaning and satisfaction with life. National databases were considered for bibliographic search, and eight articles were selected for full analysis, which were categorized into Happiness and Well-being for detailed analysis. As main results, the concept of happiness is understood by the association between the highest frequency and intensity of pleasant emotions compared to unpleasant emotions, most of the time; in the same sense, well-being would be the feeling of pleasure, due to the potential and possibilities of quality of life, with subjective well-being centered on satisfaction with life and psychological well-being aimed at overcoming life's challenges. Some indicators are related to happiness, such as: marriage, family, work, income, and health. In conclusion, it was found that happiness is important for maintaining health and motivating human behavior, while well-being drives the development of human beings towards their goals.

KEYWORDS: Happiness; Positive Psychology; Well-being.

¹ paollams@gmail.com

² beatrizbueno9@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

Analisando o estilo de vida atualmente, percebemos que não há estímulos para que as pessoas foquem e avaliem seus momentos de felicidade, muitas vezes por estarem preocupadas em passar o dia e concluir os desafios que possam surgir em meio dele, se proteger da violência e estar estável com as finanças; fato que deixa de lado a saúde, os hábitos, costumes que fazem parte de se viver uma vida agradável. Por este fato pesquisadores buscam estudar este tema denominado felicidade que é definido também como bem-estar.

Segundo Lenoir (2016) desde a Grécia antiga, o filósofo Aristóteles estudava a essência do termo felicidade, sendo associada a noção de sorte ou bom destino; além do mais, nesta época os filósofos por meio da reflexão sobre o prazer, elaboraram a noção de que uma vida feliz é antes de tudo uma vida que oferece prazer, sendo esta uma emoção agradável ligada a satisfação de uma necessidade ou desejo, sendo sua busca inata do ser humano, ou seja, é o principal motor de suas ações. Aristóteles ainda dizia que felicidade e a grandeza do ser humano se fazem por meio da atividade virtuosa em conjunto da razão. No século XV acreditava-se que a alegria e o bem-estar dependiam de graça divina. Com o Iluminismo, no século XVIII, coloca-se em evidência o pensamento de Sócrates de que a felicidade depende do ser humano e que cada um pode controlar seu próprio destino (LENOIR, 2016). Além do mais a partir do século XVII a felicidade passa a se tornar subjetiva, devido a sua variação entre as pessoas e aos seus possíveis alcances. Para a Organização Mundial da Saúde (1946), o bem-estar está associado a saúde, no qual o sujeito realiza suas próprias habilidades, trabalha produtivamente e não é apenas a ausência de enfermidade.

Tendo em vista que a Psicologia clássica prioriza o patológico, não deixando em evidência os aspectos emocionais, como o bem-estar psicológico e a satisfação com a vida. (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000). Desde o início do século XX estudiosos e psicólogos buscam investigar aspectos das emoções humanas. A preferência pelas características negativas das emoções em detrimento das positivas ocorre devido a tendência para estudar fatores que afligem a humanidade (e os conflitos), fazendo com que, muitas vezes, passem despercebidas as experiências que promovam felicidade (CAMALIONTE; BOCCALANDRO, 2017).

De acordo com Seligman (2021), no período que antecede a 2ª Guerra Mundial, a Psicologia tinha como base curar as doenças mentais, porém, após este período seu estudo passa a ter um foco ainda maior nas patologias, devido a necessidade de tratar os veteranos de Guerra.

Na década de 1990, o estudo das emoções positivas ganha espaço quando Martin Seligman propõe a ênfase no bem-estar do indivíduo e diz que o objetivo da ciência psicológica não deveria se voltar exclusivamente para as doenças e fraquezas, sendo seu foco estudar meios para tornar as pessoas significativamente mais felizes. Seligman junto de Csikszentmihalyi iniciaram o movimento da Psicologia Positiva, como uma área de estudo científico que vai além de uma abordagem centrada nos problemas e patologias, ao dedicar os estudos aos estados afetivos e as virtudes positivas como felicidade, resiliência, otimismo e gratidão. Desta forma se inicia uma nova vertente da Psicologia, chamada de Psicologia Positiva, sendo que esta busca estimular o estudo e desenvolvimento de qualidades e características positivas do ser humano, tendo seu foco centrado na prevenção e na promoção da saúde mental (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000).

Partindo desde ponto, as pesquisas que envolvem a Psicologia Positiva mostram a intenção de suplementar e não remover ou substituir o que já se tem de conhecimento sobre sofrimento e desordens humanas, já que a ideia é obter compreensão científica ainda mais completa sobre as experiências humanas (SELIGMAN; STEEN; PARK; PETERSON, 2005).

A Psicologia Positiva se propõe a estudar os fundamentos psicológicos do bem-estar e da felicidade, como também as virtudes humanas (SELIGMAN, 2021), sendo composta por três principais conceitos: I) Básico/ subjetivo – estudo dos elementos da felicidade e do bem-estar (experiências positivas); II) Individual – traços e características individuais como o caráter, as forças e as virtudes; III) Grupal – organizações baseadas no sucesso e potencial humano, com funcionamento positivo que induzem os sujeitos à felicidade (MARUJO; NETO; CAETANO; RIVERO, 2007; SELIGMAN, 2021; SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000).

Ao estudar o tema Felicidade são encontrados vários questionamentos sem respostas concluídas pela ciência, visto que não há uma definição clara e objetiva do conceito na literatura. O conceito de felicidade é um termo complexo para ser determinado, já que permite muitas definições, resultando assim em uma ausência de consenso entre os autores; além de ser campo de conhecimento estudado pela Psicologia, Economia e Filosofia, o que dificulta a compreensão de sua episteme (RIBEIRO; SILVA, 2018).

O termo “felicidade” tem sido traduzido pelo termo “bem-estar subjetivo”, sendo relacionado com a promoção de saúde. Pode-se dizer, então, que este conceito se relaciona a uma experiência interna de um indivíduo, sendo que este julga a forma como se sente, bem como o seu próprio grau de satisfação com a vida.

Recentemente o conceito de bem-estar foi reestruturado por meio da Psicologia Positiva e assim, o termo atualmente pode ser melhor entendido pelos seus cinco elementos fundamentais (pilares), sendo eles: as emoções positivas; o engajamento; o sentido; a realização e os relacionamentos positivos (SELIGMAN, 2021).

Considerando que o conceito da felicidade pode ser melhor compreendido já que visa melhor bem-estar, a partir da perspectiva da Psicologia Positiva, esta pesquisa teve como objetivo desenvolver uma revisão integrativa da literatura brasileira por meio de trabalhos científicos publicados, com intuito de compreender o termo felicidade de forma global e unificada, partindo da perspectiva da Psicologia Positiva.

Buscou-se, portanto, compreender o conceito de felicidade de forma ampla, além de reconhecer sua importância para o melhor bem-estar das pessoas. Desta forma, foi possível identificar como os estudos brasileiros caracterizam esse termo, além de sintetizar os principais achados sobre este conceito. Como possíveis resultados, foi esperado a percepção de lacunas neste campo de conhecimento e na prática profissional, como na vida cotidiana das pessoas. Foram propostas reflexões sobre a Felicidade e a Psicologia Positiva com base na atual carência deste conhecimento científico.

2 MÉTODO

2.1 Delineamento da pesquisa

Trata-se de uma revisão integrativa, pois buscou-se realizar uma revisão da produção acadêmica, de modo a sintetizar o conhecimento e organizar produções sobre o tema no âmbito científico, garantindo rigor metodológico e apresentação crítica da análise dos textos (SOUZA, SILVA; CARVALHO, 2010).

De acordo com Souza, Silva e Carvalho (2010), a revisão integrativa deve buscar conter algumas etapas, sendo elas: 1- Identificação das questões norteadoras; 2- Busca na literatura (estabelecer critérios de inclusão bem como exclusão); 3- Categorização dos estudos; 4- Avaliação dos estudos; 5- Interpretação dos resultados; 6- Síntese do conhecimento.

Souza, Silva e Carvalho (2010) melhor exemplificam as etapas e argumentam que a primeira, definição da pergunta norteadora, é importante pelo fato de determinar os que vão ser usados. Posteriormente, são realizadas buscas nas bases de dados. A terceira etapa consiste em reunir os dados dos artigos já selecionados que contém informações importantes para o estudo. Na sequência, usa-se de uma abordagem para analisar os dados, para que, em seguida,

seja realizada a interpretação e a síntese dos resultados colhidos; e por último é realizada uma revisão.

2.2 Bases descritoras

A coleta de dados foi desenvolvida no mês de agosto de 2022, sendo consideradas as seguintes bases de dados para busca na língua portuguesa: Scielo (Scientific Electronic Library Online), Pepsic (Periódicos eletrônicos em Psicologia), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) Brasil, Google Acadêmico, a Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD); teses e livros da área. A pesquisa foi realizada nas bases separadamente, e as bases de dados elencadas foram escolhidas por serem consideradas bases de dados virtuais de referência para publicações nacionais. Foram utilizadas as seguintes palavras-chaves na busca: “Felicidade”, “Psicologia Positiva” e “Bem-estar”.

2.3 Critérios de exclusão e inclusão

Para selecionar as publicações foram considerados alguns critérios de inclusão como: a) Tipo: artigos; b) Tema: A perspectiva da Psicologia Positiva na compreensão do termo Felicidade; c) Período: toda a produção encontrada até 2022; d) Idioma: português.

Como critérios de exclusão: a) estudos que apareceram repetidos nas bases de dados; b) estudos que não abordaram o tema investigado; c) artigos sobre felicidade que não estavam relacionados com a ciência psicológica; d) textos diferentes de artigos científicos publicados em periódicos (nacionais); e) artigos publicados em outros idiomas diferentes de português. Após as exclusões, serão considerados para a revisão todos os estudos e artigos disponíveis na íntegra que estiverem publicados em periódicos brasileiros, revista especializadas nas referidas bases de dados.

2.4 Procedimentos

Após a realização da busca conforme descrito, foram identificados os artigos em cada uma das bases de dados. Em seguida, foi realizada a leitura dos títulos e resumos de cada um, sendo aplicados os critérios de inclusão/exclusão preconizados. Por fim, os artigos selecionados foram recuperados e submetidos a uma leitura integral. Os dados para análise foram sis-

tematizados em tabelas do software Excel e os resultados dos estudos foram analisados conforme análise categorial temática (Bardin, 2011).

3 RESULTADOS

Foram realizadas pesquisas em diferentes bases de dados, buscando encontrar artigos que se enquadrem na temática do estudo em questão. A leitura destes artigos ocorreu com base nos critérios elencados para que desta forma fosse possível computar o número de artigos encontrados, além de realizar a seleção dos mesmos por meio da exclusão. A primeira etapa do levantamento bibliográfico está descrita na Tabela 1.

Tabela 1 – Pesquisa de artigos nos bancos de dados

Artigos	Nº de referências encontrados	Exclusão por Repetição	Exclusão por Critérios	Selecionados para leitura na íntegra	Excluídos após leitura integral
BVS	37	7	26	4	2
Scielo	2	0	2	0	-
BDTD	48	7	41	0	-
G. Acad.	100	18	71	11	5
Pepsic	0	-	-	-	-
Total	187	32	140	15	7

Com base na Tabela 1, pode-se perceber que foram encontrados 187 artigos dentre todas as bases de dados selecionadas, dentre estes a maior parte foi excluída (172, sendo 140 devido aos outros critérios estabelecidos e 32 devido à repetição). Assim, teve-se como seleção final 15 artigos submetidos à leitura integral. Após esta etapa, sete artigos foram excluídos por não se enquadrarem na pesquisa e não comporem o tema e suas diversificações aqui buscadas. Desta forma, restaram oito artigos para estudo e análise final, sendo dois da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e seis do Google Acadêmico.

Após a identificação e seleção dos oito artigos que foram lidos de forma integral, pode-se obter os principais dados de cada um deles, resultando em uma análise mais detalhada dos conceitos de felicidade e bem-estar, conforme proposto neste estudo. Os dados foram resumidos na Tabela 2.

4 DISCUSSÃO

Após a leitura integral dos oito artigos selecionados e análise das categorias felicidade e bem-estar, é possível observar algumas consistências entre eles de acordo com cada autor e as suas definições para os conceitos de felicidade e bem-estar. A seguir serão melhor expostos tais conceitos e definições encontradas.

4.1 O termo “felicidade”

Partindo do pressuposto de que são possíveis de encontrar diversas definições para o termo “felicidade”, este fato pode vir a retratar tamanha dificuldade para se encontrar um consenso, visto que ao observar este sentimento e o considerá-lo subjetivo, pode-se encontrar diferentes percepções sobre o que é felicidade para as pessoas, ou seja, o que pode fazer uma pessoa feliz pode ter diferente efeito em outra pessoa. O termo possui significados diversos sendo alguns deles: alegria momentânea, satisfação com a vida e prazer a longo prazo, e pelo senso comum representando o bem-estar subjetivo.

O dicionário da língua portuguesa Houaiss (2009) apresenta a definição de felicidade como: “estado de consciência plenamente satisfeita, contentamento, bem-estar; sorte; bom êxito, sucesso”.

Sabe-se que não há uma fórmula para se alcançar a felicidade, e, segundo Camaliente, Bocalandro (2017), no senso comum pode-se perceber que o poder aquisitivo, o emprego, o casamento, a família, a saúde, a influência cultural, a idade e o gênero das pessoas são causadores da felicidade, porém também é relatado que mesmo com estes fatores presentes na vida das pessoas eles não são suficientes para torná-las felizes. Os autores Araújo e Cruz (2007), concordam que estes mesmos fatores podem afetar sim a felicidade.

Tabela 2 – Categorização dos artigos selecionados a partir dos conceitos de felicidade e sua relação com o bem-estar.

Título	Autores	Ano	Felicidade	Bem-Estar
Felicidade como produto um olhar crítico sobre a ciência da psicologia positiva.	Caroline Tozzi Reppold <i>et al.</i>	2019	Experiência de maximização do prazer e minimização da dor; Fruto de um projeto individual intencional (hedonista); Sentimentos obtido quando a pessoa se move a seus propósitos de vida e sua autorrealização (eudaimônico).	Bem-estar subjetivo - centrado nas emoções positivas e na redução dos afetos negativos; Bem-estar psicológico - superar os desafios existenciais na vida, considerando as dimensões: autoaceitação, autonomia, propósito de vida e crescimento pessoal.
Psicologia Positiva e o estudo do bem-estar subjetivo.	Paola Moura Passareli; José Aparecido da Silva.	2007	Associação entre frequência e intensidade das emoções (experimentar emoções agradáveis na maior parte do tempo e não experimentar emoções desagradáveis).	O bem-estar subjetivo pode favorecer a maneira de vermos nós mesmos e outras pessoas.
Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva.	Letícia George Camalione; Marina Pereira Rojas Boccalandro.	2017	Acreditava-se que a felicidade era impossível de ser alcançada em vida (pertence aos deuses). Sócrates diz que não se depende da graça divina; Século XVII a felicidade passa a ser subjetiva, variando de pessoa para pessoa. Psicologia Positiva – 3 conceitos principais: emoções positivas, traços positivos e instituições positivas.	É importante estudar os aspectos positivos do ser humano; Bem-estar – saúde para Organização Mundial da Saúde (bem-estar completo – físico, mental e social, não apenas a ausência da doença).
Psicologia Positiva e o bem-estar estudo dos aspectos saudáveis do viver.	Maria de Fatima de Matos Maia <i>et al.</i>	2017	Felicidade seria: alegria momentânea, a satisfação com a vida e o prazer de longo prazo; Filósofos a consideraram como a principal motivação para a ação humana; A felicidade é resultante do acúmulo de experiências prazerosas relacionadas aos afetos positivos e eventos desprazerosos aos afetos negativos; Teoria da felicidade autêntica de Seligman - cinco elementos básicos: 1) A emoção positiva; 2) A entrega; 3) O sentido; 4) Sucessos; 5) Relações.	Bem-estar - sentimento atual e prazeroso, com projeção futura, vindo da aquisição pessoal de potencialidades e possibilidades de qualidade de vida; Bem-estar subjetivo - satisfação com a vida, por afetos positivos e negativos; Bem-estar psicológico – conceito de eudaimonia - estudos voltados a qualidade de vida; se apresenta por meio da felicidade.
Felicidade: uma revisão	Renata Barboza Ferraz; Hermano Tavares; Monica L. Zilbermam.	2007	Acreditava-se que a felicidade dependia dos desígnios dos deuses. Atualmente há inúmeras definições de felicidade, sua maioria faz menção a um estado emocional positivo, com sentimentos de bem-estar e prazer; Felicidade é uma emoção básica.	Sentimento de bem-estar e prazer seriam o estado emocional positivo o que seria uma das definições da felicidade.

Psicologia Positiva	Patrícia Nunes.	2007	<p>Felicidade – alegria momentânea; satisfação com a vida; prazer a longo prazo; pelo senso comum representa o bem-estar subjetivo;</p> <p>É o estado subjetivo com predominância dos efeitos positivos sobre os negativos;</p> <p>Seligman propõe que a conquista da felicidade deve ser um exercício diário feito com gentileza, otimismo e generosidade;</p> <p>Caminho para a felicidade: vida de prazer, vida boa ou vida com sentido/significado.</p>	<p>Bem-estar subjetivo – reação avaliativa das pessoas sobre sua própria vida sendo em satisfação ou afeição (dimensão cognitiva e afetiva);</p> <p>Prática que engloba todos os aspectos do indivíduo; pode ser considerado como um tipo de medicina preventiva associada ao estilo de vida de cada um.</p>
Qual a “cara” da Felicidade? O que estudos mostram a respeito do bem-estar subjetivo	Danilo de Freitas Araújo; Carlos Henrique Souza da Cruz.	2007	<p>Diener - felicidade em três grupos: 1) relaciona-se a características externas ao indivíduo e que são tidas como desejáveis; 2) subjetividade das pessoas é levada em consideração; 3) investiga a experiência da satisfação;</p> <p>Fatores que afetam a felicidade: personalidade, renda, emprego, casamento e família, idade, saúde e influência cultural.</p>	<p>Bem-estar subjetivo é um fenômeno multidimensional e dinâmico;</p> <p>Bem-estar subjetivo – diferencia-se dois componentes: afetivo (afeto positivo) e cognitivo (âmbito racional e intelectual); se direciona para a avaliação que os sujeitos fazem de sua própria saúde.</p>
Felicidade: breves considerações	Claudia Behar; Sabrina Behar Jorge; Rodolfo de Castro Ribas; Luis Antônio Monteiro Campos.	2021	<p>Duas grandes perspectivas:</p> <p>1) Eudaimonismo - busca da felicidade através do exercício da virtude; refere à crença de que a felicidade está relacionada ao viver bem ou bem viver;</p> <p>2) Hedonista - a moral é a base da própria existência e o prazer é entendido aqui como parte essencial e definidora de uma vida feliz; felicidade estaria relacionada a experimentação ou vivência de prazer versus desprazer; felicidade, não seria reduzida ao hedonismo físico, a uma busca de prazer imediato;</p> <p>A felicidade estaria relacionada a forma como as pessoas avaliam suas vidas.</p>	<p>Duas grandes perspectivas:</p> <p>1) Eudaimonismo - convida as pessoas a viver de acordo com seu verdadeiro eu;</p> <p>2) Hedonista - consiste na experiência de uma felicidade subjetiva;</p> <p>O bem-estar seria definido por critérios externos, como a virtude ou a santidade;</p> <p>Bem-estar subjetivo teria três características: 1- Seria subjetivo; 2- Incluir estados subjetivos positivos; 3- Levar em consideração uma avaliação global de todos os aspectos da vida de uma pessoa.</p>

Percebe-se que os autores Camaliente, Boccalandro (2017) e Ferraz, Tavares e Zilberman (2007), se complementam aos fatos de que antigamente as pessoas acreditavam que a felicidade dependia dos deuses e a vida feliz seria superior ao nível humano, seria o divino, portanto a felicidade para o homem era idealizada, seria a perfeição humana, alcançada por alguém que transcendesse, por este fato era considerada impossível de ser alcançada em vida e dependeria da sorte. Portanto com a filosofia de Sócrates, este conceito inicial é quebrado e a busca pela felicidade passa a ser uma responsabilidade pessoal, que dependeria do ser humano, sendo que este poderia controlar seu destino sem depender da graça divina. Em sequência disto, o Iluminismo trouxe a ideia de que todo ser humano tem direito a atingir a felicidade e o objetivo da sociedade deveria ser voltada para a obtenção deste sentimento para toda a população. Sendo assim, a felicidade é tida como subjetiva, visto que tem caminhos distintos para seu alcance sendo variado de pessoa para pessoa. Como bem complementado pelos autores Maia *et al.* (2017), a felicidade seria, portanto, alegria momentânea, a satisfação com a vida e o prazer a longo prazo; a felicidade também pode ser considerada como a maior motivação para a ação humana.

Os autores Ferraz, Tavares e Zilberman (2007), complementam ainda relatando que hoje em dia a felicidade tem valor cada vez mais importante e por mais que são possíveis de serem encontradas as várias definições sobre o termo, em sua maioria faz-se referência a um estado emocional positivo, incluindo sentimentos de bem-estar e prazer. Ou seja, não se deve deixar de lado a questão de que a felicidade não deixa de ser uma emoção básica, devido ao fato de ser apresentada por expressões faciais, estar presente independente da cultura da pessoa, tem relação com alterações fisiológicas e comportamentos.

Para Araújo e Cruz (2007), a felicidade pode ser classificada e eles a subdividem em três grupos de definições. Em uma delas a felicidade é relacionada com as características externas ao indivíduo e desejáveis por ele; na outra coloca-se em questão a subjetividade das pessoas; na última relatam que a felicidade pode se dar por meio de uma investigação da experiência de satisfação, baseada no domínio das emoções positivas em relação as emoções negativas.

Ao buscar esclarecer o conceito felicidade, Passareli e Silva (2007) dizem da associação entre a frequência e a intensidade das emoções agradáveis; nota-se que pessoas felizes apreciam o que tem e não focam naquilo que não tem. Desta mesma forma, os autores Maia *et al.* (2017), trazem que a felicidade pode vir a ser o acúmulo de experiências prazerosas que se relacionem com os afetos positivos. Pode-se concluir, então, que para esses autores uma pes-

soa é feliz quando, na maior parte do tempo, ela vivência emoções agradáveis, deixando de experienciar emoções desagradáveis com frequência.

Na perspectiva da Psicologia Positiva, Camaliente e Bocalandro (2017) apontam três conceitos principais: 1º o estudo das emoções positivas; 2º o estudo dos traços positivos (forças de caráter e virtudes); 3º o estudo das instituições positivas (família, liberdade).

Dando continuidade, Maia *et al.* (2017), discutem a Teoria da Felicidade Autêntica de Seligman, a qual analisa como poderia ser medida a felicidade tendo como base a satisfação com a vida. Esta teoria se baseia em três eixos: emoções positivas, traços de personalidade (forças e virtudes), instituições positivas. Ou seja, a felicidade pode ser alcançada pela emoção positiva, engajamento e significado, sendo assim, tem-se três correlações que podem ser o “caminho para a felicidade”, sendo elas:

- 1- Vida prazerosa onde se tem elevada concentração, quantidade e intensidade de emoções positivas como o orgulho, a diversão, a gratidão, a serenidade, entre outros;
- 2- Vida engajada na qual o sujeito se entrega, usa de suas forças pessoais no envolvimento em determinadas atividades (engajamento), citando aqui o conceito do “estado de flow” que seria o estado em que o sujeito fica envolvido e concentrado durante uma tarefa;
- 3- Vida significativa em que o sujeito valoriza os sentimentos de buscar e pertencer a algo maior/ propósito que envolva suas virtudes (sentido).

De acordo com os autores: Reppold *et. al.* (2019), bem como Behar, Jorge, Ribas e Campos (2021), na Psicologia Positiva existem duas perspectivas, sendo elas o modelo hedonista e eudaimônico de felicidade. O modelo hedonista diz de uma “boa vida” sendo marcada pela maximização do prazer e minimização da dor. A felicidade faz menção com a vivência da relação entre prazer e desprazer e é resultado de um projeto individual intencional. Já o modelo eudaimônico diz que a felicidade se relaciona com o “viver bem”, ou seja, o significado da vida e os sentimentos que são evocados quando a pessoa está em busca da autorrealização e propósito de vida, por meio do exercício da virtude.

4.2 Conceito de bem-estar: subjetivo e psicológico

Tendo em vista que o bem-estar atualmente tem sido prioridade para a sociedade, devido ao aumento da preocupação com a promoção do bem-estar (valorização do potencial

humano), é possível observar com frequência, principalmente na mídia, a presença da felicidade como sendo uma necessidade intrínseca para o sucesso pessoal.

Desta forma Ferraz, Tavares e Zilberman (2007), ressaltam que o sentimento de bem-estar e o estado emocional positivo podem ser definidos como felicidade. Complementando esta definição, Maia *et al.* (2017) trazem que este bem-estar é um sentimento atual e prazeroso, tendo projeção no futuro, vindo da aquisição pessoal das potencialidades e possibilidades de qualidade de vida.

De acordo com Behar, Jorge, Ribas e Campos (2021), até então há diversos filósofos e cientistas buscando definir felicidade e bem-estar, sendo assim é possível realizar três grupos. O primeiro se volta para a definição por critérios externos (virtude ou santidade), no qual o bem-estar subjetivo (BES) tem como característica ser subjetivo (faz referência a percepção do próprio indivíduo). No segundo mostra-se a importância de se incluir estados subjetivos positivos. O último, conclui que deve ser levado em consideração a avaliação de todos os aspectos da vida de uma pessoa.

Como posto por Araújo e Cruz (2007), o bem-estar psicológico (BEP) faz referência ao crescimento pessoal e o bem-estar subjetivo (BES) se direciona para a avaliação que o sujeito faz de sua própria saúde; sendo assim, o BES faz parte da composição do BEP. E de acordo com Maia *et al.* (2017) se diz que o bem-estar pode ser organizado pelas perspectivas hedônico e eudemônico e estas consecutivamente abordam: o estado subjetivo de felicidade (BES); investiga o potencial humano (BEP).

Dando sequência a estas perspectivas, Reppold *et al.* (2019) e os autores Behar, Jorge, Ribas e Campos (2021), retratam destes modelos presentes na Psicologia Positiva. Na concepção hedonista o conceito de bem-estar aparece como sendo a avaliação global da vida pela satisfação com a vida (dimensão cognitiva) e afetos; diz de uma experiência de felicidade subjetiva. Enquanto no modelo eudaimônico esse conceito é envolvido com a perspectiva da superação dos desafios que há na vida, considerando a autoaceitação, as relações positivas com os outros, a autonomia, o propósito de vida e o crescimento pessoal (sendo essas dimensões psicológicas), ou seja, traz as pessoas a viverem de acordo com o seu verdadeiro eu.

De acordo com Maia *et al.* (2017) o BES seria a experiência interna de cada pessoa, não sofrendo influência e não sendo necessários fatores do meio externo. Ao possuir alto BES, a pessoa tem satisfação com a vida e contentamento, não sendo tão presentes emoções de raiva ou tristeza (o baixo BES se é analisado pelo oposto), como também relatado pelos autores Reppold *et al.* (2019), visto que o BES é centrado nas emoções positivas e na redução

dos afetos negativos, cabe concluir então que a satisfação bem como a felicidade são resultantes do acúmulo de experiências prazerosas (afetos positivos).

Já o BEP se volta para a análise da qualidade de vida das pessoas (modelo eudaimônico – se apresentando por meio da felicidade) e reflete a construção individual (identidade e personalidade) de cada um, além disto ele engloba o trabalho, o lazer, o amor, as relações sociais e a espiritualidade. É possível determinar o BEP através da interação das oportunidades e condições de vida, ao passo em que as pessoas respondem as demandas pessoais e sociais e organizam conhecimento sobre si e dos outros. Entra em questão aqui a questão da superação dos desafios existenciais na vida, considerando o crescimento pessoal, o propósito de vida e a autonomia, como bem colocado por Reppold *et. al.* (2019).

Constata-se que o bem-estar subjetivo pode ser definido pela presença de estados cognitivos e emoções positivas bem como pela ausência de depressão, já que para poder compreender o bem-estar subjetivo deve se ter foco nas experiências positivas (SELIGMAN, 2021). Nesta linha de pensamento, mostra-se a importância do estudo dos aspectos positivos do ser humano; também se associa o conceito de bem-estar com o de saúde tido pela Organização Mundial de Saúde (1946): “o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade” (CAMALIONTE, BOCCALANDRO, 2017).

Para a Psicologia Positiva o bem-estar subjetivo é de grande importância já que ele favorece a forma como nos vemos a nós mesmos e as outras pessoas, tal fato pode resultar em maior prazer em vivenciar certas situações cotidianas. Constata-se que as pessoas que possuem elevado bem-estar aparentemente possuem melhores relações sociais, ou seja, o bem-estar leva as pessoas a terem relações sociais positivas. Além disso, o bem-estar subjetivo se associa com a saúde e a longevidade (PASSARELI, SILVA, 2007).

Seligman (2021), em seu livro “Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar”, traz a mudança teórica ao deixar de lado o conceito de felicidade, tendo como objetivo a promoção do bem-estar por meio do florescimento humano (relação dinâmica e equilibrada entre o prazer e o propósito de vida), com isto, cria-se esta nova teoria que se baseia em cinco elementos, o modelo PERMA (P do inglês positive emotion – emoções positivas, E do inglês engagement – engajamento, R do inglês relationships – relacionamentos, M do inglês meaning – significado e A do inglês accomplishment – realização), sendo eles descritos como:

1- Emoção Positiva, que é definida nesta teoria como “vida agradável”, é subjetiva e estipulada pelo que se sente e pensa, além de ser composta por sentimentos como prazer, entusiasmo e conforto;

2- Entrega ou Engajamento, seria o fato de se engajar em uma tarefa, se entregar completamente a atividade do momento. Aqui é possível fazer relação com o autor Mihaly Csikszentmihaly que propôs as sensações de flow (fluxo) que seriam experiências que as pessoas sentem ao se envolverem em atividades interessantes que desafiam ou correspondem com suas habilidades;

3- Sentido ou Significado, sendo definido pelo pertencer e servir a algo maior que si mesmo, a vontade de sucesso que se vincula ao desejo de pertencimento;

4- Realização, se caracteriza pela concretização de planos, conquista de objetivos, sucesso e vitórias;

5- Relacionamentos interpessoais/positivos (com as outras pessoas).

Sendo assim, o autor Seligman (2021), retrata que o bem-estar pode ser modificado, aumentado e prolongado por meio de atividades práticas; e o bem-estar subjetivo na prática é um termo mais científico para o que é comumente descrito como felicidade para as pessoas; sendo esse referido ao pensamento e sentimento das pessoas a respeito de suas vidas (SELIGMAN, CSIKSZENTMIHALY, 2000).

4.3 A felicidade e o bem-estar

Diante dos conceitos estudados de bem-estar e felicidade percebe-se que é possível realizar a conexão entre ambos, inicialmente ao fato que estes termos são a experiência da presença de elevadas emoções ou estados cognitivos positivos, bem como a ausência da depressão (PASSARELI, SILVA, 2007).

Ferraz, Tavares e Zilberman (2007), trazem que dentre as definições deste termo “felicidade” a maior parte faz referência ao estado emocional positivo sendo este retratado pelos sentimentos de bem-estar e prazer. Devido a este fato, pode-se relacionar ainda com os autores Passareli e Silva (2007), que trazem que as pessoas que são consideradas felizes são aquelas que se apresentam feliz na maior parte do tempo, não experienciando emoções desagradáveis com certa frequência.

Nunes (2008) traz a relação da felicidade, do bem-estar subjetivo, juntamente da satisfação com a vida e o prazer a longo prazo ao retratar que os mesmos estão interrelacionados, porém podem ser diferenciados ao passo em que: felicidade seria o estado subjetivo em que predominam-se os aspectos positivos aos negativos; o bem-estar subjetivo seria o sentimento de conforto; a satisfação seria o sentimento que é experimentado ao conquistar um objetivo; e

a qualidade de vida se assegura como a percepção da pessoa para com sua vida, seus valores, sua cultura, seus objetivos e padrões.

De acordo com Camaliente, Boccalandro (2017), durante toda a história nunca foram separados os significados entre os termos de felicidade e bem-estar, ambos eram sinônimos. Na literatura, os psicólogos baseados no modelo hedonista consideram ambos termos sinônimos, entretanto bem como estudiosos que se baseiam na ideia de Aristóteles, a qual retrata da felicidade sendo oriunda da atividade virtuosa e sua relação com a razão. Portanto pode-se concluir que hoje em dia os autores da Psicologia Positiva fazem a distinção do significado dos termos em questão.

Sendo assim, Seligman (2021), assim como descrevem os autores Passareli e Silva (2007), que os objetivos dos esforços da Psicologia Positiva e os sentimentos e atividades positivas retratam que os termos felicidade e bem-estar subjetivo podem ser permutados. Além disto o autor retrata a felicidade subjetiva e o bem-estar sendo medido de forma objetiva, e, desta maneira, a felicidade seria o estado transitório de humor da pessoa e se enquadra como sendo um dos aspectos deste bem-estar (emoção positiva).

Já de acordo com Maia *et al.* (2017) felicidade seria uma experiência interna abrangendo diversas dimensões positivas, sendo extremamente importante para a saúde e sendo motivacional para o comportamento das pessoas. O bem-estar psicológico se apresentaria pela felicidade, podendo ser interpretado pela dimensão cognitiva (satisfação) ou afetiva (felicidade). O bem-estar de forma geral impulsiona o desenvolvimento humano (alcançar metas e ideias).

De acordo com Behar, Jorge, Ribas e Campos (2021), no modelo eudaimônico tanto a felicidade como o bem-estar são objetivos da vida humana e se relacionam com o viver bem ou bem viver e não apenas em sentir prazer e alegria, ambos dependem da virtude. Enquanto isto no modelo hedonista o bem-estar é a experimentação da felicidade subjetiva ou da vivência de prazer.

4.4 Emoções/sentimentos positivos

Segundo Nunes (2008) as emoções positivas podem ser fatores de proteção para as doenças; as emoções positivas englobam os recursos pessoais, físicos, intelectuais e sociais, tais como:

- Alegria: sentimento de contentamento e satisfação interior; decorre de acontecimentos que são tidos como uma realização ou progresso em direção ao objetivo da pessoa;

- Amor: emoção essencial e particular; é uma realidade complexa e de difícil definição; é a força de aproximação das pessoas, ele é uma necessidade fundamental do ser humano;
- Bem-estar: desejo de uma vida serena, que ultrapasse os desafios diários, envolve todos os aspectos de uma pessoa como: boa alimentação, exercícios, boas relações pessoais, familiares e sociais e o controle do estresse. Pode ser considerado como uma forma preventiva que se associa ao estilo de vida de cada um;
- Contentamento: como serenidade, tranquilidade e alívio; a pessoa aprecia o momento, eleva a perspectiva sobre si mesmo e o outro/mundo; é o que se busca quando se tenta atingir os desejos;
- Esperança: atitude, valor necessária para o ser humano; faz relação com o sentido em encontrado para a vida e a morte; seria uma expectativa quanto ao futuro;
- Felicidade: fundamental na vida das pessoas, nas famílias, no emprego, na educação; é o objetivo da existência humana; se reflete devido aos resultados positivos; possui variáveis que contribuem para que seja atingida (família, renda);
- Otimismo: característica cognitiva em relação ao futuro desejado; necessita do componente motivacional;
- Perdão: ponto de vista religioso, humano e social; sinônimo de paz; capacidade de ultrapassar a mágoa e ressentimento;
- Sabedoria: capacidade de dar sentido à vida, relação entre a inteligência e a vida;
- Sentido da vida: meta do processo de crescimento espiritual do homem; apenas ao procurar significado para a vida que o homem pode se sentir feliz e realizado; os sentimentos e emoções como alegria, amor e contentamento contribuem para dar sentido à vida.

4.5 Indicadores que se relacionam com a felicidade

Como posto por Camaliente, Boccalandro (2017), o termo “felicidade” não tem um consenso único para sua definição, principalmente por se tratar de um sentimento subjetivo (o que faz uma pessoa feliz pode ter efeito diferente em outra); o senso comum traz que o poder aquisitivo, a personalidade, o casamento, a saúde, a idade, o gênero e eventos externos podem causar a felicidade nas pessoas, porém nem sempre serão suficientes.

Araújo e Cruz (2007), dão seguimento a esta afirmação e dizem de alguns fatores que podem influenciar a percepção do indivíduo a respeito do estado de felicidade, como mostram em alguns estudos a correlação feita entre felicidade e alguns indicadores como:

- No casamento e na família: pessoas de qualquer sexo casadas são mais felizes do que pessoas que nunca se casaram, se divorciaram ou separaram, porém, este fato deve ser mais estudado para se ter clara esta relação devido ao fato da configuração do casamento ter mudado muito nos últimos anos.
- Trabalho e renda: no senso comum pensa-se que quem é rico é feliz, porém esta afirmação pode ter suas controvérsias, pois teóricos afirmam que a renda produz baixo efeito no bem-estar subjetivo das pessoas, ou seja, o aumento da renda de uma pessoa não é necessariamente seguido da elevação da felicidade percebida por ela. Cabe destacar que a satisfação perante as atividades realizadas no âmbito do trabalho podem desempenhar parte da felicidade, do mesmo modo em que o desemprego pode vir a ser seu medidor, ao passo em que pessoas nesta situação tendem a ser mais infelizes, demonstrando o impacto da relação renda e trabalho na vida das pessoas.
- Saúde: é considerada uma forte validade do bem-estar subjetivo, não apenas com a forma que as pessoas se sentem fisicamente, mas também nas potencialidades que a boa saúde proporciona ao indivíduo – ser mais ativo, integrar-se socialmente, trabalhar, ser produtivo etc. Porém, a saúde se correlaciona de forma positiva com a felicidade até determinado ponto pelo fato de que em nível elevado de saúde não se acrescenta muito ao bem-estar subjetivo. Ou seja, a saúde é necessária e importante, mas não suficiente para satisfazer a felicidade.

É importante, então, saber como as pessoas percebem a felicidade, por este fato é necessário que se conheça o grupo social em que elas estão inseridas, já que isto auxilia a compreender como as pessoas vivenciam o bem-estar subjetivo, o que pensam e sentem a respeito.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou apresentar e compreender as várias interpretações do termo da felicidade, sendo este inicialmente substituído pelo termo bem-estar (subjetivo), da mesma forma como são mais bem descritos, definidos e distintos pela Psicologia Positiva, apresentando então uma breve trajetória da discussão científica dos referidos termos, culminando no surgimento da Psicologia Positiva.

É notório que o foco dos estudos passou por mudanças, ao passo em que foram reduzidos os estudos voltados aos aspectos negativos, passando a ter maior enfoque nos aspectos positivos, da mesma forma como o bem-estar passou a ser mais notado e visto como importante pela sociedade, que visa a qualidade de vida, em busca da promoção da felicidade autêntica. As pessoas hoje em dia, ao buscarem atingir este sentimento de difícil definição que é a felicidade, tentam analisar os aspectos que deram certo no passado.

A partir dos resultados obtidos, pode-se constatar que a felicidade é importante para a manutenção da saúde, para impulsionar o sistema imune, e para motivar comportamentos humanos. Além disso, a busca pelo bem-estar é o que propulsiona o desenvolvimento do ser humano, tendo em vista que este se propulsiona em direção a busca de suas metas.

Tendo em vista o autor Seligman (2021), pode-se fazer a postulação e distinção de felicidade e bem-estar. Este traz o modelo PERMA que visa analisar a forma pela satisfação com a vida por meio de cinco elementos básicos (emoção positiva, a entrega, o sentido, os sucessos e as relações), como também retrata a teoria do bem-estar que busca o aumento da emoção positiva, ao unir as relações positivas e a autorrealização.

Até recentemente foram poucos os estudos e pesquisas realizadas no Brasil sobre este tema, mas já é perceptível o aumento no interesse por parte do âmbito acadêmico, principalmente devido à motivação por mudanças e aspiração de uma vida melhor, o que se deve ao fato do bem-estar subjetivo trazer significantes contribuições para o entendimento do ser humano e suas potencialidades.

Tendo este cenário em vista, o psicólogo clínico que atua na área da saúde poderia analisar os conceitos de felicidade e bem-estar de maneira mais ampla, de modo a estimular a promoção de uma vida mais saudável de seu público-alvo nas intervenções.

A pesquisadora acredita que estudar o termo da felicidade seja essencial ao passo em que se busca a construção de uma sociedade mais saudável, tendo altos índices de afeto positivo e satisfação com a vida na sociedade. Esta temática contribui ao passo em que se busca promover mudanças e intervenções que sejam bem-sucedidas em diversos contextos, suscitar maiores reflexões sobre a vida e o viver, e o que podemos fazer para sermos mais felizes.

É essencial que as pesquisas se voltem para a necessidade de perceber o sujeito e suas potencialidades, superando o foco apenas na patologia e no que não está “dando certo”. Sendo assim, a temática aqui estudada é relevante considerando o aumento de pesquisas recentes em temáticas voltadas à felicidade, bem-estar e Psicologia Positiva, impulsionada pelo interesse do ser humano em autoconhecimento, seus objetivos de vida, a busca de sentido e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, D. F; CRUZ, C. H. S. Qual a “cara” da felicidade? O que estudos mostram a respeito do bem-estar subjetivo. **Revista da FARN**, Natal, v.6, n.1/2, p.97-112, dez./ 2007. Disponível em: <http://177.154.115.15/index.php/revistaunirn/article/view/124>. Acesso em: 30 ago. 2022.
- BEHAR, C; JORGE, S. B; RIBAS, R. C; CAMPOS, L. A. M. Felicidade: breve considerações. **Revista Científica Multidisciplinar**, Rio de Janeiro, v.17, n.2, p. 12-19, 2021. Disponível em: <https://revista.saojose.br/index.php/cafsj/article/view/519>. Acesso em: 30 ago. 2022.
- CAMALIONTE, L. G; BOCCALANDRO, M. P. R. Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v.37, n.93, p. 206-227, nov./2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2017000200004. Acesso em: 30 ago. 2022.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow: The psychology of optimal experience**, New York: Harper and Row, 1990.
- FERRAZ, R. B; TAVARES, H; ZILBERMAN, M. L. Felicidade: uma revisão. **Revista Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, n.5, p. 234-242, fev./ 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/C9mmJsMKqzypbHLqV8vn4Gw/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 30 ago. 2022.
- HOUAISS, A. **Dicionário Houaiss da língua portuguesa**. 1ª ed. Revista Objetiva, Rio de Janeiro, 2009.
- LENOIR, F. **Sobre a felicidade: uma viagem filosófica**. Objetiva, Rio de Janeiro, 1ed., 2016.
- MAIA.M. F. M. *et al.* Psicologia Positiva e o bem-estar: estudo dos aspectos saudáveis do viver. **Revista eletrônica nacional de educação física**, Montes Claros, v.7, n.9, p. 2-30, 2017. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/620/619>. Acesso em: 30 ago. 2022.
- MARUJO, H. A; NETO, L. M; CAETANO, A; RIVERO, C. **Revolução positiva: Psicologia Positiva e práticas apreciativas em contextos organizacionais**. Comportamento Organizacional e Gestão, Lisboa, v.13, n.1, p.115-136, 2007. Disponível em: <https://docplayer.com.br/1503197-Revolucao-positiva-psicologia-positiva-e-praticas-apreciativas-em-contextos-organizacionais.html>. Acesso em: 16 ago. 2022.
- NUNES, P. **Psicologia Positiva**. Psicologia, Portugal, set/2008. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0115.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2022.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1946. Disponível em: <https://www.who.int/pt/publications/m>. Acesso em: 30 ago. 2022.

PALUDO, S. S; KOLLER, S. H. **Psicologia Positiva**: uma nova abordagem para antigas questões. Scielo, Porto Alegre, ed.17, p. 9-20, abr./2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100002>. Acesso em: 30 set. 2021.

PASSARELI, P. M; SILVA J. A. Psicologia Positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v.24, n.4, p. 513-517, dez./2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/zVyJ4Q3dH97nzTtpfbvCB8J/?lang=pt>. Acesso em: 30 ago. 2022.

REPPOLD, C. T. *et al.* Felicidade como Produto: Um olhar crítico sobre a ciência da Psicologia Positiva. **Avaliação Psicológica**, Porto Alegre, v.18, n.4, p. 333-342, out./2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v18n4/02.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2022.

RIBEIRO, D. S. A., & SILVA, N. Significados de Felicidade orientados pela Psicologia Positiva em Organizações e no Trabalho. **Psicología Desde El Caribe**, v.35, p.60–80, jan./abr./2018. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2018000100060&lang=pt. Acesso em: 29 de mar. 2022.

SELIGMAN, M. E. P; CSIKSZENTMIHALYI, M. **Positive psychology**: An introduction. American Psychologist Association, Pensilvânia, v. 55, n. 1, p. 5-14, jan./2000. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction. Acesso em: 30 set. 2021.

SELIGMAN, M. E. P; STEEN, T. A; PARK, N; PETERSON, C. **Positive psychology progress**: Empirical validation of interventions. American Psychologist Association, Pensilvânia, v.60, n.5, p. 410-421, ago. /2005. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/7701091_Positive_Psychology_Progress_Empirical_Validation_of_Interventions. Acesso em: 16 ago. 2022.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade Autêntica**: use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial. Objetiva, Rio de Janeiro, 3ed., 2021.

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer**: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. Objetiva, Rio de Janeiro, 2ed., 2021.

SOUZA, M. T; SILVA, M. D; CARVALHO, R. **Revisão Integrativa**: O que é e como fazer. Einstein, p. 102-106, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 ago. 2022.